

배우의 무대불안 극복을 위한 심리기술훈련 적용

Application of Psychological Skill Training to Decrease Stage-Anxiety for Actor

홍길동*, 오진호**, 이기호***

서울대학교 스포츠과학연구소*, 상명대학교 예술대학**, 경성대학교 연극영화학부***

Kil-Dong Hong(archeryhong@hanmail.net)*, Jin-Ho Oh(cineact@smu.ac.kr)**,
Ki-Ho Lee(egiho@hanmail.net)***

요약

본 연구는 국내 최초로 배우를 대상으로 무대불안을 극복하기 위한 체계적인 심리기술훈련 프로그램을 구성하고, 이를 바탕으로 심리상담을 실시하여 그 현장 적용의 가능성과 효과성을 분석하고자 하였다. 이를 위해 직업극단 연기자로 활동하고 있는 배우 2명을 목적적 표본추출법으로 선정하였다. 심리기술훈련 프로그램을 크게 5단계 12회기로 구성하였으며, 기초 교육, 호흡 조절법, 점진적 이완법, 집단상담, 심박수 바이오피드백훈련, 자기집중훈련, 루틴훈련, 행동수정 및 자기강화훈련, 심상훈련 등으로 내용화되었다. 무대불안 극복을 위한 심리기술훈련과 상담을 적용한 결과, 신체적·인지적 상태불안요인 모두 훈련 적용 전보다는 긍정적인 변화를 보였으며, 내적 변화 역시 긍정적으로 유발되어 무대불안을 극복하는데 도움을 준 것으로 나타났다. 또한 배우의 자기발견, 배우와 배우간의 앙상블, 배우와 관객 사이의 교감 증진에 긍정적인 변화가 있었다. 결론적으로 배우의 무대불안 극복을 위한 심리기술훈련 및 상담은 현장 적용성과 효과성이 있는 것으로 나타났다

■ **중심어** : | 배우 | 무대불안 | 심리상담 | 심리기술훈련 |

Abstract

The purpose of this study was to develop psychological skill training program for actor with considering the ecological validity of social, cultural environment in Korean but also examine the effect of psychological skill training through psychological counseling and field study to decrease stage-anxiety. The experimental group were 2 actors, who were selected by purposive sampling. The psychological skill training program to decrease stage-anxiety for actor was composed of five stages, 12times and categorized as orientation, breathing regulation, progressive relaxation training, group counseling, heart rate bio-feedback training, self concentration, routine training, behavior therapy & self reinforcement, image training. The effects was examined on stage performance anxiety scale, psychological counseling and observation of experts. As the result of applying the psychological skill training to decrease stage-anxiety, cognitive state anxiety, somatic state anxiety were decreased. According to the result of counseling and observation, they were changed affirmative on self confrontation, harmony and rapport between actor and object. This result demonstrated the psychological skill training & counseling to decrease stage-anxiety for actor were effective.

■ **keyword** : | Actor | Stage-Anxiety | Counseling | Psychological Skill Training |

1. 서론

배우는 현 시대의 사회적 현상과 가치 그리고 문화, 예술영역을 직·간접적으로 대변하는 매개체이면서도 전도자이다. 이러한 배우의 활동은 '무대'라는 인위적 공간에서 이루어지며, 무대에서의 연기는 공연을 위한 모든 창작과정의 결과물임과 동시에 주관적인 세계를 초월하여 불특정 다수에게 배우로서의 자신을 드러내 보이고, 배우가 창조해내는 극중 인물로서 연극을 완성하는 장이 된다. 따라서 배우에게의 무대는 가치실현의 의미와 함께 성공과 실패의 판단 기준의 의미를 갖게 한다. 무대에 오르는 대부분의 배우는 평소 자신이 갖고 있는 안정된 심리, 정서, 인지, 신체상태와는 다른 변화를 갖게 된다. 이때 유발되는 긴장감은 배역에 대한 집중력을 높이는 순기능도 있지만 스스로 조절하지 못할 정도로 과도하게 유발되었을 경우 배우로서의 생명을 단축시킬 수 있는 심각한 상태까지 이를 수도 있다. 특히, 무대에 대한 지나친 불안과 공포심은 심리적 압박감, 리듬의 흐트러짐, 연습에의 몰입 방해 등의 형태로 공연 전 과정을 통해 부정적인 영향을 미친다[3][18].

무대에서 나타나는 역기능적 심리상태인 무대불안(Stage Anxiety)과 무대공포(Stage Fright)는 배우, 연주자, 대중 연설자, 무용수, 영화배우, 스포츠 선수 등 대중 앞에서 일하는 모든 사람들이 겪는 보편적인 경험이다. 특히 무대를 기반으로 살아가는 배우에게는 심각하게 유발된 긴장감과 무대불안에 의해 자신의 연기 역량을 제대로 발휘하지 못한 경험을 겪을 때 오는 회의감과 고통은 이루 말할 수 없을 것이다. 김종구[5]의 연구에 따르면, 연구 대상의 배우 176명 중 전체의 77.3%가 무대불안 및 공포를 느끼고 있으며, 22.7%는 높은 정도로 느끼고 있는 것으로 나타났다. 이러한 무대 불안 및 공포는 성별, 연령, 연기 경력, 결혼여부, 가족사항, 고용형태 등에 관계없이 나타나고 있으며, 특히 공연 직전에 심각하게 나타나며(76.7%), 공연이 시작되거나 공연 중에도 느끼는 것(18.2%)으로 분석되었다.

이처럼 많은 배우들이 무대에서 발생하는 육체적, 감정적, 인지적 긴장 및 불안으로 어려움을 겪고 있지만 이를 극복하기 위한 이론적 체계나 실제적인 처치 프로

그램이 정립되어 있지 못하고, 체계적이고 심도 있는 현장 연구가 부족한 게 현 실정이다. 물론 민경희[6]는 '무대 공포의 심리 및 대처방안'에 대한 연구를 통해 배우의 심리적 변화와 이에 대한 해결 방법을 제시하였지만, 이는 배우의 단순한 심리상태만을 기술하였거나 그 해결 방법에 있어 배우 개인의 경험과 관점에서만 중점을 두었기 때문에 실제적인 현장 적용의 한계점을 보여주고 있다.

무대뿐만 아니라 스포츠 및 무용상황에서도 과도하게 유발된 불안 및 긴장을 최대한 안정된 심리상태로 유지하기 위한 체계적이고 과학적인 현장 적용의 노력이 1930년대 미국의 스포츠심리학자인 Griffith에 의해 처음으로 시작되었다. 이는 정신훈련(mental training), 정신연습(mental practice), 시상화(visualization), 심상(imagery), 정신력훈련(mental toughness training), 심리기술훈련(psychological skill training) 등과 같은 다양한 전문 용어들로 사용되어 오고 있다[14]. 특히 국내에서는 '심리기술훈련'이라는 용어가 가장 보편적으로 활용되고 있다. 이 훈련에는 목표설정, 자기관리, 이완 및 각성조절, 자신감, 주의집중, 심상, 동기, 긍정적 사고, 사고정지, 자기 조절 및 대처 등의 심리기술과 기법들이 포함되어 있다[16].

다양한 심리기술훈련 기법과 심리적 중재기법의 효과를 종합해서 분석한 Greenspan, Feltz[22]의 연구 결과에 따르면, 여러 훈련 방법 중에서 특히 이완훈련과 심상훈련, 인지 재구성훈련이 불안을 줄이고 수행력을 향상시키는데 효과적인 것으로 보고하고 있다. 공연 직전의 점진적 근육 이완기법은 불안과 스트레스에 긍정적인 변화를 미치고[11], 복식호흡과 점진적 이완기법 역시 경쟁상태불안과 스트레스를 낮추는데 도움이 되며[12], 명상을 통한 호흡법 역시 무용수의 불안 및 스트레스와 수행능력을 높이는데 효과적[9]이라는 연구 결과들 역시, 호흡법과 이완기법을 결합한 점진적 이완기법과 각성조절법은 불안과 스트레스상태를 완화하는데 유용하다는 사실을 입증하고 있다. 또한 공연 전 심상훈련을 실시하였을 경우 수행자들의 불안감이 현저하게 줄어들었으며[1], 무용전공 여대생들을 대상으로 공연 전에 심상훈련을 실시한 결과 불안 및 스트레스

감소에 효과가 있었다[7]는 연구에 비추어 심상훈련 역시 무대불안을 줄이는데 효과가 높은 것으로 보인다. 이는 무용수들이 심상 훈련을 실시하는 동안 뇌파가 효율적인 안정상태를 유지하고, 내적 경험에 주의를 집중하는 능력이 높아진다[10]는 연구 결과와 일치하고 있다.

그러나 이 같은 무대불안과 스트레스를 극복하기 위해 적용된 심리기술훈련들은 이미 높아진 각성 수준과 발생한 불안 그 자체를 줄이려는 정서 중심(emotion focused)적 접근 방법을 사용하고 있기 때문에 무대불안 발생의 원인이 되는 근본적인 문제점을 파악하고 이를 해결하여 불안을 통제 및 대처할 수 없는 문제를 안고 있다[19]. 궁극적으로 배우 자신의 심리 특성과 요인을 정확히 인식하고 스스로 심리적 문제에 직면하여 자발적으로 해결하도록 이끌어 나가는 해결 중심적 상담과 심리기술훈련 접근이 절실히 요구된다.

따라서 본 연구에서는 한국 문화적 특성과 정서를 바탕으로 국내 최초로 배우를 대상으로 무대불안 유발 요인이 무엇인가를 추출하고, 이를 극복하기 위한 방법으로 개별적이고 체계적인 심리기술훈련 프로그램을 구성한 후, 인지-행동적 접근과 문제해결중심적 접근을 바탕으로 한 심리상담을 실시하여 그 현장 적용의 가능성과 효과성을 분석하고자 한다.

II. 연구 방법

1. 연구 대상자

본 연구를 원활하게 수행하기 위해 국내 연기자를 모집단으로 하여, 현재 '극단 노릇바치'에서 직업극단 연기자로 활동하고 있는 배우 9명(남자 4명, 여자 5명)을 목적적 표본추출법(purposive sampling)으로 선정하였다. 선정된 극단 내에서 본 연구의 취지와 목적을 충분히 이해하고 연구 과정동안 참가를 희망하는 배우 중에서, 과거 공연 전·중에 무대불안을 과도하게 느꼈던 경험이 있거나 이에 대한 구체적인 처치방법이나 지도를 받지 않은 배우 2명을 선정하였다. 이들은 2007년 6~7월에 공연 예정인 연극작품에서 무대불안 유발에 따른 영향을 많이 받을 것으로 추측되는 비교적 비중이 높은

역할을 맡게 될 남자와 여자 배우로서 연기 감독과 연출가의 검토와 추천을 받아 최종 연구 대상자로 선정하였다.

연구 대상자에 대한 특성은 [표 1]과 같다.

표 1. 연구 대상자에 대한 기초 정보

성명	성별	연령(세)	연기경력(년)	작품 내 역할
김○○	남	27	5.6	그림자(주연)
윤○○	여	22	4.3	가로등(조연)

2. 심리기술훈련의 구성 및 내용

배우의 무대불안을 극복을 위한 심리기술훈련 프로그램의 구성을 위해 폭넓은 문헌 검토를 통해 기존에 활용되고 있는 다양한 훈련 방법과 내용을 추출하였다. 이 중에서 특히 호흡조절법, 점진적 이완훈련, 심상훈련, 인지 재구성 기법이 공연 전 무대불안을 줄이고 수행력을 향상시키는데 효과적인 것으로 분석되었다. 연극 연출가 1인, 연극지도 감독 1인, 스포츠심리학 박사 2인, 체육학박사 1인 총 5인으로 구성된 전문가회의를 통해 공연 연습 및 리허설, 실제 공연 상황에서 적용 가능한 훈련 프로그램의 세부 내용과 적용 시기와 시간대, 분석 방법 등을 결정하였다. 본 연구에서 적용된 무대불안 극복 심리기술훈련 프로그램은 크게 5단계로 구분하였다. 구체적인 훈련 프로그램의 구성 및 내용과 적용 계획은 [표 2]와 같다.

3. 측정 도구

1.1 무대불안척도

배우의 무대불안 극복을 위한 심리기술훈련 적용에 따른 효과 분석과 평가를 위해 무대불안척도(Stage Performance Anxiety Scale)를 사용하였다. 본 척도는 Martens, Burton, Vealy, Bumped와 Smith[23]가 개발한 스포츠 경쟁불안 검사지(Competitive State Anxiety Inventory-2; CSAI-2)를 토대로 김정숙, 표내숙, 정용각, 안정덕[4]이 무대공연 전 상태불안을 측정하기 위해 개발된 척도이다.

무대불안척도는 인지적 상태불안(Competitive State Anxiety)과 신체적 상태불안(Somatic State Anxiety)으로 구성된 자기 보고식 검사지로서, 7점 리커트 척도 방식에 의한 검사지이다. 본 척도는 공연 30분 전에 실시하며, 3번의 탐색적·확인적 요인분석을 통해 최종 2개 요인 8개 문항의 구조가 가장 적합한 것으로 나타났다. 따라서 인지적, 신체적 상태불안은 항목에 대한 피험자들의 반응에 의해서 평가되며 총점은 7점에서 28점까지 분포한다. 무대불안척도의 신뢰도를 검증한 결과, 인지적 상태불안은 Cronbach's $\alpha = .85$, 신체적 상태불안은 Cronbach's $\alpha = .81$ 로서 높은 수준으로 나타났다.

표 2. 심리기술훈련의 구성 및 내용과 적용 계획

단계	회기	훈련명	세부 내용
1단계	1회기	기초 교육	· 심리기술훈련의 목적과 필요성 인식시키기 · 사전 검사(검사지) · 참가 동의서 작성하기
2단계	2회기	호흡 조절법	· 안정시 호흡법 점검하기 · 복식호흡 익히기(리듬호흡, 1:2 비율호흡, 집중호흡) · 호흡조절을 통한 안정 상태 느끼기
	3-4회기	점진적 이완법	· 점진적 이완동작 실시하기 · 이완훈련 전, 후 심박수 측정 · 편안한 음악 들으며 이완하기 · 대사 연습 시 호흡조절과 함께 이완법 적용하기
3단계	5회기	집단 상담	· 집단상담 실시 · 개인별 불안요인 추출하기 · 동료 배우 이해하기 · 불안 극복 방안 찾기
	6-7회기	심박수 바이오 피드백 훈련	· 안정시와 긴장시 자신의 심박수의 변화 지각하기 · 리허설 중 심박수 지각하기 · 리허설 중 최적의 각성상태(심박수) 유지하기
4단계	8회기	자기 집중훈련	· 집중 방해요인 인지하기 · 집중 단서요인 추출하기 · 자신의 역할에 빠져들기 · 개인 심층면담
	9-10회기	루틴 훈련	· 자신의 연기영역 분석하기 · 파트별 즉흥 연기 연습하기 · 공연시대간별 즉흥 연기하기 · 종합적인 연기에 대한 루틴화
	11회기	행동수정 및 자기강화 훈련	· 공연 중 편안한 표정 만들기 · 실수 또는 긴장상황 유발 시 호흡조절 및 근육이완법 실천하기 · 자기강화 문구 개발하기
	12회기	심상훈련	· 공연장면에서의 자기 자신의 모습과 생각 심상하기 · 자신의 연기장면 심상하기 · 개인 심층상담
5단계	공연 기간	효과 분석 및 평가	· 사후 검사(검사지-공연 직전) · 실제 전문가의 공연 관찰을 통한 개인별 심리분석 정보제공 · 추이 검사(검사지-공연 직후) · 개인 심층상담

1.2 대상자와의 면담과 전문가의 관찰

배우의 무대불안 극복을 위해 개발된 심리기술훈련 프로그램의 현장 적용성과 효과성을 알아보기 위해 무대불안척도를 이용한 양적방법만으로 그 효과를 단정 짓기에는 한계가 있다. 따라서 훈련을 받은 배우의 내면적 변화에 중점을 두고 효과를 분석할 필요가 있다. 이를 위해 12회기의 심리기술훈련이 종료된 직후와 약 한달 동안 진행된 공연이 종료된 직후 개인별 심층면담을 실시하였다. 면담시간은 약 60분 동안 실시되었다. 심층면담은 반구조형과 개방형 질문형태로 구성하였으며, 내용은 심리기술훈련에 대한 전반적 느낌과 영향정도, 훈련 전·후의 신체적, 인지적, 감정적 변화 공연 연습 중, 실제 공연 시 나타나는 심리적 주효과, 향후 심리기술훈련에 대한 개선점 등이었다.

연구 대상자와의 심층면담은 본 연구에 참가한 연구자의 주관적 느낌과 판단에 따른 효과성만을 분석하기 때문에 이를 보완할 수 있는 객관적 자료 도출이 필요하다. 이를 위해 공연 연습 및 리허설 시 스포츠심리학 박사 1인, 연극 연출가, 연극지도 감독이 함께 모여 심도 있는 관찰을 실시하였고, 본 공연의 첫 공연과 마지막 공연 시에는 5명의 전문가 모두가 직접적 참여 관찰을 하였다.

4. 연구 절차 및 자료 처리

본 연구에서는 배우의 무대불안 극복을 위해 개발된 심리기술훈련 프로그램을 크게 5단계 12회기로 구성하여 적용하였다. 1단계는 기초교육단계로서 심리기술훈련의 목적과 필요성, 세부적인 프로그램에 대한 설명, 사전검사를 실시하였다. 2, 3, 4단계는 심리기술훈련이 실질적으로 적용되는 단계로서, 대본연습, 배역별 연습, 자체 리허설, 본 공연장에서의 리허설 등이 실시되며, 2회기에서 12회기에 해당된다(한 회기는 1주일 단위임). 이 단계에서는 호흡 조절법, 점진적 이완법, 집단 상담, 심박수 바이오피드백 훈련, 자기 집중훈련, 루틴훈련, 행동수정 및 자기강화 훈련, 심상훈련을 실시하였으며, 약 3개월이 소요되었다. 심리기술훈련과 상담은 해당 극단의 연습실과 연습실 내 연출가 집무실에서 매주 화요일 19:00~22:00에 실시되었고, 자체 리허설이나 본

공연 전 리허설은 해당일에 참가하여 적용하였다. 심리 기술훈련이 실시되는 동안 개인·집단 상담을 실시하였으며, 인간주의 및 인지행동주의적 상담 접근과 문제해결중심적 단기 상담 접근에 초점을 두고 실시하였다. 5단계는 본 공연 기간으로 2007년 6월 8일(금)부터 7월 7일(토)까지 서울 대학로 열림홀에서 공연 작품명 '그림자의 꿈'이 공연되었다. 공연시간은 약 100분이 소요되며, 평일은 저녁시간대 1회, 토, 일은 오후와 저녁시간대 각 2회씩 공연되고, 극단 노릇바치의 제 7회 정기 공연으로 2007년도 서울문화재단 무대공연작품 제작지원 사업으로 선정된 작품이다.

배우의 무대불안 극복을 위한 심리기술훈련 적용에 따른 효과 분석을 위해, 1단계에서의 사전검사와 본 공연이 시작되기 직전인 5단계의 사후검사 그리고 본 공연이 끝난 직후인 5단계의 추이검사에서 무대불안척도를 사용하였다. 심리기술훈련에 따른 인지적·신체적 상태불안요인의 변화 양상을 분석하였다. 이와 함께 심리기술훈련이 종료된 직후와 약 한 달 동안 공연된 작품이 종료된 직후 실시된 스포츠심리학 박사와의 개인별 심층면담과 전문가의 관찰 결과를 종합하여 심리기술훈련의 현장 적용성과 효과성을 분석하였다.

III. 연구 결과

1. 무대불안척도의 분석 결과

연구 대상자에 따른 신체적·인지적 상태불안요인의 사전검사, 사후검사, 추이검사에서의 점수 결과는 [표 3]과 같다. 즉, 남자와 여자 배우 모두 신체적 상태불안보다는 인지적 상태불안요인에 있어 상대적으로 높은 수치를 보이고 있다. 특히 사전검사에서는 그 요인별 차이가 큰 것으로 나타났다. 이는 3개월 후에 공연될 작품에 대한 자신의 역할과 미숙련에 대한 부정적 인지작용이 높게 작용된 것으로 보인다. 또한 인지적 상태불안은 공연 직전에 측정한 사후검사에서 사전검사 점수보다 낮게 나타났으나, 신체적 상태불안에서는 사전검사 점수보다 오히려 높아진 것으로 분석되었다. 이는 배우들이 공연 직전 신체적으로 상태불안을 더 많이 받

는다는 사실을 보여주는 것이다.

표 3. 심리기술훈련에 따른 무대불안 요인별 점수

대상자	요 인	사전 검사	사후 검사	추이 검사
K J H (남자)	신체적 상태불안	1.75	2.3	2.0
	인지적 상태불안	5.0	4.0	3.25
Y B A (여자)	신체적 상태불안	2.5	3.0	1.25
	인지적 상태불안	4.75	4.5	3.0

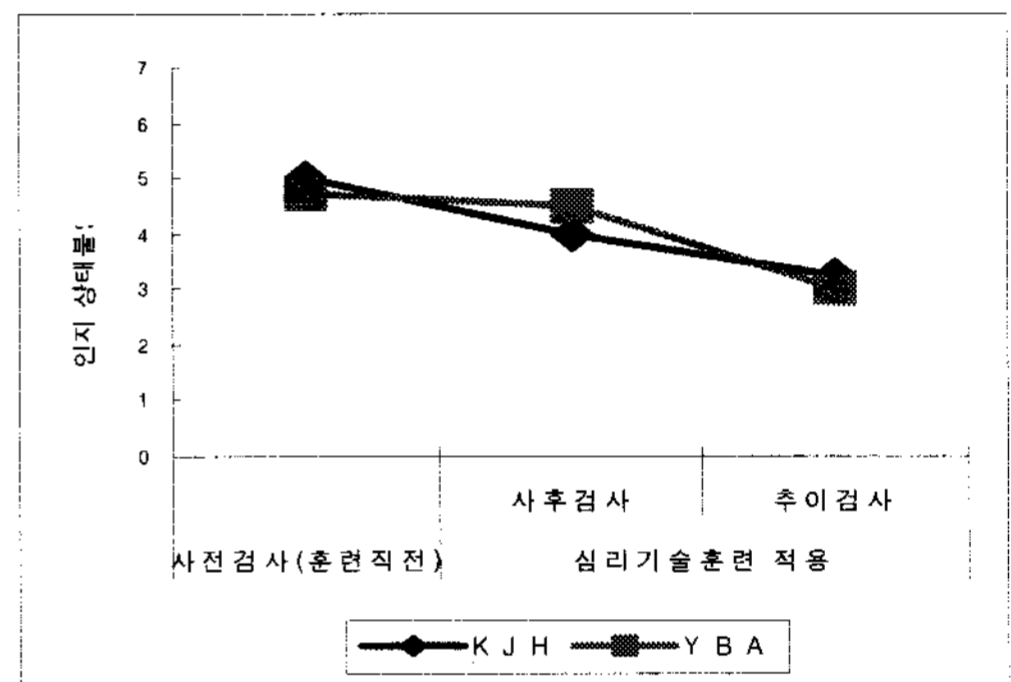


그림 1. 인지적 상태불안요인의 변화

[그림 1]에서 볼 수 있듯이, 연구 대상자 모두 인지적 상태불안요인에서 사전검사보다는 사후검사, 추이검사에 나타난 점수가 낮아진 것으로 나타났다. 따라서 본 연구에서 적용된 무대불안 극복을 위한 심리기술훈련 프로그램은 인지적 상태불안 감소에 직접적인 영향을 미친 것으로 분석되었다.

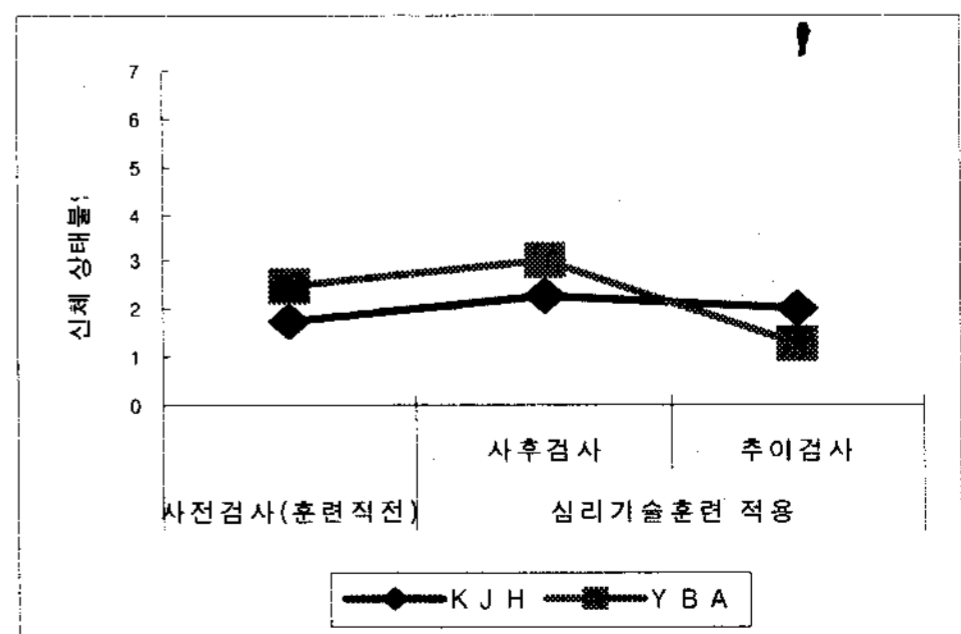


그림 2. 신체적 상태불안요인의 변화

또한 [그림 2]에 나타난 바와 같이, 연구 대상자 모두 신체적 상태불안요인에서 사전검사보다는 사후검사에서 다소 높아진 점수 경향을 보였지만, 추이검사에서는 사전, 사후검사의 점수보다 낮아진 것으로 나타났다. 따라서 본 연구에서 적용된 무대불안 극복을 위한 심리기술훈련 프로그램은 신체적 상태불안 감소에도 긍정적인 영향을 미친 것으로 분석되었다.

2. 연구 대상자와의 면담 결과

연구결과 도출을 위해 무대불안척도를 활용한 양적 분석과 함께 심리상담을 통한 질적분석을 실시하였다. 집단상담은 심리기술훈련이 적용되는 3단계 5회기에 공연작품에 참가하는 배우 8명과 함께 약 2시간 동안 실시하였으며, 개인별 심층면담은 반구조화된 질문과 개방형 질문형태로 구성하여 실시하였다.

심리기술훈련과 심리상담이 본 공연 시 어느 정도 영향을 미쳤는가라는 질문에 대해 “어느 정도 도움이 되었다”, “내 자신을 알고 스스로 연기에 임할 수 있도록 도움이 많이 되었다”라고 대답하였다. 이후 다른 공연 준비 시 심리기술훈련과 상담을 받고 싶은가라는 질문에 대해서 2명의 연구 대상자 모두 “반드시 받겠다”, “꼭 받고 싶다”라고 긍정적인 반응을 나타냈다. 이번 심리기술훈련과 심리상담에 대한 전반적인 느낌과 평가에 대해서는 “괜찮았다”, “내가 나 자신과 상대방을 대하는 부분에서 많은 도움을 받을 수 있었다”라고 반응하였다.

심리훈련 및 상담에서 가장 좋았던(도움이 되었던) 부분에 대한 개방형 질문에 대해서는 “내가 그동안 몰랐던 나의 심리적인 변화들에 대해 알 수 있어서 좋았고, 나의 장점이나 단점인 부분에 대해 명확히 알았다는 점에서 좋았다”, “심리선생님한테 속마음을 털어 놓았던 것이고 심리상담을 더 더욱 많이 받았으면 좋겠다”, “집단상담을 통해 각 배우의 내적상태와 그 상태를 잘 드러내지 않는 모습까지도 알 수 있어서 좋았고, 이후 서로에게 솔직히 대화를 하게 된 것 같다”라고 하였다. 이번 심리훈련 및 상담에서 부족했던 부분이나 향후 개선되어야 하는 점이 있는가에 대한 질문에 대해서는 “가능하다면 공연 연습의 과정에 모두 참여하여 각

배우와 극단 공연팀의 특성을 고려하여 진행시키는 부분이 필요할 것 같다”, “조금 더 디테일하게 했으면 더 좋았을 것이다. 원인과 개선 방법 그리고 연기에 있어 어떻게 적용해야 하는지에 대해 조금 더 구체적이고 실질적인 많은 방법들로 시간을 더 보냈더라면 하는 아쉬움이 남는다”라고 대답하였다.

집단 상담과 개인별 심층면담 내용을 종합적으로 분석한 결과, 본 연구에서 적용된 무대불안 극복을 위한 심리기술훈련과 심리상담은 개인이 갖고 있던 내적 문제를 해결하는데 중요한 매개 역할을 하였으며, 이 결과 긍정적인 내적 변화를 유발한 것으로 나타났다. 또한 공연 연습과 본 공연 중에 발생한 무대불안을 극복하는데 도움을 준 것으로 나타났다.

3. 전문가의 관찰 결과

본 연구에서 전문가의 관찰은 공연 연습, 리허설, 본 공연이 실시되는 시기에 실시되었으며, 본 연구 기간이 모두 끝난 직후 전문가회의를 통해 관찰 결과를 종합하였다. 이전 작품의 제작과정과 본 공연과 비교하였을 경우, 크게 ‘배우의 자기발견’, ‘배우와 배우간의 앙상블’, ‘배우와 관객 사이의 교감 증진’의 영역에서 큰 변화가 있는 것으로 분석되었다.

첫째, 배우의 자기발견 측면에서 획기적인 변화를 초래했다. 배우들은 공연을 올리기 위하여 자신이 맡은 인물의 성격과 역할을 분석하고 창조해야 하는 일련의 과정을 겪는데, 이를 위해 최대한 사적인 편견 및 선입관을 배제하고, 텍스트 안에서 인물의 행동뿐만 아니라 행동의 원인이 되는 내적 충동을 발견해내려고 노력한다. 그러나 극중 인물의 행동을 창조하는 과정에서 성격분석이 아무리 완벽하다고 하여도 배우 스스로 자신의 성격이나 심리상태로부터 자유로울 수가 없다면 배우의 성격창조는 실패하게 되고 만다. 배우들에게 심리치치 프로그램을 적용한 결과, 연극공연을 위한 연습과정에서 자신의 심리상태와 변화과정을 어느 정도 이해하게 되었다. 심리적, 신체적인 원인과 내적, 외적 요인들에 대한 충동과 반응, 그리고 자신의 집중력 등을 확인하고, 스스로를 컨트롤하게 되면서 배우들은 자신감을 갖게 되었고, 인물의 성격창조과정에서 스스로를 자

각하고 인식하는 방법을 터득하게 되면서 배우들의 자기발견은 눈에 띄게 향상되었다.

둘째, 이전 작품 준비과정과는 달리 배우와 배우간의 앙상블에서 긍정적인 변화를 가져왔다. 배우들은 연습 과정에서부터 공연에 이르기까지 자신이 맡은 인물을 분석, 창조과정을 거치면서 배우가 아닌 극중 인물로서 만나고 행동한다. 때문에 어느 한 배우가 극중 인물이 아닌 배우로서 행동한다면 상호간의 교감은 끊어지게 되며, 배우의 연기는 더 이상 진행될 수 없게 된다. 배우와 배우간의 앙상블은 연극에 있어서 생명선과도 같은 것이다. 개인적인 감정이나 갈등이 존재하더라도 연극연습이나 공연 시에는 철저히 배제해야 하는 것이다. 개인상담과 집단 처치를 통해 배우들 간의 갈등이나 사적인 문제를 해소하도록 유도한 것은 배우들의 앙상블 향상에 직접적으로 관여된 것으로 판단된다. 즉, 공연 연습과정에서 불필요한 충돌을 피하게 되었고, 오해의 소지가 있었던 행동들에 대해서도 이해의 폭이 넓어지게 됨으로써 연습의 밀도가 한층 향상되는 결과를 가져왔다.

셋째, 배우와 관객 사이의 교감은 공연작품의 완성도와 직결되는 문제이므로, 심리기술훈련 프로그램과 심리상담은 궁극적으로 무대불안을 없애주는 동시에 자유로운 배우로서의 연기를 가능케 해주는 요소로 작용했다. 궁극적으로 체계적이고 지속적인 심리기술훈련을 통한 무대불안 극복과 이를 통해 충족되는 배우의 자유로운 연기는 무대와 관객 사이의 교감상태를 촉진시켜 공연장의 아우라(Aura)를 증폭시킬 수가 있는 가능성을 발견하게 되었다.

IV. 논의 및 제언

본 연구에서는 국내 최초로 배우를 대상으로 무대불안을 극복하기 위한 체계적인 심리기술훈련 프로그램을 구성하고, 이를 바탕으로 집단 및 개인별 심층면담을 실시하여 그 현장 적용 가능성과 효과성을 알아보고자 하였다. 이에 나타난 연구 결과를 바탕으로 논의 및 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 연극 작품을 공연하기 위해 약 4개월 전부터 실시된 대본연습 시기에 측정한 사전검사 결과, 남자와 여자 배우 모두 신체적 상태불안보다는 인지적 상태불안이 상대적으로 높은 수치로 나타났다. 더욱이 남자 배우의 인지적 상태불안이 5.0점, 여자 배우의 인지적 상태불안은 4.75점으로 이는 7점 리커트 척도인 점을 감안했을 경우, 매우 높은 불안상태임을 알 수 있다. 이는 본 공연에 대한 막연한 공포감으로부터 유발되는 부정적인 심리상태로서 작품에 대한 명확한 이해와 역할 분석이 부족한데 기인한 것으로 사료된다. 또한 본 공연 직전에서는 인지적 상태불안과 함께 신체적 상태불안 역시 높게 유발되는 것으로 분석되었다. 이는 첫 공연에 대한 부담감과 긴장감 그리고 주변인들에 대한 기대에 따른 영향을 직접적으로 받고 있음을 알 수 있다. 이러한 결과는 무대불안을 극복하기 위해서 전략적으로 심리기술훈련 프로그램을 구성하고 적용시켜야 한다는 점을 시사하고 있다. 즉, 공연 준비 초기기간에는 배우의 인지적 변화에 중점을 둔 심리기술훈련 프로그램과 인간주의 및 인지행동주의적 상담을 중점적으로 실시하고, 본 공연이 가까울수록 신체적, 생리적 안정상태에 중점을 둔 심리기술훈련 프로그램과 문제해결중심적 단기 상담을 실시하는 것이 현장성을 반영하는 것으로 판단된다.

둘째, 무대불안 극복을 위한 심리기술훈련과 상담을 적용할 결과, 신체적, 인지적 상태불안요인이 이전보다는 긍정적으로 변화되었다. 따라서 본 연구에서 적용된 심리 프로그램과 상담은 무대불안 감소에 직·간접적인 영향을 미친 것으로 사료된다. 이러한 연구 결과는 호흡조절법, 점진적 이완기법, 심상법, 루틴훈련, 바이오피드백기법 등의 심리기술훈련이 상태불안을 낮추는데 효과가 있다고 보고한 [2][8][12][13][15][17][21][19][22][20] 등의 연구결과들과 일치하는 것이다. 이는 배우를 대상으로 한 심리기술훈련과 심리상담의 현장 적용 가능성을 보여주는 것으로, 향후 보다 구체적이고 실질적인 연구가 이루어져야 할 것이다.

본 연구를 통해 후속 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 심리기술훈련은 배우의 신체적 변화뿐만 아니라 실제 공연상황에서 자신이 창조하고 있는 역할

에 충분히 몰입하여 고도의 자각상태에서 창조적인 연기를 자유롭게 유지, 지속해 나갈 수 있도록 하는 것이 궁극적인 목적이다. 따라서 공연 연습과 공연 중에 나타나는 배우의 심리적 문제가 무엇이고, 그 문제가 왜 일어났는지, 그 문제 때문에 무엇이 불편한지, 그 문제를 어떻게 해결하길 원하는지 등처럼 배우들에게 내재된 문제 그 자체에 초점을 두고 배우 스스로가 자발적으로 문제에 대해 해결능력을 높일 수 있도록 하여야 할 것이다. 이를 위해서는 배우 개개인의 특성과 생리심리적 요인을 정확히 분석하고, 이를 바탕으로 개인 맞춤형 심리기술훈련 프로그램 구성과 다양한 상담기법들을 심도있게 적용시켜 나가야 할 것이다.

둘째, 배우의 내면의 변화와 함께 공연 작품성을 높이기 위해서는 심리기술훈련과 상담 적용 과정에 '시스템'을 갖추어야 할 것이다. 본 연구를 수행하는데 있어 극단 내 모든 배우를 대상으로 실시하지 않고 소수의 배우를 중점적으로 훈련하게 됨으로써 발생하는 내적, 외적인 한계와 어려움들이 많았다. 따라서 연극계에서도 평소 공연 연습 기간에서 심리기술훈련 프로그램과 심리상담을 연습 일정에 포함시켜 체계적으로 실시할 수 있는 시스템이 마련되어야 할 것이다. 물론 이 시스템에는 극단 내 전체 배우들을 대상으로 한 심리기술훈련과 심리상담 뿐만 아니라, 개별적, 특성적 심리상담 및 치료가 함께 어울어져야 할 것이다.

셋째, 배우를 대상으로 지속적인 심리기술훈련과 심리상담을 실시할 수 있는 전문 인력의 확충이 필요하다. 이를 위해서는 심리기술훈련과 상담을 담당할 전문가가 공식적으로 극단에 소속되어 전담화하거나 아니면 연기 감독이나 연출가가 심리상담 능력을 향상시켜 가까이에서 깊이 있게 배우의 내면적 갈등과 고민을 들어주고 해결해주어야 할 것이다.

본 연구를 수행하는데 있어서 현실적으로 많은 어려움을 느낀 동시에 충분한 가능성을 찾을 수 있는 소중한 기회이었다. 향후 보다 현장 적용성을 높이기 위해서 꾸준한 탐색적 노력이 이루어져야 할 것이다.

참고 문헌

- [1] 강민수 김정숙, "심상연습이 무용공연 전 불안감 해소에 미치는 영향", 한국스포츠리서치, 제15권, 제3호, pp.245-254, 2004.
- [2] 강주희, "인지·정서·행동치료를 활용한 불안감소 훈련 프로그램이 배구선수들의 경쟁불안에 미치는 효과", 한국스포츠심리학회지, 제18권, 제1호, pp.133-146, 2007.
- [3] 김재은, *무대 위의 얼굴*, 서울: 도서출판 시민, 1990.
- [4] 김정숙, 표내숙, 정용각, 안정덕, "무대불안척도의 확인적 요인분석", 한국스포츠심리학회지, 제14권, 제3호, pp.391-400, 2003.
- [5] 김종구, *한국 연기자의 무대공포에 관한 연구*, 중앙대학교 예술대학원 석사논문, 1998.
- [6] 민경희, "무대 공포의 심리 및 대처방안에 관한 연구", 목원대학교 논문집, 제35권, 1998.
- [7] 박미진, 강현숙, 김숙희, "무용전공 여대생의 심상연습이 공연 전 스트레스에 미치는 영향", 한국스포츠리서치, 제16권, 제2호, pp.278-286, 2005.
- [8] 범대진, "심리기술훈련이 양궁선수의 정서상태 변화에 미치는 영향", 한국스포츠리서치, 제15권, 제2호, pp.1291-1304, 2004.
- [9] 송미경, "명상을 통한 호흡법이 무용수의 스트레스 해소와 공연수행능력에 미치는 효과", 한국무용학회지, 2005.
- [10] 송채훈, 정혜선, 심준영, "무용수의 심상 자극 동안 두뇌 영역별 뇌파 활성도 변화", 한국스포츠리서치, 제16권, 제1호, pp.126-135, 2005.
- [11] 오혜순, "무용공연 직전 점증적 근이완기법이 스트레스성 호르몬 변화에 미치는 영향", 한국체육철학, 제5권, 2호 pp.83-98, 1997.
- [12] 이현우, "호흡이완훈련기법이 골프선수들의 경쟁상태불안 및 스트레스호르몬에 미치는 영향", 한국스포츠리서치, 제17권, 제5호, pp.1203-1212, 2006.
- [13] 정재은, 육동원, 김병현, "심리기술훈련이 국가대

표 피겨스케이팅 선수들의 경쟁상태불안과 인지된 수행에 미치는 영향”, 한국 스포츠 심리학회지, 제18권, 제1호, pp.33-56, 2007.

[14] 정청희, *경기력 향상을 위한 심리기술훈련*, 서울: 도서출판 무지개사, 2003.

[15] 한명우, “심리기술훈련이 쇼트트랙 선수의 경쟁불안, 기분상태 및 경기력에 미치는 효과에 대한 탐색적 사례연구”, 한국사회체육학회지, 제18권, pp.1443-1452, 2002.

[16] 홍길동, 이홍식, “뇌전위 피드백을 통한 이완훈련이 양궁수행과 시합 전 상태불안에 미치는 영향”, 한국스포츠리서치, 제18권, 제5호, pp.231-244, 2007.

[17] 홍길동, 임태희, “양궁선수를 위한 이완훈련 프로그램 개발 및 효과 검증”, 대한체력관리학회, 제3권, 제2호, pp.35-46, 2006.

[18] 홍성은, *무대에서의 긴장감 나는 이렇게 푼다 피아노 음악*, p.64, 1991.

[19] A. Ellies, "The sport of avoiding sports and exercise: A rational emotive behavior therapy perspective," *The sport psychologists, Vol.8*, pp.248-261, 1994.

[20] A. W. Meyers, J. P. Whelan, and S. M. Murphy, *Cognitive behavioral strategies in athletic performance enhancement*. In M. Hersen, R. M. Eisler, & P. M. Miller, *Progress in behavior modification*, Pacific Grove, CA: Brooks/Cole, Vol.30, pp.137-164 1996.

[21] D. J. Bum, T. Morris, and M. B. Anderson, *Stress, life and visual attention, Proceeding of the international Congress on stress and Health*, Sydney, 1996.

[22] M. J. Greenspan and D. L. Feltz, "Psychological interventions with athletes in competitive situations: A review," *The Sport Psychologist*, Vol.3, pp.219-236, 1989.

[23] R. Martens, D. Burton, R. S. Vealy, L. A. Bumped, and D. E. Smith, *The Competitive*

State Anxiety Inventory-2(CSAI-2), Competitive Anxiety in sport, Champaign, IL: Human Kinetics, pp.117-190, 1992.

저자 소개

홍길동(Kil-Dong Hong)

정회원



- 1993년 2월 : 서울대학교 사범대학 체육교육과(체육학사)
- 1995년 2월 : 서울대학교 대학원 체육교육과(교육학석사)
- 2005년 2월 : 서울대학교 대학원 체육교육과(체육학박사)

▪ 2005년 3월 ~ 현재 : 서울대학교 스포츠과학연구소 선임연구원

<관심분야> : 스포츠 문화콘텐츠 개발, 스포츠심리 상담, 심리기술훈련, 스포츠코칭

오진호(Jin-Ho Oh)

정회원



- 1993년 2월 : 중앙대학교 예술대학 연극영화학과(문학사)
- 1999년 2월 : 중앙대학교 대학원 연극학과(문학석사)
- 2003년 9월 : 모스크바 국립연극 종합대학(배우교육학 박사)

▪ 2004년 9월 ~ 현재 : 상명대학교 예술대학 영화학과 영화연기전공 조교수

<관심분야> : 문화정책, 영화, 연극, 예술정책

이 기 호(Ki-Ho Lee)

정회원



- 1996년 2월 : 중앙대학교 예술대학 연극학과(문학사)
 - 2001년 2월 : 중앙대학교 대학원 연극학과(연극학석사)
 - 2005년 2월 : 중앙대학교 대학원 연극학과(박사수료)
 - 2008년 3월 ~ 현재 : 경성대학교 연극영화학부 초빙교수
 - 2003년 2월 ~ 현재 : 극단 노릇바치 대표
- <관심분야> : 연극연출, 연기, 극작, 배우심리상담