

현악 연주를 전공하는 음악대학 학생들의 연주불안과 연주능력과의 관계*

박 정 엽** · 이 명 진***

본 연구의 목적은 음악대학을 다니는 현악 연주 전공 대학생들이 느끼는 연주불안 정도를 분석하고 연주불안 정도와 연주 능력과의 연관성을 파악하기 위한 것이었다. 이를 위해 현악을 전공하는 41명의 대학생들을 대상으로 기악 실기 중간고사와 기말고사 전 연주불안 정도를 백 불안 척도(Beck's anxiety inventory)을 사용하여 측정하였다. 연구결과 두 번의 평가를 통해 최소 불안은 18명(43.9%), 경미한 불안은 10명(24.4%), 중등도의 불안은 7명(17.1%), 심각한 불안은 6명(14.6%)이 느낀 것으로 나타났다. 심각한 불안을 느낀 학생이 없었던 중간고사에서는 연주불안과 연주 점수 사이에 상관관계가 없었으나 기말고사에서는 시험 전 심각한 연주불안을 느낀 학생들은 그렇지 않은 학생들에 비하여 연주 점수가 통계적으로 유의미하게 낮았다($p < 0.05$). 본 연구는 기악 실기 지도 교수들이 음악을 전공하는 학생들의 연주불안 정도를 파악하고 이에 대하여 대처할 필요가 있다는 점을 확인하였다.

※ 주제어: 음악대학학생, 연주불안, 연주 능력

차 례

I. 서론

II. 이론적 배경

1. 음악연주불안의 원인
2. 음악연주불안의 증상

III. 연구방법

1. 연구대상
2. 측정도구
3. 자료 분석

IV. 결과

1. 음악대학 학생들이 연주 전 느끼는 불안감의 정도
2. 불안감에 영향을 미치는 요인
3. 불안감과 연주 능력과의 관계

V. 결론 및 제언

참고문헌

* 이 논문은 동아대학교 교내연구비 지원에 의하여 연구되었음.

** 연세대학교 의과대학 교수(sensass@naver.com) / 제1저자

*** 동아대학교 예술체육대학 음악학과 교수(7musik@naver.com) / 교신저자

I. 서론

불안감은 청중 앞에서 단 한 번의 연주로 평가를 받는 음악 연주자들이 경험하는 공통된 심리 상태이다. 불안감은 집중력을 올리고 흥분을 시키는 긍정적인 효과도 있지만 걱정 수준 이상의 불안은 신체적 경직을 유발할 수 있기 때문에 이로 인해 연주의 실패를 낳을 수도 있다(최미영, 1999; Maranto, 1992). 음악 연주와 관련된 정서적, 인지적, 신체적, 행동적 불안 증상의 혼합을 음악연주불안(music performance anxiety)이라고 정의하기도 한다. 음악연주불안과 같은 공연과 연관된 불안은 수학(Ashcraft, 1994), 연설(Merritt, 2001), 운동(Hall, 1998; Hanton, 2002), 무용(Tamborrino, 2001), 연기(Wilson, 2002) 같은 분야에서도 보고된 바 있다. 만약 음악연주불안이 연주에 심각한 문제를 일으킬 정도에 이르면 정신 질환으로 진단하기도 하며 이로 인해서 음악을 포기하는 사태도 발생할 수 있다(Kenny, 2004). 따라서 연주자의 불안감은 연주 기술과 함께 같이 관찰 그리고 관리되어야 하는 요소라고 할 수 있다.

음악연주불안은 음악가들 사이에는 광범위한 현상이다(Steptoe, 1987). 1988년도에 시행한 2212명의 미국 오케스트라 연주자들을 대상으로 한 설문 조사에서 25%가 무대공포증을, 13%가 급성 불안증, 그리고 17%가 우울증을 호소하였다(Kenny, 2004). 1995년도에 발표된 덴마크에서 진행한 연구에서도 59%의 오케스트라 연주자들이 연주에 지장을 줄 정도의 불안감을 경험했다고 보고했다(van Kemenade, 1995). 국내에서는 피아노 전공학생 181명을 대상으로 진행한 연구에서 92.9%가 불안을 느낀다고 보고된 바가 있다(김영진, 2008).

음악연주불안은 의식 또는 무의식적으로 발생하며 일단 발생하면 집중력과 연주력에 치명적인 영향을 미칠 수 있다. 특히 경험이 많지 않은 젊은 연주자들은 불안감을 쉽게 느끼는 경향이 있는데, 이는 성공에 대한 열망은 높으나 이를 달성하기 위한 지원은 적고, 심한 경쟁 속에서 자주 평가를 받아야 하는 환경과 같이 음악연주불안을 일으키기 쉬운 조건에 놓여있기 때문일 것이다(Kenny, 2004).

불안은 물리적, 신체적 위협에 도피, 회피, 직면 등의 행동을 할 수 있게 하는 정서로 생존을 위해서는 필수적이다. 불안은 두렵다, 무섭다 등의 감정으로 나타날 수 있으며, 신체적으로는 혈압 상승, 어지러움 등의 자율신경계의 흥분으로 나타나기도 한다. 때로는 두통, 불면증, 소화불량 등의 신체 증상으로 나타나 다른 질병과 구분을 필요로 하기도 한다. 감각의 왜곡을 일으켜 잘 보이지 않거나 집중을 못하게 하기도 하고 기억이나 기억한 내용의 회상을 방해하기도 한다. 근육

의 긴장, 강박적 행동, 같은 행동의 반복 등의 행동 이상으로도 나타난다(원영실, 2005; Hingley, 1985; Kenny, 2004). 불안은 이처럼 다양한 양상으로 나타날 수 있어 불안의 유무를 파악하거나 심한 정도를 파악하기 위해서는 포괄적인 측정 방법이 필요하다.

음악 연주자의 불안감을 측정하는 방법에는 케니(Kenny, 2006)의 음악연주불안, 나겔 (Nagel, 1989)의 연주불안척도, 벡의 불안척도(Beck's Anxiety Inventory: BAI, 1988)등이 있다. 이 중 BAI는 총 21개 문항의 자기 보고형 검사로 지난 1주일 동안 느낀 증상을 0점 (전혀 느끼지 못함)에서 3점 (심각하게 느낌)까지로 평가한 후 각 항목의 점수의 합을 구하는 방식으로 불안 정도를 측정한다. 2004년도에 한국형 BAI가 번역되어 신뢰도가 검증된 바가 있다(조용래, 2004). BAI는 작성하는데 5-10분정도 소요되며 어른과 청소년의 불안감을 비교적 정확하게 측정한다(Leyfer, 2006; Osman, 2002). BAI는 대학생들을 대상으로 한 불안 연구에서 유용성이 입증된 바 있으며 음악을 전공하는 대학생들과 전문 음악인들의 불안 연구에서도 사용된 적이 있다 (Creamer, 1995, Yondem, 2007, Barbar 2014). 이번 연구에서도 BAI를 이용하여 음악 전공 학생들이 느끼는 불안 정도를 측정하였다.

상대적으로 큰 무대에서의 연주 경험이 적은 음악 전공 학생들에게는 불안감이 연주 실력에 더 큰 영향을 미칠 수 있다(원영실, 2005; Steptoe, 1987). 연주자의 경력을 계속 쌓아 가야 하는 학생들 입장에서 평가를 받아야 하는 자리에서 느끼는 연주 불안은 자신의 기량을 제대로 발휘하지 못하게 하는 원인이 될 수도 있다(Wesner, 1990). 따라서 이들을 가르치는 교육자들은 연주 능력 향상을 위한 기술적 교육뿐만 아니라 학생들이 느끼는 연주불안의 정도를 파악하고 불안감이 학생들의 연주 실력에 어떠한 영향을 미치는지 여부를 파악할 필요가 있다. 아직까지 국내에서 연주불안 정도와 연주 능력과의 연관 관계를 객관적으로 규명한 경우는 없었다. 따라서 연구자들은 현악을 전공하는 음악대학 학생들을 대상으로 불안감과 음악 연주 능력과의 상관관계를 규명하고 불안감에 영향을 미치는 요소를 찾고자 하였다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 음악연주불안의 원인

음악연주불안은 친구 또는 다른 성별의 사람 또는 처음 보는 사람과 만날 때 느끼는 일종의 사회불안(social interaction anxiety)으로 그 중에서도 타인의 관찰 또는 평가 하에 특정 수행을 하는 것에 대한 불안인 수행불안(performance anxiety)으로 정의하기도 한다(Clark, 1991). 특히 오랜 시간 연습을 통해 쌓은 실력을 비교적 짧은 시간 내에 다른 사람들에게 평가를 받아야 한다는 점이 높은 불안의 원인이 되는 것으로 보여 진다(손각중, 2003).

이러한 사회불안에 영향을 미치는 요인으로는 완벽주의, 부정적 평가에 대한 두려움, 수치심, 자기 효능감 등이 있으며 특히 완벽주의는 연주에 대한 지나치게 높은 기준과 완벽함에 대한 요구, 실패에 대한 두려움, 연주 능력에 대한 의구심의 형태로 나타나기도 한다. 이러한 완벽주의가 음악을 포함한 여러 가지 공연 불안과 연관이 있다는 연구들은 이미 보고된 바 있다(Hiemberg, 1995; Mor, 1995). 음악연주가 여러 관객 앞에서 이루어지고 실수를 하는 경우 바로 나타난다는 점에서 수치심 또한 연주 불안에 큰 영향을 미칠 수 있다. 수치심의 조절이 불안을 낮춘다는 결과가 국내에서도 보고된 바 있다(조효진, 2009; 한주연, 2011).

2. 음악연주불안의 증상

불안이란 막연한 위협에 대한 생각이 신체적, 정신적, 생리적 증상으로 나타나는 불쾌한 상태이며 연주불안의 증상도 생리적 증상, 행태적 증상 그리고 인지적 증상으로 나타날 수 있다.

생리적 증상은 신체의 여러 부위에서 신경의 변화로 나타나는데 땀에 젖은 손, 발한, 소화기능의 저하, 위경련, 근육 경련, 숨쉬기 곤란함, 입마름, 빠른 맥박, 빈뇨, 설사, 두근거림, 오심, 저혈당, 두통, 불면증, 졸음, 현기증, 기절 등으로 나타날 수 있다(Hingley, 1985). 생리적 증상은 다시 무섭다, 긴장된다, 걱정된다, 초조하다 등의 감정의 변화 그리고 혈압의 상승, 어지러움 자율 신경계의 흥분 상태, 그리고 두통이나 불면증 등의 심리 신체적 증상으로 구분하기도 한다(원영실, 2005).

행태적 증상은 근육이나 외부로 나타나는 행동으로 표현되는데 근육의 긴장, 어깨 결림, 말의 어눌함, 반복적 손 씻기 같은 강박적 행동, 시계나 창밖을 자주 보는 등의 회피 또는 도피하려고 하는 행동을 나타내기도 한다(Lehrer, 1987).

인지적 증상은 연주능력과 결과에 대한 부정적 생각, 암보 실수, 두려움, 근심, 자신감의 상실, 집중 분산 등으로 나타나며 실수했을 때 자신에게 쏟아질 비난 그리고 자신의 모습 등에 대하여 과도하게 몰두하는 등의 형태로 나타날 수 있다(최미영, 2006).

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 음악 전공 대학생의 불안감과 음악연주 능력과의 상관관계를 알아보기 위해서 부산에 소재한 D대학에 재학 중인 현악 전공자 41명(전 학년)을 대상으로 시행되었다. 여학생은 36명(87.8%) 남학생은 5명(12.1%)이었다. 1학년은 13명(31.7%), 2학년 11명(26.8%), 3학년 10명(24.4%), 4학년 7명(17.1%)이었다.

2. 측정도구

1) 벡의 불안척도 (Beck's anxiety inventory: BAI)

2004년도에 조용래(2004)가 한국어로 번역하고 검증한 한국형 BAI를 사용하여 학생들의 불안감을 측정하였다. 총 21개의 문항으로 구성되어 있으며 각 문항별로 최근 1주일동안 느낀 불편한 정도를 0점에서 3점으로 스스로 측정하도록 하였다. 각 항목 점수들의 합으로 학생이 느끼는 불안의 정도를 평가하였으며 총합이 0점에서 7점인 경우를 최소 불안, 8점에서 15점을 경미한 불안, 16점에서 25점을 중등도의 불안, 26점 이상을 넘는 경우를 심각한 불안을 느끼는 것으로 정의하였다(최유경, 2013). 사용한 불안 척도는 <표 1>에 기술하였다.

BAI는 연주 평가를 받기 위해 시험장으로 입장하기 전에 작성하도록 하였으며 한 학기에 총 2번 중간고사와 기말고사 전에 측정하였다. 연주 평가에 참여한 학생들은 모두 BAI를 작성하여 제출하였으며, BAI 제출 후 다른 학생들 또는 심사자들 앞에서 연주하였다. 총 41명의 학생이 BAI를 작성하여 제출하였으며 이 중 33명(80.5%)은 중간고사와 기말고사에서 모두 작성하여 제출하였고, 8명(19.5%)은 중간고사 또는 기말고사 중 1번만 작성하여 제출하였다.

<표 1> 벡의 불안척도 (Beck's anxiety inventory)

0 : 전혀 느끼지 않았다 1 : 조금 느꼈다 2 : 상당히 느꼈다 3 : 심하게 느꼈다

검사문항	0	1	2	3
1. 가끔 몸이 저리고 쓰시며 마비된 느낌을 받는다.				
2. 흥분된 느낌을 받는다.				
3. 가끔씩 다리가 떨리곤 한다.				
4. 편안하게 쉴 수가 없다.				
5. 매우 나쁜 일이 일어날 것 같은 두려움을 느낀다.				
6. 어지러움(현기증)을 느낀다.				
7. 가끔씩 심장이 두근거리고 빨라진다.				
8. 침착하지 못하다.				
9. 자주 겁을 먹고 무서움을 느낀다.				
10. 신경이 과민 되어 있다.				
11. 가끔씩 숨이 막히고 질식할 것 같다.				
12. 자주 손이 떨린다.				
13. 안절부절못해 한다.				
14. 미칠 것 같은 두려움을 느낀다.				
15. 가끔씩 숨쉬기 곤란할 때가 있다.				
16. 죽을 것 같은 두려움을 느낀다.				
17. 불안한 상태에 있다.				
18. 자주 소화가 잘 안되고 배속이 불편하다.				
19. 가끔씩 기절할 것 같다.				
20. 자주 얼굴이 붉어지곤 한다.				
21. 땀을 많이 흘린다(더위로 인한 것은 제외).				
항목별 합계				
총계				

2) 연주 능력 평가

학생들은 중간고사와 기말고사에서 각각 2곡씩 같은 곡을 독주로 연주하였다. 3, 4학년의 경우 독주 연주이외에 3-5명 단위의 실내악 연주도 병행하였다. 연주할 곡들은 학생들이 선택하고 교수진들이 해당 학생 수준에 맞는지 검증하여 최종 결정되었으며 방학과 학기 중에 연습을 한 후 평가가 이루어졌다. 중간고사와 기말고사 평가는 약 2개월간 간격을 두고 이루어졌다.

기말고사의 연주 능력 평가는 2일 동안 저자를 포함한 6명의 평가자들에 의하여 100점을 만점으로 이루어졌다. 최고와 최저 점수를 제외한 점수들의 평균으로 최종 점수를 계산하였다. 평가자들은 연주자의 불안상태에 대하여는 알지 못한 상태에서

연주 능력을 평가하였다. 평가는 곡이 제시하는 음정을 바르게 표현하는지 여부, 적절한 템포를 일관성 있게 유지하는지 여부, 정확한 리듬감을 살렸는지 여부, 시대적 배경에 알맞은 연주법을 구사했는지 여부, 올바른 주법을 구사했는지 여부, 곡의 흐름과 클라이맥스를 제대로 표현했는지 여부를 고려하여 시행하였다.

3. 자료 분석

수집된 자료 분석은 SPSS 15.0 통계 프로그램으로 하였다. BAI와 나이는 평균과 표준 편차를 산출하였다. 불안 정도와 중간고사 그리고 기말고사, 성별, 학년의 분포, 관악 전공 학생과의 차이 등은 카이 검정으로 확인하였다. 불안 정도에 따른 연주 능력의 비교는 one way ANOVA test를 이용하였으며 사후 검증은 Tukey로 하였다. 중간고사와 기말고사 두 번 시행한 불안 수준 그리고 독주와 실내악 연주 전 불안 수준 간의 연관성은 Pearson 연관분석으로 확인하였다. 모든 경우에서 $p < 0.05$ 를 통계적으로 유의하다고 설정하였다.

IV. 결과

1. 음악대학 학생들이 연주 전 느끼는 불안감의 정도

41명의 학생을 대상으로 중간고사 전에 작성된 불안점수의 평균은 9.2 ± 7.1 그리고 기말고사 전에는 11.7 ± 13.3 이었다. 2번씩 시행한 설문 조사에서 가장 심각했던 불안 수준을 기준으로 평가하였을 때 전체 학생들 중 절반 이상(56.1%)은 공연 전 어느 정도의 불안을 느끼는 것으로 나타났다. 최소 불안은 18명(43.9%), 경미한 불안은 10명(24.4%), 중등도의 불안은 7명(17.1%), 심각한 불안은 6명(14.6%)이 느낀 것으로 나타났다.

심각한 불안을 느낀 학생들이 자주 호소하는 증상에는 편안하게 쉴 수가 없다(4명), 가끔씩 심장이 두근거리고 빨라진다(3명), 자주 손이 떨린다(3명), 자주 소화가 잘 안되고 배속이 불편하다(3명), 가끔 몸이 저리고 쭈시며 마비된 느낌을 받는다(2명), 가끔씩 다리가 떨리곤 한다(2명), 침착하지 못하다(2명), 자주 겁을 먹고 무서움을 느낀다(2명), 신경이 과민 되어 있다(2명) 등이 있었다.

2. 불안감에 영향을 미치는 요인

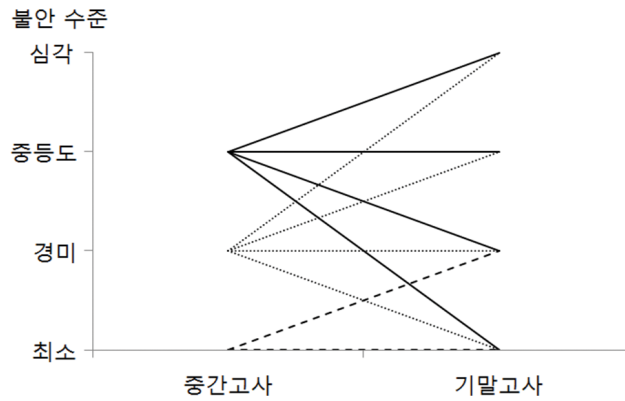
1) 연주 무대와 상관관계

학생들은 중간고사와 기말고사로 두 번의 연주기회를 가졌으며 이 중 중간고사 연주 평가는 1학기 성적의 10%를 차지하고 기말고사는 90%를 차지해 연주 무대의 중요성은 기말고사가 더 높다고 할 수 있다. 중간고사에서 심각한 불안을 가지고 있는 학생은 1명도 없었던 것(0%)에 반하여 기말고사에서는 6명(17.1%)이 있어 중요한 무대에서 연주를 할수록 심각한 불안을 느끼는 학생이 더 많은 것으로 나타났다(표 2, $p = 0.021$).

<표 2> 연주 무대와 불안감의 상관관계

	중간고사	기말고사
최소 불안	19 (48.7%)	18 (51.4%)
경미한 불안	11 (28.2%)	7 (20.0%)
중등도 불안	9 (23.1%)	4 (11.4%)
심각한 불안	0 (0%)	6 (17.1%)
total	39	35

중간고사와 기말고사 연주 전 느꼈던 불안은 서로 의미 있는 연관성을 보여 중간고사 때 불안을 느끼는 학생일수록 기말고사에서도 불안을 느낄 가능성이 높은 것으로 나타났다(그림 1, $p < 0.001$, 상관지수 = 0.643). 총 33명의 학생들이 중간고사와 기말고사 연주 전 모두 불안 설문지를 제출하였는데 이 중 중간고사에서 최소 불안을 느꼈던 학생 16명은 모두 기말고사에서도 최소 불안 또는 경미한 불안만을 느꼈던 것에 반하여 기말고사에서 심각한 불안을 느꼈던 5명의 학생들은 모두 중간고사에서도 경미 또는 중등도 불안을 느꼈다.

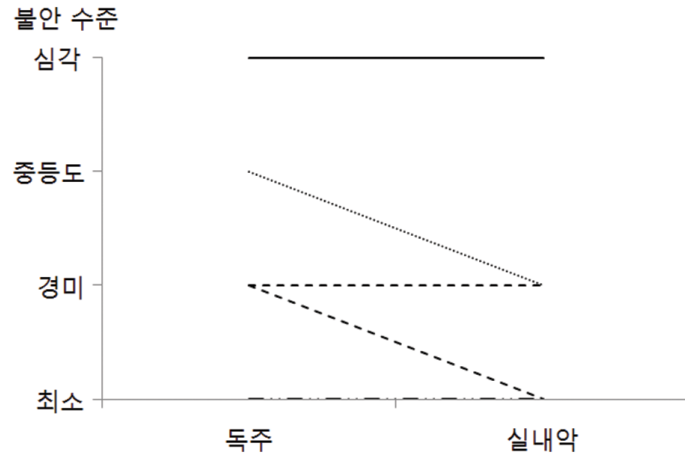


[그림 2] 중간고사와 기말고사에서 느낀 불안정도의 상관관계.

중간고사와 기말고사 연주 전 느꼈던 불안은 서로 의미 있는 연관성을 보여 중간고사 때 최소 불안을 느낀 학생은 기말고사에서도 경미하거나 최소 불안을 느낄 가능성이 높으나 경미하거나 중등도의 불안을 느낀 학생은 기말고사에도 높은 수준의 불안을 느낄 가능성이 높은 것으로 나타남. ($p < 0.001$, 상관지수 = 0.643).

2) 연주 형태와의 상관관계

기말고사에서는 독주 연주와 함께 실내악 연주에 참여한 학생 17명을 대상으로 실내악 연주 전 다시 불안 정도를 평가하였다. 독주 연주와 실내악 연주전 불안감 사이의 상관지수는 0.960으로 높은 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 독주 전 최소, 경미한, 중등도 불안을 가지고 있었던 14명의 학생은 실내악 연주전에도 모두 비슷하거나 더 낮은 수준의 불안감을 나타냈다. 하지만, 독주 평가에서 심각한 불안감을 보였던 3명은 실내악연주 전에도 역시 심각한 불안감을 나타냈다(그림 2, $p < 0.001$, 상관지수 = 0.960).



[그림 3] 독주와 실내악에서 느낀 불안정도의 상관관계.
독주에서 느낀 불안 정도는 실내악 연주에서 느낀 불안 정도와 연관성이 높은 것으로 나타났다. ($p < 0.001$, 상관계수 = 0.960)

3) 성별, 나이, 학년과의 상관관계

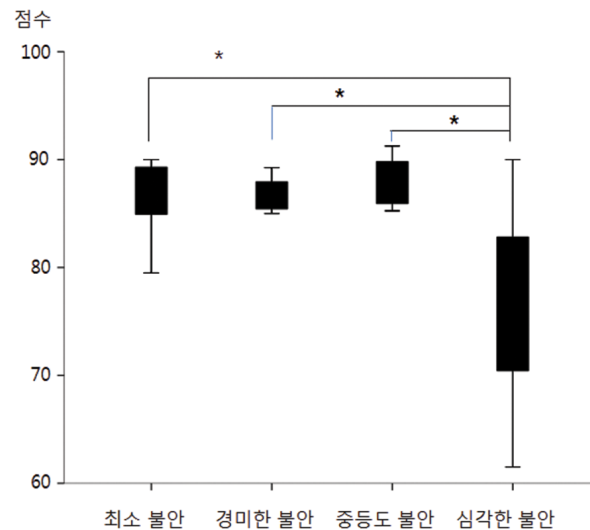
학생들의 평균 나이는 20.3 ± 1.2 살이었으며 1학년이 13명, 2학년 11명 3학년 10명, 그리고 4학년 7명이었다. 나이, 학년과 불안감 정도와는 연관 관계는 없었다. 최소, 경미한, 중등도, 그리고 심각한 불안을 느끼는 학생들의 평균 나이는 차이가 없었으며($p = 0.638$), 심각한 불안을 느끼는 학생은 1학년 중 1명(7.7%), 2학년 중 2명(18.1%), 3학년 중 1명(10.0%), 4학년 중 2명(28.5%)로 4학년의 비율이 다소 높아 보였으나 통계 분석에서는 학년별 차이가 없는 것으로 나타났다($p = 0.706$, 표 3). 심각한 불안을 가지고 있는 학생은 모두 여자였으나(6/36, 16.7%) 전체 남학생의 숫자가 5명밖에 되지 않아 성별과 불안감과 연관성은 나타나지 않았다($p = 1.000$).

<표 3> 학년별 불안감 정도

	1학년	2학년	3학년	4학년
최소 불안	4 (30.8%)	6 (54.5%)	5 (50.0%)	3 (42.9%)
경미한 불안	6 (46.1%)	0 (0%)	3 (30.0%)	1 (14.3%)
중등도 불안	2 (15.4%)	3 (27.3%)	1 (10.0%)	1 (14.3%)
심각한 불안	1 (7.7%)	2 (18.2%)	1 (10.0%)	2 (28.6%)
total	13	11	10	7

3. 불안감과 연주 능력과의 관계

전체 학생들을 최소, 경미, 중등도, 그리고 심각한 불안을 느낀 군으로 구분한 후 각 군의 평균 음악 연주 점수를 연관시키고 비교하였다. 심각한 불안을 느끼는 학생이 없었던 중간고사에서는 연주 능력과 불안 정도와 연관관계가 나타나지 않았다($p > 0.05$). 그에 반하여 기말고사에서는 최소, 경미, 중등도 불안을 느낀 학생들의 평균 연주 점수는 86.1 ± 4.8 , 87.2 ± 2.1 , 그리고 87.5 ± 2.2 점이었으며 심각한 불안을 느낀 학생들의 평균 점수는 75.5 ± 9.9 점이었다.



【그림 4】 불안정도에 따른 연주 점수.

심각한 불안을 느꼈던 불안군의 연주 점수가 최소, 경미, 중등도 불안을 느낀 학생들의 연주 점수에 비하여 모두 낮게 나왔다. (* $p < 0.05$) 반면에 최소, 경미 그리고 중등도 불안을 느낀 학생들 사이에서는 연주 점수의 차이는 나타나지 않았음. ($p > 0.05$)

V. 결론 및 제언

일반 대학생들을 대상으로 한 불안감 연구에서는 약 1.2%의 학생이 심한 불안 상태를 느낀 것으로 보고되었던 것과 비교했을 때 음악대학 학생들은 연주 전 심

각한 불안을 느끼는 빈도가 17.1%로 매우 높음을 알 수 있다. 음악대학 학생들의 상당수가 중등도 이상의 불안을 가졌다는 점을 고려했을 때 단순히 심각한 불안을 가진 비율만 높은 것이 아니라 전체적인 불안의 강도와 발생빈도도 높다는 것도 알 수 있다(최유경, 2013). 이 연구에서는 음악대학 학생의 연주 전 불안을 측정했기 때문에 평상시 불안상태를 측정한 일반 대학생과 차이가 나는 것은 어느 정도 예측이 가능하지만 이처럼 심각한 불안을 느끼는 학생이 많다는 점은 주목할 만한 결과이다.

심각한 불안감을 느낀 학생들이 호소하는 증상을 분석했을 때 매우 다양한 양상을 보였으며 특히 자율 신경계의 향진에 의한 증상 그리고 정신신체증(psychosomatic) 증상이 심하게 나타났다. 하지만 특정 증상만으로 불안감을 예측하기는 어려웠으며 몸이 쭉신다 라든지, 소화가 안 된다 등의 불안감과 연관시키기 다소 어려운 증상들도 있어 불안 상태를 스스로 판단하거나 주위에서 파악하기 쉽지 않음을 알 수 있었다. 이로 인해서 학생은 스스로 심각한 불안을 가지고 있음을 알지 못해 교수진들에게 적절한 도움을 구하기 어렵고 교수진들은 학생들의 불안상태를 알기 힘들어 교육에 이를 반영하지 못한다는 문제에 직면한다. 이번 연구의 결과는 BAI같은 검사지를 사용하여 학생들의 불안 상태를 포괄적으로 파악하는 노력이 필요하다는 것을 시사한다.

BAI가 불안 정도를 측정하는데 매우 간단하고 유용한 방법이지만 불안뿐만 아니라 우울 정도에도 영향을 받을 수 있다는 단점이 있다(Stulz, 2010). 또한 연주 불안에서 나타날 수 있는 다양한 증상 중 생리 그리고 인지적 증상만 평가를 하기 때문에 불안 정도를 정확하게 측정하지 못할 수도 있다는 지적도 있을 수 있다(Creamer, 1995). 국내에서는 비슷한 연구를 위해서 무대공포증의 평가를 위한 지표(표내숙, 2002) 그리고 정인지(2008)가 음악전공생들 대상으로 진행한 연구에서 사용한 지표 등이 개발된 적이 있다. 이미 외국에서는 연주불안과 연관된 다양한 지표들이 개발되어 검증된 후 적용되었던 것을 미루어 보아 국내에서도 이와 같은 연구들이 추가로 필요할 것으로 사료된다.

심각한 불안이 연주 실력에 악영향을 미친다는 객관적인 결과는 국내에서는 아직까지 보고된 바가 없었다. 비슷한 주제의 타 연구에서는 학생들로 하여금 스스로 연주 능력을 평가하게 하여 불안감과 연관성을 파악하였는데 연주 불안감이 높을수록 연주에 미치는 영향은 좋지 않은 것으로 나타났다(최미영, 2006). 이번 연구는 학생들의 불안 정도를 모르는 상태에서 연주 능력을 객관적으로 평가를 하였으며 따라서 불안정도와 연주 능력과의 연관성이 더 객관적으로 증명하였다고 볼 수 있다. 어느 정도의 불안은 연주 실력에 영향을 미치지 않지만 그 이상

을 넘어가는 경우 연주 실력에 좋지 않은 영향을 줄 수 있다는 결과를 볼 때 다른 설문 연구의 결과처럼 불안이 단순히 연주에 안 좋은 영향을 준다고 보는 것은 과도한 해석이라고 생각된다. 더 정확한 불안정도와 연주 능력과의 연관 관계를 파악하기 위해서 연주 능력에 영향을 줄 수 있는 다른 변수들을 포함한 대규모 연구가 필요하다.

비중이 높은 연주 무대일수록 불안감은 더 높게 나타나고 연주에 더 큰 영향을 미칠 수 있다는 결과 또한 주목할 필요가 있다. 이는 학생이 큰 무대에서 연주할 경우 평소 연주 능력과는 다른 모습을 보일 수도 있다는 것을 의미하며 이에 대한 대비가 필요하다고 해석이 가능하다. 오디션 무대와 같이 중요한 무대일수록 연주 불안을 더 빈번하게 느낀다는 결과는 이미 외국에서 보고된 바가 있다(Wesner, 1990). 이번 연구에서는 또한 비중이 낮은 무대에서 경미한 불안 이상을 경험했던 학생들의 경우 비중이 높은 무대에서 심각한 불안을 느낄 가능성이 더 높고 반대로 최소 불안만을 느꼈던 학생들의 경우는 큰 무대에서도 심각한 불안을 느끼지 않았다는 것을 확인하였다. 중간고사에서 경미하거나 중등도의 불안을 느낀 학생 17명 중 5명(29.4%)이 기말고사에서는 심각한 불안감을 호소했다는 결과는 교육자들이 평소 학생이 느끼는 불안감을 파악하고 있다면 앞으로 느낄 불안감을 예측할 수 있고 이에 대한 준비가 가능하다고 볼 수 있다. 한걸음 더 나아가서 평상시 불안 관리가 실제 연주 실력의 향상으로 이어질 수 있는지 여부에 대한 추가 연구가 필요하다.

타 연구에서는 콘서트 등의 연주경험이 많고 적음 등이 연주불안 정도와 연관이 있다는 보고가 있었다. 연주 경험의 횟수와 불안감과의 연관 관계를 보았을 때 연주 경험이 많을수록 연주 불안은 감소하였으며 연주 불안을 해소하는 방안으로 연주 경험을 충분히 가지는 것을 제시하였다(최진호, 2011; Appel, 1976). 이번 연구는 연주 횟수에 대한 분석은 하지 않았으며 같은 대학의 같은 과 소속의 학생들이 비슷한 경력을 가지고 있을 것이라는 가정을 하면 경험과 불안감과의 상관관계는 파악하기 힘들었다. 학년에 따른 불안의 차이는 없었다는 다른 연구의 결과가 보고된 바 있었으며 전공을 시작한 연령과 불안감 정도와는 연관이 없다는 보고도 역시 있었다(이순옥, 2000; 최미영, 2006; Hamann, 1982). 따라서 연구 경험과 연주 불안 사이의 연관 관계는 더 많은 연구가 필요할 것으로 사료된다.

통상적으로 불안장애를 가지고 있는 여성이 남성보다 불안점수가 높다는 보고가 있지만 음악 연주자들의 경우 성별과 불안감에 대하여는 다소 상반된 결과들이 보고되었다. 최미영(2006)은 여학생의 경우 남학생보다 다소 높은 연주 불안감을 가지지만 통계적으로 유의한 수준은 아니라고 보고하였다. 이순옥(2000)은 여

학생이 더 많은 연구 불안을 느낀다고 보고한 반면에 강은주(2009)는 여학생이 불안을 덜 느낀다는 보고하였다. 이번 연구에서는 남학생의 비중이 너무 낮아 성별에 따른 통계학적 의미를 찾을 수는 없었지만 이번 연구를 포함해서 대부분의 연구에서 전체 학생들 중 남학생의 숫자가 매우 낮았다는 점과 심각한 불안을 느낀 학생들이 모두 여학생(6/36, 16.7%)이었다는 점을 고려했을 때 성별과의 연관성을 파악하기 위해서는 더 많은 학생을 대상으로 일관된 환경에서 진행된 연구가 필요하다고 판단된다.

연주 형태에 따른 불안 정도의 차이는 없는 것으로 나타났다. 독주 연주에서 심각한 불안을 느낀 학생들은 합주 형태에서도 여전히 불안을 가지고 있었으며 최소, 경미, 중등도의 불안을 가지고 있었던 학생은 비슷하거나 감소한 수준의 불안을 가지고 있었다. 아마도 실내악 평가도 독주 평가와 마찬가지로 성적 비중이 높았던 점이 비슷한 수준의 연주불안을 느끼게 한 것으로 추정된다. 따라서 독주에서 불안감을 보인 학생들을 합주 등을 통해 불안감을 해결하려고 하는 노력은 효과적이지 않을 것으로 예상된다.

이번 연구의 한계점은 다음과 같다. 평소 학생을 알고 있는 평가자가 선입견을 가지고 연주 능력을 평가할 수 있었다는 점과 비슷한 비중의 무대에서 반복적으로 불안과 연주 능력과의 관계를 보지 못했다는 점 등이 앞으로 추가로 보완 연구되어야 하는 사항들이다. 불안감이 연주 능력에 영향을 미치는 기전과 불안감의 구체적 원인을 개인 별로 분석하는 연구 그리고 이를 실제로 학생 교육에 어떻게 적용할지 여부 등이 추가로 연구가 필요한 내용들이다.

불안감을 해소하기 위한 방안 또한 효과적인 학생 교육을 위해 필요한 실질적 연구 주제이다. 최미영(2006)은 불안감을 해결하기 위해 학생들이 제안하는 효과적인 방안을 제시한 바 있다. 학생들은 집중하여 연습하는 활동, 심호흡, 등이 불안을 해결하는 가장 좋은 방법이라고 생각하고 있었으며 연주 템포의 조정, 많은 연주 리허설, 휴식, 자기 최면, 근육 이완 등이 또한 유용한 방법이라고 생각하고 있었다. 다른 비슷한 내용의 연구에서도 학생들은 충분한 연습, 정신 훈련, 많은 연주 경험, 연주에 집중하기 등이 불안을 해결할 수 있는 방법이라고 생각하고 있었다(최진호, 2011). 하지만, 이러한 연구들은 단순히 설문에 의하여 이루어진 연구들이며 실제 효과 여부는 불투명하다. 또한 불안의 발생 원인이 각 개인별로 다를 수 있다는 점을 고려했을 때 불안의 해결방안을 모든 학생들에게 똑같이 적용하는 것에는 무리가 있다.

결론적으로 현악 연주를 전공하는 음악대학의 학생들은 연주 전 높은 빈도로 심각한 불안감을 느꼈으며 심각한 불안감은 연주 실력에 악영향으로 작용하였다.

평소 연주 시 느끼는 불안감에 비례하여 중요한 무대에서 더 큰 불안감을 느꼈으며 이는 학생들이 앞으로 연주할 다른 큰 무대에서 느낄 불안감의 정도를 어느 정도 예측이 가능하다고 할 수 있다. 학생들의 불안 관리의 구체적 방법에 대한 연구와 이를 통해 연주 능력 향상을 가져올 수 있는지 여부를 파악하는 추가 연구가 필요하다.

참고문헌

- 강은주, 한주희 (2009). 음악전공생의 학습동기와 경력관련 변수가 연주불안감에 미치는 영향. **예술교육연구**, 7(2), 37-51.
- 김영진 (2008). 피아노전공 대학생의 연주불안 실태와 극복을 위한 음악교육자의 역할. 석사학위논문, 전주대학교.
- 손각중 (2003). 무용공연 경력이 공연 전 정서 변화에 미치는 영향. **대한무용학회 논문집**, 38, 87-99.
- 원영실 (2005). 불안수준의 개인차와 전공실기 성취도와의 상관관계. **음악교육연구**, 28, 53-79.
- 이순옥 (2000). 음악전공 대학생의 연주불안과 연주성취 연구. **음악과 민족**, 20, 411-440.
- 정인지 (2008). 음악전공생의 완벽주의적 사고 및 무대불안 감소를 위한 즉흥연주의 효과. 석사학위논문, 이화여자대학교.
- 조용래, 김은정 (2004). 한국판 불안통제 질문지의 심리측정적 속성. **한국심리학회지**, 23(2), 503-518.
- 조효진 (2009). 수치심 경험이 우울에 미치는 영향: 인지적 대처전략의 매개효과를 중심으로. 석사학위논문, 가톨릭대학교.
- 최미영 (1999). 음대생의 연주 불안감에 관한 조사연구. 석사학위논문, 이화여자대학교.
- 최유경, 박종현 (2013). 대학생의 우울경향과 불안감, 자아존중감, 비만도, 혈액형, 혈압과의 연관성 평가. **대한예방의학회지**, 17(3), 91-102.
- 최진호, 정완규 (2011) 피아노 전공 대학생들의 연주불안과 연주 경험과의 관계. **음악교육연구**, 40(1), 169-190.
- 표내숙, 김정숙, 표종현 (2002). 무용수의 공연불안감 측정도구 개발. **체육과학연구**, 18(1), 29-35.
- 한주연, 박경 (2011). 대학생의 부적응적 완벽주의와 우울과의 관계에서 수치심과 인지적 정서조절 전략의 매개효과. **청소년학연구**, 18(9), 169-188.
- Appel, S. A. (1976). Modifying solo performance anxiety in adult pianist. *Journal of Music Therapy* 1, 2-16.
- Ashcraft, M. H., & Faust, M. W. (1994). Mathematics anxiety and mental arithmetic performance: an exploratory investigation. *Cognition and Emotion*, 8(2), 97-125.

- Barbar A. E., de Souza C. J. A., & de Lima O. F. (2014). Performance anxiety in Brazilian musicians: prevalence and association with psychopathology indicators. *Journal of Affective Disorders*, 152-154, 381-386.
- Beck, A. T., Epstein N., Brown G., & Steer, R. A. (1988). An Inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 893-897.
- Creamer M., Foran J., & Bell R. (1995). The Beck Anxiety Inventory in a nonclinical sample. *Behav Res Ther*, 33(4), 477 - 485.
- Hall, H. K., & Kerr, A. W. (1998). Predicting achievement anxiety: a social-cognitive perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(1), 98 - 111.
- Hamann, D. L. (1982) An assessment of anxiety in instrumental and vocal performances. *Journal of Research in Music Education*, 79(2), 35-39.
- Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Hall, R. (2002). Re-examining the competitive anxiety trait-state relationship. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1125-1136.
- Heimberg, R. G., Juster, H. R., Hope, D. A., & Mattia, J. I. (1995). Cognitive behavioral group treatment for social phobia: Description, case presentation, and empirical support. In M. B. Stein (Ed.), *Social phobia: Clinical and research perspectives*. Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Hingley V. D. (1985). Performance anxiety in music: A Review of the literature. *Unpublished doctoral dissertation*. University of Washington.
- Kenny, D. T., Davis, P., & Oates, J. (2004). Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. *Anxiety Disorders*, 18, 757-777.
- Kenny, D., & Osborne, M. (2006). Music performance anxiety: New insights from young musicians. *Advances in Cognitive Psychology*, 2(2-3), 103-112.
- Lehrer, P. M. (1987). A review of the approaches to the management of tension and stage fright in music performance. *Journal of Research in Music Education*, 35(3), 143-153.
- Leyfer, O. T., Ruberg, J. L., & Woodruff-Borden, J., (2006). Examination of the utility of the Beck Anxiety Inventory and its factors as a screener for anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(4), 444 - 58.

- Maranto, C. D., & Scartelli, J. (1992). Music in the treatment of immune-related disorders. In R. Spintge & R. Droh (Eds.), *Music medicine* (pp.142-154). St. Louis, MO: MMB Music.
- Merritt, L., Richards, A., & Davis, P. (2001). Performance anxiety: loss of the spoken edge. *Journal of Voice*, 15(2), 257-269.
- Mor, S., Day, H. I., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (1995). Perfectionism, control, and components of performance anxiety in professional artists. *Cognitive Therapy and Research*, 19(2), 207-225.
- Nagel, J. J., Himle, D. P., & Papsdorf, J. D. (1989). Cognitive-behavioral treatment of musical performance anxiety. *Psychology of Music*, 17, 12-21.
- Osman, A., Hoffman, J., Barrios, F. X., Kopper, B. A., Breitenstein, J. L., & Hahn, SK (2002). Factor structure, reliability, and validity of the Beck Anxiety Inventory in adolescent psychiatric inpatients. *Journal of Clinical Psychology*, 58(4), 443 - 56.
- Steptoe, A., & Fidler, H. (1987). Stage fright in orchestral musicians: a study of cognitive and behavioural strategies in performance anxiety. *British Journal of Psychology*, 78, 241-249.
- Stulz N., & Crits-Christoph P. (2010). Distinguishing anxiety and depression in self-report: Purification of the Beck Anxiety Inventory and Beck Depression Inventory-II. *Journal of Clinical Psychology*, 66(9), 927 - 940.
- Tamborrino, R. A. (2001). An examination of performance anxiety associated with solo performance of college-level music majors. *Dissertation Abstracts International*, 62(5-A), 1636.
- van Kemenade, J. F. L. M., van Son, Maarten J. M., & van Heesch, Nicolette C. A. (1995). Performance anxiety among professional musicians in symphonic orchestras: A self-report study. *Psychological Report*, 77(2), 555-562.
- Yondem, Z. D. (2007). Performance anxiety, dysfunctional attitudes and gender in university music students. *Social Behavior and Personality*, 35(10), 1415-1426.
- Wesner, R. B., Noyes, R., & Davis, T. L. (1990). The occurrence of performance anxiety among musicians. *Journal of Affective Disorders*, 18(3), 177-185.
- Wilson, G. D. (2002). *Psychology for performing artists* (2nd ed.). London, UK: Whurr.

ABSTRACT

Correlation between Musical Performance and Anxiety Level Among Music College Students Major in String Instruments

Jeong Youp Park · Myung Jin Lee

The aim of our study was to find out the degree of performance anxiety felt by music college students major in string instruments and its correlation with musical performance. Forty-one students major in string instruments filled out Beck's anxiety inventory just before evaluation of musical performance at mid- and final-term exam. Surveys done twice showed that number of students who felt minimal, mild, moderate, and severe anxiety were 18(43.9%), 10(24.4%), 7(17.1%), 6(14.6%). There was no correlation between anxiety level and music performance score at mid-term exam when no students felt severe anxiety. However, students who had severe anxiety at final-term exam scored significantly lower than those who did not($p < 0.05$). This study showed that practicing teachers should comprehend anxiety level felt by students major at music and tried to manage it.

Key words: music college students, performance anxiety, music performance

투고일: 2016년 08월 31일, 심사(수정): 10월 19일(10월 21일), 게재확정일: 10월 31일