

발레 전공 대학생의 Plié의 개념, 수행 방법, 자기화에 대한 인식[†]

박재홍*·김다혜** 한성대학교

초록 본 연구는 발레 전공 대학생의 플리에의 개념, 수행 방법, 자기화에 대한 인식을 파악하는 데 목적을 두고 서울 소재 대학교에 재학 중인 발레전공생 열 명을 편의표집하여 반구조화 질문지를 통한 심층 면담과 영상자료를 분석하였다. 연구참여자의 답변을 토대로 도출된 플리에의 개념과 수행 방법, 그리고 자기화의 인식은 이와 같다. 첫째, 플리에의 사전적 정의는 대부분 인식하고 있으나, 용어 자체에 관심이 없는 일부 참여자도 있었다. 관심이 없는 참여자도 기능에 대한 답변은 하였으며 대체로 바른 자세로 수행하는 모습을 보였다. 둘째, 플리에의 일반적 수행 방법에 대한 이해는 높은 반면, 중족의 안정성, 상체의 풀업, 불완전 플리에의 개념과 문제의 해결 방법에 대한 인식은 부족하였다. 셋째, 연구참여자가 개인 신체의 구조적 특성 및 근력에 따라 자기화의 방안에 대한 인식이 다르므로 개별학습자의 신체 구조 및 근육의 특질에 대한 개인화된 이해가 개선 방안의 고안에 선행적으로 이해되어야 할 조건임을 확인하였다. 결론적으로 플리에의 일반적 개념과 수행에 대해 이해하고 있으나 플리에의 개념에 대한 총체적 이해와 개인의 근골격적 형태 및 특징에 따라 개별화의 고도화를 위한 종합적 이해가 심화 학습에서 필요하다고 할 수 있다. 이에 발레 학습자의 근골격적 형태와 특징에 관한 대표적 사례를 채집하고 축적하는 후행 연구가 필요하며, 이를 통해 개별학습자의 근골격적 구조와 특성에 따라 주요 동작을 효율적, 효과적으로 적용할 수 있는 방안에 대한 사례연구가 필요하다.

주요어 : 발레 전공 대학생, plié 개념, plié 수행 방법, plié 수행의 자기화

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

발레에서 가장 먼저 배우는 동작은 '구부리다'라는 뜻을 가진 플리에(plié)이다. 무릎을 구부리는 정도에 따라 드미 플리에(demi-plié)와 그랑 플리에(grand-plié)로 구분하는 플리에에는 고전 발레에서 가장 기본이 되는 동작으로, 발레 동작에서 필수 동작이고 특히 회전 동작과 도약 동작에서 매우 중요하다(김은지, 2014; 이소영, 2007). 인체에서 가장 큰 관절인 무릎 관절의 조절을 목적으로 하는 플리에에는 발레뿐만 아니라 모든 운동에서도 핵심적 기초라고 할 수 있다.

플리에에는 체중을 두 발에 균등하게 분배하고 하지가 굴곡될 때 무릎은 발끝과 일직선이 되어야 하고, 고관절부터 다리 전체가 외전되어야 하며, 상체는 발에서 무릎을 따라 엉덩이의 수직선상의 위치해야 한다(Vaganova, 1969). 이러한 플리에를 운동학적으로 분석한 Gontijo *et al.*(2015)의 연구는 플리에 수행에서의 기술적 기준을 논함에 있어 중족의 안정성, 골반의 중심선 정렬, 골반의 기울기, 무릎과 동측 발의 정렬의 네 관점에서 판단할 것을 제시하였다. 그러나 이 외에도 플리에에는 명칭은 단순하나 동작 수행에 있어 척추의 수직과 다리 근육 사용 등

[†] 이 논문은 한성대학교 교내연구비 지원을 받았음

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

** 한성대학교 대학원 무용학과 발레교수법 전공, ekgpakad@naver.com

요구되는 것이 많은 동작이라고 할 수 있다. 이러한 관점에서 박재홍(2021)은 “발레 스탠스 자세의 조건을 유지하면서 하지의 굴곡과 신전을 이용한 무게중심의 높이 변화를 근육 기억으로 체화”하는 것을 플리에라고 재개념화하였다. 이처럼 동일한 행위라고 할지라도 개념을 어떻게 이해하는가에 따라 접근방법과 조절의 범위가 달라지므로, 연습의 방향을 결정하는 플리에의 개념에 대한 발레전공생의 인식을 파악하는 것이 효과적인 훈련과 지도에 있어 필요하다.

한편, 플리에 수행에 있어 리듬과 속도는 단순히 ‘느리게’나 ‘빠르게’ 등 단편적으로 인식할 가능성이 크다. 그러나 플리에에는 점프에서 도약의 준비와 착지의 충격 완화 역할을 하며, 회전에 필요한 힘을 제공하고 움직임 간의 부드러운 전환을 만들어준다(Warren, 1989)는 관점에서는 동작의 정확성을 강조하지만, Paulette(2000)은 발레 동작에서는 신체적 정확성보다 리듬에 대한 이해가 더 중요하다고 하였다. 유사한 관점에서 Franklin(1996b: 133)은 ‘빠르고 힘찬’, ‘유연하고 느린’, ‘탄력 있게 튀어 오르는’의 유형으로 플리에를 구분하기도 하였다. 따라서 반주자 없이 녹음된 반주로 훈련하는 경우가 많은 국내 발레전공생이 동작의 수행 방법을 기능적인 측면뿐만 아니라 리듬과 속도의 측면에서 어떻게 인식하고 있는지 파악하는 것도 필요하다.

플리에에는 주요 동작인 만큼 많은 연습을 필요로 하는데, 연습 시 가장 강조되어야 할 부분은 그 동작의 기본 취지에 따라 자신의 신체와 특성에 알맞은 조작을 하여 기법을 습득하는 것이다(김가형, 2002). 자기화(自己化)는 어떤 지식이나 의견 따위가 받아들여져 자신의 것으로 만드는 것으로, 무용에서는 자신의 신체적 특성을 고려해 최적의 효율성을 제고하는 것이라고 할 수 있다. 자기화에 대한 인식이 부족할 경우 보편적 방법을 비교판단 없이 무조건 수용함으로써 잦은 부상과 비효율성을 초래할 가능성이 크다. 따라서 발레전공생이 플리에 수행을 어떻게 자기화하고 있는가를 파악하는 것도 플리에에 대한 총체적 이해와 지속적 훈련을 위한 신체 관리 측면에서 매우 의의 있다고 할 수 있다.

RISS(학술연구정보서비스)에 따르면 현재까지 플리에의 관한 연구는 발레 무용수의 2nd Position Grand-Plié 동작분석에 관한 연구(최성이, 1997), 드미 플리에 지도법 및 그 효과에 관한 연구: 골반의 바른 자세를 중심으로(김은지, 2014), 발레 ‘Plié’수행의 재개념화(박재홍, 2021) 등이 있으며, 인식조사로는 발레 전공 대학생들의 무용창작 인식(이지희, 2007), 무용전공 대학생의 신체 정렬 교육에 관한 인식도 조사(이주하, 김영미, 2021), 치매 전문 무용 교육에 관한 대학 무용전공생의 인식도 조사(이지원, 전민수, 2021) 등이 있으나 대부분 설문을 통한 인식도를 조사 혹은 기능학적 연구라고 할 수 있다. 플리에의 인식에 관한 연구는 미비하다고 할 수 있으며, 플리에 이외 다른 동작의 수행에 대한 인식 연구 또한 부족하여 동작의 올바른 수행과 자기화를 할 수 있도록 발레 동작의 인식 연구가 필요하다. 예비전문가 단계에 있는 발레 전공 대학생은 교육 경력이 충분하며 전문 직업으로 진출할 준비를 하는 시기로, 이들을 대상으로 플리에의 개념, 수행 방법, 자기화에 인식을 알아보는 연구는 의의가 있을 것으로 사료된다.

따라서 본 연구는 서울 소재 대학교에 재학 중인 발레전공생이 플리에의 개념, 수행 방법, 자기화에 대해 어떻게 인식하고 있는지를 알아보는데 목적을 두었다. 이러한 연구는 발레 전공 대학생을 포함하여 점차 증가하고 있는 성인 취미 발레인에게 고전 발레에 있어서 매우 중요한 기본 동작인 플리에의 올바른 수행 방법을 지도할 때 참고자료로 활용하여 교육의 효율성을 제고하는데 기여할 것이다.

2. 연구 문제

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 설정된 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 발레 전공 대학생은 플리에의 개념을 어떻게 인식하고 있는가?

둘째, 발레 전공 대학생은 플리에의 수행 방법을 어떻게 인식하고 있는가?

셋째, 발레 전공 대학생은 플리에 수행 시 어려운 점은 무엇이며 어떻게 극복했는가?

II. 연구 방법

본 연구는 발레 전공 대학생이 인식하는 플리에의 개념 및 수행 방법, 자기화에 대해 알아보는데 목적이 있다. 이러한 연구 목적을 달성하기 위해서 질적 연구 방법을 채택하였으며 다음과 같이 설계하였다.

1. 연구참여자

본 연구는 서울 소재 대학교에서 발레를 전공하고 있는 전공경력 5년 이상 만 18~23세의 남학생 두 명, 여학생 여덟 명 총 열 명의 연구참여자를 편의표집 하였으며, 연구참여자의 일반적 특성은 다음과 같다(표 1).

표 1. 연구참여자의 특성

참여자	성별	전공경력	만 나이	학년	학교
A	여	10년	19세	2	H 대학교
B	여	10년	23세	4	K 대학교
C	여	10년	23세	4	E 대학교
D	여	11년	23세	4	S 대학교
E	여	12년	23세	4	K 대학교
F	여	6년	18세	1	H 대학교
G	여	11년	23세	4	S 대학교
H	여	9년	23세	4	D 대학교
I	남	11년	23세	4	S 대학교
J	남	7년	22세	3	H 대학교

2. 자료수집

연구참여자들에게 플리에의 개념과 수행 방법, 자기화에 대한 인식을 알아보기 위해 반구조화 질문을 통한 심층 면담을 시행하였으며 부가적으로 연구참여자들의 답변과 수행을 비교 분석하기 위해 영상 촬영을 동시에 진행하였다. 반구조화 질문지는 연구자 본인이 초고 작성 이후 발레 교육 전문가 1인과 함께 수정·보완하였으며, 플리에의 개념(3개), 플리에의 수행 방법(11개), 자기화된 수행(4개)의 총 18개 질문으로 구성하였다.

플리에의 개념에 대한 질문은 ‘플리에의 사전적 정의는 무엇인가요?’, ‘플리에의 (목적, 효과)는 무엇인가요?’로 구성하였다. 플리에의 수행 방법에 대한 질문은 기능적 측면의 인식을 알아보기 위해 ‘플리에에는 어떻게 하나요?’, ‘플리에 수행 시 (상체, 하체, 상·하체)는 어떻게 하나요?’, ‘플리에의 형태는 어떻게 되나요?’, ‘플리에의 유형은 무엇이 있고 그에 따라 다르게 힘을 주는 것을 인식하고 있나요?’, ‘이상적인 플리에의 모습은 어떤가요?’, ‘불완전 플리에에는 어떻게 해결해야 하나요?’의 질문을 구성하였고, 리듬 및 속도 측면의 인식을 알아보기 위해 ‘플리에의 (리듬, 근육의 힘, 속도)은 어떻게 되나요?’의 질문으로 구성하였다. 답변의 일관성과 미답변 내용을 확인하기 위해 수행 방법에 있어 기능적 측면 질문에 유사 질문을 추가 구성하였다. 플리에의 자기화에 대한 것은 ‘플리에 수행 시 자기화에 있어 어려운 점은 무엇이 있었나요?’, ‘어려운 점이 있었다면 어떻게 극복했나요?’, ‘현재는 플리에 수행을 어떻게 하고 있나요?’, ‘본인의 플리에 수행은 10점 만점에 몇 점이고 그 이유는 무엇인가요?’의 질문으로 구성하였다.

표 2. 심층면담 질문의 주요내용

연구문제		질문 주요 내용
플리에의 개념		사전적 정의, 목적, 효과
플리에의 수행 방법	기능적 역할	전체, 상체, 하체, 상·하체, 형태, 유형, 이상적 플리에, 불완전 플리에
	리듬 및 속도	리듬, 근육의 힘, 속도
자기화된 플리에		자기화에 있어 어려운 점, 극복 방법, 현재의 수행 방법, 본인 플리에 수행에 대한 자기평가

3. 자료 분석

수집된 자료는 Wolcott(1994)의 기술(description), 분석(analysis), 해석(interpretation) 절차에 따라 연구하였다. 심층 면담 자료는 네이버 클로바 노트를 이용해 녹음하고 전사하였다. 면담 날짜, 성별, 문장을 구분하여 부호 배정 후, 연구참여자-면담날짜-성별-경력'의 순으로 부호화 처리한 다음, 내용을 중추적 코딩으로 정리하고 귀납적 분석을 하였다. 분석과정에서 무용 교육에 종사하는 발레 전문가 2인에게 검토를 하여 분석 결과의 간주관적 객관성을 확보하고자 하였다.

Ⅲ. 연구 결과 및 논의

본 연구는 발레 전공 대학생의 플리에의 개념, 수행 방법, 자기화에 대한 인식을 알아보기로 서울 소재 대학에 재학 중인 열 명을 대상으로 자료를 수집하고 분석한 결과는 다음과 같다.

표 3. 연구참여자들의 답변 주요어

연구문제	질문	답변 주요어 (명)
발레 전공 대학생은 플리에의 개념을 어떻게 인식하고 있는가?	사전적 정의	구부리다(7), 굽히다(2), 접다(1), 모름(1)
	목적	착지(10), 근력강화(9), 기초동작, 스트레칭(6), 도약, 준비운동, 중심부의 근력 강화, 턴아웃의 발달(5명 이하)
	효과	부상 방지(9), 동작의 연결(8)
발레 전공 대학생은 플리에의 수행 방법을 어떻게 인식하고 있는가?	기능	골반의 정렬, 전갑대 정렬, 복부·코어의 힘, 다리의 외회전(10) 무릎과 동측 발의 정렬, 척추의 정렬(9) 내전근 사용, 상·하체 분리(8) 목의 정렬, 둔근과 뒤꿈치 사용(7) 종족의 안정성(6) 수직 움직임, 지면반력, 풀업(5명 이하)
	리듬 및 박자	리듬에 대해 전반적으로 이해, 등속(8), 변속(2)
발레 전공 대학생은 플리에 수행 시 어려운 점은 무엇이며 어떻게 극복했는가?	어려운 점	다리의 외회전 부족(8) 아킬레스건의 유연성 부족, 내전근 근력 부족 (2) 종족의 안정성(1)
	자기화 방법	고관절 스트레칭, 둔근 강화 운동(8) 내전근 강화 운동(2), 아킬레스건 스트레칭(1)

1. 플리에 개념에 대한 인식

첫 번째 연구 문제인 발레 전공 대학생의 플리에 개념에 대한 인식을 파악한 결과 다음과 같다. 플리에의 사전적 정의에 대해서는 대체로 모든 참여자가 인식하고 있었다. 그러나 플리에의 목적에 대한 인식에서는 근력 강화,

유연성 증대, 착지의 관점에서 인식하고 있는 경향을 보인 반면, 다리의 외회전이나 도약 시의 기능에 대한 인식은 부족하였다. 플리에의 효과에 대해서는 참여자 대부분이 부상 방지와 동작 연결의 관점에서 인식하고 있었다. 플리에를 사용한 연습 동작을 전신의 통합적인 관점에서 종합적으로 이해하고 수행하는 것이 요구된다고 할 수 있다.

1) 사전적 정의에 대한 인식

여덟 명의 참여자가 플리에의 사전적 정의를 '구부리다' 혹은 '굽히다'로 알고 있으며, 유사한 의미의 '접다'라고 생각한 한 명, 사전적 의미를 모른다고 답변한 연구참여자가 한 명이 있었다. 사전적 정의를 모른다고 한 연구참여자는 플리에 이외 다른 발레 용어의 사전적 정의도 잘 모른다고 하였다. 플리에의 사전적 정의를 이해하는 것은 동작 특성의 이해와 수행에 있어 개념적 기초를 구성한다는 측면에서 중요하며, 연구참여자들은 대부분 플리에의 사전적 정의에 대해 알고 있었다.

플리에에는 구부리다라는 뜻을 가지고 있습니다. (연구참여자 H-240407-F-9).

서 있는 상태에서 무릎을 굽혔다 폈다 하면서 내려갔다 올라오는 것이라고 생각합니다.

(연구참여자 J-240327-M-7).

2) 플리에의 목적에 대한 인식

플리에의 목적에 대한 질문에서 다리 근력의 강화라고 인식한 참여자가 아홉 명, 다리의 스트레칭이라고 인식한 참여자는 여섯 명이 있었다. 대부분 참여자가 플리에의 목적을 외회전(턴아웃; turn-out)의 발달이나 중심부의 근력 강화라는 전체적인 관점에서 이해하기보다 다리로 부위를 국한하여 다리 근육의 유연성과 근력의 개발이라고 인식하고 있는 것이다. 플리에 수행에 직접적으로 동원되는 부위는 다리이며, 스트레칭을 통한 다리 근육의 유연성 발달, 다리 근력의 강화, 다리의 외회전 발달의 목적을 가진다고 할 수 있다. 그러나 참여자들은 근력이나 유연성에 초점을 두고 이해하고 있었으며 근육의 협응이나 다리의 외회전과 같은 기능적 관점에서의 인식은 부족함을 알 수 있었다.

또한 여섯 명의 참여자가 플리에를 발레의 기초동작으로, 세 명의 참여자가 준비운동(warm-up)이라고 생각하고 있었다. 플리에에는 발레 바(Barre)에서 가장 먼저 배우는 동작(박재홍, 2021)이고 몸을 정렬하고 중심선에 따라 수직운동을 하는 기초동작이라는 것을 상기할 때, 종합적인 관점에서 플리에를 인식하지 못하는 것도 알 수 있었다.

이것은 플리에의 기능적 목적에 대한 연구참여자들의 답변에서도 나타났다. 연구참여자가 전원이 플리에의 기능적 목적을 착지라고 이해한 반면, 도약이라고 이해한 참여자는 네 명이 있었다. 드미플리에에는 풀업을 유지하고 관절을 굽혀 바닥을 용수철처럼 누르며 도약을 하려는 순간과 착지 시의 중요한 동작이다(김민희, 1993; 김은지, 2014). 또한 점프를 위한 도약의 역할, 착지 시의 충격 완화, 회전에 필요한 힘의 제공, 부드러운 동작 연결에 기여한다(Warren, 1989). 그러나 연구참여자들은 도약보다는 착지 시의 역할을 중요하게 인식하고 있어 플리에에 대한 종합적인 관점에서의 이해가 부족하다고 할 수 있다. 위와 같은 연구참여자의 인식을 근거로 할 때, 플리에의 목적에 대한 종합적인 학습과 인식이 필요하다고 할 수 있다.

플리에에는 발레에서 바위크나 센터를 할 때 기본 동작으로 플리에를 하게 되면 하체 아킬레스건과 종아리 근육의 수축과 이완을 통해 하체 근육의 스트레칭이 되고 엉덩이 근육과 허벅지 근육 강화와 상체 코어 근육 힘이 강화됩니다.

(연구참여자 I-240411-M-11)

3) 플리에의 효과에 대한 인식

플리에의 효과에 대해 아홉 명의 참여자가 부상 방지라고 인식하고 있었다. 이 중 세 명은 플리에의 목적을 준비운동이라고 하였다. 다시 말해, 플리에가 준비운동을 통한 부상의 방지에 기여할 것이라는 것을 연구참여자들은 잘 인식하고 있었다. 또한 플리에의 효과에 대해 여덟 명의 참여자가 동작의 연결로 인식하고 있었다. Warren(1989)는 플리에가 움직임 부드럽고 유연하게 연결하기 위해 필요하다고 하였다. 동작의 연결은 참여자 대부분이 자연스럽게 부드러운 동작 연결을 위해 플리에를 수행한다고 인식하고 있는 것을 알 수 있다.

플리에를 하는 이유는 가장 큰 동작이 점프인데 점프를 하기 전과 후에 보다 더 높은 점프를 위한 것도 있고요. 그다음 점프 착지를 했을 때 무릎수들의 부상을 예방할 수 있고요. 그 다음에 플리에를 함으로써 동작에 좀 더 부드러운 연결을 할 수 있고 마지막으로 춤을 추는 듯한 동작을 할 시에 플리에를 하면서 조금 더 부드럽고 춤을 추면서 열리는 듯한 느낌을 나게 할 수 있는 효과가 있다고 생각합니다.

(연구참여자 B-240414-F-10)

한편, 동작 연결이라고 생각하지 않은 두 명의 참여자는 플리에의 목적과 효과에 대한 전반적인 내용도 충분하지 않았다. 전반적인 답변이 부족한 참여자 A의 플리에의 목적과 효과에 대한 답변은 이와 같다.

플리에의 목적은 안쪽 허벅지 근육 강화를 위해서인데요. 안쪽 허벅지 근육을 강화하기 위해서는 안쪽 허벅지를 양쪽 무릎을 통해서 바닥을 누른다는 느낌으로 사용을 하는 것으로 알고 있고, 플리에의 모양이 파세를 하는 안쪽 근육에도 도움이 되는 것으로 알고 있습니다. 그리고 점프를 뛰기 전 도약을 하는 과정을 연습하기 위해 플리에를 한다고 생각합니다. 플리에의 효과는 발레는 바에서 플리에부터 시작하는 것으로 알고 있는데요. 플리에에는 발레의 기초로서 여러 동작을 수행하는 과정에 도움을 준다고 생각을 합니다.

(연구참여자 A-240415-F-10)

2. 플리에 수행 방법에 대한 인식

본 연구의 두 번째 연구 문제는 발레 전공 대학생의 플리에 수행 방법에 대한 인식을 파악하는 것이다. 분석 결과, 발레에서 매우 중요한 풀업(pull-up)과 중족의 안정성에 대한 인식은 부족했으나, 기타 기능적 수행에 대한 사항은 대부분은 잘 인식하고 있었다. 한편, 불완전 플리에의 해결 방법은 열 명 중 다섯 명의 참여자가 바람직한 방법으로 답하였으나 대부분의 참여자가 본인의 신체 구조적 특성에 따른 불완전 플리에에 해당할 가능성이 높아 그 개념과 해결 방법에 대해 깊게 이해하는 것이 필요하다고 여겨졌다. 플리에의 수행 유형에 있어서는 잘 인식하고 있었다. 플리에의 리듬과 속도도 대부분 잘 이해하고 있었으나 다리의 외회전이 부족하거나 근력이 부족한 경우 상승 시 빠르게 올라온다고 하는 등 본인의 경험에 따라 이해하고 있어 신체적 특성에 따른 불완전 플리에의 사례에 대한 깊은 이해가 필요함을 알 수 있었다.

1) 플리에의 기능적 수행

Gonjito, *et al* (2015)은 플리에의 운동학적 분석을 통해 기술적인 측면에서 골반의 중심선 정렬, 골반의 기울기, 무릎과 동측 발의 정렬, 중족의 안정성이라는 네 가지 주요 사항을 제시하였다. 이 중 중심선상에 골반을 정렬시키는 것과 골반의 기울기에 대해 열 명이, 무릎과 동측 발의 정렬에 대해 아홉 명이 인식하고 있어 플리에의 기능적 수행에 대해 연구참여자 모두 기본적으로 이해하고 있었다. 한편, 전체 참여자의 반 정도인 여섯 명의 참여

자가 중족의 안정성에 대해 인식하고 있었다. 중족의 안정성은 중심선의 기초 각도를 구성하는 요소로 플리에를 포함한 발레의 모든 동작에서 필요한 것이라고 할 수 있어, 이에 대한 인식 부족은 중심축의 불안정성에 간접적 원인으로 작용할 수 있다. 무릎과 동측 발의 정렬에 대해 답변하지 않은 연구참여자 중 한 명은 다리를 외회전하여 양발을 180도의 일자 모양에 위치시켜야 한다고 하여 중족의 안정성과 정렬에 대한 이해가 부족함을 알 수 있었다.

플리에를 내려갈 때 무릎 방향은 발가락과 같은 방향으로 갈 수 있게 턴아웃을 해주어야 하고, 턴아웃을 하기 위해선 엉덩이를 조여 뒤로 잠근다는 느낌으로 엉덩이-허벅지-무릎-발목 순으로 돌려줍니다. 많은 사람들이 턴아웃을 할 때 발목만 과하게 돌려 정렬이 어긋나면서 부상을 당하는 경우도 많으므로, 플리에를 할 때 가능한 무릎과 발목이 같은 방향으로 향할 수 있게 신경써서 해주어야 합니다.

(연구참여자 C-240331-F-10)

플리에 수행 시의 상체에 대해 열 명의 참여자 모두 견갑대 정렬과, 복부·코어의 힘, 여덟 명의 참여자가 척추의 정렬, 일곱 명의 참여자가 목의 정렬이라고 이해하고 있었다. 하체에 대해서는 주로 다리의 외회전, 내전근 사용, 둔근과 뒤꿈치 사용이라고 이해하고 있었다. 그리고 상·하체 분리에 대해서는 여덟 명의 참여자가 답하였다. Gonjito, *et al* (2015)의 플리에 기술적인 수행 시의 요점에 대해 대체적으로 인식하고 있다는 것을 알 수 있으나, 중족의 안정성과 마찬가지로 발레의 모든 동작에서 필요한 풀업(Pull-up)에 대해서는 두 명의 참여자만 답하여 이에 대한 인식이 부족함을 알 수 있었다. 이러한 인식의 부족은 플리에의 수행에서 수직적 움직임에 대해 네 명, 지면반력의 사용에 대해 세 명의 참여자가 답변했다는 것에서도 나타난다. 플리에에는 수직의 움직임이므로 지면반력을 느끼며 인체의 작용하는 중력과 신체의 근력을 지면에 작용시켜 그 반작용력을 끌어올려 수직으로 일어나야 하는데 이에 대한 인식이 부족하다고 여겨진다.

플리에 동작 수행에 있어 목의 위치, 어깨와 견갑의 정렬, 척추의 정렬, 복부·코어의 힘, 골반의 정렬, 다리의 외회전, 중족의 안정성, 풀업은 플리에를 수행할 때뿐만 아니라 준비 자세에서부터 인식하고 있어야 하고, 플리에를 수행할 때는 수직 움직임으로 상·하체 분리를 하며 무릎과 동측 발의 정렬과 뒤꿈치 사용에 주의하며 하강하고 지면반력을 느끼며 상승해야 한다(그림 1). 이러한 움직임은 각각 분리된 것이 아니라 다음 움직임을 이어질 때 연결 혹은 추가되어 플리에를 수행해야 한다. 이러한 전체적 관점에서의 플리에 수행에 대한 이해가 필요하다고 여겨진다.

형태적인 부분에서도 대부분 전면에서의 다리 모양은 다이아몬드, 측면에서의 전체 상·하체의 모양은 일직선이라고 인식하고 있었다. 한 명의 참여자는 상체는 사선 앞으로 약간 숙이고 하체만 일자 모양으로 선다고 답하였는데, 해당 참여자는 신체 다리의 외회전(턴아웃)이 어려워 골반이 중심선보다 뒤에 위치하고 전방경사가 되어 상체가 앞으로 숙여지는 모습을 보였다. 이와 관련해 박재홍(2021)은 불안전 플리에에는 발레 스탠스 조건을 최대한 유지하면서 무릎, 골반, 상체의 기울기 중 하나를 강조하지 않고 부족한 각도를 분산해 해결하는 것이 바람직하다고 하였다.

연구참여자에게 불안전 플리에의 해결 방법을 질문하였을 때 불안전 플리에에 대하여 이해하지 못한 참여자가 있었다. 이후 추가 설명을 하고 답변을 하였을 때 부족한 외회전 각도를 분산하여 해결한다고 답한 참여자는 전체의 절반이었다. 참여자 대부분이 발목의 외회전 양을 줄여 무릎과 동측 발의 정렬을 우선하여 지키고 척추가 전방으로 기울지 않고 중심선상에 위치하며 골반을 정렬하여 해결한다고 답하였다. 이밖에 불안전 플리에의 해결 방법을 발의 180도 외회전이라고 답한 참여자가 있었다. 이 경우 “발의 외회전 각을 줄이면 내전근이 잘 느껴지지 않아 근육의 사용을 먼저 느끼고 이후 다리의 외회전과 무릎과 동측 발의 정렬”을 한다고 하였다. 부족한 각도를 분

산해서 플리에를 수행하지 않고 특정 근육에만 치중해 수행하면 중심선이 앞으로 쏠리거나 뒤로 밀려 전신의 균형이 틀어지고 어깨와 팔 등에서 보상작용이 일어날 수 있다. 부족한 각도를 분산해 해결한다고 답한 참여자가 절반인 것은 불완전 플리에에 대한 인식이 부족하고 이로 인해 해결방안도 잘못된 방법으로 인식하는 것으로 사료된다. 발레 스탠스를 먼저 갖추고 이후 학습자의 신체조건에 따라 불완전 플리에의 해결방안을 제시하는 것이 이상적이라고 할 수 있다.

플리에에는 연계된 동작의 특성에 따라 빠르고 힘찬, 느리고 우아한, 탄력 있는 유형의 플리에로 사용된다 (Franklin, 1996b: 133). 이러한 다양한 유형의 플리에에 대해 참여자 아홉 명이 인식하고 있었고, 플리에의 유형을 인식하지 못한 한 명의 참여자는 바(Barre)에서는 유형을 구분하여 느끼며 동작을 수행한다고 하였지만, 센터(Centre) 앙쉴느망이나 알레그로(Allegro) 동작을 할 경우 잘 구분하지 못한다고 하였다. 플리에의 유형을 구분한다고 답변한 참여자들은 유형별 수행 방법도 잘 인식하고 있었다.

유연하고 느린 플리에에는 아다지오에서 사용하며 지그시 땅을 밟는 느낌으로 합니다. 무게중심 이동을 할 때 플리에 상태에서 체중이 완전히 서 있는 다리 무릎에 실려 있는 것을 느끼고 그 힘을 받아 다음 동작을 연결합니다. 빠르고 탄력 있는 플리에에는 피루엣에서 많이 사용하며 타이밍은 짧지만 할 수 있는 최대한의 깊은 플리에까지 내려갔다가 올라서려고 노력합니다. 탄력 있게 튀어 오르는 플리에에는 점프에서 많이 사용하며 스몰 점프에서의 플리에에는 떨어질 때 한 번에 다 떨어지는 것이 아니라 발끝, 데미 포인트, 뒤꿈치 순으로 떨어져 충격을 완화합니다. 미들, 그랑 점프보다 공중에서 떨어지는 시간이 짧으므로 순발력 있는 플리에가 필요합니다. 큰 점프 도약 전 플리에에는 빠른 타이밍으로 눌러서 최고 높이에 도달할 수 있도록 합니다. (연구참여자 E-240330-F-12)

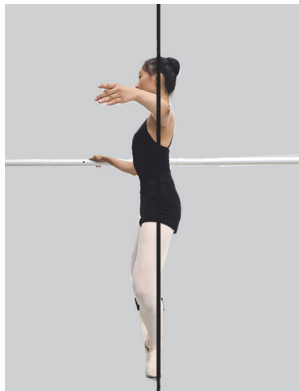


그림 1. 이상적인 플리에 정렬

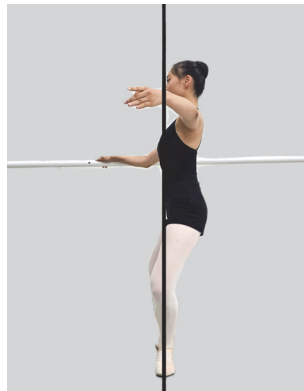


그림 2. 무릎은 중심선 상에, 무게중심은 후방에 위치한 플리에

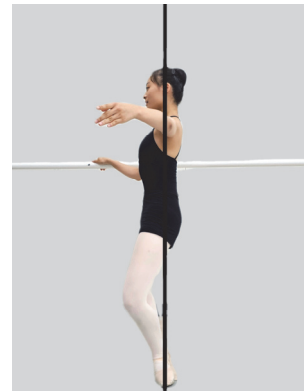


그림 3. 무게중심은 중심선 상에, 무릎은 전방에 위치한 플리에

2) 플리에 수행의 리듬과 속도

플리에에는 하강 전에 소위 풀업(pull-up)하여 상체를 위로 끌어올리고 내려가기 시작하면 상체는 풀업을 유지하다가 뒤꿈치가 바닥에서 들렸다가, 다시 딛고 올라올 때는 뒤꿈치를 먼저 접지하고 상체 풀업을 유지하면서 상승한다. 플리에 리듬에 대해 질문을 하였을 때 참여자 대부분이 직관적으로 이해하지 못하여 추가 설명을 덧붙여 다시 질문하였다. 추가 설명 후에도 답변하지 못한 두 명의 참여자를 제외한 여덟 명은 플리에 수행 시 리듬에 대해 인식하고 있었다. 완전한 답변은 아니었으나 상·하체의 관계나 가장 낮은 지점에서 기다리지 않고 올라오는 등 플

리에의 동작 리듬에서 주요 사항에 대해 답변하여 전반적 이해를 하고 있다고 판단되었다.

가만히 서 있을 때 풀업을 해서 머리는 위로 올라가고 양쪽 어깨 내리고 바닥 밑으로 길게 뻗고 있는 상태이고, 플리에를 내려가기 전에 한 번 더 상체가 세워진 다음에 하체가 구부러지면서 무릎이 열리고 내려가는 동안 상체는 계속해서 끌어올립니다. 그랑 플리에로 내려갈 때는 뒤꿈치를 일부러 드는 게 아니라 무릎이 열리면서 어쩔 수 없이 들리고 이때 머리로 최대한 위로 끌어올리면서 누가 위에서 끌어당기는 느낌으로 상체가 내려가긴 하지만 일부러 작아지는 느낌이 아니게 진행을 합니다. (연구참여자 B-240414-F-10)

플리에 수행 시 등속도 중요한 고려 사항이다. 대부분 참여자가 등속이라고 답변을 하였는데, 두 명의 참여자는 천천히 내려갔다가 올라올 때는 내려갈 때보다 상대적으로 빠른 속도로 올라온다고 답하였다. 한편, 등속이라고 답하였으나, 영상에서는 답변과 달리 실제로는 변속으로 수행한 참여자가 한 명이 있었다. 이 참여자는 플리에 수행에서 다리의 외회전은 원활하나 근력이 충분하지 않아 내려갈 때에 비해 빠르게 올라오는 것을 확인할 수 있었다.

한편, 변속으로 수행한다고 답한 두 참여자는 골반 고관절의 거리가 좁은 편이라는 공통점을 갖고 있었다. 이 중 한 명은 영상에서 다리의 외회전이 부족하여 대퇴사두근의 힘을 사용해 빠르게 올라오는 모습을 보였고, 따라서 하강 시 뒤꿈치를 일찍 바닥에서 들어 올리고 상승 시 뒤꿈치를 착지하지 못한 채 다리를 펴 마지막에 뒤꿈치를 착지하였다. 다른 한 명도 영상분석 결과 다리의 외회전이 충분하지 않아 중심선에서 골반이 후방으로 이탈하고 전방경사 된 것을 알 수 있었다(그림 2). 이는 플리에의 리듬을 본인의 플리에 수행에서의 경험을 바탕으로 언급한 것임을 알 수 있게 한다.

플리에 무릎을 구부릴 때는 속도를 천천히 내려가고, 무릎을 펼 때는 내려갈 때보다는 빠르게 허벅지 안근육을 쪼아서 무릎을 펴냅니다. 그랑 플리에 동작을 할 때는 느린 속도로 엉덩이 힘을 사용하며 내려가고, 다시 올라올 때는 그 힘을 유지하며 내려갈 때보다는 더 많은 힘이 필요하기에 빠르게 올라옵니다. (연구참여자 F-240327-F-6)

플리에 수행 시 변속이 일어날 때는 연구참여자들의 사례처럼 다리의 외회전이 부족한 경우도 있지만, 다리의 외회전이 충분하여도 근력이 부족해 등속으로 상승하는 것이 어려워 빠르게 올라오는 경우도 있었다. 플리에를 등속으로 수행하라는 것은 발레의 독특한 특성인 다리의 외회전을 통해 다양한 다리 근육의 협응으로 플리에를 수행하도록 유도하기 위한 것이다. 그 조건을 만족시키기 위해 중심선 정렬과 다리의 외회전이 필요하며 플리에의 등속은 이와 연계하여 이해하고 훈련되어야 한다.

3. 플리에의 자기화

세 번째 연구 문제인 발레 전공 대학생의 플리에 수행 시 난제와 극복방안을 파악하기 위해 자료를 수집하고 분석하였다. 본 연구참여자들의 플리에 자기화에 어려운 점은 다리의 외회전 부족으로 인한 정렬과 중족의 불안정성, 아킬레스건 유연성 부족으로 인한 뒤꿈치의 접지 유지, 내전근 근력의 부족으로 인한 플리에 등속 유지의 어려움으로 나타났다. 연구참여자들은 각각의 자기화 방법으로 연습 후에 거울을 보고 상·하체의 정렬을 맞추며 플리에를 연습하며, 외적으로 완벽하게 다리 외회전을 갖춘 형태는 아니더라도 점차 개선되어 가는 것을 느낀다고 답하였다.

1) 플리에 자기화에 어려운 점과 방안

① 다리의 외회전 부족과 발의 외번

참여자 중 여덟 명이 플리에 수행을 자기화할 때 어려운 점으로 다리의 외회전을 언급하였다. 플리에 수행 시 다리의 외회전 자세를 어려워하는 참여자도 있지만, 유독 발 4번 자세에서 골반의 기울기를 맞춰 다리를 외회전하는 것을 어려워하는 참여자도 있었다. 발 4번 자세는 골반의 방향이나 기울기를 맞추기에 가장 난이도가 높은 발 자세이기 때문이다. 또 다른 참여자는 종족의 안정성에 어려움이 있다고 언급하였다. 이 참여자는 플리에의 수행 방법은 잘 이해하고 있으나, 다리의 외회전 대비 발을 과도하게 열어 발이 외번(eversion)되고 족궁(arch)이 주저앉아 플리에 수행 시 중심선에 다리를 정렬하는 데 어려움이 있다고 하였다. 이 또한 다리의 외회전과 골반의 기울기 정렬의 불안정성과 관련이 있다. 다리의 외회전이 부족과 발의 외번이 일어날 경우 <그림 3>과 같이 플리에를 수행하게 된다.

플리에의 자기화 방법도 자기화에 어려운 점과 관련이 있었다. 플리에의 자기화에서의 어려운 점을 연구참여자 대부분이 다리의 외회전이라고 언급한 바와 같이, 자기화 방법으로 여덟 명의 연구참여자가 고관절의 가동범위 향상을 위한 스트레칭과 다리 외회전 유지를 위한 둔근 강화 운동을 우선으로 언급하였다.

턴아웃의 각도가 유연하지 않고 발바닥 아치가 무너져서 무릎이 안쪽으로 굽혀지는 점이 있었습니다. 자기화 방법으로는 플리에를 하기 전에 충분히 개구리 스트레칭을 하거나 아니면 사이드 스트레칭을 하고 무릎을 굽힐 때 아치가 무너지지 않게끔 무릎의 방향을 최대한 바깥쪽으로 하려고 노력하며 동작을 꾸준히 연습하였습니다.
(연구참여자 I-240411-M-11)

② 아킬레스건의 유연성 부족

아킬레스건의 유연성이 부족하여 뒤꿈치 사용을 어려워하는 참여자도 있었다. 발 2번 자세의 그랑 플리에 상태에서는 <그림 4>와 같이 뒤꿈치 접지를 유지해야 하는데 아킬레스건의 유연성이 부족하여 뒤꿈치가 바닥에서 떨어지는 현상이 일어난다고 하였다(<그림 5>). 이 참여자는 신체조건 중 근육의 유연성이 부족하다고 인식하고 있어 동작 수행 전반에 뒤꿈치 사용의 어려움을 느낀다고 답변하였다. 아킬레스건의 유연성 부족으로 뒤꿈치 착지 유지에 어려움을 느낀 참여자는 아킬레스건의 유연성을 향상시키기 위한 아킬레스건 스트레칭을 언급하였다.

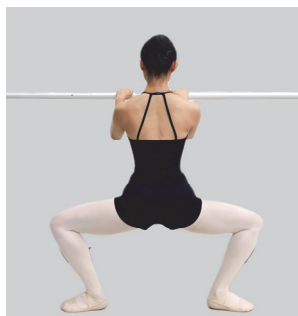


그림 4. 발 2번 자세 그랑 플리에

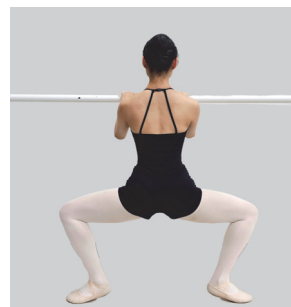


그림 5. 뒤꿈치가 바닥에서 들린 발 2번 자세 그랑 플리에

플리에를 할 때 남들에 비해 아킬레스건이 짧기 때문에 플리에가 열고 뒤꿈치가 빨리 뜹니다. 자기화 방법으로는 플리에를 할 때 발목에 힘을 줘서 뒤꿈치가 떨어지지 않을 만큼 꼭 쥘고 아킬레스건을 늘리면서 하고, 아킬레스건 스트레칭에 오랜 시간 투자하는 것으로 극복하고 있습니다. (연구참여자 J-240327-M-7)

③ 유연한 근육과 내전근 근력 부족

대퇴사두근 이외에 내전근을 사용하기에 어려움이 있다고 언급한 연구참여자도 있었다. 이러한 답변을 한 참여자들의 공통점은 근육의 유연성이 좋은 편이라는 것이며, 앞서 언급한 발 2번 자세 그랑 플리에 상태에서의 뒤꿈치 접지와 같은 상태에서 어려움은 없는 대신 플리에의 상승에 기여하는 내전근의 사용이 어려워 플리에를 등속으로 한다고 언급은 하였으나 실제 영상에서는 빨리 상승하는 리듬을 보인 참여자였다. 두 명의 연구참여자가 다리의 외회전보다 풀업을 유지한 상태로 플리에를 수행하는 것이 어렵다고 답변하였는데 이 참여자들은 자기화 방법으로 내전근 강화 운동을 언급하였다.

그랑 플리에 동작 자체가 힘들었는데 그 이유는 그랑 플리에를 수행할 때 끝까지 내려갔다가 천천히 올라가면서 하체에 힘을 많이 써야 해서 근력 부족으로 힘들었던 것 같습니다. 이 점을 보완하기 위해서 둔근이나 허벅지 안쪽 근육 힘을 기르는 운동에 시간을 많이 할애했던 것 같습니다. 아킬레스건은 뻣뻣함을 잘 느끼지는 못했던 것 같아서 플리에를 위해서 별도의 스트레칭을 하지는 않았습니다.

(연구참여자 D-240409-F-11)

2) 본인의 플리에 수행에 대한 자기평가

연구참여자 본인의 플리에 수행을 자기평가 하였을 때 10점 만점에 평균 6.45점이었다. 상당수 다리의 외회전과 골반 정렬의 부족으로 플리에 수행을 어려워하고 있었으며, 플리에 형태는 이상적이지 않지만 플리에의 개념과 의도에는 맞게 수행한다고 생각하는 연구참여자도 있었다. 한편, 다리 외회전에는 문제없으나 다리의 힘을 유지하며 플리에를 수행하는 것이 어렵다는 생각을 하고 있는 연구참여자도 있었다.

IV. 결론 및 제언

본 연구는 발레 전공 대학생의 플리에의 개념, 수행 방법, 자기화에 대한 인식을 파악하는 데 목적을 두고 서울 소재 대학교에 재학 중인 발레전공생 열 명을 편의표집 하여 반구조화 질문을 통한 심층 면담과 영상자료를 수집 및 분석해 결과를 도출하였다. 플리에의 개념, 수행 방법 인식, 자기화까지 발레 전공 대학생의 답변을 토대로 다음과 내용을 알 수 있었다.

첫째, 연구참여자들은 플리에의 사전적 정의는 대부분 인식하고 있었으나, 일부 용어 자체의 관심이 없는 참여자도 있었다. 용어에 관심이 없는 참여자도 기능적인 부분에서의 답변과 영상분석 시 대체로 바른 자세로 수행하는 모습을 보였다. 해당 참여자가 추후 무용수의 진로를 가고자 한다면 동작 수행에 있어 사전적 의미를 모르는 것이 큰 문제가 되지 않을 수도 있으나, 지도자의 진로를 가고자 하면 동작 수행의 기술적인 부분에 있어서만 지도를 하고 효율적인 지도를 할 가능성이 낮을 것이다. 목적과 효과에서는 플리에의 주 움직임인 다리 근육과 상·하체의 사용에 있어서는 인식하고 있으나 다리의 외회전 발달과 도약에 있어 플리에의 사용에 대한 인식이 부족하였다. 따라서 플리에 개념에 대한 종합적인 접근과 이해가 강조되어야 할 필요가 있다.

둘째, 플리에의 수행 방법에서 연구참여자들은 일반적 플리에 수행 방법에 대한 이해는 높은 반면 중족의 안정성, 상체의 풀업, 불완전 플리에의 개념과 해결 방법에 대한 인식은 부족하였다. 결론적으로 본인의 신체 구조 및 특성을 총체적으로 그리고 입체적으로 이해하고 그에 따른 수행 방법을 실천할 필요가 있다는 것을 알 수 있었다. 참여자들의 수행 방법에 대한 답변, 자기화에서의 답변, 영상의 내용 간 유사 여부를 확인한 결과, 대부분 참여자가 유사하지만, 답변과 동작 수행의 양상이 두드러지게 다른 경우도 있었다. 이처럼 수행 방법에 대해 인식은 하

고 있으나, 실제 수행에 있어서 답변과 다른 모습을 보이는 경우가 있고 자기화 점수가 평균 6점 내외인 것으로 나타나 자기 수행에 대한 메타인지의 필요성이 있음을 알 수 있다.

셋째, 연구참여자 각 개인의 신체 구조 특성 및 근력에 따라 자기화의 어려운 점과 방안에 대한 언급도 달랐다. 플리에 자기화에 어려운 점은 다리의 외회전 부족으로 인한 정렬과 중족의 불안정성, 아킬레스건 유연성 부족으로 인한 뒤꿈치의 접지 유지, 내전근 근력의 부족으로 인한 플리에 등속 유지의 어려움으로 나타났고, 본인의 특성에 따른 자기화 방안에 대해 언급하였다. 이는 개별학습자의 신체 구조 및 근육의 특성에 대한 개인화된 이해가 개선 방안의 고안에 있어 선행 이해되어야 할 조건임을 확인하였다.

결론적으로 본 연구에 참여한 서울 소재 발레 전공 대학생은 플리에의 일반적 개념과 수행에 대해 이해는 하고 있으나 플리에의 개념에 대한 총체적인 이해와 개인의 근골격적 형태와 특징에 따라 개별화의 고도화를 위한 종합적 이해가 발레의 가장 기초이자 중요한 플리에의 심화 학습에 요구된다고 할 수 있다. 이에 발레 학습자의 근골격적 형태와 특징에 대한 대표적 사례를 채집하고 축적하는 후행 연구가 필요하며, 이를 통해 개별학습자의 근골격적 구조와 특성에 따라 주요 동작을 효율적, 효과적으로 적용할 수 있는 방안에 대한 사례연구가 필요하다.

참고문헌

- 김가형(2002). **고등학교 무용전공 학생들의 발레동작의 운동학적 기억인지에 관한 연구**. 국내석사학위논문. 한양대학교 교육대학원, 서울.
- 김민희 역(1993). **클라식 발레**. 서울: 금광
- 김은지(2014). 드미 플리에 지도법 및 그 효과에 관한 연구 -골반의 바른자세를 중심으로-. **한국무용교육학회**, 25(1), 149-167.
- 박재홍(2021). 발레'Plie'수행의 재개념화. **한국무용과학회지**, 38(1), 69-77.
- 이소영(2007). **여성 발레 무용수의 하지기능에 미치는 요인 분석**, 미간행 박사학위 논문, 단국대학교 대학원.
- 이주하, 김영미(2021). 무용전공대학생의 신체정렬교육에 관한 인식도 조사. **한국무용학회지**, 20(4), 27-36.
- 이지원, 전민수(2021). 치매 전문 무용교육에 관한 대학 무용전공생의 인식도 조사. **무용예술학연구**, 81(1), 57-69.
- 이지희(2007). 발레전공 대학생들의 무용창작 인식. **한국무용학회지**, 7(2), 35-42.
- 최성이(1997). 발레 무용수의 2nd Position Grand - Plie 동작분석에 관한 연구. **대한무용학회논문집**, 20(-), 289-304.
- Franklin, E.(1996b), *Dance Imagery for Technique and Performance*, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gontijo, K. *et al.* (2015). Kinematic Evaluation of the Classical Ballet Step“Plié”, *Journal of Dance Medicine & Science* 19(2), 70-76.
- Paulette C. L. (2000). The Role of Rhythm in Ballet Training, *Research in Dance Education*, 1:2, 173-191
- Vaganova, A. (1969). *Basic Principles of Classical Ballet*. New York: Dover Publications.
- Warren, G. W. (1989). *Classical Ballet Technique*. Florida: University Press of Florida
- Wolcott, H. F. (1994). *Transforming Qualitative Data: Description, Analysis, and Interpretation*. Thousand Oaks, California: Sage.

ABSTRACT

The Recognition of Ballet Major University Students Regarding the Concept, Execution, and Embodiment of the Plié[†]

Jaehong Park* Hansung University · Dahye Kim** Hansung University

This study aims to understand the recognition related to plié among university students majoring in ballet. The study was conducted through in-depth interviews using semi-structured questionnaires and video analysis with 10 ballet majors conveniently sampled from universities located in Seoul. In conclusion, while the ballet majors from universities in Seoul participating in this study understand the general concept and execution of plié, a comprehensive understanding of the concept and a deeper, individualized approach considering each person's musculoskeletal structure and characteristics are required for advanced learning of plié, which is fundamental and crucial in ballet. Therefore, subsequent studies need to collect and accumulate representative cases of ballet learners' musculoskeletal forms and characteristics. Through this, it is necessary to accumulate case studies on how to apply key movements efficiently and effectively based on the musculoskeletal structure and characteristics of individual learners.

Key words : university students majoring in ballet, plié, definition, execution methods.

논문투고일: 2024.05.31

논문심사일: 2024.07.07

심사완료일: 2024.07.19

[†] This research is supported by the research fund of Hansung University.

* Professor, Department of Arts, Hansung University

** MA Candidate, Major in Ballet Pedagogy, Hansung University Graduate School