

상해를 경험한 무용수의 재활 성공사례*

김상철** 중앙대학교, 석사 · 김승일 중앙대학교, 교수

A Case Study on Successful Rehabilitation of a Dancer Experiencing Injury

Kim, Sang Chul Master, Chung-Ang University · Kim, Seung Il Professor, Chung-Ang University

요약

본 연구는 상해를 경험한 무용수들의 재활 성공사례를 분석하여 상해 후 재활에 대한 중요성과 지표를 제시하여 무용수의 무용활동 기간을 늘리기 위해 재활에 대한 의미를 규명하는데 목적이 있다. 연구를 위하여 현재 무용계에서 꾸준히 활동하고 있는 4명의 무용수들을 대상으로 유목적표집을 실시한 후 질적 사례연구를 실시하였다. 이를 대상으로 심층면담, 서술적 설문조사, 문서수집 등으로 자료수집을 하였다. 수집된 자료는 부호화 와 향시비교법으로 분석하였으며, 연구의 신뢰도와 타당도, 윤리성을 검증하였다. 상해를 경험한 무용수의 재활 성공사례에 대해서 상해경험과 재활극복으로 구분하였다. 연구를 진행한 결과 첫째, 상해경험에 대해 무용수의 상해 시기 및 상황은 무용을 시작한 지 얼마 지나지 않아 공연 연습, 준비운동 부족, 개인의 불찰로 상해를 경험하였다는 것과 상해 시기를 알 수 있었다. 둘째, 재활극복에 대해 재활 기간 및 과정은 3~6개월 기간이 있었으며, 상해가 심한 참여자는 1~2년이라는 재활 기간이 필요한 것으로 알 수 있었다. 이러한 결과를 통해 무용수들이 지속적인 무용공연을 하기 위해 부상관리를 위한 과정을 알 수 있었다.

주요어 : 상해, 무용, 무용수, 재활

Abstract

This study aims to analyze the successful rehabilitation cases of dancers who have experienced injury, present the importance and indicators of rehabilitation after injury, and identify the meaning of rehabilitation so that they can extend their life as a dancer. For the study, four dancers who are active in the dance world were sampled for the purpose and qualitative case studies were conducted on them. Data were collected through in-depth interviews, descriptive surveys, and document collection. The collected data were analyzed by coding and constant comparison method, and the reliability, validity and ethics of the study were verified. The successful cases of rehabilitation of dancers who experienced injury were divided into injury experience and rehabilitation overcoming. According to the results of the study, first, the injury experience of dancers came from performance practice with a short career, lack of preparation exercise, and individual carelessness. Second, the period and process for rehabilitation were 3 to 6 months, and the participants with severe injuries were 1 to 2 years.

Keywords : injury, Dance, Dancers, Rehabilitation

* 이 논문은 김상철의 석사학위 논문을 수정 및 보완한 것임.

** yh5413@naver.com

서론

1. 연구의 필요성

“모든 예술이 도구와 매체를 가지고 있듯이 무용 예술은 무용수의 신체 그 자체가 표현 도구이다.” (손호남, 1997)

무용수의 신체는 주체와 객체, 표현자와 감상자 또는 무용수와 관객 사이에서 중요한 소통의 매개체 역할을 한다. 상해로 춤을 추지 못하는 무용수는 자신의 역할을 하지 못하며, 의미를 잃게 된다. 따라서 무용수에게 신체는 가장 중요한 도구이고 생명력을 결정하는 중요한 요소이다.

인간의 신체는 무한한 예술성을 포함한다. 시기가 지날수록 인간은 신체의 움직임을 통해 높은 난이도의 기예를 표출한다. 조운빈(2009)에 따르면 무용의 난이도가 높아질수록 무용수의 상해와 심리적 부담감이 뒤따른다고 하였다. 즉, 무용수는 고도의 기술을 추구할 때 자신의 신체 능력을 초월하여 일시적, 영구적 상해를 입을 수 있다. 특히 과학적 지식을 수반하지 않은 무용 지도로 인해 신체에 상해를 입기도 한다.

상해가 발생하는 상황은 매우 다양하다. 날씨, 환경, 시설 등 여러 가지 상황적 요건을 비롯한 주변 환경에 의한 문제가 발생한다. 또한, 부족한 지식과 불안정한, 부정확한 행동 그리고 각기 다른 신체적 조건 및 체질, 연령, 활동의 분야와 내용 등의 이유로 상해가 발생한다. 이처럼 일반적인 사람들에 비해 과도한 움직임으로 인해 무용수들은 상해 발생률이 높아질 수밖에 없다(김민수, 2018).

무용 상해란 신체적인 해를 입는 사건에 대한 포괄적인 의미이다. 외력으로 발생되는 상해는 근육 수축에 의한 반복 자극이나 힘의 불균형으로 생길 수 있다. 또한, 무용연습이나 공연 시에 입는 상해로 병원의 치료를 받아야 하거나 1주일 이상 연습이나 공연을 할 수 없는 상태 및 공연이나 연습 중 상해 변화로 병원에서의 전문적 치료를 받아야 할 상태를 말한다(신미연, 2000). 이러한 상해는 크게 내적요인과 외적요인으로 구분할 수 있고, 유형은

급성상해와 만성상해로 구분된다.

무용수에게 상해는 중요한 문제이다. 무용수들은 무대에서 보여지는 모습 뒤에 크고 작은 신체적 상해를 가지고 있다. 이처럼 감춰진 상해로 인해 극단적인 경우 무용수로서의 꿈을 접고 새로운 인생을 선택하기도 한다. 이와 관련하여 신정림(2013)은 무용 부상 직후, 무용수들이 대체로 부정적인 심리상태를 경험한다고 하였다. 무용수는 신체적 통증뿐만 아니라 연습의 중단과 더불어 공연에 참여하지 못하게 되어 심리적으로 부정적인 정서를 경험하게 된다.

무용수들이 경험하는 상해에 대한 인식과 극복하는 과정의 성공사례는 상해에 노출된 무용수들에게 중요한 시사점을 제공할 수 있다. 과거에는 무용과 관련하여 상해에 대한 연구가 주로 해외에서 진행되었다(Bowling, 1989, Ryan & Stephens, 1983). 이러한 연구들은 무용수의 상해 원인 규명, 상해 부위에 대한 연구를 심도 있고 체계적으로 분석하여 예방과 치료에 적용하는 연구이다(Byhring & Bo, 2002; Hillier, Peace, Hulme & Healy, 2004; Solomon, Brown, Gerbino & Micheli, 2000).

반면 국내에서의 무용 상해와 관련된 연구들을 살펴보면 주로 상해 경험과 원인, 상해 대처방법 등이 이루어졌다. 이와 관련하여 무용 상해의 실태에 대한 연구(김다래, 2015; 김은정, 2003; 김향선, 임학선, 2008; 이성진, 2005; 이은진, 2009)와 상해 유형에 대한 연구(김수경, 최성이, 2003; 윤완영, 2013; 최성이, 1995)가 보고되었다. 이들 연구에서는 대부분 무용 상해의 부위와 그로 인해 무용 전공자들의 진로에 대한 양적 연구로 이루어졌으나, 아직 무용 상해에 대한 질적인 접근이 부족한 실정이다. 아울러 상해 후 재활 과정을 통해 긍정적인 변화를 알아본 연구는 진행된 바가 없다.

상해로 인해 오랜기간 복귀를 하지 못한 무용수가 분명 존재할 것이다. 현장에 복귀하더라도 예전과 같은 신체의 컨디션을 발휘하지 못하기 때문에 상해를 경험한 무용수의 재활 성공사례는 중요한 시사점을 제공할 수 있다. 따라서 무용수의 성공적인 재활 과정에서 무용수로 다시 활동할 수 있는지에 대한 재활 과정과 성공에 대한 연구는 상해의 위험을 늘 안고 있는 전문 무용수들의 재활에 대한

과정과 성과를 살펴볼 수 있는 기초자료로써 제공될 수 있을 것이다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 상해를 경험한 무용수의 재활 성공사례를 분석하여 무용수들이 상해 후 재활 과정에서 어떠한 신체적, 심리적 변화를 경험하는지를 심층적으로 알아보는 데 있다. 이를 통해 상해 후 재활에 대한 중요성과 지표를 제시하고자 하였다. 이러한 목적을 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 무용 상해를 경험한 무용수들은 상해에 대한 경험을 어떻게 인식하는가?

둘째, 무용 상해를 경험한 무용수들은 재활의 극복 과정을 어떻게 인식하는가?

셋째, 상해 경험 후 재활에 대한 인식과 대처는 어떻게 달라졌는가?

연구방법

1. 연구참여자

본 연구는 상해를 경험한 무용수의 재활 성공사례에 관하여 탐구하고자 하였다. 이를 위한 연구 참여자 선정은 현재 무용계에서 활발하게 활동 중인 무용수 가운데 무용활동으로 인해 상해를 입어 수술 후 오랜기간 재활을 경험한 남자 2명과 여자 2명을 비확률표집법(Nonprobability sampling)중 하나인 유목적표집법(purposeful sampling)으로 선정하였다. 연구 참여자의 선정기준에서의 사례연구는 단일 사례를 대상으로 할 시 극단적인 구체화 진행으로 결과가 왜곡될 수 있다. 또한, 다양한 연구 사례를 선정할 시 심층적인 표본의 이해를 저해할 가능성이 있다. 이에 본 연구는 단일 사례에서 발생 가능한 사례들을 비교하여 일반화를 제한함으로써 연구의 목적에 부합되는 자료를 수집하였다. 연구자가 장기간 연구를 진행하는 데 어려움이 없도록 연

구 참여자와의 접근 용이성을 고려하였다.

연구 참여자 선정의 기준은 무용수로서 10년 이상 활동하고 있고, 무용 활동 중 상해를 경험한 후 재활에 성공하여 다시 지속적으로 활동하고 있는 무용수를 대상으로 하였다. 또한, 연구 참여에 있어 호의적이고 적극적인 자세를 가지고 있으며 진솔하고 긍정적으로 연구자와 소통을 할 수 있는 사람으로 선정하였다.

연구의 참여자는 현재 무용수로 활동하는 27~49세 이하로 연구 참여자의 기준에 적용되며, 본 연구의 취지에 동의를 받은 4명의 무용수로 선정하였다.

표 1. 연구 참여자의 인적사항

연구 참여자	성별	나이	소속	무용 경력	상해 횟수
1 연구 참여자 A	남	27세	프리랜서	10년	4
2 연구 참여자 B	남	28세	프리랜서	10년	5
3 연구 참여자 C	여	29세	프리랜서	14년	3
4 연구 참여자 D	여	49세	무용단	30년	2

2. 자료수집

본 연구는 자료수집 방법으로 서술적 설문조사, 심층 면담, 문헌조사 등의 방법으로 진행하였으며, 구체적인 내용은 다음 <표 2>와 같다.

본 연구에서 사용된 심층 면담의 구체적인 방법은 2회의 공식적인 면담으로 이루어졌다. 공식적인 면담의 형식은 반 구조화된 면담(Semi-structured Interview)과 비구조화된 면담(Unstructured Interview)을 혼합

표 2. 면담질문지의 영역과 내용

영역	세부내용	비고
일반적 사항	성별, 나이, 현재소속, 무용경력, 상해횟수	서술적 설문조사
상해에 대한 이해	상해 시기 및 상황 상해 부위 상해 시 심리상태 상해 후 대처	심층면담
재활 경험	재활 기간 및 과정 재활 중 심리상태 재활 중 주변 반응 재활 중 진료에 대한 고민	심층면담
재활 인식 변화	재활에 대한 인식 상해에 대한 대처 변화	심층면담

하여 사용하였다. 비공식적 면담은 공식적 면담 후 이해가 가지 않는 내용이나 답변에 대해 다시 되물어 구체적인 답변이 요구된다고 판단되었을 시 수시로 진행하였다. 본 연구에서는 공식적인 면담을 위하여 면담질문지를 다음과 같은 단계를 거쳐 작성하였다. 첫째, 선행연구의 문헌분석 내용과 상해를 경험한 무용수의 재활 성공사례에 대한 무용수들의 면담을 통해 요인을 추출하였다.

둘째, 추출된 요인은 질적 연구를 진행한 경험이 있는 연구자들과 논의하여 초안을 작성하였다. 면담 질문지는 개방형으로 작성하고 현장용어를 사용하도록 하였다. 셋째, 예비검사를 거쳐 질문지 내용의 적합성과 적용 가능성을 검토한 후 최종 질문지를 작성하였다. 예비검사는 면담질문지의 적합성 평가나 면담의 과정에서 발생할 수 있는 문제점을 찾는 데 목적이 있다. 즉, 무용가들이 이해가 잘 안 되거나 연구의 목적에 적합하지 않은 질문을 지적하도록 하고, 수정이 필요한 부분은 수정, 보완하여 활용하였다.

연구자의 심층 면담을 시작하기 전에 참여자에게 사전 동의를 구하고 녹취를 진행하였다. 녹취된 자료는 직접 컴퓨터에 옮기는 전사 작업을 시행하였다. 전사 작업 중 문맥의 흐름이 매끄럽지 않은 부분은 참여자가 의도하는 범위 내에서 벗어나지 않게 내용을 재구성하고, 최종 전사된 내용은 참여자 별로 따로 분류하여 파일로 저장하였다.

3. 자료 분석 방법

연구를 진행하기 위한 자료 분석 방법은 관련 문서자료를 수집한 후, 심층 면담으로 얻은 자료를 전사(Transcription)하여 연구 참여자 별로 사례기록(Case Record)을 하였다. 이 후 종합 프로파일(Profile)을 작성하여 항시 비교법으로 분석하였다.

표 3. 면담절차와 주요영역 및 면담방법

면담형식	면담절차	면담방법
비공식적 면담	수시	반 구조화된 면담
	1차 면담	반 구조화된 면담
공식적 면담	1차 면담	비 구조화된 면담
	2차 면담	반 구조화된 면담
		비 구조화된 면담

분석된 자료는 연구의 진실성을 확보하기 위하여 다각도 분석법(Triangulation)으로 신뢰도와 타당도를 제시하였다. 분석과정 중 연구의 신뢰도와 타당도를 높이기 위해 다각도 접근법에 따른 자료의 진실성을 확보하였다.

4. 연구의 진실성과 윤리성

본 연구에서는 진실성을 높이고자 핵심적인 기법으로 다각도 접근을 사용하였다. 다각도 접근법은 연구 주제에 대하여 다양한 원자료로 결론을 수렴하는 과정으로 연구의 신뢰도와 타당도를 높이기 위한 필수적인 방법이다. 심층 면담과 관련 문서 등의 자료가 상충할 경우 다각도 접근법으로 연구의 신뢰도와 타당도를 높일 수 있다.

본 연구에서 자료의 진실성을 위해 연구자를 포함하여 질적 연구 전문가, 무용학을 전공한 박사로 구성하였다. 연구 참여자들의 자료를 분석함으로 자료의 일관성을 확인하고 지속적인 협의 과정으로 연구자의 오류를 최소화하면서 자료의 신뢰도와 타당도를 높였다. 다각도 접근법과 연구 참여자의 검토로 지속한 개입, 동료 연구자와의 협의, 장기적, 반복적인 관찰과 수집, 연구자의 방법적 반성 등을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 수집된 자료에서 발전되는 의미 정보를 확인하기 위하여 연구자들의 여러 가지 자료 출처, 혹은 여러 가지 방법들을 사용하였다. 다각도 분석법은 같은 연구 문제를 다양한 원자료를 이용해 결론에 수렴하는 과정이다. 본 연구의 자료에서 타당도는 다각도 접근이 필수적이다. 면담내용의 자료 해석, 문헌에 대한 자료수집내용은 연구자와 보조 연구자 사이에서 해석이 상호 모순될 가능성이 있다. 따라서 본 연구는 다각적 접근 때문에 수집된 자료를 연구자와 보조 연구자 간의 차이를 비교하였다(김승일, 2001).

둘째, 구성원 간 검토는 질적 연구에서 타당도와 신뢰도 검증의 한 방법이다. 연구의 전 과정에 참여자를 개입시켜 수집된 정보와 도출된 해석을 연구 참여자에게 보여주고 기록의 정확성과 해석을 점검하여 타당도와 신뢰도를 높인다. 또한, 이러한 절차를 통하여 연구자 자신의 편견들을 제거할 수 있고,

연구자는 피험자의 입장으로 돌아가서 자료를 해석할 수 있도록 교정적인 정보를 피드백(feed back) 받을 수 있다(김승일, 2001).

셋째, 본 연구는 자료수집, 자료 분석, 해석 단계 과정에서 C 대학 대학원에서 질적 연구를 선행한 경험이 있는 무용교육전공 대학원생들과 정기적인 세미나를 통하여 진행되었다. 서로의 의견을 교환, 토론하고 적절한 자료의 해석 방법을 결정하여 지속적인 협의와 검증을 하였다.

넷째, 연구의 과정 기술은 자료의 진실성을 높이기 위한 자료수집과 분석 방법, 부호화 및 범주화 과정 그리고 하위주제와 핵심주제의 도출과정과 동료 간 협의 사항, 결정된 사항과 연구 참여자(구성원 간 검토)의 검토 사항 등의 연구 전 과정에 대해 진술하여 연구의 신뢰도와 타당도를 높였다.

다섯째, 본 연구에서 사용한 주요 자료수집 방법에는 심층 면담, 관련 문서수집이다. 심층 면담을 위한 연구 참여자와 공식적인 면담은 총 2회를 실시하였다. 부족한 자료 또는 보완사항은 반복적인 자료수집으로 연구의 진실성을 높였다.

질적 연구의 자료수집 과정에서는 연구 참여자들의 협력이 중요하다. 또한, 연구 참여자들이 연구자를 신뢰할 수 있도록 친밀관계(Rapport)를 형성하는 것이 중요하다. 그렇지 않으면 진실성이 되므로 심도 있는 정보를 얻을 수 없기 때문이며 연구 참여자와의 우호적인 관계를 유지하며 연구자의 정직성을 믿을 때 솔직하게 행동할 수 있는 가능성 그만큼 높아진다(강상조, 1996; 이현미, 2011).

연구 참여자들의 개인적 생활 침해를 방지하기 위하여 연구 과정에서 발생 가능한 윤리적인 문제들에 신중해야 한다. 본 연구에서 자료수집과 분석 과정에서 고려한 윤리적 문제는 다음과 같다.

첫째, 연구 참여자를 섭외하기 위하여 연구 참여자들에게 사전 동의를 구하여 동의를 얻은 후 연구를 진행하였다. 연구자는 연구 참여자들의 의사를 존중하여 면담 일정을 조율하였다. 장소섭외는 참여자가 이동하기 쉬운 곳으로 섭외하여 진행하도록 하였다.

둘째, 연구 자료의 주관적인 부분을 배제하기 위하여 지도교수와 C 대학의 대학원 무용교육전공 세미나 팀과 지속적인 만남과 협의로 연구의 진실성

을 검증받았다.

결과 및 논의

다음은 상해를 경험한 무용수의 재활 성공사례를 총체적이면서 다각적으로 분석하였다. 자료를 분석하는 과정에서 핵심범주로 상해 경험, 재활 극복 2가지 핵심주제가 도출되었다.

1. 상해 경험과 심리상태

1) 상해유형과 시기

다음으로 연구 참여자들에게 상해를 당한 후 휴식 중 본인의 심리상태에 대해 구체적으로 질문을 하였다. 질문 결과, 대체로 불안하고 초조하며, 무기력감을 느끼는 것으로 나타났다. 다음은 상해 후 휴식 중 심리상태에 대한 구체적인 인터뷰 내용이다.

대퇴 준비 중 무릎에 상해를 입었습니다. 수술 후 일주일 뒤부터는 불안한 마음은 없었던 거 같습니다. 일주일 후에는 적응되고, 그 뒤로는 편했던 거 같습니다. 제가 원래 긍정적이라서 부정적인 생각이 먼저 안 떠오르고, 빨리 치료하자. 빨리 치료하고, 다시 춤을 추자. 라는 생각이 들었던 거 같아요. 그리고 처음 다친 거라서 다친 상황에서는 굉장히 불안하고, 초조했지만, 다치고 나서는 빨리 치료해서 극복해 나가야겠다는 생각으로 변환이 된 것 같습니다.

-연구 참여자 A의 인터뷰 내용-

일단 첫 수술 때는 빨리 복귀를 해야 한다는 생각이 있었고, 그다음 복귀하면 되는 줄 알았고, 그랬는데 한번의 큰 수술을 하고 나서는 복귀를 못 할 정도로 내가 다리를 못 쓰는 걸 알게 되고 나서 정말 많이 암울했습니다. 우울증도 걸렸어요. 어떻게 보면 주위에서 되게 많이 도와줬던 거 같아요. 우울증에서 빠져나올 수 있게. 아마 혼자 있었다면 못 빠져나왔을 거 같아요.

-연구 참여자 B의 인터뷰 내용-

대학교에서 무용 수업 중 반월성 연골판이 찢어졌습니다. 중학교 2학년 때부터 무용하면서 주말도 따로 없었

고, 연휴나 남들 쉴 때 잘 쉬지 않잖아요. 저한테는 처음으로 쉬는 시간이 왔기도 했고, 한편으로는 편하면서 아프면 이렇게 쉴 수 있나? 이런 생각도 했었고, 많이 불안하기도 했고, 내가 이렇게 심으로써 누군가가 경쟁하는 건 아니지만, 다시 수술하게 되면 근육이 많이 빠진다고 하였는데 그 근육이 생성하는 기간이 쉽지 않다고 들었어요. 어떻게 해야 하지? 앞으로 어떻게 해야 하지? 라는 고민이 많이 하게 되어서 몸은 많이 쉬었지만, 처음으로 2~3개월 쉬었던 거 같아요. 몸은 많이 쉬었지만, 머리도 많이 복잡했고, 어떻게 해야 할지도 모르겠고, 많이 불안했던 거 같아요. 크게 다친 것도 처음이었고 수술이라는 걸 것도 처음이었습니다.

-연구 참여자 C의 인터뷰 내용-

약 7년 전 연습 중 아킬레스건과 반월성 연골판에 상해를 입었습니다. 불안하죠. 당연히 불안하죠. 이거 안 고쳐지면 어떻게 하지? 불안한 거죠.

-연구 참여자 D의 인터뷰 내용-

연구 참여자 A는 상해 후 휴식하는 동안 심리는 일주일 동안은 불편하다고 하였다. 처음 다친 상황이라서 굉장히 불안하고, 마음이 초조하였으며, 빠른 시간에 안에 치료해서 상해를 극복해야겠다는 긍정적인 심리상태를 말하고 있다. 연구 참여자 B는 상해 후 휴식하는 동안 빨리 복귀를 해야겠다는 마음이 컸고, 두 번째 상해를 겪은 후 복귀를 못 할 정도로 다리를 못 쓰는 걸 알고 나서는 암울하였다. 심지어 우울증까지 오게 되는 상황이 되었다고 알 수 있었다. 연구 참여자 C는 상해 후 휴식하는 동안 무용을 하면서 쉬지를 못하였는데 상해 후 쉬는 시간이 많아지면서 한편으로는 편했다고 한다. 하지만 쉬는 과정에서 불안한 점점 커졌었고, 몸은 많이 쉬었지만, 머리도 복잡하고 심적으로 아주 불안한 마음만 있었다고 하였다. 연구 참여자 D는 상해 후 휴식하는 동안 수술받은 부위가 회복이 안 되었을 때 걱정과 불안한 생각만 하였다고는 것을 알 수 있었다.

이를 통해 연구 참여자들의 상해 후 휴식 중 심리상태는 휴식하는 동안 처음에는 마음이 편하다가 그 후 점차 시간이 지나면서 걱정이 되고 불안한 심리상태를 가졌다는 것을 알 수 있었으며, 심지어 우울증까지 올 수 있었다는 것을 알 수 있었다. 이

와 관련하여 신정림(2013)은 전문 무용수들을 대상으로 부상 후 재활 과정과 복귀 후 심리적 상태 및 변화에 대해 연구를 하였는데 재활 과정에서 막막함, 우울감 등의 부정적인 심리상태를 경험하였다고 보고하였다. 또한, 신정택과 박윤식(2008)에 따르면 재활 훈련과정에서 긍정적인 심리상태보다 부정적인 심리상태가 보다 지속한다고 보고하여 본 연구와 맥락을 같이하고 있다. 즉, 상해 후 우울감, 자책감 등과 같은 부정적인 심리상태가 나타나는 것으로 알 수 있었다. 이는 일시적으로 나타나는 심리적 상태로 향후 재활 정도에 따라 변화될 수 있는 여지가 있다. 따라서 상해 후 편안한 마음으로 향후 재활에 대한 의지와 미래에 대한 긍정적인 계획으로 마음가짐이 필요할 것으로 판단된다.

2) 상해 후 심리적 변화

다음으로 연구 참여자들에게 상해를 당한 후 본인의 심리상태에 대해 구체적으로 질문을 하였다. 질문 결과, 대체로 불안하고 초조하였으나 이후 계획에 대해 마음가짐을 달리하는 것으로 나타났다. 다음은 상해 후 심리상태에 대한 구체적인 인터뷰 내용이다.

대회가 2주 후에 있었는데, 못나겠다는 생각이 처음에 들었고요. 굉장히 불안하고, 크게 다친 거 같다는 느낌이 처음 들었어요. 그때 당시 경험으로써 무용하면서 제일 크게 다친 거 같아요. 수술대 들어갔을 때 의사 선생님께서 수술 시간이 오래 걸릴 거 같다. 상처가 깊다고 하셔서 조금 더 불안해졌어요. 의사 선생님 말씀을 듣고, 굉장히 내가 상처가 깊었구나!! 대회를 못나겠다는 심정이 생각이 들다 보니깐, 마음이 조금 조금해졌어요. 어떻게 받아들여야 하지? 처음에는 불안한 상태였던 거 같아요. 대회를 못 나간다는 생각에 마음이 불안하고 되게 초조했습니다. 혼자 누구한테 의지도 못 할 정도로 심리가 불안한 상태였던 거 같습니다.

-연구 참여자 A의 인터뷰 내용-

처음에는 막연하게 생각을 했고, 수술을 받고 열심히 재활하면 되겠지. 하고 별로 큰 타격은 없었습니다.

-연구 참여자 B의 인터뷰 내용-

많이 불안하죠. 저뿐만 아니라, 상해를 당한 오빠도 그렇

고 후배, 친구도 그렇고, 모두 다 똑같이 불안한 감정은 어쩔 수 없는 거 같아요. 무용수는 몸으로 하는 일이고 저희는 몸을 쓰면서 연습하고, 공연도 해야 하는데 그런 걸 못하는 시간조차 아깝기도 하고, 그 시간이 솔직히 약간 사람한테 불안하잖아요. 그런 것부터 불안한데 다시 복귀하고 나서 다시 연습했을 때, 내가 그 정도까지 잘할 수 있냐는 생각도 있고, (연습을) 그렇게 하려면 얼마나 오랜 시간에 걸릴지 그것도 걱정이 되고.....

-연구 참여자 C의 인터뷰 내용-

상해를 입고 나서는 아무 생각이 안 났고, 병원에 있는 응급실로 가서 진찰을 받고, 끊어졌다고 하니까. 듣고 나서 그 순간 겁이 났고, 어떡하지? 생각하면서 수술하면 되겠지 라는 생각했는데 의사가 수술해도 무용을 못 할 것 같다고 이야기를 하니까, 막막했었죠. 의사 선생님 무용 못 한다고 했어요. 하늘이 무너진 것처럼 완전히 막막했었죠. 왜냐면 춤 밖에 추지 않았으니까. 앞으로 다른 거를 할 생각도 없었고, 제가 활동적이고 움직이는 걸 좋아해서 움직이는 거 외에는 다른 쪽으로 생각을 하던 이거 아니면은 전과를 하지 생각을 해 봤으면 괜찮았는데 그런 게 아니니까. 일단은 그냥 이야기하면 하늘이 노랬어요.

-연구 참여자 D의 인터뷰 내용-

연구 참여자 A는 처음 대수롭지 않게 생각을 했으나 상해 부위의 통증 심해지면서 불안한 느낌이 들었다. 이후 담당 의사로부터 상해 부위가 심하다는 말을 들었을 때 불안하였다는 것을 알 수 있었다. 연구 참여자 B는 처음에 막연하게 생각을 했으며, 상해 후 수술과 치료를 열심히 받으면 무용을 다시 할 수 있다는 생각을 하였다는 것을 알 수 있었다. 연구 참여자 C는 불안한 마음이 가장 크게 느껴졌다고 하였다. 자신의 직업이 몸으로 표현하는 일이기도 하며, 공연을 못 한다는 걱정과 연습을 할 수 없다는 생각과 걱정을 했었고, 무용수로 복귀를 하여 연습을 했을 때 근심과 걱정을 많이 하였다는 것을 알 수 있었다. 연구 참여자 D는 상해 경험 이후 아무런 생각이 안 났으며, 병원에 진찰을 받고 상해 부위 상태의 심각성을 알고 난 후 두려움을 느꼈다. 담당 의사로부터 무용을 못 한다고 들었을 때 지금까지 무용을 해왔던 것이 한순간 무너지게 되면서 막막하게 되었다고 하였다. 무용 말고는 다

른 쪽으로 직업으로 생각도 안 하였으며, 걱정과 불안한 마음이 생겼다는 것을 알 수 있었다.

이를 통해 연구 참여자들의 상해 후 심리상태는 처음 상해를 겪은 후 상해 부위를 대수롭지 않게 생각을 했지만, 병원에서 진찰 후 상해 부위에 대한 심각성을 알게 되면서 걱정과 불안한 마음이 생겼다는 것을 알 수 있었다. 이러한 결과는 담당 의사로부터 부정적인 의견을 듣고 두려움과 불안감을 느낀 것으로 알 수 있다. 공통으로 담당 의사는 최악의 상황에 대한 의견을 내비쳤으나 대부분의 참여자들은 재활 후 다시 무용을 할 수 있는 상태가 되었다. 즉, 상해의 정도가 재활의 정도가 복귀에 큰 영향을 미치는 것으로 해석할 수 있을 것이다.

2. 재활을 통한 상해 극복 과정

다음은 무용수의 재활 기간 및 과정, 재활 중 심리상태, 재활 중 주변의 반응, 재활 중 진로 고민을 알아보기 위한 인터뷰를 하였다.

1) 재활 과정

먼저 연구 참여자들에게 상해 후 재활 기간 및 과정에 대해 구체적으로 질문을 하였다. 질문 결과, 대체로 재활기간은 6개월에서 1년 동안 수술 후 재활을 꾸준히 한 것으로 나타났다. 다음은 재활 기간 및 과정에 대한 구체적인 인터뷰 내용이다.

재활 기간은 3개월 정도 된 거 같아요. 물리치료실 가서 무릎 쪽에 저주파 치료를 받았습시다. 재활 치료는 3개월 했습시다. 재활 과정은 한 달 반 정도 목발 짚고 다녔을 때, 연습실도 안가고, 춤도 안 쳤기 때문에 학교 수업이 끝나면 병원 가서 물리치료 받으면서 한 달 넘게 재활했습시다. 빠른 시간안에 회복하고 싶어서 병원을 부지런히 다니고, 사람들은 그렇지 않아요. 병을 오래 갖고 있으면 안 좋으니까. 빨리 낫고 싶은 마음에 재활 치료 빨리 받았던 거 같습니다. 집 앞에 정형외과 큰 건물이 있거든요. 수술은 대학병원에서 했었고, 재활은 집 앞에 있는 정형외과 큰 병원에서 물리치료를 받았습시다.

-연구 참여자 A의 인터뷰 내용-

‘재활 기간’은 2년 정도 잡아 놓고, 아침 10시부터 문단을 때까지. 재활 센터에 있었어요. 과정은 무릎이 접히는 게 급선무 이었고요. 왜냐면 일반 대학병원에서 알려주는 재활 방법들은 일상생활만 할 수 있게 하는 재활이라서 저한테는 도움이 안 되었어요. 하늘병원, 재활 스포츠센터나 운동 전문재활 병원들은 일단 운동을 할 수 있게 해주었으니까요. 그리고 가만히 서 있어도 저는 몰랐는데 전문 의료진 선생님께서 보니까. 가만히 서 있는데 다리가 바들바들 떨고 있더라고요. 근육 자체도 고르지 못한 거죠. 왼쪽에 있는 근육이랑 오른쪽에 있는 다리 근육이랑 완전히 달라서 이제 오른쪽이 버티지 못하고 바들바들 떨고 있었던 같아요. 그래서 얼른 남들보다 조금 무리해서 각을 냈던 거 같아요.

-연구 참여자 B의 인터뷰 내용-

재활 기간은 3개월 수술 직후 어느 정도 연골판이 찢어진 거를 살짝 도려내고 했고, 연골판끼리 잘 붙게끔 기다리고 나서. 바로 그것도 재활에 하나로 하더라고요. 찢질하고 일단은 그 필요 이상의 각도를 구부리거나 피지 않고, 이제 그 시기가 지나면 이제 저 혼자 구부렸다. 폈다. 하면서 다리를 펴는 거부터 시작하면서 재활 센터에 가서 다리운동 허벅지 근육, 엉덩이 근육 이런 거 운동도 해야 한다고 해서 센터까지 합치면 한 회복하는데 다시 무용하기까지는 6개월 걸린 거 같아요. 5-6개월 지금도 꾸준히 가끔 가고 있고요.

-연구 참여자 C의 인터뷰 내용-

재활 기간이 6개월에서 1년 정도 된 거 같아요. 저는 항상 집에서도 병원에서 했던 재활을 했어요. 스트레칭도 많이 하고, 아프다 싶으면 무조건 병원에 갔습니다. 무조건 아프면 병원에 가요. 병원은 정형외과나 전문병원을 갔습니다. 스포츠 재활병원도 있지만, 전문 쪽으로 하는 재활병원이 더 좋은 것 같았습니다. 재활 과정은 1:1로 해요. 처음에 가면 스트레칭을 하고 고무밴드도 많이 사용하고요. 그다음부터는 그때 당시에 짐볼 같은 재활기구가 고가여서 구매가 힘들었는데 저는 센터장님 이랑 친해지면서 짐볼을 하나 얻어서 사용했습니다.

-연구 참여자 D의 인터뷰 내용-

연구 참여자 A는 3개월 간 재활을 하였으며, 병원에서 물리치료를 받으며 빠른 재활을 위해 노력하였다는 것을 알 수 있었다. 연구 참여자 B는 2년을 재활기간으로 하여 꾸준히 재활에 집중하였다. 재활은

접하지 않는 무릎을 개선하는데 목표로 하였다. 연구 참여자 C는 6개월 간 재활을 하였으며, 수술 중 찢어진 연골판을 도려내야 했고, 연골판 내측과 외측이 잘 붙도록 휴식을 한 후 근육운동으로 재활을 하였다. 연구 참여자 D는 6개월에서 1년간 병원에서 재활을 하였다. 재활 과정은 스트레칭 밴드와 짐볼을 이용하여 스트레칭을 하였다는 것을 알 수 있었다.

이를 통하여 연구 참여자들의 재활 기간 및 과정은 3~6개월 기간이 있었으며, 상해가 심한 참여자는 1~2년이라는 재활 기간을 알 수 있었다. 재활 과정은 스포츠전문 센터나 전문적으로 병원에 방문 하여 상담을 받은 후 물리치료와 고무밴드를 사용하여 스트레칭을 하고 짐볼로 중심 잡는 훈련을 통해 전문적인 의료진으로부터 재활 치료를 하였다는 것을 알 수 있었다.

이와 관련하여 최이루다(2015)의 무용전공 대학생의 신체상해와 무용 스트레스의 관계 연구에서 실시한 결과 부상 부위를 치료하는 방법으로는 물리치료가 높았으며 그다음 재활 치료를 하는 것으로 나타났다. 윤재혁(2017)은 대학축구 선수의 재활 과정에 따른 심리적 변화와 극복방안: 근거 이론적 접근에 대한 연구를 실시하였는데 재활 과정에서 경험하는 심리요인들은 심리적 극복, 신체적 극복, 사회적 지원을 통해 극복하였으며, 심리 상담이나 여자선수들만의 재활프로그램과 같은 환경적 지원을 요구하고 있다. 이러한 극복방안을 통해 재활 과정에서 나타나는 감정을 해결하며 선수로서의 정체성을 확립하는 것으로 알 수 있었다. 신정림(2013)의 전문 무용수들을 대상으로 부상 후 재활 과정과 복귀 후 심리적 상태 및 변화에 대한 연구를 실시하였는데 재활 기간 동안 참여자들은 다시 복귀할 수 있을지에 대하여 생각을 하며 무용에 대한 회의감을 느꼈으며, 통증, 초조함, 치료비용 부담 등 심리적과 경제적 문제를 나타냈다.

2) 재활 중 심리상태

다음 연구 참여자들에게 재활 중 심리상태에 대해 구체적으로 질문을 하였다. 질문 결과, 대체로 재활을 하면서 현재상태에 집중을 한 것으로 나타났다. 다음은 재활 중 심리상태에 대한 구체적인 인터뷰 내용이다.

재활하면서 마음이 내려놓은 상태라서 재활 해주시는 선생님 말씀 듣고 따라 했죠. 무릎에 좋은 운동, 무릎에 좋은 음식 먹었습니다. 심리는 다 내려놓고 있었어요. 빨리 낫자! 라는 생각밖에 없었기 때문에 재활 치료를 열심히 받자! 이런 상태였던 거 같습니다.

-연구 참여자 A의 인터뷰 내용-

저는 심리상태가 제일 컸던 게 내가 노력을 해서 춤이 나는 게 아니고 일단 내 직업이 무용수인데 2년 동안 재활을 하면서 무릎을 정상범위로 만들어 놓는다는 개념이지 춤을 추고 있다는 범위는 아니니까. 내가 뛰고 하고 있는 거지? 라는 생각이 되게 많이 들었죠.

-연구 참여자 B의 인터뷰 내용-

생각보다 근육이 너무 안 붙더라고요. 그래서 무용할 때는 전혀 느끼지 못했는데 허벅지 근육이 너무 많아서 짜증 날 정도였는데, 한번 수술을 하고 나니까, 아무리 운동해도 근육이 잘 안 생기고, 근육을 만드는데 너무 힘들었던 거 같아요. 항상 괜찮아. 해야지 정신적으로 유지가 되는 거 같아요.

계속 아프고 불편해. 하면은 괜히 더 불편한 거 같고 심리적인 부분이 큰 거 같아요. 뭐 날씨가 아니면 솔직히 날씨만 좋으면 괜찮은 거 같아요. 날씨 영향을 많이 받더라고요.

-연구 참여자 C의 인터뷰 내용-

심리상태는 심리적으로 불안한 생각을 안 했어요. 오늘 일단 이거 한 시간, 두 시간 그다음에 더 나아지겠지 라고 생각은 했지, 안돼, 불안해, 어떡하지? 움직일 수 있을까? 그런 생각 하고 있으면 재활 더 못 해요. 오히려 부정적이면 더 재활을 못 해요. 오늘 하루 재활했으면 내일도 재활하고 모래도 재활하고 이렇게 하면 되겠지 라고 생각하시면 돼요. 차이가 그거인 거 같아요.

-연구 참여자 D의 인터뷰 내용-

연구 참여자 A는 재활을 받으면서 마음을 내려놓은 상황에서 재활을 받았으며, 재활 선생님의 말씀에 따라 무릎에 좋은 운동과 좋은 음식을 챙겨 먹었고, 마음가짐을 빠른 시 내에 회복하고 싶어 하는 마음이 심적으로 알 수 있었다. 연구 참여자 B는 심리상태로써는 재활을 2년 동안 받으면서 무릎을 정상의 범위로 만들어 간다는 심리상태였으며, 춤을 추지 못하셔서 자신의 상태가 무엇을 위해 하는 것인지 생각을 알 수 있었다. 연구 참여자 C는 재활을

받으면서 무릎에 근육의 생성이 빠르게 안 되었으며, 다치는 전에는 무용하면서 다리 근육이 많아서 화가 났었지만, 수술을 받고 나서 재활에 임했을 때 근육의 생성이 느리게 느껴 졌고, 근육을 만드는 과정이 힘들었으며, 심리적으로는 긍정적으로 유지를 해왔으며, 한편 부정적으로 생각했었을 때는 불편하였다는 것을 알 수 있었다. 연구 참여자 D는 심리상태는 심리적으로 불안한 마음이 있었으며, 긍정적 마음의 심리적으로 알 수 있었으며, 부정적 마음으로 재활을 했었다면 재활에 집중을 못 했을 거 하였으며, 부정적 마음보다 긍정적으로 재활을 하면 더 좋은 성과를 얻을 수 있다는 것을 알 수 있었다.

이를 통해 연구 참여자들의 재활 중 심리상태는 긍정적인 생각을 유지하려는 태도가 강하였지만, 한편으로는 상해로 인하여 재활 중 정상의 범위로 돌아갈 수 없다는 두려움과 불안한 마음이 있었다. 근육을 만드는 과정에서 힘든 과정과 부정적인 생각을 하였지만, 재활로 인한 신체의 점진적인 회복으로 인한 긍정적인 반응을 알 수 있었다.

이와 관련하여 신정림(2013)은 전문 무용수들을 대상으로 부상 후 재활 과정과 복귀 후 심리적 상태 및 변화에 대한 연구를 실시하였는데 재활 훈련을 동안 신체적 회복이 되면서 이에 따라 심리적인 상태 또한, 긍정적인 심리상태가 더 지속되었다는 것을 알 수 있었다. 재활 후 통증과 고통이 감소 되고 심리적으로 긍정적인 변화가 일어나면서 상해 후 재활 초기에 느꼈던 불안감, 초조함은 감소 된다. 이로 인해 재활에 대한 확신과 동기 부여, 의욕이 높아지면서 복귀를 할 수 있다는 기대감과 즐거움을 느낄 수 있었다는 점이 무용수들의 심리상태에 긍정적인 영향을 미친 것으로 알 수 있었다. 김세준(2016)은 축구선수의 상해 후 재활 내러티브에 대한 연구를 실시하였는데 재활 중 긍정적, 부정적 반응이 함께 나타난다고 하였다. 선수들에게 재활은 스스로 감내하고 치료해야 하는 개인적인 것으로 인식하여 외로움을 느끼는 것으로 알 수 있었다.

3) 주변인의 반응

다음은 연구 참여자들에게 재활 중 주변의 반응에 대해 구체적으로 질문을 하였다. 질문 결과, 대체로 재활 기간 동안 주변 사람들은 관심을 나타내

지 않았다. 다음은 재활 중 주변의 반응에 대한 구체적인 인터뷰 내용이다.

반응은 재활 치료를 만나 보다. 이렇게 생각을 한 거 같아요. 어떻게 운동을 하는지 상세하게 이야기한 적은 없었고, 재활 치료를 받으러 간다. 항상 저는 이렇게 이야기하고 다녔습니다. 주변에서는 그래 너 재활치료 잘 받아라~ 똑같이 격려만 해줬던 거 같습니다. 부상 당시에 그런 느낌처럼 재활 치료받고 같이 춤추자, 재활 치료받고 빨리 회복하라고 조언을 해주었습니다.

-연구 참여자 A의 인터뷰 내용-

재활 중에 주변 반응은 관심 없습니다. 다른 사람들은 관심이 없어요. 아니면 진짜 가까운 선생님뿐. 그러니까. 딴 사람들은 관심이 없죠.

-연구 참여자 B의 인터뷰 내용-

저의 회복 기간을 궁금해 하시는 분들도 있었고, 잘 되고 있는지 물어보시고, 잘 아물고 이제 네가 다시 복귀할 수 있는지, 무용을 재개할 수 있는지, 언제쯤 가능한지, 물어보셨던 거 같고, 다시 제발 우려는 없는지, 걱정해주는 분들도 계셨고, 걱정해주는 친구들도 많고, 연락도 많이 왔던 거 같아요.

-연구 참여자 C의 인터뷰 내용-

관심 없어요. 무용하는 사람들이 다친 사람한테 관심이 될 관심이 있겠어요. 솔직히 이야기해서. 제가 지금 아파가지고 너 다니면 다니다 보다 생각을 하지. 병원 가더라도 너 괜찮을 거 같은데, 무슨 병원이야. 이렇게 생각을 하는데. 그리고 제가 끊어졌잖아요. 제가 아킬레스건이 끊어졌다는 것을 사람들이 있어요. 왜 못하지? 우리랑 하는데 왜 늦지? 이렇게 생각하기 때문에 열심히 두 배로 노력하지 않으면 안 돼요.

-연구 참여자 D의 인터뷰 내용-

연구 참여자 A는 주변에서 반응은 치료와 회복을 하라고 격려와 조언을 해주었다는 것을 알 수 있었다. 연구 참여자 B는 재활 받으면서 주변의 사람들 관심이 없다고 하였으며, 가까운 선생님만 관심에 있었으며, 다른 사람들의 관심 없다고 다시 한번 이야기하였다는 것을 알 수 있었다. 연구 참여자 C는 주변의 사람들이 회복 기간과 재활 치료가 잘 되고 있는지 물어 보았고, 현장의 복귀와 무용을 할

수 있는 시기를 궁금 해왔으며, 재활에 대한 우려가 없는지 걱정을 해주시는 분과 친구들이 관심이 있었다는 것을 알 수 있었다. 연구 참여자 D는 본인의 상해에 대해 주변의 사람들은 관심이 없었으며, 상해를 당했다는 것을 주변인들이 기억 속에서 잊어버리고 무용 동작의 수행 결과에 대해서만 판단을 한다고 하였다. 이러한 상황을 이해하고 좋은 무용수행을 위해 노력해야 한다고 언급하였다. 즉, 주변인들의 반응을 이해하고 본인이 어떻게 노력해야 하는지를 스스로 이해하고 있었다.

이를 통하여 연구 참여자들의 재활 중 주변의 반응은 관심이 없다고 하였으며, 한편으로 현장으로 복귀와 재활에 대한 걱정과 회복 과정과 조언의 반응을 알 수 있었다. 이와 관련하여 김한범(2012)은 대한축구선수의 부상경험 과정 및 의미 탐색에 대한 연구를 실시하였는데 부상이라는 것을 주변에 말할 수 없었다고 하였다. 이러한 이유는 부상과 고통은 주변에 있는 동료들도 가지는 당연한 것으로 혼자만이 가진 특이한 현상이 아닌 것으로 인식하고 있기 때문이다. 최진민(2009)의 태권도 선수들의 무릎 부상에 따른 재활 성공과 실패 요인에 관한 연구에 의하면 선수들에게 가장 필요한 것은 주변인들의 관심과 격려이므로 지도자와 가족 등 주변 사람들은 선수가 다시 제기에 성공할 수 있도록 적당한 관심과 사랑으로 도와야 한다고 하였다.

이러한 결과로 상해 후 재활 중일 때 동료들과 심리적 거리감을 느낀다는 것을 알 수 있다. 또한, 조직 내에서 자신이 지켜온 역할의 상실에 대한 두려움이 있었다. 따라서 상해로 인해 자존감은 상실이 되었지만, 주변 사람들의 걱정과 격려의 관심으로 회복될 수 있을 것이다.

4) 진로고민

다음 연구 참여자들에게 재활 중 진로 고민에 대해 구체적으로 질문을 하였다. 질문 결과, 대체로 재활 중 진로 고민에 경험은 있었던 것으로 나타났다. 다음은 재활 중 진로 고민에 대한 구체적인 인터뷰 내용이다.

일단은 그때 당시 목표가 대학입시였거든요. 고민은 없었던 거 같습니다. 어차피 대학을 갈 생각은 있었으니

까. 빨리 회복해서 춤을 추자! 이렇게밖에 생각 안 했거든요. 굉장히 단순한 생각을 했지만, 그렇게 생각하니깐 편하더라고요. 어차피 내가 다시 극복해서 해야 하는데 제가 그때 목표가 대학입시를 봐서 대학교에 가는 거기 때문에 목표를 이루기 위해서 최선을 다해서 재활 치료에 열심히 한 거 같습니다.

-연구 참여자 A의 인터뷰 내용-

재활 중에도 고민은 했죠. 재활 기간 동안에 우울증이 걸린 거라서 그때 당시 진로 라진 보다는 이제는 계속 살까? 말까? 이런 고민이었지. 진로 고민은 안 했습니다. 극복하고 나서는 무용을 다시 해야 한다는 생각이 들었고, 왜냐면 제일 잘할 수 있는 게 무용밖에 없다고 생각을 했어요.

-연구 참여자 B의 인터뷰 내용-

지금 나의 몸 상태로는 내가 다시 무용할 수 있을지에 대한 솔직히 두려움이 많이 컸고요. 남들한테는 잘 표현을 하지 못하지만, 내가 다시 무용해도 되는지 솔직히 나한테 고통은 없지만, 저의 몸 상태를 몇 퍼센트는 알 수는 없잖아요. 많이 겁이 났었어요. 수술 한 번 하고 나니까, 다시 해도 잘 안 될 거 같고, 제가 만약에 무용을 안 한다면 생각을 했을 때, 하고 싶었던 것들을 해보고 싶었어요.

-연구 참여자 C의 인터뷰 내용-

제가 빨리 재활하고 무용할 수 있었던 것은 다른 생각을 안 했어요. 일단은 해보고 그다음에 다른 생각. 일단은 해서 안 되면 그다음에 뭐~ 지도가 길로 가든지 아니면은 내가 춤에 점점 추고 싶으면 출 때까지 노력해보던지 근데 대부분 무용수는 다치고 나서 아~ 이걸 차후 일은 생각을 안 할 거예요. 그냥 몸 움직이는 게 힘들고 이거에서 너무 부대끼고(시달려) 옆에서 주변에서 한계가 와서 그렇게 이야기 하는 거지.

-연구 참여자 D의 인터뷰 내용-

연구 참여자 A는 대학교 입시를 위해 자신이 원하는 대학교에 입학하고자 하는 목표를 가지고 있어 진로에 대한 고민은 없었으며, 재활 치료에 열심히 임할 수 있었다는 것을 알 수 있었다. 연구 참여자 B는 재활을 받으면서 고민은 했지만, 재활을 받는 도중 우울증에 걸리면서 삶의 목표가 무너져 진로 고민은 할 수 없었다. 오직 우울증을 극복하고

무용을 해야 하는 인식이 생겨 자신이 잘할 수 있는 것은 무용밖에 없다고 하였다. 연구 참여자 C는 자신의 몸 상태로 무용을 다시 할 수 있는지에 대한 두려움이 컸었고, 무용을 다시 해도 되는지에 대한 두려움이 생겼다. 수술을 받고 나서는 다른 직업을 찾아보았으나 다시 무용을 하게 되었다는 것을 알 수 있었다. 연구 참여자 D는 재활 치료를 하고 나서 춤을 추면서 자신의 신체 컨디션이 예전 같지 않고 더 이상 무용수로서 발전하기가 힘들 것이라고 판단하였다. 그리하여 자신의 전공분야의 지도자의 길로 전향하고자 하는 생각을 하였다.

이를 통해 연구 참여자들의 재활 중 가장 큰 고민과 어려움은 향후 미래에 대한 막연한 불안감과 그로 인한 심리적 압박감 및 우울증이 온다는 것을 알 수 있었다. 그렇지만 대다수 참여자가 한계를 극복하면서 자신의 길은 무용이라는 직업에 대해 확신을 가질 수 있었다는 것을 알 수 있었다. 김한범(2012)은 축구선수의 부상 경험 과정 및 의미 탐색의 대한 연구를 실시하였는데 정체성 공백을 느끼면서 부상을 경험하는 선수들은 자신이 자기고 있는 팀 내에서의 역할을 잃을지도 모른다는 불안감을 가지고 있었다. 또한, 재활 과정이 팀 내에서 이루어지기보다 외부에서 이루어져 팀에서 활동하는 시간이 상대적으로 적기 때문에 팀 내 구성원들로부터 소외감을 느끼고 있었다. 더불어 부상으로 인해 운동을 포기해야 할 때 가져야 하는 일반 학생으로서의 정체성 형성의 두려움도 있었다.

3. 상해 후 재활에 대한 인식 및 대처

1) 재활 인식

다음은 연구 참여자들에게 상해 후 재활에 대한 인식변화를 구체적으로 질문을 하였다. 질문 결과, 대체로 상해를 겪으면서 재활 치료에 대한 중요성을 인식하는 것으로 나타났다. 다음은 상해 후 재활에 대한 인식변화의 구체적인 인터뷰 내용이다.

재활은 꼭 필요한 치료방법의 하나라서 치료만 잘 받아도 좋아질 수 있다고 생각해요. 저는 재활 치료를 받으면서 회복을 했기 때문에 좋게 생각을 하고 있습니

다. 아프면 병원 가라~ 이런 말이 있듯이 병원에 가서 진찰을 받고 재활을 하는 게 좋은 거 같아요. 재활을 안 받아도 시간이 지나면 낫겠지만, 빠른 치유를 원한다면 재활을 받아야 한다고 생각합니다.

-연구 참여자 A의 인터뷰 내용-

원래 맞아본 사람이 안다고 처음에는 자신이 슈퍼맨이라고 생각했기 때문에 나는 부서 저도 건강하니까 금방 일 어날 수 있다고 생각했는데 아니더라고요. 인간으로서 순리를 어길 수 없구나. 그런 생각? 재활 또한, 그렇고 왜 재활 치료를 할까? 생각했어요. 뉴스 보면 운동선수들 재활 치료를 한다고 하는데 왜 저걸 할까? 라는 생각이 있었지만, 생각이 많이 바뀌게 된 거 같아요. 엄청 중요하구나! 몸이 회복하는데 시간을 많이 주어야 하구나.

-연구 참여자 B의 인터뷰 내용-

저는 다칠 수는 있다는 생각을 했는데, 재활 치료받는 곳은 알고 있었어요. 하지만 제가 재활 치료를 받을 것이라고 전혀 생각도 못 했었거든요. 제가 직접 치료를 받아보니깐 무용하는 사람들은 다치지 않아도, 다른 한쪽이 불편하다거나, 목, 어깨 등. 골반이 틀어 졌다거나, 무릎 전공이나, 운동하시는 분이나, 예체능 쪽에 악기 하시는 분 들고 그렇고 그런 사람들은 재활을 굳이 치료 목적으로 하지 않아도 자신의 몸을 체크 해보고 치료를 받았으면 해요. 그래서 저는 요즘에도 운동목적으로 일반적으로 보편적으로 했으면 좋겠어요. 너무 어렵지 않게 꼭 아픈 사람들이 가는 것만이 아닌 공간이라고 생각해요.

-연구 참여자 C의 인터뷰 내용-

후배들이 다치면 제가 먼저 이야기하죠. 빨리 병원에 먼저 가라고 해요. 병원을 추천하거나 재활이 있으니깐 병원에 가라고 하죠. 하지만 요즘 젊은 애들은 잘 몰라요. 크게 다치지 않았으니까. 다쳐 봤자. 인대 파열도 아니고, 인대가 늘어났거나 아니면 많이 다치면서 인대 정도 파열되고 병원에서 주사 맞고 하잖아요. 근데 인대 파열하고 완파하고 달라요.

-연구 참여자 D의 인터뷰 내용-

연구 참여자 A는 재활은 중요한 치료방법이라고 말하고 있다. 자신이 재활 치료를 받으면서 상해 부위를 회복하였으며, 통증이 있는 경우 병원에 방문하여 재활 치료를 받아야 한다고 강조하였다. 연구 참여자는 재활에 대한 중요성을 인식할 수 있다는 것을

알 수 있다. 연구 참여자 B는 재활에 대한 중요성을 생각하지 못하였다. 하지만 시간이 지나갈수록 재활의 중요성을 알게 되면서 자신에게 신체를 회복하는 시간을 주어야 하므로 재활 치료가 중요하다는 것을 알 수 있었다. 연구 참여자 C는 무용 동작을 하면서 다칠 수 있으며, 재활 치료를 받는 곳은 알고 있었지만, 자신의 상해로 인해 재활을 받을 것이라고 예상하지 못하였다. 그로 인해 상해 후 재활을 경험하고 나서는 예술을 하는 사람들의 상해에 대한 걱정과 재활의 중요성을 강조하면서 치료 목적이 아니더라도 운동을 했으면 좋겠다는 것을 알 수 있었다. 연구 참여자 D는 후배들이 다치면 병원에 방문하여 치료를 받는 것을 추천하였으며, 재활의 중요성을 강조하였다. 하지만 젊은 사람들은 재활에 중요성을 인식하지 못하고 있다는 인식과 아쉬움을 알 수 있었다.

이를 통해 연구 참여자들의 상해 후 재활에 대한 인식변화는 자신이 재활에 중요성에 대해 인식은 하지 못하였지만, 자신이 재활 치료를 받으면서 신체의 회복하는 시간을 주어야 한다고 하였으며, 재활은 중요한 치료방법이라는 것을 알 수 있었다. 이와 관련하여 최진미(2009)는 태권도 선수들의 무릎 부상에 따른 재활 성공과 실패 요인에 관한 연구에 대한 실시하였는데 지도자와 선수 모두 부상에 대한 지식을 가져야 하고, 부상을 극복할 수 있다는 강한 의지를 가져야 하는 것이 중요하다고 하였다.

2) 상해 극복 과정

다음은 연구 참여자들에게 상해 후 재발 방지를 위해 어떤 노력을 하고 있는지에 대해 구체적으로 질문을 하였다. 질문 결과, 대체로 기본적인 스트레칭과 근력운동에 중요성을 인식하는 것으로 나타났다. 다음은 상해 후 재발 방지에 대한 구체적인 인터뷰 내용이다.

즉흥적으로 나오는 움직임을 하면서도, 머리에 이미지 트레이닝을 하고 있어요. 연습할 때 혹시나 위험한 동작들이 있잖아요. 몸에 무리가 가는 동작들 했을 때 어떻게 움직여야 내가 조금 덜 몸에 무리가 갈까 생각을 합니다. 계속 상해에 대한 생각은 있었던 거 같아요. 제가 다치게 되면 쉬게 되는 거니까. 다치지 않기 위해서 자주 이미지 트레이닝을 많이 하는 편인 거 같습니다.

동작하면서 다치겠다는 생각이 들면 멈추면서 하는 것이 저의 스타일인 거 같습니다. 잠깐 멈췄다가 이 동작을 내가 했을 때 어떤 쪽으로 몸에 변화 올까? 생각도 하고, 그러다 보니까, 상해가 좀 없어진 거 같습니다.

-연구 참여자 A의 인터뷰 내용-

다친 부위를 많이 안 쓰면 되지만, 직업상 그럴 수가 없으니까. 남들보다 조금 더 천천히 움직이는 것은 있어요. 왜냐하면, 생각하고 몸을 움직이지, 지금은 몸을 함부로 던지지는 않는 거 같아요. 그렇게 하면서 먼저 생각하고, 계산하면서 움직여요. 앞서 말했듯이 사람들은 신경조차 안 써요. 만약에 누가 저를 고용해서 댄스로 시키면 저를 소모품이라고 생각할 뿐. 다른 사람들이 뺏속까지 저를 걱정 해주면서 책임져 줄 수는 없으니까. 자기 몸은 자기가 알아서 챙겨야 해요. 천천히 몸을 움직이고, 아프면 그만하고, 쉬라고 하고, 그런 생각이 생긴 거 같아요.

-연구 참여자 B의 인터뷰 내용-

재발 대한 것은 걱정이 되죠. 무릎을 도려낸 게 아니니까. 찢어진 부위만 뺀 거였거든요. 연습할 때마다 무릎 보호대는 매일 했었던 거 같아요. 최근에는 보호대 빼고 연습을 해봐야겠다는 생각이 들었고, 지금은 보호대를 안 해도 직접 무릎이 바닥에 맞닿고 동작을 하더라도 크게 무리가 오지는 않는 거 같아요. 수술 직후에는 급격한 다이어트나, 체중이 너무 나가고 살이 많이 찌면 안 좋다고 해서, 적당히 몸무게를 유지하려고 하고, 몸무게에 많이 신경 쓰는 거 같아요.

-연구 참여자 C의 인터뷰 내용-

항상 가지고 있어요. 항상! 왜냐하면, 오른쪽 다리가 끊어지고, 왼쪽 다리가 끊어지고, 다친 부위가 끊어졌는데 움직임으로 인해서 다른 부위도 끊어질 수 있다고 생각해요. 오른쪽 다리를 다쳤으면 무의식으로 중심을 안 잡거든요. 사용할 때도 그렇고, 그러니까 많이 쓰면 어떻게 되겠어요? 언젠간 나가겠죠.

-연구 참여자 D의 인터뷰 내용-

연구 참여자 A는 무용 동작을 하기 전에 신체에 무리가 안 가는 방향으로 움직이면서 위험이 있는 동작은 중단하게 되면서 조심성을 알게 되면서 상해의 방지에 대한 인식이 있었다는 것을 알 수 있었다. 연구 참여자 B는 다친 부위를 많이 사용하되 안 된다고 하였지만, 직업상으로써 그럴 수 없으

로 남들보다 천천히 생각하고 움직이면서 몸을 함부로 사용을 안 하면서 몸을 천천히 움직이고 아프면 이야기하고 자신의 몸을 알아서 챙겨야 한다는 것을 알 수 있었다. 연구 참여자 C는 상해 부위에 대한 재발의 걱정은 하였다. 연풍대 동작을 하면서 상해 경험으로 인해 동작에 대해 조심성이 생기면서 무릎에 무리가 된다는 것을 자신이 알고 있었으며, 동작들을 수행하면서 무릎에 무리가 안 가는 쪽으로 최소한 줄이면서 스포츠 테이핑과 보호대를 착용하면서 상해에 대한 재발 방지를 하는 것을 알 수 있었다. 연구 참여자 D는 재발에 대한 인식은 가지고 있었으며, 자신의 오른쪽, 왼쪽 다리가 끊어지면서 무용을 하면서 다친 부위를 중심을 안 잡게 되고, 다친 부위를 많이 사용하게 되면 다칠 수 있다는 생각으로 재발에 대해 알 수 있었다.

이를 통해 연구 참여자들의 상해 후 재발 방지에 대한 인식은 자신의 상해 부위를 인식하는 것으로 나타났다. 신체에 무리가 되는 동작을 최소한 조절하고, 상해 부위에 스포츠 테이핑과 보호대를 착용함으로써 상해 부위를 보호와 재발에 대해 방지를 할 수 있었다는 것을 알 수 있었다.

이와 관련하여 신정림(2013)은 전문 무용수들을 대상으로 부상 후 재활 과정과 복귀 후 심리적 상태 및 변화에 대한 연구를 실시하였는데 부상으로 인한 부상 예방 지식을 습득하여 부상에 재발 되는 것을 막기 위하여 행동적인 대처법을 습득하고 실천하는 것으로 알 수 있었다. 최진미(2009)는 부상을 예방하기 위한 방법으로 준비운동이 근육의 온도를 높여 주기 때문에 훈련 전, 후 반드시 실시하여야 상해예방을 위해 꼭 필요하다고 하였다.

결론

본 연구는 상해를 경험한 무용수들의 재활 성공사례를 분석하여 상해 후 재활에 대한 중요성과 지표를 제시하고, 무용수로서의 생명을 연장시킬 수 있도록 재활에 대한 의미를 규명하는데 있다. 연구를 위하여 현재 무용계에서 꾸준히 활동하고 있는 4명의

무용수들을 유목적표집을 실시한 후 이들을 대상으로 질적 사례연구를 실시하였다. 이를 대상으로 심층면담, 서술적 설문조사, 문서수집 등으로 자료수집을 하였다. 수집된 자료는 부호화와 항시비교법으로 분석하였으며, 연구의 신뢰도와 타당도, 윤리성을 검증하였다. 상해를 경험한 무용수의 재활 성공사례에 대해서 상해경험과 재활극복으로 구분하였다.

연구를 진행한 결과 첫째, 상해 후 휴식 중 심리상태는 시간이 지나면서 걱정, 불안 등 부정적인 심리상태를 가졌다는 것을 알 수 있었다. 무용수의 상해 후 심리상태는 병원에서 진찰 후 상해 부위에 대한 심각성을 알게 되면서 걱정과 불안한 감정이 들었다. 무용수의 상해 후 주변의 반응은 가족들과 주변의 사람들이 걱정과 격려, 위로를 많이 하였으며, 한편 다른 연구 참여자들의 주변 사람들이 자신의 상해를 당한 인식은 있었지만 깊이 있게 신경을 쓰지 않는 상태로 나타났다. 둘째, 재활극복에 대해 재활 기간 및 과정은 3~6개월 기간이 있었으며, 상해가 심한 참여자는 1~2년이라는 재활 기간이 필요하다. 재활 과정은 스포츠전문 센터나 전문적으로 병원에 방문 하여 상담을 받은 후 물리치료와 고무밴드를 사용하여 스트레칭을 하고 짐볼로 중심 잡는 훈련을 통해 전문적인 의료진으로부터 재활 치료를 받았다. 재활 중 심리상태는 긍정적인 생각을 유지하려는 태도가 강하였지만, 한편으로는 상해로 인하여 재활 중 정상의 범위로 돌아갈 수 없다는 두려움과 불안한 마음이 있었다. 근육을 만드는 과정에서 힘든 과정과 부정적인 생각을 하였지만, 재활로 인한 신체의 점진적인 회복으로 인한 긍정적인 반응을 보였다. 재활 중 주변의 반응은 관심이 없다고 하였으며, 한편으로 현장으로 복귀와 재발에 대한 걱정과 회복 과정과 조건의 반응을 알 수 있다. 재활 중 진로 고민은 향후 미래에 대한 막연한 불안감과 그로 인한 심리적 압박감 및 우울증 증상을 보였다. 그렇지만 대다수 참여자가 한계를 극복하면서 자신의 길은 무용이라는 직업에 대해 확신을 가지는 것으로 나타났다. 상해 후 재활과정은 참여자의 일부를 제외하고는 평균적으로 과정이 긍정적이라고 할 수 없었다. 상해 전 상태에 비하여 신체의 움직임에 제한이 있고 재활 치료를 끝낸 후 상해 전과 비교했을 때 움직임의 제한과 무용 활동에 있어서 큰 제약

을 받고 있었다. 상해 후 신체적, 심리적 변화는 무용 동작을 했었을 때 상해에 대한 두려움을 가지고 있었다. 무용은 필요한 기술과 방법들을 배우게 되면서 상해를 줄이기 위해 다양한 움직이는 방법과 몸을 어떻게 활용을 하는지에 대해 배우고 있는 과정이다. 또한, 무릎에 지장을 주지 않기 위해서 다이어트에 신경을 쓰면서 자신의 몸에 쉬는 시간을 줌으로써 심리적 안정감을 줄 수 있었다. 상해 후 재활에 대한 인식변화는 자신이 재활에 중요성에 대해 인식은 하지 못하였지만, 자신이 재활 치료를 받으면서 신체의 회복하는 시간을 주어야 한다고 하였으며, 재활은 중요한 치료방법 중 하나였다. 상해 후 재발 방지에 대한 인식은 자신의 상해 부위를 인식하고 조심한다. 신체에 무리가 되는 동작을 최소한 조절하고 상해 부위에 스포츠 테이핑과 보호대를 착용함으로써 상해 부위를 보호와 재발에 대해 방지를 할 수 있었다. 이러한 결과를 통해 무용수들이 지속적인 무용공연을 하기 위해 부상관리를 위한 과정을 알 수 있었다. 이에 무용수들은 준비운동 과정에서 부상예방에 경각심을 가져야 하며, 상해의 종류마다 재활기간이 상이하지만 재활기간을 긍정적으로 생각하고 이후를 준비하기 위한 신체적, 심리적인 노력을 해야 할 것으로 판단된다.

본 연구는 상해를 경험한 무용수들의 재활성공사례를 통해 무용수들의 상해와 재활에 대한 인식과 변화를 알아보고자 하였다. 이를 위해 심층면담을 이용한 질적연구를 실시하였다. 그럼에도 불구하고 이 연구가 가지는 한계가 존재하기에 연구와 관련하여 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구를 수행하는 과정에서 분석된 상해를 경험한 무용수의 재활성공사례 이외에도 무용수들의 상해 후 재활 성공사례는 다양할 것이다. 따라서 후속 연구에서는 본 연구에서 분석하지 못했던 다양한 핵심주제에 따른 심층적 연구가 이루어져야 할 것이다.

둘째, 본 연구에서는 연구 참여자들의 성별, 나이, 경력, 결혼 등 인구통계학적 특성에 따른 다양한 차이점에도 불구하고 이를 배제한 연구의 한계점을 가지고 있다. 따라서 후속연구에서는 인구통계학적 특성에 의한 다양한 차이를 고려하여 심도있는 연구가 이루어져야 할 것이다.

참고문헌

- 김다래(2015). **예술 고등학교 무용전공별 상해 특성의 무용 역학적 질적 분석 : 전공별 상해원인, 상해다발동작구간과 상해부위, 상생 기전과의 관계**. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학원 교육대학원.
- 김세준(2016). **축구선수의 상해 후 재활 내러티브**. 미간행 석사학위논문. 서강대학교 교육대학원.
- 김수경, 최성이(2003). 발레전공자와 한국무용전공자의 발목관절 상해 유형에 관한 연구: 중 고등학생을 중심으로. **한국무용과학회지**, 7, 11-22.
- 김승일(2001). **예술 고등학교 무용교사의 교수활동 분석**. 미간행 박사학위논문. 한국체육대학교 체육학과.
- 김은정(2003). 무용수들의 무용참가와 상해에 관한 연구. **대한무용학회지**, 36, 185-200.
- 김한범(2012). **대한축구선수의 부상경험 과정 및 의미 탐색**. 미간행 석사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 김향선, 임학선(2008). 한국무용 전공 여고생들의 대퇴 후부근(슬건근) 상해에 관한 연구. **한국무용과학회지**, 16, 1-15.
- 손호남(1997). **직업무용수의 전공과 경력이 족부형태에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 신정림(2013). **전문 무용수들의 재활과정과 복귀 후 심리적 상태 및 변화에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 연세대학교 교육대학원.
- 신정택, 박윤식(2008). 재활과정에서의 손상선수들의 U자형 정서 변화 가설 검증. **한국사회체육학회지**, 32(2), 1043-1050.
- 윤재혁(2017). **대학여자축구선의 재활과정에 따른 심리적 변화와 극복방안: 근거이론적 접근**. 미간행 석사학위논문. 국민대학교 대학원.
- 이성진(2005). **무용전공 여고생들의 상해형태 및 원인에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 원광대학교 교육대학원.
- 이은진(2009). **무용 전공별 동작에 따른 무용 외상 요인에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 세종대학교 일반대학원.
- 이현미(2011). **무용전문 인력 성공 사례분석**. 미간행 석사학위논문. 중앙대학교 교육대학원.
- 조운빈(2009). **무용전공 대학생의 상해 원인과 치료 실태의 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 원광대학교 교육대학원.
- 최성이(1995). 발레무용수의 족관절 상해 유형에 관한 연구. **대한무용학회지**, 18, 255-266.
- 최이루다(2015). **무용전공 대학생의 신체상해와 무용스트레스의 관계**. 미간행 석사학위논문. 세종대학교 대학원.
- 최진미(2009). **태권도 선수들의 무릎 부상에 따른 재활 성공과 실패 요인에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- Bowling A. (1989). Injuries to dancers: prevalence, treatment, and perceptions of causes. *BMJ* 298, 731-734.
- Byhring S, Bo K. (2002). Musculoskeletal injuries in the Norwegian National Ballet: a prospective cohort study. *Scand J Med Sci Sports*, 12, 365-370.
- Hillier, J, C, Peace, K, Hulme, A, Healy, J, C. (2004). Pictorial review: MRI features of foot and ankle injuries in ballet dancers. *Br J Radiol*. 77(918), 532-537.
- Ryan J, Stephens E. (1983). *The Epidemiology of Dance injuries*. Chicago, Pluribus press.
- Solomon R, Brown T, Gerbino, P, G, Micheli, L, J. (2000). The young dancer. *Clin sports Med*. 19(4), 717-739.

논문투고일: 2020. 03. 05

심사완료일: 2020. 03. 24

수정완료일: 2020. 03. 30

게재확정일: 2020. 04. 08

