

심상훈련이 재즈댄스 참여자의 동작수행에 미치는 영향

서 지 혜* · 임 혜 자**

Abstract

The Effect of Imagery Training on Action Performance of Jazz Dance Participants

Seo, Ji-hye (Keimyung University)

Lim, Hye-ja (Keimyung University)

This study was focused on analyzing the influence on movement performance conducted by general people who took part in a Jazz Dance class, and researched in order to examine the possibility of application of effective imagery training for Jazz Dance guiding.

This study was done with 36 general people who were taking a class in a Jazz Center in Daegu, selecting general people who have no experience in this kind of experiment, and divided into 4 groups, such as physical training group(n=9), imagery training group(n=9), imagery-physical training parallelism group(n=9) and a control group (n=9.)

For the data analysis of the study, mixed-variance analysis; measurement repetition of between measurement time, and variance analysis of between training groups was used in order to analyze the effect of training group(4) × measurement time(2) of Jazz Dance on in terms of skill, art, music, and suitability. Moreover, for the ex post facto approval, the t-test method was used, so it was possible to test the differences of measurement time(2) of each types. The significant difference is $p < 0.05$

The conclusions of this study are as follows:

First, imagery training has an affirmative effect on movement performance of Jazz Dance

Second, for the application of imagery training, detailed analysis of the performance is needed, and has to be checked whether the experiment participants have

* 계명대학교 무용학과 강사

** 계명대학교 무용학과 교수/책임연구원

been improved and been better by the imagery training. Thus, if the possibility of application is acknowledged, it's the most effective way to mix the imagery and physical training

Based on these conclusions, the study reached several proposals as follows:

First, in the case of operating the imagery and physical training at the same time in order to reach the maximum level of imagery training, the various studies on to what extent the imagery and physical training should be applied must be accomplished.

Second, the imagery training studies must be done by many researchers with the subject of not only dance major groups, but also general public groups.

I . 서 론

1. 연구의 필요성

현대사회의 산업화, 기계화는 사람들에게 여러 가지 편리함을 제공하여 주었으나, 산업발달에 따른 생활의 획일화는 인간성 상실에서 초래되어지는 우울증과 같은 후천적 정신장애를 유발시킴으로 이러한 문제들이 큰 사회문제로 대두되어지고 있다. 이러한 문제점을 해결하기 위하여 여가활동이 강조되어지고, 사람들은 노동에서 벗어난 여가시간에 자유롭게 자기 자신을 표현하고 그 여가시간을 위하여 많은 투자를 하고 있다. 특히 청소년들에서 성인에 이르기까지 많은 사람들이 자기 자신의 표현과 스트레스 해소를 위하여 댄스강습 또는 관람에 많은 관심을 보이고 있다는 것은 댄스동호회 활동이나 교내 특기적성교육에 힙합댄스, 재즈댄스, 댄스스포츠등의 과목개설과 일반인들이 시간을 내서 문화센터나 스포츠센터 강좌에 적극적으로 참여하고 그것을 만끽하는 사람들의 모습에서 충분히 미루어 짐작할 수 있다.

대중들이 자기 자신을 표현하는 댄스의 장르에는 여러 가지 것들이 있다. 그 중 재즈댄스는 발레처럼 자세를 미리 정해놓지 않고 자유롭게 춤을 춘다는 특징을 가진다. 그러나 반대로 디스코처럼 전적으로 자기가 즐기지만 하는 프리댄스와는 다른 자유로우면서도 어떤 규율이 존재하고 있다. 재즈댄스는 모든 요소를 포함하여 재즈 음악에 맞춰서 자유롭게 감정을 표현하는 춤이다(이지현, 2000:20).

최근 재즈댄스 전문가들은 전문 무용인들에게만 치중되었던 예술적인 춤의 한계성을 자각하고, 한층 더 대중에게 다가설 수 있는 재즈댄스를 만들려는 노력을 과감하게 시도하여 재즈댄스에 대한 인식을 새롭게 해주는 역할을 하였다.

재즈댄스의 기능이 효과적으로 수행되기 위해서는 학습자 자신의 체격조건과 수행능력, 이상적이고 안정적인 심리상태가 균등하게 요구되어야 한다. 따라서 자신의 수행에 적합한 심리 상태를 유지하고 조정하는 심상훈련이 필수적으로 요구되며 재즈댄스 수업에 적극적으로 활용되어야만 한다. 그 이유는 신체훈련의 반복도 중요하지만 심상훈련 역시 재즈댄스를 더욱 효과적으로 수행하기 위해서는 필요하기 때문이다(이수정, 2000:1). 정신훈련의 한 구성요인으로서 새로운 반응이나 운동 기술의 학습을 강화시키고자 하는 기법으로 심상훈련을 들 수 있는데, 이와 관련한 선행 연구에서 심상을 하는 동안에 근육패턴이 실제 운동 수행 및 학습에 관한 정신훈련의 효과가 활발히 연구되었다. 심상연구는 60년대를 기점으로 점차 체계화되기 시작하였으며 최근에 들어서면서 그 중요성이 점차 부각되고 있다(Murphy & Jowdy, 1992:221).

심상(心象, imagery)이란 모든 감각을 동원하여 마음속으로 어떤 경험을 떠올리거나 새로 만드는 것이라 할 수 있다(Vealey & Jowdy, 1992:225). 우리는 어떤 것을 실제로 체험하지 않고도 그 이미지를 상상할 수 있고, 움직임을 느끼며, 냄새, 맛, 소리 등을 마음속으로 떠올릴 수 있다. 눈을 감으면 이러한 심상을 떠올리는데 도움이 되기도 한다. 심상은 의식이 있는 상태에서 어떤 목표를 갖고 이루어지므로 잠잘 때 나타나는 꿈과는 구별된다.

심상훈련(imagery training)은 심상을 통제하면서 체계적으로 이용하는 방법을 배우는 과정이라 할 수 있다. 춤에 있어서 심상훈련은 정서를 통제하는 심리적인 기능 뿐 아니라 동작을 기억하거나 특정한 동작을 위한 신체의 훈련을 위하여 유용하게 사용되고 있다(Smith, 1990:15-17). 특히 심상훈련은 동작의 기능개선과 재즈댄스 테크닉의 학습에 유용하며 동작묘사에 있어 정확성과 함축성의 개선으로 지도자와 참여자의 의사소통을 증진하기 위하여 사용된다(Hanrahan, 1990:18-21).

심상훈련을 통해 획득할 수 있는 심리적인 효과로는 운동수행시의 오류탐지 및 교정 기능 향상, 자신감 증진, 주의집중력 향상, 문제점 해결능력의 향상 등을 예로 들 수 있다. 심상훈련 프로그램의 구성형태는 또한 자기효능감에도 영향을 미치게 되어 보다 적극적으로 학습과 훈련에 몰두하게 한다(전상윤·정청희, 1997:105). 수영의 다이빙에서 시합이 끝난 후 심상훈련을 연습한 피험자는 자기효능감이 향상되는 것으로 나타났으며, 근지구력 과제에서도 심상훈련이 자기효능감의 유의한 증가를 유도하였다(Feltz & Piessinger, 1990:20).

이수정(2000)은 심상훈련이 일반학생들의 무용동작수행과 학습에서 회상능력과 정보처리를 원활히 만들어 무용동작의 수행과 학습에 상당한 도움을 주었다고 보고하였으며,

장진영(2000)은 체조의 뽀뽀 다리벌려뛰기 학습에서 측정시기별 수행차이에 대한 분석 결과, 심상훈련이 뽀뽀 다리벌려뛰기 학습에서 신체적 훈련과 유사한 효과를 지니는 것으로 밝혀졌다. 아울러, 심상과 신체훈련을 병행하는 것이 수행수준의 가장 큰 증가를 유도하는 것으로 밝혀졌다. 정윤수(1994)는 권총 사격술에 관한 비디오테이프를 이용한 8주간의 심상훈련이 공기권총의 사격기록을 향상시킨다고 보고하였으며, 김명숙(2000)은 심상훈련이 살풀이춤의 이미지의 형상화를 위한 인지적 심상화과정에서 효과가 있음을 보여 주었고, 손관중(2002)은 16주간의 심상훈련 프로그램이 대학교 무용 전공학생들의 수행능력을 향상시키는데 효과가 있음을 보고하였고, 정청희와 김영호(1988) 역시 8주간의 심상훈련이 사격전수의 기록향상에 효과가 있음을 보여주었다.

이처럼 심상훈련은 운동기능의 수행과 학습뿐만 아니라 심리적 측면의 강화나 개선에 큰 도움이 된다. 운동기능의 학습과정에서 심상의 효과를 극대화시키기 위해서는 정신적 상상을 반복적으로 사용해야 하며(Weinberg, 1988:5), 신체적 연습과 병행하는 것이 좋다. 실제로 신체적 연습이나 심리적 연습을 단독으로 하는 것보다 신체적 훈련과 심상을 조합하여 실시하면 운동기능 및 기술을 더 효과적으로 향상시킬 수 있으며, 학습효과도 더 큰 것으로 나타났다(김종선, 1979; 백기철, 1990; 김호균, 1993; 서인택, 1994; Hird 등, 1991; Weinberg, 1982). 선행연구들에서 관찰된 심상의 효과는 심상훈련이 특정한 선수집단뿐만 아니라 일반인들의 동작기능 학습과정에도 적용될 수 있음을 시사한다.

이상에서 살펴본 바와 같이 심상훈련은 일반인을 대상으로 한 재즈댄스 학습에 크게 기여할 수 있다고 사료된다. 그러나 현재 재즈댄스 수업 현장에서는 신체적인 훈련방식에만 의존할 뿐 심상훈련방식의 도입은 전무한 상태이다. 이에 심상훈련의 적용을 검토하여 보다 나은 수업방식의 향상을 연구하는데 그 필요성이 있다.

2. 연구 목적

본 연구의 목적은 심상훈련이 일반인을 대상으로 한 재즈댄스 수업의 동작 수행에 미치는 영향을 분석하여 재즈댄스의 지도상황에 대한 효율적인 심상훈련의 적용 가능성을 검토하는데 있다.

3. 연구 가설

본 연구에서는 연구 목적을 달성하기 위해서 다음과 같은 가설을 설정하였다.

첫째, 처치집단이 통제집단보다 재즈댄스 동작 수행이 더 효과적일 것이다.

둘째, 신체·심상병행훈련집단이 신체훈련집단과 심상훈련집단보다 재즈댄스 동작 수행에 더 효과적일 것이다.

4. 연구의 제한점

- 1) 본 실험의 대상은 일반인들이었으므로, 실험의 결과를 연령층에 적용시키는데는 제한이 있다.
- 2) 참가자들의 신체적 조건이나 체력 또는 동기수준 등의 개인차는 고려하지 않았다.
- 3) 심상훈련의 방법은 다양하게 구성될 수 있으나, 본 연구에서는 우수 수행자의 수행에 대한 비디오 시청과 녹음된 지시에 따른 심상 및 자유심상 방법만을 사용하였다.

II . 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 대구광역시 소재 재즈댄스 센터에서 수업하고 있는 일반인 36명을 대상으로 실험과제에 경험이 없는 일반인을 선발하여 신체훈련집단(n=9명), 심상훈련집단(n=9명), 신체·심상훈련병행집단(n=9명), 통제집단(n=9명)으로 구분하였다. 참여자의 신체적 특성은 <표 1>에 제시된 바와 같다.

표 1. 참여자의 신체적 특성

구분		신장(cm)	체중(kg)	연령(세)	인원
신체연습집단	M S.D	161.8 ±4.35	50.9 ±3.79	24.5 ±2.69	9
심상연습집단	M S.D	161.8 ±1.92	54.3 ±3.39	26.0 ±3.04	9
신체+심상연습 집단	M S.D	158.0 ±3.46	47.4 ±3.94	26.9 ±5.51	9
통제집단	M S.D	161.3 ±3.27	52.0 ±4.35	23.4 ±4.69	9
Total	M S.D	160.7 ±3.59	51.1 ±4.48	25.2 ±4.48	36

2. 실험절차

본 실험에 이용된 절차는 사전검사, 집단별 훈련, 그리고 사후검사의 세 단계로 구분될 수 있다.

1) 사전검사

사전검사에 앞서 참여자들에게 사전검사에 실시될 과제의 내용 및 동작에 대한 충분한 설명과 정확한 시범을 보여준 후 과제를 2회씩 연습하도록 하였다. 사전검사에서는 먼저 Warm-up을 20분간 실시하였으며, 각 집단별로 과제를 2회씩 연습하게 한 다음 실험을 실시하였다.

2) 집단별 훈련단계

사전검사를 실시한 다음날부터 참여자는 자신이 배정된 집단의 훈련방법에 따라 훈련 단계를 실시하였다. 훈련단계는 14일간 이루어졌으며, 신체훈련집단, 신체+심상훈련집단, 그리고 심상훈련집단은 하루에 50분씩의 훈련을 하였으며, 통제집단은 훈련기간동안 과제와 관련된 아무런 활동도 수행하지 않았다. 각 집단별 훈련과정은 다음과 같다.

(1) 신체훈련집단

훈련에 앞서 20분간의 Warm-up을 한 후, 과제 연습을 30분간 실시하였다.

(2) 심상연습집단

20분간의 Warm-up을 한 후, <표 2>에 제시된 방식으로 심상훈련을 실시하였다. 심상 훈련의 내용은 <표 4>에 제시된 바와 같이 **제 7회 전국무용경연대회의 단체부문에서 수상한 입상자들이 재즈댄스를** 수행하는 장면을 정상속도와 느린속도의 화면으로 비디 오시청을 하였으며, 심상시간에는 눈을 감고 모든 감각을 동원하여 테이프에 녹음된 심 상내용의 지시에 따라 4분간 심상을 하였고, 1분간은 자유심상을 수행하면서 자신의 수 행장면을 가능하면 생생하고 선명하게 떠올리도록 지시받았다(<표 3> 참조).

표 2. 심상연습집단의 훈련과정

훈련내용	준비운동	비디오	심상	휴식	심상	휴식	비디오	심상	휴식	심상	휴식
시간(분)	20분	5분	4분	1분	4분	1분	5분	4분	1분	4분	1분

(3) 심상+신체훈련 집단

신체훈련 방법과 심상훈련 방법을 통합하여 다음과 같은 순서로 훈련하였다.

표 3. 신체+심상연습 집단

훈련내용	비디오	심상	휴식	심상	휴식	준비운동	동작수행훈련
시간(분)	5분	4분	1분	4분	1분	20분	15분

(4) 통제집단

훈련기간 중 과제에 관련된 아무런 훈련도 실시하지 않았다.

3) 사후검사

사전검사와 동일한 방법으로 실시하였다.

표 4. 심상훈련 내용

연	습 내 용
비디오 상영	전국무용경연대회에 출연자가 다음과 같은 순서로 재즈댄스를 수행하는 느린 화면을 5분간 시청한다. • 뒤쪽 방향으로 돌아서서 포즈를 취한다. • 정면으로 돌아서서 박수치며 오른쪽 왼쪽 one step 한다. • ①발은 바닥에서 가볍게(8번) 뛴다. 손은 둥글게 돌리며 8번째 하늘을 향해 기지개를 하듯이 편다. • ②발은 바닥에서 가볍게(4번) 뛰고 왼발을 오른발 앞으로 모아(4번) 굴린다. 손은 둥글게(4번)하고 말 타는 자세의 손 모양을(3번)하고 마지막 1번 박수친다. • ①발은 오른쪽(2번), 왼쪽(2번)으로 가볍게 뛴다. 손은 오른쪽(2번) 꺾으면서 들고 왼쪽(2번) 꺾으면서 든다.(이때 손목을 꺾는다.) • ②발은 제자리에 두고 몸통만 오른쪽 왼쪽 흔들여 준다. 손은 오른쪽(1번) 왼쪽(1번) 오른쪽(2번) 하늘을 향해 찌르는 흉내를 낸다. • 발은 오른쪽 왼쪽 뛴다. • ③발의 뒷꿈치로 오른발 찍고 왼발 앞→ 왼발 찍고 오른발 뒤로 한다.(2번) 손은 오른쪽 왼쪽 모아 오른쪽 방향으로 둥글게 위로 돌리고 왼쪽 방향으로 아래로 돌린다. • 발은 오른쪽 왼쪽 뛴다. • 발은 Side Step 손은 오른쪽 이동할 때 오른손 왼쪽 이동할 때 왼손을 옆으로 든다. 발은 왼쪽으로 1회전하며 바닥을 찍으면서(8번)뛴다. • 오른발 찍고 왼발 앞→ 왼발 찍고 오른발 뒤로 한다.(2번) • 두발 모아 찍으면서 오른쪽으로 1회전 한다.(이때 손은 허리를 잡는다.) • 손을 둥글게 돌리며 왼쪽 → 오른쪽(아래→위) 방향으로 사선으로 8번 한다. 손은 물결 치듯이 왼쪽(1번) 오른쪽(1번)한다. • 왼쪽(1번) 오른쪽(1번) 박수치면서 마무리 한다.
심상시의 구두지시	• 편안한 자세로 눕습니다. • 눈을 감습니다. • 깊은 심호흡을 하고 심신이 평온한 상태가 되도록 하십시오. • 이어서 다음의 지시에 따라 자신이 재즈댄스 동작을 수행한다고 생각하고, 각각의 지시가 내려질 때 자신이 그 동작을 수행하는 장면을 마음 속으로 생생하게 그려 보십시오. • 그럼 지금부터 심상을 시작하도록 하겠습니다. • 뒤쪽 방향으로 돌아서서 포즈를 취합니다. • 정면으로 돌아서서 박수치며 오른쪽 왼쪽 one step 합니다. • ①발은 바닥에서 가볍게(8번) 뛴니다. 손은 둥글게 돌리며 8번째 하늘을 향해 기지개를 하듯이 짝 뛴니다. • ②발은 바닥에서 가볍게 뛰고(4번) 왼발을 오른발 앞으로 모아(4번) 굴립니다. 손은 둥글게(4번)하고 말타는 자세의 손 모양을(3번)하고 마지막 1번 박수칩니다. • ①발은 오른쪽(2번), 왼쪽(2번)으로 가볍게 뛴니다. 손은 오른쪽(2번) 꺾으면서 들고 왼쪽(2번) 꺾으면서 듭니다. • ②발은 제자리에 두고 몸통만 오른쪽 왼쪽 흔들여 줍니다. 손은 오른쪽(1번) 왼쪽(1번) 오른쪽(2번) 하늘을 향해 찌르는 흉내를 냅니다. • 발은 오른쪽 왼쪽 뛴니다. • ③발의 뒷꿈치로 오른발 찍고 왼발 앞→ 왼발 찍고 오른발 뒤로 합니다.(2번) 손은 오른쪽 왼쪽 모아 오른쪽 방향으로 둥글게 위로 돌리고 왼쪽 방향으로 아래로 돌립니다. • 발은 오른쪽 왼쪽 뛴니다. • 발은 Side Step 손은 오른쪽 이동할 때 오른손 왼쪽 이동할 때 왼손을 옆으로 듭니다. 발은 왼쪽으로 1회전하며 바닥을 찍듯이(8번)뛴니다. • 오른발 찍고 왼발 앞→ 왼발 찍고 오른발 뒤로 합니다.(2번) • 두발 모아 쿵쿵쿵 오른쪽으로 1회전 합니다. • 손을 둥글게 돌리며 왼쪽 → 오른쪽(아래→위) 방향으로 사선으로 8번 합니다. • 손은 물결 치듯이 왼쪽(1번) 오른쪽(1번)합니다. • 왼쪽(1번) 오른쪽(1번) 박수치면서 마무리 합니다.

3. 자료처리방법

재즈댄스를 5년 이상 지도한 경력자로 구성된 3명의 평가자가 실험 장면을 녹화한 비디오 테이프를 보면서 사전검사와 사후검사에서 수행장면을 직접 보면서 아래의 채점표(표 5)를 이용하여 평가한 점수를 기준으로 사전 및 사후검사의 1차와 2차시 중 높게 평가된 점수를 합산하여 수행성적으로 이용하였다. 결과적으로 참여자가 각 단계별로 얻을 수 있는 최대 점수는 15점이었으며, 전체 4단계에서 얻을 수 있는 점수는 60점이었다. 아래의 채점표는 연구자에 의해 자체 제작 된 것으로 객관성 및 타당성을 향상시키기 위해 5년 이상 재즈댄스를 지도한 전문가 집단에 의해 검정을 거쳐 파일럿 실험을 거친 후 사용하였다.

본 연구의 자료처리는 훈련집단(신체, 심상, 신체+심상, control)×측정시점(사전·사후)에 따른 재즈댄스의 기술성·예술성·음악성·적합성에 미치는 영향을 분석하기 위하여 측정시점간의 반복측정과 훈련집단간의 분산분석의 혼합분산분석을 적용하였으며, 사후검정은 t-test 방법을 사용하여 각 유형간의 측정시점(사전·사후)의 차이검정을 수행하였다. 자료처리는 SPSS 10.0프로그램을 이용하였으며, 유의수준은 $P < 0.05$ 로 설정하였다.

표 5. 동작 수행 채점표

단 계	점 수					
기 술 성	5	4	3	2	1	0
예 술 성	5	4	3	2	1	0
음 악 성	5	4	3	2	1	0
적 합 성(무대활용성)	5	4	3	2	1	0
총 점	20점					

III. 결과 및 논의

1. 기술성에 대한 분석 결과

<표 6>은 그룹과 시기에 따른 기술성의 차이에 대한 분석결과로 주효과 시기($F_{1, 32}=31.222$, $p<.000$)와 상호작용 시기*그룹($F_{3, 32}=19.921$, $p<.000$)에서는 유의한 차이를 나타내었으나, 그룹간($F_{3, 32}=1.201$, $p>.05$)에는 차이를 나타내지 않았다. 통제그룹을 제외한 각 그룹은 사전검사보다 사후검사에서 기술성이 유의하게 높게 나타났으나, 통제그룹은 사전검사가 유의하게 높게 나타났다.

표 6. 그룹과 시기간 기술성의 평균과 표준편차

시기 \ 그룹	신체	심상	신체+심상	통제
기술성B	7.000 ±1.732	7.000 ±2.121	7.000 ±1.414	7.444 ±1.878
기술성A	8.667 ±2.236	8.000 ±2.449	9.888 ±1.394	6.222 ±1.394
t-value	-3.780**	-3.464**	-8.575***	2.817*

2. 예술성에 대한 분석 결과

<표 7>은 그룹과 시기에 따른 예술성의 차이에 대한 분석결과로 주효과 시기($F_{1, 32}=19.429$, $p<.000$)와 상호작용 시기*그룹($F_{3, 32}=7.059$, $p<.001$)에서는 유의한 차이를 나타내었으나, 그룹간($F_{3, 32}=.858$, $p>.05$)에는 차이를 나타내지 않았다. 신체, 그리고 신체+심상그룹에서는 사전검사보다 사후검사에서 예술성이 유의하게 높게 나타났으나, 심상, 통제그룹에서는 사전·후 검사간에 유의한 차이가 나타나지 않았다.

표 7. 그룹과 시기간 예술성의 평균과 표준편차

시기 \ 그룹	신체	심상	신체+심상	통제
예술성B	6.889 ±1.620	6.889 ±1.620	6.667 ±1.323	6.889 ±2.147
예술성A	8.333 ±1.937	6.333 ±1.500	8.778 ±1.986	6.667 ±2.001
t-value	-4.274**	1.644	-3.591**	1.941

3. 음악성에 대한 분석 결과

<표 8>은 그룹과 시기에 따른 음악성의 차이에 대한 분석결과로 주효과 시기($F_{1, 32}=31.841$, $p<.000$)와 상호작용 시기*그룹($F_{3, 32}=7.376$, $p<.001$)에서는 유의한 차이를 나타내었으나, 그룹간($F_{3, 32}=1.850$, $p>.05$)에는 차이를 나타내지 않았다. 심상, 그리고 신체+심상 그룹에서는 사전검사보다 사후검사에서 음악성이 유의하게 높게 나타났으나, 신체, 통제그룹에서는 사전·후 검사간에 유의한 차이가 나타나지 않았다.

표 8. 그룹과 시기간 음악성의 평균과 표준편차

시기 \ 그룹	신체	심상	신체+심상	통제
음악성B	6.3333 ±2.1794	6.3333 ±2.3452	7.2222 ±1.3944	7.0000 ±2.1213
음악성A	6.3333 ±1.8028	7.7778 ±2.3333	9.6667 ±1.6583	7.0000 ±2.1213
t-value	.000	-4.914***	-5.150***	.000

4. 적합성에 대한 분석 결과

<표 9>는 그룹과 시기에 따른 적합성의 차이에 대한 분석결과로 주효과 시기($F_{1, 32}=18.436$, $p<.000$)와 상호작용 시기*그룹($F_{3, 32}=11.552$, $p<.000$)에서는 유의한 차이를 나타내었으나, 그룹간($F_{3, 32}=11.552$, $p<.000$)에는 차이를 나타내지 않았다. 통제그룹을

제외한 신체, 그리고 심상, 신체+심상 그룹에서 사전검사보다 사후검사에서 적합성이 유의하게 높게 나타났으며, 특히 신체+심상 그룹에서 사후검사가 유의하게 높게 나타났다.

표 9. 그룹과 시기간 적합성의 평균과 표준편차

시기 \ 그룹	신체	심상	신체+심상	control
적합성B	5.8889 ±2.2048	6.5556 ±1.4240	6.5556 ±1.5092	5.4444 ±1.0683
적합성A	7.4444 ±3.0459	7.7778 ±2.5635	9.7778 ±1.9221	5.5555 ±2.0999
t-value	-2.081	-2.135	-6.526***	1.155

5. 논의

본 연구는 심상훈련이 재즈댄스 참여자의 동작수행에 미치는 영향을 파악하기 위해 고안되었으며, 심상훈련이 이러한 동작수행에 도움이 될 것이며, 처치집단이 통제집단보다 동작수행에 더 효과적일 것이라는 가설과 심상과 신체훈련을 병행하는 것이 가장 효과적인 연습방법일 것이라는 가설을 설정하였다. 측정시점별 재즈댄스의 기술성, 예술성, 음악성, 적합성의 수행차이에 대한 분석결과, 심상훈련은 재즈댄스의 동작 수행에서 신체적 훈련과 유사한 효과를 지니는 것으로 밝혀졌다. 아울러, 심상과 신체훈련을 병행하는 것이 동작수행의 가장 큰 증가를 유도하는 것으로 밝혀졌으므로, 본 연구의 결과는 설정된 2가지 가설을 지지하는 것으로 보인다.

재즈댄스의 동작 수행과정에서 심상훈련은 신체적 훈련이나 심상과 신체적 훈련의 병행과 마찬가지로 사전검사에 비해 사후검사 점수의 유의한 증가를 유도하였으며, 이러한 결과는 일반인을 대상으로 한 재즈댄스의 지도과정에 심상훈련을 도입하는 것이 지도의 효율성을 증진시키는데 기여할 수 있음을 시사한다. 실질적인 신체의 움직임 없이 자신의 운동수행 장면을 의식적으로 상상하는 심상훈련은 다양한 동작수행에 도움을 주는 것으로 밝혀져 왔다. 실제로 손관중(2002)은 16주간의 심상훈련 프로그램을 이용한 대학교 무용전공자의 동작수행능력을 향상시킨다고 보고하였으며, 이수정(2000)은 심상훈련은 무용동작수행과 학습에 있어 회상능력과 정보처리를 원활히 만들어 준다고 보고하였으

며, 정청희와 김영호(1989) 역시 8주간의 심상훈련이 사격선수의 기록향상에 효과가 있음을 보고하였으며, 김명숙(2000)은 심상훈련이 살풀이춤의 이미지의 형상화를 위한 인지적 심상화 과정에서 효과가 있음을 보여주었다. 본 연구의 결과는 이들의 주장을 지지함과 동시에, 사격과 살풀이춤과 같은 정적인 동작뿐만 아니라 전신을 이용하는 동작수행에도 심상훈련이 도움을 줄 수 있다는 증거를 제시한다.

사후검사에서 집단 간 수행차이에 대한 분석에서는 신체·심상훈련 집단이 가장 우수한 것으로 나타났는데, 이러한 결과들은 선행연구들에서 관찰된 바와 같이 심상이나 신체훈련을 단독으로 수행하는 것보다는 이들을 병행하는 것이 가장 우수한 연습방법임을 입증하는 것이다. 이는 서정덕(1982)의 심상훈련과 신체훈련을 반복하는 사이에 학생 스스로가 운동과제에 대하여 생각할 수 있는 기회를 갖고 과제에 대한 성취의욕을 불러일으키는데 효과적임을 보여주었고, 또한 공도열(1989)은 신체·심상훈련 집단은 신체훈련과 심상훈련이 상호 유기적으로 결합되어있어 양자의 효과를 적절히 조화시킬 수 있다는 점, 즉 신체적 훈련을 통하여 얻은 자기 수용적 감각이 심상훈련을 통하여 유의미한 지각적 피드백과 후속 되는 신체훈련의 향상된 기대수준으로 전환시켜주는데 효과가 있음을 보여주었다. 성은지(1995)는 무용은 단순히 신체적인 것에 국한되지 않고 마음과 신체, 영혼의 총체를 표현하고 전달하는 예술형태로 이미지에 의하여 제공되는 풍부한 감각정보에 반응한다는 점에서 심상이 효과가 있었음을 보여주었다.

이상에서 살펴본 연구의 결과는 심상훈련이 일반인들의 재즈댄스 동작수행에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 시사한다. 그러므로 심상훈련과 신체적 훈련을 병행시키는 것이 심상훈련의 효과를 극대화시킬 수 있을 것이라 생각된다.

IV. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 심상훈련이 일반인을 대상으로 한 재즈댄스 수업의 동작 수행에 미치는 영향을 분석하여 재즈댄스의 지도상황에 대한 효율적인 심상훈련의 적용 가능성을 검토하는데 그 목적이 있다. 본 연구를 위하여 다음과 같은 가설이 설정되었다.

첫째, 처치집단이 통제집단보다 재즈댄스 동작 수행이 더 효과적일 것이다.

둘째, 신체·심상병행훈련집단이 신체훈련집단과 심상훈련집단보다 재즈댄스 동작 수행에 더 효과적일 것이다.

본 연구의 대상은 대구광역시 소재 재즈댄스 센터에서 수업하고 있는 일반인 36명을 대상으로 실험과제에 경험이 없는 일반인을 선발하여 신체훈련집단(n=9명), 심상훈련집단(n=9명), 신체·심상훈련병행집단(n=9명), 통제집단(n=9명)으로 구분하였다. 본 실험에 이용된 절차는 사전검사, 집단별 훈련, 그리고 사후검사의 세 단계로 실시하였으며, 자료의 분석은 훈련집단(4)×측정시점(2)에 따른 재즈댄스의 기술성·예술성·음악성·적합성에 미치는 영향을 분석하기 위하여 측정시점간의 반복측정과 훈련집단간의 분산분석의 혼합분산분석을 적용하였으며, 사후검정은 t-test 방법을 사용하여 각 유형간의 측정시점(2)의 차이검정을 수행하였다. 통계적 유의차는 $P < 0.05$ 로 설정하였다.

연구자에 의해 제작된 채점기준표를 종속변수의 객관성 및 타당성을 향상시키기 위해 5년 이상 재즈댄스 지도 경력을 가진 전문가 집단에 의해 검정을 거쳐 파일럿 실험을 거친 후 사용하였다.

본 연구의 결과를 분석·고찰한 결론은 다음과 같다.

첫째, 심상훈련은 재즈댄스의 동작수행에 긍정적인 영향을 미친다.

둘째, 심상훈련의 적용 시에는 먼저 수행과제의 세부적인 측면을 분석하여 심상훈련에 의해 기능향상이나 개선이 가능한지를 검토해야 하며, 심상훈련의 적용가능성이 인정될 경우에는 심상과 신체적 훈련을 병행하는 것이 가장 효과적인 방법이다.

2. 제언

본 연구에서 얻어진 결론에 입각하여 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 심상훈련이 극대화되어지기 위해서 신체·심상 훈련을 동시에 실시할 경우 신체 훈련과 심상훈련이 어느 정도 반영될 때 효과적인가에 대한 추후 다양한 연구가 이루어져야 된다고 사료된다.

둘째, 심상훈련이 전공자뿐만 아닌 일반인을 대상으로 한 연구가 후행 연구자들로 하여금 연구되어져야 한다고 사료된다.

참고문헌

- 공도열(1989), “신체-정신연습의 결합방법이 운동기능학습에 미치는 영향”, 미간행, 석사학위논문, 부산대학교 대학원.
- 김중선·정청희(1982), 스포츠 심리학이란 무엇인가?, 서울: 동아학연사.
- 김명숙(2002), “심상연습이 살풀이춤 학습에 미치는 효과”, 대한무용학회지, 제29권, 제 1호, 114-131.
- 김효균(1993), “정신연습이 손짚고 옆돌기 기능학습에 미치는 효과”, 미간행, 석사학위논문, 전북대학교 대학원.
- 백기철(1990), “심리적 연습이 매트운동기능학습에 미치는 효과”, 미간행, 석사학위논문, 건국대학교 대학원.
- 서인택(1994), “정신훈련이 도약뛰기 기록향상에 미치는 영향”, 미간행, 석사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 서정덕(1986), “정신연습을 통한 운동학습의 효과에 대한 실험적 연구”, 미간행, 석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 성은지(1995), “심상(imagery)에 의한 연습이 무용동작수행수준 및 뇌파에 미치는 영향”, 미간행, 박사학위논문, 부산대학교 대학원.
- 손관중(2002), “무용 전공학생들의 심상훈련 프로그램 개발과 그 효과성에 관한 연구”, 대한무용학회지, 제29권, 제1호, 148-162.
- 이수정(2000), “심상연습이 무용동작 수행과 학습에 미치는 영향”, 미간행, 석사학위논문, 계명대학교 대학원.
- 이지현(2001), “재즈댄스가 현대 일반 대중의 춤에 미친 영향”, dancedance, 1,14-15.
- 장진영(2000), “심상훈련이 체조의 뒤편 다리벌려뛰기 학습에 미치는 영향”, 미간행, 석사학위논문, 계명대학교 대학원.
- 전상윤·정청희(1997), “심상연습프로그램이 자기효능감과 운동수행에 미치는 효과”, 한국스포츠 심리학회지 제8권 제2호, 97-109.
- 정윤수(1994), “심리적 훈련기법에 의한 사격선수의 경기력 향상방안”, 한국사회체육학회지, 제9권 제1호, 463.
- 정청희·김영호(1998), “8주간의 심상훈련이 사격선수의 기록향상에 미치는 효과”, 한국스포츠 심리학회지 제8권 제2호, 97-109.
- Feltz, C. L., & Piessinger M. Q.(1990). The effect of mental practice on motor skill learning & performance: A meta-analysis. Journal of Sport Psychology, 5. 20.
- Hanrahan, C., & Salmela, J. H.(1990), “Dance images”, Journal of Physical of Education, Recreation and Dance, Fed, 18-21.
- Hird, B. D.(1991). “Imagery Perspective and learning in sport Performance”, Imagery Sports and physical Performance(75-96), New York: Baywood.
- Murphy. S., & Jowdy, D. P.(1992), “Imagery and mental practice”, In T. Horn(Ed.), Advances in sport psychology (pp. 221-250), Champaign, II : Human Kinetics.
- Smith, K. L.(1990), “Dance and imagery”, Journal of Physical of Education, Recreation and Dance, Fed, 17.

- Vealey R. S., & Walter, S. M.(1992), "Imagery training for performance enhancement and personal development", In J. M. Willinms(Ed), Applied sport psychology(pp.200-221), Palo Alto, CA : Mayfield.
- Weinberg, R, S.(1988), "The mental advantage: Developing your psychology skills in tennis", Champaign, IL: Human Kinetics.