

# 발레 전공 대학생의 Battement Tendu 개념, 수행 방법, 자기화에 대한 인식<sup>†</sup>

박재홍\*·정수현\*\* 한성대학교

**초록** 본 연구는 발레 전공 대학생의 탄두(tendu) 개념, 수행 방법, 자기화에 대한 인식을 파악하는 데 목적이 있다. 이를 위해 서울 소재 4년제 대학에 재학 중인 발레 전공생 10명을 대상으로 심층 면담과 영상을 통해 얻은 자료를 분석하였으며, 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 탄두의 사전적 정의에 대한 참여자들의 인식은 알고 있거나, 알고 있으나 정확하지 않거나, 모르는 세 유형으로 나타났다. 이는 기초교육 단계에서 동작에 대한 개념적 이해가 불확실함을 시사한다. 둘째, 탄두의 일반적 수행 방법에 대해서는 인식하고 있었으나, 종족의 안정성 및 풀업(pull-up)을 동반해 수행하여야 한다는 인식은 부족한 것으로 나타나, 기본적인 기술 습득 이후에도 전신의 관점에서 이해하고 수행하는 심화 교육의 필요성을 시사한다. 셋째, 자기화 단계에서는 개인적 차원에서 자신의 근골격 구조와 유연성을 반영한 수행 시 문제 해결방법에 대한 인식이 다르게 나타나므로 개인화에 대한 이해가 선행되어야 자기화 방안을 고안할 수 있음을 확인하였다. 이로써 탄두의 개념과 수행 방법에 대한 종합적 이해 및 개인의 신체적 특성을 고려한 맞춤형 훈련이 심화 학습에서 필요하다고 여겨진다. 본 연구는 발레 전공생의 탄두에 대한 인식을 바탕으로, 본 연구와 유사한 교육현장에서 고려해야 할 교육의 방향을 제공하는 데 의의가 있다.

**주요어** : 발레 전공 대학생, 탄두(tendu) 개념, 탄두의 수행 방법, 탄두의 자기화 수행

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

발레는 신체를 통해 사상과 감정을 표현하는 예술로, 기술적 숙달뿐만 아니라 동작의 본질적 이해가 필수적이다. 발레 교육에서 “기본을 잘 배워야 한다.”는 말을 쉬이 하지만, 그 실체는 학습자마다 다르고 까다로워 학습자의 타고난 속성에만 의지하는 경우도 없지 않다(박재홍, 2021). 따라서 발레 동작을 숙달하기 위해서 신체의 정렬과 바른 자세에 대한 깊은 이해가 선행되는 것이 바람직하며, Wyon과 Koutedakis(2013)은 발레에서 신체의 정렬이 중요하다는 점을 강조하면서 획일적인 동작 위주의 교육보다는 학습자의 특성을 고려한 맞춤형 지도가 더 효과적이라고 하였다. 또한, Pickard(2012)는 발레 교육에서 표준화된 훈련이 무용수의 신체적 발달에 제약을 줄 수 있으므로 각 개인의 신체적 특성과 역량을 고려한 교육 방식의 중요성을 상조하였다.

무용은 다양한 장르와 기술적인 형식을 포함하며, 각 무용 형식이 요구하는 근력, 유연성, 그리고 기술적인 특수성을 자연스러운 움직임으로 결합해야 하므로 수업 내에서 각각의 무용 형태와 동작의 특성, 잘못된 자세의 교정 방법이나 개인차를 다루는 방법 등에 대한 정보가 주어진다면 동작의 효율성 및 학습 방법에 있어 큰 도움이

<sup>†</sup> 이 논문은 한성대학교 교내연구비 지원을 받았다.

\* 한성대학교 예술학부 교수, [jhpark@hansung.ac.kr](mailto:jhpark@hansung.ac.kr)

\*\* 한성대학교 일반대학원 무용학과 발레교수법 전공, [balletjsh@naver.com](mailto:balletjsh@naver.com)

될 것이고, 무용을 구성하는 기본 동작들을 정확하게 습득한다면 근육과 골격의 상해에 대해 예방할 수 있을 것이다(박금란, 2007).

발레에 입문하면 가장 먼저 하지와 척주의 정렬을 통해 몸을 세우기 위한 기본 형태 구성의 연습을 시작한다(박재홍, 2021). 그다음으로 발레의 기본 동작이자 근육을 단련시키는데 기초가 되는 바(barre)를 하는데, 동작이 정확히 행해질 때 근육이 올바르게 발달하므로 바에서의 동작 연습 시 근육과 관절을 의도에 맞게 사용해야 한다. 이는 발레의 기술에 의한 근육의 사용과 그에 따라 요구되는 움직임들을 미리 훈련하기 위한 것이며, 춤을 추기에 앞서 준비 운동을 통해 정확한 동작을 하도록 근육을 준비시키는 것이다(노연경, 2000).

발레 바 연습은 플리에(plié)로 시작되며, 이어서 탄두(tendu; [tã.dy])가 수행된다. 탄두는 발레의 많은 동작의 기초가 되는 중요한 동작으로, ‘뻗어내다’라는 의미를 갖고 있다. 그러나 일부 교육현장에서는 단순히 동작의 외형적인 형태 변화에 초점을 두고 훈련하게 하여 학습자의 인지적 측면은 간과하는 경우가 있다. 이에 대해 Katan-Schmid (2016)은 발레 교육에서 지나치게 표준화된 훈련 방식이 동작의 내재적 의미를 간과하게 하며, 이로 인해 동작을 반복 수행하더라도 그 본질을 이해하는 데 어려움을 겪는다고 하였다. 따라서 학습자가 동작의 본질 및 목적을 인지하고, 이를 통해 기대 효과를 얻기 위해서는 현장에서 보다 분석적이고 체계적인 지도가 요구된다.

현재 RISS(학술연구정보서비스)에 검색된 발레교육에 관한 연구는 어린이 발레 지도를 위한 기초연구(신정희, 2003), 발레 조기교육을 위한 효율적인 지도방법에 관한 고찰(신현경, 2000), 턴아웃이 발레 동작의 고관절 움직임 범위에서 가지는 기능적 역할에 관한 연구(김민지, 2010), 무용전공 대학생의 신체 정렬 교육에 관한 인식도 조사(이주하, 김영미, 2021) 등 발레 기초동작의 중요성과 기능학적인 내용을 다룬 것이 많은 반면, 기초동작의 개념적 이해와 동작 수행에 대한 인식 연구는 부족한 실정이다. 따라서 발레 기초동작의 개념과 수행의 심화 이해에 대한 인식적 연구가 필요하다고 할 수 있다. 이는 예비전문가 단계에 있는 발레 전공 대학생이 전문직업인으로서의 진출을 준비하는 시점에 중요한 의미를 지닌다고 할 수 있다.

따라서 본 연구는 서울 소재 4년제 대학교에 재학 중인 발레 전공 대학생의 탄두에 대한 개념 및 수행 방법, 자기화에 대한 인식을 분석하는데 목적을 두고, 발레 전공생과 교육 현장의 지도자들에게 탄두의 동작수행과 지도를 위한 실질적인 정보를 제공하는 데 의의를 둔다. 차후 발레 교육의 효과성 검증과 방향을 제시하는데 기여할 수 있을 것으로 기대한다.

## 2. 연구 문제

이러한 본 연구의 목적에 따라 발레 전공 대학생이 인식하는 탄두의 개념, 수행 방법, 자기화를 알아보는 데 있어서 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

- 첫째, 발레 전공 대학생은 탄두의 개념을 어떻게 인식하고 있는가?
- 둘째, 발레 전공 대학생은 탄두의 수행 방법을 어떻게 인식하고 있는가?
- 셋째, 발레 전공 대학생이 탄두 수행 시 겪는 난제와 극복 방안은 무엇인가?

## II. 연구방법

본 연구는 발레 전공 대학생의 탄두 개념 및 수행 방법, 자기화에 대한 인식을 파악하기 위해 질적 연구 패러다임에 따라 연구를 진행하였다.

### 1. 연구참여자

본 연구의 연구참여자로서 서울 소재 4년제 대학교에 재학 중인 전공 경력 5년 이상의 발레 전공생 10명을 편의 표집 하였다. 연구참여자 8명의 전공 경력은 10년 이상으로 본 연구에 적합한 이상적 사례에 해당하는 발레전공 대학생이라고 할 수 있으며, 발레분야에서의 일반적 성비를 고려해 2명의 남성이 연구참여자로서 참여하였다. 연구 참여자의 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구참여자의 특성

참여자	성별	학년	전공경력	학교
A	여	2	10	H 대학교
B	여	2	15	C 대학교
C	여	2	15	S1 대학교
D	여	2	14	K 대학교
E	여	1	12	C 대학교
F	여	3	15	H 대학교
G	여	3	12	C 대학교
H	여	4	15	S2 대학교
I	남	4	8	H 대학교
J	남	3	5	S2 대학교

### 2. 자료 수집

연구자료는 질적 연구의 대표적 방법인 심층면담과 면담 시 실시간으로 촬영한 영상을 통해 수집하였다. 연구 참여자들의 탄두 개념 및 수행 방법, 자기화에 대한 인식을 알아보기 위해 <표2>에 제시된 바와 같이 반구조화 된 질문을 활용하여 심층 면담을 진행하였으며, 면담 내용은 참여자의 동의하에 녹취하였다. 심층 면담을 위한 반 구조화 질문지는 탄두의 개념(3개), 탄두의 수행 방법(11개), 자기화(3개) 총 17개의 문항으로 구성되었다. 또한, 연구참여자들의 답변과 실제 수행을 비교 분석하기 위하여 영상 촬영을 동시에 진행하였다.

탄두의 개념에 대한 질문은 ‘탄두의 사전적 정의’와 ‘탄두의 목적과 효과’로 구성하였다. 탄두의 수행 방법에 대한 질문은 ‘탄두 수행’, ‘탄두 수행 시 상체, 하체, 상·하체의 움직임’, ‘탄두 수행 시 일하는 다리와 서 있는 다리 근육의 조정’, ‘탄두 수행 시 각 방향에 따른 근육의 조정’, ‘탄두 수행 시 중심선’, ‘탄두 수행 시 박자와 강세’, ‘이상적인 탄두의 수행’으로 구성하였다. 답변의 일관성을 확인하고 누락된 내용을 보완하기 위해 수행 방법에 대하여 유사 질문을 추가 구성하였다. 탄두의 자기화에 대한 질문은 ‘탄두 수행 시 겪는 어려움’, ‘어려움을 극복하기 위한 본인만의 방법’, ‘본인의 탄두 수행 수준 자기평가와 이유’로 구성하였다.

표 2. 심층면담 주요 내용

연구 문제	질문 내용
탄두 개념	사전적 정의, 목적, 효과
탄두 수행 방법	상체, 하체, 상·하체, 형태, 유형, 중심선, 이상적 탄두, 박자, 강세
자기화	주요 어려움, 극복 방법, 탄두 수행에 대한 자기 평가

### 3. 자료 분석

수집된 심층면담 전사 자료와 영상 자료는 Wolcott(1994)가 제시한 질적 연구 방법론의 절차인 기술(description), 분석(analysis), 해석(interpretation)에 따라 연구하였다. 연구참여자의 성별, 경력, 면담 내용을 기준으로 분류하여 귀납적 분석을 수행하였으며, 분석 과정에서는 무용교육 전문가 2인의 검토를 받아, 분석 결과의 간주관적 객관성을 확보하였다. 또한, 연구의 진실성 및 윤리를 확보하기 위해 삼각검증법(triangulation)을 활용하였다.

## Ⅲ. 연구 결과 및 논의

본 연구는 발레 전공 대학생의 탄두 개념, 수행 방법, 자기화에 대한 인식을 알아보기 위해, 서울 소재 4년제 대학교에 재학 중인 발레 경력 5년 이상의 학생 10명을 대상으로 심층면담과 영상 촬영을 통해 수집한 자료를 분석하였으며, 그 결과는 다음과 같다.

표 3. 연구참여자들의 답변 주요어

연구 문제	질문	답변 주요어
발레 전공 대학생은 탄두의 개념을 어떻게 인식하고 있는가?	사전적 정의	뻗어내다(4), 쓸다(2) 지나가다, 팽팽히 당겨진, 다리를 열고 닫다, 모름(1)
	목적	기초 동작(9), 전체 동작(7), 이동 스텝의 기초(6) 발 근력 강화, 포인트 발달(5), 외회전 발달, 다리 근육의 올바른 사용(4) 중심 이동 연습(3), 워밍업(2)
	효과	발 근력 강화(7), 다리 근육 사용법 체화(6) 다리 형태 개선, 동작의 연결성 향상(4)
발레 전공 대학생은 탄두 수행 방법을 어떻게 인식하고 있는가?	기능	다리의 외회전, 어깨와 견갑의 정렬(10), 포인트, 내전근 사용, 골반 정렬(8) 둔근 사용, 팔 위치, 상·하체 조화(6) 다리 정렬(5), 중족의 안정성, 풀업(4), 코어 힘(3)
	이상적 수행	정확한 자세, 골반 정렬(9), 다리 근육의 올바른 사용(5) 시작과 마무리 자세, 발사용(2), 무릎 펴기(1)
	박자 및 강세	느린 박자, 빠른 박자(10), 4/4 박자(1) 외향적 강세(6), 내향적 강세(3), 수준에 따른 차별화(1)
발레 전공 대학생이 탄두 수행 시 겪는 난제와 극복 방안은 무엇인가?	어려운 점	다리 외회전 부족(7), 상체 정렬, 골반 정렬(3) 다리 정렬, 포인트 부족, 중족의 안정성(2)
	자기화 방법	둔근 강화 운동(4), 발목 강화 운동, 내전근 강화 운동(3) 고관절 스트레칭, 근육의 부하 갈등상태 조성(2) 골반 가동 범위를 넓히는 운동(1)

### 1. 탄두의 개념 인식

발레 전공 대학생의 탄두 개념에 대한 인식을 파악한 결과, 사전적 정의에 대해 알고 있거나, 알고 있으나 정확하지 않거나, 모르는 세 유형으로 구분할 수 있었다. 탄두의 목적에 대한 인식에서는 이동 스텝의 기초로 이해하

는 경향이 있었으며, 대부분의 동작을 수행하는 데 있어 전제 조건으로 이해하고 있었다.

그러나 발과 다리 형태 및 근육 사용, 중심 이동과 같은 기능적인 측면에 대한 이해는 부족한 것으로 나타났다. 탄두의 효과에 대해서는 대부분이 발 근력 강화의 관점에서 인식하고 있었다. 이러한 결과는 발레 교육에서 탄두의 개념적 이해와 더불어 기능적 요소에 대한 교육의 필요성을 나타낸다. 따라서 학습자가 탄두의 다양한 기능적 측면을 인식하고, 이를 바탕으로 효과적인 동작 수행과 신체 사용법을 습득하도록 지도하는 것이 중요하고, 이 과정에서 개별 학습자의 신체적 특성을 고려한 맞춤형 교육이 필요하다고 할 수 있다.

### 1) 탄두의 사전적 정의에 대한 인식

탄두의 사전적 정의에 대한 연구참여자의 이해도 다양했다. 4명의 참여자는 ‘뻗어내다’라는 의미로 이해하고 있었으며, 5명은 ‘쓸다’, ‘지나가다’, ‘뽕뽕히 당겨진’, ‘다리를 열고 닫다’ 등으로 설명하였다. 반면, 1명의 참여자는 탄두의 정의를 알지 못한다고 하였다. 동작의 사전적인 정의를 이해하는 것은 해당 동작의 정체성을 파악하고, 그 특성에 맞게 수행하는 데 중요한 요소이다. 따라서 발레 교육의 초기 단계에서부터 탄두의 개념을 분명하게 교육할 필요가 있으며, 학습자 입장에서는 동작의 의미를 이해하고 다음 단계의 학습으로 이행하는 것이 중요하다.

‘뻗다’라는 뜻으로 무릎을 곧게 펴고 바닥을 밀어내며 다리를 뻗는 동작입니다.

(연구참여자 C-F-240416-15)

‘지나가다’라는 뜻으로 알고 있습니다.

(연구참여자 G-F-240410-12)

‘뽕뽕히 당겨진’입니다.

(연구참여자 E-F-240421-12)

‘바닥을 쓸다’입니다.

(연구참여자 D-F-240412-14)

‘다리를 열고 닫는 것’입니다.

(연구참여자 A-F-240329-10)

### 2) 탄두의 목적에 대한 인식

탄두의 목적에 대하여 연구참여자 9명은 기초동작, 7명은 전제 동작, 6명은 이동 스텝의 기초로 이해하고 있었다. 대부분의 연구참여자는 탄두의 목적을 발과 다리의 근력 강화 및 외회전(턴아웃; turn-out) 강화와 같은 기능적인 측면보다는 기초동작의 중요성 측면에서 이해하고 있었으며, 표준적인 내용을 나열하는 경향을 보였다.

탄두는 발레 대부분의 다리 동작과 스텝의 기초가 되며, 발끝을 포인트(pointe; [pwët])할 때의 긴장과 바닥을 따라 제자리로 들어올 때의 이완을 반복함으로써 발의 힘을 길러주는 중요한 연습이다(Hammond, 2000). 또한, 바에서 한 다리로 수행하는 첫 번째 동작으로, 다리 근육 및 둔부 강화, 다리의 외회전, 그리고 곧은 다리 형태의 습득을 주요 목적으로 삼는다. 연구참여자의 답변을 바탕으로 탄두의 목적에 대해 종합적으로 이해하고, 학습하여 내면화 하는 교육이 필요함을 알 수 있다. 이러한 교육은 발레의 기초동작뿐만 아니라 기능적 측면의 강화와 기술적 완성도를 높이기 위해서도 필요하다.

탄두는 모든 동작을 하는 데 있어서 기본적인 동작이라고 생각합니다. 대부분의 동작을 수행하기 전 다리가 나가면서 탄두를 거치기 때문에 기초라고 생각하고 동작 간의 연결이나 이동 스텝 같은 경우도 다리를 뻗는 탄두 동작을 거쳐 가기 때문에 발레 동작들을 수행하기 위해서 탄두 연습이 필요하다고 생각합니다.

(연구참여자 I-M-240419-8)

### 3) 탄두의 효과에 대한 인식

탄두의 효과에 대해 연구참여자 중 7명은 발의 근력 강화라고 인식하고 있었고, 6명은 다리 근육 사용법의 체



화, 4명은 다리 형태의 개선이라고 이해하고 있었다. 이 중 4명은 탄두의 목적을 다리 근육을 올바르게 사용하는 것이라고 하였다. 이는 연구참여자들이 탄두 수행 시 올바른 다리 근육을 지속적으로 사용함으로써 근지각에 대한 자각 능력을 키우고, 다리 형태를 미적으로 개선하는 데 효과가 있다는 점을 알고 있음을 알 수 있다.

노연경(2000)은 탄두가 한 다리를 분리시키는 연습을 통해 바(barre) 뿐만 아니라 알레그로의 복잡한 동작 및 피루엣 동작 등 바닥을 밀어내는 움직임과 몸의 무게를 이동하는 동작을 수행하는 데 있어서 올바르게 수행할 수 있도록 돕는 역할을 하며, 다리 전체와 발목의 힘을 길러준다고 하였다. 그러나 이동 스텝과 중심 이동 연습을 통해 동작의 연결성을 향상시킨다고 인식한 참여자는 4명에 불과하였다. 이는 탄두가 몸의 무게를 이동하는 동작 수행과 동작의 연결성 향상에 기여함에도 불구하고, 연구참여자들이 이러한 측면에서 충분히 이해하지 못하고 있음을 나타낸다.

발레 동작의 연결성은 안정적인 중심 이동과 직접적으로 연관되어 있으며, 탄두를 통해 중심 이동 연습을 하는 것은 바(barre) 뿐만 아니라 복잡한 동작들을 효율적으로 원활하게 수행하는 데 있어서 기반이 된다. 따라서 이러한 종합적인 관점에서 탄두의 효과를 이해하고 학습하는 것이 필요하다.

발레의 기본이 되는 스텝부터 작은 동작, 그리고 큰 동작까지 탄두를 거쳐 갑니다. 그리고 탄두를 수행할 때 얼마만큼 외회전에 신경 썼느냐에 따라 동작을 수행함에 있어 완성도의 차이가 극명히 드러나기 때문에 미를 추구하는 발레에 있어 핵심인 라인을 위해서 탄두가 도움이 된다고 생각합니다. 또, 안쪽 허벅지부터 바깥으로 돌리면서 외회전을 하기 때문에 근육의 움직임이 깨우칠 수 있어서 바를 시작할 때 하기 좋은 효과적인 동작입니다.

(연구참여자 G-F-240410-12)

## 2. 탄두의 수행 방법 인식

탄두의 수행 방법에 대한 인식을 조사한 결과, 대부분의 참여자는 다리의 외회전, 포인트, 내전근과 둔근 사용, 골반 정렬에 대해서는 잘 인식하고 있었으나, 종족의 안정성, 풀업(pull-up; 신체를 위로 끌어 올리는 동작), 상체의 정렬에 대한 인식은 부족한 것으로 나타났다. 탄두의 이상적인 수행에 대한 인식은 대체로 정확한 자세와 골반 정렬, 다리 근육의 올바른 사용으로 이해하고 있었으나, 종족의 안정성에 대한 인식이 상대적으로 부족함을 알 수 있었다. 또한, 연구참여자들은 자신의 신체 특성에 따라 탄두의 이상적인 수행에서 부족하다고 느끼는 부분을 더 중요시 여기는 경향을 보였다.

박자에 대해서는 모두 잘 이해하고 있었으며, 강세는 박자와 개인의 수준 및 연습 목적에 따라 다르게 수행해야 한다고 이해하고 있었다. 이러한 결과는 탄두의 효과적인 수행을 위해 동작의 기능적인 요소와 개인의 신체 특성을 종합적으로 고려한 교육적 접근이 필요함을 알 수 있다. 이는 전반적으로 동작의 기술적 완성도를 높이고, 교육의 질적 향상에 중요한 역할을 할 것이다.

### 1) 탄두의 기능적인 수행에 대한 인식

연구참여자 중 10명이 다리의 외회전, 8명이 골반의 정렬과 포인트에 대해 인식하고 있어, 대다수의 연구참여자가 탄두의 기능적 수행에 대해 전반적으로 이해하고 있음을 알 수 있었다. 그러나 종족의 안정성과 풀업에 대해서는 인식하고 있는 연구참여자는 4명에 불과했다. 이상적인 탄두 수행을 위해서는 서 있는 다리의 발목을 세워 아치를 형성해 종족의 안정성을 확보한 후, 발과 무릎의 방향을 동측 정렬한 상태에서 다리를 외회전 해야 한다. 그러나 연구참여자 10명 중 절반만이 종족의 안정성과 다리 정렬의 중요성에 대해 인식하고 있었다.

또한, 풀업을 통해 외회전을 위한 공간을 확보해야 한다고 인식한 참여자는 4명이었다. 이들은 탄두의 기능적

수행을 다리 외회전과 하체의 근육 사용에 국한하여 이해하고 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 탄두의 수행에 있어 발, 다리, 골반, 상체를 포함한 전체적인 관점에서의 접근이 필요하다고 여겨진다. 중족의 안정성은 다리의 정렬 유지와 직결되며, 서 있는 다리가 올바르게 정렬된 상태에서 안정적으로 지지될 때, 일하는 다리는 자유롭게 정확하게 움직일 수 있다. 이는 탄두의 정밀성과 완성도를 높이고, 근육과 관절에 가해지는 불필요한 부담을 줄여 부상 예방에 도움이 된다.

풀업은 중심 근육을 지속적으로 사용하며 동작 수행 시 균형과 통제를 유지하는 데 필요한 코어의 안정성을 제공하고, 상체와 하체 간의 협응을 향상시켜 더 복잡한 동작들로 자연스럽게 연결할 수 있게 한다. 또한, 외회전을 하기 위한 공간을 확보하는 요소로서, 탄두 뿐만 아니라 발레의 모든 동작에서 중요시해야 한다. Bazarova & Mey(1987: 6-7)에 따르면, 몸을 ‘끌어올리는 것(pulling up)’은 골반 관절을 더욱 자유롭게 만들어 외회전을 발달시킬 수 있도록 해주며, 이러한 끌어올리기 기술은 발레 원리를 충족시키는 조건 중 하나라고 하였다.

외회전은 가장 기초가 되는 다리의 기본자세로, 하지 움직임의 관절 가동 범위를 넓히기 위한 발레의 기본 동작이다(송인아, 1998). 외회전을 한 상태로 동작을 수행할 시 더 많은 근육이 개입되어 운동 범위를 넓혀주고, 몸의 중립 상태가 유지되어 무게 중심의 변화가 최소화된다. 이는 방향 전환과 중심 이동에 용이하며, 각 관절의 가동 범위가 확보되어 원활한 동작 수행 및 미적인 요소가 충족된다.

탄두를 할 때 데미 포인트를 거쳐서 발끝까지 포인트를 해야 하고, 다리가 나갈 때 엉덩이가 빠지거나 골반이 틀어지지 않도록 신경 써서 외회전을 해야 하고, 고관절, 허벅지, 무릎, 종아리, 발목을 돌려야 합니다.  
(연구참여자 E-F-240421-12)

골반, 무릎, 발이 한 방향을 볼 수 있도록 정렬시켜 외회전을 한 상태에서 탄두를 나가야 하는데, 아치가 무너지지 않도록 축 다리를 세운 상태로 무릎을 끌어올려 펴야 하고, 일하는 다리는 안쪽 근육을 밀어내듯이 뻗어서 나가고 발끝까지 포인트를 해야 합니다. 외회전에 신경을 쓰다 보면 상체와 골반이 틀어지기 쉬우니 동작 하면서 계속 풀업을 하며 신경 써야 합니다.  
(연구참여자 G-F-240410-12)

탄두를 할 때 다리 근육을 쭉 뻗어내 사용해야 하고, 서 있는 다리는 계속 끌어올리고 서있어야 해요. 외회전은 180도가 안 되더라도 골반이 틀어지지 않게 본인이 할 수 있는 허용범위 안에서 발과 무릎과 다리가 나가는 방향이 일치하도록 해야 하고, 상체가 뒤틀어지지 않게 신경 써야 해요.  
(연구참여자 J-M-240412-5)

탄두 수행 시 상체에 대해 연구참여자 10명 모두 어깨와 견갑 정렬에 대해 인식하고 있었으며, 이들 중 절반 이상은 팔의 위치에 대해서도 인식하고 있었다. 하체에 대한 인식은 주로 다리의 외회전과 내전근, 둔근의 사용으로 인식하고 있었으며, 상체와 하체는 조화를 이루어야 한다고 답하였다. 그러나 풀업과 코어 근육의 사용에 대해 인식하고 있는 참여자는 각각 4명과 3명으로, 이들 요소에 대한 인식이 부족함을 알 수 있었다. 풀업과 코어 근육의 사용은 상체와 하체의 조화 및 안정성을 높이는데 중요하므로, 탄두 동작의 완성도를 위해 전체적인 관점에서의 이해와 학습이 필요함을 나타낸다.

## 2) 탄두의 이상적인 수행에 대한 인식

연구참여자들에게 탄두의 이상적인 수행에 대해 질문한 결과, 9명의 참여자는 정확한 자세 및 골반 정렬이라고 답했으며, 이들은 골반 정렬이 다른 발레 동작의 안정성과 기술적 완성도에도 큰 영향을 미친다고 하였다. 또 다

른 4명의 참여자는 다리 근육의 올바른 사용이라고 인식하였고, 2명은 동작의 끝맺음이 전체적인 완성도에 중요한 역할을 하므로 마무리 자세가 중요하다고 하였다. 마지막으로, 1명의 참여자는 무릎을 완전히 펴 다리의 긴장 상태를 유지하는 것이라고 하였다.

대부분의 참여자가 탄두를 수행하는 데 있어 몸의 정렬이 중요하다고 인식하고 있었고, 다리 근육을 올바르게 사용하는 것이 이상적이라고 답한 4명의 참여자는 탄두의 사전적 정의도 ‘뺨어내다’라고 인식하고 있었다. 반면, 마무리 자세가 중요하다고 답한 2명의 참여자는 정렬에 대한 설명 없이, 시작 자세에서 180도 외회전을 한 상태로 다리를 들었을 때 발목을 한 번 더 돌려서 마무리해야 한다고 답하여 다리 정렬에 대한 이해가 부족함을 알 수 있었다. 연구참여자들은 자신이 겪는 어려움을 상대적으로 강조하며, 이러한 요소들을 탄두의 이상적인 수행 기준으로 간주하는 경향을 보였다.

탄두를 할 때 다리 근육을 쪽 뺨어내 사용해야 하고, 서 있는 다리는 계속 끌어올리고 서 있어야 해요. 외회전은 180도가 안 되더라도 골반이 틀어지지 않게 본인이 할 수 있는 허용범위 안에서 발과 무릎과 다리가 나가는 방향이 일치하도록 해야 하고, 상체가 뒤틀어지지 않게 신경 써야 해요.

(연구참여자 F-F-240412-5)

### 3) 탄두의 박자 및 강세에 대한 인식

탄두의 박자에 대해 모든 참여자가 처음에는 느린 박자에 정확한 자세로 다리 근육을 사용해야 하며, 충분히 숙달된 후에는 빠른 박자에 맞춰 알레그로와 같은 빠른 동작을 원활하게 수행하기 위한 준비 과정으로 다리 근력과 발의 민첩성을 길러야 한다고 이해하고 있었다.

탄두의 강세에 대해서는 6명의 연구참여자가 다리를 연 자세에서 다리 근육을 뺨어내 포인트를 보여주는 것에 중점을 두는 바깥쪽 움직임에 중점을 두어야 한다고 이해하고 있었고, 3명은 발 5번 자세로 닫는 움직임에 강세를 두어 안쪽 근육을 사용해 다리를 모으는 근력을 길러야 한다고 이해하고 있었다. 1명의 참여자는 수준에 따라 단계별로 필요한 연습이 다르다고 답하였다. 발을 바깥쪽으로 내보낼 때 강세를 두면, 다리가 완전히 신장될 때까지의 움직임에 집중하고, 안쪽 움직임에 강세를 두면 발이 시작 위치로 돌아오는 움직임에 집중하는 것이라고 하였다.

탄두의 박자와 강세는 동작의 기술적 완성도를 높이는 데 필수적인 요소이므로, 외회전과 정렬을 유지한 상태에서 근육이 신장 되는 동안 작용한 근육이 움직임 전체 범위에서 지속적으로 작용하도록 해야 하며, 정확한 박자와 강세를 통해 음악과 조화를 이루어야 한다(Grant, 1981).

느린 박자에 맞춰 탄두를 하면 몸에 더 집중해서 정확한 자세로 섬세하게 수행하는 연습을 할 수 있고, 충분히 연습이 되면 빠른 박자에 맞춰 연습하는데 알레그로 같은 빠른 동작에 도움이 되고, 다리 힘도 기를 수 있다고 생각합니다. 강세는 바깥쪽 강세로 발끝까지 포인트하면서 다리를 뺨어내는 힘을 길러야 합니다.

(연구참여자 E-F-240421-12)

## 3. 탄두의 자기화

탄두 수행 시 난제에 대해 연구참여자들은 다리의 외회전 부족으로 인한 다리 정렬의 불안정과 골반의 불안정, 종족의 불안정, 신체적 특성으로 인한 다리 정렬의 불안정, 그리고 발목 유연성 및 발의 근력 부족으로 인한 포인트 수행의 어려움이라고 하였다. 연구참여자들은 자신이 겪는 어려움에 대해 적절한 방법을 적용하여 연습한 결과, 미흡했던 부분들이 점차 개선되어 동작 수행이 수월해졌다고 하였으며, 이러한 결과는 개인별 특성에 적합한



훈련 방법을 찾아 적용하는 자기화 방법이 효과적임을 시사한다.

### 1) 탄두 수행 시 겪는 어려움과 극복 방안

#### (1) 다리의 외회전 부족

연구참여자 중 7명이 탄두 수행을 자기화하는 과정에서 다리의 외회전에 대한 난제를 경험하였다고 답하였다. 특히 옆과 뒤 방향으로 탄두를 수행할 때 골반 정렬과 중족의 안정성 유지에 어려움을 겪었다. 참여자 중 2명은 외회전 시 발의 외번(eversion)으로 인해 중족의 불안정성을 겪는다고 답변하였다. 다리의 외회전 부족은 중족의 불안정성, 다리 정렬 불안정성, 그리고 골반 정렬 불안정성과 밀접한 관련이 있다.

연구참여자들은 자기화의 어려움을 극복하기 위한 방안으로 고관절 가동 범위를 향상하기 위한 스트레칭과 외회전을 유지하기 위한 둔근 강화 운동을 제안하였다.

고관절을 돌려서 외회전을 유지하는 것과 아치가 무너지지 않게 하는 게 힘든 거 같아요. 평소에 탄두를 하기 전 스트레칭과 워밍업을 충분히 하는 것이 골반이 열리는 느낌이 나서 다리도 가벼워지는 것 같고, 외회전 유지를 위해 부가적인 운동을 하면서 엉덩이 힘을 기르려고 노력 중입니다.

(연구참여자 A-F-240329-10)

#### (2) 신체적 특성으로 인한 다리 정렬의 불안정

연구참여자 중 2명은 내반슬(Genu Varum)이라는 신체적 특성으로 인해 다리를 정렬하는 데 어려움이 있다고 하였다. 특히, 탄두 자기화 과정에서 축 다리의 정렬을 유지하는 것과 중족의 안정성 확보가 주요 어려움으로 나타났다. 참여자들은 자기화 방법으로 준비자세에서 발, 무릎, 골반의 방향이 일치하도록 종아리를 돌려세워 다리 정렬을 맞춘 상태를 유지하는 연습을 한다고 하였다. 또한, 외회전을 유지하기 위한 근력을 키우기 위해 둔근 강화 운동을 병행하는 것도 도움이 된다고 하였다.

다리를 끌어올려 사용하려고 하고, 발목을 세운 뒤 종아리를 돌려 발, 무릎, 고관절의 방향이 일치하도록 유지하는 연습을 하며 다리 정렬을 맞추고 있습니다.

(연구참여자 E-F-240421-12)

#### (3) 발의 근력 부족

연구참여자 중 2명은 발바닥 분절 사용과 발의 근력 부족으로 인해 포인트를 수행하는 데 어려움을 겪는다고 하였다. 이러한 어려움의 주요 원인은 발목의 유연성 부족, 발의 근력 부족, 그리고 발바닥 분절 사용 능력의 미흡함으로 나타났다. 포인트는 발끝을 최대한 뻗어내어 곧게 펴는 동작으로, 발목의 유연성이 부족하면 발끝까지 충분히 뻗어내기 어렵고, 발의 근력이 부족할 경우 발끝까지 충분한 힘이 전달되지 않아 포인트의 완성도가 저하된다.

연구참여자들은 특히 뒤 방향으로 탄두 수행 시 박자가 빨라질수록 발바닥 분절 사용이 어려워지며, 발목의 유연성 및 근력 부족으로 인해 발끝까지 포인트 하는 데에 어려움을 느낀다고 답하였다. 이들은 자기화 방법으로 포인트 기구를 활용해 발목과 발등을 늘리는 스트레칭과 밴드를 활용한 발의 근력 운동을 제안하였다.

발바닥을 사용해서 발끝까지 포인트를 뻗어내는 느낌을 아직 잘 모르겠어요. 발끝까지 포인트를 해야 하는데 발끝까지 힘이 다 안 들어가서요. 특히 탄두를 뒤로 나갈 때가 가장 발목 움직임도 뻗뻗하고, 빠른 박자에서는 발바닥을 사용해서 포인트를 끝까지 하기 힘든 것 같아요.

(연구참여자 D-F-240412-14)

## 2) 탄두 수행에 대한 자기 평가

연구참여자들의 탄두 수행에 대한 자기평가 점수는 10점 만점에 평균 5.65점이었다. 참여자들은 대체로 다리의 외회전 및 골반 정렬 부족으로 인한 어려움을 겪고 있으며, 발바닥 분절 사용 또한 어려웠다. 특히, 하나의 요소에 집중할 경우 다른 요소를 간과하는 경향이 있어 전반적인 집중력이 분산되어 수행의 완성도를 저해하는 것으로 나타났다. 일부 참여자는 탄두를 수행할 때 각 요소에 지나치게 신경을 쓰는 것이 부자연스러운 동작으로 비추어져 비전문적인 인상을 준다고 언급하였다. 연구참여자들은 이러한 문제를 개선하기 위해 지속적으로 노력하고 있으며, 자신의 수행 수준에 대한 자아 인식이 있음을 보였다.

## IV. 결론 및 제언

본 연구는 발레 전공 대학생의 탄두 개념과 수행 방법, 그리고 자기화에 대해 어떻게 이해하고 있는지 심층적으로 파악하는 데 목적을 두었다. 이를 위해 서울 소재 4년제 대학에 재학 중인 경력 5년 이상의 발레 전공생 10명을 대상으로 심층면담 및 영상촬영을 통해 수집한 자료를 분석하였다.

첫째, 연구참여자들은 탄두의 사전적 정의에 대한 이해가 부족했다. 동작의 사전적인 정의를 이해하는 것은 해당 동작의 특성 이해와 수행에 있어 중요한 요소이므로, 발레를 시작하는 초기 단계에서부터 기본 동작에 대한 개념 교육이 필요하다. 탄두의 목적과 효과에서는 기능적인 측면보다는 기초 동작으로서의 중요성으로 인식하고 있었으며, 발과 다리 근육의 사용에 대해서는 어느 정도 인식하고 있었으나 동작의 연결성과 이동 스텝에 대한 이해는 부족하였다. 따라서 탄두의 개념을 보다 종합적인 관점에서 이해하고 학습할 필요성이 있다.

둘째, 탄두의 수행 방법에서는 다리의 외회전, 포인트, 내전근 사용, 골반 정렬 등 주요 요소에 대해서는 충분한 이해를 보였으나, 중족의 안정성, 풀업, 상체의 정렬에 대한 인식은 상대적으로 부족하였다. 이는 탄두가 단순한 다리의 외회전과 하체 근육 사용에 국한되지 않고, 전신적인 정렬과 안정성을 요구함을 나타낸다. 이러한 결과는 발레 교육 과정에서 중족의 안정성, 풀업, 상·하체의 협응 등 전신의 정렬과 안정성에 대한 포괄적인 교육이 충분하지 않았음을 반영한다. 따라서 발레 교육 초기 단계에서 이와 같은 요소를 강조함으로써, 학생들이 탄두 동작을 보다 정확하고 효과적으로 수행할 수 있도록 하는 교육적 접근이 필요하다.

셋째, 연구참여자들은 탄두 수행 시 다리 외회전 부족으로 인한 골반 정렬과 중족의 불안정성, 신체적 특성으로 인한 다리 정렬의 불안정성, 발의 근력 부족으로 인한 포인트의 어려움 등 다양한 난제를 경험하고 있었으며, 이를 극복하기 위한 자기화 방안을 언급하였다. 효과적인 연습을 위해서는 개인이 겪는 난제와 신체적 특성에 대한 분석이 필요하며, 이를 바탕으로 개별적인 신체적 특성과 기술적 요구를 고려한 방안을 고안하여 자기화해야 한다.

결론적으로 발레기초 교육 단계에서 동작에 대한 개념을 명확히 이해할 수 있도록 교육을 강화할 필요성이 있으며, 기본적인 기술 습득 이후에는 탄두의 세부적인 요소를 포괄적으로 다루는 심화 교육이 필요하다. 또한, 개인의 신체적 특성에 맞춘 자기화 방안을 고안하여 학생들이 직면한 난제를 효과적으로 극복할 수 있도록 해야 한다. 이러한 접근은 발레 교육자들에게 본 연구와 유사한 교육현장에서 고려해야 할 교육방향을 제공해 발레 교육의 질 향상에 기여하는데 의의가 있다.

## 참고문헌

- 김민지(2010). 턴아웃이 발레 동작의 고관절 움직임 범위에서 가지는 기능적 역할에 관한 연구. *한국무용교육학회*, 21(2), 153-168.
- 노연경(2000). 발레 바(Barre)연습을 위한 교수 방법 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 박금란(2007). Plie 동작의 수행 평가척도 개발과 기준지향검사. 대구가톨릭대학교 대학원 박사학위 논문.
- 박재홍(2021). 발레 'Plie' 수행의 재개념화. *한국무용과학회지*, 38(1), 69-77.
- 송인아(1998). 발레 Turn-out 수직점프의 미적특성에 대한 무용역학적 분석. 이화여자대학교 대학원 박사학위 논문, 12-31.
- 신정희(2003). 어린이 발레지도를 위한 기초연구. *한국무용교육학회*, 14(1), 75-93.
- 신현경(2000). 발레 조기교육을 위한 효율적인 지도방법에 관한 고찰. 동아대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 심선미(2002). 발레 바(Barre) 기본동작의 지도방법에 관한 연구 -RAD METHOD를 근거로-. 한양대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 이주하, 김영미(2021). 무용전공대학생의 신체정렬교육에 관한 인식도 조사. *한국무용학회지*, 20(4), 27-36
- 조승미(1998). Ballet Technique의 Barre Work에 대하여. 한양대학교 체육대학 석사학위 논문.
- Bazarova, N., & Mey, V. (1987). *Alphabet of Classical Dance* (trans. by Richard Glasstone). Bath: The Bath Press.
- Grant, G. (1981). *Technical Manual and Dictionary of Classical Ballet*. Dover Publications.
- Hammond, Sandra Noll. (2000). *Ballet Basics* (최성이 옮김). 음악세계.
- Katan-Schmid, S. (2016). *The significance of flexible approaches in ballet training: Addressing the challenges of standardization. Research in Dance Education*, 17(1), 51-64.
- Pickard, A. (2012). *Schooling the dancer: the evolution of an identity as a ballet dancer. Research in Dance Education*, 13(1), 25-46.
- Vaganova, A. (1934). *Basic Principles of Classical Ballet*.
- Wolcott, H. F. (1994). *Transforming Qualitative Data: Description, Analysis, and Interpretation*. Thousand Oaks, California: Sage .
- Wyon, M., & Koutedakis, Y. (2013). *Musculoskeletal injuries in dancers: A systematic review. Journal of Dance Medicine & Science*, 17(1), 40-50.
- 인터넷 자료
- danceadvantage.net.(2010.4.19.) <https://www.danceadvantage.net/improve-tendu/> NICHELLE SUZANNE
- The Ballet Academy. (n.d.). (2020.1.15.) Ballet Basics: Battement Tendu. <https://www.theballetacademy.com.sg/post/ballet-basics-battement-tendu>

## ABSTRACT

## Perceptions of Ballet Major University Students on the Concept, Execution, and Embodiment of Battement Tendu

Jaehong Park\* Hansung University · Soohyun Jeong\*\* Hansung University

This study aims to understand the perceptions of ballet-major university students regarding the concept, execution method, and individual implementation of the tendu. To achieve the research goal, an in-depth interview using semi-structured questionnaires, along with simultaneous video recordings, with ten ballet majors enrolled at a four-year university in Seoul was conducted and the collected qualitative data was analyzed. The study results suggest that a comprehensive understanding of concepts of tendu, its execution method, and individual implementation according to physical characteristics are necessary to enhance advanced learning among ballet majors at the four-year university in Seoul. This study is significant as foundational data that provides practical educational direction for instructors based on the perceptions of ballet majors regarding the tendu, which can be utilized in the field.

**Key words** : university students majoring in ballet, concept of battement tendu, execution of battement tendu, individual implementation

논문투고일: 2024.09.21

논문심사일: 2024.10.13

심사완료일: 2024.10.28

† This research was conducted with the research fund support of Hansung University.

\* Professor, Department of Arts, Hansung University

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