

# 연극배우의 심리적 지원에 대한 인식과 발전 방안

## Acknowledgement of the Need for Psychological Support Services for Actors and Ways to Promote Them

홍성택\*, 오진호\*\*  
 전주대학교 예체능대학\*, 상명대학교 예술대학\*\*

Seong-Taek Hong(archeryhong@hanmail.net)\*, Jin-Ho Oh(cineact@smu.ac.kr)\*\*

### 요약

본 연구는 연극배우 157명을 대상으로 연습 및 공연상황에서 심리요인의 중요도, 심리문제의 경험과 해결 방법, 공연에서의 공헌도와 조절 능력, 심리상담에 관한 요구 등의 심리적 지원에 대한 전반적 인식과 발전 방안에 대해 분석하였다. 이를 위해 전문가회의를 통해 개발된 질문지로 양적, 질적분석을 실시한 결과, 연극배우들은 심리상담 및 심리기술과 같은 심리적 지원의 역할을 매우 긍정적으로 인식하고 있는 것으로 나타났다. 연극배우들은 연습과 공연상황에서 심리요인이 매우 중요한 역할을 한다고 믿고 있었지만, 심리적 지원에 관한 교육참여와 정보제공이 매우 낮게 나타났다. 또한 배우들의 자신감, 집중력, 성취 의지, 동기, 긍정적 태도와 생각, 공연에 대한 목표, 감정조절, 심상능력, 각성조절 능력 등의 심리요인은 공연에서 높은 공헌도가 있음에도 불구하고, 실제 심리적 조절능력이 떨어지는 것으로 나타났다. 연극배우들은 심리적 지원에 대한 참여에 적극적인 태도를 갖고 있으며, 체계적인 심리상담과 심리기술에 대한 연습을 원하고 있는 것으로 밝혀졌다. 이러한 연구 결과는 연극배우에 맞는 심리적 지원 체계 마련, 심리적 지원 프로그램 개발, 실제적 현장 교육 실시 등의 연극학계의 현장 지원 노력의 지침으로 활용될 수 있을 것이다.

■ 중심어 : | 배우 | 심리적 지원 | 심리상담 | 심리기술 |

### Abstract

The purpose of this study was to recognize the level of acknowledgement of the psychological support services for actors, the significance of psychological factors during performance, experience, the actual situation, and the solution to psychological matters, contribution of the psychological factors to performance and competency to control, and demand for counseling and consider ways to promote these in the future. A questionnaire was developed by specialists and analyzed both through quantitative and qualitative methods. As a result, it turned out that actors perceive the effect of psychological support services such as counseling and psychological skill positively. Even though actors understand the importance of psychological factors in practice and performance in the stage, participation in education or information regarding psychological support services were rarely realized. Also, psychological factors such as confidence, concentration, sense of achievement, motivation, positive attitude and thought, setting a goal for performance, mind control, image training, and self-consciousness are regarded as highly contributing to the performance, but actors cannot control these psychological aspects effectively in fact. Actors were very positive in participating in psychological support services and hoped to have professional counseling and psychological skill services. This study can be used as a standard in supporting the field of play practically in terms of planning for psychological support services for actors, development of psychological support program, and enforcement of education on the spot

■ keyword : | Actor | Psychological Support Services | Counseling | Psychological Skill |

## I. 서론

배우는 현 시대의 사회적 현상과 가치 그리고 문화, 예술영역을 직·간접적으로 대변하는 매개체이면서도 진도자이다. 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[10].

오랜 시간동안의 준비과정을 통해 성공적인 공연을 위해 무대에 오르는 대부분의 배우는 평소 자신이 갖고 있는 안정된 심리, 정서, 인지, 신체 상태와는 다른 변화를 느끼게 된다. 이때 유발되는 긴장감은 배역에 대한 집중력을 높이는 순기능도 있지만, 이를 스스로 조절하지 못할 정도로 과도하게 유발되었을 경우 공연 중 자신의 배역뿐만 아니라 공연 전체에 심각한 영향을 미칠 수 있다. 심리적 욕구의 부족과 의심스러운 창작 기반에서는 훌륭한 움직임이 생겨날 수 없으며, 아울러 좋은 작품을 기대할 수 없는 것이다[8]. 공연 시 배우들의 심리행동의 변화에 직·간접적인 영향을 미치는 요인으로는 무대 환경의 변화, 관객의 기대와 반응, 배역의 비중, 공연의 규모, 배우의 경력, 연습을 통한 자신감, 성격, 불안정도, 각성조절력 등이 있는데 이러한 요인들은 배우가 공연상황이라는 환경을 어떻게 인식하고, 해석하며 자신의 안정된 심리, 정서, 인지, 신체 상태를 적절히 유지 및 조절하는가에 따라 공연의 성공여부를 결정할 수 있다[11].

이러한 사회문화적 필요성과 중요성 때문에 최근 국내 연극배우들과 연출가들 사이에 심리상담 및 심리기술 등과 같은 심리적 지원에 대한 필요성에 대한 인식이 확대되고 있다. 체계적이고 과학적인 심리상담 및 심리적 개입을 활용한 성공사례가 학계에 보고되면서 심리적 지원에 대한 긍정적인 관심과 현장 지원의 노력이 증가되고 있다. 이와 함께 2009년도에 창립된 (사)한국연기예술학회에서는 배우들의 일상생활에서의 스트

레스 해소 및 심리적 안정과 공연상황에서의 수행력을 향상시키고자 전문적인 교육 체계 마련 및 현장 지원을 시작하였다.

연극계와 유사한 무용계에서는 무대불안을 감소시키고 무대수행 능력을 높이기 위한 방법으로 위하여 요가, 최면, 바이오피드백, 자율훈련, 심동적 행동시연, 심상훈련, 점진이완 훈련 등을 체계적으로 실시하고 있다. 그러나 이들 방법들이 과연 무대불안의 통제에 얼마나 유효한지에 관한 실증적 연구는 그리 많지 않지만 상당히 활발하게 적용되고 있다[8]. 하지만 연극계는 이러한 심리적 조절기법들이 생소하게 다뤄지고 있으며 활용 또한 전무한 실정이다. 따라서 국내 최초로 연극배우를 대상으로 무대불안을 극복하기 위한 체계적인 심리기술훈련 프로그램을 구성하여, 심리상담 및 심리기술훈련을 실시함으로써 현장 적용의 가능성과 효과성을 분석한 홍길동 등[10]의 연구는 그 가치가 높다고 볼 수 있다.

이 연구에서는 심리상담 및 심리기술훈련과 같은 심리적 지원 프로그램을 기초 교육, 호흡 조절법, 점진적이완법, 집단상담, 심박수 바이오피드백훈련, 자기집중훈련, 루틴훈련, 행동수정 및 자기강화훈련, 심상훈련 등으로 내용화하여, 총 5단계 12회기로 구성 및 현장 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 자기발전, 배우와 배우간의 앙상블, 배우와 관객 사이의 교감 증진에 긍정적인 변화가 나타나, 배우의 무대불안 극복을 위한 심리기술훈련 및 상담은 현장 적용성과 효과성이 있는 것으로 나타났다. 하지만 연극배우들의 심리적 지원 실태 및 요구를 정확하게 반영하지 못하고 기존 심리적 지원 및 훈련 프로그램을 임의적으로 구성 및 적용시킴으로써 연구의 타당도에 있어 다소 문제가 있는 것으로 사료된다. 따라서 연극배우의 심리적 특성과 공연시 활용되는 심리요인을 보다 명확하게 분석함으로써 연극배우의 심리적 지원 프로그램 개발에 기초가 될 수 있는 자료를 확보해야할 필요가 대두된다.

일선 지도현장에서 체계적인 심리적 지원이 활발하

게 활용되고 있는 분야로는 일반심리상담 및 치료, 임상심리상담, 이상심리치료, 청소년상담, 부부상담, 중독상담, 인지장애상담 등을 포함하고 있는 상담심리학과 신경정신치료 영역이 대표적이다. 그러나 이러한 연구와 현장 적용은 단순히 심리학 분야에만 머물러 있지 않고, 다양한 심리적 절차와 방법을 토대로 경쟁적 상황에서 자신의 심리적 조절 능력을 통해 수행력을 향상시키는 스포츠심리학 영역 등으로 급속하게 확대되고 있다. 특히 스포츠심리학 영역은 올림픽대회, 세계선수권대회, 아시안게임 등과 같은 국제규모의 대회에 참가한 국가대표 선수를 대상으로 실시한 심리상담 및 심리기술훈련 적용에 따라 그 효과가 널리 알려짐에 따라 다른 학문적 영역으로 그 중요성과 필요성이 확대되고 있다.

공연을 앞둔 배우나 무용수들의 심리적 안정상태를 유지하여 자신의 공연수행력을 향상시키기 위한 효과적인 심리적 지원 방법으로 호흡법, 바이오피드백기법, 심상법, 주의전환 및 주의집중법, 자신감 향상법, 감정조절법 등이 있다. 이 중에서 호흡법이나 이완법 그리고 심상기법 등이 적극 활용될 수 있으며, 특히 이 중에서 여러 연구자들을 통해 바이오피드백기법과 심상기법에 대한 효과가 다양하게 입증되고 있다. 즉, Zaichkowsky와 Fuchs[14]는 바이오피드백기법이 수행력에 긍정적인 영향을 미친다고 하였으며, 강민수와 김정숙[2]은 무용공연을 앞둔 무용수를 대상으로 체계적인 심상훈련 프로그램을 개발 및 적용시킨 결과 불안상태가 현저하게 감소된다는 사실을 보고하였다. 또한 시각적 심상훈련은 자기효능감을 증진시킬 뿐만 아니라[5], 상태불안과 학습수행력에도 긍정적인 효과가 있다[4][6][12]고 증명되고 있다. 이러한 결과는 연극배우들의 생활스트레스를 해소하고 공연전 불안을 감소시키는데 심상기법이 심리적 지원 프로그램으로 활용될 수 있음을 의미한다.

경쟁적 시합상황에서 그 중요도가 높은 심리요인을 파악하고 현장의 지도자와 선수의 요구를 파악하는 연구에서 얻어진 결과도 현장 지원활동에 중요한 나침반 역할을 한다. 이러한 시도로써 김병준[3]은 372명의 선수를 대상으로 훈련과 시합에서 심리요인의 중요도, 심

리적 문제의 경험 실태와 해결 방법, 심리요인의 경기력 공헌도와 조절 능력, 심리훈련에 관한 요구와 희망 등 심리적 지원과 관련된 주제를 분석하였다. 이 결과 선수들은 훈련과 시합상황에서 심리적 지원과 개입이 매우 중요한 역할을 한다고 인식하고 있지만, 심리적 지원에 관한 교육기회나 투자하는 시간은 극히 낮은 것으로 보고하였다. 이러한 연구결과를 바탕으로 보다 적극적으로 심리적 지원 체계를 마련할 수 있는 실질적 대안을 마련할 수 있게 된다.

본 연구는 연극배우를 위한 심리적 지원 체계 마련 및 지원 프로그램의 개발과 적용에 관한 다년간 연구의 첫 단계로 심리상담 및 심리기술 등과 같은 심리적 지원에 대한 인식 및 실태조사를 함으로써 연습과 공연상황에서 요구되는 심리요인의 중요도, 심리요인의 조절 능력, 주요 심리적 문제, 그리고 심리적 지원 방안 등 광범위한 주제에 관한 조사(survey)를 하는데 그 목적이 있다. 구체적인 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 연극배우의 심리적 지원의 인식정도 둘째, 심리상담 및 심리기술훈련에 관한 교육을 받은 기회는 얼마나 되는가? 셋째, 심리적 문제의 경험실태는 어떠한가, 해결방법은 무엇인가? 넷째, 여러 심리요인의 공연 공헌도와 공연상황에서 조절 능력은 어느 정도인가? 다섯째, 심리요인의 공연 공헌도와 조절 능력 사이의 격차는 어느 정도인가? 여섯째, 심리상담 및 심리기술훈련과 같은 심리적 지원에 관해 어떤 지원을 희망하고 있는가? 일곱째, 심리적 지원에서 예상되는 문제점은 무엇인가?

이러한 조사연구는 연극배우들이 중요하게 평가하는 심리요인을 밝혀내고, 연습과 공연, 그리고 평소 생활에서 겪는 심리적 문제를 포괄적으로 탐색할 수 있어 심리적 지원의 내용과 방법을 결정하는데 중요한 정보로 활용될 수 있을 것이다.

## II. 연구 방법

### 1. 연구 대상자

본 연구에서는 연극배우들의 심리적 지원에 대한 인식 및 실태와 발전 방안을 모색하고자, 공연을 직업으

로 하는 국내 전문배우와 대학에서 연극을 전공하는 4학년 학생들을 모집단으로 하였다. 남녀 연극배우의 비율은 연극배우 모집단의 비율과 유사하도록 배정하는 기준을 설정하였다. 공연 참여에 따른 심리적 체험이 충분하도록 국내의 공연 참여 경력이 있는 우수한 연극배우가 소속된 극단을 대상으로 조사하였다. 연구 대상으로 선정된 전문배우와 연극 전공 학생들 중 응답이 불성실하게 작성된 대상자를 제외한 총 157명이 최종 연구 대상으로 선정되었다. 연기 경력의 평균은 5.47년(표준편차 3.17)이었고, 참가한 연극 작품은 평균 6.75개(표준편차 4.32)로 나타났다.

연구 대상자에 대한 인구통계학적 특성은 [표 1]과 같다.

표 1. 연구 대상자의 인구통계학적 기초 정보

| 구 분   |       |    |      |
|-------|-------|----|------|
| 성별    | 남성    | 79 | 157명 |
|       | 여성    | 78 |      |
|       | 평균    |    | 표준편차 |
| 나이    | 21.43 |    | 4.31 |
| 연기 경력 | 5.47  |    | 3.17 |
| 작품수   | 6.75  |    | 4.32 |

## 2. 조사도구

배우연습과 공연상황에서 심리요인의 중요도, 심리적 지원의 교육 경험여부, 전문적인 도움이 필요할 정도로 심각한 심리적 문제의 체험실태와 대처방법, 주요 심리요인의 공연 공헌도 인식, 공연상황에서 심리요인의 조절능력, 자주 겪는 주요 심리적 문제, 심리적 지원에 관한 요구, 심리적 지원과 관련된 제반 문제 등 총 16개 영역을 묻는 질문지를 이용하였다.

공연 공헌도와 조절능력을 알아보는 심리적 요인 질문은 선행연구의 자료와 3명의 심리상담 및 심리기술 훈련 전문 교수 및 2명의 배우 교육 전문가(연화연극전공)의 문진을 통하여 최종 14개 요인을 선정하였다. 공연상황이나 연습상황에서 공통적으로 또는 중요하게 다루어지는 심리요인으로 긍정적 태도, 동기과 의욕, 정신력, 자신감, 집중력, 이미지트레이닝, 목표설정, 팀 단

합, 공연 불안감의 조절, 감정의 조절능력, 자기관리, 연출의 지도 등으로 구성되었다. 연습과 공연 시에서 심리요인의 중요도, 주요 심리요인의 공헌도 인식, 심리요인의 조절능력, 심리적 지원의 교육 경험여부, 전문적인 도움이 필요한 심리적 문제의 체험 실태와 대처방법, 심리적 지원에 관한 요구와 희망, 심리적 지원과 관련된 제반 문제로 구성하였다.

심리요인의 공연 공헌도와 조절 능력은 10점 리커트식 척도로 구성하였으며, 자주 체험하는 심리적 문제는 개방형 질문으로 구성하였다. 기타 문항은 폐쇄형과 리커트식으로 제시하였으며, 배우의 성, 연기 경력, 참가한 작품 수 등 배경 정보를 묻는 문항도 제작하였다.

연구자가 제작한 조사도구는 2단계에 걸쳐 내용과 형식을 검토하였다. 1단계는 연기 전공 대학원생 3명에게 내용의 명확성과 형식의 적절성과 타당성에 대한 검토를 의뢰하였다. 2단계는 대학 연극배우 10명에게 같은 방식으로 검토를 의뢰하였다. 이들은 문항의 표현이 불명확한 곳에 간단하게 표시를 했다. 검토 내용을 반영하여 일부 폐쇄형 문항의 선택지가 삭제되고 문항의 순서가 조정되었다.

한편, 조사도구의 신뢰도를 알아보기 위해 본 조사에 참여한 연극배우 중 S대학에서 연극을 전공하는 대학생 34명을 대상으로 2주 간격으로 재조사를 하였다. 리커트식 척도로 제작된 문항만을 대상으로 사전 점수와 사후 점수의 상관계수를 산출한 결과 Cronbach's  $\alpha = .64$ 에서 .89의 범위에 있는 것으로 나타났다.

## 3. 자료 수집 및 분석

극단 소속배우들은 연출이나 스태프에게 연구의 목적을 설명하고 조사에 대한 승낙을 얻어 연구자가 직접 극단과 공연장을 방문하였으며, 대학 소속 연극배우의 자료는 해당 학교를 직접 방문하여 설문조사를 실시하였다. 자료는 배포 후 수거방식으로 수집되었다. 응답 과정에서 자발적인 참여, 솔직한 답변, 익명성 보장 등을 강조하였으며, 최종 질문지 회수율은 89%이었다.

항목별로 빈도와 백분율을 포함한 기초통계치를 산출하였다. 심리요인의 공연 공헌도, 조절능력은 평균 점수를 토대로 순위를 부여하였으며, 소속과 배경변인에

다른 차이를 알아보았다. 심리요인의 공연 공현도와 조절능력의 점수는 10점 리커트 척도를 활용하여 산출하고, 순위를 부여하였다. 전문적인 도움이 요구되는 심리적 문제의 경험과 대처방법은 빈도분석을 하였다. 자주 겪는 심리적 문제에 대한 질적 자료는 내용분석(content-analysis)과 빈도를 구하고 순위를 부여하였다. 심리적 지원에서 예상되는 문제점도 평균 점수를 토대로 순위를 부여하였다.

### III. 연구 결과

#### 1. 연극배우의 심리적 문제 도출과 내용 분석

현역 연극배우들과 연극을 전공하고 있는 대학생을 대상으로 심리적으로 인식하고 있는 문제를 알아보고자 실시한 조사 결과는 [표 2]와 같다. 즉, “연습 및 공연 상황에서 심리적 문제나 어려움을 경험한 적이 있습니까?” 라는 질문에 대해 응답자의 63.7%가 연습이나 공연 상황에서 혼자서 해결하기 힘들 정도의 과도한 심리 문제를 경험한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 국내 연극배우 10명중 6명 이상이 심리전문가의 도움이 필요한 수준의 심리문제를 경험하고 있음을 의미하고 있다. 성, 소속, 경력에 따른 차이는 발견되지 않아 개인이 해결하기 어려운 심리적 문제의 경험은 연극배우의 성, 소속, 경력을 불문하고 광범위하게 나타나는 현상으로 사료된다.

연극배우들은 과도한 심리적 문제를 경험했을 때 그 해결방법에 대해 동료나 친구와 의논했다는 응답이 가장 많았다. 연극배우의 동료와 친구가 심리적 문제를 해결하는데 중요한 상담 파트너 역할을 하고 있었다. 다음으로 혼자서 걱정했다는 응답이 25%, 연출가, 연극 지도자와 의논했다는 응답이 19%로 나타났다. 상담기관이나 전문가를 찾아가 상담한 연극배우는 단 한 명도 없었다. 따라서 연극배우들은 혼자서 해결하기 힘든 심리적 문제를 자주 겪음에도 불구하고 전문적인 도움을 받기보다는 동료와 의논하거나 혼자 고민한다는 것을 알 수 있다.

표 2. 심리적 문제 경험과 해결방법

| 구분           |                       |     |
|--------------|-----------------------|-----|
| 심리적 문제 경험 유무 | 있다                    | 없다  |
|              | 100명                  | 57명 |
| 해결 방법        | 해결방법의 내용              | 빈도  |
|              | 혼자서 해결하려고 했다.         | 20  |
|              | 극단 동료들과 의논했다.         | 25  |
|              | 잘 아는 선, 후배와 의논했다.     | 4   |
|              | 연출가, 연극 지도자와 의논했다.    | 19  |
|              | 친구 및 애인(배우자)과 의논했다.   | 25  |
|              | 부모(형제, 자매) 및 친척과 의논했다 | 2   |
|              | 책, 잡지, 인터넷 등을 찾아보았다.  | 1   |
|              | 상담 기관 및 전문가와 상담했다.    | 0   |
|              | 기타                    | 4   |

연습과 공연상황, 그리고 일상생활에서 주로 겪는 심리적 문제를 알아보기 위해 개방형 질문에 대한 응답 자료를 분석하였다. 훈련 상황에서 겪는 심리적 문제로 언급된 511개의 원자료를 분석한 결과 가장 빈번하게 겪는 심리적 문제는 대인관계였다(11.1%). 이어서 실력 향상에 대한 부담, 집중력도 자주 겪는 문제라고 응답하였다. 컨디션 조절문제, 자신감, 연습의욕 부족, 불안감과 긴장감 등도 연습상황에서 문제가 되고 있었다.

표 3. 심리적 문제의 내용

| 구분  | 일상생활 관련       | 공연 관련      |
|-----|---------------|------------|
| 1순위 | 대인관계(11.1%)   | 불안(24.9%)  |
| 2순위 | 실력 향상(6.43%)  | 자신감(16.7%) |
| 3순위 | 집중력(4.36%)    | 집중력(14.6%) |
| 4순위 | 컨디션 문제(4.15%) | 부담감(13.6%) |
| 5순위 | 자신감(4.08%)    | 컨디션(12.4%) |

공연상황에서는 겪는 심리적 문제에 관한 원자료는 456개였다. 공연 불안감(24.9%)이 압도적으로 많은 비중을 차지하고 있었으며, 자신감(16.7%)의 순으로 나타났다. 이어서 집중력, 부담감, 부상과 컨디션 문제도 자주 겪는 것으로 밝혀졌다. 공연상황에서는 공연 불안감과 자신감 문제가 전체 응답의 40%를 넘을 정도로 주

된 심리적 문제로 인식되고 있는 것으로 분석되었다.

구체적인 심리적 문제를 물어보는 질문에 대해 가장 큰 요인으로는 불안과 감정조절인 것으로 나타났다. 이어서 집중력과 정신력으로 분석되었으며, 자신감, 긍정적인 태도와 생각, 자기관리, 이미지트레이닝, 차분한 무대운영 능력 등의 순으로 나타났다.

“공연상황에서 긴장이나 불안, 공포감이 많이 발생하는 상황은 무엇입니까?” 라는 질문에는 첫 공연할 때, 가족이 객석에 앉아 있을 때, 연출가에게 지적을 받았을 때, 컨디션이 좋지 않을 때 등의 내용들이 도출되었고, 이러한 긴장이나 불안, 공포 등을 해결하기 위해서는 긍정적인 생각을 한다, 몸을 많이 푼다, 컨디션 조절을 한다 등으로 나타났다.

표 4. 공연상황에서의 긴장, 불안 상황과 해결 방법

| 구분  | 긴장 상황                  | 해결방법               |
|-----|------------------------|--------------------|
| 1순위 | 첫 공연(43.2%)            | 긍정적인 생각을 한다(32.1%) |
| 2순위 | 가족이 객석이 있을 때 (24.9)    | 몸을 많이 푼다(27.1%)    |
| 3순위 | 연출가에게 지적을 받았을 때(18.3%) | 컨디션 조절을 한다(13.2%)  |
| 4순위 | 컨디션이 좋지 않을 때 (9.1%)    | 대사 연습을 한다(12.3%)   |
| 5순위 | 이유 없이 그냥(4.5%)         | 담배를 푼다(9.1%)       |

## 2. 연극배우의 심리적 지원에 대한 인식 분석

본 연구의 대상자들의 심리상담 및 심리기술훈련 등과 같은 심리적 지원에 대한 인식도를 조사한 결과 다음 [표 5]와 같다.

“심리전문가에게 심리적 지원(상담)을 받아볼 기회가 주어진다면 어떻게 하시겠습니까?” 라는 질문에 56명 응답자는 꼭 받아보고 싶다고 답변하였고, 상황이 된다면 받아보고 싶다, 그저 그렇다, 난 필요가 없다, 받아보고 싶지 않다 순으로 응답하였다. “심리전문가에게 심리적 지원(상담)을 받는다면 어떠한 형태로 받아보았으면 좋겠습니까?” 라는 질문에는 92명이 1대 1 개인 상담이라고 응답하였다. 심리적 지원(상담) 횟수를 물어보는 질문에는 주 1회가 가장 선호하였고, 2회, 매일,

3회의 순으로 나타났다. 1회 심리적 지원(상담) 시 소요 시간을 물어보는 질문에는 1시간 정도, 1시간 30분에서 2시간, 심리적 문제와 어려움이 해결될 때까지 라는 답변 순서로 나타났다.

표 5. 심리적 지원(상담)에 대한 인식 분석 결과

| 질문  | 내용                      | 빈도 |
|---|-------------------------|----|
| 심리전문가에게 심리적 지원(상담)을 받아볼 기회가 주어진다면 어떻게 하시겠습니까?           | 꼭 받아보고 싶다               | 56 |
|   | 상황이 된다면 받아보고 싶은 마음이 있다. | 50 |
|   | 그저 그렇다                  | 23 |
|   | 받아보고 싶지 않다              | 8  |
|   | 난 필요 없다                 | 13 |
| 심리전문가에게 심리적 지원(상담)을 받게 된다면 어떠한 형태로 받아보았으면 좋겠습니까?        | 무응답                     | 7  |
|   | 1:1 개인상담                | 92 |
|   | 2~3명과 함께 상담             | 15 |
|   | 극단 동료(4~6명)와 함께 상담      | 3  |
|   | 많은 동료들과 함께 전체 상담        | 4  |
| 심리전문가에게 심리적 지원(상담)을 받게 된다면 1주일에 몇 번 정도 하면 좋을 거라고 생각합니까? | 연출가가 함께 참여하는 상담         | 16 |
|   | 어떠한 형태든 상관없다.           | 5  |
|   | 무응답                     | 22 |
|   | 1회                      | 66 |
|   | 2회                      | 43 |
| 심리전문가에게 심리적 지원(상담)을 받게 된다면 1시간 정도 하면 좋을 거라고 생각합니까?      | 3회                      | 11 |
|   | 4회                      | 7  |
|   | 5회                      | 5  |
|   | 6회                      | 2  |
|   | 매일                      | 14 |
| 심리전문가에게 심리적 지원(상담)을 받게 된다면 1시간 30분 정도 하면 좋을 거라고 생각합니까?  | 무응답                     | 7  |
|   | 30분 정도                  | 6  |
|   | 1시간 정도                  | 59 |
|   | 1시간-1시간 30분 정도          | 42 |
|   | 1시간 30분 - 2시간 정도        | 11 |
| 심리적 문제와 어려움이 해결될 때까지                                    | 2시간 - 2시간 30분 정도        | 6  |
|   | 심리적 문제와 어려움이 해결될 때까지    | 24 |
|   | 무응답                     | 15 |

또한 심리적 지원(상담)을 하지 못하고 있다면 그 구체적인 이유를 묻는 질문에서 대부분의 답변은 어디서 어떻게 해야 되는 전혀 정보가 없어 시도조차 할 생각도 못했다는 답변이 가장 많았으며, “심리적 지원(상담)을 받게 된다면 발생할 거라고 생각되는 어려움이나 문

제점은 무엇입니까?” 라는 질문에 대해서는 가장 적은 빈도의 응답 결과로 나타났다. 총 53명만이 응답을 하였고, 비용부담, 심적으로 약해질까봐, 연습 시간 축소, 없다 등의 순으로 나타났다.

표 6. 심리적 지원의 현실적 문제

| 구분  | 심리적 지원을 하지 못하는 이유      | 심리적 지원 시 발생할 문제점           |
|-----|------------------------|----------------------------|
| 1순위 | 심리적 지원 정보가 없다(51.6%)   | 비용 문제(34.1%)               |
| 2순위 | 비용 부담(12.41%)          | 심리적으로 약해질 것 같다.-의지력(12.1%) |
| 3순위 | 남의 도움을 받고 싶지 않다(8.76%) | 연습시간 축소(11.2%)             |
| 4순위 | 혼자 해결 해 왔다(5.56%)      | 없다(6.1%)                   |
| 5순위 | 정신병자 같다 싫다(4.78%)      | 주변의 시선(5.2%)               |

### 3. 연극배우의 심리적 지원에 대한 인식 분석

연극배우들이 갖고 있는 다양한 심리요인들이 공연 상황에서 미치는 중요도와 역할이 어떠한 가를 알아본 결과는 다음과 같다. 공연 공헌도가 가장 높은 연극배우들의 심리요인은 자신감요인으로 나타났다. 이어서 집중력, 불안, 감정조절, 자기관리, 컨디션 조절, 차분한 무대운영 능력이 중요한 역할을 하고 있었다. 이미지 트레이닝, 분명한 동기/의욕, 동료와의 단합 등은 자신감, 집중력, 자기관리 등에 비해 공연 중요도가 떨어지는 것으로 나타났다.

자신이 조절할 수 있는 심리요인을 물어본 질문에서는 공연 공헌도에서 상위를 차지했던 자신감, 집중력, 정신적 불안 조절, 감정조절 요인들은 자기조절능력에서는 최하위 수준으로 나타났다. 이를 종합해 보면, 국내 연극배우들은 공연상황에서 자신감, 집중력, 정신적 불안조절 능력, 감정조절 등과 같은 심리요인들이 미치는 중요도와 역할이 매우 높다고 인식하고 있지만, 실제적으로 자기 임의대로 조절할 수 있는 능력이 크게 부족하다고 인식하고 있음을 알 수 있다.

표 7. 심리요인의 공연 공헌도와 조절 능력

| 구분 | 내용                | 공헌도  |    | 조절능력 |    |
|----|-------------------|------|----|------|----|
|    |                   | 점수   | 순위 | 점수   | 순위 |
| 1  | 자신감               | 9.65 | 1  | 5.67 | 14 |
| 2  | 집중력               | 9.32 | 2  | 6.54 | 12 |
| 3  | 철저한 자기관리 (컨디션 조절) | 9.17 | 5  | 8.96 | 1  |
| 4  | 성취욕/성공달성의 의지      | 7.34 | 12 | 6.74 | 11 |
| 5  | 분명한 동기/의욕         | 6.78 | 14 | 8.56 | 2  |
| 6  | 긍정적 태도와 생각        | 8.65 | 8  | 7.43 | 7  |
| 7  | 명확한 공연 목표         | 8.43 | 11 | 7.23 | 9  |
| 8  | 감정 조절 능력          | 9.27 | 4  | 6.89 | 10 |
| 9  | 이미지 트레이닝 능력       | 8.54 | 10 | 7.86 | 5  |
| 10 | 정신적 불안 조절 능력      | 9.31 | 3  | 6.35 | 13 |
| 11 | 신체적 이완 조절 능력      | 8.56 | 9  | 8.32 | 4  |
| 12 | 동료와의 단합           | 8.79 | 7  | 8.76 | 3  |
| 13 | 차분한 무대운영 능력       | 9.09 | 6  | 7.26 | 8  |
| 14 | 연극상황 판단 및 분석력     | 7.87 | 13 | 7.54 | 6  |

### IV. 논의 및 제언

본 연구는 연극배우를 위한 심리적 지원 체계 마련 및 심리지원 프로그램의 개발과 적용에 관한 다년간 연구의 첫 단계로 심리상담 및 심리기술 등과 같은 심리적 지원에 대한 인식 및 실태를 조사함으로써 연습과 공연상황에서 요구되는 심리요인의 중요도, 배우의 심리조절능력, 주요 심리문제 및 심리적 지원 방안 등 광범위한 주제한 관한 조사(survey)를 하는데 그 목적이 있다. 이를 위해 체계적인 연구 절차 및 분석을 실시하여 도출된 연구 결과는 다음과 같다.

본 연구의 결과를 종합적으로 분석하면, 국내 연극배우들은 심리적 지원으로 대표되는 심리상담 및 심리기술훈련 등의 역할을 매우 긍정적으로 인식하는 것으로 나타났다. 본 연구의 조사에 참여한 연극배우들은 다수의 실제 공연경험이 있는 배우이기 때문에 심리요인의 중요성이 상대적으로 부각되었을 수도 있다. 또한 연극배우들은 심리요인을 중요하게 여기고 있는 반면 그에 관한 전문적인 교육을 받을 기회는 거의 없는 것으로 나타났다. 연습상황에서 심리요인의 중요도를 높게 평가했으며, 공연상황에서는 이보다 높게 생각하고 있다.

연습과 공연에서 심리요인이 중요한 역할을 한다고 믿는다는 증거이다. 하지만 심리상담 및 심리기술훈련 등과 같은 심리적 지원에 관한 교육을 받은 연극배우는 10명중 1명도 채 안 되는 것으로 나타나 중요성에 비해 교육의 기회가 부족했다는 것을 알 수 있다. 이러한 결과는 앞으로 다양한 심리적 지원에 관한 정보를 체계적이고 지속적으로 연극배우와 지도자에게 보급할 수 있는 시스템이 마련되어야 한다는 점을 시사하고 있다. 심리 전문가가 연극배우에게 직접 접근하기가 힘들다는 점을 고려한다면 관련 학회에서 전담 심리전문가를 활용하거나 또는 연출가가 심리적 지원 교육을 받음으로써 연극배우들에게 심리적 지원을 할 수 있는 능력을 갖추는 방법도 좋은 대안이 될 것으로 사료된다.

국내 연극배우의 상당수는 혼자서 해결하기 힘든 정도의 심각한 심리적 문제를 경험하고 있지만 대부분 친구와 의논하거나 혼자 걱정할 뿐 전문적인 도움을 받지는 못하고 있는 것으로 밝혀졌다. 즉, 연극배우들이 심리적 문제에 직면했을 때 동료나 친구가 사회적 지원자 기능을 하고 있는 것이다. 과도한 심리적 문제로 고민하는 연극배우 5명중 1명은 혼자서 걱정만 할 뿐 특별한 대책을 찾지 못하는 것도 우리 연극배우들의 실상이다. 심리적 문제가 연극배우들 사이에 광범위하게 퍼져 있음에도 불구하고 연극배우들이 전문적인 도움을 받기가 쉽지 않음을 입증하는 결과이다. 반면 스포츠선수의 경우, 자신의 심리적 문제를 극복하기 위한 대처방안들로 마인드 컨트롤, 이미지 트레이닝, 자아대화 및 긍정적 사고, 주의집중훈련, 이완훈련, 컨디션 조절, 스트레칭 등과 같은 다양한 심리적 기법과 멘탈 트레이닝을 사용한다는 박정근[7]의 연구 결과와 비교하였을 때, 연극배우들에 대한 심리적 지원 체계 마련 및 교육 정보 제공 등과 같은 실질적 도움과 시스템이 시급히 마련되어야 할 것이다.

본 연구의 결과를 통해, 국내 연극배우를 위한 심리적 지원이 본격적으로 이루어진다면 어떠한 심리요인에 우선순위로 실시되어야 하는지가 분명해졌다. 이는 곧 배우들의 공연 공헌도가 높으면서 조절 능력이 떨어지는 심리요인은 심리상담(기술)에서 가장 우선적으로 고려할 심리요인일 것이다. 본 연구 결과 국내 연극배

우들이 공연상황에서 가장 중요하게 인식하고 있는 심리요인으로 무대 불안과 감정조절인 것으로 나타났다. 하지만 연극배우가 마음대로 조절할 수 있는 능력의 측면에서 이들 두 요인의 순위는 매우 낮게 나타났다(13위, 12위). 공연에서 승패에 중요한 공헌을 함에도 불구하고 원하는 대로 통제가 이루어지지 않음을 의미하고 있다. 배우들의 공연 공헌도와 조절 능력의 점수를 비교한 결과에서도 무대 불안과 감정조절에서 가장 큰 격차가 나타나 이 요인을 최우선으로 고려해야 할 것으로 생각된다.

연극배우들이 연습과 공연상황에서 자주 겪는 심리적인 문제도 도출되었다. 연습상황에서는 자신감, 실력향상에 대한 부담감, 집중력 저하가 가장 자주 겪는 심리적 문제인 것으로 나타났다. 공연상황에서는 공연에 대한 불안감이 압도적으로 자주 언급되었다. 공연상황에서는 공연 불안에 대한 대책을 마련해주는 것이 연극배우에게 심리적으로 가장 큰 힘이 될 것이다. 효과적인 공연을 위한 공연 전 중의집중력의 긍정적 키워드 개발이란 제목으로 연구한 황규자[9]의 연구 결과에 따르면, 많은 무용수들은 공연 전 ‘연습한 것처럼 편안하게 하자’, ‘마음을 비우고 모든 것에 감사하자’, ‘기도를 하면 그대로 이루어질거야’, ‘공연시 혼연일체의 마음으로 임하자’, ‘난 할 수 있어’, ‘끝까지 최선을 다하자’ 등과 같은 긍정적 키워드를 활용하여 자기 스스로 불안 해소 및 집중력 향상을 가져온다고 보고하였다. 또한 도출된 여러 긍정적 키워드에 대한 개념적 요인 구조 분석 결과, 자신감 조절, 긍정적 이미지, 신체조절, 자기 격려, 태도조절, 집중력 조절, 결과 상상 등의 대처 방식은 구분된다고 하였다. 따라서 연극배우들 역시 공연 전 무대불안 감소와 집중력 향상을 위해 위와 같은 효과적인 심리적 처치와 심리기술훈련 프로그램의 활용이 시급하다 사료된다.

국내 연극배우들을 대상으로 심리상담 및 심리기술훈련과 같은 심리적 지원에 대한 인식에 있어 대체로 긍정적인 것으로 나타났다. 즉, 앞으로 기회가 여건이 된다면 심리적 지원(상담)을 받아보겠다고 응답한 연극배우가 다수였다. 또한 연극배우들은 단체로 받는 심리적 지원보다는 개인적으로 받기를 희망하고 있었다. 개



인의 요구에 맞는 개별화된 심리적 지원의 회수는 1회가 가장 많았고, 문제가 해결될 때까지 장기적으로 받겠다는 응답이 뒤를 따랐다. 이러한 연구결과에서 국내 연극배우들은 심리적 지원에 대해 적극성을 보이고 있고 체계적인 훈련을 받아볼 의사가 상당히 높다는 사실을 확인할 수 있었다. 여기서 연극배우들이 단체로 받는 심리적 지원보다는 개인 심리적 지원을 선호한다는 점에도 관심이 간다. 연습과 공연상황에서 연극배우가 겪는 상황과 심리적 문제에는 개인차가 크기 때문에 개인의 요구에 맞는 심리적 지원 프로그램을 개발하는 것은 매우 중요한 일이다.

배우로서 살아간다는 자체는 다양한 고난과 역경의 연속이라 해도 과언이 아니다. 즉, 직업으로 안정적이지 못하고 고정된 수입이 없는 상태에서 끝이 보이지 않는 미래를 위한 자신의 청춘과 열정을 투자하고 있는 것이다. 물론 이러한 배우로서의 생활을 어떻게 지각하고 평가하느냐에 따라 유발되는 심리적 긴장감과 스트레스 정도의 차이가 있을 수 있겠지만 오늘날 대다수의 한국 연극배우들은 초연과 회피적 대처방식을 통해 살아가고 있다. Lazarus와 Folkman[15]에 따르면 스트레스 상황을 대처하기 위한 방식으로 크게 문제 중심적 대처와 정서 중심적 대처로 나눌 수 있다고 하였다. 즉, 문제 중심적 대처(problem focused coping)는 스트레스 원인을 변화시키기 위하여 사용되는 인지적, 행동적 노력이며 문제해결, 계획, 정보추구, 새로운 기술학습, 노력 및 태도 등과 같은 대처요인이 포함된다. 반면에, 정서 중심적 대처(emotion focused coping)는 정서적 각성과 스트레스 반응을 조절하기 위하여 사용되는 방식으로 정신적, 행동적 일탈, 거부, 이완, 정서적 표출 등이 포함된다. 따라서 배우들은 자신의 심리적 문제와 생활 스트레스를 보다 구체적이고 효과적으로 대처 및 극복할 수 있는 문제 중심적 대처 방식을 배우고 터득해야 할 것으로 사료되며, 앞으로 연극배우를 위한 심리적 지원 프로그램을 계획 및 적용할 경우, 심층 개인 심리상담, 집단상담, 심리적 개입 전략, 심리기술훈련, 생활기술훈련 등이 폭넓게 포함되어야 할 것으로 사료된다.

마지막으로 본 연구를 통해 나타난 결과로서, 국내

연극배우들은 심리적 지원을 받기 위해 누구를 찾아가야 하고 어떠한 절차를 거쳐야 하는가, 그리고 과연 심리적 지원이 효과가 있을 것인가에 대해 의문을 제기하고 있었다. 이러한 연구 결과는 김병준[3]의 연구에서도 유사하게 나타나고 있다. 즉, 심리상담 및 심리기술훈련과 같은 심리적 지원의 필요성과 역할을 긍정적으로 인식하고 있는 선수들 역시 실제 심리적 지원을 받게 되었을 때 예상되는 문제점으로 '누구를 어떻게 찾아 상담할지 모르겠다', '과연 효과가 있을지 의문이다', '비용이 얼마일까 걱정된다', '시간을 내기가 어렵다', '무슨 말을 꺼내야 할지 모르겠다', '지도자가 어떻게 생각할지 걱정된다', '내 자신이 너무 드러날까 걱정된다' 등으로 나타났다. 이러한 선행 연구의 결과를 토대로 본격적으로 연극배우를 위한 심리적 지원을 하게 될 때 먼저 선행되어야 할 여건과 체계에 대한 대안이 심도있게 논의되어야 할 것이다.

본 연구에서 밝혀진 결과는 앞으로 국내 연극계에 심리적 지원 프로그램 내용의 개발, 심리적 지원의 설계 및 구상, 실제적 심리적 지원 체계 마련 등과 같은 심리적 지원 활동의 주요 지침으로 적극 활용될 수 있을 것이다. 본 연구에서는 다년의 경력과 다수의 작품에 출연한 배우들이 주요 연구 대상자였지만, 추후 연구에서는 경력과 수준에서 이보다 '일반' 연극배우, 청소년 연극배우, 아직 무대에 한 번도 서보지 않은 배우지망생에게서도 유사한 결과가 나오는가를 확인해 볼 필요가 있겠다. 본 연구에서 얻어진 결과가 한국 연극계에 효과적으로 반영되어 연극 지망생과 연극 배우자들의 심리적 안정을 바탕으로 한 건강하고 활기찬 연극 현장계의 모습과 발전을 기대해 본다.

#### 참 고 문 헌

- [1] 김종선, 고흥환, 김기웅, *스포츠 심리학개론*, 서울: 선일문화사, 1986.
- [2] 강민수, 김정숙, "심상연습이 무용공연 전 불안감 해소에 미치는 영향", *한국스포츠리서치*, 제15권, 제2호, pp.567-574, 2004.
- [3] 김병준, "심리훈련에 관한 운동선수의 인식과 지

- 원방안”, 한국스포츠심리학회지, 제14권, 제1호, pp.205-222, 2003.
- [4] 김효찬, “시각적 심상훈련이 볼링선수의 시합 전 상태불안과 경기력에 미치는 영향”, 한국스포츠리서치, 제15권, 제5호, pp.745-755, 2004.
- [5] 유영찬, 유생렬, “심상훈련이 초등학교 아동의 농구 자유투 자기효능감과 수행에 미치는 영향”, 한국스포츠심리학회지, 제13권, 제2호, pp.25-37, 2002.
- [6] 김정원, 김성옥, 황진, “태권도 선수들의 심상유형과 경쟁상태불안의 관계”, 한국스포츠심리학회지, 제18권, 제1호, pp.119-132, 2007.
- [7] 박정근, “국가대표 축구선수들의 심리적 방해요인과 대처방안에 관한 연구”, 한국스포츠심리학회지, 제10권, 제1호, pp.83-104, 1999.
- [8] 조윤라, “무용수의 무대불안과 점진이완훈련의 효과에 관한 연구”, 명지대학교 일반대학원 체육학과 석사학위논문, 1995.
- [9] 황규자, “효과적인 무용공연을 위한 공연 전 주의 집중력의 긍정적 키워드 개발”, 한국무용학회지, 제4권, 제1호, pp.95-103, 2004.
- [10] 홍길동, 오진호, 이기호, “배우의 무대불안 극복을 위한 심리기술훈련 적용”, 한국콘텐츠학회논문지, 제8권, 제6호, pp.130-139, 2008.
- [11] 홍길동, 이홍식, 이형국, 오진호, 이기호, “배우의 공연 시 각성변화와 심리적 자기조절 분석”, 한국콘텐츠학회논문지, 제8권, 제12호, pp.176-189, 2008.
- [12] 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.
- [13] 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.
- [14] L. D. Zaichkowsky and C. Z. Fuchs, “Biofeedback applications in exercise and athletic performance. In K. pandolf.(Ed.), Exercise the Sport Sciences Reviews,”

pp.381-422, New York: Macmillan, 1998.

- [15] R. S, Lazarus and S, Folkman, *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.
- [16] J, Taylor and C, Taylor, *Psychology of Dance*. Human Kinetics, 1995.
- [17] R. S, Vealey, “Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation : Preliminary inbestigation and instrument development,” Journal of Sport Psychology, Vol.8, pp.221-246, 1986.

#### 저 자 소 개

홍 성 택(Seong-Taek Hong)

정회원



- 1993년 2월 : 서울대학교 사범대학 체육교육과(체육학사)
  - 1995년 2월 : 서울대학교 대학원 체육교육과(교육학석사)
  - 2005년 2월 : 서울대학교 대학원 체육교육과(체육학박사)
  - 2005년 3월 ~ 2009년 2월 : 서울대학교 스포츠과학연구소 선임연구원
  - 2010년 3월 ~ 현재 : 전주대학교 예체능대학 체육학부 조교수
- <관심분야> : 스포츠 교육콘텐츠 개발, 스포츠심리상담, 심리기술훈련, 스포츠코칭교육

오 진 호(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 부교수
- <관심분야> : 문화정책, 영화, 연극, 예술정책