2006년 8월 교육학석사(무용교육)학위논문

발레전공 직업무용수의 경쟁상태 불안요인 분석

조선대학교 교육대학원

무용교육전공

강 선 영

발레전공 직업무용수의 경쟁상태 불안요인 분석

Analysis of State Anxiety Factors from Competition among Professional Dancers Majoring in Ballet

2006년 8월

조선대학교 교육대학원

무용교육전공

강 선 영

발레전공 직업무용수의 경쟁상태 불안요인 분석

지도교수 박 준 희

이 논문을 교육학석사학위 청구 논문으로 제출함.

2006년 4월

조선대학교 교육대학원

무용교육전공

강 선 영

강선영의 교육학석사학위논문을 인준함

위원장 체육대학 교수

인

위 원 체육대학 교수

인

위 원 체육대학 교수

인

2006년 6월

조선대학교 교육대학원

목 차

ABSTRACT

I. 서 론1
A. 연구의 필요성1
B. 연구의 목적3
C. 연구가설 ····································
Ⅱ. 이론적 배경 ···································
A. 불안5
1. 이론적관점
2. 불안의 종류
B. 경쟁상태 불안
1. 불안의 개념 9
2. 불안의 심리적 측정11
3. 경쟁상태 불안과 운동수행13
Ⅲ. 연구 방법 ···········16
A. 연구 대상16
B. 설문지의 구성 및 신뢰도검증17
C. 조사절차 ····································
D. 자료 처리 ···································

IV.	Ċ:	친구결	과	•••••			•••••	•••••	••••••	 ··· 20
Α	٠. '	인구사	회학적	특성별	인지적	상태불안	•••••	•••••	•••••	 20
В	. •	인구사	회학적	특성별	신체적	상태불안	•••••	•••••	•••••	 ··· 21
С		인구사	회학적	특성별	상태자	신감			•••••	 ··· 23
D). ⁽	인구사	회학적	특성별	다변량	검증				 ··· 24
Е		인구사	회학적	특성별	개체 긴	효과검증	-			 ··· 26
V .	논	= 의								 ··· 27
VI.	곁	를 론.								 30
참고	1 문	-헌								 ··· 32
부록	두									 ··· 37

표 목 차

<丑	1>	연구대상자의 인구사회학적 특성16
<	2>	설문의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 검증18
<丑	3>	인구사회학적 특성별 인지적 상태불안21
<	4>	인구사회학적 특성별 신체적 상태불안22
< 丑	5>	인구사회학적 특성별 상태자신감24
< 표	6>	인구사회학적요인과 경쟁상태 불안요인 간 다변량 검증25
< 丑	7>	인구사회학적 특성별 개체 간 효과 검증26

ABSTRACT

Analysis of State Anxiety Factors from Competition among Professional Dancers Majoring in Ballet

Advisor: Prof. Park, Jun-Hee, Ph. D.

Major in Dance Education,

Graduate School of Education, Chosun University

This study examines state anxiety factors from competition before dance performance with total 123 subjects including 46 professional dancers majoring in ballet of K ballet group in S city, 36 of U ballet group and 41 of G ballet group in G metropolitan city, conducts questionnaire of CSAI-2 to provide

1. It was found that cognitive state anxiety by demographical characteristics

methods for successful dance performance and obtains the following conclusions.

showed difference in its level depending on subjects' position and male dancers

felt lower cognitive state anxiety than female dancers. Also the higher their

careers, the lower their cognitive state anxiety, and the more performance

frequency, the lower their cognitive state anxiety.

2. It was found that physical state anxiety by demographical characteristics

showed difference in its level depending on subjects' position and the more

performance frequency, the lower their physical state anxiety.

- iv -

3. It was found that state self-confidence by demographical characteristics showed higher state self-confidence in male dancers than in female dancers, and the more their careers over 11 years, the higher their state self-confidence. The more performance frequency, the higher their state self-confidence.

To sum up the conclusions, cognitive state anxiety had variety depending on dancer's position and male dancers had lower cognitive state anxiety and higher state self-confidence than female dancers. And the more performance frequency, the lower their cognitive and physical state anxiety and the higher their self-confidence.

I. 서 론

A. 연구의 필요성

무용은 인간의 신체를 통하여 자신의 감정이나 사상을 아름답고 자유스럽게 발현시키는 무언의 표현예술이며, 신체의 균형과 미를 강조하는 신체활동이다(이계옥, 1992). 또한 무용은 신체를 통하여 자기의 마음을 표현하는 과정에서 정신통일과 창작이라는 가치 있는 활동을 수행하게 되며 이러한 창작활동을 수행하는 과정에서 개개인은 개성 신장과 자신의 감성을 개발하게 된다(김미경, 이강헌, 2002).

현대사회의 삶은 그 자체가 경쟁이라고 할 수 있으며, 이는 생활의 모든 국면에서 나타난다. 학교에서나 직장에서 개인은 타인과 항상 경쟁을 통해 발전하고 변화한다. 경쟁이란 개인적, 사회적, 국가적 자원에서 피할 수 없는 상존하는 현상이고현대사회의 특징이라 할 수 있으며(류정무, 이강헌, 1990), 우리 사회에서 피할 수 없는 문제이다. 경제적인 면이나 정치적인 면 또는 교육적인 면에서도 나타나듯이인간이 살아가는데 있어서 경쟁은 누구나가 직면하고 또한 이겨 나아가야 하는 것이 현실이다. 그러나 위에서 언급한 경제적인 면과 사회적인 면 또는 교육적인 면은 사람들이 쉽게 느끼지 못하고 경쟁에 대한 불안감도 적다. 그러나 무용은 다르다. 공연장에서 개개인이 직접 몸으로 표현하며 관객에게 완성된 작품을 보여 주여야한다는 심리상태에 의하여 항상 공연 전 및 공연 시 많은 긴장과 불안감에 사로 잡혀있다(이정화, 2001).

고도의 체력과 동작을 요하는 무용공연은 참가하는 무용수에게는 자신감을 비롯한 정신력이나 제반 심리상태가 성공적인 무용공연에 결정적인 중요한 요소라고 모든 무용관계자들은 말하고 있다. 따라서 탁월한 무용수가 되기 위해서는 심리기 술을 숙지시켜 심리적 부담 속에서 침착함을 유지하고 산만한 분위기에서도 집중 할 수 있고, 실수를 하더라도 자신감을 가질 수 있도록 신체훈련과 심리기술 훈련 이 조화를 이룰 수 있도록 하는 것이 요구된다고 하겠다.

무용공연의 무용수 개개인이 공연 전에 발생하는 여러 가지 상황으로 인한 심리적인 불안감으로 인하여 무용동작 및 완성도는 저하되고 능률이 떨어지는 것이다. 일반적으로 불안이란 짜증감을 동반하는 우울 또는 흥분상태를 말한다(Lazarus &, Averill, 1972). 또한 불안의 결과로서 나타나는 행동적(behavioral), 생리적(physiological), 인지적(cognitive)반응인 호흡의 수, 맥박의 수, 또는 목소리의 떨림, 손에서 분비되는 땀의 양등이 불안의 정도를 대변해 준다. 이러한 심리적인 요인을 통제, 조절하여 적정 산림수준을 유지하기 위해서는 우선 무용수가 어느 정도의 경쟁불안을 느끼는가를 파악한후 불안의 원인을 탐색하여 적합한 해소기법을 사용하여야 한다(김종선, 고흥환, 김기웅, 1986).

무용의 경쟁상황의 연구를 살펴보면 Simon과 Martens(1979)의 연구에서 볼 수 있듯이 스포츠와 비스포츠 활동에서 경기 전 상태불안을 비교 연구하였는데, 이연구의 결과는 흥미롭게도 몇몇 비스포츠 활동은 대부분의 스포츠 경기보다 더욱 더위협적이라고 나타났다. 무용수는 항상 무대에 서야한다는 사명감과 무대공연에 대한 기대감과 불안감을 떨쳐 버릴 수 없으며(심은심, 1994), 무대에서의 성과는 연습의 양과 질이 반영되는 공연의 결과이나 개인의 심리적 상태와 불안은 밀접한 관련이 있다(오문자, 2000). 공연 전에 나타나는 심리적 불안요인은 긴장, 초조, 불안등의 심리적인 상태는 그 공연의 성공적으로 이끌 수 있느냐 없느냐에 달려있기때문에 매우 중요한 것이라 볼 수 있다(김미경, 이강헌, 2002). 그리고 무용계에서의 무용수행에 대한 주요 관심사가 예술적 측면과 신체적 표현기법에 주안점을 두었기 때문에, 무용대회나 공연 시 무용수가 겪게 되는 심리적 측면에 대한 연구는소홀하게 다루어져 무용수의 경쟁불안 정도의 심리적 평가가 절실히 필요하다(김미경, 이강헌, 2002).

그러나 문화예술 측면에서 무대 공연의 한 분야인 발레는 그 발전의 정도가 양

적으로 팽창했을지는 모르나 질적으로 발전은 매우 느리다(김의경, 1989, 최연호, 1998). 또한 발레전공의 무용수를 전문적으로 공연 전 경쟁불안요인을 분석한 연구는 매우 부족한 실정이다.

이에 본 연구는 활발한 공연활동을 실시하고 있는 발레전공 직업무용수를 대상으로 무용 공연 전 경쟁불안요인을 알아보고 현 실태를 파악하여 무용수들의 공연시 성공적인 무용공연을 수행할 수 있는 방안을 제공하여 많은 일반관객들이 무용공연장에 직접 찾아와 관람하고 즐거움을 누릴 수 있는 기틀을 마련하는데 연구의필요성이 있다.

B. 연구의 목적

본 연구는 발레전공 직업무용수를 대상으로 공연 전 경쟁상태 불안요인을 분석하고 규명하여 공연 시 무용수들이 겪는 경쟁 상태불안의 문제점을 줄이고 나아가 성공적인 무용공연의 기초 자료를 제공하는데 목적이 있다.

C. 연구가설

본 연구에서는 다음과 같은 연구가설을 두었다.

- 가설 1. 인구사회학적 특성별 따른 인지적 상태불안요인에는 차이가 있을 것이다.
 - 1-1. 소속에 따른 인지적 상태불안에는 차이가 있을 것이다.
 - 1-2. 성별에 따른 인지적 상태불안에는 차이가 있을 것이다.

- 1-3. 연령에 따른 인지적 상태불안에는 차이가 있을 것이다.
- 1-4. 학력에 따른 인지적 상태불안에는 차이가 있을 것이다.
- 1-5. 무용경력에 따른 인지적 상태불안에는 차이가 있을 것이다.
- 1-6. 1년 공연 횟수에 따른 인지적 상태불안에는 차이가 있을 것이다.
- 가설 2. 인구사회학적 특성별 따른 신체적 상태불안요인에는 차이가 있을 것이다.
 - 2-1. 소속에 따른 신체적 상태불안요인에는 차이가 있을 것이다.
 - 2-2. 성별에 따른 신체적 상태불안요인에는 차이가 있을 것이다.
 - 2-3. 연령에 따른 신체적 상태불안요인에는 차이가 있을 것이다.
 - 2-4. 학력에 따른 신체적 상태불안요인에는 차이가 있을 것이다.
 - 2-5. 무용경력에 따른 신체적 상태불안요인에는 차이가 있을 것이다.
 - 2-6. 1년 공연 횟수에 따른 신체적 상태불안요인에는 차이가 있을 것이다.
- 가설 3. 인구사회학적 특성별 따른 상태자신감요인에는 차이가 있을 것이다.
 - 3-1. 소속에 따른 상태자신감요인에는 차이가 있을 것이다.
 - 3-2. 성별에 따른 상태자신감요인에는 차이가 있을 것이다.
 - 3-3. 연령에 따른 상태자신감요인에는 차이가 있을 것이다.
 - 3-4. 학력에 따른 상태자신감요인에는 차이가 있을 것이다.
 - 3-5. 무용경력에 따른 상태자신감요인에는 차이가 있을 것이다.
 - 3-6. 1년 공연 횟수에 따른 상태자신감요인에는 차이가 있을 것이다.

Ⅱ. 이론적 배경

사람들은 흔히 직장에서 압박감, 사장의 명령, 병든 자식, 교통 지옥 등을 스트레스라고 생각한다. 그러나 이들은 단지 스트레스를 일으킬 수 있는 유발인자라고 할수 있으며 스트레스란 이 같은 요인에 의한 실제적인 신체의 반응을 말한다. Hans Selye박사의 정의에 의하면 스트레스란 생성된 어떤 요구(demand)에 따른 신체의비 특이성 반응을 말한다.

A. 불 안 (Anxiety)

불안과 공포는 인간의 생존과 안전에 필요한 정서이다. 불안과 공포반응이 없다면 인간은 각종 물리적. 신체적 위험에 대처하는 적절한 행동들을 개발하지 못했을 것이다. 이처럼 본질적으로는 적응기능을 가진 불안과 공포가 다소 변질되어서 인간들은 별로 위협이 되지 않는 대상에 대해서도 공포와 불안을 나타내게 되었다. 즉 부적응적 불안이 생긴 것이다. 불안반응은 그 강도에 따라서 적응적인 행동으로나타나기도 하고 부적응적인 행동으로나타나기도 한다. 교육심리연구들을 참고해볼 때 적당하게 낮은 불안은 동기유지, 집중, 학업성취나 작업 성취를 향상시켜준다. 그러나 높은 불안은 오히려 집중을 떨어뜨리고 성취를 낮게 만든다. 단, 불안이전혀 없으면 동기유발이 되지 않는다. 시험불안과 성취불안은 많이 연구된 주제인데 지금까지 일반적인 견해는 불안과 성취와의 관계는 '역 U 형 함수관계'라고 표현되었다.

1. 불안의 세 측면

학자들은 불안반응을 세 측면으로 나누어서 설명하곤 한다. 그 세 측면이란 1) 정서-신체적 측면, 2) 인지-지각 측면, 3) 행동적 측면이다.

a. 불안의 정서-신체생리적 측면

불안이 정서-신체 생리적 측면으로 나타나는 것은 다음의 세 가지 종류이다. 첫째, 불안을 느끼는 사람은 자신의 주관적 느낌(감정)을 말한다. 예컨대 무섭다, 긴장된다, 두렵다, 걱정된다, 초조하다 등이다. 둘째는 자율신경계의 흥분이다. 교감신경계의 흥분은 혈압의 상승, 가뿐 숨 등으로, 부교감신경계의 흥분은 어지러움증, 힘빠짐, 오줌마려움 등으로 나타난다. 셋째는 심리신체적 장애들이다. 예컨대 불안을 직접 의식하지는 못해도 긴장성 두통, 편두통, 소화가 궤양, 불면증 등이 불안의결과로 나타난다.

b. 불안의 인지-지각 측면

불안이 인지 지각 측면으로 나타나는 현상 역시 다양하다. 첫째는 감각이나 지각의 왜곡현상으로서, 물체가 잘 보이지 않거나 평소와 달리 보이는 것, 주의집중이안되거나 제한된 지각만을 할 수 있는 것 등의 현상이다. 불안이 심한 사람은 위험신호나 단서에는 민감하게 지각하는 반면에 안정신호나 단서에는 둔감한 특징을보이기도 한다. 둘째는 정보처리나 인지성취에 문제가 생긴다. 정보의 기억, 기억의회상(예: 불안이 심한 연사가 잘 암기해 두었던 연설문을 기억해내지 못함), 시험에서 실력발휘를 하지 못하는 것 등이 이런 현상이다. 셋째는 사고의 경직화이다. 불안이 심할 때의 사고과정은 양극화현상 예컨대 흑백논리, 예컨대 '안전한 것이 아니면 나머지는 모두 위험한 것이다.' 라는 생각. 절대화시킨 사고 등이 그런 현상이다

다. 넷째는 인지적 회피 혹은 도피현상이다. 즉 불안 자극이나 대상을 직면하지 않을 수 있는 기제이다. 유명한 방어기제의 부인, 주지화, 합리화 등은 전형적인 인지적 회피의 예이며, 강박적 사고 역시 불안으로부터 도피 혹은 회피하는 수단으로보고 있다.

c. 불안의 신체행동 측면

불안은 근육이나 외현행동으로도 나타난다. 예컨대 과도한 근육긴장은 동작을 불편하게 만들거나 말의 유창성을 떨어뜨린다. 인지경직과 같이 행동경직현상도 있는데 불안한 상황에서는 행동을 다양하게 선택하지 못하고 정해진 행동밖에는 하지못한다. 강박행동은 그 전형적인 예이다. 불안이 심하면 과제수행에서 과제에 집중하지 못하고 과제수행 이외의 행동을 많이 한다. 예컨대 시험을 볼 때 시계를 자꾸보거나 창밖을 내다보는 행동 등이다. 끝으로 행동적으로 회피 혹은 도피를 한다.즉 불안한 상황에 가지 않거나 (예: 결석) 두려운 상대방과 눈을 마주치지 않는 행동 등이다.

2. 불안증상의 종류

앞에서 본바와 같이 불안증상이 나타나는 측면으로 불안을 분류할 수 있지만, 또다른 분류방법은 불안증상이 나타나는 양상, 불안의 지속정도 및 강도, 그리고 불안이 나타나는 상황 등으로 나누어 보는 방법이다. 정신의학전인 분류체계 예컨대미국정신의학회의 DSM-Ⅲ-R 에서는 의학적으로 장애로 볼 정도의 증상들을 기술, 분류하고 있지만 상담심리학자들이 다루게 되는 불안 증상 중에는 이보다 정도가 약한 경우도 많이 있음을 간과해서는 안 될 것이다.

a. 단기간의 불안반응(스트레스원이 확인되는 경우)

사람들은 대개 환경의 큰 변화나 어려운 의사결정 상황 등이 닥쳤을 때 불안을 경험한다. 어떤 사람들은 불안과 함께 우울감이나 분노도 경험한다.

b. 장기간의 불안반응(스트레스원이 확인되는 경우)

충격적 체험이나 생활상의 변화를 겪은 이후 혹은 큰 변화를 예상하는 상황에서 불안반응이 수개월 이상 지속되는 경우를 지칭한다.

c. 사회상황-평가에 대한 불안

어떤 사람들은 사람들 앞에 나서야 하거나 그들로부터 평가를 받을 수 있는 상황에서 정서적으로 심하게 흥분하여 인지적. 동작적인 능력을 제대로 발휘하지 못하는 것을 볼 수 있다. 이들은 대체로 타인들이 자기를 어떻게 보고 어떻게 평가할지에 집착하며, 특히 그들의 부정적인 평가, 그로 인해 자기가 겪을 수치나 타인들로부터의 냉대 등에 선택적으로 주목을 한다. 그런 상황을 가능한 미리 회피한다. DSM-Ⅲ-R에서는 이런 증상과 관련해서 '사회불안'아라는 분류를 해 놓고 있다.

d. 기타 상황적인 불안증상(공포증)

개인에 따라 정도의 차이가 있지만 대개 한 두가지 상황에 대해서는 불안과 공포를 가지고 있다. 초보운전, 비행기여행, 높은 곳, 병원 등의 상황은 우리가 두려움을 느끼는 대상인데 대개의 사람들은 이를 참고 견딘다. 그러한 상황이라고 해서모두가 공포증에 걸리는 것은 아니다. 아마도 자율신경계통의 불안정성이라는 생리학적 소질 때문에 특정한 사람들이 공포증을 획득하는 경향성를 많이 갖게 되었을 것이다. 이런 사람들은 이런 상황을 예견하거나 상황에 돌입했을 때 불안이나 정서적 흥분이 강하여 견디지 못하고 도피하거나 미리 회피하곤 한다. 이와 같이 어떤

구체적인 대상, 장소, 상황, 사건, 인간에 대해 과도하고 비현실적인 불안, 공포반응이 일어나는 것을 공포증이라고 부른다.

B. 경쟁상태불안

1. 불안의 개념

경기장면에서 선수로 하여금 자신이 지니고 있는 기능을 충분히 발휘 할 수 없게 하는 여러 가지 심리적 요인 중에서 가장 중요한 것 중의 하나는 과도한 경쟁불안이다. 스포츠 상황은 다른 형태와는 달리 그것을 수행함에 있어 계속적인 신체적 정신적 부담이나 다양한 대인 행동의 자극 및 미세한 환경적 자극을 받기 때문이다.

선수들의 심리적 부담을 나타내는 용어로는 불안(anxiety), 공포(fear), 각성 (arousal)과 스트레스(stress)등이 있는데, 이러한 현상이 과도하게 나타나면 어떠한 형태로든 경기 수행을 방해하게 된다. 선수들이 주어진 시간에 특정한 장소에서 최고 수준의 경기력을 발휘하기 위해서는 과도한 경쟁불안을 적정 수준으로 감소시켜 정서적으로 안정감을 갖게 하고 자신감을 가지고 경기에 임하도록 하는 것이 중요하다(김승철, 1994).

불안이란 개념은 공포의 일종이지만 그 대상이 확실치 않는 정서이다. 즉, 막연한 공포가 불안이다. 그러므로 불안은 공포보다 오래 지속되는 경향이 있다. 불안이란 일반적으로 자기 보존을 위한 생리학적 반응 혹은 억압된 내적 욕구가 의식의 세계로 표출되는 경우에 나타나는 반응으로 외적 위협을 피할 수 없을 때, 직접적인 위협이 존재하지는 않지만 공포가 만성화되었을 때, 신경시스템 자체 내의 어

떤 혼란으로 공포가 발생하였을 때 나타나는 심리적 동요라 볼 수 있다(Cratty, 1999). 불안을 느끼고 있는 사람은 그 자신이 무엇 때문에 두려워하고 있는지를 쉽게 알지 못하며 설령 알고 있다 할지라도 상대에게 그 내용을 쉽게 설명해 주지 못하는 특성을 지닌다. 불안은 시간적, 공간적으로 가해진 위험에 대해서 유기체가느끼는 정서적 상태로서 공포와 유사한 계열의 정서라고 보는 경우도 있으나 일반적으로 불안을 정확하게 지적 할 수 없는 불분명한 것이라는 점에서 공포와 구별된다.

불안이 비록 마음을 혼란시키고 심리적 장애를 유발시키기도 하지만 긍정적인 면도 가지고 있다. 예를 들면, 다가오는 사건들에 대하여 미리 분석하고 주의를 기울려 사고를 미연에 보호해 주는 역할을 한다. 뿐만 아니라 사회화에도 중요한 역할을 담당하는데, 김승철(1994)은 불안을 자기보존을 위한 생리학적 반응 또는 억압된 내적 욕구가 의식의 세계로 표출되는 경우에 나타나는 반응이라 하였다. 경쟁불안은 선수가 공연 상황에서 느끼게 되는 심리 상태이다. 불안이란 짜증을 동반하는 우울 또는 흥분상태를 말하는 것으로 근심, 걱정, 두려움, 공포와 같은 불쾌한 정서로서 Landers(1980)는 인간의 외부적인 위험과 마찬가지로 내부적인 위험도 두려움 한다는 사실로 불안을 객관적 불안 신경증적 불안으로 구분하였다.

Spielberger(1966)는 불안을 특성불안과 상태불안으로 구분하였다. 특성불안이란 객관적으로 위협적이지 않는 상황을 위협적인 것으로 지각하는 행동적 성향을 말하며, 상태불안은 자율신경활성 또는 각성을 수반하거나 이들과 관련된 의식적으로 지각된 주관적 우려 또는 긴장의 감정이라 하였다. 특성불안을 위협적이지 않는 여러 가지 일들이나 상황을 주관적으로 무섭게 인식하는 몸에 익은 성향이며 상태불안은 어떠한 상황에 대하여 반응하는 일시적인 마음 상태 또는 즉시 나타나는 불안 반응이라 볼 수 있다. 특성불안은 선천적으로 타고난 잠재적인 특성 또는 성향이며 상태불안은 어떤 특정한 강도로 발생하는 상황적 불안이라 할 수 있다. 상태

불안은 인지불안과 신체 불안으로 구분 할 수 있다. 인지적 상태 불안은 어떤 사람이 특정 순간에 걱정을 하거나 부정적 생각을 말하며 신체적 상태불안은 상황에 따라 순간순간마다 달라지는 지각된 생리적 반응을 나타낸다. 일반적으로 특성불안이 높은 사람은 더 많은 상황을 위험한 것으로 지각하거나 위협적인 상황에서 더높은 수준의 상태불안을 나타낸다는 것이다(Spielberger, 1966). 그러므로 특성불안이 높은 사람은 낮은 사람에 비해 상태 불안의 변화 정도와 빈도가 크다. 특성불안은 육체적 위험이 따르는 자극상황에서는 불안의 수준이 높은 사람이나 상태불안의 빈도나 강도에 큰 차이가 없다. 그러나 스트레스가 심리적 위험을 가져오는 경우 즉 자존심이 손상당했거나 개인의 능력과 자질의 유부 여부를 평가하는 상황에서는 특성불안 수준이 높은 사람이 낮은 사람보다 상태 불안이 높다. 따라서 운동수행을 하는데 있어서의 불안의 개념을 정의해 보면 불안을 일으키는 원인은 상황과 행동이나 개인의 성향에 따른 정서적 동요로서 다른 선수들에 대한 지나친 경쟁심, 승부욕 상벌에 대한 기대와 두려움 등의 기대와 두려움 등의 원인에 의해 발생한다.

2. 불안의 심리적 측정

운동수행과 관련된 불안을 측정하기 위해서 각종 자기 보고식 불안 측정 방법이 사용되어 왔다. 이는 직접적으로 관찰 할 수 없는 불안의 상태를 경험하고 있는 수행자 자신의 자기 보고를 통하여 특정하려는 방법이다. 이러한 심리적 방법에 의한불안 측정 도구를 Taylor(1953)의 표출불안 척도(manifest anxiety scale, MAS)와 Spielberger(1972)의 상태불안, 특성불안의 척도(State-trait inventory: STAI), 그리고 Martens(1977)의 스포츠 경쟁불안 척도(Competitition anxiety test: SCAT)가 개발되었다.

Taylor(1953)는 일상적인 생활에서 높은 불안 수준은 나타내는 사람은 정서적

으로 보다 반응 적이며, 이러한 반응의 정도는 선천적인 욕구수준(drive level)을 나타낸다는 가정 하에 타고난 특성으로서의 불안을 측정하는 것이다. 그러나 Taylor(1953)의 표출불안 척도는 행동적 특성으로서의 선천적인 불안 즉 특성 불안을 측정하고 있기 때문에 환경적 자극을 고려한 상황적 불안(situational anxiety) 즉 상태불안 측정하지 않고 있다(Landers, 1980). 따라서 상황적 특수성을 고려한 상태불안을 잘 반영해 주지 않기 때문에 경험적으로 실용성이 낮다는 비판을 받는다.

이러한 비판에 근거를 두고 개인의 선천적인 특성으로서의 특성불안과 아울러 특수한 불안을 측정할 수 있는 도구를 계발한 Spielberger(1972)의 상태-특성불안 척도는 상태불안과 특성불안을 동시에 측정할 수 있는 간편한 자기 보고형 단일 척도로서 이 검사지는 상태불안과 특성불안이 각각 20문항씩 구성되어 있는데 상태불안 검사 항목은 현재의 상태를 기술하게 하는 것으로 특정 순간의 긴장 우려, 근심 등을 측정할 수 있으며 특성불안척도는 선천적인 기질 즉 일상생활에서 일반적으로 느끼고 있는 불안 경향을 측정하기 위한 항목이다 최근에 스포츠 상황에서 경쟁 불안을 측정하도록 고안된 스포츠 경쟁불안 검사(Sport Competition Anxiety Test: SCAT)는 심리적인 측정의 접근 방법으로 고안되었다. Martens(1977)는 스포츠 상황에서의 불안은 경쟁으로부터 발생되는 것이며, 스포츠에서의 경쟁불안을보다 직접적으로 측정하기 위해서는 스포츠 상황에서의 경쟁을 염두에 둔 구체적인 불안 측정 검사가 고안되어야 한다는 점에 근거를 두고 있다.

또한, Martens, Burton, Vealey, Bump, & Smith (1992)은 Spielberger의 상태불안 개념을 경쟁상황에서 선수가 느끼는 경쟁불안에 도입하여 경쟁상태 불안 검사 (Competitition State Anxiety Inventory: CASI-2)를 개발하였다. Martens등(1992)이 개발한 경쟁 상태불안 검사는 최근의 불안에 관한 이론 및 연구 경향의 기초와일치하는 것으로 그 하위 구성요소로는 인지적 불안(Cognitive anxiety)과 신체적

불안(Somatic anxiety), 자신감(Self-confidence)을 포괄하는 전체 27문항으로 구성되었다. 그리고 이 검사는 다면적 척도로서 전체 리커트(Liket)형 척도이며 인지적차원에서의 근심, 걱정과 신체적 차원에서의 생리적 각성 정도를 동시에 측정하는 불안 검사이다.

3. 경쟁상태 불안과 운동수행

스포츠 심리학자들은 경기장면에서 느끼는 불안이 운동수행에 어떤 영향을 미칠 것이라 생각했다. 그러나 불안이 운동수행에 미치는 영향을 간단하게 정의 할 수 없기 때문에 초기의 연구는 주로 실험실에서 행해졌으며 스포츠 심리학자들이 운 동장면에서의 심리적 현상에 대한 연구에 관심을 갖게 된 것은 최근의 일이다 (Bum, Morris, & Andersen, 1996).

Singer(1980)는 개인의 스포츠를 행하는데 있어 불안을 느끼게 되면 신체에 다양한 정서적 반응을 일으켜 신경계가 활성화되고 손이 차가워지며 이를 악무는 등의현상이 나타나는데 이러한 현상이 장기간 지속되면 개인의 상태불안 수준이 증가하여 운동수행이 저하된다고 하였다. 스포츠 상황에서 불안과 관련되는 연구에는특성불안과 상태불안은 운동수행에 어떻게 영향을 미치는가 또는 스포츠는 특성불안과 상태불안에 어떻게 영향을 미치는가를 연구함으로써 경기력을 향상시키려고한다. Singer(1980)는 학습자가 쉬운 과제를 수행할 때는 불안 수준의 고저가 운동수행에 큰 영향을 미치지 않았으나 복잡한 과제를 수행하는 경우에는 불안 수준이 높은 사람이 낮은 사람에 비해 운동수행에 미치는 영향을 조사한 결과 첫째 불안수준이 높은 사람은 낮은 사람에 비해 공연 전 상태수준이 저조하였으며,둘째 공연 전 불안수준이 높은 사람은 낮은 사람에 비해 공연에서 저조한 운동수행을 보였고 셋째 특성불안이 낮은 사람은 특성불안이 높은 사람보다 더 좋은 운

동수행이 나타났다고 하였다.

운동수행에 대한 불안의 영향은 운동의 종류에 따른 과제의 특성 및 난이도, 기술 숙달의 정도, 특성불안의 개인차 등에 따라 달라지며 각성수준도 달라진다. 불안이 일반적으로 운동경기 수행에 부정적 영향을 미친다고 하지만 불안 수준에 대한 각성수준과 효율성에 대한 관계는 욕구이론(drive theory)과 적정수준이론 (optimal level theory)에 의해 설명 될 수 있다. 욕구이론은 Twining(1949)이 개발하여 Tutko(1976)가 수정한 이론으로 상태불안이 증가함에 따라 운동수행능력이 증가한다는 이론이다. 운동수행능력을 함수관계로 설명하면, 운동수행능력=f (욕구×습관×강도×유인동기)이다. 운동경기 상황은 이미 선수들이 지니고 있는 운동기능을 일정한 경기 조건 하에서 수행하는 것이기 때문에 습관의 강도와 유인 동기는 고정된 상수로 생각 할 수 있다. 그러므로 운동능력은 불안의 정도 또는 각성 수준과비례해서 증가한다는 주장이다(김승철, 1994).

그러나 난이도가 높아서 고도의 조정력과 정확성이 요구되는 운동은 불안 수준이 너무 높거나 낮으면 운동수행에 나쁜 영향을 미치며 이러한 경우에 운동수행과의 관계를 설명해 주는 이론이 적정수준이론이다. 적정수준이론(optimal level theory)또는 역U가설(inverted U-hypothesis)은 적정 수준 상태에서 운동수행이 극대화되고 과각성 이나 저 각성 수준에서는 운동 수행이 저하시킨다는 것이다. 따라서 스포츠 상황에서는 적정수준이론이 욕구이론보다 더 타당하다고 한다(Orlick, 1995). 그러나 가장 큰 문제점은 적절한 각성 수준이 어디에 있는가 하는 것이다. 선수에게 가장 적절한 각성수준 이란 것은 선수개인의 특성과 스포츠 종목 및 특징에 따라 변하기 때문에 선수 개개인이 숙지해야 한다(Landers, 1980; Singer, 1980). 그러므로 저 각성 선수는 각성수준을 적정한 수준으로 끌어올리고, 고 각성상태의 선수는 낮추어야 한다. 일반적으로 경기 상황에서는 과대 불안을 갖기 쉬우므로 적당한 수준의 각성 상태를 끌어내려야 한다. 강도, 지구력, 스피드를 요하는

대근 운동종목(gross motor activities)은 각성수준이 증가하면 할수록 수행이 증가되고, 복잡한 기능 협응성, 집중력이 요구되는 종목과 같은 소근 동작은(fine muscle movement) 각성수준이 증가하면 운동수행이 감소된다.

각각의 스포츠 기술은 최고의 운동수행에 요구되는 이론적인 최적의 각성 수준이 있다. 지금까지의 연구결과는 첫째, 운동과제에 따라 각성수준이 다르다는 것이다. 둘째, 기술의 자각적 특징 즉 자극의 적고 많음과 자극의 강도와 시간에 따라 각성 수준의 차이가 난다는 것이다. 셋째, 기술수준에 따라 각성수준에 차이가 난다. 즉, 적정 각성수준은 주의력 선택에 대한 각성의 효과로 보는 것이다. 넷째, 개인차 즉 개인이지각하는 것에 따라 높은 수준의 불안으로 느끼거나 심리적 고양으로 느끼기도 한다 (Orlick, 1995).

적정수준이론에 연관된 또 다른 중요한 요인은 개인의 수준이다. 골프에서의 퍼팅이 역도의 동작과 비교해 복잡한 활동이듯이 농구의 드리블 기술을 배우는데 있어서 그 기술이 초보자에겐 숙련자에 비해 매우 어려운 기술이다. 따라서 초보자의최적 적정수준은 숙련자의 최적 적정 수준보다 낮아야 한다. Bum, Morris, & Andersen(1996)은 각성과 과제 난이도가 수행에 미치는 효과를 조사한 결과 쉬운과제는 비교적 강도가 약한 자극에서 쉽게 습득된다고 하였다. 스포츠 상황에서는 기술의 복잡성이 증가함에 따라 최적 운동수행에 필요한 각성수준 정도가 낮아야하는데, 대체로 각성의 정도와 운동수행결과 사이에 각성수준이 적절하면 운동수행도 증가하지만 각성수준이 높거나 낮아지면 운동수행도 떨어진다고 주장한다.

Ⅲ. 연구 방법

A. 연구 대상

본 연구의 대상은 발례전공 직업무용수인 S특별시 K발레단 46명과 U발레단 36명 그리고 G광역시의 G발레단 41명 총 123명의 무용수를 대상으로 설문조사를 실시하였으며, 남자 무용수 41명, 여자무용수 79명의 성별 분류와 소속, 연령, 학력, 무용경력, 1년 무용공연 횟수로 구분하여 조사하였으며, 연구대상자의 인구사회학적 특성은 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구대상자의 인구사회학적 특성

변 인	구 분	빈도수(n)	백분율(%)	
	K발레단	46	37.4	
۱ ۱	G발레단	36	29.3	
소 속	U발레단	41	33.3	
	Total	123	100.0	
	남 자	44	35.8	
성 별	여 자	79	64.2	
	Total	123	100.0	
	25세이하	43	35.0	
연 경	26세 -30세	53	43.1	
1 2 2	31세이상	27	22.0	
	Total	123	100.0	
	고졸	12	9.8	
학 력	대졸	81	65.9	
1 4 4	대학원이상	30	24.4	
	Total	123	100.0	
	10년이하	27	22.0	
무용	11년-15년	61	49.6	
경력	16년이상	35	28.4	
	Total	123	100.0	
	10회이하	25	20.3	
1년	11회-20회	30	24.4	
공연	21회 -30회	32	26.0	
횟수	31회이상	36	29.3	
	Total	123	100.0	

B. 설문지의 구성 및 신뢰도검증

이 연구에서는 무용수들의 공연 시 경쟁상태 불안요인을 분석하기 위하여 Martens. Burton, Vealy, Bumped, Smith(1990)이 개발한 CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2)를 이용하여 설문 조사를 사용하였다. 설문지의 구성은 인구사회학적요인 6문항, 경쟁상태 불안검사 설문지인 CSAI-2의 인지적 상태불안(competitive state anxiety), 신체적 상태불안(somatic state anxiety), 자신감(self-confidence) 등 각 9개의 문항 27개 문항 총 33문항으로 탐색적 요인분석을실시하였다. 그 결과 첫 번째 요인은 인지적 상태불안요인으로 6개의 문항으로구성되었고, 두 번째 요인은 신체적 상태불안으로 5개의 문항, 세 번째 요인은 상태자신감으로 4개의 문항으로구성되었으며, 연구모형에 대한 요인분석을수행한결과, 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의(Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = 0.917, Bartlett Test of Sphericity = 345.513, p<.001)한것으로 검증되었으며, 신뢰도를 분석한 결과는 인지적 상태불안(0.8765), 신체적상태불안(0.8465), 상태 자신감(0.8805)으로 신뢰도 계수가 높은 것으로 검증되었다<문표 2>.

<표 2> 설문의 탐색적요인분석및신뢰도검증

구 분		요인분석		Cronbach's	
문항	인지적	신체적	상태자신감	Alpha	
Q 13	.749	7.503E-02	-8.443E-02		
Q 1	.742	112	3.825E-02		
Q 7	.681	215	.147	.8765	
Q 22	.847	-3.912E-02	8.200E-02	.0703	
Q 16	.703	.180	3.423E-02		
Q 10	.687	190	.204		
Q 11	.115	.785	110		
Q 26	2.222E-02	.749	-5.119E-02		
Q 17	424	.666	.122	.8465	
Q 8	.489	.614	5.886E-02		
Q 23	.115	.770	145		
Q 27	.261	.235	.739		
Q 18	.379	-9.719E-02	.640	.8805	
Q 6	.161	.106	.625	.0000	
Q 15	127	-8.429E-03	.619		

Kaiser–Meyer–Olkin Measure of Sampling Adequacy = .917 Bartlett Test of Sphericity = 345.513, p = .000

C. 조사절차

모든 피험자들에게 공연 시 경쟁상태 불안요인을 분석하기 위하여 본 연구의 목적과 내용을 서면으로 제시하고, 최소 공연 1시간-30분전에 설문조사를 실시하였으며, 피험자는 설문지를 받은 후 검사지의 첫 장의 지시문과 본 연구의 목적과 의의에 관한 내용을 읽은 후 self-administration으로 응답하였으며, 즉시 회수 자료처리하였다.

D. 자료 처리

설문지의 응답이 완성된 자료를 회수하여 분석 가능한 자료를 통계프로그램인 SPSS 11.0에 자료입력을 실시한 후 연구대상자의 인구사회학적특성을 알아보기 위하여 빈도분석을 실시하였고, 경쟁상태 불안요인의 하위요인인 인지적 상태불안, 신체적 상태불안, 상태 자신감을 분석하기 위하여 일원변량분석(One-Way ANOVA)을 실시하였고, 통계적으로 유의한 차가 나타나면 Scheffe를 이용하여 사후검증을 실시하였다. 또한 인구사회학적 특성에 따른 상태불안의 다변량 검증을 실시하였으며, 유의수준은 α =.05로 하였다.

Ⅲ. 연구 결과

A. 인구사회학적 특성별 인지적 상태불안

<표 3>에서 보는 바와 같이 인구사회학적 특성별 인지적 상태불안을 살펴보면 소속에서 K발레단은 22.50±4.70, U발레단 25.10±4.21, G발레단 26.83±5.34로 K발레단이 G발레단보다 낮은 인지적 상태불안을 느끼고 있는 것으로 나타났으며, 통계적으로 차검증을 실시한 결과 p<.001수준에서 유의한 차가 나타나 사후검증을 실시한 결과 K발레단과 G발레단에서 통계적으로 유의한 차가 있는 것으로 나타났다. 또한 성별에서는 남자 23.00±5.81로 여자 25.54±4.32보다 인지적 상태불안이 낮게 나타났으며, 통계적으로 p<.01수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났다. 무용경력에서는 16년이상 경력의 무용수들이 가장 낮은 상태불안을 보였으며, 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 나타나 사후검증을 실시한 결과 10년이하 경력과 11년∼15년경력 그리고 16년이상 경력에서 통계적으로 유의한 차가 나타났다. 1년 공연횟수의 비교에서는 31회이상 참여 무용수들이 가장 낮은 상태불안을 느끼는 것으로 나타났으며, 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 나타났다. 1년 공연횟수의 비교에서는 31회이상 참여 무용수들이 가장 낮은 상태불안을 느끼는 것으로 나타났으며, 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 나타나 사후검증을 실시한 결과 10회이하 참여 무용수와 21회~30회 참여 무용수간에 통계적으로 유의한 차가 나타났다.</p>

<표 3> 인구사회학적 특성별 인지적 상태불안

변 인	구 분	M	SD	F	р	Post-hoc
	K발레단	22.50	4.70			
소 속	G발레단	26.83	5.34	8.720	.001***	K-G
	U발레단	25.10	4.21			
성 별	남 자	23.00	5.81	7.608	.007**	
	여 자	25.54	4.32	7.000	.007	5
	25세이하(1)	24.49	4.60			
연 령	26세 ~ 30세(2)	25.43	5.05	1.658	.195	K-G
	31세이상(3)	23.30	5.53			
	고졸(1)	22.75	3.98			
학 력	대졸(2)	25.06	5.11	1.232	.295	1-2,3
	대학원이상(3)	24.23	5.16			
	10년이하(1)	25.70	5.50			
무용경력	11년~15년(2)	23.95	5.24	6.597	.012	1-2,3
	16년이상(3)	23.80	4.31			
	10회이하(1)	25.40	5.31		0.4.4*	
11170630	11회~20회(2)	26.72	5.13	2.104		1.0
1년공연횟수	21회~30회(3)	25.33	3.94	3.184	.044*	
	31회이상(4)	23.68	4.94			

^{*} p<.05 ** p<.01 *** p<.001

B. 인구사회학적 특성별 신체적 상태불안

<표 4>에서 보는 바와 같이 인구사회학적 특성별 신체적 상태불안을 살펴보면 소속에서 K발레단은 23.02±3.72, U발레단 24.12±4.20, G발레단 25.22±3.86순으로 나타나 K발레단이 가장 낮은 신체적 상태불안을 느끼고 있는 것으로 나타났으며, 통

계적으로 차검증을 실시한 결과 p<.05수준에서 유의한 차가 나타나 사후검증을 실시한 결과 K발레단과 G발레단에서 통계적으로 유의한 차가 있는 것으로 나타났다. 또한 1년 공연 횟수의 비교에서는 21회-30회 참여하는 무용수가 23.00±3.98로 가장 낮은 신체적 상태

불안을 느끼는 것으로 나타났으며, 통계적으로 차검증을 실시한 결과 p<.05수준에서 유의한 차가 나타나 사후검증을 실시한 결과 10회이하 무용수들이 21회~30회와 31회이상 참여 무용수간에 통계적으로 유의한 차가 있는 것으로 나타났다.

<표 4> 인구사회학적 특성별 신체적 상태불안

변 인	구 분	M	SD	F	р	Post-hoc		
	K발레단	23.02	3.72					
소속	G발레단	25.22	3.86	3.195	.044*	K-G		
	U발레단	24.12	4.20					
성 별	남 자	23.77	4.23	200	F02			
성 별	여 자	24.18	3.88	.288	.592			
	25세이하(1)	23.77	4.19					
연 령	26세~30세(2)	23.92	4.03	.451	.451	.451	.638	8
	31세이상(3)	24.67	3.66					
	고졸(1)	23.25	3.05					
학 력	대졸(2)	23.72	4.05	1.791	1.791	.171	.171	
	대학원이상(3)	25.20	4.04		.171			
	10년이하(1)	24.26	3.85					
무용경력	11년~15년(2)	24.07	4.27	.103	.902			
	16년이상(3)	23.80	3.69					
	10회이하(1)	25.52	3.79					
1년 고여 하스	11회~20회(2)	24.72	3.41	2 455	3.455 .039*	1 2 4		
1년공연횟수	21회~30회(3)	23.00	3.98	3.455		1-3,4		
	31회이상(4)	23.40	4.11					

^{*} p<.05

C. 인구사회학적 특성별 상태자신감

<표 5>에서 보는 바와 같이 인구사회학적 특성별 상태 자신감을 살펴보면 성별에서 남자 26.20±2.91로 여자 24.58±2.99보다 상태 자신감이 높은 것으로 나타났으며, 통계적으로 p<.01수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타났다. 무용경력에서는 11년-15년 경력의 무용수들이 가장 높은 상태 자신감을 보였으며, 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 있는 것으로 나타나 사후검증을 실시한 결과 10년 이하 경력 무용수와 11년-15년경력 무용수 그리고 16년 경력의 무용수간에 통계적으로 유의한 차를 보였다. 또한 1년 공연 횟수에서는 31회 이상 참여하는 무용수가 25.53±2.90으로 가장 높은 상태 자신감을 보였으며, 통계적으로 p<.05수준에서 유의한 차가 나타나 사후검증을 실시한 결과 10회 이하 참여 무용수와 31회이상 참여 무용수간에 통계적으로 유위수간에 통계적으로 유위한 차가 나타나 사후검증을 실시한 결과 10회 이하 참여 무용수와 31회이상 참여 무용수간에 통계적으로 유위한 차가 있는 것으로 나타났다.</p>

<표 5> 인구사회학적 특성별 상태자신감

변	인	구 분	M	SD	F	р	Post-hoc
		K발레단	25.37	3.24			
소 숙	속	G발레단	25.33	3.12	.479	.620	
		U발레단	24.78	2.81			
2-1	별	남 자	26.20	2.91	0.471	.004**	
성	坦	여 자	24.58	2.99	8.471	.004	
		25세이하(1)	24.51	2.80			
연	령	26세 ~30세(2)	25.32	2.89	1.838	.164	
		31세이상(3)	25.89	3.61			
		고졸(1)	25.50	2.36			
학	력	대졸(2)	24.98	3.13	.443	.643	
		대학원이상(3)	25.53	3.13			
		10년이하(1)	26.59	3.34		.021*	
무용경	력	11년 ~15년(2)	24.75	2.84	3.982		1-2,3
		16년이상(3)	24.77	2.93			
		10회이하(1)	24.72	3.58			
1년공연회	刮人	11회~20회(2)	24.94	2.44	3.825	026*	1-4
10003	欠丁	21회~30회(3)	24.33	3.60	3.623	.026*	1-4
		31회이상(4)	25.53	2.90			

^{*} p<.05 ** p<.01

D. 인구사회학적 특성별 다변량 검증

<표 6>에서 보는 바와 같이 다변량 검정결과 소속은 윌크스의 람다 (Λ) 통계량에 대한 유의확률이 .016으로 나타나 직업무용수의 상태불안요인은 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 무용경력은 윌크스의 람다 (Λ) 통계량에 대한 유의확률이

.030으로 나타났으며, 1년 공연 횟수는 윌크스의 람다(Λ) 통계량에 대한 유의확률이 .021로 나타나 통계적으로 유의한 차가 있는 것으로 나타났다.

<표6>인구사회학적요인과경쟁상태불안요인간다변량검증

	효 과	값	F	가설 자유도	오차 자유도	유의확률
	Pillai의 트레이스	.060	2.285	3.000	108.000	.083
성별	Wilks의 람다	.940	2.285	3.000	108.000	.083
/ 상 별	Hotelling의 트레이스	.063	2.285	3.000	108.000	.083
	Roy의 최대근	.063	2.285	3.000	108.000	.083
	Pillai의 트레이스	.075	1.421	6.000	218.000	.208
연령	Wilks의 람다	.926	1.416	6.000	216.000	.209
[건녕	Hotelling의 트레이스	.079	1.411	6.000	214.000	.211
	Roy의 최대근	.061	2.231	3.000	109.000	.089
	Pillai의 트레이스	.136	2.648	6.000	218.000	.017
ا . د	Wilks의 람다	.866	2.683	6.000	216.000	.016
소속	Hotelling의 트레이스	.152	2.717	6.000	214.000	.015
	Roy의 최대근	.136	4.938	3.000	109.000	.003
	Pillai의 트레이스	.088	1.670	6.000	218.000	.130
학력	Wilks의 람다	.914	1.663	6.000	216.000	.131
약역 	Hotelling의 트레이스	.093	1.655	6.000	214.000	.133
	Roy의 최대근	.068	2.479	3.000	109.000	.065
	Pillai의 트레이스	.083	1.581	6.000	218.000	.034
무용	Wilks의 람다	.917	1.593	6.000	216.000	.030
경력	Hotelling의 트레이스	.090	1.604	6.000	214.000	.037
	Roy의 최대근	.084	3.042	3.000	109.000	.012
113	Pillai의 트레이스	.081	1.012	9.000	330.000	.023
1년 고 d	Wilks의 람다	.921	1.008	9.000	262.994	.021
공연 횟수	Hotelling의 트레이스	.085	1.002	9.000	320.000	.028
カT 	Roy의 최대근	.059	2.179	3.000	110.000	.015

E. 인구사회학적 특성별 개체 간 효과검증

<표 7>에서 보는 바와 같이 성별은 인지적 상태불안에서 .023으로 유의한 차가 나타났으며, 소속은 인지적 상태불안 .001, 신체적 상태불안 .043으로 유의한 차가 나타났다. 그리고 경력은 인지적 상태불안 .041, 상태 자신감 .042로 유의한 차가 나타났으며, 1년 공연 횟수는 신체적 상태불안 .038, 상태 자신감은 .032로 통계적 으로 유의한 차가 있는 것으로 나타났다.

<표7>인구사회학적특성별개체간효과검증

소스	종속변수	제 III 유형 제곱합	자유도	평균제곱	F	유의확률
	인지적	9.441	12	.787	3.011	.001
수정 모형	신체적	3.061	12	.255	1.340	.206
	자신감	2.143	12	.179	1.652	.088
	인지적	1.390	1	1.390	5.319	.023
성별	신체적	.356	1	.356	1.869	.174
	자신감	.136	1	.136	1.255	.265
	인지적	.998	2	.499	1.910	.153
연령	신체적	.208	2	.104	.548	.580
	자신감	.136	2	6.797E-02	.629	.535
	인지적	3.641	2	1.820	6.968	.001
소속	신체적	.545	2	.272	1.431	.043
	자신감	.156	2	7.793E-02	.721	.489
	인지적	.958	2	.479	1.833	.165
학력	신체적	.543	2	.272	1.428	.244
	자신감	8.365E-02	2	4.182E-02	.387	.680
	인지적	.110	2	5.48	.0410	.041
경력	신체적	.440	2	.220	1.155	.319
	자신감	.857	2	.428	3.039	.042
1년 공연	인지적	.148	3	4.945E-02	.189	.903
	신체적	.817	3	.272	1.430	.038
횟수	자신감	1.309	3	1.309	1.009	.032
	인지적	28.739	110	.261		
오차	신체적	20.937	110	.190		
	자신감	11.891	110	.108		
	인지적	38.179	122			
수정 합계	신체적	23.998	122			
	자신감	14.034	122			

IV. 논 의

불안과 공포는 인간의 생존과 안전에 필요한 정서이다. 불안과 공포반응이 없다면 인간은 각종 물리적. 신체적 위험에 대처하는 적절한 행동들을 개발하지 못했을 것이다. 이처럼 본질적으로는 적응기능을 가진 불안과 공포가 다소 변질되어서 인간들은 별로 위협이 되지 않는 대상에 대해서도 공포와 불안을 나타내게되었다.

불안은 특성불안과 상태불안의 두 가지로 나누어 고려하는 것이 필요하다. 특성불안은 비교적 지속적인 일종의 성격특성이고, 상태불안은 특정한 상태나 장면에 따라서 증가하기도 하고 감소하기도 하는 불안이다. 상태불안은 위험의 예상에 의해 생길 수 있다. 위험스러운 사건을 경험할 때보다 예상되는 위험을 앞 둔순간에 더 큰 불안을 격는다는 사실은 낙하산 부대 군인들의 공중낙하 전후의생리적 긴장지표인 심장박동, 땀 등에서도 밝혀지고 있다. 본 연구에서는 발레전공 직업무용수들의 공연 전 상태불안의 요인을 설문조사를 통하여 알아보고 결과를 제시하여 다음과 같이 논의하고자 한다.

우리들이 흔히 말하는 인지적 상태불안이란 근심과 밀접하게 관련되는 것으로 어떤 상황이나 그 결과에 대한 부정적인 생각과 걱정을 말하며, 불안은 무용수 자신의 내적인 요인으로 부정적인 근심과 걱정 등이 증가하면 시각적 심상이 혼 란스럽게 나타나 무용수행에 영향을 미치는 것이다.

선행연구자인 김미경 등(2002)연구에서는 무용수들의 공연 전 인지적 상태불안수준은 중학생이 고등학생에 비해서 높은 수준을 나타내고 있었으며, 또한 정구인(1995)은 체조선수의 인지적 상태불안수준도 고등부가 일반부에 비해 높은 수준으로 나타나 본 연구에서도 나이가 어린 직업무용수들에게서 인지적 상태불안수준이 높은 것으로 나타나 선행연구와 일치한 결과를 얻었다. 이에 나이어린 무용수의 공연에 대한 심리적 압박을 줄이기 위해서는 사전에 충분한 리허설을 하여야 할 것이며, 무대위의 상황 및 무용동작을 마음으로 그리는 이미지 트레이닝

을 통하여 인지적 불안을 해소하는 것이 크게 도움이 될 것이라고 사료된다. 또한 인지적 상태불안에서 소속에 따라 상태불안의 차이가 나타났는데 이는 서울 중심으로 행해지던 무용계의 제반 활동이 전국적인 단위로 확대되어 가는 추세이긴 하나, 전국 발레공연은 237회로 그 중 서울지역 발레 공연의 횟수는 144회로 60.8%를 차지한 반면 광주지역 17회로 7.2%에 그쳤다. 이는 직업무용수의 공연 횟수의 차가 많으며, 이로 인한 지방의 공연에 대한 상태불안수준은 공연환경, 주변시설물, 주변의 호응도 및 지원에 따라 영향을 크게 미치면 또한 심리적상태불안감을 유도하는 것으로 나타났다. 또한 S특별시 K발레단은 2000년 10월중국 상하이에서 <백조의 호수> 전막공연을 가졌고, 6월 볼쇼이발레단의 간판레퍼토리인 대작 <스프츠타쿠스>를 국내 초연하기도 했다. 그리고 안무자인 유리 그리가로비치를 초빙해 아시아권으로는 처음으로 자체공연을 실시하였으며,해외에서 초빙한 직업무용수가 상주하여 같이 연습 및 공연을 실시한다. 그러나 G광역시의 S무용단은 막대한 예산문제 등 공연의 횟수가 부족하고, 무용수의 경험 및 경력이 부족하여 소속지역에 따른 직업무용수들의 인지적 불안감에서 차이가 있는 것으로 사료된다.

신체적 상태불안은 직접적으로 자동적으로 야기되는 생리적이며 정서적 불안의 경험요소로 호흡이 거칠어지며, 심박수의 박동이 증가하거나 손에 평상시보다땀의 분비가 많아지며 근육이 긴장하는 반응을 의미하며(Martens et al., 1990), 긴장수준이 너무 높거나 낮으면 무용수행에 부정적인 영향을 미쳐 자신의 동작이나 표현에 실수를 발휘하는 것을 의미한다.

Fenz(1975)는 경험이 많은 선수가 신체적 상태불안이 다소 낮다고 보고하였으며, 탁구선수를 대상으로 한 송강영(1993)의 연구에서 연령별 신체적 상태불안의 차이가 있는 것으로 나타났다. 본 연구에서도 연령이 낮은 직업무용수의 신체적 상태불안 수준이 높게 나타나 선행연구와 일치함을 보였다. 이는 발레는무용동작 시 강·약의 호흡이 많이 사용되기 때문에 무용수행 시 실수동작이관객에게 자연스럽게 가려질수 없는 두려움으로 인하여 신체적 상태불안이 높게 나타난 것으로 사료되며, 무용수의 신체적 상태불안을 최소화하기 위하여 동작의 연습을 꾸준히 실행하거나 유연성을 기르거나, 또는 충분한 연습을 통한

불안감을 감소시켜야 할 것으로 사료된다.

자신라이란 현재 처해져 있는 공연에 성공여부를 확인할 수 있는 가장 좋은 자신의 느낌으로 자기스스로 할 수 있다는 믿음을 갖는 것이라 할 수 있다. 김미경 등(2002)의 연구에서 상태자신감의 수준이 중학생이 고등학생에 비해 낮게 나타난 것은 아직 경험의 미숙으로 사료되며 본 연구에서도 나이어린 무용수의 자신감이 낮게 나타났으며, 경력이 낮은 무용수와 공연 횟수가 적은 무용수가 낮게 나타나 선행연구와 일치함을 얻었다. 이에 성공적인 무용공연을 하기 위하여 공연 전 꾸준하고 반복적인 연습을 실시하며, 무용동작 및 무용을 수행할 수 있는 기초체력을 보완하고 향상시키며, 자신의 목표를 합리적으로 설정하면 성공적인 무용공연을 할 수 있을 것으로 사료된다. 이상의 논의를 종합하면 모든 상태불안요인은 경험의 미숙과 연령이 낮으며, 무용 경력 또한 낮아 불안감이 높은 것으로 나타나 꾸준한 연습과 할 수 있다는 이미지 트레이닝이 필요하다고 사료된다.

Ⅴ. 결 론

본 연구는 활발한 공연활동을 실시하고 있는 발레전공 직업무용수를 대상으로 무용 공연 전 경쟁불안요인을 알아보고 현 실태를 파악하여 무용수들의 공연 시 성공적인 무용공연을 수행할 수 있는 방안을 제공하기 위하여 발레전공직업무용수 S특별시 K발레단 46명과 U발레단 36명 그리고 G광역시의 G발레단 41명 총 123명을 대상으로 CSAI-2의 설문조사를 실시하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

- 1. 인구사회학적 특성별 인지적 상태불안은 소속에 따라 K발레단이 G발레단보다 낮은 인지적 상태불안의 수준이 차이가 있는 것으로 나타났으며, 남자무용수가 여자무용수 보다 낮은 인지적 상태불안을 느끼는 것으로 나타났다. 또한 경력은 16년이상 경력이 높은 수록 인지적 상태불안의 수준은 낮은 것으로 나타났으며, 공연 횟수는 31회이상 공연 참여가 많아질수록 인지적 상태불안수준은 낮아지는 것으로 나타났다.
- 2. 인구사회학적 특성별 신체적 상태불안은 소속에 따라 K발레단이 가장 낮은 신체적 상태불안의 수준이 차이가 있는 것으로 나타났으며, 공연 횟수는 21회-30 회로 공연 참여횟수가 많을수록 신체적 상태불안의 수준도 낮게 나타났다.
- 3. 인구사회학적 특성별 상태 자신감은 남자무용수가 여자무용수 보다 상태 자신감이 높은 것으로 나타났으며, 경력은 11년이상 경력이 높아질수록 상태 자신감은 높아지는 것으로 나타났다. 그리고 공연 횟수는 31회이상 공연 횟수가 많아질수록 상태 자신감도 높아지는 것으로 나타났다.

이상의 결론을 종합하면 인지적 상태불안감은 무용수가 속한 소속에 따라서 변화를 갖는 것으로 나타났으며, 남자 무용수는 여자무용수 보다 인지적 상태불안이 낮게 나타났고 상태 자신감은 높은 것으로 나타났다. 또한 공연 횟수는 많아질수록 그리고 무용경력이 높을수록 인지적 상태불안과 신체적 상태불안은 낮아지며, 상태자신감은 높아지는 것으로 나타났다.

참 고 문 헌

- 김종선 · 고흥환 · 김기웅, 『스포츠심리학개론』(서울 신일문화사, 1986)
- 류정무, 『무용수행과 스포츠심리학』(보경문화사, 1998)
- 류정무 · 이강헌, 『스포츠 심리학』 (서울 민음사.1990)
- 곽이섭·김용이, "운동선수의 생활스트레스, 성격강인함이 운동상해에 미치는 영향" 한국체육학회, 제39권1호, pp.347-354, 2000.
- 김경원·송우엽, "스트레스유형에 따른 청소년 운동선수들의 탈진" 한국심리학회. 제12권1호, pp.161-179, 2001.
- 김미경·이강헌, "무용유형과 학교급별 여자무용수들의 공연전 상태불안" 한국체육 학회지, 41(5), 491-500, 2002.
- 김병준, "청소년운동선수들의 재미 및 스트레스요인" 한국심리학회지, 제10권2호, pp.193-210, 1999.
- 김승철·송우엽, "청소년운동선수의 탈진 정도와 스트레스요인에 관한 연구"한국 스포츠심리학회, '99하계 학술발표회논문집, pp.99-112, 1999.
- 김영선, "대학운동선수 자기효능감과 스트레스 대처행동의 관계" 한국체육학회지, 제38권 4호, pp.130-137, 1999.
- 김원하, "고등학교 유도선수의 스트레스에 관한연구"국민대학교 대학원 석사학위 논문, 1998.
- 김의철·박영선·곽금주, "한국청소년의 생활만족도와 스트레스형성요인:도시와 농촌 청소년을 중심으로"한국심리학회, 제9권 1호, pp.79-101, 1998.
- 김정화, "이완훈련이 무용수들의 무대공연 시 상태불안에 미치는 영향"조선대학교 대학원 석사학위졸업논문, 2002.
- 박수경, "무용경연의 경쟁불안 상태에 관한연구"조선대학교 교육대학원 교육학 석 사 학위논문. 2000.
- 박정근·김지영·맹희정, "국가대표 리듬체조 선수들의 스트레스 요인과 대처방안" 한국체육학회, 제40권 1호, pp.147-163, 2001.

- 심은심, "무용건공자들의 무대불안 심리에 관한 연구"원광대학교 교육대학원 석사학위논문, 1994.
- 오문자, "목표설정 훈련에 따른 신체적 자아효능감 및 무용불안과 공연성취도의 관계"대한무용학회, pp.227-253, 2000.
- 이경희·김광옹, "청소년의 스트레스와 대처에 관한연구"한국가정학회지, 제34권 6호, 1996.
- 이계옥, "지속적인 무용활동의 정신건강 효과에 관한 연구" 한국체육학회지, 31(1), pp.135-140, 1992.
- 이계윤, "운동스트레스, 심리,사회적 변인과 운동상해간의 인과분석"전남대학교 박사 학위논문, 1997.
- 이정화, "한국무용 전공자의 무대불안 심리분석" 조선대학교 대학원 석사학위논문, 2001.
- 임인수, "운동스트레스에 따른 대처 양상이 운동선수의 탈진에 미치는 영향"한국 심리학회, 제9권2호, pp.83-100, 1998.
- 임인수, "운동선수의심리·사회적 변인과 운동탈진간의 인과분석"전남대학교 대학 원 박사학위논문, 1999.
- 임인수, "여자선수에 있어서 성격유형에 따른 과훈련인식도와 운동탈진과의 인과분석"한국사회체육학회지, 제14호, pp.621-631, 2000.
- 임찬묵, "중학생들의 여가활동이 학업스트레스요인에 미치는 영향"고려대학교 교육대학원 석사학위논문, 2002.
- 최영곤, "경기, 종목별 운동선수들의 스트레스에 관한 연구"부산대학교 대학원석사학위논문, 1990.
- Appley, M. H., & Trumbull, R.(1967). Psychological, stress. New York:

 Appleton-Century-Crofts.
- Brunson, B. L., & Matthews, K. A.(1981). The type A Coronary-prone behavior pattern and reactions to uncontrollable stress; An analysis of performance strategies, affect, and attribution during failure. Journal of Personality and Social Psychology, 40, 906-918.

- Caplan, R.D., Cobb, S., & French, J.R.P.(1975). Relationship of cessation of smoking with the stress, personality, and social support. Journal of Applied Psychology, 60, 145–156.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F.(1976). The coronary-prone behavior pattern and the suppression of fatigue on a tresdmill test. Journal of Personality and Social Psychology, 33, 450-466.
- Cleary, P.D., & Kessler, R.C. (1982). The estimation and interpretation of modifier effect. Journal of Health and Social Behavior, 23, 159–169.
- Coakley. J.(1992). An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. The Sport Psychologist, 3, pp63-71.
- Cohen, P. J.(1990). An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. The Sport Psychologist, 5, 95-106.
- Culligan, M. J. & Sedlacek, K. (1979). How to avoid stress befor it kills you.

 New York: Gramercy.
- Cutrona, C. E.(1984). Social support and stress in the transition to porenthood.

 Journal of Abnormal Psychology, 93(4), 378–390.
- Derogetis, L. R.(1981). Description and bibliography for SCR-90-R. Johns Hopkins University School of Medicine. Baltimore.
- Eades, A.(1990). An investigation of burnout in intercollegiate athletes: The development of the Eades Athlete Burnout Inventory. Paper presented at North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity National Coference, Asilomar, CA.
- Fender, L. K.(1989). Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies. The Sport Psychologist, 3, 63-71.
- Fenz, W. D. (1975). Coping nechanism and performance under stress. In D. M. Landers(ed), Psychology of Sport and motor behavior II. Unicersity Park: Pennsylvania State University Press.
- Friedman, M. D., & Rosenman, R. H.(1974). Type A behavior and your heart.

- New York: Knopf.
- Gould, D, Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J.(1996). Burnout in competitive junior tennis: Report made to the United States Tennis Association. New York: United States Tennis Association.
- Gould, D., Horn, T., & Spreemann, J.(1993). Competitive anxiety in junior elite wrestlers. Journal of Sport Psychology, 5, 58–78.
- Hardy, C. J., McMurray, R. G., & Roberts, S.(1989). A/B type and psychological responses to exercise stress. Journal of Sport & Exercise Psychology, 11, 141-151.
- Harris, D. V.(1984). The athlete's guide to sport psychology. West Point, NY: Leisure Press.
- Jenkins, C. D.(1979). Jenkins Activity Survey, New York: The Psychological Corporation.
- Kelley, M. J.(1990). Psychological Risk Factors and Sports injuries. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 30, pp202-221.
- Kobasa, S. C.(1982).Personality and exercise as buffers in the stress-illness relationship. Journal of Behavioral Medicine, 5, 391-404.
- Lazarus &, Averill, 1972
- M. W., & Seese, M. D.(1983). Life stress and athletic injury: Examination of positive versue negative events and three moderator variables. Journal of Human Stress, 9, 11-16.
- Martens, R. Burton, D. Vealy, R.S. Smith, D.E.&Bump, L.A (1990). The development of the Competitive state Anxiety Inventory–2. Unpublished manuscript, University of Illinois at Urbana–Champaign.
- Martens, R. Burton, D. Vealy, R.S. Smith, D.E.&Bump, L.A(1990). Competitive state Anxiety Inventory-2. Unpublished manuscript, University of Illinois at Urbana-Champaign.
- Maslach, C., & Jackson, S. E.(1981). Maslach burnout inventory research edition.

- Consulting Psychologists Press.
- Morgan, W. P., Brown, D. R., Raglin, J. S., O'Connor, P. J., & Ellckson, K.A.(1987). Psychological monitoring of overtraining and staleness. British Journal of Sport Medicine, 21(3), 107-114.
- Moss. L.(1981). Management stress. Addison, -Wesley.
- Murphy, S. M., Fieck, S. J., Dudiey, G., & Callister, R.(1990). Psychological and performance concomitants of increased volume training in athletes.

 Journal of Applied Sport Psychology, 2, 34–50.
- Orlick, T. D., & Botterill, C.(1975). Every kid can win. Chicago: Nelson-Hall.Passer,
- Perlman, B., & Hartman, E. A.(1982). Burnout :summary and future research. Human Relations, 35, 238-305.
- Pittner, M. S., Houston, B. K., & Spiridgliozzi, G.(1983). Control over stress, type A behavior pattern, and response to stress. Journal of Personality and Social Psychology, 44, 627–637.
- Raedeke, T. D.(1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. Journal of Sport and Exercise Psychology, 19, 396-417.
- Schmidt, G. W., & Stein, G. L.(1991). Sport commitment: A model intergrating enjoyment, dropout, and burnout. Journal of Sport & exercise Psychology, 13, 254-265.
- Silva, J. M.(1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. Journal of Applied Sport Psychology, 2, 5–20.
- Silva, J. M.(1992). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. Journal of Applied Sport Psychology, 2, 5-20.
- Simon, J. A. & Martens, R. (1979). Children anxiety in sport and non-sport evaluative activities. Journal of Sport Psychology, 1, 160-169.
- Smith, R. E.(1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout.

Journal of Sport & Exercise Psychology, 8, 36-50.

Udry, E., Gould, D., Bridges, D., & Tuffey, S.(1997). People helping people?. Examining the social ties of athletes coping with burnout and injury stress. Journal of Sport & Exercise Psychology, 19, 368–395.

안녕하십니까?

저는 조선대학교 교육대학원 무용학과 석사과정에 재학중인 강선영이라 합니다. 본 설문지는 발레전공 직업무용수들의 무용공연 전 상태불안요인 분석에 관한 연구입니다.

본 조사의 결과는 단지 연구의 목적으로만 사용할 것을 약속드리며, 한문항 도 빠짐없이 솔직하고 성의 있게 응답해 주시면 감사하겠습니다.

질문에 응답하여 주셔서 감사합니다.

2006년 2월 일 조선대학교 교육대학원 무용학과 강 선 영 올림

- 1) 귀하의 연령은 몇 세 입니까? (세)
- 2) 귀하의 성별은(남 . 여)
- 3) 귀하의 현재 소속단체명은?()
- 4) 귀하의 현재 학력은?
- ① 고등학교 ② 대학교 ③ 대학원(석사)이상 ④ 대학원(박사)이상
- 5) 귀하는 현재 무용경력이 어느 정도 입니까?
 - ① 5년이하 ② 10년이하 ③ 15년이하 ④ 20년이하 ⑤ 21년이상
- 6) 귀하는 1년에 무용공연에 몇 회정도 참여하였습니까?
 - ① 10회이하 ② 11회이상~15회이하 ③ 16회이상~20회이하
 - ④ 20회이상~25회이하 ⑤ 26회이상

다음은 공연 전 상태 불안요인에 대한 질문입니다 해당란에 "○"나 "∨"표시를 하여 주시면 감사하겠습니다.

문 항	전혀그렇 지않다	그렇치 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 지금 이 순간 이 공연이 걱정스럽다.					
2. 나는 지금 이 순간 이 공연에 신경이 쓰인다.					
3. 나는 지금 이 순간 마음이 편안하다.					
4. 나는 지금 이 순간 내 자신의 능력에 대해 의심스럽다.					
5. 나는 지금 이 순간 마음이 조마조마 하다.					
6. 나는 지금 이 순간 안락한 기분을 느낀다.					
7. 나는 지금 이 순간 이번 공연에서 전처럼 잘할 수 있을까 걱정된다.					
8. 나는 지금 이 순간 내 몸이 굳어지는 것 같다.					
9. 나는 지금 이 순간 자신감을 느낀다.					
10. 나는 지금 이 순간 이 공연을 망질까 걱정된다.					
11. 나는 지금 이 순간 체한 것 같은 느낌이 든다.					
12. 나는 지금 이 순간 마음이 든든하다.					
13. 나는 지금 이 순간 숨이 막히는 것 같다.					
14. 나는 지금 이 순간 내 몸이 편안함을 느낀다.					
15. 나는 지금 이 순간 이 공연을 감당할 자신이 없다.					
16. 나는 지금 이 순간 공연을 잘못할까 걱정이 된다.					
17. 나는 지금 이 순간 내 심장이 마구 뛰는 것을 느낀다.					
18. 나는 지금 이 순간 공연을 잘 할 자신이 있다.					
19. 나는 지금 이 순간 내 목표에 도달할 수 있을 것인지가 걱정이 된다.					
20. 나는 지금 이 순간 속이 메스꺼움을 느낀다.					
21. 나는 지금 이 순간 내 마음이 풀어져 있음을 느낀다.					
22. 나는 지금 이 순간 다른 사람들이 내 공연을 보고 실망 할까 걱정된다.					
23. 나는 지금 이 순간 손에 축축하게 땀이 난다.					
24. 나는 지금 이 순간 머리 속에 내 목표에 도달 할 계획이 있기 때문에 자신이 있다					
25. 나는 지금 이 순간 집중할 수 없을 것 같아 걱정이 된다.					
26. 나는 지금 이 순간 몸이 뻣뻣해짐을 느낀다.					
27. 나는 지금 이 순간 스트레스를 극복 할 자신이 있다.					