

연주불안이 연주만족도에 미치는 영향 및
연주불안의 원인과 대처방안 연구

건국대학교 음악교육과
201013090 김희래

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

음악은 인간의 느낌과 생각을 소리를 통해 표현하는 예술이다. 연주자는 자신의 음악적 표현을 자기만족의 차원에서만 머무르게 하지 않고 청중에게 전달하고자 하며, 듣는 이와 함께 소통하기를 원한다. 그러나 연주자의 여러 가지 두려움이나 불안, 스트레스 등이 연주자와 청중 사이의 원활한 교감 형성에 영향을 미치게 된다.

음악가를 포함하여 대중 앞에서 공연을 하는 예술가는 정도의 차이는 있으나 대부분 공연에 대한 긴장과 불안을 느낀다. 혼자 무대에 올라가는 독주회를 비롯하여 여러 사람이 함께 연주하는 무대나 콩쿠르 같이 음악가들은 다양한 형태의 무대에서 연주를 해야 한다. 이러한 상황에서 긴장을 하게 되면, 머리가 멍해져 악보를 잊어버리기도 하고 연주 중에 땀이 나거나 손과 다리가 떨려서 연주에 방해가 되기도 한다. 연주를 하는 동안 청중이나 심사위원 등이 자신을 어떻게 평가할지 신경을 쓰느라 연주를 편하게 하지 못하고 연주에 집중할 수 없게 되어 만족스러운 연주를 하지 못하게 된다. 이와 같이 연주에 대한 불안은 거의 모든 연주자들이 겪는 보편적인 문제라 할 수 있다.

연주자가 연주와 관련되어 겪게 되는 여러 가지 부정적인 상황을 극복하는 것은 모든 연주자에게 있어서 매우 중요한 요소이다. 그럼에도 불구하고 우리나라의 연주자들은 이를 지극히 개인적인 문제로 여기거나 연주자라면 당연하게 겪는 것이라고 생각하며 외면해 왔다. 외국의 연구들과 비교해 볼 때, 음악전공 학생들을 대상으로 한 구체적인 연주불안에 관한 국내 연구는 아직 미흡한 상황이다. 그 동안 전문 음악인을 위한 연주 교육과정은 치열한 경쟁의 연속이었으며, 많은 연주자들이 연주에 대한 걱정과 불안감을 안고 있음에도 불구하고 이를 하찮은 문제로 간주했기 때문이다.

따라서 본 논문에서는 연주불안이 연주자 자신의 연주 만족도에 어떠한 영향을 미치는지 분석했으며, 연주자의 연주불안에 영향을 미치는 요인과 이에 대한 대처방안에 관해 조사했다.

이를 통해 연주자가 연주 중에 가지게 되는 불안, 스트레스로 인하여 연주의 질이 떨어지는 것을 방지하기 위한 근원을 찾고 연주에서 불안한 심리는 어떤 동기가 있는지 알 수 있을 것이다. 더 나아가 연주불안의 해소를 음악 전공생의 정규 교과 과정에 포함시키고, 음악 교육자들은 연주불안을 체계적으로 다루는데 관심을 가짐으로써 음악 전공을 시작하는 학생시절부터 연주불안에 대한 긍정적인 태도를 형성할 수 있는 방안을 모색하는 데에 기여할 수 있다.

2. 연구의 제한점

본 논문에서는 연주자들이 실제로 현장에서 겪고 있는 연주불안이 연주에 어떠한 영향을 미치는가를 조사했다. 본 연구는 연구대상을 건국대학교 음악교육과 학생으로 설정했으며, 이들을 설문조사하는 방식으로 연구를 진행했다.

설문조사에 의한 결과들은 연구대상자의 심리상태와 경험을 통한 주관적인 자기인식에 근거하여 얻어진 자료로 분석하므로 과학적 수치나 결과물이 아니라 피험자의 주관적인 반응

에 전적으로 의존해야 한다는 한계가 있다.

또한 본 연구는 문헌 연구에 기초하여 실시한 연구이다. 외국 문헌에 근거한 것이 존재하기 때문에 우리나라의 문화적, 사회적 상황에 적용될 수 있는 부분과 그렇지 못한 부분이 있을 수도 있다.

뿐만 아니라 제시된 방법론은 개인차가 심하기 때문에 모든 연주자에게 일률적으로 적용될 수 있는 것은 아니며, 똑같은 결과 또한 가져올 수도 없다는 제한점이 있다.

II. 이론적 배경

1. 연주불안

연주불안(Performance Anxiety)은 연주자가 불특정 청중 앞에서 자신의 자존감과 관련하여 가치 있는 공연을 하거나 평가받기 전, 혹은 진행하는 동안 지각하게 되는 불안(Anxiety)의 상태로 정의할 수 있다.¹⁾ 이는 공개된 상태의 연주에 대한 지속적이고 고통스러운 불안 그리고 개개인의 음악적 재능, 훈련, 준비정도를 고려할 때 비정상적으로 낮은 수준으로 나타나는 실제 연주를 말한다. 연주 불안은 간혹 무대공포증(Stage Fright)과 동일한 의미로 사용되기도 하지만, 선행연구들은 연주 불안과 무대공포증이 몇 가지 측면에서 다른 변수임을 주장하고 있다.

연주불안과 무대공포증은 지각되는 강도에서 차이가 난다. 선행연구들은 무대공포증을 연주불안의 가장 심각한 상태로 보고 있다. 또한 연주불안과 무대공포증은 연주자가 불안감을 지각하게 되는 시점에서 차이가 난다. 살문에 따르면 무대공포증은 연주자가 연주를 하고 있는 그 순간 지각하게 되는 불안감인 반면, 연주불안은 연주자가 연주의 수행이나 성과를 예측할 때 발생하는 불안감에 대한 지각이다.²⁾

그러나 연주불안은 무대공포증과 동일하게 연주자에게 다양한 영역의 문제를 유발하여 연주 성과에 부정적인 영향을 끼친다고 알려져 있다.

첫째, 연주불안은 연주자의 생리적 영역에 영향을 준다. 연주불안은 연주자의 심장박동수를 증가시키고 식은땀을 유발하며, 근육의 긴장을 증가시킨다. 이는 연주자가 작은 것 하나에도 민감하게 만들어 연주 성과에 부정적인 영향을 준다.³⁾

둘째, 연주불안은 연주자의 인지적 문제를 불러온다. 연주자가 연주불안을 지각하게 되면, 그들의 심적 조절에 대한 능력이 감소하게 되고 성공적인 연주를 불가능한 것으로 인식하게 된다. 또한 상금이 걸린 콩쿠르에 참가한 연주자의 경우, 연주불안은 연주자로 하여금 해당 상금의 수준이 높다는 것과 그 상금을 쟁취할 가능성이 낮다는 점을 인식하도록 한다. 이러한 인지적 문제는 생리적 문제에 의해 발생하기도 한다. 연주자가 자신의 심장박동수가 증

1) J. Kesselring, *Music Performance Anxiety* (New York: Oxford University Press, 2006), 309-318.

2) P. G. Salmon, "A Psychological Perspective on Musical Performance Anxiety: A Review of the Literature," *Medical Problems of Performing Artists* 5(8) (2008), 45-66.

3) P. M. Lehrer, "A Review of the Approaches to the Management of Tension and Stage Fright in Music Performance," *Journal of Research in Music Education* 35(3) (1987), 143-153.

가하거나 식은땀이 나는 것 같이 생리적 문제를 겪고 있음을 알게 되면, 인지적 문제 역시 동반되어 이를 통제하기 불가능한 것으로 느끼게 된다.

마지막으로, 연주불안이 연주자에게 부정적인 영향을 주는 영역은 행동적 문제와 관련되어 있다. 행동적 문제는 연주를 방해하는 기술적 문제와 관련되어 있는데, 우선 연주불안에 의해 발생하는 행동적 문제는 연주자의 대인관계에 영향을 준다. 이는 연주를 위한 연습에 도움을 주는 지도자, 친구, 매니저, 그리고 무대 담당자와의 의사소통을 방해한다. 또한 행동적 문제는 연주자의 연습 태도에 영향을 준다. 사람은 자신이 두려움을 느끼도록 만드는 대상을 회피하려는 성향이 있다. 연주불안에 의해 발생한 행동적 문제는 연주자가 자신이 어렵다고 느끼는 악절의 연습을 회피하도록 하며, 이는 연주자의 성공적인 연주를 위한 기회를 줄어뜨리게 한다. 결국 음악가들에게 있어 적절한 수준을 넘어서는 연주불안이나 무대공포증이 음악이 음악의 아름다움을 현저히 저하시키고 음악가에게 연주의 기쁨을 빼앗아 갈 수 있는 부정적인 영향을 끼친다.⁴⁾

2. 연주불안에 영향을 주는 요인

연주불안의 원인은 다양하게 존재하지만, 대부분 청중으로부터 발생한다. 많은 연주 상황에서 연주자들은 청중에 의해 위협을 느끼기 때문이다.⁵⁾ 한 집단 앞에서 불안감을 느끼는 것은 인간의 본성 중 하나이며, 이는 집이나 연습실에서 연주를 할 때 불안감이나 걱정스러움을 느끼지 않는 연주자가 청중이 존재할 경우에는 두려움을 느끼는 것과 유사하다. 청중은 특별히 정해진 것이 아니라 무엇이든 청중이 될 수 있다. 예를 들어, 연주자의 동료, 부모, 친구, 낯선 이, 지도 교수, 심지어 비디오카메라나 캠코더조차 연주자의 마음속에 청중으로 인식될 수 있으며, 이러한 청중의 존재는 연주자의 연주불안을 야기한다.⁶⁾

연주불안의 또 다른 원인은 연주의 성과와 관련되어 있다.⁷⁾ 연주자는 자신의 연주에 대해 청중이 지각하는 실망감과 연주자가 자기 자신에 대해 스스로 지각하는 실망감에 두려움을 느낄 수도 있다. 즉, 자신의 연주에 청중들이 실망할 것이라는 예상과 자기 자신의 연주에 스스로 실망할 것이라는 예상은 연주자의 연주불안을 불러오는 원인이 된다. 선행연구들은 연주의 성과와 관련하여, 만약 연주자가 완벽주의(Perfectionism) 성향을 가지고 있다면 더 많은 연주불안을 지각할 수 있다고 주장하였다. 이는 연주자가 청중과 자신이 지각하는 실망감을 피하고자 할 때, 연주자의 완벽주의 성향은 연주에 있어 작고 중요하지 않은 것들에 신경을 쓰게 하여 연주의 큰 흐름을 보지 못하도록 방해하기 때문이다.

이 밖에도 음악 표현, 암기의 어려움, 연주의 위상이나 중요성이 연주불안의 원인으로 고

4) 최진호·정완규, "피아노 전공 대학생들의 연주불안과 연주경험과의 관계," 『음악교육연구』 제 40권 1호 (2011), 172쪽.

5) M. T. Maroon, "Potential Contributors to Performance Anxiety among Middle School Students Performing at Solo and Ensemble Contest," *Dissertation Abstracts International* 64(5) (2002), 289.

6) A. Hoberg, *Reducing Performance Anxiety in Woodwind Playing through the Application of the Alexander Technique Principles* (Pretoria, South Africa: University of Pretoria, 2008), 25-27.

7) M. Liston, A. A. M. Frost, and P. B. Mohr, "The Prediction of Musical Performance Anxiety," *Medical Problems of Performing Artists* 18(2) (2003), 120-125.

려되기도 한다. 이 요인들은 또한 연주자의 심적 건강이나 정서에 상당한 영향을 줄 수 있다. 예를 들어 아벨과 라킨의 연구 결과에 따르면, 심사위원 앞에서 암기가 어려운 연주를 하는 음악 전공 학부생들이 상당한 수준의 생리적 각성과 두려움을 보였다고 한다. 이러한 결과는 연주불안의 신체적, 정서적 영향력을 보여준다.⁸⁾

3. 연주불안에 관한 선행연구

소미희는 우리나라 전국 대학생 중 서울의 일부 음악을 전공하는 학생 253명을 대상으로 한 연주불안 연구에서 전체 응답자 중 55.4%가 무대에 오르기 직전에 가장 심하게 떨린다고 하였으며, 심리적인 장애요인도 평균 42%가 넘었음을 보고했다.⁹⁾ 또한 중학교와 고등학교에서 음악을 공부하는 서울시내 고등학교 387명을 대상으로 한 대중연주장애 연구에서 전체 응답자 중 73.9%가 무대에 오르기 직전에 제일 심하게 떨린다고 보고했다.

정희선은 연주불안감의 증상에 대한 연구를 실시하였는데, 그는 문헌연구를 통하여 증상을 생리적 증상, 형태적 증상, 인지적 증상 세 가지로 구분했다. 그 결과 연주 능력과 연주 결과에 대한 부정적 생각, 암보 실수, 두려운 느낌, 긴장에 대한 근심, 자신감의 결여, 생리적 변화의 환기에 의한 집중 분산의 증상이 나타난다고 말했다. 그리고 연주불안의 원인은 개인의 환경, 성격, 연주경험, 준비의 정도, 연주목적 등에 따라 다르다고 보고했다.¹⁰⁾ 대중 앞에 서야 하는 실제적인 문제, 즉 낮은 연주회장, 불만족스러운 음향, 기온, 청중들의 수 등을 들 수 있다.

김혜진은 음악대학에 재학 중인 대학생과 대학원생을 대상으로 한 연구에서 연주 시 긴장감을 느끼는가 하는 질문에 전체 응답자 중 무려 98%가 예라고 답했다.¹¹⁾

이진화는 피아노전공 대학생을 대상으로 조사한 결과, 적정수준의 연주불안은 피아노전공 학생들의 연주에 있어 생동감과 활력을 주지만 높은 수준의 불안감은 연주에 대한 통제력을 잃게 되어 성공적인 연주로 이끄는 데 부정적인 영향을 주는 것으로 나타났다.¹²⁾ 또한 연주불안을 일으키는 요인으로는 심리적인 요인이 기술적이거나 환경적인 요인보다 더 중요하게 영향을 미치는 것으로 나타났다.

곽지현의 연구에서는 고통을 느끼는 정도의 불안이 조사대상자의 61%를 차지했고, 연주가 손상될 정도의 경험이 47%나 된다는 통계가 나왔다.¹³⁾ 또 연주불안은 연주자의 개인적

8) J. L. Abel and K. T. Larkin, "Anticipation of Performance among Musicians: Physiological Arousal, Confidence, and State Anxiety," *Psychology of Music and Music Education* 18(2) (1990), 171-182.

9) 소미희, "대중연주상의 장애요인에 관한 조사 III," 『예술문화논총』 제 10권 (청주: 서원대학교 예술문화연구소, 2001), 1-41.

10) 정희선, "피아노 연주와 무대공포증 (1)," 『피아노 음악』 (서울: 음악춘추사, 1995), 80-82.

11) 김혜진, "연주자의 긴장도 실태 파악 및 극복방법에 관한 소고," (상명여자대학교 대학원 석사학위논문, 1993), 19.

12) 이진화, "피아노전공 대학생의 연주불안에 관한 조사," (서울대학교 대학원 석사학위논문, 2006), 95-98.

13) 곽지현, "성공적인 피아노 연주를 위한 효율적인 암보 학습에 관한 연구," (이화여자대학교 실용음악대학원 석사학위논문, 2005), 79-84.

성격과도 관련이 되며 청중과의 거리가 가까울수록 연주불안이 더 커진다는 연구결과가 나왔다. 연주불안을 극복하는 것으로 인지적인 전략, 행동적인 전략과 심리치료를 권하는 것으로 나타났다.

김태현은 불안감에 대한 실제조사를 위해 학부생 84명을 대상으로 조사한 결과, 조사대상자의 100%가 연주 시에 불안감을 느껴보았다고 보고했다.¹⁴⁾ 60%가 불안감으로 인하여 실력발휘를 하지 못했다고 하였으며, 열심히 노력했지만 불안감 때문에 실패한 경험은 80% 이상을 차지했다.

이순옥은 음악대학에 재학 중인 대학생 총 898명을 대상으로 학년별, 전공별, 연주불안 및 하위 요인으로 연주수행도의 차이와 상태, 특성불안 등을 여러 각도로 연구했다.¹⁵⁾ 그 결과 음악전공 여자대학생이 남자대학생보다 연주불안이 높게 나왔으며, 피아노전공 학생들이 타 전공 학생들보다 연주불안이 높게 나타났다.

최미영은 음악대학들이 느끼는 연주불안감의 정도 및 연주불안으로 나타나는 현상을 파악하고자 서울시에 소재하는 음대생 총 176명을 대상으로 연구한 결과, 전체 연주생 중 79.31%가 연주 시 불안을 느끼는 것으로 나타났다.¹⁶⁾ 그는 또한 성별에는 별 차이가 없었으며, 일반적인 불안감이 높을수록 연주불안이 높고, 일반적인 불안이 낮을수록 연주불안이 낮은 것으로 나타났다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 건국대학교 음악교육과에 재학 중인 학생들이었으며, 피아노(17명), 관현악(11명), 성악(16명)의 전공자, 총 44명이었다.

설문지 조사는 2013년 6월 20일부터 6월 22일까지 실시하였으며, 설문지를 작성하는 데는 대략 3분 정도의 시간이 소요되었다. 설문지는 작성 후 그 자리에서 즉시 회수하였다.

2. 연구문제

- (1) 연주불안에 영향을 미치는 요인은 어떠한가?
- (2) 연주불안을 해소할 수 있는 대처방안은 어떠한가?
- (3) 연주불안이 연주만족도에 미치는 영향은 어떠한가?

14) 김태현, “피아노전공 학생들이 실기시험 때 겪는 불안감에 대한 실제조사와 감소방법에 관한 연구,” (단국대학교 대학원 석사학위논문, 2003), 35-39.

15) 이순옥, “음악전공 대학생의 연주불안과 연주성취 연구,” (동아대학교 대학원 박사학위논문, 1999), 65-70.

16) 최미영, “음대생의 연주 불안감에 관한 조사연구,” (이화여자대학교 대학원 석사학위논문, 1999), 100-104쪽.

3. 측정도구

(1) 연주불안

연주불안척도(Anxiety Inventory)는 스피클버거, 고르쉬흐와 루헨이 개발한 것이다. 스피클버거는 상황불안(State Anxiety)과 특성불안(Trait Anxiety)이라는 두 가지 형태의 불안을 제시했다.¹⁷⁾

상황불안은 개인이 특정시간이나 어떤 상황에서 위협적이거나 스트레스를 받고 있는 것을 말하고, 특성불안은 개인이 선천적으로 타고난 정서적 불안특성으로 비교적 오랜 기간에 정체된 정서변화를 말한다.

본 연구에 사용한 연주불안척도의 점수 배점은 ‘전혀 그렇지 않다’가 1점, ‘가끔 그렇다’는 2점, ‘보통 그렇다’는 3점, ‘자주 그렇다’는 4점, ‘항상 그렇다’는 5점으로 점수가 높을수록 연주불안 수준이 높은 것을 의미한다.

(2) 연주불안의 원인

본 연구자가 제시한 연주불안의 원인은 준비 부족, 자신감 부족, 연주자들 간의 경쟁 심리, 무대공포증, 그리고 기타 의견이었다.

(3) 연주불안의 대처방안

본 연구자가 제시한 대처방안은 충실한 연습, 긍정적 사고, 약물 복용, 규칙적인 운동, 그리고 기타 의견이었다.

(4) 연주불안 상태에서의 연주만족도

연주만족도 척도의 점수 배점은 ‘매우 만족’이 5점, ‘만족’은 4점, ‘보통’은 3점, ‘불만’은 2점, ‘매우 불만’은 1점으로 점수가 높을수록 연주만족도가 높은 것을 의미한다.

4. 자료 분석 방법

수집된 자료는 엑셀 프로그램을 사용하여 통계 처리하였으며, 구체적인 분석방법은 다음과 같다.

첫째, 측정도구를 항목별로 나누어 분석했다.

둘째, 연구대상자를 전공별로 나누어 통계분석을 실시했다.

셋째, 연구대상자의 연주불안과 연주만족도에 점수를 매겨 수치로 환산하여 분석했다.

17) C. D. Spielberger, R. L. Grousch, and R. E. Lushene, "The State-trait Anxiety Inventory," *Palo Alto* (California: Consulting Psychologist, 1970), 128.

IV. 연구결과 분석 및 해석

	구분	빈도(명)	비율(%)
성별	남자	9	20.5
	여자	35	79.5
	합계	44	100.0

연구대상자는 남성이 9명(20.5%)이고 여성이 35명(79.5%)으로 나타나 여성이 남성보다 높은 비율을 차지하고 있었다.

	구분	빈도(명)	비율(%)
전공	피아노	17	38.6
	관현악	11	25
	성악	16	36.4
	합계	44	100.0

연구대상자의 세부전공으로는 피아노 17명(38.6%), 관현악 11명(25%), 성악 16명(36.4%)이었다.

측정도구		전공		
		피아노	관현악	성악
연주불안 경험	전혀 그렇지 않다	1	0	2
	가끔 그렇다	3	1	4
	보통 그렇다	8	5	5
	자주 그렇다	3	2	2
	항상 그렇다	2	3	3
	합계	17	11	16
연주불안 상태에서의 연주만족도	매우 만족	0	0	0
	만족	0	1	2
	보통	7	4	9
	불만	8	2	3
	매우 불만	2	4	2
	합계	17	11	16

조사에 응한 연구대상자의 연주불안과 연주만족도에 대한 설문조사 결과는 위의 표와 같다.

	구분	연주불안 평균 점수(점)	연주만족도 평균 점수(점)
전공	피아노	3.12	2.29
	관현악	3.64	2.18
	성악	3	2.69
	평균	3.25	2.39

연주불안척도의 점수 배점(‘전혀 그렇지 않다’는 1점, ‘가끔 그렇다’는 2점, ‘보통 그렇다’는 3점, ‘자주 그렇다’는 4점, ‘항상 그렇다’는 5점)에 따라 전공별로 평균 점수를 산출해 보니, 관현악(3.64점)이 가장 높고, 피아노(3.12점), 성악(3점) 순이었다. 따라서 연구대상자 중 관현악 전공생들이 연주불안을 가장 많이 느끼고 있음을 알 수 있다.

또한 연주만족도의 점수 배점(‘매우 만족’은 5점, ‘만족’은 4점, ‘보통’은 3점, ‘불만’은 2점, ‘매우 불만’은 1점)에 따라 마찬가지로 전공별로 평균 점수를 산출해 보니, 반대로 성악(2.69점), 피아노(2.29점), 관현악(2.18점) 순이었다. 이는 연구대상자 중 성악 전공생들이 연주불안 상태에서 연주했을 때 연주만족도가 가장 높음을 의미한다.

측정도구		전공		
		피아노	관현악	성악
연주불안의 원인	준비 부족	9	5	7
	자신감 부족	5	4	6
	연주자들 간의 경쟁심리	1	0	1
	무대공포증	4	2	2
	기타 의견	0	1	1
	합계	19	12	17
연주불안의 대처방안	충실한 연습	8	5	3
	긍정적 사고	7	2	10
	약물 복용	2	4	2
	규칙적인 운동	0	0	0
	기타 의견	2	0	1
	합계	19	11	16

연구대상자들의 연주불안 원인으로 모든 전공에서 가장 많이 답변한 것은 ‘준비 부족’이었고, ‘자신감 부족’, ‘무대공포증’, ‘연주자들 간의 경쟁심리’ 순으로 이어졌다. 기타 의견으로는 ‘연주를 잘 하고자 하는 욕심’이 2표 나왔다.

연주불안의 대처방안으로는 피아노 전공과 관현악 전공에서는 ‘충실한 연습’이 가장 많았고, 성악 전공에서는 ‘긍정적 사고’가 압도적으로 많았다. 반면에 ‘규칙적인 운동’은 모든 전공에서 한 표도 나오지 않았다. 기타 의견으로는 ‘흡연’이 1표, ‘대처방안을 아직 찾지 못함’이 2표가 나왔다.

V. 연구결과 및 논의

1. 연구결과

본 연구는 먼저 연주불안에 관련된 문헌들을 통하여 이론적으로 고찰하였다. 그 후 작성한 설문지를 통해 건국대학교 음악교육과 학생, 총 44명을 대상으로 설문조사하여 이들이 가지는 연주불안의 원인과 해결방안 및 연주불안이 연주만족도에 어떤 영향을 미치는지 살펴 보았다.

자료의 분석은 연구대상자의 연주불안 정도를 알아보기 위하여 연주불안척도에 따른 배점으로 점수를 계산했고, 연주불안 상태에서의 연주만족도를 알아보기 위하여 연주만족도에 따른 배점으로 점수를 계산했다. 연구대상자의 연주불안 원인과 대처방안을 파악하기 위하여 이를 설문조사에 포함시켰다.

연구 질문에 대한 분석결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 연구대상자 중 관현악 전공생들의 연주불안 정도가 가장 높은 것으로 나타났다.

둘째, 연구대상자 중 성악 전공생들이 연주불안 상태에서의 연주만족도가 가장 높은 것으로 나타났다.

셋째, 연구대상자들이 연주불안의 원인으로 가장 많이 답변한 것은 ‘준비 부족’이었다.

넷째, 연주불안의 대처방안으로 연구대상자들 중 피아노 전공과 관현악 전공에서는 ‘충실한 연습’, 성악 전공에서는 ‘긍정적 사고’로 나타났다.

2. 연구결과에 대한 논의

본 연구결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 연주자들이 연주불안을 경험하고 있는지 알아보았다.

연구대상자 44명 중 3명을 제외하고 대부분의 연주자들이 연주불안을 경험하고 있음을 알 수 있다. 이는 원활한 연주를 방해하는 연주불안의 원인을 해결할 필요성이 있다고 할 수 있다.

둘째, 연주불안이 연주자들의 연주만족도 어떠한 영향을 미치는지 알아보았다.

성악 전공생들이 연주불안도 덜 느낄 뿐만 아니라 연주만족도도 가장 높은 것을 알 수 있다. 반면에 관현악 전공생들은 연주불안도 가장 많이 느끼고, 연주만족도도 가장 낮은 것으로 나타났다. 이는 성악 전공생들이 관현악 전공생들보다 무대에 대한 불안요소가 적다고 할 수 있겠다.

셋째, 연주자들의 연주불안 원인을 알아보았다.

모든 전공에서 가장 많이 답변한 것이 ‘준비 부족’임을 알 수 있다. 이는 연주를 앞두고 있는 연주자들에게 항상 준비된 자세가 필요하다고 할 수 있다. 그럼으로써 연주불안을 최소화할 수 있을 것이다.

넷째. 연주자들의 연주불안 대처방안을 알아보았다.

피아노 전공과 관현악 전공에서는 ‘충실한 연습’이, 성악 전공에서는 ‘긍정적 사고’가 가장 많은 답변이었다. 피아노 전공과 관현악 전공은 악기로 연습하는 것이기 때문에 연습을 많이 할 수 있는 것과 달리, 성악 전공은 자신의 목소리를 무한정 낼 수 있는 것이 아니기 때문에 ‘충실한 연습’이 1위 답변으로 나타나지 않은 듯하다.

VI. 결론 및 제언

지금까지 살펴본 바와 같이 연주에 대한 불안 없이 만족도 높은 연주를 하기 바라는 것은 음악을 이제 막 시작한 어린 학생들로부터 세계적인 명성을 얻고 있는 기성 연주자에 이르기까지 차이는 있을 수 있겠지만 공통적으로 고민하는 문제이자 해결되기를 바라는 문제라고 생각한다. 이러한 심리적 긴장감에서 오는 연주불안은 성공적인 연주, 만족감 높은 연주를 수행하는 데에 있어서 크고 작은 문제들을 초래하게 된다. 연주불안은 음악연주자라면 누구나 당면하게 되는 중요한 문제로, 이는 쉽게 간과해서는 안 될 중요한 문제이다. 최근에 들어서서 이에 대한 연구가 시작되었다고 할 수 있겠지만, 아직은 활발한 연구가 이루어지고 있다고 할 수 없는 것이 사실이다.

기존의 연구들은 전문 연주자를 목표로 공부하고 있는 중, 고등학생들을 연구 대상으로 제한되어 왔다. 그러므로 실제 연주 상황에서 연주자가 인식하고 있는 연주불안이나 연주만족도의 관계를 규명하는 것보다는 공부하는 과정에서 오는 스트레스나 불안에 그 초점이 맞추어졌다고 볼 수 있다.

따라서 본 논문은 현재 활발하게 연주 활동을 하고 있는 대학생들을 연구 대상의 집단으로 삼았다는 점에서 그 차별성을 들 수 있다. 기존의 연구들과 비교했을 때, 연주불안과 연주만족도를 그 어떤 음악 집단보다도 피부로 느끼고 고민하는 현역 연주자들을 대상으로 했기 때문에 비록 주관적인 해석이 가능한 설문조사의 방법을 선택하였다 하더라도 여러 가지 상황들이 전문 연주자들이 겪고 있는 현실과 상당부분 일치할 것이라 기대한다.

본 연구의 결과를 통해 현재 전문 연주자들이 겪고 있는 연주불안은 무대 위에서 연주를 하는 즉각적인 상황에만 제한적으로 나타나는 것이 아니라 연주를 준비하는 과정에서부터 누적되어 온 것임을 알 수 있다. 따라서 연주불안을 극복하고 더 높은 수준의 연주를 통하여 연주만족도의 향상을 위해서는 외국의 대다수 음악학교에서 시행되고 있는 것과 같이 연주불안을 건강한 방법으로 다루는 전문화된 교육과 상담 프로그램의 적용이 연주자가 교육을 받는 동안 지속적으로 이루어질 수 있도록 해야 할 것이다.

그러나 이러한 부분은 연주자나 어떤 전문가의 개인적인 노력과 관심만으로 극복될 수 있는 문제는 아니다. 또 관련된 교육기관이나 음악계에서 관심을 가지고 노력한다 하더라도 짧은 시간 안에 극복될 수 있는 문제가 아니다. 이러한 문제점들을 해결하기 위해 가장 현실적인 방법을 우선적으로 모색해야 할 것이다.

참 고 문 헌

- 곽지현. “성공적인 피아노 연주를 위한 효율적인 암보 학습에 관한 연구.” 이화여자대학교 실용음악대학원 석사학위논문, 2005.
- 김태현. “피아노전공 학생들이 실기시험 때 겪는 불안감에 대한 실제조사와 감소방법에 관한 연구.” 단국대학교 대학원 석사학위논문, 2008.
- 김향원. “연주공포에 관한 문헌 연구.” 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문, 1993.
- 김혜진. “연주자의 긴장도 실태파악 및 극복방법에 대한 소고.” 상명여자대학교 대학원 석사학위논문, 1993.
- 소미희. “대중연주상의 장애요인에 관한 조사 III.” 『예술문화논총』 vol. 10, 서원대학교 예술문화연구소, 2001.
- 이금영. “무대공포증의 감소를 위한 피아노 학습방법 제시.” 연세대학교 교육대학원 석사학위논문, 1996.
- 이보영. “음악연주에 있어 무대공포증 완화를 위한 해결방안: 피아노 연주를 중심으로.” 계명대학교 교육대학원 석사학위논문, 2003.
- 이선애. “Alexander Technique의 원리와 수업 구조에 관한 연구.” 중앙대학교 대학원 석사학위논문, 2001.
- 이순옥. “음악전공 대학생의 연주불안과 연주성취 연구.” 동아대학교 대학원 박사학위논문, 1999.
- 이진화. “피아노전공 대학생의 연주불안에 관한 조사.” 서울대학교 대학원 석사학위논문, 2006.
- 정희선. “피아노 연주와 무대공포증 (1).” 『피아노 음악』 (1995), 80-82쪽.
- 조연주. “성악인이 음악회를 앞두고 갖는 스트레스의 원인과 완화법.” 관동대학교 대학원 석사학위논문, 1999.
- 진은경. “연주불안에 대한 실태조사 및 그에 따른 극복방법의 문헌적 고찰.” 경성대학교 대학원 석사학위논문, 2004.
- 최미영. “음대생의 연주불안감에 관한 조사연구.” 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문, 2000.
- 최진호·정완규. “피아노 전공 대학생들의 연주불안과 연주경험과의 관계.” 『음악교육연구』 제 40권 1호. (2011), 172쪽.
- 최희선. “연주긴장감 완화를 위한 방법론에 관한 연구.” 성신여자대학교 대학원 석사학위논문, 1994.
- Abel, J. L. and Larkin, K. T. "Anticipation of Performance among Musicians: Physiological Arousal, Confidence, and State Anxiety." *Psychology of Music and Music Education* 18(2) (1990), 171-182.
- Hoberg, A. Reducing Performance Anxiety in Woodwind Playing through the Application of the Alexander Technique Principles. Pretoria, South Africa: University of Pretoria, 2008.
- Kesselring, J. *Music Performance Anxiety*. New York: Oxford University Press, 2006.

- Lehrer, P. M. "A Review of the Approaches to the Management of Tension and Stage Fright in Music Performance." *Journal of Research in Music Education* 35(3) (1987), 143-153.
- Liston, M., Frost, A. A. M., and Mohr, P. B. "The Prediction of Musical Performance Anxiety." *Medical Problems of Performing Artists* 18(2) (2003), 120-125.
- Maroon, M. T. "Potential contributors to Performance Anxiety among Middle School Students Performing at Solo and Ensemble Contest." *Dissertation Abstracts International* 64(5) (2002), 289.
- Salmon P. G. "A Psychological Perspective on Musical Performance Anxiety: A Review of the Literature." *Medical Problems of Performing Artists* 5(8) (1990), 45-66.
- Spielberger, C. D., Grousch, R. L., and Lushene, R. E. "The State-trait Anxiety Inventory." In *Palo Alto*. California: Consulting Psychologist, 1970.