

# 무용 전공자의 경쟁불안에 관한 분석

서 지 혜\* · 임 혜 자\*\*

## Abstract

### An Analysis on the Competition Anxiety of a Dancing Major Students

Seo, Ji-hye (Kyoung-Do University)

Lim, Hye-ja (Keimyung University)

The purpose of this study is to investigate the relationships between anxiety and competition, anxiety and performance of dance majors who participated in dance contest.

The subjects were composed of 60 dance majors, ages 14 through 19, careers 1 through 8 years, who were a speciality of Korean dance, Mordern dance, Ballet.

To accomplish this purpose, three factors(cognitive anxiety, physical anxiety, self - confidence) on CSAI-II(Competitive State Anxiety Inventorty-II) which were comprising of 27 items were examined before and after dance contest.

Data for the anxiety and performance scores by speciality, career, age using repeated measures and regression method was analyzed by SAS 6.12 for statistics program.

The following conclusions are supported by the finding of this study ;

1. In the case of cognitive anxiety, speciality and career don't have been found to be differences significantly, but age have been found differences, especially 17 through 18 age group. 2. In the case of physical anxiety, speciality and career don't have been found to be differences significantly, but age have been found differences, especially 17 through 18 age group. 3. In the case of self-confidence, speciality and age don't have been found differences to be significantly but career have been found differences, The more one has a longer career, the more one has more self-confidence.

In this conclusion, competitive state anxiety were found to be important factor for dance majors to perform action. There were various symptoms physically and psychologically, and serious effect negatively or positively according to individual response degree by the anxiety of the dance major students especially.

---

\* 경도대학교 강사

\*\* 계명대학교 체육대학 무용학과 교수

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

밀레니엄 시대를 공유하는 현대사회는 경쟁사회이다. 이는 현대사회가 여러 분야의 복잡하고 다양한 조직들로 구성되어 있으며 현대를 살아가는 사람들의 삶 자체가 곧 경쟁이며, 이들 모두는 우리의 현실적인 면에서 나타나고 있다.

대부분의 무용인들은 끊임없이 경쟁상황에 놓이게 된다. 여기서 경쟁상황이란 각종대회나 시험, 객관적 평가를 받는다는 점에서 공연까지도 포함된다.

연습시에는 잘하다가 경쟁상황에서는 좋지 않은 수행(Performance)을 보이는 경우가 있는데 그 원인은 경쟁상황에서 생기는 심리적 불안감 때문 일 수 있다. 이러한 사실은 무용수 자신의 능력을 충분히 발휘하지 못하게 하는 정신적 혹은 내적 자극 상태가 근육운동감각에 영향을 미치고 있음을 시사하고 있다(성은지, 1992).

불안은 신체의 활성화나 각성과 관련된 초조, 걱정 또는 공포감을 지닌 부정적 정서상태이다. 따라서 불안은 인지적 불안이라고 불리는 사고적 구성요소(즉, 걱정이나 공포)를 지닌다. 아울러 불안은 지각된 신체적 활성화 정도인 신체적 불안요소도 지닌다(이순천, 정상택, 김진구, 박상범, 조국래 1998).

또한, 불안은 상상적인 위협에 대한 주관적인 느낌(Subjective Feeling)으로 불쾌감 또는 짜증을 동반하는 우울, 긴장, 흥분 상태로 정의되는데(Levitt, 1980; Marten, Vealey, & Burton, 1990) 불안의 원인은 선천적 기질 또는 성향으로부터 오는 특성불안과 환경적 요인으로 인한 상태불안으로 나눌 수 있다(Spielberger, 1976). 경쟁이라는 스포츠 상황에서 불안은 경연상황에 적용하면, 경연이라는 상황에 대한 무용수 개인의 선천적인 불안에 대한 감수성 정도인 경쟁특성불안과 경연상황에서 나타날 수 있는 여러가지 구체적인 원인으로 인한 불안 정도인 경쟁상태불안으로 분류할 수 있다(Martens, 1990). 경연상황에서 무용수들에게 경쟁상태불안을 야기시키는 구체적인 상황요인에는 결과에 대한 불확실성으로 인한 실패에 대한 두려움과 신체적 불만요소(Somatic Complaints), 부적감(Feeling of Inadequacy), 통제상실(Loss of Control)등이 있으며 이 때, 무용수가 느끼는 상태불안 정도는 경연이라는 특수한 상황적 요인에 대한 선천적인 감수성 정도인 특성불안에 의해 달라진다(Martens, 1990).

경연시 무용수가 느끼는 불안은 여러 가지 결과를 초래한다. 다양한 심리학적, 생리학적, 생화학적, 그리고 행동적 증상과 함께 불안의 만성적 결과인 경연수행 결과를 낮게 된다.

일반적으로 경연시 무용수가 느끼는 불안의 정도는 과도한 것으로 경연 수행에 미치는 만성적 효과는 대체로 부정적이다(Cratty, 1984; Singer, 1980). 라는 주장과 동시에 무용수가 경연시 느끼는 불안의 수행 결과에 반드시 부정적인 결과만을 초래하는 것이 아니라는 이론과 경험적 지지가 신빙성 있게 수용되고 있다. 또 불안의 조작적인 측정치로 욕구와 수행 결과간의 직선적 비례 관계를 나타낸다는 욕구이론과 불안을 각성의 정도로 조작화한 적정수준이론(역U가설, Yerkes-Dodson 법칙)의 상반된 관점을 통해 설명되고 있음을 알 수 있다. 경연시 무용수가 느끼는 불안은 그 정도에 따라 경연 결과에 긍정적 또는 부정적인 영향을 미칠 수 있다.

따라서 지도자는 무용수의 경연결과가 극대화될 수 있도록 불안의 수준을 적정하게 조정하는 것이 필요하다. 그렇다면 경쟁 불안을 조절 또는 절감시키는 방법은 무엇인가? 불안의 수준을 조절함으로써 경연수행을 향상시키기 위해 가능한 방법은 크게 세 가지로 요약된다.

첫째는 불안에의 대처훈련을 하는 것이다. 이것은 불안의 원인이 되는 상황적 조건에 적응하도록 불안에 대한 원인대체훈련을 받음으로써 가능하다. 무용수의 지각을 수정하는 방법으로 최면, 정신적 심상훈련, 초형적 명상등의 심리적 훈련기법을 동원하는 방법, 마지막으로 맛사지, 단전호흡, 점진적 이완기법 등 불안 증상을 제거하는 방법이다. 특히 최근 스포츠상황과 관련된 많은 연구들이 불안을 해소하는 다양한 심리 훈련기법을 개발·적용함으로써 그 효과를 검증하는데 주력하고 있다. 그러나 대부분의 연구들이 불안수준을 절감시키는 심리적 훈련프로그램을 적용함으로써 자기보고식 설문지법에 의해 불안수준의 절감효과를 파악하고 설문지의 각 요인별 분석과 회귀분석을 통해 상호작용효과를 분석하는데 그치고 실제 수행과의 관련성을 파악하는데 실패하고 있는 실정이다.

이에 무용수전공자의 경연대회시 느끼는 경쟁불안 요소를 찾아 최상의 심리적 훈련방법을 개발하기 위해 본 연구를 착수하였다.

## 2. 연구 목적

본 연구는 무용전공자의 무용경연시 최상의 수행을 할 수 있게끔 하기 위해 전공·연령·경력에 따라 무용경연시 수행전·후의 경쟁불안특성(인지적 불안·신체적 불안·자신감)을 분석하는데 있다.

### 3. 연구 가설

- 1) 무용경연대회에 따른 경쟁불안의 변동값은 전공에 따라 차이가 있을 것이다.
- 2) 무용경연대회에 따른 경쟁불안의 변동값은 경력에 따라 차이가 있을 것이다.
- 3) 무용경연대회에 따른 경쟁불안의 변동값은 연령에 따라 차이가 있을 것이다.
- 4) 무용경연대회에 따른 수행점수는 전공·경력·연령 및 불안감의 변동값에 영향을 받을 것이다.

### 4. 연구의 제한점

- 1) 무용 전공자 개인의 환경적 요인은 고려하지 않았다.
- 2) 연령은 14~19세로 제한하였다.
- 3) 이 연구의 대상자 표집이 서울·대구로 한정되어 있으므로 결과의 해석이 우리나라 무용전공자 전체로 일반화되기는 어려울 것으로 본다.
- 4) 경쟁불안 검사(CSAI-II의 검사지)는 경연대회 30분 전에 설문지를 배포하여 조사하였으며, 경연대회 1개월 후 우편으로 설문지를 배포하여 조사하였다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

연구대상자는 60명의 전국 중·고등학교 학생으로 K예술고등학교 제 8회 전국 초·중학생 무용경연대회에 참가한 중학생 30명, H대학교 제 15회 초·중·고등학생 무용경연대회에 참가한 고등학생 30명의 학생들로서 전공은 한국무용, 현대무용, 발레이고 연령은 14세에서 19세이고, 경력은 1년에서 8년이었으며, 총 60명을 대상으로 하였다.

### 2. 실험도구

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 설문지와 비디오를 실험도구로 사용하였다.

### 1) 설문지

본 연구를 수행하기 위해 사용된 설문지는 Martens, Burton, Vealey, Bump, Smith(1990)에 의해 개발되어진 경쟁불안검사지(CSAI-II)를 사용하였다. 이 검사지는 체계적인 심리 측정 과정을 거쳐 개발된 것으로 여러 연구에서 다차원적 불안 측정도구로서의 신뢰도와 타당도를 인정받아 공신력있는 검사지로 평가받고 있으며 이는 인지적 불안(Cognitive Anxiety), 신체적 불안(Somatic Anxiety), 자신감(Self-Confidence)등 세가지 하위 요인으로 구성되어 있다.

### 2) 비디오

참가자는 경연대회에서 무용동작을 수행하였으며, 그 장면은 무대로부터 30M 떨어진 위치에서 비디오 카메라(모델명, 삼성)에 의해 녹화되었으며, 녹화된 동작은 무용지도경력 10년 이상의 자격을 갖춘 6명의 평가자에 의해 녹화된 비디오 테이프(비디오, 삼성)를 보면서 4가지 단계별로 아래의 채점표 <표 1>을 이용하여 평가한 모든 점수를 합산하여 수행성적으로 이용하였다.

표 1. 무용 수행능력 채점표

단 계	점 수					
기 교 성	5	4	3	2	1	0
적 합 성	5	4	3	2	1	0
음 악 성	5	4	3	2	1	0
무대활용성	5	4	3	2	1	0
총 점	20점					

### 3. 실험 절차

모든 연구대상자들은 무용경연대회 30분전 CSAI-II에 대해 충분한 설명을 듣고 설문지를 작성하는 것으로 사전검사가 이루어졌다. 그리고 경연대회에서 수행을 마친 1개월 후 CSAI-II를 사용하여 사후검사를 하였다. 모든 참가자들에게 이 실험은 불안 측정에 관한 것이라는 점과 지나치게 오랫동안 생각하지 말고 자신이 느끼고 있는 기분상태를 솔직하게 응답해 달라고 요구하였다.

#### 4. 자료처리방법

본 연구에서는 3×4×3(전공×경력×연령)을 독립변인으로 사전불안감, 사후불안감을 종속 변인으로 하는 반복분석법과, 전공, 경력, 연령, 경연전후의 불안감의 변화율을 독립변인으로, 획득 점수를 종속변인으로 하는 회귀분석을 실시하였다.

자료의 분석에 있어서 통계적 유의차는  $\alpha = .05$  로 정했다. 본 연구의 자료 분석시 사용된 통계적 자료는 SAS(Windows Version 6.12) 통계 프로그램이었다.

### Ⅲ. 결과 및 논의

#### 1. 결과

##### 1) 인지적 불안감에 대한 분산분석

표 2. 인지적 불안감에 대한 분산분석표

Source	S.S.	df	M.S.	F	p-value
M	0.8329	2	0.1465	1.42	0.2558
C	1.6073	3	0.5358	1.83	0.1609
A	6.1259	2	3.0630	10.44	0.0003**
M×C	1.0724	5	0.2145	0.73	0.6051
M×A	0.6610	3	0.2203	0.75	0.5293
C×A	2.1087	5	0.4217	1.44	0.2360
M×C×A	0.1326	3	0.0442	0.15	0.9286
E <sub>1</sub>	9.9742	34	0.2934		
T	19.5433	1	19.5433	109.83	0.0001**
T×M	0.8028	2	0.4014	2.26	0.1203
T×C	0.0366	3	0.0122	0.07	0.9762
T×A	1.8646	2	0.9323	5.24	0.0104*
T×M×C	1.3041	5	0.2608	1.47	0.2267
T×M×A	1.3269	3	0.4423	2.49	0.0772
T×C×A	2.1851	5	0.4370	2.46	0.0529
T×M×C×A	0.5029	3	0.1676	0.94	0.4311
E <sub>2</sub>	6.0502	34	0.1779		
Total	56.1315	115			

M : 전공, C : 경력, A : 연령, T : 사전·사후 (\* < 0.01, \*\* < 0.05)

<표 2>에서와 같이 인지적 불안감과 각 독립변인(전공, 경력, 연령)들과의 관계에서 전공( $F=1.42, p > 0.05$ ), 경력( $F=1.83, p > 0.05$ )에서는 유의수준 5%하에서 불안감의 차이가 나타나지 않았다. 그리고 모든 각 독립변인들간의 상호작용 효과도 나타나지 않았다. 하지만 연령( $F=10.44, p < 0.01$ )의 경우 유의수준 5%하에서 연령별로 긴장감의 차이가 나타났다.

독립변인과 인지율의 관계에서 전공과 인지율( $F=2.26, p > 0.05$ ), 경력과 인지율의 관계( $F=0.07, p < 0.05$ )는 유의하게 나타나지 않았다. 따라서 가설 1과 2를 기각함을 알 수 있다. 그리고 3차이상의 상호작용 효과도 나타나지 않았다.

연령과 인지율( $F=5.24, p < 0.05$ )의 경우 유의하게 나타났다.

표 3. 연령과 인지율에 따른 평균점수 및 표준편차

연령범주	참가지수	사전 긴장감		사후 긴장감	
14-16세	30	M=2.3033	SD=0.7039	M=1.6467	SD=0.4539
17-18세	15	M=3.0600	SD=0.3481	M=1.9333	SD=0.2410
19세	15	M=3.1867	SD=0.6750	M=2.0267	SD=0.3305

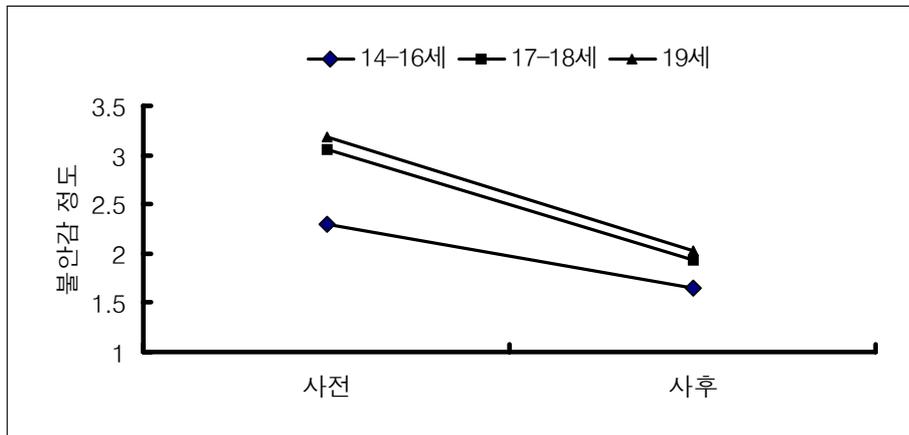


그림 1. 연령별 사전사후 인지적 불안감

<표 3>과 (그림 1)에서와 같이 인지적 불안감의 경우 사전사후에서 17-18세 집단과 19세 집단은 비슷한 기울기로 불안감의 변동값이 비슷하다. 그러나 14-16세 집단이 나머지

두집단에 비하여 인지적 불안감의 변동값이 작음을 알 수 있다. 따라서 가설 3을 받아들임을 알 수 있다.

## 2) 신체적 불안감에 대한 분산분석

표 4. 신체적 불안감에 대한 분산분석표

Source	S.S.	df	M.S.	F	p-value
M	0.5688	2	0.2844	1.24	0.3017
C	0.9112	3	0.3037	1.33	0.2821
A	3.2285	2	1.6143	7.05	0.0028**
M×C	1.4343	5	0.2869	1.25	0.3069
M×A	0.1948	3	0.0650	0.28	0.8370
C×A	0.6601	5	0.1320	0.58	0.7177
M×C×A	1.3694	3	0.4564	1.99	0.1336
E <sub>1</sub>	7.7886	34	0.2291		
T	18.4192	1	18.4192	145.99	0.0001**
T×M	0.5183	2	0.2591	2.05	0.1438
T×C	0.2384	3	0.0795	0.63	0.6008
T×A	3.4942	2	1.7471	13.85	0.0001**
T×M×C	0.3288	5	0.0658	0.52	0.7585
T×M×A	0.1851	3	0.0617	0.49	0.6922
T×C×A	0.6607	5	0.1321	1.05	0.4063
T×M×C×A	0.8231	3	0.2744	2.17	0.1090
E <sub>2</sub>	4.2896	34	0.1262		
Total	45.1131	115			

M : 전공, C : 경력, A : 연령, T : 사전·사후 (\* < 0.01, \*\* < 0.05)

<표 4>에서와 같이 신체적 불안감과 각 독립변인(전공, 경력, 연령)들과의 관계에서 전공(F=1.24, p > 0.05), 경력(F=1.33, p > 0.05)에서는 유의수준 5%하에서 불안감의 차이가 나타나지 않았다. 그리고 모든 각 독립변인들간의 상호작용효과도 나타나지 않았다. 하지만 연령(F=7.05, p < 0.01)의 경우 유의수준 5%하에서 연령별로 불안감의 차이가 나타났다.

독립변인과 신체율의 관계에서 전공과 신체율( $F=2.05, p > 0.05$ ), 경력과 신체율의 관계( $F=0.63, p > 0.05$ )는 유의하게 나타나지 않았다. 따라서 가설 1과 2를 기각함을 알 수 있다. 그리고 3차이상의 상호작용 효과도 나타나지 않았다.

연령과 신체율( $F=13.85, p < 0.01$ )의 경우 유의하게 나타났다.

표 5. 연령과 신체율에 따른 평균점수 및 표준편차

연령범주	참가자수	사전 긴장감		사후 긴장감	
14-16세	30	M=2.4967	SD=0.5714	M=1.8333	SD=0.3415
17-18세	15	M=3.2733	SD=0.5077	M=1.7333	SD=0.3498
19세	15	M=2.6467	SD=0.5436	M=2.1000	SD=0.3625

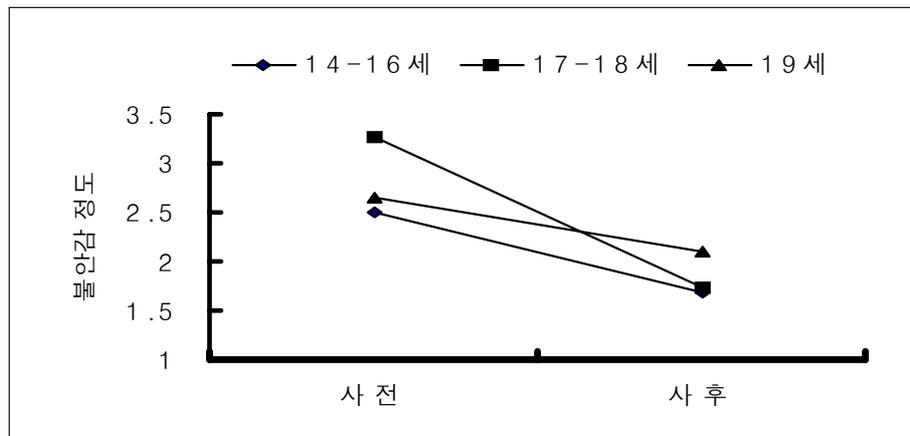


그림 2. 연령별 사전사후 신체적 불안감

<표 5>와 (그림 2)에서와 같이 17-18세 집단과 19세 집단이 사전사후에서 불안감이 교차함을 알 수 있다. 이는 17-18세 집단이 19세 집단보다 경연에 의한 불안감이 크다는 것을 알 수 있다. 따라서 가설 3을 받아들임을 알 수 있다.

### 3) 자신감에 대한 분산분석

표 6. 자신감에 대한 분산분석표

Source	S.S.	df	M.S.	F	p-value
M	2.3912	2	1.1956	.63	0.0077**
C	2.7333	3	0.9111	4.29	0.0114*
A	1.9537	2	0.9769	4.60	0.0171*
M×C	0.9124	5	0.1825	0.86	0.5186
M×A	1.9661	3	0.6554	3.08	0.0402*
C×A	2.4187	5	0.4837	2.28	0.0689
M×C×A	0.6050	3	0.2017	0.95	0.4279
E <sub>1</sub>	7.2251	34	0.2125		
T	5.8889	1	5.8889	59.00	0.0001**
T×M	0.9667	2	0.4834	4.84	0.0141*
T×C	0.9060	3	0.3020	3.03	0.0428*
T×A	0.5069	2	0.2535	2.54	0.0938
T×M×C	1.5263	5	0.3053	3.06	0.0219*
T×M×A	0.6866	3	0.2289	2.29	0.0956
T×C×A	1.4973	5	0.2995	3.00	0.0239*
T×M×C×A	0.9242	3	0.3081	3.09	0.0401
E <sub>2</sub>	3.3935	34	0.0998		
Total	36.5019	115			

M : 전공, C : 경력, A : 연령, T :사전·사후 (\* < 0.01, \*\* < 0.05)

<표 6>에서와 같이 자신감과 각 독립변인(전공, 경력, 연령)들과의 관계에서 전공(F=.63, p < 0.01), 경력(F=4.29, p < 0.05), 연령(F=4.60, p < 0.05)의 모든 주효과에서 유의 수준 5%하에서 불안감의 차이가 나타났다. 전공과 연령의 상호작용(F=3.08, p < 0.05) 효과가 나타났다. 그외의 상호작용 효과는 나타나지 않았다.

전공과 자신율(F=4.84, p < 0.05)의 경우 유의하게 나타났다.

표 7. 전공과 자신율에 따른 평균점수 및 표준편차

전공	참가자수	사전 자신감		사후 자신감	
한국무용	20	M=2.4450	SD=0.7633	M=2.9850	SD=0.4081
현대무용	20	M=2.4250	SD=0.6095	M=2.6550	SD=0.4199
발레	20	M=2.6050	SD=0.7149	M=3.3950	SD=0.2874

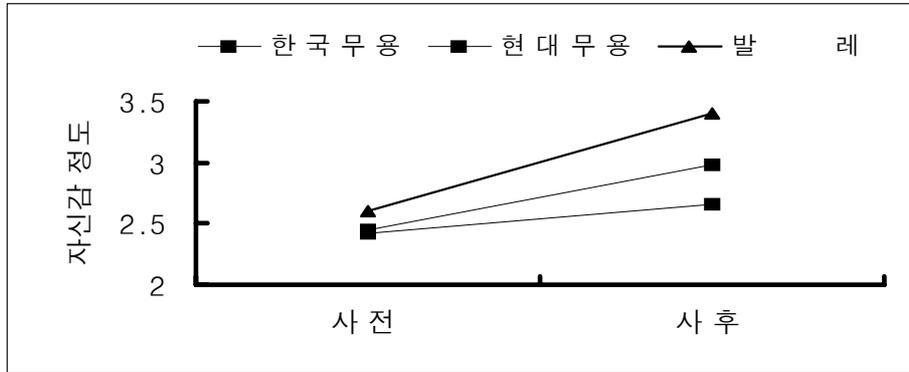


그림 3. 전공별 사전사후 자신감

<표 7>과 (그림 3)에서와 같이 사전사후에서 발레나 한국무용에 비해 현대무용의 자신감의 상승폭이 적음을 알 수 있다. 따라서 가설 1을 받아들임을 알 수 있다. 경력과 자신율의 관계( $F=3.03, p < 0.05$ )의 경우 유의하게 나타났다.

표 8. 경력과 자신율에 따른 평균점수 및 표준편차

경력	참가자수	사전 자신감		사후 자신감	
1-2년	20	M=2.0450	SD=0.5844	M=2.8050	SD=0.4594
3-4년	18	M=2.4389	SD=0.5414	M=2.9056	SD=0.4684
5-6년	15	M=2.8867	SD=0.6468	M=3.3533	SD=0.3980
7-8년	7	M=3.0571	SD=0.6161	M=3.1429	SD=0.3409

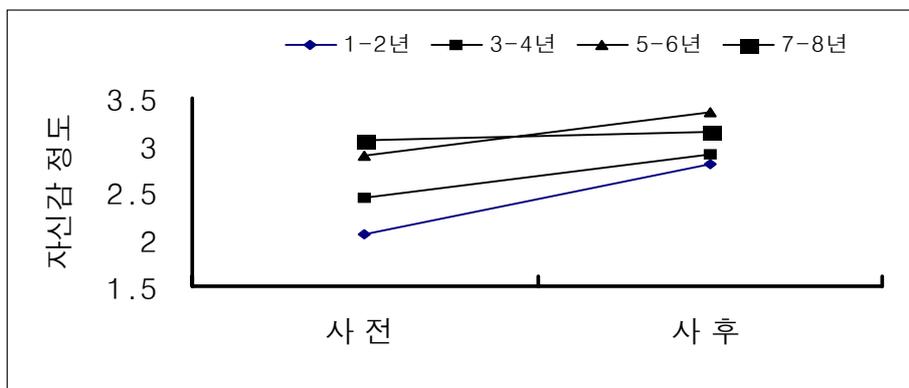


그림 4. 경력별 사전사후 자신감

<표 8>과 (그림 4)에서와 같이 경력이 많을수록 대체로 자신감이 크다는 것을 알 수 있다. 그리고 7-8년 집단과 5-6년 집단이 사전사후로 자신감이 교차함을 알 수 있다. 따라서 가설 2를 받아들임을 알 수 있다.

전공, 경력과 자신율의 관계( $F=3.06, p < 0.01$ )와 경력, 연령과 자신율의 관계( $F=3.00, p < 0.05$ )는 유의하게 나타났지만 피험자수의 한계로 인해 유의한 관계를 설명할 수 없다. 연령과 자신율의 관계( $F=2.54, P>0.05$ )는 유의한 관계가 없다. 따라서 가설 3을 기각함을 알 수 있다.

#### 4) 전체 불안감에 대한 분산분석

표 9. 전체 불안감에 대한 분산분석표

Source	S.S.	df	M.S.	F	p-value
M	0.5873	2	0.2936	1.65	0.2070
C	1.3823	3	0.4608	2.59	0.0689
A	3.3046	2	1.6523	9.29	0.0006**
M×C	0.6655	5	0.1331	0.75	0.5932
M×A	0.3143	3	0.1048	0.59	0.6266
C×A	1.3143	5	0.2629	1.48	0.2229
M×C×A	0.5556	3	0.1852	1.04	0.3869
E <sub>1</sub>	6.0495	34	0.1779		
T	14.5476	1	14.5476	175.10	0.0001**
T×M	0.6162	2	0.3081	3.71	0.0349*
T×C	0.2498	3	0.0833	1.00	0.4037
T×A	1.3810	2	0.6905	8.31	0.0012**
T×M×C	0.5959	5	0.1192	1.43	0.2370
T×M×A	0.5558	3	0.1853	2.23	0.1025
T×C×A	0.8359	5	0.1672	2.01	0.1018
T×M×C×A	0.5793	3	0.1931	2.32	0.0923
E <sub>2</sub>	2.8247	34	0.08308		
Total	36.3596	115			

M : 전공, C : 경력, A : 연령, T : 사전·사후 (\* < 0.01 , \*\* < 0.05)

<표 9>에서와 같이 전체 불안감과 각 독립변인(전공, 경력, 연령)들과의 관계에서 전공(F=1.65, p > 0.05), 경력(F=2.59, p > 0.05)에서는 유의수준 5%하에서 불안감의 차이가 나타나지 않았다. 그리고 모든 각 독립변인들간의 상호작용도 유의하게 나타나지 않았다. 하지만 연령(F=9.29, p < 0.01)의 경우 유의수준 5%하에서 연령별로 불안감의 차이가 나타났다.

각 독립변인과 전체 불안율의 관계에서 경력과 전체 불안율의 관계(F=1.00, p > 0.05)는 유의하게 나타나지 않았다. 따라서 가설 2는 기각됨을 알 수 있다. 그리고 3차이상의 상호작용 효과는 나타나지 않았다.

전공과 전체 불안율(F=3.71, p < 0.05)의 경우 상호작용 효과가 나타났다.

표 10. 전공과 전체 불안율에 따른 평균점수 및 표준편차

전공	참가지수	사전 자신감		사후 자신감	
한국무용	20	M=2.7055	SD=0.6576	M=1.8060	SD=0.3725
현대무용	20	M=2.6410	SD=0.5187	M=1.9315	SD=0.3441
발레	20	M=2.5415	SD=0.6138	M=1.7295	SD=0.1858

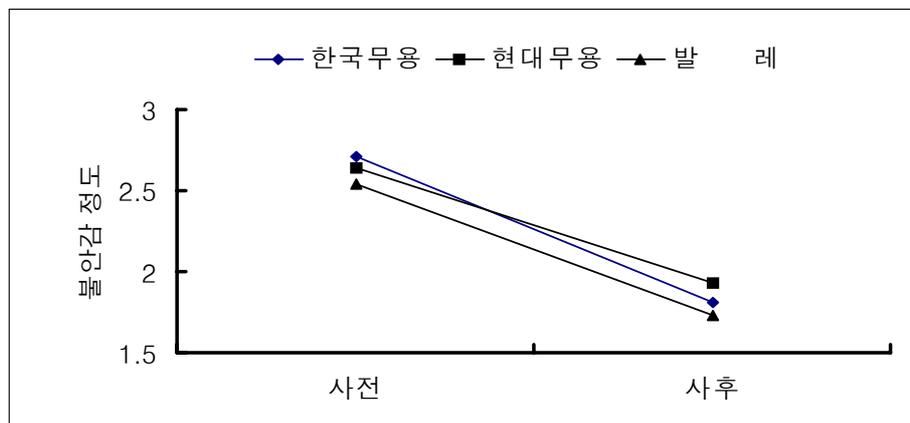


그림 5. 전공별 사전사후 전체 불안감

<표 10>과 (그림 5)에서와 같이 사전사후에서 한국무용과 현대무용의 불안감의 정도가 교차함을 알 수 있다. 따라서 현대무용의 경쟁불안의 변동값이 가장 큼을 알 수 있다. 이로

서 가설 1이 받아들여짐을 알 수 있다.

연령과 전체 불안율(F=8.31,  $p < 0.01$ )의 경우 상호작용 효과가 나타났다.

표 11. 연령과 전체 불안율의 평균점수 및 표준편차

연령범주	참가자수	사전 자신감		사후 자신감	
14-16세	30	M=2.3940	SD=0.6166	M=1.7007	SD=0.3176
17-18세	15	M=3.0360	SD=0.4140	M=1.8480	SD=0.2026
19세	15	M=2.6933	SD=0.5217	M=2.0400	SD=0.3039

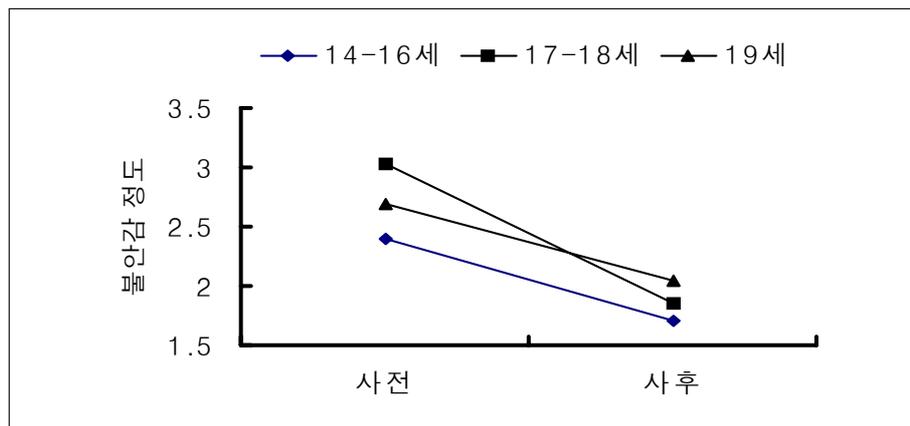


그림 6. 연령별 사전사후 전체 불안감

<표 11>과 (그림 6)에서 보는바와 같이 사전사후에서 17-18세와 19세 집단이 교차함을 알 수 있다. 이로서 17-18세의 집단이 경연으로 인한 불안감의 상승값이 크다는 것을 알 수 있다. 이는 17-18세 집단의 경쟁불안 변동값이 가장 큼을 알 수 있다. 따라서 가설 3을 받아들임을 알 수 있다.

### 5) 수행점수와 불안과의 관계

전공, 경력(1-2년:1.5, 3-4년:3.5, 5-6년:5.5, 7-8년:7.5), 연령, 경연전후의 불안감의 변동값

(인지적 불안감, 신체적 불안감, 자신감의 변동값)을 독립변수로 하여 종속변수인 획득점수에 미치는 영향을 알아보기 위해서 회귀분석을 한 결과는 <표 12>와 같다. 결정계수( $R^2$ )가 0.64685로써 이 회귀식은 획득점수를 잘 설명해주고 있다.

표 12. 수행점수와 불안관계

전 공	회 귀 식
한국무용 발 레	획득점수 = 15.3549 + 0.35697 (경력) + 2.0091 (자신감)
현대무용	획득점수 = 14.5550 + 0.35697 (경력) + 2.0091 (자신감)

<표 12>의 회귀식에서 경연으로 인한 획득점수는 경력과 자신감에 의해 결정된다. 그리고 획득점수는 경력이 많을수록 자신감이 많을수록 높아진다. 그리고 같은수준의 전공 및 자신감을 가졌을 때, 한국무용 및 발레 전공자들이 현대무용에 비해 획득점수가 0.7999더 높게 나타난다.

전공, 경력, 연령, 경연전후의 불안감의 변동값(전체 불안감의 변동값)을 독립변수로 하여 종속변수인 획득점수에 미치는 영향을 알아보기 위해서 회귀분석을 한 결과는 <표 13>과 같다.

결정계수( $R^2$ )가 0.46547로써 이 회귀식은 획득점수를 설명해 주고 있다.

표 13. 수행점수와 불안관계 회귀분석

전 공	회 귀 식
한국무용 발 레 현대무용	획득점수 = 14.8944 + 0.4653 (경력) - 1.5644 (불안감)

<표 13>의 회귀식에서 경연으로 인한 획득점수는 경력과 불안감에 의해 결정된다. 그리고 획득점수는 경력이 많을수록 높아지고, 불안감이 클수록 높아진다. 그리고 전공에는 영향이 없다.

## 2. 논의

각 변인에 대한 무용경연대회에 따른 경쟁불안의 변동값을 분석한 결과를 통하여 본 연구자가 설정한 가설에 대한 결과를 요약, 정리하면 다음과 같다.

첫째, 무용경연대회에 따른 경쟁불안의 변동값은 전공에 따라 차이가 있을 것이라는 가설 1과 일치한다고 볼 수 있다. 이는 대체로 타전공에 비해 무용경력이 짧은 현대무용 전공자들이 경연 전후로 경쟁불안의 변동값이 가장 큼을 알 수 있다. 즉 현대무용 전공자들이 불안을 가장 많이 느끼고 있다는 것이다. 이 결과는 한임숙(1998)의 전공별 경쟁불안 수준에서 한국무용이 가장 낮고 발레가 가장 높게 나타난 연구결과와는 일치하지 않고, 한효림·김승철(1994)의 전공별 고등학생의 경쟁불안에서 현대무용이 타 전공에 비해 불안수준이 높게 나타난다는 연구결과와는 일치한다. 전공별로 본 불안의 변동값에서는 무용 경력이 커다란 요인으로 적용된 듯 생각되어지는데, 각 전공별 특성상 섬세하고 아름다움을 요하는 발레나 정·중·동의 세련된 춤 사위를 요하는 한국무용에 비해 현대무용의 불안이 높게 나온 것이 이를 뒷받침해준다.

둘째, 무용경연대회에 따른 경쟁불안의 변동값은 경력에 따라 차이가 있을 것이라는 가설 2는 기각됨을 알 수 있다. 이는 조성준(1993)의 군 선수의 경쟁상태불안에 관한 연구에서 경력이 많을수록 불안수준이 높아진다는 연구결과와 일치하지 않는다. 무용에 관련된 선행 연구의 부재 때문에 이러한 결과를 구체적으로 설명하기에는 어려움이 있으며 특히 가설 2가 기각되고 수용된 상황에서는 설명적 한계가 더욱 분명하다고 여겨진다.

셋째, 무용경연대회에 따른 경쟁불안의 변동값은 연령에 따라 차이가 있을 것이라는 가설 3과는 일치한다고 볼 수 있다. 이는 조은숙(1993)의 무용수의 심리적 불안 요인에 관한 연구에서 13-15세 일 때 불안 수준이 제일 높고 16-18세 일 때 불안수준이 제일 낮다는 연구결과와 일치하지 않는다. 연령별로 본 불안의 변동값은 17-18세 집단 및 19세 집단이 14-16세 집단보다 높은 불안을 느끼고 있다는 것이다.

14-19세는 청소년기로 이 시기는 “질풍 노도의 시기”라고도 볼 수 있는데 이 시기는 정신적으로는 추상적, 이론적, 비판적 사고가 발달함과 동시에 또 한편으로는 이상과 현실과의 모순에 고민하며, 자신감의 상실과 심각한 정서 불안의 현상이 나타나는 시기이다(임혜자, 1994). 그러므로 불안의 요소를 더욱 많이 내재하고 있다고 해도 과언이 아니다. 특히 중기 청소년기에 속하는 고등학교 학생들은 대학진학문제, 직업선택, 실제적인 가정 및 가족과의 분리에 대처하기 위한 새로운 적응문제가 대두되고 있다고 하였다(이정분, 1992). 즉, 대학우선주의의 팽배로 각 고등학교에서는 학생들간 입시경쟁이 과열되고 있으며 이로

인해 학생들은 불안, 각성, 스트레스를 받게 된다. 이러한 많은 문제들은 각 개인의 자아개념형성과 정신건강과의 유지 및 증진에 매우 중요한 영향을 미치고 있으며 심리적 부담이 과도할 경우 어떤 경우이든 간에 학습 수행능력을 떨어뜨리게 된다. 무용경연상황에서보면 17-18세 집단이 불안을 가장 많이 느끼는 것은 경연대회 참가 부족으로 인한 낯선 환경 및 낯선 시설과 장소에 대한 불안의 원인으로 볼 수 있고, 19세 집단의 불안요인은 대학입시와 주위의 기대감에 대한 부담감으로 볼 수 있다. 이를 종합해 보면 무용전공자들은 주위 환경과 상황 그리고 입시여부와 학교 적응정도라는 요인이 불안에 가장 큰 영향을 미치는 것으로 사료된다.

또한, 무용전공자가 중학생에서 고등학생으로 성장할수록 불안수준이 높아지는 것은 성장하면서 자아개념이 발달하여 명예와 권위가 생기고 잘해야 된다는 욕구가 증대되어 빈번하게 계속되는 경연후에 주어지는 결과와 타인의 평가가 경연전의 불안수준을 높이는 것으로 사료된다. 그러므로 무용전공자들의 이러한 불안상태가 만성화되어 습관성 불안상태가 발생하지 않도록 하는 지도자의 노력이 필요할 것이다. 이에 본 연구자는 무용전공자에게 긍정적인 사고를 가지게 하고 다소 많은 경연대회 상황을 경험하게 하고, 많은 연습량이 경쟁 불안 요인을 해소 시켜 줄 수 있을 것으로 생각되어 집에 따라 연습시에 하나의 경연 수행 상황을 상상하고 실제의 경연상황에 대비한 철저한 연습이 요구되어져야 한다고 사료된다.

넷째, 무용경연대회에 따른 수행점수는 전공, 경력, 연령 및 불안감의 변동값에 영향을 받을 것이라든가 가설 4와 일치한다. 이는 전공, 경력, 연령, 경연전후의 불안감 변동값을 독립변수로 하여 종속 변수인 획득점수에 미치는 영향을 알아보기 위해 회귀분석을 한 결과 경력과 자신감에 의해 결정된다는 것을 알 수 있다. 즉, 수행점수는 경력이 많을수록 자신감이 높을수록 높아짐을 알 수 있다.

이 결과는 조춘봉(1993)의 고등부 선수들의 양궁 경기 기록은 인지적·신체적 경쟁 불안과 관련성이 있으며 자신감이 높은 선수가 높은 경기력을 보였다라는 연구결과와 일치하고, 김기원(1992)의 사격선수들의 경기기록이 자신감과 매우 밀접한 관련성이 있다는 연구결과와도 일치하고 있다. 즉 무용전공자들의 경연에 대한 자신감이 획득점수에 영향을 미치고 있으며, 자신감은 어떤 주어진 동작을 수행할 수 있는 능력이 있을 때 나타나는 심리적 태도로서 사기와 관계가 정적 상관관계(고흥환, 김종선, 1981) 때문에 동작수행직전의 무용전공자 자신의 심리상태에서 할 수 있다는 긍정적 사고와 공간적 시간적 환경적 장애에 대하여 자신감이 중요한 심리요인임을 고려한다면 매우 심각한 심리적 해결 문제임을 알 수 있었다. 그러므로 무용전공자들은 경연대회를 준비할 때 수없이 많은 반복연습을 거쳐 자

신감을 가지고 경연대회에 임해야 할 것이다. 즉 완벽한 연습을 실행하는 것만이 경연에 대한 자신감을 회복하고 획득점수를 높이는 것이라고 사료된다.

역-U가설에 따르면, 아주 낮거나 높은 수준의 각성은 저조한 수행을 초래하나, 적절한 상태의 각성수준에서는 최대의 운동수행을 할 수 있다고 하였다. 따라서 무용전공자들이 가지는 불안이 꼭 부정적이라고 할 수는 없지만, 본 연구에 나타난 결과를 가지고는 어느 정도가 적정수준인지 알 수 없으므로 학생들이 가지는 불안의 완화를 위한 대처방안 마련에 적극 힘써야 한다고 생각된다. 또한 보다 의미있는 연구결과를 도출하기 위해서는 연구 대상자의 수를 더 늘리고 불안을 다각적으로 분석한 후속연구가 절실히 필요할 것이며, 무용전공자의 불안수준이 어느정도인가를 조사하여 그 척도를 연구하는 것이 무용전공자의 불안연구에 도움이 되리라 사료된다.

## IV. 결론 및 제언

### 1. 결론

본 연구는 불안과 경쟁, 불안과 무용동작수행과의 관계를 규명하여 무용 경연시, 무용수나 지도자에게 필요한 기초자료를 제시하고자 하는데 그 목적이 있다. 본 연구를 위하여 다음과 같은 가설이 설정되었다.

첫째, 무용경연대회에 따른 경쟁불안의 변동값은 전공에 따라 차이가 있을 것이다.

둘째, 무용경연대회에 따른 경쟁불안의 변동값은 경력에 따라 차이가 있을 것이다.

셋째, 무용경연대회에 따른 경쟁불안의 변동값은 연령에 따라 차이가 있을 것이다.

넷째, 무용경연대회에 따른 수행점수는 전공, 경력, 연령 및 불안감의 변동값에 영향을 받을 것이다.

연구 대상자의 전공은 한국무용, 현대무용, 발레이고, 경력은 1-2년, 3-4년, 5-6년, 7-8년이며, 연령은 14-19세였으며 총 60명을 대상으로 하였다. 측정도구는 27가지 문항으로 구성되어 있는 Martens, Burton, Vealey, Bump, Smith (1990)의 경쟁불안 검사(CSAI-II)를 사용하여 경연대회 전·후로 경쟁불안상태 검사를 하였고, 무용전공자의 동작 수행 장면을 녹화하기 위해 비디오(모델명. 삼성)를 사용하였다. 자료의 분석은 통계적 유의차를  $\alpha=.01$ 로 설정하였고 반복분석법과 회귀분석을 사용하였다.

본 연구의 결과를 분석·고찰한 결론은 다음과 같다.

첫째, 인지적 불안감의 변동값의 경우 전공별, 경력별로는 차이가 없었다. 그러나 연령별로는 차이가 있었고 17-18세 집단이 가장 변동값이 크게 나타났다.

둘째, 신체적 불안감의 변동값의 경우 전공별, 경력별로는 차이가 없었다. 그러나 연령별로는 차이가 있었고 17-18세 집단이 가장 변동값이 크게 나타났다.

셋째, 자신감의 변동값의 경우 전공별, 연령별로는 차이가 없었다. 그러나 경력별로는 차이가 있었고 경력이 많을수록 자신감이 크게 나타났다.

## 2. 제 언

본 연구에서 얻어진 결론에 입각하여 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 무용경연대회시 경연 전, 경연 중, 경연 후의 경쟁불안을 극복할 수 있는 무용전공자 자신 및 지도자들로 하여금 다양한 개발 연구가 요구되는 것으로 사료된다.

둘째, 무용 동작수행 능력 향상에 도움이 될 경쟁불안 해소를 위한 심리적 기법의 개발이 후행 연구자들로 하여금 연구되어야 한다고 사료된다.

---

## 참고문헌

- 고홍환, 김기웅, 김종선(1986), 스포츠 심리학 개론, 서울 : 선일문화사.
- 김승근(1995), 무용수의 공연에 대한 심리적 기능 분석, 한국무용교육학회 창립 10주년 분야별 모음집, 무용심리분야, 135-150.
- 김기원(1992), "경쟁상태불안이 사격선수들의 경기력에 미치는 영향", 미간행, 석사학위논문, 한국체육과학대학.
- 문 영(1998), "공연조건유사도에 따른 무용수의 기술수준별 공연상태불안 변화", 한국무용교육학회 논문집, 9, 221-225.
- 임혜자(1996), "사회무용프로그램", 무용교육이란 무엇인가, 서울 : 한학문화.
- 이순천, 정상택, 박상범, 김진구, 조국래(1998), 스포츠 심리학의 기초, 서울 : 도서출판 금광.
- 이정분(1992), "무용전공 고등학생의 상태 불안에 관한 연구", 미간행, 석사학위논문, 이화여자대학교.
- 조성준(1993), "군 선수의 경쟁상태불안에 관한 연구", 미간행, 석사학위논문, 연세대학교.
- 조춘봉(1993), "경쟁불안이 양궁선수들의 기록에 미치는 영향에 관한 연구". 미간행, 석사학위논문, 상지대학교.
- 조은숙(1993), "舞蹈手の 心理的 不安 要因에 관한 分析", 미간행, 석사학위논문, 조선대학교.
- 한효림, 김승철(1999), "무용전공별 고등학생의 경쟁불안에 관한 연구", 성균관대학교 스포츠 과

학 논집, 4, 73-79.

한입숙(1998), “무용입시생의 경쟁불안에 관한 연구”, 미간행, 석사학위논문, 세종대학교.

Cratty, B.J.,(1984), *Psychology in Contemporary Sport*, N.J. Prentice Hall.

Cox, R, H(1990), *Sport Psychology: Concepts and Application*, Dubuque 1A, Wm. C. Brown Publisher.

Hull(1943), C.L. *Principle of Behavior*, NY : Appleton-Crofts

Martens. R. Buton, D. Vealey, R. S. Bump, L. A & Smith, D. E(1990), Development and Validation of the competitive State Anxiety Inventory-II(CSAI-II). In R Martens, R. Bealey. & D. Buton(Eds) *Competitive Anxiety in Sport*(117-213), Champaign, IL ; Human Kinetics.

Passer. M. W(1984), Competitive trait anxiety in children and adolescents. In J. Silva III & R.S. Weinberg(Edg), *Psychological foundations of Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Spielberger, C. D.(1976), *Theory and Research on Anxiety*. In C.D. Spielberge(ed.), *Anxiety and behavior*. New York : Academic Press.

Taylor. J(1987), Predicting athletic performance with self-confidence and Somatic and cognitive anxiety as a function of motor and Physiological requirements in six sports, *Journal of Personality*.

Yerkes(1980), R.M., & Dodson, J.D. The Relationship of Strength of Stimulus to Rapidly of Habit Formation, *Journal of Comparative & Neurological Physiology*.