

피아노 전공 대학생들의 연주불안과 연주경험과의 관계*

최진호** · 정완규***

본 연구의 목적은 대학에서 피아노를 전공하는 학생들을 대상($n=250$)으로 연주불안 정도와 연주경험을 측정한 후, 두 변인간의 상관관계를 조사해 보는 것이었다. 아울러 피아노 전공대학생들이 생각하는 연주불안에 가장 크게 영향을 미치는 요인과 그 해결책을 함께 조사해 보았다. 본 연구 결과, 두 변인 간 통계적으로 유의미한 상관관계($r=-.44, p<.01$)가 있는 것으로 나타나, 많은 연주경험이 연주불안 정도를 낮추는 것에 영향을 미치고 있음을 알 수 있었다. 또한 위의 결과와 동일하게, 피아노 전공생들은 연습부족을 연주불안에 가장 크게 영향을 주는 요인으로 지적했으며, 충분한 연습, 정신훈련, 그리고 많은 연주경험을 연주불안을 해소할 수 있는 가장 중요한 해결책으로 지적해, 연주불안과 연주경험 간에 서로 밀접한 관계가 있다는 것을 확인시켜 주었다. 본 연구에서는 이러한 결과를 바탕으로 연주불안을 해소할 수 있는 방안들을 제시해 보았다.

※ 주제어 : 음악연주불안, 피아노 전공, 연주경험

차 례

- I. 서론
- II. 이론적 배경
- III. 연구 방법
 - 1. 연구대상
 - 2. 연구의 제한점
 - 3. 연구절차
 - 4. 검사도구
 - 5. 결과분석
- IV. 연구 결과
- V. 결론 및 제언

* 이 논문은 2011년도 중앙대학교 학술연구비 지원에 의한 것임.

** 중앙대학교 일반대학원/교육대학원 강사

*** 중앙대학교 예술대학 음악학부 부교수/교신저자(wkchung@cau.ac.kr)

I. 서론

많은 사람들 앞에서 지속적으로 연주해야하는 전문 음악연주자들에게 연주불안은 여러 가지 다양한 문제를 야기 시킬 수 있다. 실제로 많은 연주자들이 연주전에 생기는 연주 결과에 대한 걱정과 긴장으로 인해 메스꺼움, 어지러움, 떨림, 호흡곤란, 등의 다양한 신체적 증상들을 호소하고 있다(Lehrer, 1987; Steptoe, 1989). 이러한 여러 가지 증상들은 연주자들의 심리적 부담을 더욱 가중시켜 연주불안 증세를 악화시키고 성공적인 연주를 방해할 뿐만 아니라, 나아가 전문연주자의 경력에 치명적인 손상을 주기도 한다. 이러한 점에서 전문연주자가 되기를 희망하는 음악대학생들에게 연주불안은 매우 중요한 문제가 될 수 있는 것이다.

이처럼 연주불안이 음악연주자들에게 미치는 영향이 매우 중대한 만큼, 연주불안을 경감시키기 위한 여러 가지 방법들이 전문음악인들의 연주활동과 음악을 가르치는 학습현장에서 자연스럽게 사용되어져왔다. 그 중 가장 많이 알려져 있는 방법이 무대경험을 많이 쌓으면 자연스럽게 연주불안 증세가 조절될 수 있다는 사실이다. 이러한 방법은 연주불안에 관한 연구들에서도 어느 정도 사실로 나타났다. 즉, 연구결과들은 공식적인 음악훈련을 많이 받으면 받을수록 실제 연주불안의 정도가 낮아지는 경향을 보이며, 연주 경험이 많은 연주자들이 실기시험 등 연주불안을 야기할 수 있는 심각한 스트레스 상황에 더 잘 적응하고 있는 것으로 보고하고 있다(이순옥, 1999; Hamann & Sobaje, 1983; Lehrer, 1987; Steptoe, 1989). 또한 남자보다는 여자가, 다른 음악전공보다는 피아노 전공이, 연주불안에 더욱 취약하다는 점을 밝히고 있다(이순옥, 1999; Lehrer, 1987).

그러나 연주불안에 관심을 가지고 있는 연구자들은 연주불안에 대한 많은 책과 이론들은 존재하지만, 이들이 체계적이고 과학적인 연구에 기초하지 않은 것들이 많다는 사실을 지적하고 있다(Hamann & Sobaje, 1983). 특히, 레러(Lehrer, 1987)는 음악인들 사이에, 많은 연주경험이 연주불안을 낮추는 것에 효과가 있다고 알려져 왔음에도 경험적이고 실제적인 연구는

매우 제한되어 있다고 밝히고 있다. 이는 체계적이고 경험적인 연구가 상대적으로 약한 한국의 상황에서도 크게 다르지 않은 것이다(강유선, 2011; 이순옥, 1999; 최미영, 1999). 이러한 배경에서 본 연구는 대학에서 피아노를 전공하는 학생들을 대상($n=250$)으로 연주불안정도와 연주경험을 측정한 후, 두 변인간의 상관관계를 조사해 보았다. 아울러 피아노전공 대학생들이 생각하는 연주불안에 가장 크게 영향을 미치는 요소와 그 해결책을 질적 연구방식으로 조사해 보았다.

1. 연구문제

연구문제 1.

피아노 전공생들의 연주불안과 연주경험에 어떤 관계가 있는가?

연구문제 2.

피아노 전공생들이 생각하는 연주불안에 가장 크게 영향을 미치는 3가지 요소는 무엇이며, 그 해결책은 무엇인가?

II. 이론적 배경

하만과 소바예(Hamann & Sobaje, 1983)에 의하면, 일정한 정도의 불안 증은 모든 사람이 가지고 있는 보편적인 증상이라고 하였다. 또한 슈필베르거(Spielberger, 1979)는 인간이 성장하고 발전하는데 있어 일정한 정도의 불안은 필수불가결한 요소라고 밝히고 있다. 이는 음악가들에게도 예외는 아니다. 스텝토우(Steptoe, 1989)는 모든 음악가들에게 있어 일정한 정도의 연주불안은 보편적 일상이며, 언제나 청중 앞에 서야하는 직업적 특성으로 인해 음악가들은 일반인보다 더 높은 스트레스 상황에 노출되어 있다고 하였다.

연구결과들은 이러한 불안요소가 음악연주에 있어 상황에 따라 긍정적인 면과 부정적인 면으로 다르게 작용할 수 있음을 밝히고 있다. 예를 들면, 음악연주에 있어 불안요소가 긍정적인 역할을 할 수 있다는 사실을 발견한 연구결과들은 적절한 정도의 긴장과 스트레스 상황이 연주의 질을 높이는데 도움을 줄 수 있다는 사실을 밝혀내었다(Grindea, 1978; Hamann & Sobaje, 1983; Havas, 1976). 또한 하만과 소바예(1983)는 적절한 정도의 연주불안(Performance Anxiety)은 음악연주자에게 연주를 잘하려고 하는 동기부여가 될 수 있으며, 실제로 연주의 집중도를 높여 연주의 질을 향상시키는데 긍정적인 역할을 할 수 있다고 하였다.

이처럼 음악가들에게 있어 연주불안이 긍정적인 역할을 할 수 있음에도 불구하고, 연주불안에 관한 대부분의 연구들은 연주불안의 부정적인 측면에 더 많은 관심을 보이고 있다. 이는 음악가들에게 있어 적절한 수준을 넘어서는 연주불안이나 무대공포증(Stage Fright)이 음악의 아름다움을 현저히 저하시키고 음악가에게 연주의 기쁨을 빼앗아 갈 수 있는 심각한 문제이기 때문이다(LeBlanc, 1994; Steptoe, 1989). 실제로 많은 음악 연주자들이 지나친 연주불안으로 말미암아 고통을 호소하고 있다. 이와 같은 연주불안으로 나타나는 반응은 때때로 불안, 긴장, 초조, 걱정 등의 정서적 측면에서부터 두근거림, 떨림, 어지러움, 호흡곤란, 손의 굳음(차가움), 입이 마름, 기억력 감퇴 등 신체적 증상들까지 다양하게 나타나는 것으로 보고되고 있다(Lehrer, 1987; Steptoe, 1989).

이와 같이 연주불안이나 무대공포증은 다양한 원인에서 발생하고 증상도 다양하게 나타나기 때문에 연주불안의 원인과 해결책에 대한 접근도 여러 가지 다른 측면을 종합적으로 고려하는 것이 필요하다. 대체로 연주불안에 대한 원인을 분석하는 연구들은 연주불안이 선천적으로 타고나는 개인의 심리적 특성과 연관되어 나타난다는 상황-특성불안이론(Trait-State Anxiety Theory)과 후천적인 음악학습과정에서 얻어지는 것이라는 동인이론(Drive Theory)으로 나누어진다(이순옥, 1999; Hamann & Sobaje, 1983; Spielberger, 1979).

먼저 상황-특성불안이론에 근거한 원인들을 살펴보면, 연주를 잘하고 싶

은 마음과 제대로 실력을 발휘하지 못할 것에 대한 걱정, 그리고 연주결과가 좋지 않았을 때의 결과 등을 염려하는 심리적인 것이 연주불안을 발생시키는 가장 중요한 원인으로 지적되고 있다(강유선, 2011; Appel, 1976; Steptoe, 1989). 특히 레러(Lehrer, 1987)는 연주불안의 원인이 될 수 있는 유형으로 연주자체에 대한 공포, 중요한 사람들의 비난, 집중할 수 없고 산만해지는 문제, 그리고 연주에 대한 자신감 결여 등 4가지로 밝혀놓았는데, 이러한 걱정이나 염려가 실제적 결과로 발생되어 연주자의 부정적 경험으로 자리 잡을 경우 연주불안 증세가 심해지는 것으로 알려져 있다(Hamann & Sobaje, 1983). 반면, 동인이론에 근거한 원인들은 공식적인 음악학습기간과 연주경험, 그리고 연습의 양 등이 연주불안과 밀접한 관련을 맺고 있다는 것에 주목한다(Appel, 1976; Hamann, 1985; Hamann & Sobaje, 1983). 예를 들면, 공식적인 음악학습기간이 짧으면 짧을수록 연주불안은 높아졌으며, 공식적인 음악학습기간이 길고 연주경험이 많은 경우 상대적으로 연주불안정도가 낮아졌다는 것이다.

이처럼 다양한 원인에서 기인하는 연주불안을 경감시키는 방법에 관한 연구들을 살펴보면, 약물(Beta-Blocker Agents)을 사용해 연주불안을 감소시키는 것과 행동수정기법(Behavior Modification Technique)을 통해서 연주불안의 증상을 완화하고 조절하는 두 가지 방법으로 요약될 수 있겠다(Hamann & Sobaje, 1983). 먼저 약물(Beta-Blocker Agents)에 의한 연구결과들을 요약하면, 약물의 사용은 연주자가 느끼는 연주불안 정도를 낮추는 데 효과가 있었지만, 복용 시 약물에 의한 부작용으로 연주 중 템포와 다이내믹에 이상을 초래하는 경우가 있는 것으로 보고되고 있으며(Brantigan, Joseph, & Brantigan, 1979), 더불어 약물에 대한 의존도가 높아질 수 있다는 점을 약물 사용 시 고려해야만 한다는 것이다. 이러한 점에서 대부분의 연주불안의 증상을 완화시키는 연구들은 약물에 의존하는 방법보다는 두 번째 지적했던 행동수정기법을 통해서 연주불안의 증상을 완화하고 조절하는 것에 집중하고 있다.

행동수정기법에는 여러 가지 다양한 방법들이 고려될 수 있지만, 크게 정신적/심리학적 행동수정기법과 신체적 행동수정기법으로 나누어질 수

있다. 먼저 정신적/심리학적 행동수정기법들과 연관된 연구결과들을 살펴 보면, 가장 중요한 것이 연주불안에 대하여 긍정적인 태도를 가지도록 하는 것과 연관되어 있다는 사실을 발견할 수 있다. 예를 들면, 스텝토우와 피들러(Stephoe & Fidler, 1987)의 경우 스스로에게 실수는 누구나 하는 것이며, 연주 중 실수할 수 있는 것에 대해 긍정적으로 받아들일 수 있도록 스스로에게 말을 하는 것이 연주불안을 줄이는 데 효과가 있다고 하였다. 윌슨(Wilson, 2002) 또한, 연주불안을 가장 효과적으로 줄일 수 있는 방법은, 가능하고 현실적인 목표를 세우고 거기에 집중하면서 편안한 마음으로 자기 스스로에게 긍정적인 방향으로 말을 하는 방법(Self talk to positive direction)이 효과적임을 밝혔다.

이러한 마인드 컨트롤(Mind Control) 또는 정신훈련(Mental Practice)기법은 이미 심리학과 체육학 등에서 많은 연구를 통해 증명된 사실이다. 정신훈련은 실질적인 신체훈련 없이 상상이나 생각만으로 어떤 기술을 연습하는 것을 말한다(Coffman, 1990). 실제로 트롬본 연주자들을 대상으로 한 로스(Ross, 1985)의 연구결과에 의하면, 정신훈련을 한 그룹과 아무런 훈련을 하지 않은 그룹 간에 통계상 유의미한 차이가 있었을 뿐만 아니라, 신체적 훈련을 한 그룹과도 큰 차이를 보이지 않아, 정신훈련이 실제 음악연주 수행능력에도 도움을 주는 것으로 나타났다. 또한 코프만(Coffman, 1990)은 40명의 음악 대학생들을 4 그룹으로 나누어 실험하였는데, 신체적 훈련그룹, 정신적 훈련그룹, 신체적/정신적 혼합 훈련그룹, 그리고 비교대상인 통제그룹(Control Group)으로 나누어 피아노 연주에 미치는 영향을 측정해 보았다. 그 결과, 세 그룹 모두 비교대상인 통제그룹보다 연주 수준이 향상된 것으로 나타나 정신훈련이 연주의 질을 높이고 연주불안을 경감시키는데 효과가 있다는 사실을 밝혀내었다. 그러나 한 가지 주목해야 할 것은 정신훈련과 함께 신체훈련을 병행한 그룹이 가장 효과가 좋았다는 사실이다. 이는 정신훈련이 효과가 있는 것은 사실이지만 연주불안을 경감시키고 연주의 질을 높이기 위해서는 신체적 행동수정 기법이 함께 동반되는 것이 중요하다는 것을 의미한다.

신체적 행동수정 기법 중 가장 효과가 있는 것은 오랜 시간 완벽한 연

습(Mastery of the Task)을 통해 연주불안 요소를 제거하는 것이다(Hamann, 1985). 대부분의 많은 연구결과들이 이 같은 사실을 뒷받침하고 있다. 아펠(Appel, 1976)은 음악적 훈련은 연주동안 나타날 수 있는 연주자의 실수를 줄이는데 직접적인 효과가 있다고 하였다. 또한 하만과 소바예(1983)의 연구결과에 의하면 공식적인 훈련을 많이 받으면 받을수록 연주 불안에 더 잘 대처한다는 사실을 발견해 내었다. 더구나 공식적인 훈련을 많이 받은 학생들은 일반 연주상황보다 연주불안을 야기할 수 있는 실기시험과 같은 높은 스트레스 상황에서 더 향상된 연주결과를 보여주었다. 지금까지의 연구 결과들을 종합해 보면, 가장 효과적인 연주불안 감소요인은 많은 연습과 연주경험을 통해 완벽하게 훈련하는 것이라는 사실이다.

한편 연주불안과 연주경험이 밀접한 관계가 있음에도 불구하고, 연주불안과 연주경험에 관한 체계적이고 과학적인 연구는 매우 제한적인 것으로 나타났다(Hamann & Sobaje, 1983). 레러(1987)는 이러한 문제에 대하여 다음과 같이 진술하고 있다. "수백 년 동안 음악교육자들 사이에서 잦은 연주경험(Frequent Performance Practice)이 연주불안을 낮추는데 효과가 있다는 사실이 알려져 왔음에도 불구하고, 이것에 대한 경험적이고 실제적인 연구가 제대로 이루어지고 있지 않다는 사실은 매우 놀라운 일이다"(p.150). 이러한 진술은 체계적이고 경험적인 연구가 상대적으로 미약한 한국에서도 크게 다르지 않다. 실제로 한국에서는 음악연주불안에 대한 연구 자체가 매우 제한적인 것으로 나타나고 있다(강유선, 2011; 이순옥, 1999; 최미영, 1999).

이러한 점에서 대학에서 피아노를 전공하는 학생들을 대상으로 연주불안과 연주경험 간의 관계, 그리고 피아노 전공대학생들이 생각하는 연주불안에 가장 크게 영향을 미치는 요소와 그 해결책을 알아봄으로써 연주불안으로 고통 받는 많은 피아노전공생들과 음악인들에게 도움을 주는 것은 매우 가치 있고 중요한 일이라 하겠다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구는 서울에 위치한 C, K, K, Y 등 4개 대학, 경기도에 위치한 D, H, K, S 등 4개 대학, 충청남도에 위치한 B, N 등 2개 대학, 그리고 제주도에 위치한 J 대학 등 총 11개 대학에 재학 중인 250명($n=250$)의 피아노 전공생들을 대상으로 연주불안수준(Level of Performance Anxiety)과 연주경험(Performance Experience)을 측정한 후, 두 변인간의 상관관계를 조사해 보았다. 아울러 피아노 전공대학생들이 생각하는 연주불안에 가장 크게 영향을 미치는 요소와 그 해결책을 질적연구방식을 통해 조사해 보았다.

참가자들의 평균나이는 22.65($SD=3.30$; Range=19~39)세였으며, 피아노를 처음 시작한 나이는 7.17($SD=2.49$; Range=3~19)세였다. 참가자들의 성별은 여자가 압도적으로 많아 215명(85.9%)이었으며, 남자는 상대적으로 적은 35명(14.1%)이었다. 본 연구에 참가한 피아노 전공생들의 출신고교를 살펴보면 일반 고등학교 출신이 144명(57.6%)로 가장 많았으며, 예술 고등학교 출신이 89명(35.6%)으로 그 뒤를 이었다. 그 외에 실업 고등학교 출신이 10명(4.0%) 있었고 또 다른 7명(2.8%)은 출신 고등학교 계열을 적지 않았다.

본 연구에 응답한 참가자들의 현재 하루 연습시간은 2-3시간($n=99$, 39.6%)이 가장 많았으며, 3-4 시간($n=53$, 21.2%), 4-5시간($n=39$, 15.6%), 1시간이하 ($n=39$, 15.6%), 5-6시간($n=10$, 4.0%), 7시간 이상($n=2$, 1.0%)순으로 나타났고, 나머지 10명(4.0%)은 연습시간을 적지 않았다.

2. 연구의 제한점

본 연구는 다음의 두 가지 제한점을 가진다.

첫째, 이 연구는 한국에서 피아노 전공을 개설하고 있는 대학교 중, 이

연구에 자발적으로 참여 의사를 밝힌 11개 대학교에 재학 중인 피아노 전공 학생들을 대상으로 연구를 시행하였기에, 본 연구 결과는 이 연구에 참여한 11개 학교들에게 적용하는 것으로 제한하여야 하며, 다른 교육 상황에서의 일반화는 신중해야 한다.

둘째, 본 연구에 참여한 학생들은 자발적으로 연구에 참여하였기에 이 연구의 대상이 된 11개 대학의 피아노 전공생 중, 본 연구에 참여하지 않은 학생들의 견해가 다를 수 있음을 고려해야 한다.

3. 연구 절차

본 연구에서는 대학에서 피아노를 전공하는 학생들을 대상으로 연주불안 정도와 연주경험을 측정한 후, 두 변인간의 상관관계를 조사해 보았다. 아울러 피아노 전공대학생들이 생각하는 연주불안에 가장 크게 영향을 미치는 요소와 그 해결책을 조사해 보았다. 연구 방법으로는 설문지를 통한 조사연구방법(Survey Research Methodology)을 사용하였다. 특히 연구 자료를 모으고 분석하는 방법에 있어 “질적·양적 자료를 동시에 수집하고 상호보완적인 방식으로 분석하는 병렬적/동시적 통합방법설계(Simultaneous Mixed Methods Design)”(성태제, 2010, p.35) 방식을 사용하였다. 즉, 연주불안 정도와 연주경험은 등간척도(Interval Scale)수준에서 양적으로 측정하여 두 변인 간 상관관계를 살펴보는 양적연구방식(Quantitative Research Methodology)을 사용하였으며, 동시에 본 연구의 참가자들인 피아노 전공대학생들이 생각하는 연주불안에 가장 크게 영향을 미치는 요소와 그 해결책을 본인들이 자유롭게 적을 수 있도록 하여 분류(Coding)하는 질적연구방식(Qualitative Research Methodology)을 사용하였다. 이러한 방식은 “양적연구에서 깊이 분석하지 못한 내용을 질적연구가 보완하여 줄 수 있으며, 양적연구는 주관적이기 쉬운 질적연구 결과에 객관적인 근거를 제공하여 질적연구를 보완할 수 있다”(성태제, 2010, pp.34-35)는 점에서 효과적이라고 할 수 있다.

이 연구의 연구 대상을 선정함에 있어 가장 이상적인 방법은 한국에서 피아노 전공을 개설하고 있는 모든 학교를 조사하는 것이겠으나 이는 현실적으로 어려움이 있으며, 연구 참여를 강요할 수 없는 점을 고려하여 설문지를 통한 ‘지원자 표집(Volunteer Sampling)’ 방법을 사용하였다. 지원자 표집 방법은 “연구 참여를 거부하는 연구대상이 나타날 수 있고, 또 법적, 윤리적 문제 때문에 연구대상의 동의를 필요로 하는 연구”(성태제, 2003, p. 105)인 경우 사용하는 표집방법으로 본 연구를 시행하기에 적합하였다. 결국 이러한 이유에서 본 연구에 참여의사를 밝힌 서울, 경기, 충청, 그리고 제주도에 위치한 11개 대학(국·공립, 사립대학 모두 포함)들이 최종 연구대상으로 선정되었다.

위의 11개 학교가 선정된 후, 각 대학에 피아노 전공교수에게 설문지를 이메일을 통해 전송하였고, 담당교수는 설문지를 출력하여 피아노 전공학생들에게 배부하였다. 그 결과 250명(n=250)의 학생이 자발적으로 설문지를 작성하였고, 담당교수는 참가자들이 제출한 설문지를 모아 다시 연구자에게 전달하였다.

4. 검사도구

본 연구의 검사도구인 PMPAI(Piano Major Performance Anxiety Inventory)는 크게 세부분으로 구성되었다. 먼저 첫 번째 부분은 본 연구에서 참가자들의 연주불안 정도(Level of Performance Anxiety)를 측정하기 위한 검사도구로 이순옥(1999)이 개발한 ‘연주불안척도’를 사용하였다. 이 설문지는 총 36개의 문항으로 제작되었으며, 크게 인지적(Cognitive) 요인(15문항), 정동적(Physiological) 요인(11문항), 신체적(Behavioral) 요인(10문항)으로 나누어져 있다. 여기에서 “연주불안의 인지적 요인은 위협이나 염려와 관련된 사고와 지적 상상을 말하며, 연주불안의 정동적 요인은 위협에서 인지된 것으로부터의 탈출이나 회피하고자 하는 경향성을 말하며, 연주불안의 신체적 요인은 높은 각성을 동반한 신체적 반응을 말한다”(이순옥, 2000, p.419). 이는 레러(1987)가 연주불안에 대한 선행 연구결과들을

정리해 놓은 논문에서도 밝힌 바와 같이, 대부분의 연주불안에 대한 논문들이 일반적으로 구분하는 방식과도 일치하는 것이었다. 연주불안을 측정하기 위한 36개의 문항은 5 단계 Likert 척도(*Strongly Disagree, Disagree, Neutral, Agree, Strongly Agree*)를 사용하여 측정하도록 제작되었으며, 이 척도의 신뢰도는 .95인 것으로 나타났다.

성태제는, “신뢰도란 측정하려는 것을 얼마나 안정적으로 일관성 있게 측정하였느냐의 문제이며, 검사도구가 정확하게 오차 없이 측정한 정도를 의미하므로 만약 측정 시 오차가 크다면 신뢰도는 낮아진다”(성태제, 2010, p.185)고 밝히고 있다. 이러한 이유에서 본 연구에서는 기존의 ‘연주불안척도’가 높은 신뢰도(.95)를 가지고 있었음에도 불구하고, 보다 정확한 연주불안 측정을 위해 내적일관성신뢰도(*Internal Consistency Reliability*)를 재 측정하였다. 그 결과, 본 연구대상에 대한 ‘연주불안척도’의 신뢰도가 상당히 높은 수준이라는 것을 확인할 수 있었다(*Cronbach α = .91*).

두 번째 부분은 피아노 전공대학생들이 생각하는 연주불안에 가장 크게 영향을 미치는 요소와 그 해결책을 질적으로 측정하기 위하여 ‘본인이 경험하는 연주불안의 원인이 되는 가장 중요한 요소 3가지’와 ‘그 연주불안을 해결할 수 있는 본인의 해결방안’ 등을 자유롭게 적을 수 있도록 한 2개의 주관식 질문으로 구성되었다.

마지막 부분은 본 연구 참가자들의 연주경험을 측정하기 위하여, 본인이 현재까지 경험한 개인연주 횟수(독주회 및 협연 포함)를 주관식문항(*Open-ended Question*)으로 제시해 절대척도(*Absolute Scale*)로 답을 적도록 하였으며, 이와 더불어 본 연구 참가자들의 개인적 배경(성별, 나이, 출신고교, 하루연습시간, 피아노를 시작한 연령 등)에 관한 5가지 문항들을 포함하도록 하였다. 한편, 기존 연구방법에서는 개인적 배경을 설문지 맨 앞에 두기도 하였으나, 개인적 배경의 질문들이 앞에 올 경우, 본 연구 질문들에 여러 가지 부정적인 영향을 줄 수 있다는 점에서 새로운 학계의 흐름에 따라 가장 뒤에 두도록 하였다.

5. 결과분석

본 연구에서는 피아노 전공생들을 대상으로 연주불안검사를 통해 모아진 자료를 PASW Statistics 17.0(SPSS 17.0 for Window) 프로그램을 사용하여 분석하였다. 먼저 연주불안검사의 분석에 대한 점수계산(Scoring)을 위하여 각 참가자가 설문지에 표시한 36문항에 대한 점수를 합산하였다. 각 참가자가 받을 수 있는 최저 점수와 최고 점수의 범위(Score Range)는 최저 36점에서 최고 180점이었으며, 연주불안정도가 높을수록 높은 점수를 얻었다. 이렇게 얻어진 연주불안점수와 각 참가자들이 자유롭게 적은 개인 연주 횟수를 분석하여 두 변인간의 상관관계(Correlational Relationship)를 SPSS 17 통계 프로그램을 통해 측정하였다.

다음으로 본인이 경험하는 연주불안의 원인이 되는 가장 중요한 요소 3가지와 그 연주불안을 해결할 수 있는 본인의 해결방안을 자유롭게 적도록 한 2개의 주관식 질문을 통해 모아진 질적 자료들은, 질적 연구방법의 하나인 코딩(Coding Segments)작업을 거쳐 각 참가자들의 응답을 분석한 후, 비슷한 카테고리리로 분류하여 정리(Grouping Category Segments)하였다.

마지막 개인적 배경에 관한 6가지 질문 중 나이, 하루 연습시간, 피아노를 시작한 연령 등은 등간척도 수준에서 평균과 표준편차, 그리고 범위 등을 측정/분석하였으며, 성별, 출신고교, 현재 피아노 지도 여부 등은 카테고리별로 분류하여 빈도수를 측정하였다.

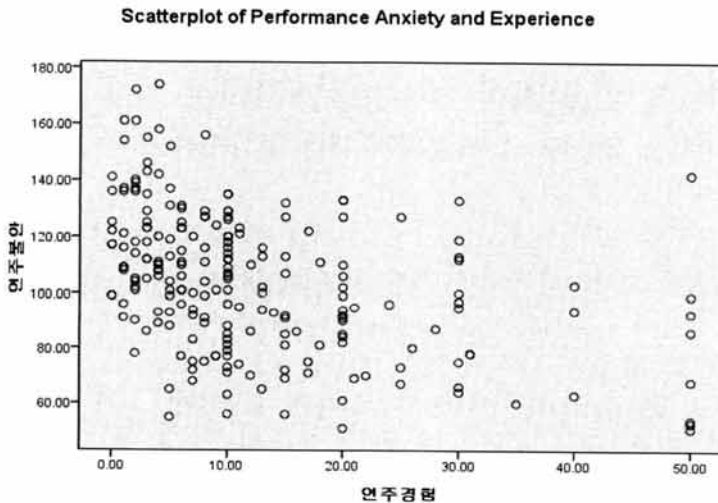
IV. 연구 결과

1. 연주불안과 연주경험 간의 상관관계에 대한 결과(양적자료 분석)

먼저, 피아노 전공생들의 연주불안과 연주경험을 측정한 결과, 참가자들의 연주불안정도의 평균점수는 104.18(SD=24.51; Range=51-174)점인 것으

로 나타났으며, 개인연주 횟수의 평균은 12.19(SD=11.46)회로 개인연주경험이 전혀 없는 참가자로부터 50회 이상의 연주경험을 가지고 있는 참가자까지 다양한 분포(Range=0-50)를 이루고 있는 것으로 나타났다. 하지만 250명의 참가자 중 32명은 개인연주 횟수를 적지 않아 결국 218명이 제시한 자료만이 연주경험과 연주불안의 상관관계를 측정하는 자료로 사용되었다.

본 연구의 첫 번째 연구 질문인 연주불안과 연주경험 간의 상관관계를 측정하기 위하여 우선 두 변인간의 산포도(Scatterplot)를 살펴보았다(그림 1).



<그림 1> 연주불안과 연주경험 간의 산포도

그 결과, 연주불안 점수가 142점이면서 연주경험이 50회인 한 명의 국외자(Outlier)가 발견되었다. 이렇게 발견된 한 명의 국외자를 제외한 217명의 참가자들의 연주불안도와 연주경험 횟수를 Karl Pearson의 단순적률 상관계수(Pearson Product Correlation Coefficient)로 측정한 결과, 두 변인 간에 통계적으로 유의미한 상관관계($r = -.44$, $p < .01$)가 있는 것으로

나타났다(표 1).

<표 1> 단순적률 상관계수(Pearson Product Correlation Coefficient)에 의한
피아노 전공생들의 연주불안도와 연주경험 간의 상관관계

		연주불안	연주경험
연주불안	Pearson Correlation	1	-.449**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	217	217
연주경험	Pearson Correlation	-.449**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	217	217

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

2. 피아노 전공생들이 생각하는 연주불안에 가장 크게 영향을 미치는 요소와 그 해결책에 대한 결과분석(질적자료 분석)

다음의 <표 2>는 피아노 전공생들(n=250)이 생각하는 연주불안에 가장 크게 영향을 미치는 요소들에 대한 응답(Qualitative Responses)들을 질적 연구 분석방법의 하나인 코딩(Coding Segments)작업을 거쳐 각 참가자들의 응답을 분석한 후, 비슷한 카테고리 분류하여 정리(Grouping Category Segments)한 것이다. 이 결과를 요약하면, 피아노 전공생들이 생각하는 연주불안에 가장 크게 영향을 미치는 요소는 연습부족(n=212)으로 나타났으며, 자신감부족(n=104), 다른 사람들의 시선과 기대(n=75), 연주(무대)경험부족(n=60) 등이 그 뒤를 이었다. 또한 연주불안의 원인에 대한 소수의견으로 연주 중 템포가 빨라지거나 느려지는 것이 연주불안을 가중시킨다는 의견이 있었으며, 연주 후에 공허감이 연주불안을 야기하는 주요 원인이라는 지적 등도 있었다.

<표 2> 피아노전공생들이 생각하는 연주불안에 가장 크게 영향을 미치는 요소들
(질적응답분류: 복수응답)

요인들(Categories)	빈도 (f)
연습부족(불완전한 암기 포함)	212
자신감부족(틀릴 것에 대한 불안감/막연한 걱정 포함)	104
다른 사람(교수/청중)의 시선/기대	75
연주/무대경험 부족(무대조명/새로운 무대 환경 포함)	60
긴장	46
연주결과에 대한 두려움	24
손 떨림(팔이 굳음/차가운 손 포함)	21
연주에 집중하지 못함(산만함)	20
두근거림	9
다른 연주자의 연주/연주자 리스트	8
연주를 잘하고 싶은 마음	8
몸 상태(소화불량/두통 포함)	6
이전 연주의 좋지 않은 기억	5
청중과의 거리	4
콧물흐름	3
땀 흘림	2
대기시간	2
악기상태	2
선천적 성격	2

다음의 <표 3>은 피아노전공생들이 생각하는 연주불안 해소에 가장 중요한 해결책들을 코딩작업을 거쳐 분석하여 놓은 것이다. 이 결과를 요약하면, 피아노전공생들은 충분한 연습(n=142)이 연주불안을 해소하는 가장 좋은 방법이라고 지적하였으며, 그 다음으로 정신훈련(Mental Practice; n=70), 많은 연주경험(n=54) 등이 연주불안을 해소하는 데 가장 중요한

해결책들이라고 지적하였다. 연주불안 해소에 대한 소수의견으로는 천천히 부분연습하기, 레코드 많이 듣고 연구하기, 메트로놈 사용해 연습하기 등 주로 연습방법에 대한 구체적 조언들이 주를 이루었으며, 주변의 칭찬, 연주전에 잠자기 등이 연주불안 해소에 도움이 된다는 의견이 있었다. 그리고 마지막으로 연주불안을 해소하는 것에는 해결책이 없다는 의견도 9명이나 있었다.

<표 3> 피아노전공생들이 생각하는 연주불안 해소에 가장 중요한 해결책들
(질적응답분류: 복수응답)

요 인 들 (Categories)	빈도 (f)
충분한 연습(준비)	142
정신훈련(성공적인 연주 상상하기/스스로에게 말하기)	70
많은 연주경험	54
사람들 시선 의식하지 않기(연주에 집중하기)	23
체계적/단계적으로 나누어 부분연습하기	21
심호흡	12
악물복용(상명탕/진정제/초콜릿)	11
속으로 노래부르며 치기	10
욕심버리기	4
기도	4
자신만의 긴장감 해소법	3
손난로 사용	3
손 스트레칭	2
No Solution	9

V. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 대학에서 피아노를 전공하는 학생들을 대상($n=250$)으로 연주불안도와 연주경험을 측정한 후, 두 변인간의 상관관계를 조사해 보는 것이었다. 더불어 피아노 전공대학생들이 생각하는 연주불안에 가장 크게 영향을 미치는 요인과 그 해결책을 함께 조사해 보았다.

본 연구를 통해 얻은 결론은 다음과 같다.

첫째, 피아노 전공생들의 연주불안도와 연주경험을 Karl Pearson의 단순적률 상관계수(Pearson Product Correlation Coefficient)로 측정한 결과, 두 변인 간에 통계적으로 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났다($r=-.44$, $p<.01$). 특히, 단순적률 상관계수의 사인(Sign)이 -로 부적상관(Negative Correlation)인 것으로 나타나, 연주경험이 많을수록 연주불안정도가 낮아지는 것으로 나타났다. 이는 공식적인 음악훈련을 많이 받으면 받을수록, 그리고 실제 연주경험이 많으면 많을수록 연주불안의 정도가 낮았고, 연주 경험 많은 연주자들이 실기시험 등 연주불안을 야기할 수 있는 심각한 스트레스 상황에 더 잘 적응하는 것으로 나타났던 이전 선행연구 결과와도 일치하는 것이었다(이순옥, 1999; Hamann & Sobaje, 1983; Lehrer, 1987; Steptoe, 1989).

둘째, 피아노 전공생들은 연습부족, 자신감부족, 다른 사람의 시선, 연주경험부족 등을 연주불안에 가장 크게 영향을 미치는 요소로 지적하였다. 이는 공식적 훈련이 적은 그룹에 비해, 공식적인 훈련을 많이 받은 그룹이 연주 불안에 더 잘 대처한다는 하만과 소바예(1983)의 연구결과와도 일치하는 것이며, 음악적 훈련이 연주동안 나타날 수 있는 연주자의 실수를 줄이는데 직접적인 효과가 있다고 지적한 아펠(Appel, 1976)의 연구결과와도 일치하는 것이었다. 또한 연주경험부족이 연주불안에 가장 크게 영향을 미치는 요소들 중 하나로 포함되어있어 연주경험과 연주불안과의 상관관계를 뒷받침해 주었다.

셋째, 피아노 전공생들은 충분한 연습, 정신훈련, 많은 연주경험 등을 연주불안을 해소할 수 있는 가장 좋은 해결책으로 지적하였다. 이는 선행

연구에서 지적인 충분하면서도 완벽한 연습이 연주불안을 낮추는데 가장 효과가 있으며, 많은 연주경험을 통해 연주불안을 조절할 수 있다는 선행 연구 결과와도 일치하는 것이었다. 또한 자신감을 불어넣을 수 있는 정신 훈련(Mental Practice)을 강조한 선행연구결과와도 크게 다르지 않았다(Steptoe & Fidler, 1987; Wilson, 2002).

이러한 연구결과를 종합해 보면, 연습량, 자신감 유무, 그리고 연주경험의 많고 적음이 피아노전공생들의 연주불안에 관계하는 가장 중요한 요인들이라는 것을 알 수 있다. 특히, 주목해야 할 점은 이 세 가지 요인들은 따로 떨어져 있는 것이 아니라 모두 하나로 연결되어 연주불안에 영향을 미치고 있다는 것이다. 실제로 본 연구의 참가자들이 지적인 연주불안의 영향을 주는 가장 큰 요인과 그 해결책을 서로 비교하여 분석해 보면, 연습부족(원인)과 충분한 연습(해결책), 자신감 부족(원인)과 정신훈련(해결책), 그리고 연주경험부족(원인)과 많은 연주경험(해결책)순으로 연주불안의 원인과 해결책이 하나의 짝을 이루어 연결되어있다는 것을 알 수 있다. 이러한 결과를 통해 유추할 수 있는 것은 연주불안해소를 위해서는 충분한 연습과 자신감 획득, 그리고 많은 연주경험을 따로 분리해서 생각하기보다는 모두 함께 고려하는 것이 중요하다는 것이다. 이는 본 연구에 참가한 피아노전공생들의 진술에서도 잘 나타나 있다.

가장 중요한 것은 연습에 의한 자신감과 무대경험인 것 같다. 아무리 연습 때 완벽했어도 무대에서 긴장하게 되면 그만큼 결과가 나오지 않는다. 나의 경험으로는 무대에 많이 서서 적응하게 되면 점점 긴장해서 미스(Mistake)하거나 걸리는 부분의 해결책을 스스로 찾게 되기 때문이다(개인연주 경력 40회 이상의 참가자).

위의 진술을 통해 알 수 있는 사실은 충분한 연습과 정신훈련을 통한 자신감 배양은 연주불안을 줄이는 데 있어 필수조건은 될 수 있을지 모르지만, 충분조건은 되기 어렵다는 것이다. 아무리 연습을 충분히 많이 하여 자신감이 충만했을까라도 실제 무대에서 연주를 잘 하지 못하는 경우는 얼마든지 있을 수 있기 때문이다. 다시 말하면, 충분한 연습과 정신훈련이 연주불안을 낮추는 충분조건이 되기 위해서는 다양하면서도 많은 연주경

험이 반드시 필요하다는 것이다. 실제로 다음의 또 다른 참가자의 진술은 연주불안해소에 있어 연주경험이 중요하다는 사실을 더욱 구체적으로 뒷받침해 주고 있다.

사실 개인적인 연습이라는 것은 거론할 필요도 없는 필수불가결한 요소이지만, 정말로 연습이 완벽하게 잘 되어 있다는 전제하에서는 무대경험부족과 건강에 따른 그때그때의 컨디션이 가장 중요한 요소일 것이다. 무대 경험이라는 것은 남이 어떻게 해줄 수 있는 것이 아니고, 마치 수영과 같아서 물에 직접 뛰어들어 보지 않으면 잘 알 수가 없다. 따라서 어떠한 크고 작은 무대든지 가리지 말고 직접 서보는 자신감과 용기가 필요할 것이다(중국 심양악부예술학교 출신; 개인연주 50회 이상).

결론적으로 본 연구는 연주불안에 대한 연구자체가 매우 제한적인 상황에서 연주경험이 연주불안해소에 있어 매우 중요하다는 사실을 체계적이고 과학적인 연구절차를 거쳐 확인해 보았다는 점에서 가치가 있다 하겠다. 또한 본 연구를 바탕으로 현재 전문 음악인을 양성하는 음악대학들은 학생들의 연주불안을 효과적으로 관리할 수 있도록 학생들에게 다양한 형태의 연주상황을 경험할 수 있는 기회를 제공하고, 거기에 따른 교과과정을 개발하는 것이 필요하겠다.

참 고 문 헌

- 강유선 (2011). 음악전공 여대생의 완벽주의와 연주불안의 관계에서 수치심의 매개효과 검증. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이순옥 (1999). 음악전공 대학생의 연주불안과 연주성취 연구. 동아대학교 대학원 박사학위논문.
- 이순옥 (2000). 음악전공 대학생의 연주불안과 연주성취 연구. *음악과 민족*, 20, 411-440
- 최미영 (1999). 음대생의 연주불안에 관한 조사연구. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.

- Appel, S. A. (1976). Modifying solo performance anxiety in adult pianist. *Journal of Music Therapy*, 1, 2-16.
- Brantigan, T. A., Joseph, N. H., & Brantigan, C. O. (1979). Beta-blockade and musical performance. *The Lancet*, 2, 986.
- Coffman, D. D. (1990). Effect of mental practice, physical practice and knowledge of results on piano performance. *Journal of Research in Music Education*, 38, 187-196.
- Grindea, C. (ed.) (1978). *Tentions in the performance music*. London: Kahn and Averill.
- Hamann, D. L. (1982). An assessment of anxiety in instrumental and vocal performances. *Journal of Research in Music Education*, 30, 77-90.
- Hamann, D. L., & Sobaje, M. (1983). Anxiety and college musician: A study of performance conditions and subject variables. *Psychology of Music*, 11, 37-50.
- Havas, K. (1976). *Stage frights* (3rd ed.) London: Bosworth.
- LeBlanc, A. (1994). A theory of music performance anxiety. *The Quarterly Journal of Music Teaching and Learning*, 5, 60-68.
- LeBlanc, A., Jin, Y. C., Obert, M., & Siivola, C. (1997). Effect of audience on music performance anxiety. *Journal of Research in Music Education*, 45, 480-496.
- Leglar, M. A. (1978). Measurement of indications of anxiety level under varying conditions of musical performance. (Doctoral dissertation, Indiana University, 1978). *Dissertation Abstract International*, 39, 5201A.
- Lehrer, P. M. (1987). A Review of the approaches to the management of tension and stage fight in music performance. *Journal of Research in Music Education*, 35, 143-152.
- Ross, S. L. (1985). The effectiveness of mental practice in improving

- performance of college trombonists. *Journal of Research in Music Education*, 335, 221-230.
- Spencer, R. L. (1969). A study of the situational anxiety to vocal solo performances of college freshmen voice students (Doctoral dissertation, North Texas State University, 1968). *Dissertation Abstract International*, 31, 238A.
- Spielberger, C. D. (1979). *Understanding stress and anxiety*. New York: Harper & Row
- Steptoe, A. (1989). Stress, coping, and stage fright in professional musicians. *Psychology of Music*, 17, 3-11.
- Steptoe, A., & Fidler, H. (1987). Stage fright in orchestral musicians: A study of cognitive and behavioral strategies in performance anxiety.. *British Journal of Psychology*, 78, 241-249.
- Willson. G. D. (2002). *Psychology for performing artists* (2nd ed.) London: Whurr Publishers..

ABSTRACT

Relationship between Performance Anxiety and Performance Experience among the Piano Majors

Choi, Jin Ho · Chung, Wan Kyu

The purpose of this study was to determine the relationship between performance anxiety and performance experience among piano majors in Korean universities ($n=250$), and to identify the perceived factors that influenced the performance anxiety and the solutions to the problems of performance anxiety. The results indicated that there was a significant correlation between the level of performance anxiety and performance experience among Korean piano majors ($r=-.44$, $p<.01$). In addition, the participants pointed out that the lack of enough practice and rehearsal was the most influential factor impacting their performance anxiety and suggested that piano majors experiencing performance anxiety need to have enough practice time and performance experience as much as possible in order to reduce the level of performance anxiety. Recommendation and conclusion were provided for piano majors and professors in Korean universities.

key words: Performance Anxiety, Performance Experience, Piano Major

투고일: 1월 31일, 심사(수정)일: 3월 13일(3월 22일), 게재확정일: 4월 13일