

협력학습을 통한 자기조절학습이 연주불안에 미치는 영향

임 혜 숙*

본 연구의 목적은 협력학습을 통한 자기조절학습이 연주불안에 미치는 영향을 알아보기 위한 것이다. 이를 위해 경기도 A중학교 25명의 학생들이 자유학기제에서 기악 앙상블 학습을 하면서 자기조절학습 능력이 향상됨에 따라 연주불안에 어떠한 변화가 생기는지를 알아보았다. 또한 자기조절학습 능력 요인들의 향상점수와 연주불안 향상점수 간에 어떠한 상관성이 있는지 알아보았다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 학생들의 사전·사후 검사를 t 검정으로 분석한 결과 기악 앙상블을 통한 협력학습이 자기조절학습 능력의 향상에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 기악 앙상블 학습에서 연주불안이 상승하였으나 유의미하지는 않았다. 둘째, 자기조절학습 능력의 하위요인인 자기효능감이 연주불안과 유의미한 상관성이 있는 것으로 나타났다. 자기효능감이 연주불안과 정적 관련이 있는 결과로 보아 기악 앙상블에서의 자기효능감이 연주불안에 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 이러한 결과는 기악 앙상블을 통해 다른 사람들과 비교되며 연주불안이 생길 수 있지만 자기조절학습은 연주불안을 극복하는 데 효과적이라는 것을 시사한다. 협력학습에서 자기효능감이 연주불안에 조절효과 있는지를 연구하는 실증적 연구가 후속된다면 보다 구체적인 결론을 얻을 수 있을 것이다.

※ 주제어: 연주불안, 협력학습, 기악 앙상블, 자기조절학습, 자기효능감

차 례	
I. 서론	
II. 이론적 배경	
1. 연주불안	2. 자기조절학습
3. 자기효능감	
III. 연구 방법	
1. 연구 대상	2. 연구 절차
3. 협력학습 실시	4. 연구도구
5. 자료분석	
IV. 연구 결과	
V. 논의 및 결론	
참고문헌	

* 전주교육대학교 강사(clara54@hanmail.net)

I. 서론

음악에서의 연주불안(music performance anxiety)은 연령, 성별, 경제적 배경, 연주 수준과 상관없이 모든 음악가들이 겪고 있는 경험이다(Kenny, 2011; Reitman, 2001). 연주불안을 경험한다는 것은 어지러움, 매스꺼움, 떨림, 호흡조절의 어려움 등과 같이 불편한 생리적 증상이 발생하고, 기억의 상실로 인한 인지장애도 나타난다(Lehrer, 1987; Mishra, 2002; Powell, 2004). 이러한 증상은 암보와 집중, 근육의 움직임, 호흡과 같이 성공적인 연주를 위해 요구되는 중요한 요소들을 방해하고, 결국 연주에 대한 자신감을 잃게 하는 원인이 된다(Barlow, 2000; Derakshan, Smythe, & Eysenck, 2009). 따라서 연주불안이 지속되면 연주를 하는 활동을 위축되게 만들어 연주가로서의 활동을 제한하고, 연주를 포기하게 만들 수 있다.

세계적으로 유명한 피아니스트인 블라디미르 호로비츠(Bladimir Horowitz), 글렌 굴드(Glenn Herbert Gould), 그리고 첼리스트 파블로 카잘스(Pablo Casals)도 연주불안으로 고통 받은 것으로 알려져 있다(Rosenthal, 2000; Simmonds & Southcott, 2012; Plaut, 1988; Salmon, 1990). 또한 바바라 스트라이샌드(Barbra Streisand), 칼리 사이몬(Carly Simon)과 같이 세계적으로 유명한 팝가수들도 연주불안이 심해 라이브공연을 피하기도 했다고 한다(ABC News, 2013; Simmons & Southcott, 2012). 그럼에도 불구하고 이들은 연주불안을 극복하고 세계적인 예술가로서 성공했다. 이러한 예술가들의 경험을 토대로 볼 때, 연주불안이 반드시 연주기술, 재능 또는 경험 부족으로 인한 것은 아니라고 할 수 있다.

이처럼 연주불안이 음악 연주자들에게 미치는 영향이 매우 중대한 만큼, 음악을 가르치는 현장에서 교육을 통해 연주불안을 극복할 수 있는 여러 방법들이 연구되어왔다. 첫째, 무대경험을 많이 쌓으면 연주불안 증세가 조절될 수 있다고 확인되었다(Lehrer, 1987; Steptoe, 1989; 최미영, 1999). 둘째, 연주자가 선천적으로 가지고 있는 성향이 연주에 미치는 영향이 연구되어 어려서부터 긍정적인 사회적 지지와 평가를 받으면 연주불안이 경감될 수 있다고 보고되었다(LeBlanc, 1994). 셋째, 완벽주의·자기의식 등의 성격적 특징의 진단에 기반을 둔 치료법(Nagel, 1993), 노출(exposure) 또는 둔감화(desensitization)/이완(relaxation)과 같은 행동치료법(behavioral therapies), 연주불안을 상상하게 하여 심리를 조절하는 인지요법, 최면·요가·명상·음악 치료와 같은 대체요법 등 연주불안을 경감시킬 수 있는 다양한 치료법들이 개발되기도 하였다(Grishman, 1989; Harris, 1897; Esplen & Hodnett, 1999).

이와 같이 연주불안은 오랫동안 인간 경험의 일부분이었기에 연주불안을 극복하기

위한 다양한 방법들이 연구되어 왔지만, 한때는 연주가로서 정신력이 약하고 연습이 부족해서 연주불안이 생긴다는 잘못된 인식으로 연구가 활발히 진행되지 못했다(Goren, 2014). Kirchner(2003)가 전문 음악가 6명을 대상으로 질적으로 연구한 결과, 연주불안은 연주가로서 정체성의 위협으로부터 비롯된다는 모델을 제시하였고, 연주불안이 자기 의심에 대한 두려움에서 비롯된다는 심리학적 기반을 제공했다. 그는 연주불안이 있는 학생들은 교사와 다른 학생들이 자신의 불안에 대해 알아차리고 정신력에 문제가 있거나 연습이 부족한 사람이라고 판단할까봐 두려워 할 수 있다고 하였다. 그리고 이러한 두려움이 연주를 잘 해낼 수 있을지 자신의 능력에 대한 의구심으로 이어질 수 있다(Kirchner, 2003). 즉 연주에 대한 자기효능감이 형성되는 과정에서 연주불안이 나타날 수 있다고 볼 수 있다. 자기효능감은 연주에 대한 자신감을 갖는데 중요한 역할을 한다(장근주, 심소연, 2013). 그러나 자기효능감도 형성되는데 과정이 필요하고, 이러한 과정에서 다른 사람들의 수행과 비교되는 상황에서는 강박관념, 회피, 불안 등의 다양한 문제들이 나타날 수 있다(Vancouver et al, 2001, 2002). 그러므로 자기효능감과 연주 성과 사이에 항상 긍정적인 상관관계가 존재한다고 단언하는 것은 바람직하지 않다. 다양한 연구를 통해 연주에 대한 올바른 자기효능감이 형성되는 구체적인 상황이 파악되어야 하고, 학생들은 학습을 통해 연주불안의 긍정적·부정적 요인들을 다양하게 경험하며 연주불안을 극복할 수 있어야 한다. 적당한 불안이 오히려 연주에 도움을 준다는 결과도 보고된 바 있다(Hamann & Sobaje, 1983).

이렇듯 연주불안과 연주경험이 밀접한 관계가 있음에도 불구하고, 연주불안에 대한 연구들에서는 단순히 연주를 많이 하면 도움이 된다고만 설명되었지 어떤 경험이어야 하는지에 대한 실제적인 연구는 부족하다. 연주자는 음악을 소리로 잘 전달할 수 있는 집중력과 기술을 갖고 있다는 자신에 대한 믿음이 필요하다. 이러한 믿음은 스스로 학습에 참여하여 불안과 같은 학습에 유해한 동기들을 조절하고 목표를 달성해 나가는 학습과정인 자기조절학습을 통해 길러질 수 있다. 그리고 개인의 내적 기제, 행동 패턴, 행동과 학습을 형성하는 환경이 서로 영향을 주고받으며 학습이 일어나고(Bandura, 2001), 사회적 환경이 자기조절학습에 영향을 미친다(Nolen & Ward, 2008; Perry, 1998; Pintrich et al, 2000). 특히 기악학습에서 '연습'은 개인적인 차원을 넘어서 교사와 부모의 조력과 같은 사회적 상호작용 속에서 이루어지는 활동이다(Bernstein, 1992). 따라서 기악학습에서 자기조절학습 능력은 사회적 지지를 통해 더 효과적으로 길러질 수 있기에 본 연구의 목적은 협력학습을 통한 자기조절학습이 연주불안에 미치는 영향을 알아보는 것이다. 연구의 목적을 위한 연구 문제는 다음과 같다.

1. 협력학습을 통한 자기조절학습이 연주불안에 영향을 미치는가?
2. 협력학습에서 자기조절학습의 요인들과 불안 간의 상관관계는 어떠한가?

이미 연주에 대한 심리와 행동이 형성된 전공자들을 대상으로 연주불안을 극복하는 방법을 연구하는 것은 너무 늦은 연구이다. 따라서 본 연구에서는 연주의 기초학습과 정에서 연주불안이 형성되는 원인을 발견하여 기악학습을 개선하는데 시사점을 제공하고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 연주불안

‘연주불안(music performance anxiety)’이라는 용어는 다른 사람들 앞에서 음악을 연주하거나 연주를 준비하는 행위와 관련된 매우 구체적인 형태의 불안을 지칭한다. 가장 일반적으로 인용되는 정의는 Salmon(1990)에 의한 것으로 “대중 앞에서의 연주에 대한 지속적인 불안감 또는 개인의 음악적 적성·훈련 및 준비 수준에 대해 장애가 생겼던 경험”이다(p. 3). 연주불안에 대한 연구가 이루어지면서 연주불안은 두려움이 핵심적인 역할을 하는 복잡한 현상으로 설명되고 있다. Kenny(2009)는 연주불안이란 근본적으로 음악 연주시 생물학적 특성, 심리적 취약성으로 인해 발생하는 불안감을 지속적으로 경험하는 것이라고 주장했다. 그것은 정서적, 인지적, 신체적 증상의 조합을 통해 나타난다. 연주불안의 증상은 심장 박동수 증가와 같은 신체적 현상, 인지 및 감정 기복·우울증과 같은 심리적 현상, 음악 연주에 대한 행동 회피·기억력 및 연주 기술 능력의 상실과 같은 인지적 현상, 근육의 둔감화 등의 행동적 현상으로 특징지을 수 있다. 낮은 수준의 연주불안은 운동을 하거나, 맑은 공기를 마시고, 영양을 잘 섭취하며, 잠을 잘 자는 것과 같이 건강한 삶을 관리하고 연주를 잘 준비하는 것으로써 극복될 수 있다(Barlow, 2000). 그러나 높은 수준의 연주불안은 이러한 것들이 도움이 되지 않고, 연주를 성공적으로 마치기 위해 요구되는 압박과 집중, 근육의 사용, 호흡을 방해한다. 이러한 높은 수준의 연주불안은 협연, 오디션, 중요한 실기시험과 같이 책임이 많이 따르고 높은 스트레스가 따르는 연주상황에서 더 많이 나타난다(Barlow, 2000; Wan & Huon, 2005). 연주자가 연주불안이 연주에 부정적인 영향을 미친 경험을 기억하거나 상상할 경우 연주불안은 점점 더 악화될 수 있다. 연주불

안은 자신의 연주에 대한 만족의 결여에서도 비롯될 수 있으며(Lee, 2002), 성공적인 연주를 마쳤음에도 발생할 수도 있다(Nagel, 1990).

이러한 연구 결과들을 종합해 볼 때 연주불안이 음악 연주에 있어서 상황에 따라 긍정적인 면과 부정적인 면으로 다르게 작용할 수 있음을 알 수 있다. 적당한 긴장과 스트레스 상황은 연주의 질을 높이는데 도움을 줄 수 있다고 보고되었다(Grindea, 1978; Hamann & Sobaje, 1983). 적당한 수준의 연주불안은 음악 연주자들에게 연주를 잘하려고 하는 동기부여가 될 수 있으며, 실제로 연주의 집중도를 높여 연주의 질을 향상시키는데 긍정적인 역할을 할 수 있다고 한다.

이러한 연주를 배우는 기악학습에서는 오랜 시간 많은 양의 꾸준한 개인 연습이 필요하고, 연주는 혼자서 하는 활동이기에 자기조절이 중요하다. 학습자들은 연주불안과 같이 연주에서 발생하는 다양한 어려움을 극복하고 목표를 달성하기 위한 심리적·행동적 전략을 가지고 있어야 하는데(Martin, 2008), 이러한 전략은 자기조절학습에서 찾을 수 있다(McPnerson & Zimmerman, 2001; Miksza, 2007). 자기조절학습을 통해 기초학습부터 연주불안이 형성되는 상황을 조절할 수 있다면 연주불안이 이미 심각해진 상태가 되어 학습자들이 연주를 포기하게 되는 것을 막을 수 있을 것이다.

2. 자기조절학습

‘자기조절학습’이란 학습자가 주체가 되어 자신의 학습을 점검하고 통제해 나가는 과정이라고 볼 수 있다(Zimmerman, 1989). 많은 학자들이 자기조절학습에서 자기조절과 통제가 중요한 역할을 한다고 설명한다. 자기조절이란 개인적 그리고 사회적 목표를 달성하기 위해 스스로 인지, 정서, 행동을 조절·수정·통제하는 과정이다(Vohs & Baumeister, 2004). 이러한 자기조절을 기반으로 학습자는 학습의 주체가 되어 학습상황을 분석하고 목표를 세우며 이에 따른 전략을 결정하고 통제한다. Schunk (1989)는 학습자가 스스로 학습에 집중하고, 정보를 효율적으로 조직하고, 생산적 환경을 조성하고, 자원을 효과적으로 활용하며, 자신의 노력에 대해 만족감하는 경험을 자기조절학습이라고 보았다.

자기조절학습에 대한 사회인지 관점은 학습결과에 대한 기대와 자기효능감이 자기조절학습을 가능하게 한다고 주장한다. 사회인지이론의 기초를 마련한 반두라는(Bandura, 1977) 학습은 개인의 내면적 인지과정과 학습 환경, 그리고 학습 행동 간의 상호작용에 의해 결정된다고 설명하고 있다. 또한 의지적 관점에서는 자기조절학습을 가능하게 만드는 기본 동기를 학습자의 학습 ‘의지’로 본다(Corno, 1989). 의지 과

정은 학생들로 하여금 자신의 학습에 집중하고 개인적 및 환경적 산만함을 극복하는 노력을 지속하게 한다. 의지 모델에 따르면 자기조절학습자는 목표를 달성하려는 의지에 방해가 되는 인식·감정·동기에 대한 전략을 세운다. 이러한 의지조절 접근은 학습 자체보다는 오히려 학습자의 의도에 영향을 미치는 전략들에 더 집중하고 있다. 자기조절학습자는 자기효능감과 내재적 흥미를 가지고 있어서 주변의 상황이나 감정에 크게 영향을 받지 않는 집중성과 수행 지속력을 지니고 있다(Corno, 1993; Kuhl, 1986). 자기조절학습자들은 숙달목표지향적인 반면, 자기조절학습 능력이 부족한 학생들은 자신을 다른 사람들과 비교하는 수행목표지향성을 보인다(Pintrich & DeGroot, 1990). Vancouver 외(2001, 2002)의 연구 결과에 의하면 자기효능감이 높은 학습자가 수행목표지향적이 될 때 타인과 비교되어 실패하는 일이 생기는 것을 쉽게 인식하게 되고 수행에 대한 자신감이 낮아져 회피 성향이 나타나 성과가 낮아질 수 있다고 한다. 즉, 다른 사람들과 자신의 능력이 비교되기 쉬운 학습맥락인 기악학습에서는 수행목표지향성을 나타내기가 쉽고, 자기조절도 낮아질 수 있다. 자기조절학습 능력이 낮은 학생들은 연주에서 더 불안해 할 수 있다고 볼 수 있다. 의지조정 이론가들에 의하면 자기조절학습 능력이 높은 학생들은 주변의 상황이나 감정의 영향을 덜 받으며 집중하고 수행을 지속하는 능력이 높다(Corno, 1993; Kuhl, 1985). 즉 자기조절학습 능력이 잘 형성되면 연주에서 주변의 상황이나 감정에 의해 영향을 받는 연주불안을 극복할 수 있다.

3. 자기효능감

자기효능감은 어떤 과제를 성공적으로 수행해 낼 수 있는 능력이 있다는 자기 자신에 대한 믿음이다(Bandura, 1977). 자기조절학습 능력이 높아짐에 따라 학생들은 자기효능감도 높아지는 것으로 나타났다(Schunk, 1984). 자기효능감이 높은 학생들은 높은 목표를 설정하고 자신을 정확히 모니터링하고 긍정적인 자기반응을 하기에 자기효능감은 자기조절학습에서 중요한 요인이다(Zimmerman, 2000). 자기효능감이 높은 학습자는 도전적인 과제가 주어졌을 때 쉽게 포기하지 않고 더 많은 노력을 기울이고, 실패했을 경우 실패의 원인을 노력이나 능력의 부족보다는 외부 상황으로 귀인하는 경향이 높다. 반면에 자기효능감이 낮은 학습자는 어려운 과제에 대해서 쉽게 포기하거나 도전하지 않으려는 성향이 높고, 원하는 결과를 얻지 못했을 때 그 원인을 자신의 능력이나 노력 부족으로 귀인하는 성향이 있다(Pintrich & DeGroot, 1990)

장근주와 심소연은(2013) 음악 연주에서 자기효능감이 높을수록 연주에 대한 자신

감이 높아진다는 것을 발견하였는데, 자기효능감이 높은 학습자는 스스로 목표를 높게 세우고 자신의 학습을 잘 점검하며, 긍정적인 자기반응을 한다고 한다. 그러나 자기효능감이 낮은 학생들은 학습에서 더 큰 불안을 나타내고(Meece, Blumenfield, & Hoyle, 1988), 배움의 기회를 기피하는 양상을 드러내기도 했다(Zimmerman & Ringle, 1981). 사람들 앞에서 연주하기에 다른 사람과 비교되는 것이 불가피한 학습 맥락인 기악학습에서 자기효능감이 연주불안을 비롯한 다양한 문제점들을 극복하는데 도움을 줄 수 있어야 할 것이다.

III. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구의 참여자들은 2017년 1학년 2학기, 경기도에 위치한 A중학교 자유학기 '서양악기탐구반'에 지원한 총 25명(남자 10명, 여자 15명)의 학생들이다. 이 학생들을 3~7명으로 이루어진 총 5개 모둠으로 나누었고, 각 모둠이 악기와 악곡을 선정하여 4주간 연습한 후 연주발표를 하였다.

연구 참여자들은 중학교 1학년 만 12~13세의 학생들로서 음악적 경험은 음악시간에만 악기를 배운 수준에서부터 개인적으로 악기를 5년 이상 배우고 오케스트라 활동에 참여하고 있는 것에 이르기까지 다양한 연주경력을 가지고 있었다. 대부분의 학생들이 리코더, 실로폰으로 중학교 음악교과서 제재곡을 연주할 수 있고, 피아노, 바이올린, 오카리나, 단소 등의 악기들을 연주할 수 있는 학생들도 있었다. 학생들 중에는 개인적으로 악기를 배우지 않았어도 합창, 중창 등의 노래 부르기로 음악 활동에 참여한 학생들도 있었다. 많은 학생들이 초등학교에서는 방과 후에 별도로 악기를 배우고 음악 연주 활동에 참여하였으나, 중학교에서는 악기를 배울 시간이나 음악 활동에 참여할 시간이 없어서 그만 두었다고 했다.

2. 연구 절차

본 연구를 위해 2017년 자유학기제가 시작되기 전인 6~7월, 경기도 A중학교 음악교사는 자유학기 과목 신청서를 학생들에게 배부하였고, 총 25명(남자 10명, 여자 15명)의 학생들이 '서양악기탐구반'에 지원하였다. 수업이 시작되고 앙상블 팀을 조직하

기 위해 단순무선표집 방법으로 5개의 모둠으로 나누었다. 자기조절학습에 관한 선행 연구들을 검토하여 자기조절학습 능력과 연주불안의 측정도구를 기악학습의 맥락에 맞도록 수정 제작하여 타당도를 검증받았다. 이 도구를 사용하여 자기조절학습 능력과 연주불안의 수준에 대한 사전검사를 실시하고, 8주간의 협력학습을 실행한 후, 사후 검사를 실시하였다.

3. 협력학습의 실행

1) 기악 앙상블 협력학습 수업 절차

본 연구를 위해 2017년 8월 21일부터 10월 30일까지 경기도 A중학교 자유학기에 서 매주 2시수씩 총 16차시 기악 앙상블 수업을 실시했다. 자유학기가 시작되고 초반에는 3주간 수업을 하며 학생들의 연주실력과 음악 지식의 수준을 탐색하였고, 학생들의 파트를 배정하고 학생들이 선택한 연주곡을 편곡하는 데 참고하였다. 모둠별로 협력을 통해 선택한 과제곡을 연습하고, 8주째에는 연주발표를 실시하였다. 차시별 학습 내용과 활동은 <표 1>과 같다.

<표 1> 전체수업 개요

학습단계	주	차시	학습내용	학습활동
소개	1	1-2	- 사전검사 - 수업목표 제시 - 모둠 선정	- 수업소개 - 동의서 받기 - 사전검사 실시 - 수업 목표 소개 및 모둠 선정
학습자 이해	2	3-4	예시곡들 학습해 보며 모둠 곡 정하기	- 앙상블에 대해 알기 - 예시곡들 소개 및 경험하기 - 모둠별 연주곡 선택 - 개별 연주악기 선택
	3	5-6	선정한 곡들 익숙해지기	- 모둠별 연주곡들 다 함께 합주해보기 - 학생들의 연주수준 파악하기
협력학습을 통한 자기조절학습	4	7-8	모둠별 연습	- 학생들의 수준에 맞게 교사가 편곡한 연주곡의 악보 받기 - 모둠별 연습

학습단계	주	차시	학습내용	학습활동
				- 희망하는 학생들의 악기 변경 - 모둠별 동료평가를 통한 협력 학습 동기부여
	5	9-10	모둠별 연습	- 모둠별 연습 및 개별 연습
	6	11-12	도움 나누기 활동	- 모둠별 연습 - 협력학습을 통한 그룹 조절을 향상시키기 위해 도움 나누기 학습지 활동
	7	13-14	모둠별 연습 및 학습지 작성	- 모둠별 연습 - 연습과정에서의 자기조절학습을 촉진시키기 위해 인지조절(인지전략, 메타인지전략), 동기조절, 행동조절 질문에 답하는 자기 보고식 학습지 작성
연주발표	8	15-16	-연주발표 -사후 검사	- 연주발표 - 사후검사 - 우수 협력 모듬 선정

2) 모듬별 연주곡 및 악기

본 연구를 위한 기악 앙상블 수업인 ‘서양악기탐구반’에서 공동 목표는 모듬별로 원하는 곡을 선정하여 4주간의 협력을 통해 앙상블 연습을 하고 연주 발표를 하는 것이다. 이러한 공동의 목표를 달성하기 위해 교사가 여러 곡들을 학생들에게 제시하면 학생들이 자기 주도적으로 자유롭게 연주곡을 선택하도록 하였다. 학생들의 흥미를 고려하여 연주곡을 선별하기 위해 자유학기가 시작되기 전에 음악교사로부터 학생들이 어떤 곡들을 좋아하는지에 대해 사전 조사를 하였다. 그 중에서 15개의 곡들, “10월의 어느 멋진 날에”, “고향의 봄”, “겨울왕국 (Let it go)”, “넬라판타지”, “도깨비 OST (beautiful)”, “젓가락행진곡”, “아리랑”, “드라마 화랑 OST”, “아이네클라이네 나흐트 뮤직(모차르트)”, “오버더레인보우”, “위풍당당행진곡”, “하얀거탑 OST (B Rossette)”, “오! 상제리제”, “환희의 송가”, “에델바이스”를 선별하였고, 이 중에서 모듬별로 한 곡을 선택하여 4주간 앙상블 연습을 하고 연주 발표를 하도록 하였다. 4모듬은 일본 애니메이션 “이누야샤 OST (시대를 초월하는)”를 연주하고 싶다고 해서 그 곡으로 선정하였다. 4모듬과 같이 특별히 연주하고 싶은 곡이 있으면 자유롭게 선택할

수 있도록 하였다. 과제곡은 난이도를 고려하지 않고 학생들이 좋아하여 연주해보고 싶은 곡으로 자유롭게 선택하도록 하고, 교사가 학생들의 연주 수준에 맞게 편곡하였다. 모듬별로 선택한 연주곡과 모듬 구성원들이 선택한 연주 악기는 <표 2>와 같다. 모듬별 연주곡은 3주간 수업하며 파악한 학생들의 연주 실력과 담당 음악 교사가 평가한 평소 실기 점수를 기준으로 각 학생들의 수준에 맞게 편곡하였다.

<표 2> 모듬별 연주곡 및 악기

모듬	연주곡	구성원 및 연주 악기
1모듬	“Beautiful”	학습자A, 핸드벨 학습자B, 실로폰 학습자C, 리코더
2모듬	“B Rossette”	학습자D, 바이올린 학습자E, 피아노 학습자F, 켈레 학습자G, 피아노 학습자H, 기타
3모듬	“Let it go”	학습자I, 웨이커 학습자J, 핸드벨 학습자K, 노래 학습자L, 피아노 학습자M, 실로폰
4모듬	“시대를 초월하는”	학습자N, 실로폰 학습자O, 리코더 학습자P, 리코더 학습자Q, 핸드벨 학습자R, 피아노
5모듬	“10월의 어느 멋진 날에”	학습자S, 탬버린 학습자T, 트라이앵글 학습자U, 아코디언 학습자V, 실로폰 학습자W, 리코더 학습자X, 리코더 학습자Y, 카존

4. 연구 도구

1) 자기조절학습 척도

본 연구의 자기조절학습 능력을 측정하기 위해 다양한 자기조절학습 능력 측정도구들 중에서 기악학습에서의 자기조절학습 구성요인이라고 밝혀진 요인들을 측정하는 문항들을 개발한 양명희(2000)의 자기조절학습 측정도구의 52문항을 기악학습의 맥락에 맞게 그리고 중학교 학생들이 이해할 수 있는 문장으로 수정하여 인지조절 18문항, 동기조절 14문항, 행동조절 9문항으로 제작하였다. 본 연구에서 인지조절은 그 하위요소로 시연, 정교화, 조직화의 인지전략 사용과 계획, 점검, 조절의 메타인지전략 사용으로 구분하였고, 동기조절은 그 하위요소로 숙달목표, 자기효능감, 성취가치로 구분하였다. 그리고 행동조절은 그 하위요소로 행동통제, 학업시간의 관리, 도움 구하기로 구분하였다. 각 문항들은 ‘전혀 그렇지 않다’, ‘그렇지 않다’, ‘보통이다’, ‘그렇다’, ‘매우 그렇다’의 5점 척도로 제작하였다. 본 연구를 위한 자기조절학습 능력 측정도구의 신뢰도(Cronbach's α 계수)는 전체적으로 높은 신뢰도를 보여주었는데, 인지조절은 .78~.86, 동기조절은 .76~.86, 행동조절은 .78~.87의 신뢰도이다. 하위요인들의 신뢰도는 <표 3>과 같다.

<표 3> 자기조절학습 능력 측정도구의 신뢰도

차원		하위요인	신뢰도
인지조절	인지전략	시연	.87
		정교화	.78
		조직화	.80
	메타인지전략	계획	.87
		점검	.81
		조절	.86
동기조절	숙달목표지향성		.85
	자기효능감		.86
	성취가치		.76
행동조절	행동통제		.78
	학업시간의 관리		.86
	도움 구하기		.85

2) 불안 척도

불안의 측정을 위해 정미경(2008)이 개발한 4개의 문항을 기악학습의 맥락에 맞게 수정하였다. 검사의 각 문항들은 ‘전혀 그렇지 않다’, ‘그렇지 않다’, ‘보통이다’, ‘그렇다’, ‘매우 그렇다’의 5점 척도로 제작하였다. 본 연구를 위한 불안 측정도구의 신뢰도 (Cronbach’s α 계수)는 .85이다.

5. 자료분석

본 연구에 수집된 양적 자료들은 SPSS 23을 이용하여 대응표본 t검증과 상관분석을 실시하였다. 모든 통계치의 유의도 검증은 $p < .05$ 와 $p < .01$ 수준에서 실시하였다.

IV. 연구 결과

1. 자기조절학습이 연주불안에 미치는 영향

기악 앙상블 협력학습을 통한 자기조절학습이 연주불안에 미치는 영향을 알아보기 위해 대응표본 t검증을 실시하였다. 기악 앙상블 협력학습에 참여한 25명의 학생들 중에서 불성실하게 답한 3명의 학생을 제외하고 22명의 학생들의 사전·사후 검사를 t검증으로 분석하였다.

〈표 4〉에서 보는 바와 같이 기악 앙상블 협력학습이 중학생들의 자기조절학습 능력과 연주불안에 미치는 영향을 살펴본 결과 인지조절의 인지전략 중에서 정교화($t=2.39$, $p=.026$), 조직화($t=2.74$, $p=.012$), 메타인지전략 중에서 점검($t=3.24$, $p=.004$), 동기조절 중에서 성취가치($t=2.19$, $p=.038$), 행동조절 중에서 행동통제($t=2.61$, $p=.016$), 학업시간의 관리($t=2.80$, $p=.011$)가 통계적으로 유의미한 범위에서 평균이 상승하는 차이를 보였다. 자기조절학습을 통해 불안의 평균은 소폭으로 상승하였으나 유의미하지 않았다. 다른 사람들 앞에서 연주하는 협력학습을 통해 연주불안이 나타나지만 자기조절학습 능력이 향상되면서 연주불안이 유의미할 정도로 상승하지는 않았다.

〈표 4〉 자기조절학습과 연주불안의 t검증 결과

자기조절학습 요인		하위요인	사전		사후		t	p
			평균	표준 편차	평균	표준 편차		
인지 조절	인지 전략	시연	3.59	.75	3.58	.64	.14	.892
		정교화	2.88	1.01	3.26	.58	2.39	.026*
		조직화	2.65	.94	3.24	.61	2.74	.012*
	메타 인지 전략	계획	3.20	1.00	3.45	.83	1.42	.172
		점검	2.62	.97	3.29	.71	3.24	.004***
		조절	3.16	1.04	3.25	.93	.49	.627
동기조절		숙달목표	3.44	1.04	3.80	.56	1.97	.061
		자기 효능감	3.20	1.07	3.36	.96	1.00	.329
		성취가치	3.26	.88	3.56	.79	2.19	.038*
행동조절		행동통제	3.15	.87	3.68	.80	2.61	.016*
		학업시간의 관리	2.92	.94	3.32	.83	2.80	.011*
		도움 구하기	3.47	1.07	3.65	.98	.78	.446
		불안		2.56	.93	2.70	.67	.86

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

2. 자기조절학습 요인과 불안과의 상관관계

기악 앙상블을 통한 협력학습에서 자기조절학습 요인들과 불안 간의 관련성을 알아보기 위하여 자기조절학습 능력 요인들의 향상점수와 연주불안 향상점수 간에 Pearson의 상관계수를 산출하였다.

1) 인지조절

자기조절학습 요인들 중 인지조절과 불안 간의 상관관계 분석결과는 〈표 5〉와 같다. 인지조절과 불안 간의 관계를 살펴본 결과 인지조절의 하위요인들 중 시연과 불안 간($r=-.068$, $p>.05$)에는 유의미한 관계를 나타내지 않았고, 정교화와 불안 간($r=-.066$,

$p>.05$)에도 유의미하지 않았으며, 조직화와 불안 간($r=-.010$, $p>.05$)에도 유의미한 관계가 나타나지 않았다. 그리고 메타인지조절인 계획과 불안 간($r=.071$, $p>.05$)에도 유의미한 관계를 나타나지 않았고, 점검과 불안 간($r=.192$, $P>.05$)에도 유의미하지 않았으며, 조절과 불안 간($r=-.304$, $p>.05$)에도 유의미한 상관관계가 나오지 않았다. 그런데 시연과 불안 간, 정교화와 불안 간, 조직화와 불안 간, 조절과 불안 간에는 유의미하지 않은 범위지만 부적 상관관계를 나타내고 있는 것으로 보아 협력학습을 통한 기악 앙상블에서 학생들이 반복연습하고, 새로운 지식을 사전에 알고 있는 지식과 통합하고, 학습내용을 분석해보거나 학습내용의 관계를 추론하는 인지조절과정은 연주불안을 경감시키는데 긍정적인 영향을 준다고 볼 수 있다. 그러나 학습을 계획하고 자신의 학습과정을 점검하는 메타인지전략은 유의미하지 않은 범위에서 정적상관을 나타내어 연주불안이 높아지는 데 정적인 영향을 준다고 할 수 있다. 그런데 메타인지전략 중에서 연습하고 있는 부분을 이해하고 있는지 스스로 점검하고 이해가 안되는 부분은 시간을 늘려 연습하는 '조절'은 유의미하지 않은 범위지만 부적 상관관계를 나타내고 있어 연주불안을 경감시키는데 도움을 줄 수 있다고 볼 수 있다.

〈표 5〉 자기조절학습 요인들 중 인지조절 요인들과 불안 간의 상관관계

		시연	정교화	조직화	계획	점검	조절	불안
인지 전략	시연	1						
	정교화	.264	1					
	조직화	.058	.594**	1				
메타 인지 전략	계획	.040	.550**	.281	1			
	점검	-.001	.272	.286	.454*	1		
	조절	-.143	.278	.352	.137	.148	1	
불안		-.068	-.066	-.010	.071	.192	-.304	1

* $p<.05$, ** $p<.01$

2) 동기조절

자기조절학습 요인들 중 동기조절 요인들과 불안 간 관련성의 상관관계 분석결과는 〈표 6〉과 같다. 동기조절의 하위요인들 중에서 자기효능감($r=.458$ $p<.05$)이 불안과 유의미한 정적 상관관계를 나타냈다. 자기효능감이 증가함에 따라 불안도 유의미한 폭으로 증가한 것을 알 수 있다. 그러나 동기조절 중에서 숙달목표와 불안 간($r=.133$, $p>.05$)에는 유의미한 관계를 나타나지 않았고, 성취가치와 불안 간($r=.300$, $p>.05$)에

도 유의미하지 않았다. 협력학습을 통한 기악 앙상블에서 학생들이 과제에 대한 지식과 기술을 숙달하고자 하는 목표를 지향하고 학업성취에 대한 가치를 지각하는 능력이 향상되면서 유의미하지 않은 범위에서 연주불안에 정적인 영향을 준다고 볼 수 있고, 특히 과제를 성공적으로 수행할 수 있다는 자신의 능력에 대한 믿음인 자기효능감이 향상되면서 연주불안에 유의미한 영향을 준 것으로 나타났다.

〈표 6〉 자기조절학습 요인들 중 동기조절 요인들과 불안 간의 상관관계

	숙달목표	자기효능감	성취가치	불안
숙달목표	1			
자기효능감	.240	1		
성취가치	.201	.630**	1	
불안	.133	.458*	.300	1

*p<.05, **p<.01

3) 행동조절

자기조절학습 요인들 중 행동조절 요인들과 불안 간 관련성의 상관관계 분석결과는 〈표 7〉과 같다. 자기조절학습 행동조절의 요인들인 행동통제와 불안 간($r=.137, p>.05$), 학업시간의 관리와 불안 간($r=.007, p>.05$), 도움 구하기와 불안 간($r=.149, p>.05$)에서 유의미한 상관관계가 나오지 않았다. 행동조절 요인들과 불안 간에는 유의미하지 않았지만 정적 관계나 나타난 것으로 보아 협력학습을 통한 기악 앙상블에서 학생들이 시간을 관리하고, 도움을 구하고, 행동을 통제하는 과정이 유의미하지 않은 범위에서 연주불안에 정적인 영향을 준다고 볼 수 있다.

〈표 7〉 자기조절학습 요인들 중 행동조절과 불안 간의 상관관계

	행동통제	시간관리	도움 구하기	불안
행동통제	1			
학업시간의 관리	.248	1		
도움 구하기	.196	.438*	1	
불안	.137	.007	.149	1

*p<.05, **p<.01

V. 논의 및 결론

본 연구는 기악 앙상블을 통한 협력학습에서 자기조절학습이 연주불안에 미치는 영향을 알아보고자 2017년 경기도 A중학교 자유학기제에서 '서양악기탐구반'을 수강한 학생들 25명의 설문지 자료를 분석하였다. 사전·사후 검사를 대응표본 t검정으로 분석한 결과 기악 앙상블을 통해 학생들의 자기조절학습 능력이 향상되었고, 다른 사람들 앞에서 연주하는 기악 앙상블에서 학생들의 연주불안이 나타났지만 유의미하지 않은 범위로 상승한 것으로 나타났다. 그리고 자기조절학습 능력의 어떠한 요인들이 구체적으로 연주불안에 영향을 주었는지 알아보기 위해서 자기조절학습 능력 요인의 향상점수들과 연주불안의 향상점수 간의 상관분석을 실시하였다. 본 연구를 통해 얻은 결론은 다음과 같다.

첫째, 학생들의 사전·사후 검사 결과, 기악 앙상블을 통한 협력학습이 자기조절학습 능력의 향상에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 다른 사람들과 함께 연주하는 기악 앙상블 학습과정에서 학생들에게 연주불안이 생겼지만 대응표본 t검정 결과 자기조절학습 능력이 향상됨에 따라 연주불안은 유의미하지 않게 상승한 것으로 나타났다. 즉 협력학습을 통해 사회적 지지와 도움을 받으며 동기를 유지하고 목표를 달성하기 위해 학습을 함께 조절해 나가는 과정에서 자기조절학습 능력이 향상되고 연주불안이 유의미하게 증가하지 않은 본 연구의 결과는 자기조절학습이 연주불안을 극복하는 데 도움을 준다는 것을 시사한다. 다른 사람들 앞에서 연주하며 학습이 이루어지는 기악 앙상블에서는 혼자 연습하는 학습에서보다 연주불안이 더 많이 나타날 수 있지만, 자신의 연주에 집중하는 연습을 하게 됨으로써(임혜숙, 2018) 연주불안이 극복될 수 있다는 것을 알 수 있다. 본 연구 결과는 다른 사람들 앞에서 연주하며 학습하는 협력학습에서는 기초부터 연주불안이 형성될 수 있지만 자기조절학습이 이러한 연주불안을 조절하는데 도움을 준다는 시사점을 제공한다.

둘째, 자기조절학습 능력의 하위 요인인 자기효능감이 연주불안과 유의미한 상관관계를 보이는 것으로 나타났다. 그런데 자기효능감과 시험불안을 연구한 많은 교육학 연구에 의하면 자기효능감이 시험불안을 낮추는데 도움을 주는 것으로 밝혀졌다. 시험불안은 자기효능감의 영향을 받을 수 있고, 개인이 자신의 노력에 의하여 좋은 결과를 가져올 수 있다는 신념을 가지고 있을 때 시험불안이 감소한다(안마리, 1999; 조영미, 2003). Lax(1982)의 대학생들을 대상으로 한 시험불안과 자기효능감의 관계에 대한 연구에 의하면 자기효능감이 낮은 학생이 높은 학생보다 시험불안이 높았고, Pintrich, De Groot(1990)의 연구에 의하면 학업적 자기효능감의 증진은 효율적인 인지적 전략의

사용을 증가시켜 높은 수행수준에 도달하게 한다. 또한 조영미(2003)의 연구에 의하면 시험에 대한 자기효능 판단의 수준이 높을수록 불안도 적고 시험 점수도 더 높다. Wilson(1986)도 대학생들 대상으로 한 연구에서 자기효능감을 증가시켰을 때 시험불안이 감소함을 발견했다. 본 연구의 결과는 이러한 교육학 연구들의 결과와 상반되지만 자기효능감이 연주불안과 정적 관련이 있는 결과로 보아 자기효능감이 연주불안에 영향을 미치는 것을 알 수 있는데, 협력학습에서 자기효능감이 연주불안에 조절효과가 있는지를 연구하는 실증적 연구가 후속된다면 보다 구체적 결론을 얻을 수 있을 것이다.

종합해 볼 때 연주불안의 원인을 단정 지어 진단을 내릴 수 없다. 연주불안에 대해 체계적으로 연구하고, 연주불안을 둘러싼 다양한 측면을 면밀히 검토해 사람과 학습과정에 따른 원인을 밝히고 효과적인 교육방법을 제안하는 것은 중요하다. 골프 선수 타이거 우즈는 “초조하지 않은 날이 바로 내가 그만두는 날이다. 나는 긴장이 무척 심하다. 그건 곧 신경을 쓴다는 의미다”라고 했다(Wilson, 2019, p. 160). 그리고 역사상 가장 훌륭한 야구선수라 불리는 빌 러셀은 경기 전에 1,128번이나 불안으로 구토를 했다고 알려졌다(Wilson, 2019, p. 160). *Frontiers in Evolutionary Neuroscience* (2012)의 발표에 의하면 실제로 예술, 정치, 사업 등 분야를 막론하고 창의적인 재능과 불안의 연관관계는 잘 알려져 있고 또한 불안한 사람들의 아이큐가 더 높은 경향이 있다고 한다.

연주불안은 음악가들이 겪게 되는 중요한 경험이고 연주의 성공을 위해 중요한 영향을 미친다(Boucher & Ryan, 2011). 연주자들이 어려서부터 연주불안에 잘 대응할 수 있도록 음악교육자들은 연주불안에 대한 구체적인 학습방법을 연구해야 한다(LeBlanc, 1994). 더욱이 아일랜드 시인이자 철학자 데이비드 화이트(David Whyte)는 사람들은 누구나 평생에 걸쳐 세 가지 필수적인 관계를 경험한다고 언급했는데(Wilson, 2019), 하나는 타인과의 관계, 하나는 일과의 관계, 하나는 자기 자신과의 관계이다. 본 연구의 결과 자기효능감을 통해 본인의 능력을 바로 알아가고 학습과정을 통해 자신의 능력에 대한 신뢰를 형성하는 과정에서 연주불안이 생겨날 수 있지만 자기조절학습을 통해 자신의 상황을 잘 극복할 수 있다. 사람들은 불안할 때 상황을 더 잘 인식하고 대처할 수 있다. 본 연구 결과에서와 같이 자신의 한계를 넘어서려 할 때 불안이 생길 수 있다는 개념을 이해한다면, 연주불안을 긍정적으로 이해하고 효과적으로 극복하기 위한 다양한 방법이 연구되어 많은 사람들이 연주를 통해 음악을 즐기고 도전할 수 있을 것이다.

참고문헌

- 박병기, 임신일(2010). 시험불안 관련변인의 메타분석, **교육심리연구**, 24(4), 875-894.
- 안마리 (1999). 시험시기, 특질/상태불안, 자기효능감이 시험불안에 미치는 영향. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이순옥 (2000). 음악전공 대학생의 연주불안과 연주성취 연구. **음악과 민족**, 20, 411-440.
- 임혜숙 (2018). 기악 앙상블을 통한 협력학습이 자기조절학습 능력에 미치는 영향. 박사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 염시창, 박현주 (2005). 일반계 여고생의 완벽주의, 학업적 자기효능감 및 시험불안의 관계모형 검증. **한국심리학회지**, 2(1), 19-35.
- 장근주, 심소연 (2013). 대학 음악 전공자들의 자기효능감과 연주자신감의 상관관계. **음악교육연구**, 42(4), 101-120.
- 조영미 (2003). 청소년들의 완벽주의 성향 및 자기효능감이 시험불안에 미치는 영향. 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 정미경 (2008). **자기조절학습 탐구**. 서울: 한국학술정보.
- 최미영 (1999). 음대생의 연주불안에 관한 조사연구. 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 최진호, 정완규 (2011). 피아노 전공 대학생들의 연주불안과 연주경험과의 관계. **음악교육연구**, 40(1), 169-190.
- Wilson, S. (2019). **내 인생, 방치하지 않았습니다**. 엄자현 역. 서울: 나무의 철학.
- Allen, R. (2013). Free improvisation and performance anxiety among piano students. *Psychology of Music*, 41(1), 75-88.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Barlow, D. H. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*, 55(11), 1247-1263.
- Goren, L. (2014). A meta-analysis of nonpharmacologic psychotherapies for music performance anxiety. (Doctoral dissertation, California Institute of Integral Studies). Dissertation Abstracts International, DAI-B 75/09(E), 3621049.
- Kenny, D. T. (2009). Negative emotions in music making: Performance anxiety. In P. Juslin & J. Sloboda (Eds.), *Handbook of music and emotion: Theory,*

- research, applications* (pp. 425-451). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Lee, S. H. (2002). Musician's performance anxiety and coping strategies. *The American Music Teacher*, 52(1), 36-91.
- 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(3), 143-152.
- Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33-40.
- Vohs, K. D., & Baumeister, R.F. (2004). Understanding self-regulation: An introduction. In R.F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 1-9). New York: Guilford.
- Wan, C. Y., & Huon, G. F. (2005). Performance degradation under pressure in music: An examination of attentional processes. *Psychology of Music*, 33(2), 155-172.
- ABC News (2005, September 22). Barbra Streisand looks back on 25 years. Retrieved January 13, 2019, from <https://abcnews.go.com/Primetime/Entertainment/comments?type=story&id=1147020>

ABSTRACT

**Understanding the effect of self-regulated learning
on music performance anxiety through collaborative
learning**

Lim, Hye Suk

The purpose of this study was to find out the effect of self-regulated learning on music performance anxiety through collaborative learning. For this purpose, 25 students at A middle school in Gyeonggi-do were attended in the instrumental ensemble class at the free semester in 2017, and it was examined that how the level of music performance anxiety was changed as their self-regulated learning ability improved. Through the correlation analysis, it was examined that how the improved scores of self-regulated learning ability was correlated with the improved scores of music performance anxiety. The results of this study are as follows. First, the result of t-test analysis of pretest and posttest of self-regulated learning ability and music performance anxiety level shows that collaborative learning through the instrumental ensembles affects the improvement of self-regulating learning ability. Also it was not statistically significant that the degree of music performance anxiety was increased during the instrumental ensemble learning. Second, there was a significant correlation between the self-efficacy and the level of music performance anxiety. This indicates that the improvement of self-efficacy in instrumental ensembles affects the level of music performance anxiety. These results suggest that self-regulated learning is effective in overcoming music performance anxiety, although performance anxiety can be appeared by comparing with other people through instrumental ensembles. A more specific conclusion can be obtained if a empirical study follows on whether self-efficacy through collaborative learning has a effect on music performance anxiety.

Keywords: music performance anxiety, collaborative learning, music instrumental ensemble, self-regulated learning, self-efficacy

투고일: 2월 28일, 심사(수정): 4월 20일(4월 29일), 게재확정일: 8월 14일