

# 배우의 무대불안극복을 위한 심리적 중재 프로그램 개발 및 고찰

## Development and Field Application of Psychological services to Decrease Stage-Anxiety of Actor

오진호

상명대학교 예술대학 영화영상학부 영화연기전공

Jin-Ho Oh(cineact@smu.ac.kr)

### 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[6]. 배우의 신체 표현에 있어서 가장 기본적인 것은 에너지의 조절이라 할 수 있다. 에너지의 유출에 의해 감정적이고 정서적인 동작선들이 만들어지며 적절한 에너지 유출 조절에 따라 각각의 행동들이 의미 있는 표현이 되는 것이다[4]. 이때 배우는 긴장이라는 것을 느끼게 되는데 이러한 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. 이처럼 무대를 기반으로 살아가는 배우에게는 무대 위에서 나타나는 역기능적 심리상태인 과긴장과 무대불안은 심리적 압박감, 리듬의 흐트러짐, 작품에 대한 몰입의 방해 등의 형태로 공연 전 과정을 통해 부정적인 영향을 미치게 된다[3][5].

무대에서 나타나는 역기능적 심리상태인 무대불안(Stage Anxiety)은 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[2]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.

공연 시 배우들의 심리행동의 변화에 직·간접적인 영향을 미치는 요인으로는 무대 환경의 변화, 관객의 기대와 반응, 배역의 비중, 공연의 규모 등의 외적인 요인들과 배우의 경력, 연습을 통한 자신감, 성격, 불안정도, 각성조절력 등의 내적인 요인이 있을 것이다. 그러나 이러한 요인들은 배우가 공연상황이라는 환경을 어떻게 인식하고, 해석하며 자신의 안정된 심리, 정서, 인지, 신체 상태를 적절히 유지 및 조절해나가느냐에 따라 공연의 성공여부를 결정할 수 있다. 이처럼 공연 시 배우 스스로 자신의 각성의 변화를 인식하고, 이를 안정적으로 조절할 수 있는 능력을 갖추는 것은 훌륭한 배우가 갖추어야 할 필수 조건이다[8]. 이처럼 많은 배우들이 무대에서 발생하는 육체적, 감정적, 인지적 긴장 및 불안으로 어려움을 겪고 있지만 이를 극복하기 위한 이론적 체계나 실제적인 처치 프로그램이 정립되어 있지 못하고, 체계적이고 심도 있는 현장 연구가 부족한 게 현실이다. 물론 홍성은[5]은 '무대 공포의 심리 및 대처 방안'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.

연극계와 유사한 무용 및 스포츠계에서는 무대불안을 감소시키고 무대수행 능력을 높이기 위한 방법으로 위하여 요가, 최면, 바이오피드백, 자율훈련, 심동적 행동시연, 심상훈련, 점진이완 훈련 등을 체계적으로 활발하게 실시하고 있다. 하지만 국내 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, 오진호, 이기호[6]의 연구는 그 가치가 높다고 볼 수 있다. 그러나 이 같은 무대불안과 스트레스를 극복하기 위해 적용된 심리적 지원관련 연구들은 이미 높아진 각성 수준과 발생된 불안 그 자체를 줄이려

는 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. 따라서 배우 자신의 심리 특성과 요인을 정확히 인식하고 스스로 심리적 문제에 직면하여 자발적으로 해결하도록 이끌어 나가는 해결 중심적 상담과 심리적 지원이 절실히 요구된다.

최근 연극 및 영화계에서는 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 스트레스 해소 및 심리적 안정과 공연상황에서의 수행력을 향상시키고자 전문적인 교육 체계 마련 및 현장 지원을 시작하였다.

따라서 본 연구에서는 한국 문화적 특성과 정서를 바탕으로 한국 배우들의 무대불안을 극복하기 위해 시도된 다양한 국내 심리적 지원관련 연구들을 탐색하여, 그 연구 방법 및 절차와 결과를 토대로 향후 배우들의 무대불안극복을 위한 체계적인 심리적 중재 프로그램을 개발하여 그 현장 적용의 가능성을 고찰하고자 한다.

## II. 배우 무대불안극복을 위한 심리적 지원 연구 탐색

### 1. 한국 배우의 심리적 지원에 대한 실태 및 인식 탐색

한국 배우들의 무대불안극복을 위한 심리적 지원 체계 마련과 심리 프로그램의 개발 및 적용을 위해서는 우선적으로 심리상담 및 심리기술, 사회관계기술 등과 같은 심리적 지원에 대한 실태 및 인식에 대한 탐색이 이루어져야 한다. 즉, 공연연습과 실제 공연상황에서 요구되는 심리요인의 중요도, 심리요인의 조절능력, 주요 심리적 문제, 그리고 심리적 지원 방안 등 광범위한 주

제한 관한 조사(survey)를 할 필요가 있다. 이러한 실태 및 인식 탐색은 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 있다.

이에 대해 국내 최초로 배우를 대상으로 실시된 대표적인 연구는 홍성택과 오진호(2011)[7]의 연구이다. 이 연구에서는 국내 공연을 직업으로 하는 전문배우와 대학에서 연극을 전공하는 학생 총 157명을 대상으로 설문 조사를 실시하였는데, 배우연습과 공연상황에서 심리요인의 중요도, 심리적 지원의 교육 경험여부, 전문적인 도움이 필요할 정도로 심각한 심리적 문제의 체험실태와 대처방법, 주요 심리요인의 공연 공연도 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.

현역 연극배우들과 연극을 전공하고 있는 대학생을 대상으로 “연습 및 공연상황에서 심리적 문제나 어려움을 경험한 적이 있습니까?” 라는 질문에 대해 응답자의 63.7%가 연습이나 공연 상황에서 혼자서 해결하기 힘들 정도의 과도한 심리문제를 경험한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 국내 연극배우 10명중 6명 이상이 심리전문가의 도움이 필요한 수준의 심리문제를 경험하고 있음을 의미하고 있다. 또한 배우들은 과도한 심리적 문제를 경험했을 때 그 해결방법에 대해 동료나 친구와 의논했다는 응답이 전체 50%로 가장 많았고, 다음으로 혼자서 걱정했다는 응답이 25%, 연출가, 연극 지도자와 의논했다는 응답이 19%로 나타났다. 상담기관이나 전문가를 찾아가 상담한 연극배우는 단 한 명도 없는 것으로 보고하였다. 따라서 연극배우들은 혼자서 해결하기 힘든 심리적 문제를 자주 겪음에도 불구하고 전문적인 도움을 받기보다는 동료와 의논하거나 혼자 고민한다는 것을 알 수 있다.

연습과 공연 상황, 그리고 일상생활에서 주로 겪는 심리적 문제를 알아보기 위해 개방형 질문에 대한 응답 자료를 분석한 결과, 일상생활에서의 심리적 문제는 대

인관계(11.1%), 공연상황에서는 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 주된 심리적 문제로 인식되고 있는 것으로 분석되었다. 특히 “공연 상황에서 긴장이나 불안, 공포감이 많이 발생하는 상황”으로는 첫 공연할 때인 것으로 나타났다.

자신의 무대불안과 같은 심리적 지원에 대한 인식에 대해서는 다음 표와 같다.

표 1. 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
	무응답	7
심리전문가에게 심리적 지원(상담)을 받게 된다면 어떠한 형태로 받아보았으면 좋겠습니까?	1:1 개인상담	92
	2~3명과 함께 상담	15
	극단 동료(4~6명)와 함께 상담	3
	많은 동료들과 함께 전체 상담	4
	연출가가 함께 참여하는 상담	16
	어떠한 형태든 상관 없다.	5
	무응답	22
심리전문가에게 심리적 지원(상담)을 받게 된다면 1주일내 몇 번 정도 하면 좋을 것이라고 생각합니까?	1회	66
	2회	43
	3회	11
	4회	7
	5회	5
	6회	2
	매일	14
	무응답	7
심리전문가에게 심리적 지원(상담)을 받게 된다면 1회 할 때마다 얼마 정도의 시간이 좋을 것이라고 생각합니까?	30분 정도	6
	1시간 정도	59
	1시간-1시간 30분 정도	42
	1시간 30분 - 2시간 정도	11
	2시간 - 2시간 30분 정도	6
	심리적 문제와 어려움이 해결될 때까지	24
	무응답	15

“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 않다는 순으로 응답하였다. “심리전문가에게

심리적 지원(상담)을 받는다면 어떠한 형태로 받아보았으면 좋겠습니까?” 라는 질문에는 92명이 1:1 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 높게 나타났다. 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 문제점은 무엇입니까?” 라는 질문에 대해서는 가장 적은 빈도의 응답 결과로 나타났다. 총 53명만이 응답을 하였고, 비용부담, 심적으로 약해질까봐, 연습 시간 축소, 없다 등의 순으로 나타났다.

지금까지 국내에서 연구된 배우의 심리적 지원에 대한 실태 및 인식관련 연구의 탐색 결과, 심리적 지원으로 대표되는 심리상담 및 심리기술훈련 등의 역할을 매우 긍정적으로 인식하고 있으며, 실제 공연상황뿐만 아니라 연습 상황에서도 심리요인의 중요도를 높게 평가하고 있는 것으로 나타났다. 또한 배우들의 각성조절 능력, 자신감, 집중력, 성취의지, 동기, 긍정적 태도와 생각, 공연에 대한 목표, 감정조절, 심상능력 등의 심리요인은 공연에서 높은 공헌도가 있음에도 불구하고, 실제 심리적 조절능력이 떨어지는 것으로 나타났다. 하지만 연극배우들은 심리적 지원에 대한 참여에 적극적인 태도와 긍정적인 인식을 갖고 있다. 따라서 이러한 연구 탐색을 통해 연극배우에 맞는 심리적 지원 체계 마련, 심리적 지원 프로그램 개발, 실제적 현장 교육 실시 등이 절실히 요구됨을 알 수 있다.

## 2. 한국 배우의 공연 시 무대불안에 따른 각성 변화 탐색

배우들이 연습 및 공연상황에서 받게 되는 심리적 상태에 대한 선행 연구 분석결과, 대부분의 배우들이 무대불안 및 공포감을 느끼고 있으나, 이를 해결하기 위한 실질적 방안과 노력이 부족한 것으로 나타났다. 그

렇다면 이처럼 심리적 불안정 상태에 따라 변화되는 배우들의 각성상태와 연극 중 변화는 어떻게 나타나는가 하는 문제가 대두된다. 또한 경쟁불안 유발상황과 유사한 공연과 무대 위에서 고도로 유발된 각성상태를 해결하기 위해 어떠한 자기조절과 대처전략은 사용하고 있는가라는 부분도 매우 중요하다. 이에 따라 최근 한국 문화적 특성과 정서를 바탕으로 국내 최초로 배우를 대상으로 공연 시 발생하는 각성상태 및 변화를 과학적으로 분석하고, 배우들의 행동관찰 및 상담을 통해 이를 조절하는 방법을 규명하고자 이루어진 선행연구가 있다. 즉, 홍길동, 이홍식, 이형국, 오진호, 이기호(2008)[8]에 의해 이루어진 연구는 실제 연극상황에서 심박수 피드백을 이용하여 실제 공연 시 배우의 각성변화를 분석하는 동시에 배우의 행동관찰 및 상담을 통해 유발된 각성상태를 해결하기 위한 심리적 자기조절 방법을 분석하였다. 따라서 본 장에서는 이 논문을 탐색함으로써 한국 배우의 공연 시 무대불안에 따른 각성의 변화를 알아보고자 한다.

공연 시 배우의 각성변화와 심리적 자기조절 분석이라는 제목으로 보고된 홍길동 등(2008)의 연구는 2008년 5월 10일부터 5월 24일까지 15일간 대학로 상명아트홀 2관에서 공연된 연극작품에서 비중이 높은 역할로 출연한 배우 5명을 대상으로, 무대 긴장 및 불안 유발 시 발생하는 각성변화에 따른 심장의 활동성을 측정할 수 있는 폴라(POLAR) 심박수 측정기(모델명: M62)를 착용하여 실시하였다. 이와 함께 배우들이 공연 시 발생한 높은 각성수준을 해결하기 위한 심리적 자기조절 방법을 분석하고자 공연 전, 중, 후의 시간대에 따라 배우의 심리적 자기조절 행동과 연관된 모든 행동을 관찰 및 기록할 수 있도록 제작한 행동 관찰지를 사용하였다. 즉, 공연 시작 60분 전, 40분 전, 20분 전, 10분 전, 5분 전, 공연 중, 공연 후의 시간대로 구분하여 공연 작품의 연출가와 예술 감독 그리고 심리상담사 3인이 배우들의 심리적 자기조절 행동을 관찰 및 기록하였다. 특히 첫 공연에 대한 심리적 부담이 가장 높다는 선행연구의 결과에 따라 공연 작품이 첫무대에 올려지는 당일, 연출가와 예술 감독 그리고 심리상담사가 배우들과 함께 공연 준비에 필요한 사항을 준비하면서 각 배우들

에게 심박수 측정기를 부착시켰으며, 공연이 시작되면서 객석에 앉아 배우들의 행동을 관찰 및 기록과 비디오 촬영을 실시하였다.

배우들의 공연 시 무대불안에 따른 각성 변화를 분석한 결과, 배우들의 안정시 심박수는 분당 71.8회로 나타났으며, 공연이 시작되기 한 시간 전부터 심박수가 서서히 증가되고 있음을 알 수 있다. 즉, 공연 시작 한 시간 전까지 심박수는 평균 77.8회로 안정시 심박수보다 비슷하거나 조금 높게 나타났으나, 공연 시작 40분 전에는 82.4회로 점차 증가되는 현상을 보였다. 특히 공연 시작 20분 전에는 심박수 수치가 95.0회로 다소 급격하게 높아졌으며, 공연 시작 10분 전에는 103.0회 100회를 넘는 것으로 나타났다. 공연이 시작되기 5분 전에는 심박수가 112.2회로 높게 나타났다. 공연이 끝난 직후 배우들의 심박수는 79회로 나타났으며, 이는 안정시 심박수보다 약간 높지만 공연 전보다는 낮은 상태인 것으로 나타났다.

[그림 1]에서 볼 수 있듯이, 다섯 명의 배우들에게 나타난 평균적 현상은 첫 공연 시간이 가까워질수록 점점 심박수의 각성수준이 높아진다는 사실을 알 수 있으며, 특히 공연 시작 20분 전과 10분 전에서 가장 많은 각성의 변화를 보이는 것으로 나타났다. 이는 남자와 여자 배우와 관계없이 모든 배우들에게 유사한 양상을 보이는 것으로 나타났으며, 공연이 끝난 직후에는 모두 안정시의 수준대로 낮아졌다. 이러한 결과는 ‘무대’라는 상황적 환경이 각 배우의 배역이나 성별, 연령, 연습량, 경험여부 등에 관계없이 무대불안 및 긴장이 유발된다는 사실을 분명하게 증명해주고 있다. 특히 2명의 배우는 공연 시작 직후 심박수의 수치가 분당 120회 이상으로 나타났는데, 이는 배우 176명 중 77.3%가 약간 높은 수준으로, 22.7%는 심각할 정도로 무대불안 및 공포를 느끼는 것으로 보고한 김종구[2]의 연구결과와 동일한 것으로 나타났다.

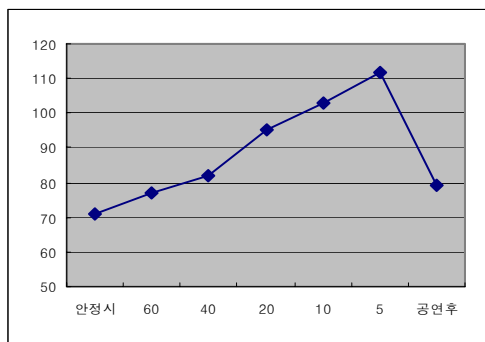


그림 1. 배우의 공연 시 각성(심박수) 변화 추이 결과

공연이 이루어지고 있는 동안에 나타나는 배우들의 행동을 관찰 및 기록과 비디오 촬영을 실시한 결과, 배우들은 공연 시 유발될 높은 각성수준의 상태를 해결하기 위해서 심호흡, 호흡 가다듬기, 헛기침, 대기실에서의 거울과의 대화, 자기대화, 배우들과의 대화, 대본연습에 집중, 화장실 가기, 흡연, 복장점검, 빨라진 행동과 말투, 사진찍기 등의 자기조절적 행동을 실시하는 것으로 보고하였다. 이러한 행동들은 첫 공연에 대한 심적 부담감, 부대 불안 및 공포, 신체적 긴장감 등을 해소하고자 하는 일종의 각 배우별 경험적, 주관적, 특이적, 개별화된 자기조절방법으로 판단하고 있다. 또한 공연 후 배우들을 대상으로 상담을 실시한 결과, 공연 시 높아진 각성상태를 조절하기 위해서 이완기법, 자기집중화, 자신감강화, 상황대처 및 적응 등과 같은 심리적 자기조절 영역을 사용하는 것으로 보고하였다.

본 연구에서 제시한 홍길동 등(2008)의 연구는 국내 연구로는 처음으로 실제적 공연 상황에서 심박수 측정기를 활용하여 배우의 각성변화를 과학적으로 측정된 현장 적용적 연구이다. 이 연구를 통해 배우들은 공연 시 높아진 각성상태를 조절하기 위해서 이완기법, 자기집중화, 자신감강화, 상황대처 및 적응 등과 같은 심리적 자기조절 방법과 심박수 바이오피드백 훈련을 배우의 무대불안 극복을 위한 심리적 지원 프로그램으로 적극 활용될 수 있음을 보여주는 것으로 판단된다.

### 3. 한국 배우의 무대불안극복을 위한 심리적 지원의 효과 탐색

국내 연극 배우를 대상으로 실시한 심리적 지원에 대한 실태 및 인식관련 연구의 탐색 결과, 심리상담 및 심리기술훈련 등의 필요성을 매우 긍정적으로 인식하고 있으며, 연습 및 실제 공연상황에서도 심리요인의 중요도를 높게 평가하고 있는 것으로 나타났다. 또한 배우들의 각성조절 능력, 자신감, 집중력, 성취의지, 동기, 긍정적 태도와 생각, 공연에 대한 목표, 감정조절, 상상능력 등의 심리요인은 공연에서 높은 공연도가 있음에도 불구하고, 실제 심리적 조절능력이 떨어지는 것으로 나타났다. 이에 대한 명확한 근거로서 실제적 공연 상황에서 심박수 측정기를 활용하여 배우의 각성변화를 과학적으로 측정된 현장 적용적 연구결과, 대부분의 배우들이 첫 공연 시간이 가까워질수록 점점 심박수의 각성수준이 높아진다는 사실을 알 수 있으며, 특히 공연 시작 20분 전과 10분 전에서 가장 많은 각성의 변화를 보이는 것으로 나타났다.

이러한 현상학적 사실에 의거한다면, 다음과 같은 궁급증이 발생된다. 즉, 실제 배우들에게 나타나는 이른바 무대불안을 극복하고 심리적, 정서적, 신체적 적정 안정상태에서 자신의 연출력을 높일 수 있는 연구적 시도가 있었는가하는 부분이다. 이에 대한 선행연구에 대한 탐색결과, 홍길동, 오진호, 이기호(2008)[6]에 의해 진행된 배우의 무대불안 극복을 위한 심리기술훈련 적용이라는 연구 단 한편만이 이루어진 것으로 나타났다. 이 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 당시 직업극단 연기자로 활동하고 있는 배우 2명을 목적적 표본추출법으로 선정하였으며, 무용, 스포츠, 체육, 심리학 분야에서 활용되고 있는 다양한 심리상담, 심리지원, 심리기술훈련 등을 프로그램화하여 적용시켰다.

이 논문에서 가장 의미있는 부분은 한국 배우의 무대불안극복을 위해 적용된 심리기술훈련 프로그램의 구성 및 내용이다. 그 당시까지는 배우를 위한 심리적 지원 연구가 한 편도 이루어지지 않은 실정이어서, 비록 연극 및 영화분야에서 활용될 수 있는 기존의 다양한

심리기술훈련 및 심리상담접근법을 전문가회의를 통해 수정 및 개발되어 적용된 연구의 한계점은 있지만, 적용에 따른 타당성과 가능성, 효과성 등을 제고할 수 있는 중요한 연구로 보여진다. 실제 적용된 심리기술훈련 프로그램은 크게 5단계 12회기로 구성하였으며, 기초교육, 호흡 조절법, 점진적 이완법, 집단상담, 심박수 바이오피드백훈련, 자기집중훈련, 루틴훈련, 행동수정 및 자기강화훈련, 심상훈련 등으로 내용화되었다. 현장 적용에 대한 효과 분석 및 평가를 위해 Martens, Burton, Vealy, Bumped와 Smith(1992)[9]가 개발한 스포츠 경쟁불안 검사지(Competitive State Anxiety Inventory-2; CSAI-2)를 토대로 김정숙, 표내숙, 정용각, 안정덕(2003)[1]이 무대공연 전 상태불안을 측정하기 위해 개발된 무대불안척도(Stage Performance Anxiety Scale)를 사용하였으며, 연구에 참여한 2명의 배우에 대한 심층면담과 소속 연출가 및 전문 연극지도교수, 스포츠심리전문가 등의 전문가 관찰도 함께 이루어졌다.

국내 최초로 배우를 대상으로 무대불안을 극복하기 위한 체계적인 심리기술훈련 프로그램을 구성 및 적용한 연구 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 있었다. 결론적으로 배우의 무대불안 극복을 위한 심리기술훈련 및 상담은 현장 적용성과 효과성이 있는 것으로 나타났다.

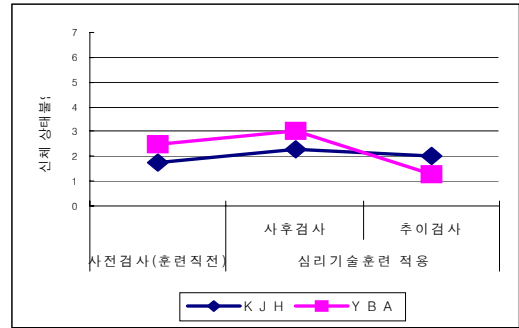
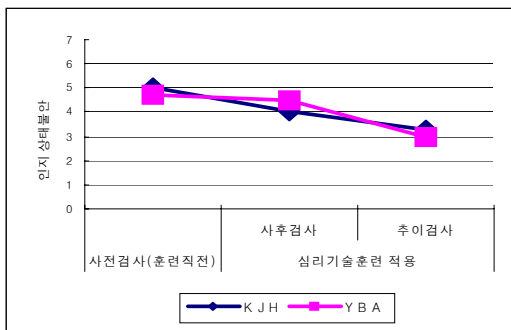


그림 2. 배우의 훈련 전, 후의 인지적, 신체적 상태불안요인의 변화

[그림 2]에서 볼 수 있듯이, 여자, 남자 배우들 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. 또한 신체적 상태불안요인에서 사전검사보다는 사후검사에서 다소 높아진 점수 경향을 보였지만, 추이검사에서는 사전, 사후검사의 점수보다 낮아진 것으로 나타났다. 따라서 이 연구에서 적용된 배우의 무대불안 극복을 위한 심리기술훈련 프로그램은 신체적 상태불안 감소에도 긍정적인 영향을 미친 것으로 나타났다. 공연작품에 참가한 배우와의 약 2시간 동안의 개인심층상담 결과, 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.

이러한 선행 연구 결과를 토대로 본다면, 배우를 대상으로 한 심리기술훈련과 심리상담의 현장 적용 가능성을 보여주는 매우 의미있는 연구로 보이며, 이 연구 과정 및 내용을 근거로 향후 보다 구체적이고 실질적인

연구가 이루어질 수 있을 것으로 판단된다. 하지만 공연 연습과 공연 중에 나타나는 배우의 심리적 문제가 무엇이고, 그 문제가 왜 일어났는지, 그 문제 때문에 무엇이 불편한지, 그 문제를 어떻게 해결하길 원하는 지 등처럼 배우들에게 내재된 문제 그 자체에 초점을 두고 배우 스스로가 자발적으로 문제에 대해 해결능력을 높일 수 있도록 보다 심도있는 연구가 진행되어야 할 것으로 보인다. 또한 배우 개개인의 특성과 생리심리적 요인을 정확히 분석하고, 이를 바탕으로 개인 맞춤형 심리기술훈련 프로그램 구성과 다양한 상담기법들을 심도있게 적용시켜 나가야 할 것이다.

### III. 한국 배우를 위한 심리적 지원 및 중재 프로그램 개발 및 고찰

지금까지 배우의 무대불안극복을 위해 실시된 국내 심리적 지원 연구 탐색을 위해 크게 한국 배우의 심리적 지원에 대한 실태 및 인식 탐색, 한국 배우의 공연 시 무대불안에 따른 각성 변화 탐색, 한국 배우의 무대불안극복을 위한 심리적 지원의 효과 탐색 등으로 구분하여 선행연구 고찰을 하였다. 이를 바탕으로 한국적 문화 및 상황에 맞는 배우를 위한 심리적 지원 및 중재 프로그램을 개발 및 고찰한 결과 다음과 같다.

#### 1. 심리적 중재프로그램 개발의 근거 및 원칙

다양한 선행연구의 탐색 결과에 따르면 대부분의 한국 배우들은 연습 전, 실제 공연 전, 중에 심각한 심리적, 정서적, 신체적 긴장 및 압박을 받는 것으로 유추할 수 있다. 따라서 배우의 무대불안 및 공포, 그리고 심리적 과긴장도를 적정 각성수준으로 유지시킬 수 있는 배우훈련의 일환으로 심리적 지원 및 중재 훈련 프로그램의 개발이 절실히 요구된다.

따라서 한국 배우를 위한 심리적 프로그램을 개발하기 위한 근거로 첫째, 다양한 학문분야에서 활용되고 있는 심리적 중재프로그램 분석, 둘째, 예술공연분야에서 활용되고 있는 심리적 중재프로그램 분석, 셋째 기존 심리기술훈련 프로그램의 연극배우에 대한 현장적

용 연구 결과 분석, 넷째, 생리심리학적 접근에서의 연극배우에 대한 현장적용 연구 결과 분석, 다섯째, 배우들에 대한 심리적 중재프로그램의 인식 조사 분석 결과 분석으로 구분하였다. 이와 함께 심리적 프로그램의 구성 내용화를 위한 원칙으로, 신체긴장에 대한 이완조절 프로그램, 공연 전, 중의 집중력향상 프로그램, 실수 및 결과에 대한 인지재구성 프로그램, 이미지 훈련 프로그램, 팀응집력 향상 프로그램 등을 중점화하였다.

#### 2. 최종 개발된 심리적 중재프로그램의 구성 및 내용

한국 배우를 위한 심리적 지원 및 중재 훈련 프로그램의 개발 근거 및 원칙에 따라 최종적으로 개발된 훈련 프로그램의 구성 및 내용은 다음과 같다. 훈련 프로그램은 크게 1단계인 기초 심리적 중재프로그램과 2단계인 응용 심리적 중재프로그램으로 각각 구분하여 개발하였으며, 기초 심리적 중재프로그램은 신체긴장에 대한 이완조절을 중점화하여, 매일 실시하는 것을 원칙으로 하였으며, 응용 심리적 중재프로그램은 연습 및 공연상황에서의 실수 및 결과에 대한 긍정적 사고화, 공연 전, 중의 집중력향상, 심상능력 향상, 팀응집력 향상 등에 중점화를 두어 2-3일에 1회씩 실시함을 원칙으로 하였다.

각각의 세부 심리적 중재프로그램의 구성 및 내용은 [표 2]와 같다.

표 2. 세부 심리적 중재프로그램의 구성 및 내용

단계 및 회기	프로그램명	세부 내용	
1 단계	예비 단계 1	기초 교육 · 심리적 중재프로그램의 목적과 필요성 인식시키기 · 각성조절 과정 및 내용 이해시키기 · 프로그램 참가에 대한 동기유발하기	
	기초 단계	2	알렉산더 테크닉 · 알렉산더 테크닉 이해시키기 · 알렉산더 테크닉 호흡 익히기 · 바닥에 누운 자세 실시
		3	알렉산더 테크닉 · 바닥에 누운 자세 실시 · 의자에 앉은 자세 실시
		4	알렉산더 테크닉 · 바닥에 누운 자세 실시 · 의자에 앉은 자세 실시 · 구부리고 일어서서 걷는 자세 실시
		5	호흡조절법 · 개인별 호흡방법 점검하기 · 복식호흡 익히기 (리듬호흡, 1:2 비율호흡, 집중호흡) · 호흡조절을 통한 편안한 상태 느끼기
숙련 단계	6	알렉산더 테크닉을 통한 호흡조절법 · 알렉산더 테크닉의 3자세와 함께 복식호흡 실시하기 · 편안한 음악이나 기능성 음악을 들으며 실시	



2 단 계	예비 단계	7	근육이완법	· 주요 신체부위에 대한 점진적 이완동작 실시하기 · 개인별 경직된 근육부위 점검하기
		8, 9	자생훈련	· 공연 직전·중 신체적 움직임에 대한 감각에 집중하기(하체, 심박수, 원팔, 오른팔, 호흡에 대한 언어적 자극 개발하기) · 체계적 둔감화를 통한 자생훈련 실시
		10	심박수 바이오피드백	· 안정시 자신의 심박수의 변화 느끼기 · 공연 직전·중 자신의 심박수의 변화 느끼기 · 공연 직전·중 최적의 각성상태(심박수) 조절하기
	기초 단계	1	기초 교육	· 심리적 중재프로그램의 목적과 필요성 인식시키기 · 각 중재프로그램 실시 과정 및 내용 이해시키기 · 프로그램 참가에 대한 동기유발하기
		2	기초 심리적 중재프로그램	· 알렉산더 테크닉의 3자세와 함께 복식호흡 실시하기
		3	집단상담 1	· 집단상담 실시 · 개인별 심리적 불편함 공유하기 · 동료 배우 이해하기
		4, 5	기초 심리적 중재프로그램	· 주요 신체부위에 대한 점진적 이완동작 실시하기 · 공연 직전·중 신체적 움직임에 대한 감각에 집중하기
		6	자아영상 및 자기최면	· 자신의 공연 직전, 중, 후 모습 떠올리기 · 가장 성공적인 공연 장면 떠올리며 연출하기 · 긍정적 인지재구성 언어, 행동 개발하기
		7, 8	행동수정기법	· 공연 직전 자신감에 찬 표정 및 행동 연출하기 · 실수 또는 긴장상황 유발 시 호흡조절 및 근육이완법 실시하며 이완된 상태 느끼며 행동하기
	숙련 단계	9	집단상담 2	· 집단상담 실시 · 개인별 무대불안 유발 요인 추출하기 · 무대불안 감소를 위한 대처방식 상호 이해하기
10, 11		자기 집중훈련	· 집중 방해요인 인지하며 집중 단서요인 추출하기 · 집중력 저하상황을 연출하여 집중단서어(행동, 생각) 활용하기 · 자신의 연기에 빠져들고 집중시 감정, 느낌 인식하기	
12		심상기법	· 자신의 전체 공연 모습과 생각 심상하기 · 자신의 연기장면 심상하기	
13, 14		루틴기법을 활용한 심상기법	· 전체 공연 중 자신의 연기장면 연결하여 심상하기 · 자신의 대사와 동선을 순서대로 심상하기	
15, 16		자기최면을 활용한 긍정화	· 자신의 공연 직전 불안상황을 이완화한 모습, 느낌, 생각 떠올리기 · 자신의 성공적인 공연 장면 떠올리며 모습, 느낌, 생각, 감정 느끼기 · 공연 리허설과 실제 공연 기간 중 활용하기	

## VI. 활용계획 및 기대효과

본 연구에서는 한국 문화적 특성과 정서를 바탕으로 한국 배우들의 무대불안을 극복하기 위해 시도된 다양한 국내 심리적 지원관련 연구들을 탐색하여, 그 연구 방법 및 절차와 결과를 토대로 향후 배우들의 무대불안 극복을 위한 체계적인 심리적 중재 프로그램을 개발하여 그 현장 적용의 가능성을 고찰하고자 하였다. 그 결과 최종적으로 개발된 한국 배우를 위한 심리적 지원 및 중재 훈련 프로그램은 크게 1단계인 기초 심리적 중재프로그램과 2단계인 응용 심리적 중재프로그램으로 구분하여 개발되었으며, 내용 및 현장적용 타당성은 매우 높은 것으로 판단되었다.

본 연구의 결과를 토대로 현 한국 연극계에 대한 다양한 활용계획은 다음과 같다.

첫째, 한국배우협회, 한국연극협회, 연극단체, 연기교육관련학교 등과 협약 및 체결하여 연구사업 결과를 토대로 배우들에게 적용, 공연상황에서 역할에 충분히 몰입하여 고도의 자각상태에서 창조적인 연기를 자유롭게 유지, 지속해 나갈 수 있도록 하는 것이 궁극적인 목적이다.

둘째, 공연 연습과 공연 중에 나타나는 배우의 심리적 문제가 무엇이고, 그 문제가 왜 일어났는지, 그 문제 때문에 무엇이 불편한지, 그 문제를 어떻게 해결할지 원하는 지 등처럼 배우들에게 내재된 문제 그 자체에 초점을 두고 배우 스스로가 자발적으로 문제에 대해 해결능력을 높일 수 있도록 할 것이다.

또한 본 연구의 결과에 따른 기대 효과는 다음과 같다.

첫째, 연극배우의 수행력 향상에 필요한 현장 지도의 전략적 근거를 마련해 줄 것이다. 즉, 체계화, 종합화, 과학화된 무대 불안 및 공포 극복 처치 훈련 프로그램을 개발하고, 이를 현장에 적용함으로써 배우들의 수행력 극대화시키는 데 필요한 지도 자료로 적극 활용될 수 있을 것이다. 또한 배우 개인별 특성과 심리기술 상태를 정확히 파악함으로써 개인에서 적합한 심리 상담 및 심리훈련 프로그램을 선정하는데 유용한 자료로 활용할 수 있을 것이다.

둘째, 체계적이고 효과적인 극복 처치 훈련 프로그램

의 현장 보급화에 이바지할 것이다. 즉, 연습 및 공연 상황에 적용할 수 있는 실제적 프로그램을 체계화하여 배우들을 위한 심리훈련 프로그램으로서 실용적으로 현장에 보급될 수 있는 토대가 마련될 것이다.

셋째, 배우 개인의 요구와 특성을 충족시켜줄 수 있는 심리상담 기법의 현장 적용은 한국 배우의 수행력을 극대화시킬 뿐만 아니라, 배우라는 직업이 갖는 많은 심리적 불안과 스트레스 등의 심리적 문제와 불편함을 해결해 줄 수 있는 방안이 될 수 있을 것이다. 이는 곧 한국 문화의 우수성을 전 세계에 보급될 수 있는 초석이 될 것이며, 경험적, 비과학적 접근에서 이루어진 이전의 현장 적용 연구의 틀에서 벗어나 '현장'이라는 실제적이고 효율적인 연구로의 전환을 기대할 수 있을 것이다.

#### 참고 문헌

- [1] 김정숙, 표내숙, 정용각, 안정덕, *무대 불안척도의 확인적 요인분석*, 한국스포츠심리학회지, 제14권, 제3호, pp.391-400, 2003.
- [2] 김종구, *한국 연기자의 무대공포에 관한 연구*, 중앙대학교 예술대학원 석사논문, 1998.
- [3] 김재은, *무대 위의 얼굴*, 서울: 도서출판 시민, 1990.
- [4] 김수진, *배우들의 신체훈련에 있어서의 긴장 이완에 관한 연구*, 단국대학교 대중문화예술대학원 석사학위논문, 2005.
- [5] 홍성은, *무대에서의 긴장감 나는 이렇게 푼다* 피아노 음악, p.64, 1991.
- [6] 홍길동, 오진호, 이기호, *배우의 무대불안 극복을 위한 심리기술훈련 적용*, 한국콘텐츠 학회논문지, 제8권, 제6호, pp.130-139, 2008.
- [7] 홍성택, 오진호, *연극배우의 심리적 지원에 대한 인식과 발전 방안*, 한국콘텐츠학회논문지, 제11권, 제3호, pp.222-226, 2011.
- [8] 홍길동, 이홍식, 이형국, 오진호, 이기호, *배우의 공연 시 각성변화와 심리적 자기조절 분석*, 한국

콘텐츠학회논문지, 제8권, 제12호, pp.176-189, 2008.

- [9] 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.
- [10] G. A Goodspeed, *The effects of comprehensive self-regulation training on state anxiety and performance of female gymnasts*. Unpublished doctoral dissertation, Boston University, 1983.
- [11] L. D. Zaichkowsky and C. Z. Fuchs, *Biofeedback applications in exercise and athletic performance*. In K. Pandolf(Ed.), *Exercise the Sport Sciences Reviews*, New York: Macmillan, pp.381-422, 1998.
- [12] R. F. Baumeister, A. L. ZELL, and L. E. Williams, *How emotions Facilitate and impair self-regulation* In J. J. Gross(Ed), *Handbook of emotion regulation*, New York, NY: The Guilford Press, pp.408-428, 2007.

#### 저자 소개

오진호(Jin-Ho Oh)

정회원



- 1993년 2월 : 중앙대학교 예술대학연극영화학과(문학사)
  - 1999년 2월 : 중앙대학교 대학원 연극학과(문학석사)
  - 2003년 9월 : 모스크바 국립연극종합대학(교육학 박사)
  - 2004년 9월 ~ 현재 : 상명대학교 예술대학 영화영상학부 영화연기전공 부교수
- <관심분야> : 문화정책, 영화, 연극, 예술정책