

공연전 무용수들의 스트레스 양상에 관한 연구

송 미 경*

ABSTRACT

A Study on the Stress Appearances of Dancers

Song Mi-kyung (Division of Physical Education Leisure
and Sport Studies, Myongji University)

This study was attempted to identify the stress appearances of dancers. The data were collected from 17 subjects who were scheduled to perform. Objective stress was measured by life events rating scale, and subjective stress was measured by GARS(Global Assesment of Recent Stress) for four times every 2 week.

1. Through life events rating scale, life events are reported as follows, in the order of majority. Friendship & interest, health, success & accomplishment, exam & school and discord within family.
2. Through the GARS(Global Assesment of Recent Stress), there were significant increases of stress perception in stress1(stress of work, job & school), stress4(stress of sickness or injury) and stress8(overall global stress). There were some significant increases of stress perception in stress2(interpersonal stress), stress6(stress of unusual happenings) and stress7(stress of change or no change in routine). This results reveals that dancers perceive more stress, especially in stress1(stress of work, job & school), stress4(stress of sickness or injury) and stress8(overall global stress), as performance day comes.

* 명지대학교 일반대학원 체육학과 박사과정
경희대학교 무용학과 강사

I. 서론

1. 연구의 필요성

무용은 다른 어떤 신체활동 형태와 달리 계속적인 신체적, 정신적 부담과 다양한 대인적 행동체제 및 미세한 환경적 영향을 받고 있다. 연습 상황에서는 훌륭한 기교를 발휘하는 무용수가 실제 공연에서는 어처구니없는 실연을 하여 전체 공연을 부조화스럽게 만드는 경우가 종종 있다. 이와 같은 현상은 실제 공연에 대한 심리적, 생리적 부담이 무용수들의 심리상태를 자극하여 수행에 긍정적 또는 부정적 효과를 미치게 하기 때문이다(김승근, 1995).

반면에 심미적 추구 활동으로서 무용에의 참가 경험이 스트레스 해소나 정신 건강에 유익한 효과를 가져다 줄 것이라는 연구 결과도 있다(김필순, 1983; 서은정, 1992; 김승근, 1995).

이와 같이 무용은 무용수에게 스트레스 해소나 정신 건강에 유익한 기회를 제공하기도 하지만 육체적인 스트레스, 심리적인 스트레스를 야기하기도 한다.

인체가 외부 또는 내부로부터 어떠한 위협을 받게 되면 그로부터 인체를 방어하고 위협을 제거하려는 복잡한 반응을 한다. 인간의 항상성을 깨뜨리는 이러한 위협은 신체적, 심리적 또는 심리사회적인 것일 수 있으며, 그 위협의 종류와는 관계없이 비특정적인 생리적 반응이 나타난다. Selye(1958)는 이러한 모든 신체적 변화상태를 스트레스라고 정의하였다.

이런 자극에 대한 생체반응이 부적절하고 한계를 넘는 경우는 다양한 질병상태로 유도될 수 있다(황준식 등, 1997).

현재까지 무용의 스트레스에 관한 국내 연구를 살펴보면 강미선(1990)의 무용수 신상요인(성별, 학력, 소속무용단, 무용단 구성 인원수, 경력)에 따라 스트레스 원인의 정도 차가 있는가를 알아본 연구, 김승근(1995)의 교양체육 강의를 수강하는 여대생을 대상으로 하여 무용이 스트레스 감소와 정서함양에 미치는 효과에 대해 알아본 연구, 강미선(1997)의 무용 역할학습이 통제소재와 스트레스 통제에 미치는 영향을 규명한 연구 등이 있었다.

이에 본 연구는 공연 전에 무용수들이 느끼는 스트레스지각과 최근 2년 동안 경험한 생활사건을 중심으로 연구하여 무용수들의 신체적, 정신적 건강상태에 중요한 영향을 미치는 스트레스의 양상을 알아보고자 하였다.

2. 연구의 목적

본 연구는 무용수들이 경험하는 객관적 스트레스와 주관적 스트레스를 조사하고 이로써 무용수들이 어떤 스트레스에 노출되어 있는가를 파악하여 무용수의 건강상태와 능력향상을 도모하는데 본 연구의 목적이 있다.

동일한 자극도 사람에 따라서는 스트레스가 되기도 하고 안되기도 한다. 그러므로 가정과 직장에 얼마나 많은 객관적인 스트레스가 있느냐 보다는 각 개인이 지각하는 스트레스가 얼마인가가 중요하다(최영민 등, 1996:1376-1384). 따라서 본 연구에서는 객관적 스트레스로 생활사건을 조사하고 이와 더불어 주관적인 스트레스로 최근의 스트레스지각을 측정하여 연구를 진행하였다.

II . 이론적 배경

1. 스트레스

스트레스의 개념은 대개 세 가지의 스트레스 모델에 수렴시켜 볼 수 있는데(최해림, 1986), 첫째, 자극으로서의 스트레스(Stimulus based Model of Stress)이다. 이것은 환경내의 자극특징을 스트레스로 보는 개념으로 Holmes와 Rahe(1967) 등의 모든 초기연구에서 볼 수 있다.

둘째, 반응으로서의 스트레스(Response based Model of Stress)이다. 어떤 특정한 반응 또는 반응군을 스트레스로 보거나 적어도 스트레스개념의 변수로 보는 관점으로 어떤 반응증후가 발생한다는 것은 동시에 스트레스가 발생한다는 것을 의미하는 것으로 본다. Selye(1982:7-17)의 연구로부터 유래된 이런 관점은 ACTH나 GSR(Galvanic Skin Response) 등의 신체생리기능변화를 스트레스를 경험하고 있는 증거로 본다.

셋째, 역동적 상호작용으로서의 스트레스(Transactional based Model of Stress)이다. 앞서의 두 개념은 스트레스 작용에 개인의 심리적 과정을 배제함으로써 환경과의 관계에서 개인의 능동적인 역할이 무시되고 따라서 개인차를 다루지 못하고 있다. 이 개념은 환경내의 자극특성과 이에 대한 반응간의 매개체로서 개인의 특성을 강조하고 있다. 개인은 환경의 자극요소와 그 반응을 직선적으로 매개할 뿐만 아니라 개인의 지각, 인지, 생리적 특징도 또한 환경의 중요한 일부분이 되고 환경에 영향을 준다고 본다. 단순한 작용이 아니고

상호작용 또는 역동적 작용으로 보는 것이다. 따라서 각 개인의 스트레스를 개인환경을 매개하는 중요한 과정인 인지적 평가와 대응책을 검토함으로써 이해하려고 한다. 이 개념은 스트레스를 새롭게 이해하도록 하였고 특히 스트레스 역동 안에서의 개인의 역할을 강조함으로써 인지-행동적 상담 및 치료의 이론적 근거를 제공하고 있다.

2. 생활사건

생활사건이란 이론적 정의로 일상생활에서 누구나 보편적으로 경험할 수 있는 사건으로서 생활의 변화와 적응에 요구되는 사건이다(Holmes and Rahe, 1967:213-218).

1967년 Holmes와 Rahe는 스트레스를 생활변화에 대한 적응에 필요한 노력으로 정의하면서 결혼을 기준으로 생활사건을 정량화하였는 바, 이 값이 생활변화단위(life change unit LCU)이다. 일정 기간동안 경험했던 생활사건에다 각 사건의 생활변화단위 값을 곱한 것의 합계가 그 기간동안 개체가 받은 스트레스량을 의미한다.

스트레스나 생활사건 자체의 방법론적 비교론적 또는 타당성 및 재현성이나 매개변수에 관한 연구의 일환으로 우리 나라에서는 고병학(1981), 최태진과 강병조(1981), 홍강의와 정도연(1982), 이정숙과 조길자(1983)의 예비적 연구를 거쳐 이평숙(1984)은 Holmes와 Rahe의 방식에 의해 서울시내인구를 대상으로 생활사건의 항목설정 및 요인분석과 각 항목의 스트레스양의 수량화작업을 실시하여 생활사건으로서 98개 문항을 설정하고 결혼 50점을 기준으로 하여 각 문항의 스트레스 값을 주었으며, 생활사건을 17개 하위 요인으로 분류하고 또한 부정적 생활사건문항과 긍정적 생활사건문항으로 분류하였다.

3. 스트레스지각

스트레스란 개인에 의해 지각되는 의미 있는 외적 및 내적 자극을 일컫는 것으로서 이것은 감정을 야기하고 마침내 건강과 생존을 위협하는 생리적 변화까지 일으키는 것으로 알려져 있다(Lipowski, 1985:71-90). 이런 스트레스의 개념은 즉 개인에게 스트레스가 된다는 것이 사건 자체보다도 사건에 대한 개인의 주관적 해석에 의해 더 좌우된다는 점을 강조하고 있다(Reiser, 1984:161-185). 따라서 같은 사건이나 상황이라 하더라도 이에 대한 반응은 사람마다 다를 수 있다. 또한 생활사건에 대한 지각은 문화권이 다른 사람들 간에도 비소한 것으로 보고되어 있다(Baratta등, 1987:509-515). 이런 개념을 근거로 하여 무용수들의

스트레스지각을 Linn(1985:47-59)이 개발한 Global Assessment of Recent Stress(GARS)를 고경봉(1988)이 번안한 측정도구를 사용하여 측정하였다.

III. 연구대상 및 방법

1. 연구대상

본 연구에서는 현역 무용수로 2001년 3월 4일 공연을 앞둔 18명의 무용수를 대상으로 연구를 시행하였다. 표집은 2001년 1월 8일 생활사건에 대한 설문지 검사를 하였고, 2001년 1월 8일부터 2월 19일 까지 2주에 한 번씩 총 4번에 걸쳐 무용수 17명을 대상으로 스트레스지각 검사를 시행하였다. 수집된 자료중 응답 내용이 부실한 1명의 자료는 제외하여 실제 대상은 17명이 된다.

대상자는 남자가 2명, 여자가 15명이고 모두 20대, 30대에 속하였다. 미혼이 12명, 기혼이 3명, 이혼이 2명이었고 대상자 모두 대학이상의 교육을 받았다. 초등학교 교사가 1명, 중·고등학교 강사가 5명, 대학 조교 및 강사가 8명, 기타 3명으로 나타났다. 연구대상자의 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 무용수의 인구사회학적 특성

특성		N(%)
성	남	2(11.8)
	여	15(88.)
연령	20-29	11(64.)
	30-39	6(35.3)
결혼상태	미혼	12(70.6)
	기혼	3(17.6)
	이혼	2(11.8)
교육	대학이상	17(100)
소속	초등학교 교사	1(5.9)
	중·고등학교 강사	5(29.4)
	대학 조교, 강사	8(47.1)
	기타	3(17.6)

2. 연구도구

1) 생활사건 측정도구

객관적인 스트레스의 측정을 위하여 이평숙(1984)이 제작한 생활사건 측정도구를 사용하여 측정하였다. 이평숙(1984)은 일상생활에서 경험할 수 있는 98개 생활사건 문항을 작성하여 각각의 사건에 스트레스량을 부여하였으며 요인분석을 통하여 경제 및 직업, 친교 및 취미 등의 17개 하위생활사건요인으로 분류하였다. 또한 70문항의 부정적 스트레스와 28문항의 긍정적 스트레스 문항으로 분류하였다. 98개 생활사건 문항 중 지난 2년간 생활활동 영역에서 일어났던 횟수와 문항의 고유점수를 곱한 합을 이용하여 스트레스량을 계산하였다(부록 1 참조).

2) 스트레스지각 측정도구

주관적인 스트레스의 측정을 위하여 Linn(1985)의 Global Assessment of Recent Stress(GARS)를 고경봉(1988:514-524)이 번안한 것을 사용하였다. 이 검사에 있어서 스트레스지각 점수는 특이적 자극이 전혀 없는 경우를 0점으로 하고 극도로 심한 경우를 9점으로 처리하도록 하여 2주일 단위로 무대 공연이 있기 전에 4번 측정하였다. 평가항목은 다음과 같다(부록 2 참조).

- ① (스스로 원하던 원하지 않던 간에)일, 직업 및 학교와 관계된 압박감의 정도는?
- ② 대인관계(가족 및 기타 중요한 사람들과의 관계)에 있어서의 압박감의 정도는?
- ③ 대인관계의 변화(사망, 출생, 결혼, 이혼)로 인한 압박감의 정도는?
- ④ (자신 혹은 타인의)병이나 상해에 의한 압박감의 정도는?
- ⑤ 금전적인 문제로 인한 압박감의 정도는?
- ⑥ 일상적인 것이 아닌 사건들(범죄, 자연재해, 우발사고, 이사 등)로 인한 압박감의 정도는?
- ⑦ 일상생활의 변화 때문에 혹은 변화가 없기 때문에 생기는 압박감의 정도는?
- ⑧ 지난 일주간 전반적으로 느끼는 압박감의 정도는?

3. 분석방법

2주 단위로 4번 측정된 스트레스지각을 spss 7.0 for WIN 프로그램을 이용하여 각 척도의 항목마다 2주별로 측정된 점수를 쌍표본 검정(Paired samples t-test) 방법으로 통계처

리 하였고, 그 결과는 $p < 0.05$ 수준인 경우를 유의한 것으로 간주하였다. 98문항의 생활사건을 17개의 하위생활사건으로 분류하고 17개의 하위분류별로 사건발생빈도를 조사하여 평가하였고 생활사건을 70문항의 부정적 스트레스와 28문항의 긍정적 스트레스로 분류하여 사건발생빈도를 조사하여 평가하였다. 98문항에 대해 경험하지 않은 경우는 0점, 1회 이상 경험한 경우는 1점을 주어 생활사건빈도를 조사하였다. 그러나, 생활사건의 문항 중 사건 발생 횟수를 기입하기 어려운 경우가 많았고 대상자들의 기억능력에 차이가 있어 생활사건에 대한 스트레스량을 수량화하지는 않았다.

IV. 연구결과

현역 무용수 17명을 대상으로 무용수의 스트레스 양상을 알아보기 위해 생활사건설문지와 스트레스지각척도(GARS)를 이용한 연구결과는 다음과 같다.

1. 생활사건

무용수들이 경험하는 객관적 스트레스로서 생활사건을 조사한 결과는 <표2>와 같다. 무용수들은 친교 및 취미, 건강문제, 성공 및 성취, 시험 및 학교, 경제 및 직업, 가족간의 갈등 및 불화 등의 순으로 생활사건을 많이 경험하는 것으로 나타났고, 결혼, 임신 및 생식기, 자녀, 자녀 및 부모의 결혼생활, 죽음 등의 생활사건은 적게 경험하는 것으로 나타났다.

표 2. 최근 2년간의 생활사건의 빈도

	명	문항수(1)	체크된 문항수 합(2)	(2)/(1)	순위
경제 및 직업	15	16	63	4.0	3
친교, 취미	17	8	43	5.4	1
성공, 성취	13	7	28	4.0	3
시험, 학교	12	7	28	4.0	3
부부, 결혼생활	7	8	20	2.5	8
죽음	7	5	9	1.8	13
자녀	2	5	2	0.4	15
자녀 및 부모의 결혼생활	4	6	4	0.7	14
위법행위	9	5	10	2.0	10
주거환경	8	7	16	2.3	9
임신, 생식기	2	6	2	0.3	16

	명*	문항수(1)	체크된 문항수	합(2)	(2)/(1)	순위
가족간의 갈등, 불화	12	6	23		3.8	6
취업, 퇴직	6	3	6		2.0	10
종교	3	2	4		2.0	10
이성교제	5	3	8		2.7	7
건강문제	8	3	14		4.7	2
결혼	0	1	0		0.0	17
부정적 스트레스	17	70	189		2.7	2
긍정적 스트레스	17	28	91		3.3	1

* = 적어도 한 항목이상 체크한 대상자수

2. 스트레스지각

1) 스트레스지각의 변화

공연일을 앞둔 무용수들의 주관적 스트레스로서 스트레스지각을 2주 간격으로 측정한 결과는 <표 3>과 같다. 8개의 스트레스 항목에 대한 0에서 9점 척도로 조사한 결과의 평균과 표준편차를 살펴보면 Stress1(일, 직업, 학교에 대한 스트레스), Stress4(병이나 상해에 대한 스트레스), Stress8(전반적인 스트레스)에 대한 점수가 공연일이 다가올 수록 대체적으로 증가하는 양상을 보였다. 다른 Stress 항목에서도 증가양상을 보인 경우가 있었으나 뚜렷하지는 않았다.

표 3. 스트레스지각의 변화(n=17)

	측정 순서			
	1st	2nd	3rd	4th
	Mean(S.D.)	Mean(S.D.)	Mean(S.D.)	Mean(S.D.)
Stress 1	4.88(2.61)	4.82(2.40)	5.29(2.36)	6.00(2.34)
Stress 2	4.00(2.03)	3.94(2.07)	4.29(2.39)	4.41(2.34)
Stress 3	2.70(3.07)	2.64(2.93)	2.76(3.25)	2.88(3.05)
Stress 4	3.35(2.76)	3.35(2.47)	3.94(2.35)	4.41(2.26)
Stress 5	5.41(2.57)	5.41(2.52)	5.23(2.41)	5.17(2.42)
Stress 6	2.29(1.82)	2.70(2.02)	2.76(2.16)	2.88(2.17)
Stress 7	3.64(2.02)	3.58(2.15)	3.70(1.96)	4.17(1.84)
Stress 8	4.29(2.77)	4.41(2.42)	5.00(2.59)	5.35(2.59)

Stress 1 = 일, 직업, 학교에 대한 스트레스

Stress 2 = 대인관계에 대한 스트레스

Stress 3 = 대인관계의 변화에 대한 스트레스

Stress 4 = 병이나 상해에 대한 스트레스

Stress 5 = 금전적인 문제로 인한 스트레스

Stress 6 = 비일상적인 사건에 대한 스트레스

Stress 7 = 일상생활에 변화 또는 무변화에 대한 스트레스

Stress 8 = 전반적인 스트레스

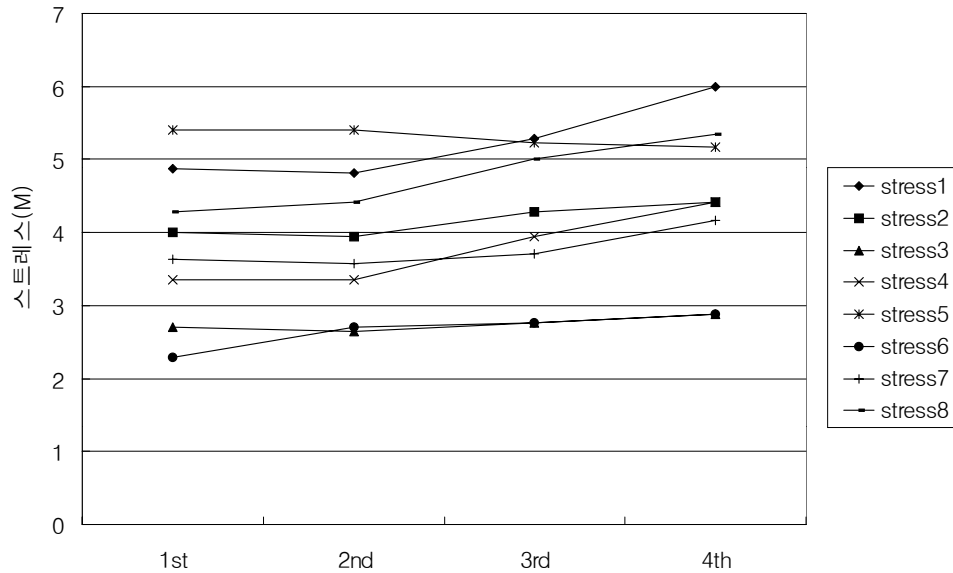


그림 1. 스트레스 지각의 변화(n=17)

2) 스트레스지각의 쌍표본 검정

공연일을 앞둔 무용수들의 주관적 스트레스로서 스트레스지각이 공연일이 다가올 수록 어떤 변화의 양상을 보이는 가를 알아보기 위해 쌍표본 검정을 해본 결과는 <표4>와 같다. Stress1(일, 직업, 학교에 대한 스트레스)에서는 pair1&3, pair1&4, pair2&3, pair2&4, pair3&4 등에서 각각 유의한($p<0.05$) 스트레스지각의 증가를 보였다. Stress2(대인관계에 대한 스트레스)에서는 pair2&4에서 유의한($p<0.05$) 스트레스지각의 증가를 보였다. Stress3(대인관계의 변화에 대한 스트레스)에서는 유의한 스트레스지각의 차이를 보이지 않았다. Stress4(병이나 상해에 대한 스트레스)에서는 pair1&4, pair2&3, pair2&4, pair3&4 등에서 각각 유의한($p<0.05$) 스트레스지각의 증가를 보였다. Stress5(금전적인 문제로 인한 스트레스)에서는 유의한 스트레스지각의 차이를 보이지 않았다. Stress6(비일상적인 사건에 대한 스트레스)에서는 pair1&2에서 유의한($p<0.05$) 스트레스지각의 증가를 보였다. Stress7(일상생활의 변화 또는 무변화에 대한 스트레스)에서는 pair2&4, pair3&4 등에서 각각 유의한($p<0.05$) 스트레스지각의 증가를 보였다. Stress8(전반적인 스트레스)에서는 pair1&3, pair1&4, pair2&3, pair2&4, pair3&4 등에서 각각 유의한($p<0.05$) 스트레스지각의 증가를 보였다.

표 4. 스트레스 지각의 쌍표본 검정(p value)

	pair1&2	pair1&3	pair1&4	pair2&3	pair2&4	pair3&4
	sig.	sig.	sig.	sig.	sig.	sig.
Stress1	.750	.049*	.012*	.016*	.003*	.013*
Stress2	.848	.369	.275	.188	.027*	.632
Stress3	.668	.718	.382	.543	.163	.543
Stress4	1.00	.136	.040*	.028*	.011*	.027*
Stress5	1.00	.332	.361	.188	.299	.579
Stress6	.049*	.119	.163	.718	.605	.651
Stress7	.668	.668	.070	.332	.020*	.016*
Stress8	.632	.048*	.013*	.004*	.003*	.083

pair1&2= 첫 번째와 두 번째 측정의 쌍

pair1&4= 첫 번째와 네 번째 측정의 쌍

pair2&4= 두 번째와 네 번째 측정의 쌍

* : $p < 0.05$

pair1&3= 첫 번째와 세 번째 측정의 쌍

pair2&3= 두 번째와 세 번째 측정의 쌍

pair3&4= 세 번째와 네 번째 측정의 쌍

V. 논 의

Mayer A(1951:52-56)가 생활기록표(Life Chart)를 사용한 이래 스트레스를 주는 생활사건이 질병발생의 촉진요인으로서 관심의 대상이 되어 왔으며, Selye H(1950:7-17)는 스트레스를 신체의 신경내분비적 평형상태에 어떤 생리적 변화를 촉진시키는 사건으로 정의했다. 그는 스트레스를 정의하는데 있어서 실험, 고된 일, 더위나 추위에의 장기간 노출, 질병, 공포 같은 다양한 사건들에 대한 신체의 불특정적반응을 유발하며 경고기, 저항기, 고갈기를 걸쳐 질병을 유발한다고 하였다. 즉, 스트레스는 다양한 신체질환과 정신질환에 병인 또는 질병의 경과를 악화시키는 인자로 인식되고 있다.

생활사건에 관한 여러 연구들이 정신질환과의 연관성을 주장해왔고 스트레스를 주는 생활사건들이 심리적 장애를 일으킴을 증명하려 시도했다. 대부분의 경우는 스트레스가 정동장애에 영향을 미치는 것으로 보고하고 있으며(고진부, 1978:295-302; 오세원과 엄용섭, 1978:234-245), 스트레스가 불안증의 요인이 된다는 보고(백기청과 홍강의, 1978:75-111)도 있다. 스트레스요인에 관하여 다양한 의견들이 있는데, 대부분의 연구자들은 그것을 정신병리의 유발요인으로 생각했고(Leff 등, 1970:293-311; Paykel과 Myers, 1969:753-760; Dunner 등, 1979:508-511), 어떤 연구자들은 질병의 경과를 악화시키는 요소로(Forrest등,

1965:243-253) 생각했다. 또한 정신질환에 대한 영향 이외에도 스트레스는 신체질환 또는 내분비 기능에도 영향을 미치는 것으로 알려져 있는데, 스트레스가 혈당 또는 당뇨병(김영철 등, 1988:827-834)과 갑상선 기능(Langer 등, 1983:443-449)에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

본 연구의 결과를 살펴보면 객관적 스트레스로 측정된 생활사건은 친교 및 취미, 건강문제, 성공 및 성취, 시험 및 학교, 경제 및 직업, 가족간의 갈등 및 불화 등의 순으로 많은 생활사건 빈도를 보였다. 친교 및 취미에 대한 생활사건은 무용수들이 지도자, 소속 무용단원 등과의 인간관계에 많은 스트레스를 겪고 있다고 사료되고 또한 이를 해소하기 위한 여행, 취미생활이나 클럽활동을 많이 하고 있다는 것을 반영한 결과로 보인다. 건강문제에 대한 생활사건은 과도한 연습과 좋은 무용 연기에 대한 중압감으로 인한 질병이나 부상에 대한 스트레스를 많이 경험하고 있다는 것을 반영하고, 무용수는 본인이나 배우자의 직장에서의 취업 및 승진 등의 긍정적 생활사건을 비교적 많이 경험하고 있으며 대학원이나 취업에 대한 시험에 대한 경험, 경제 및 직업, 배우자나 배우자 이외의 가족간의 불화 등의 순으로 생활사건을 경험하는 것으로 나타났다. 결혼, 임신 및 생식기, 자녀, 자녀 및 부모의 결혼생활, 죽음 등의 생활사건은 적게 경험하는 것으로 나타났다. 이런 생활사건의 경험이 적게 나타난 것은 대상자의 연령분포와 관련이 있을 것으로 사료된다.

또한 부정적 스트레스와 긍정적 스트레스를 구분하여 살펴본 결과 긍정적 스트레스를 더 많이 경험하는 것으로 나타났다. 이는 비교적 무용수들의 안정되고 편안한 가족 환경을 반영하는 것으로 사료된다.

주관적 스트레스로 측정된 스트레스지각은 공연일이 가까워질수록 Stress1(일, 직업, 학교에 대한 스트레스), Stress4(병이나 상해에 대한 스트레스), Stress8(전반적인 스트레스)에서 유의하게 증가하는 것으로 나타났다. 이는 공연에 대한 중압감이 신체적, 심리적 긴장을 유발하고 좋은 무용 연기에 대한 열망과 이를 위한 부상이나 질병을 피하기 위한 노력으로 인한 스트레스의 영향으로 사료된다. 이와 더불어 Stress2(대인관계에 대한 스트레스), Stress6(비일상적인 사건에 대한 스트레스), Stress7(일상생활의 변화 또는 무변화에 대한 스트레스)에서도 뚜렷하지는 않지만 스트레스지각이 증가하는 양상을 보였다.

이와 같은 무용수들의 객관적, 주관적인 스트레스를 무용수는 물론 지도자, 공연 기획자들이 자세히 숙지하여야 무용수들의 복지와 무용 공연의 질을 향상시킬 것으로 사료된다.

본 연구에서는 대상자 수가 비교적 적어 아쉬움이 있었고, 무용수들의 성별, 학력별, 경력별 등의 다양한 변수에 따른 분류가 없었고, 적절한 대조군을 설정하지 못한 아쉬움이 있다. 추후에 이에 대한 연구가 필요하다고 사료된다.

VI. 결 론

무용수들의 스트레스 양상을 살펴보기 위하여 공연을 앞둔 17명의 무용수들을 대상으로 연구하였다. 객관적인 스트레스 측정을 위하여 생활사건설문지를 사용하였고, 주관적인 스트레스 측정을 위하여 2주 간격으로 4번에 걸쳐 스트레스지각척도(GARS)를 사용하였다.

1. 무용수들은 친교 및 취미, 건강문제, 성공 및 성취, 시험 및 학교, 가족간의 갈등 및 불화 등의 순으로 생활사건을 많이 경험하는 것으로 나타났다.
2. 공연일이 다가올 수록 무용수들은 Stress1(일, 직업, 학교에 대한 스트레스), Stress4(병이나 상해에 대한 스트레스), Stress8(전반적인 스트레스)에서 유의하게 증가하는 스트레스지각을 보였고, Stress2(대인관계에 대한 스트레스), Stress6(비일상적인 사건에 대한 스트레스), Stress7(일상생활의 변화 또는 무변화에 대한 스트레스)에서도 증가하는 양상을 보였다.

무용수들이 경험하는 다양한 스트레스에 대한 대처 방법을 통해 스트레스를 최소화하는 것이 무용수들의 복지와 공연의 질을 향상시키는데 필요할 것이다. 스트레스 대처 방법으로 널리 알려진 호흡법, 점진적 이완법, 심상법, 명상법 등의 방법을 통해 무용수들의 신체적, 정신적 건강상태의 향상을 도모해 볼 수 있을 것으로 사료된다.

참고문헌

- 강미선(1990), “무용수의 스트레스에 관한 진단연구”, 미간행, 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 강미선(1997), “무용역할학습과 통제소재 및 스트레스 통제의 관계”, 한국체육학회지, 36(3), 315-325.
- 고경봉(1988), “정신신체장애환자들의 스트레스지각”, 신경정신의학, 27(3), 514-524.
- 고병학·송옥현·신윤희(1981), “한국인의 생활사건에 관한 예비적 연구”, 신경정신의학, 20, 62-78.
- 고진부(1978), “우울증의 사회정신의학적 연구-특히 우울증 발병전 상황을 중심으로”, 신경정신의학, 17, 295-302.
- 김승근(1995), “무용의 스트레스 감소와 정서함양에 미치는 효과”, 대한무용학회, 제17집, 197-208.
- 김영철·서영주·이상종(1988), “당뇨병 환자에서의 스트레스, 정신증상 및 면역기능에 관한 예비적 연구”, 신경정신의학, 27, 827-834.

- 김필순(1983), “무용학습이 아동의 정서 안정 및 욕구 강도 수준에 미치는 효과”, 미간행, 석사학위논문, 동아대학교 대학원.
- 백기청·홍강의(1987), “스트레스요인으로서의 생활사건과 통제소재 및 불안의 관계에 대한 연구”, *신경정신의학*, 26(1), 75-111.
- 서은정(1992), “여성 노인의 무용 활동 참여에 따른 생활 변인과 생활 만족도와와의 관계”, 미간행, 석사학위논문, 한양대학교 대학원.
- 오세원·엄용섭(1980), “우울증의 발병전 사회환경적요인에 대한 고찰”, *신경정신의학*, 19, 234-245.
- 이정숙·조길자(1983), “고등학교 1학년 학생들 사이의 스트레스 사건의 비교”, *중앙의학*, 45, 57-62.
- 이평숙(1984), “생활사건과 관련된 스트레스양측정에 관한 방법론적 연구”, 미간행, 박사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 최영민·이정호·이기철(1996), “지각된 스트레스와 스트레스 대처방식이 직장인의 우울과 불안에 미치는 영향”, *신경정신의학*, 35(6), 1376-1384.
- 최태진·강병조(1981), “한국에서의 사회 재적응 평가 척도에 관한 예비적 연구”, *신경정신의학*, 20, 131-146.
- 최해림(1986), “한국 대학생의 스트레스 현황과 인지-행동적 상담의 효과”, 미간행, 박사학위논문, 이화여자대학교 대학원 교육심리학과.
- 황준식 외 30인(1997), *스트레스 과학의 이해*, 서울: 신광출판사.
- 홍강의·정도연(1982), “사회 재적응 평가척도 제작”, *신경정신의학*, 21(1), 123-136.
- Baratta S, Pergo P and Zimmermann-Transella C(1987), “Transcultural differences in the perception of life events”, *Acta Psychiatry Scand.*
- Dunner DL, Patrick V, Fieve RR(1979), “Life Events at the onset of Bipolar Affective Illness”, *Am J Psychiatry*.
- Forrest AD, Fraser RH, Priest RG(1965), “Environmental factors in Depressive Illness”, *Br J Psychiatry*.
- Holmes TH, Rahe RH(1967), “The Social Readjustment Rating Scale”, *J Psychosomatic Research*.
- Langer P, Vigas M, Kventnansky R(1983), “Immediate increase of Thyroid hormone release during acute stress in rats: Effect of biogenic amines rather than that of TSH”, *Acta Endocrinologica*.
- Leff MJ, Roatch JF, Bunney WE(1970), “Environmental Factor Preceding the Onset of Severe Depression”, *Psychiatry*.
- Linn MW(1985), “A global assessment of recent stress(GARS) scale”, *Int J Psychiatry Med*.
- Lipowski ZJ(1985), “Psychosomatic medicine in the seventies; an overview”, *Psychosomatic medicine and liaison psychiatry*, New York & London: Plenum Medical Book Co.
- Meyer A(1951), *The Life Chart and the Obligation of Specifying Positive Data in Psychopathologic Diagnostic*. Baltimore: The Johns Hopkins Press.
- Paykel ES, Myers JK(1969), “Life Events and Depression”, *Arch Gen Psychiatry*.
- Reiser MF(1984), “Psychophysiology of stress and its sequelae”, *In Mind, Brain, Body: toward a convergence of psychoanalysis and neurobiology*, New York: Basic Books Inc.

- Selye H(1950), *History and Present Status of the Stress Concept. Handbook of Stress.* edited by Goldberger L, Brezintz S, New York: The Press.
- _____(1956), *The Stress of Life*, New York: McGraw-Hill Book Co.
- _____(1982), *History and Present Status of the Stress Concept.* edited by Goldberger L and Brezenitz S, Handbook of Stress, NY: The Free Press.

