

무용적 신체훈련이 피겨스케이팅 선수에게 미치는 예술표현의 효과

김승일 · 박하연* 중앙대학교

The Artistic Expression Effect of Dance-related Body Training to Figure Skaters

Kim, Seung-Il · Park, Ha-Yeon *Chung-Ang Univ.*

요약

본 연구는 무용적 신체훈련이 피겨스케이팅 선수에게 미치는 예술표현의 효과에 대하여 총체적이고 다각적으로 분석하였다. 이러한 연구 목적을 달성하기 위하여 현재 피겨스케이팅 국가대표 선수 4명과 전 피겨스케이팅 국가대표 선수인 김연아 선수 총 5명을 연구 참여자로 선정하여 심층면담을 진행하였다. 이를 통해 현재 피겨스케이팅 선수들의 환경과, 무용적 신체훈련이 피겨스케이팅 선수들의 기술적 측면과 예술적 측면에 어떠한 영향력을 미치는지 알 수 있었다. 첫째, 선수들의 환경에 대하여 조사한 결과, 무용실이 없었던 이전에 비해 현재는 피겨스케이팅에 대한 지원이 늘어났음에도 불구하고 아직까지 훈련환경에 제약이 있음을 알 수 있었다. 둘째, 5명의 피겨스케이팅 선수를 모두 무용적 신체훈련을 통하여 유연성, 신체 움직임의 확장 그리고 근육발달과 테크닉향상과 같은 기술적 향상에 도움을 주었다고 말하였다. 셋째, 무용적 신체훈련이 피겨스케이팅 선수들의 예술적 측면, 즉 감정표현과 연기력, 음악과 캐릭터의 이해, 즉흥동작향상, 그리고 몰입도와 자신감 향상을 가져왔음을 알 수 있었다. 이러한 결과들은 현재까지 연구가 미비한 무용적 신체훈련이 피겨스케이팅 선수에게 미치는 예술표현의 효과에 대한 연구의 필요성을 제시해주고 있다.

Abstract

This research generally and multilaterally analyzed how dance-related body training affects to artistic expression of figure skaters. To achieve this research purpose, qualitative case research was conducted through purposeful sampling with four current Korean figure skaters and one former Korean figure skater, Yuna Kim. First, investigating skaters' environment, it was noticeable that there were limitations remaining on training environment despite increased support. Secondly, all of the five figure skaters said that dancing physical training helped to advance their technique such as flexibility, expansion on physical movement, and muscle development. Thirdly, it was obvious that dancing physical training improved their artistic aspect. Namely, emotional expression, acting skills, understanding the music and the character, improvisatory movement. It also brought them engagement and confidence. These results show the necessity of researching the effects of dancing physical training on figure skaters' artistic expression, which have been insufficiently researched so far.

Keywords : dance-related body training, dancing physical training, artistic aspect

* minty44@hanmail.net

서론

1. 연구의 필요성 및 목적

KBS News(2014)는 “남자피겨 진화의 비결 - 현대 무용”이라는 기사제목으로 세계 피겨스케이팅 경기에서 좋은 성적을 거둔 남자 피겨스케이팅 선수들의 성장 원인에 대하여 보도하였다. 보도에 따르면 감정표현에 익숙하지 않은 한국문화의 특성을 현대무용을 통하여 껴 수 있다고 언급하며 예술적 측면의 향상에 대해 주목했다. 김진서 선수는 “현대무용 수업을 통하여 시선처리나 표정 연기가 많이 개선되었다”고 인터뷰하였고, 이준형 선수는 “현대무용을 배우면서 관중들이 보기에 크게 움직이는 것처럼 보일 수 있도록 만들어졌다.”고 인터뷰 하였다. 이 보도는 무용적 신체훈련이 피겨스케이팅 선수들의 예술성뿐만 아니라 신체적인 향상도 개선할 수 있음을 시사하였다.

또한 대한민국 피겨스케이팅 역사에 한 획을 그었던 피겨여왕 김연아 선수는 세계 선수권 신기록을 11번 기록하며 대한민국뿐만 아니라 전 세계의 관심을 받았다. 김연아 선수의 이러한 놀라운 성과는 피겨스케이팅의 기술적 측면과 예술적 측면이 조화를 이루었기에 가능하였다. 인터넷한국일보(2013.12.31.)는 “한국의 김연아 선수와 일본의 아사다 마오의 승패를 좌우했던 가장 큰 이유는 작품성에 있다”라고 보도하였다. 피겨스케이팅의 작품성이란 무용적 신체훈련과 직결되어 있다. 무용에서 요구되는 동작의 자연스러운 연결성, 움직임의 확장, 섬세한 감정표현과 같은 신체움직임이 피겨스케이팅의 작품에 그대로 적용될 수 있기 때문이다.

피겨스케이팅의 역사를 보게 되면 본 연구의 목적인 무용적 신체훈련이 피겨스케이팅 선수들에게 필요한 이유에 대하여 알 수 있다. 초기의 피겨스케이팅은 매우 기계적이고 딱딱해서 단지 얼음 위에서 한 치의 오차도 없이 일정한 형태의 도형을 블레이드(Blade: 스케이트 날)로 그리는 것이어서 현재 우리가 흔히 피겨스케이팅 하면 떠올리는 아름다운 의상을 입고 음악에 맞춰 하는 연기와는 큰 차이가 있었다. 이런 전통을 바꾼 인물은 무용수 출신인 ‘잭슨 하인즈

(Jackson Haines: 1840-1876)이다(네이버 스포츠 백과, 2008). 현대의 프리 피겨스케이팅의 뼈대를 만든 인물이 무용수 출신이라는 사실에서 무용과 피겨스케이팅의 연관성을 알 수 있다. 현대 프리스케이팅은 무용에서 요구되어지는 유연성, 대근활동, 감정표현, 음악의 이해력과 같은 신체적 그리고 예술적 측면이 중요하게 자리 잡혀있다. 이러한 피겨스케이팅의 역사성은 피겨스케이팅 선수들이 완벽한 경기를 이끌어내기 위해 무용적 신체훈련이 필요함을 뒷받침한다.

실제 피겨스케이팅의 채점 방식을 살펴보면, 기술점수(TES: Total Element Score)와 예술점수(PCS: Program Component Score, Artistic Mark) 그리고 감점(Deduction)으로 구성되어 총 점수(TSS: Total Score for competition Segment)로 계산한다. 피겨스케이팅에서의 예술점수는 크게 스케이팅의 기술(skating skills), 동작의 연결(Transition/Linking footwork/Movement), 연기(Performance/Execution), 안무(Choreography/Composition), 곡 해석(interpretation)으로 나뉜다. 채점 요인의 한 맥락을 담당하고 있는 피겨스케이팅의 예술적 측면은 무용적 신체훈련이 피겨스케이팅 선수들의 예술표현을 강화하기 위해 필요함을 증명한다. “피겨는 스포츠를 넘어서는 종합예술이다. 운동력은 물론이고 음악과 하나 된 연기력까지 아이스무대를 통해서 최고 경지에 이르게 하는 스포츠다. 게다가 동작마다 다양한 표정으로 연기하기 때문에 더 감동을 준다.”(SBS뉴스 2014.01.06.)라고 SBS 피겨스케이팅 해설위원인 방상아 씨는 말한다.

피겨스케이팅과 무용에 관련된 선행연구들을 살펴보면, 피겨스케이팅 싱글 프로그램의 미적 체험에 관한연구(김아영, 2012), 피겨스케이팅의 기술요소와 프로그램 Component 요소의 상관관계(안나영, 2014), 발레무용수의 공연직전 스트레칭이 근력과 유연성에 미치는 영향(김미연, 2005), 무용수의 감정표현과 의미 전달에 있어서의 연극적 표현기법의 필요성(박지연, 2014), 무용 동작과 음악 요소의 일치감에 관한 연구(이소연, 2008)들이 있다. 또한, 즉흥무용 교육의 학습 효과에 관한 연구(이유진, 2014)가 있다.

위와 같이 피겨스케이팅에 관한 연구가 지금은 대부분 기술부분에 한정되어 있어 무용적 신체훈련이 피겨스케이팅 선수들에게 미치는 예술표현의 효과에

관한 연구가 미비한 것이 사실이다. 기술적 측면에 대한 연구만으로는 예술적 완성도를 향상시킬 수 없다. 피겨스케이팅 선수의 예술성 향상을 위한 무용적 신체훈련의 중요성에 관한 전문적인 연구가 없이는 대한민국 피겨스케이팅의 발전을 뒷받침하기에 어려움이 있으므로 본 연구는 큰 의미가 있을 것으로 사료된다.

2. 연구문제

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 설정된 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 국가대표 피겨스케이팅 선수들의 무용적 신체훈련 환경은 어떠한가?

둘째, 무용적 신체훈련이 피겨스케이팅 선수의 기술적 측면에 미치는 효과는 어떠한가?

셋째, 무용적 신체훈련이 피겨스케이팅 선수의 예술적 측면에 미치는 효과는 어떠한가?

연구방법

1. 연구참여자

조용환(2011)은 질적 연구는 단순화와 한계 설정을 최소화하고 현상의 복잡성을 최대한 '있는 그대로' 파악하려는 입장을 취하며 세상의 복잡한 양상을 개방적인 상태에서 이해하고자 할 때 사용된다고 말한다.

본 연구에서 참여자 선정은 비확률 표집(Nonprobability Sampling) 중 한 방법인 유목적 표집법(Purposeful Sampling)으로 연구를 실시하여 현재 피겨스케이팅 국가 대표 선수 4명과 전 국가대표 김연아 선수를 연구참여자로 선정하였다.

이들은 국가대표 피겨스케이팅 선수로서 무용적 신체훈련에 대한 중요성을 인지하고 있으며, 호의적이고 적극적인 자세로 연구에 참여할 수 있는 사람으로 선정되었다. 이들의 개인적인 특성은 아래의 <표 1>과 같다.

표 1. 연구참여자의 개인적 특성

연구 참여자	성별	연령	스케이팅 기간	국가대표 기간	무용 경력
선수A	남	19	6	3	3
선수B	여	18	13	7	5
선수C	여	18	12	7	9
선수D	남	19	13	4	4
김연아	여	25	18	11	2

2. 자료수집

심층면담은 연구참여자의 경험과 삶을 바탕으로 어떠한 주제를 그들의 언어와 관점으로 이해하는 것으로 직접 얼굴을 마주하고 깊이 있는 대화를 통해 만남을 지속시키는 것으로 정의할 수 있다(김영천, 2012). 본 연구는 연구 참여자에게 편안한 면담 환경을 조성하기 위하여 여러 가지 방식의 질문과 다양한 대답을 이끌어 낼 수 있도록 하였다. 본 연구자는 피겨스케이팅 선수인 연구 참여자들에게 현재 무용적 신체훈련을 가르치고 있음으로 선수들의 경험과 생각을 이해하기 용이하였다. 또한 공식적인 면담이 2회 이상 이루어졌으며, 공식적인 면담 형식으로 반구조화된 면담(Semi-Structured interview)과 비구조화된 면담(Unstructured interview)을 혼합하여 이용하여 깊이 있는 심층면담을 진행하였다.

면담 시간은 60분~90분 동안 이루어졌으며, 장소는 연구 참여자의 시간을 고려하여 태릉선수촌에서 이루어졌다. 면담은 총 3회 진행되었으며 면담 질문지를 작성하여 내용을 보충하였다.

3. 자료분석

본 연구 자료 분석은 피겨스케이팅 국가대표 선수들과의 심층면담과 문서자료를 통해 수집된 자료를 전사(Transcription)하였다. 면담 내용은 mp3로 녹음되었고, 면담 설문지 작성은 첫 만남 때 진행되었다. 수집된 면담자료 및 문서 자료들을 일정한 형식 분석 체계로 분석한 뒤, 각각의 연구 참여자별 사례를 기록하였다. 사례기록에서 사용된 기술적 면담자료, 심층면담 자료, 문서자료를 구분하여 작성 후 수집된 모든 자료를 통합하였다. 또한 전사된 내용의 근거를 선행

연구, 신문기사, 무용백서 등과 같은 2차 자료를 토대로 뒷받침하였다.

4. 자료의 진실성 및 타당성

본 연구는 자료의 진실성을 높이기 위하여 다각도 분석법(triangulation)을 사용하여 타당성과 신뢰도를 높일 수 있었다. 자료의 진실성을 높이기 위한 주요전략인 다각도 분석법연구로 참여자를 선정할 때 국가대표 피겨스케이팅 선수들을 선정하여 자료의 진실성을 높였다. 다음으로 구성원 간 검토(Member checks)로 면담 후 면담내용을 컴퓨터로 전사한 후에 전사된 자료를 연구 참여자들에게 출력하여 검토를 받았다. 본 연구의 동료 간 회의(Peer Debriefing)는 질적 연구의 경험과 수행을 통한 C대학원 무용전공자들과 계속적인 세미나를 통해 검증 및 의의를 이루었다. 연구의 참여자로서 연구의 모든 과정을 상세한 진술로 계속적 개입과 검토를 진행하였다. 또한 모든 연구 내용을 객관화하기 위하여 본 연구에 관한 선행논문, 신문기사, 무용백서 등과 같은 전문적인 2차적 자료를 조사 및 분석하였다.

이와 같은 분석을 통해 피겨스케이팅 선수들의 환경과, 무용적 신체훈련이 기술적 측면에 미치는 효과와 예술적 측면에 미치는 효과를 연구 참여자들의 경험과 인식을 통해 이해하고 해석하고자 하였다.

국가대표 피겨스케이팅 선수들의 환경

1. 피겨스케이팅 선수들이 예술적 측면 훈련에 할애하는 비중도

1) 선수들 개인이 생각하는 피겨스케이팅의 기술적 측면과 예술적 측면의 비중도

피겨스케이팅 점수는 크게 기술점수(TES)와 예술점수(PCS) 2가지로 분류할 수 있다. 기술과 예술 중 어느 한쪽에만 치우쳐서 훈련을 한다면 완성도 있는 경기를 진행할 수 없다. 그러므로 점프, 스핀, 스텝, 스파이럴 등과 같은 기술적인 부분과 동작의 연결성, 연

기, 안무 등과 같은 예술적 부분을 균형 있게 훈련시키는 것이 중요하다.

저는 예술적 측면이 50퍼센트 이상이라고 생각합니다. 사실, 세계 선수권 안에 있는 피겨 선수들은 이미 점프에 대한 완성도가 갖추어져 있는 선수들입니다. 이러한 선수들의 순위를 결정하는 것은 바로 예술적인 안무에 대한 표현력 차이에도 있다고 생각합니다. 특히 남자 피겨 선수들에게 예술적 측면은 더 중요한 역할을 합니다. 남자선수들은 점프도 더 다양하고 점프 성공률도 높기 때문에 점프능력이 비슷하다는 전제 하에 예술적 표현력인 프로그램(PCS) 소화능력에 따라 점수가 좌우됩니다. (선수A)

기술적 측면과 예술적 측면은 60:40이라고 생각합니다. 점프와 스핀과 같은 기술적 측면이 피겨선수들의 기본 바탕이 되어야 하는 것은 사실입니다. 예술적 측면의 채점 시, 기술적 측면이 눈에 띄게 부족하면 좋은 점수를 받을 수 없기 때문에 기술을 완벽하게 수행하는 것이 매우 중요합니다. 하지만, 기술적 측면이 충분히 갖추어진 선수들일 경우에는 예술적 측면을 더욱 신경 써서 안무의 완성도를 높여야만 다른 선수들보다 더 우월한 위치에 설 수 있기 때문에 기술과 예술 두 측면 모두 선수들에게는 중요한 훈련이라고 생각합니다. (김연아)

김연아 선수와 선수 A의 인터뷰를 통하여 선수들 개인이 생각하는 피겨스케이팅에서의 기술과 예술의 비중도를 알 수 있었다. 두 선수 모두 예술적 측면은 경기의 성적을 좌우할 수 있는 중요한 역할을 한다고 말하였다. 기술 부분에서 유사한 점수를 받았을 때 선수들의 안무의 완성도에 대한 부분이 크게 작용함으로 기술적 측면과 예술적 측면 모두 피겨스케이팅에서 양대산맥과 같은 요소임을 알 수 있었다.

2) 실질적으로 선수들이 피겨스케이팅의 예술적 측면에 할애하는 비중도

피겨스케이팅 선수들 개인이 생각하는 예술적 측면

의 비중도와는 다르게 현재 훈련에서 예술적 측면에 할애하는 비중도는 상당히 낮은 것을 알 수 있었다. 안나영(2006)의 논문에서는 유럽 및 서구 선수들과 비교하면 아시아 선수들의 표현력이 부족한 편이기 때문에 신체 움직임이나 표정연기 등의 이미지 관련 훈련과 예술적인 훈련이 많이 필요하다는 것을 알 수 있었다.

주된 연습은 기술적 부분입니다. 예술적 측면이 갖추어져 있더라도 많은 부분들이 기술적인 측면으로 평가되어지기 때문에 기술적 측면에 더 할애할 수밖에 없는 상황인 것 같습니다. 하지만 한국 선수들이 세계권 경기 시 다른 국가 선수들에 비하여 예술적 측면에서 높은 점수를 받지 못하면서 무용적 신체훈련에 대한 관심도가 점점 높아지고 있습니다. (김연아)

실제로 기술적 측면에 80퍼센트 예술적 측면에 20퍼센트 할애하고 있습니다. 몇 년 전 무용담당 선생님조차 계시지 않았던 것에 비하여 예술적 측면에 대한 관심도와 성적이 많이 높아졌지만 아직까지 타 국가들만큼 예술부분에 대한 인식과 연습이 많이 부족합니다. (선수 C)

김연아 선수의 말에 따르면 예술점수(PCS)에도 어느 정도의 기술적인 부분이 고려되기 때문에 기술부분의 연습이 중요하다는 것을 알 수 있었다. 하지만 세계권 선수들에 비해 낮은 예술점수(PCS) 때문에 무용적 신체훈련에 대한 체계적인 시스템이 필요한 것을 알 수 있었다. 또한 선수 C는 과거의 무용적 신체훈련의 취약성과 현재의 취약성을 언급하였다. 현재 대한민국은 피겨스케이팅 선수들의 기술적 측면만을 치중하여 훈련하는 것을 알 수 있었다. 하지만 어렸을 때부터 무용 수업을 꾸준히 하고 무용의 기술적, 예술적 실력을 갖추어 예술점수(PCS)부분에서 좋은 성적을 거두는 러시아 피겨스케이팅 선수들과 같이 우리나라도 체계적인 무용적 신체훈련을 실행하여 선수들에게 도움을 주는 것이 시급하다.

2. 무용적 신체훈련의 환경

아직까지 대한민국은 피겨스케이팅 선수들에게 지원되는 환경들에 제약이 많다. 또한 전문적인 무용담당 선생님을 고용한 지 약 3년 정도 밖에 되지 않았기 때문에 무용적 신체훈련에 대한 전문적인 체계가 다소 부족한 상황이었다.

몇 년 전까지만 하더라도 피겨스케이팅 선수들에게 기술훈련과 체력훈련 외에는 다른 훈련이 전혀 없었습니다. 또한 예술적 측면을 지도해 주실 수 있는 전문 코치도 없었기 때문에 학부 모님들이 먼저 선수들의 예술성을 보충할 수 있는 수업들에 대한 관심을 갖기 시작했습니다. 선수들에게 전문적인 안무담당 선생님과 트레이너 선생님이 배치된 것도 약 5년도 안된 것 같습니다. (김연아)

제일 큰 문제는 피겨스케이팅 전용 빙상장이 없는 점입니다. 다른 빙상 종목 선수들과의 빙상장 교체를 위해 오전 이른 시간부터 훈련을 하는데 이러한 어려움이 없다면 오전시간에는 스트레칭 위주의 무용적 신체훈련을 집중적으로 받아 몸을 깨우고, 오후 시간 빙상 위에서 실제 훈련을 하여 피겨 선수들이 훨씬 유연한 몸으로 피겨스케이팅을 할 수 있을 것 같습니다. (선수 C)

김연아 선수는 불과 몇 년 전만 해도 예술훈련에 대한 체계적인 시스템이 없었기에 선수들 개인이 먼저 예술적 수업에 대한 관심을 가지기 시작했다고 말한다. 현재는 전문적인 안무 담당선생님과 트레이너 선생님이 배치되어 환경에 많은 개선이 있었음을 알 수 있었다. 선수C는 피겨 전용 빙상장이 없는 문제를 언급하였다. 빙상종목 선수들과 빙상장을 교체함으로써 따르는 어려움과 불편함은 선수들이 충분한 시간 빙상 위에서 기술, 예술적 연습을 할 수 없게 한다는 것을 알 수 있었다.

몇 년 전에 비하면 피겨스케이팅 환경이 많은 부분 개선이 되었지만 빙상장의 부재, 체계적 시스템의 부재 등과 같은 문제가 아직 남아 있음을 알 수 있다.

무용적 신체훈련의 기술적 측면

1. 유연성과 움직임의 확장

예술 스포츠인 피겨스케이팅에서 요구되는 다양한 안무 동작들과 기술적 동작들이 무용적 신체훈련을 통해 개선됨을 알 수 있다. 유연성이란 신체의 크고 작은 근육과 관절을 최대한으로 사용할 수 있게 하는 능력이며 운동 시 소비 에너지를 최소한으로 사용할 수 있게 도와준다. 또한 운동의 정확성과 아름다움 그리고 근력 운동 시 신체의 협응능력(근육, 신경기관, 운동기관 등의 움직임의 상호조절능력)을 높여준다(Prentice, 1990; 김연재, 2009). 이처럼 무용적 신체훈련을 통하여 피겨스케이팅 선수들에게 유연성을 길러 준다면 기술적 측면에서 다양한 동작을 가능하게 하며 또한 움직임의 확장까지 연결될 수 있다.

3년 전 처음 발레수업을 통해 무용적 신체훈련을 하게 되었고 작년부터 현대무용을 시작했습니다. 저는 개인적으로 현대무용이 저에게 많은 도움이 되었습니다. 발레 동작은 기초 움직임에 대한 이해에 도움이 되었고, 현대무용은 발레에 비해 움직임이 광범위하여 다양한 동작 연습을 통해 움직임이 확대되었습니다. 또한 무용수업을 함으로 신체의 유연성과 동작의 정확도가 향상되어 동작에서 동작을 넘어가는 부분에 스피드가 붙어 시간적인 여유도 생겼습니다. (선수A)

무용수업을 통해 이전에는 힘들었던 유연성을 요구하는 동작들이 이제는 가능해졌습니다. 매 수업시간에 선생님과 유연성을 요구하는 여러 가지 동작들을 배우며 몸은 힘들었지만 저의 몸이 부드러워지는 것을 느낍니다. 또 단순히 손을 뻗는 동작도 더 아름답고, 크고, 정확하게 표현할 수 있게 되었습니다. 피겨스케이팅 선수들이 어렸을 때부터 무용적 신체훈련 수업을 병행한다면 뻗뻗한 신체가 유연해질 뿐만 아니라 선수들의 부상 위험도 줄일 수 있을 것이라고 생각합니다. (선수B)

선수 A는 무용적 신체훈련에 따른 유연성은 동작의 정확성과 완성도를 높여 동작과 동작 사이의 연결 시 시간적 여유를 주어 동작의 스피드를 향상시킨다고 말하였다. 김미연(2005)에 따르면, “운동선수들의 경기 시 순발력과 근력에 큰 영향을 주는 인자는 유연성이라고 말한다. 유연성의 향상은 선수들의 스피드에 직접적인 발전을 가져오기 때문에 처음 운동을 시작하는 선수들일수록 유연성 훈련이 필요하다.”라고 남상남(1983)의 논문을 재언급하였다.

선수 B는 무용수업을 통해 유연해진 신체는 동작의 정확성을 높일 수 있음을 언급하였다. 또한 유연성은 선수들의 부상 위험도를 줄일 수 있다고 말하였다.

유연성은 근육과 관절의 사용을 향상시켜 여러 가지 동작들을 부드럽게 함으로써 신체의 부담을 줄이고, 운동 시 충격에도 부상을 최소화할 수 있게 한다. 또한 오랜 기간 유연성 훈련을 하지 않는다면 인대 및 힘줄이 굳어져 인대손상과 같은 부상의 위험성을 높일 수 있다(김미연, 2005).

결국, 무용수업에서 피겨스케이팅 선수들은 지속적인 스트레칭과 신체훈련을 통하여 유연성을 향상할 수 있다. 이에 따라, 움직임의 확장 및 섬세한 근육 사용으로 더 정확하고 섬세한 동작을 구사할 수 있게 한다. 또한 유연해진 신체와 근육은 피겨선수들을 부상으로부터 보호할 수 있는 것으로 사료된다.

2. 근육발달(코어)과 테크닉 향상

피겨스케이팅은 고도의 테크닉을 이용하기 때문에 코어근육을 사용하여 중심을 잘 잡는 것이 중요하다. 무용적 신체훈련을 통해 근육을 발달시킴으로써 이러한 능력을 향상시킬 수 있다. 서은실(2007)은 무용수들의 공연을 볼 때, 무용수들이 단지 팔과 다리를 사용하는 것처럼 보일 수 있으나 실제 무용에서는 팔과 다리뿐만 아니라 신체의 중심(core)의 힘과 움직임이 매우 중요함을 강조한다. 이러한 코어의 힘이 갖추어진 무용수는 자신의 신체의 균형을 맞추어 컨트롤할 수 있다. 그의 예로, 다리를 올리는 동작 시 무용수가 가슴 부위의 중심을 잡고 안정감 있게 균형 있는 자세를 유지하는 것은 단지 다리의 힘이 아니라 신체의 중심에서부터 나오는 힘 덕분이라는 것을 알 수 있다.

이러한 코어근육 발달의 효과는 피겨스케이팅에서도 그대로 적용될 수 있다.

무용동작과 피겨스케이팅 동작은 상당한 유사성이 있습니다. 피겨스케이팅에서의 스파이럴 동작(한 발로, 스케이팅해서, 다른 발이나 팔은 자유 동작을 취하는 자세)은 무용의 팽세 동작과 유사하고 랜딩자세는 아라베스크 동작과 유사하며 악셀(앞으로 뛰어서 뒤로 착지해 반 바퀴를 더 도는 기술)은 주테 앙트루낭 동작과 매우 유사합니다. 대부분의 피겨스케이팅 동작은 신체의 발란스 그리고 신체 중심의 힘을 필요로 하는 동작이기 때문에 무용수업을 통하여 익힐 수 있는 동작들입니다. (김연아)

점프나 스핀과 같은 기술들 그리고 다양한 안무를 하면서 몸의 균형을 잡아 평형성을 유지한다는 것은 너무나 어려운 부분입니다. 많은 선수들이 점프 후에 중심을 잡지 못하고 넘어지거나 완벽한 기술을 수행하지 못하는 것이 그 이유입니다. 무용적 신체훈련은 신체의 중심을 잡아 평형성을 유지하는 동작들이 상당히 많습니다. 이러한 동작의 반복적 연습은 피겨 선수들의 평형성 유지와 중심축인 코어 근육을 단단하게 만들어 줍니다. (선수D)

두 선수 모두 피겨스케이팅의 다양한 테크닉 수행을 완성도 있게 만들어주는 것은 코어근육의 발달이라고 말하였다. Kinsner&Colby(2002)는 코어근육이란 우리의 몸의 중축을 이루는 부분인 몸통의 척추, 복부, 골반 등의 근육들을 의미하고 이 근육은 온몸의 근육들을 어려움 없이 자신의 기능을 수행할 수 있도록 도와준다. 이러한 코어 운동은 중력으로부터 중심을 잡을 수 있는 체간의 안정성(core stability)을 강화시킬 수 있다고 정의 하였다.

피겨스케이팅 선수들이 무용적 신체훈련을 통해 충분한 코어(core)운동을 한다면 점프와 스핀과 같은 기술 후에도 안정감 있게 중심을 잡을 수 있을 뿐만 아니라 신체의 조화로운 균형감으로 아름다운 동작들을 구사할 수 있다는 것을 알 수 있다.

무용적 신체훈련의 예술적 측면

1. 감정표현과 연기력

타 국가 선수들에 비해 감정표현에 익숙하지 않던 대한민국 피겨스케이팅 국가대표 선수들이 무용적 신체훈련을 통하여 감정표현과 연기력을 향상하였다.

피겨스케이팅과 무용은 드라마나 영화에서처럼 대사가 있지 않기 때문에 그를 대신해 모든 감정 표현을 몸짓으로 전달해야 합니다. 표현 방법이 다를 뿐 어떠한 상황이나 감정을 표현해야 하는 것도 대사가 있는 드라마나 영화와 유사합니다. 피겨스케이팅 선수들의 안무를 볼 때, 단순히 몸만 보는 것이 아니라 선수들의 얼굴 표정에 집중하기 때문에 표현하고자 하는 감정들이 선수들의 연기력과 몸짓을 통하여 잘 전달되어야 합니다. 그렇기 때문에 이를 극대화할 수 있는 무용수업의 필요성을 느낍니다. (김연아)

기술을 중심으로 한 감정이 없는 로봇과 같은 피겨와 감정이 가미된 피겨의 움직임은 다릅니다. 어렸을 때부터 무용적 신체훈련을 한다면, 예술적 측면이 잘 형성되어 선수들에게 많은 도움이 될 것이라고 생각합니다. 예술적 측면을 강조하셨던 전 코치님은 저희들에게 표정연기를 시키셨습니다. 정서적인 감정표현이 안 되면 기술 또한 거짓되어 보인다고 생각하셨기 때문입니다. (선수B)

김연아 선수는 피겨스케이팅과 무용을 신체를 활용한 드라마와 같다고 말하였다. 피겨스케이팅 선수들이 표현하고자 하는 감정을 몸으로 전달하기 위해서는 전문적인 무용적 신체훈련이 필요한 것이다.

한혜리(1996)의 연구에 따르면 정서를 표현할 수 있는 방법에는 신체가 반드시 포함된다는 것을 알 수 있다. 특별히 무용에서는 무용수가 원하는 정서나 스토리를 신체를 통해 표현하는데 이때 움직임의 방향과 범위, 신체의 위치 등은 무용수의 정서를 나타낼

수 있는 방법이 된다는 것을 알 수 있다. 이와 같이 전문적인 무용적 신체훈련을 통해 피겨스케이팅 선수들은 자신이 느끼는 감정을 신체를 통해 표현할 수 있다.

선수 B는 피겨스케이팅 또한 무용과 같이 감정을 담은 움직임이라는 사실을 인식하고 있었다. 감정표현과 연기력이 갖추어져 있지 않은 모든 기술과 동작은 거저된 것임을 언급하였다.

2. 음악과 캐릭터 이해

피겨스케이팅에 있어서 음악과 캐릭터의 이해는 매우 중요한 요소이다. 주어진 음악에 맞추어 캐릭터를 만들고 안무를 구상해야 하기 때문에 무용적 신체훈련을 통하여 다양한 음악을 접하고 캐릭터를 소화할 수 있는 훈련이 필요하다.

음악과 캐릭터를 선수들 스스로 깊게 이해하고 표현할 때 단순히 안무가가 짜준 동작에 그치지 않고 더 디테일한 캐릭터를 표현할 수 있습니다. 무용수업을 통해 다양한 장르의 곡에 맞춘 신체훈련을 함으로써 새로운 장르의 안무에 쉽게 적응할 수 있게 됩니다. (김연아)

저는 마스크, 재즈, 그리고 프리 프로그램에서의 Singing in the rain과 같은 통통 튀는 작품들을 하면서 신체훈련에 대한 중요성을 많이 느꼈습니다. 무용수업 시간에 다양한 장르의 음악과 안무를 접하고 연습하며 제가 맡은 작품인 마스크의 캐릭터의 이해도를 높일 수 있었습니다. 부끄럽지만, 이 작품으로 세계 선수권대회에서 많은 칭찬을 받았던 것이 생각납니다. (선수A)

이와 같은 내용을 통해 알 수 있듯이 무용수업을 통해 피겨스케이팅 선수들은 다양한 장르의 곡 이해와 그에 따른 캐릭터의 이해를 할 수 있는 것으로 나타났다. ISU(국제빙상연맹)는 “음악에 따른 고유하고 독창적인 해석을 함으로써 관중과 심사위원을 설득할 수 있어야 하고 기술 및 예술과 관련된 다양한 요소를 수행할 때 음악과 하나 되어 자연스럽게 연결할

수 있어야 한다.”라고 채점기준을 규정하였다.

결국, 피겨스케이팅의 필수불가결한 존재인 음악은 완벽한 작품을 위해 선수들이 가장 먼저 이해해야 할 요소이다. 음악의 흐름을 알아야만 그에 따른 캐릭터 연구가 가능하기 때문에 피겨 선수들은 음악과 캐릭터의 일치를 위해 끊임없이 연구해야 한다.

3. 즉흥동작향상

피겨스케이팅 선수들과 무용수에게 있어 상황에 맞는 즉흥동작을 구사할 수 있는 능력은 매우 중요한 역할을 한다.

즉흥적 표현은 모든 이에게 잠재되어 있는 창작에 대한 욕구이며 신체(몸)를 통하여 표출될 수 있기 때문에 무용수들에게 큰 공헌을 할 수 있다. 무용을 창작하는 데 있어서 즉흥은 과정과 수단이 되고 안무의 밑거름이 된다(권혜란, 2000; 이유진, 2014 재언급).

선수들에게 무용에 대한 경험이 쌓이다 보면 본인이 연기해보고 싶은 음악이 생기기도 하고 또 음악을 들으면 스케이팅 하는 모습을 상상할 수 있는 능력이 생깁니다. 무용수업과 다양한 안무 경험이 자신만의 안무동작, 표현방법을 만들어 나갈 수 있는 능력을 향상시켜줄 수 있다고 생각합니다. 이는 다양한 장르의 음악에 따라 자신이 표현하고자 하는 안무를 즉흥적으로 표현할 수 있도록 도와줍니다. (김연아)

저는 무용수업을 통해 다양한 안무를 연습하며 무용이라는 분야에 관심을 갖게 되었습니다. 그래서 무용관련 영상이나 댄싱 나인과 같은 프로그램을 찾아보게 되었습니다. 단순히 보는 것뿐만 아니라 좋은 안무를 실제 제 작품에 적용할 수 있는 방안을 고민했습니다. 이러한 무용안무를 많이 접하다보니, 다양한 장르의 음악이 주어졌을 때 즉흥적으로 안무를 창작할 수 있는 능력이 생겼습니다. (선수D)

김연아 선수와 선수D는 무용적 신체훈련을 통하여 다양한 안무를 배움으로써 선수들이 즉흥적으로 음악

에 맞는 안무를 창작할 수 있는 능력이 생긴다고 말하였다. 즉흥안무라는 것은 자신이 알고 있는 안무가 충분히 확보되었을 때 발현될 수 있는 것이다.

김영실(1991)은 즉흥동작능력은 무용의 소재를 보다 풍부해지게 하며 획일화된 무용이 아닌 다양한 기법과 방법으로 무용 창작을 할 수 있도록 도와준다고 말하였다.

이러한 즉흥동작 능력은 피겨스케이팅 선수들이 실제 경기 시 안무동작을 실수했을 때도 자연스럽게 경기를 이어갈 수 있도록 도와준다.

4. 몰입도와 자신감

피겨스케이팅 선수들에게 있어 경기 시 몰입도와 자신감은 매우 큰 역할을 한다. 몰입을 통해 온전히 자신의 경기에 몰입해야만 완벽한 경기를 펼칠 수 있다.

안무 같은 경우는 몰입과 자신감이 없다면 절대 완성도 있게 나올 수가 없습니다. 현재 국내 선수들이 점차 예술과 표현력 부분에 시간 할애를 하고 있는 이유도 위와 같은 이유 때문입니다. 선수들이 무용적 신체훈련에 시간을 할애한다면, 이전보다 자신감 있고 몰입하여 완성도 있는 안무를 표현할 수 있기 때문입니다. (김연아)

저희 어머니는 무용에 관심이 많으셨기 때문에 저는 어렸을 때부터 피겨와 발레수업을 병행하였습니다. 저는 다소 내성적인 성격을 가지고 있어 부끄러움이 많은 편이였고, 저의 성격은 무대 위에서 드러나고는 했습니다. 하지만, 지속적인 무용수업을 통하여 많은 장르의 안무가 제 몸에 익숙해졌고, 어렸을 적 무용 콩쿠르에 나갔던 무대 경험들은 빙상에서의 자신감으로 표출되었습니다. 또한 경기 시 자신감은 작품 안무에 대한 몰입으로 이어졌습니다. (선수C)

김연아 선수는 피겨스케이팅의 안무에 있어서 자신감을 완성도를 향상시킬 수 있는 중요한 부분이라고 했고, 충분한 무용적 신체훈련은 안무에 대한 자신감을 불어넣어 줄 수 있다고 말하였다.

선수C는 어렸을 때부터 시작한 무용수업을 통해 안무에 대한 자신감을 얻었고 이러한 자신감은 빙상에서의 작품의 몰입도로 이어졌다고 언급하였다.

결국, 선수들의 빙상 위의 자신감과 몰입도를 끌어낼 수 있는 것은 기술과 예술적 측면의 충분한 연습이다. 선수들에게 무용적 신체훈련으로 자신의 작품에 대한 확신과 믿음을 갖게 하여 경기 시 최대의 자신감과 몰입도를 갖게 하는 것이 경기를 성공으로 이끄는 중요한 요소이다.

결론

본 연구는 동계스포츠 종목인 피겨스케이팅에 있어 무용적 신체훈련이 피겨스케이팅 선수에게 미치는 예술표현 효과에 대하여 분석하는 데 그 목적을 두고 있다. 이와 같은 연구의 목적을 달성하기 위하여 현 피겨스케이팅 선수 4명과 전 국가대표 선수 1명, 총 5명의 선수들을 대상으로 질적 연구를 실시하였으며 심층면담, 문헌조사, 서술적 설문조사를 통하여 자료수집을 하였다.

첫째, 피겨스케이팅 선수의 환경에 대하여 연구한 결과 불과 3년 전 무용 담당 선생님과 무용홀이 없었던 환경에 비해 현재 많은 환경의 개선이 있었다는 것을 알 수 있다. 하지만, 아직도 우리나라는 피겨스케이팅 전용 빙상장이 없어 선수들이 빙상 위에서 훈련할 수 있는 시간이 상당히 제한적임을 알 수 있다. 또한 무용적 신체훈련에 대한 인식과 체계적인 시스템이 아직까지 부족하다. 피겨스케이팅의 무용적 신체훈련의 도입과 인식이 빨랐던 러시아, 일본, 캐나다 같은 국가들은 기술적, 예술적 훈련을 균형 있게 발달시킬 수 있는 체계적인 시스템과 피겨스케이팅 전용 빙상장과 무용홀 등 최고의 환경이 선수들에게 지원되고 있었다. 타 국가들에 비해 무용적 신체훈련의 도입이 다소 늦었지만 적극적인 인식과 환경 개선을 통하여 선수들의 예술표현 능력을 향상시켜주는 것이 시급하다.

피겨스케이팅 선수 개인이 생각하는 예술적 측면의 비중도에 대한 질문에 대해 대부분의 선수들은 기술

적 측면과 예술적 측면은 동등한 비중을 차지한다고 말하였다. 피겨스케이팅 총점(TSS)은 기술적 측면과 예술적 측면 5:5로 구성되어 있기 때문에 선수들은 점프 및 스핀, 스텝과 같은 기술뿐 아니라 감정표현과 연기력 같은 예술부분도 함께 고려하여 연습하여야 한다. 또한 세계권 경기에 출전하는 선수들 경우 대부분 기술적 능력이 비등하기 때문에 다른 선수와 실력의 차별성을 가지기 위해 예술적 측면을 높여야 한다. 무용적 신체훈련은 피겨스케이팅 경기 시 전체의 흐름을 자연스럽게 하며 완성도를 높이기 때문에 기술 만큼이나 선수들에게 꼭 필요한 훈련임을 알 수 있었다.

둘째, 무용적 신체훈련은 선수들의 기술적 측면을 향상시킬 수 있는데 세부요인으로 유연성과 움직임의 확장 그리고 근육의 발달(CORE)과 테크닉 향상이 있다. 무용수업에서 많은 동작들은 극도의 유연성을 필요로 하며 동작의 정확성을 요구하는 동작들이 많다. 이러한 동작들은 피겨스케이팅에서도 그대로 적용될 수 있다. 무용적 신체훈련을 하지 않을 경우, 선수들은 유연성의 부족으로 고 난이도의 안무를 실행하는데 어려움이 생기고, 팔이나 상체, 그리고 하체와 같은 신체의 움직임의 확장하여 표현할 수 있는 방법을 알지 못한다. 하지만, 전문적인 무용수업을 통해 꾸준한 스트레칭과 바(BAR)훈련으로 신체 활용도를 극대화함으로써 경기 시 필요한 유연성과 움직임의 확장을 향상시킬 수 있다. 또한, 피겨스케이팅 선수들에게 있어 중심축을 잡는 능력은 상당히 중요한 요소이다. 점프나 스핀, 스텝 그리고 스파일럴과 같은 기술 수행과 기술이나 안무동작 이후 중심을 잡지 못하면 자세가 흐트러지고 다음 동작을 이어가는 데 문제가 있기 때문에 신체의 근육을 발달시키는 훈련이 필요하다.

셋째, 무용적 신체훈련을 통해 선수들은 예술적인 측면을 향상시킬 수 있는데 이의 세부요인은 크게 4가지로 나눌 수 있다. 감정표현과 연기력, 음악과 캐릭터의 이해, 즉흥동작향상, 그리고 몰입도와 자신감이 있다.

감정이란 사람의 신체를 통하여 표출되기 때문에 무용적 신체훈련으로 신체를 컨트롤하는 것이 감정표현력을 극대화시킬 수 있는 방법이다. 우리나라 남자 피겨스케이팅 선수들은 감정표현에 익숙하지 않기 때

문에 예술점수에서 높은 점수를 얻지 못했지만, 무용수업을 통해 자신의 감정표현을 이끌어내고 그로 인해 연기력이 향상되면서 예술점수(PCS)의 향상을 경험한 것으로 나타났다.

피겨스케이팅에서 절대 빠질 수 없는 요소 중 하나가 음악이다. 음악에 따라 자신의 캐릭터를 표현하는 능력이 예술점수의 큰 부분을 담당한다. 이전과 다르게 피겨스케이팅은 단순한 정적인 안무가 아닌 자신의 캐릭터를 극대화할 수 있는 안무를 선호하고 있다. 그러기 위해서는 음악과 안무가 하나가 되어야 하는데 무용적 신체훈련은 이를 충족시킬 수 있다.

피겨스케이팅 선수들이 즉흥동작능력을 향상시키기 위해서는 많은 장르의 동작을 훈련하고 실제 자신의 안무에서 적용해 보는 것이 중요하다. 다양한 무용동작을 습득함으로써 분위기에 맞는 가장 적합한 동작을 구사하는 것이 즉흥동작 능력인 것이다. 무용시간에 배운 콤비네이션, 즉 다양한 무용 동작이 나열된 안무를 음악 안에 적용하여 연습하는 훈련으로 안무 범위를 확장시켜주며 즉흥동작을 이끌어 낼 수 있는 힘이 된다.

대한민국을 대표하여 세계선수들과 경기를 한다는 것은 선수들에게 큰 부담감이 될 수 있다. 그렇기 때문에 실제 경기 시, 선수의 몰입도와 자신감은 경기의 승패를 좌우할 수 있는 큰 요소임을 알 수 있다. 무용적 신체훈련을 통하여 선수들은 안무에 대한 깊이 있는 이해와 충분한 안무 훈련을 통해 자신감을 얻을 때, 최고의 경기를 만들어낼 수 있다.

이상 결론을 종합해보면, 피겨스케이팅 선수들의 실력향상을 위해서는 기술적 측면과 예술적 측면의 훈련이 함께 병행되어야 한다. 무용적 신체훈련을 통하여 선수들의 기술적 측면과 예술적 측면을 강화함으로써 선수들의 역량을 극대화시킬 수 있다는 것이 본 연구를 통해 입증되었다.

참고문헌

강혜원, 이용현, 박승하(2011). 무용표현력의 구성요인 탐색. **한국체육학회지**, 50(6).

- 권종호(2013). 주니어 피겨스케이팅의 더블루프 기술 동작에 대한 운동학적 분석. 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 김득란(2003). 신체의 움직임과 정서. **한국심리학회지 건강**, 8(2).
- 김미연(2005). 발레무용수의 공연직전 스트레칭이 근력과 유연성에 미치는 영향. 석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 김아영(2013). 피겨 스케이팅 싱글 프로그램의 미적 체험에 관한 연구. 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 김연재(2009). 만성적 과신전 스트레칭 종목 선수들의 고유수용성과 근력의 차이. 석사학위논문, 한국체육대학교 대학원.
- 김영실(1991). 무용교육에 있어서 창의성 개발에 관한 연구: 즉흥표현을 중심으로. 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 김은영(2010). 연기 및 뮤지컬정공자의 무용정서표현성, 감성지능 및 연기몰입에 관한 연구. 박사학위 청구논문, 세종대학교 대학원.
- 김현주(2014). 현대무용의 즉흥인무에 있어서 상상표현의 접근. 석사학위논문, 창원대학교 대학원.
- 박지연(2014). 무용수의 감정표현과 의미전달에 있어 연극적 표현기법의 필요성. 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 박진영(2012). 연기자에게 무용 활동이 미치는 영향. 석사학위논문, 중앙대학교 교육대학원.
- 서은실(2007). 균형과 조화를 이루는 무용수 신체조건에 대한 연구. 석사학위논문, 전북대학교 대학원.
- 소지혜(2011). 무용전공대학생의 신체적 자기지각이 무용 자신감과 무용능력성취에 미치는 영향. 석사학위논문, 경희대학교 교육대학원.
- 송보경(2001). 니체 철학에 나타난 무용예술의 본질에 관한 연구. 석사학위 청구논문, 이화여자대학교 대학원.
- 안나영(2006). 연개정 심판법(New Judging System)에 의한 피겨 스케이팅 경기의 코칭을 위한 분석. 한국코칭능력개발원.
- 안나영(2014). 피피겨 스케이팅의 기술요소와 프로그램 Component 요소의 상관관계. 코칭능력개발원.
- 원지혜(2010). 무용 동작과 음악적 타이밍의 상관관계에 관한 연구. 세종대학교 공연예술대학원 현대무용전공 석사학위 작품 해설집.
- 윤병주(1998). 무용즉흥작업의 내적 표현력 발달을 위한 연구: 스타니슬라브스키 이론을 중심으로. 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 윤혜신(2001). 피겨 스케이팅의 발전과정에 관한 연구: 20세기 미국 피겨 스케이팅을 중심으로. 석사학위논문, 계명대학교 교육대학원.
- 이소연(2008). 무용 동작과 음악 요소의 일치감에 관한 연구. 한국예술종합학교 예술전문사과정 무용원실기와 무용반주전공.
- 이영미(2003). 무용전공 여대생의 형태, 체형, 체조성 및 운동능력 특성. 이학박사학위논문, 경성대학교 대학원.
- 이유진(2014). 즉흥무용 교육의 학습효과에 관한 연구: 안무능력의 향상을 중심으로. 석사학위논문, 상명대학교 대학원.
- 이정금(2009). 무용몰입 경험에 관한 척도의 타당화 연구. 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 전은진(2008). 무용동작 기술성의 구성요소. 석사학위논문, 국민대학교 대학원.
- 정수진(2015). 무용전공 대학생의 몰입경험이 자신감 및 무용활동지속의사에 미치는 영향. 석사학위논문, 단국대학교 교육대학원.
- 정은선(2013). 발레무용수의 신체구성, 유연성, 상해 위험과 ACE, ACTN3, COL5A1 유전자와의 관계에 대한 연구. 박사학위논문, 경희대학교 대학원.
- 조용환(2013). 질적연구 방법과 사례. 교육과학사.
- 최경은(2011). 코어 안정화 운동이 무용 전공생의 균형과 수행력에 미치는 영향. 석사학위논문, 한양대학교 교육대학원.
- 허미화(1997). 질적 사례연구법. 이서울: 양서원.
- 홍선미(2008). Etude를 활용한 즉흥적 표현방법이 무용수의 Character 창조에 미치는 참여효과 분석. 박사학위논문, 세종대학교 대학원.
- Brill, P.W. & Couzen G. S. (2002). *The Core Program*. New York: BantamBooks.
- Kisner, C. & Colby L.A (2013). *Therapeutic Exercise: Foundation and Techniques*. PA: F.A Davis.

Kravitz, S. R. (1984). *Dance medicine*. 박Clinics in Podiatry.

한국일보(2013). 업그레이드 김연아 vs 승부수 마오.

KBS 스포츠9 News(2013). 남자피겨 진화의 숨은 비결
'현대무용'

SBS News(2014). 피겨해설위원 방상아 인터뷰.

논문 투고일 : 2016. 3. 31
논문수정일(1차) : 2016. 5. 9
논문수정일(2차) : 2016. 5. 21
게재확정일 : 2016. 5. 24