

# 배우의 연기훈련 과정에서 선(禪)의 활용 가능성

## Researching Possible Uses of the Zen in the Process of Training Actors

조준희

동국대학교 서울캠퍼스 영상대학원 공연예술학과

Joon-Hui Cho(joonbal@dongguk.edu)

### 요약

배우들의 연기훈련과정에서 효율적으로 잠재의식을 끌어낼 수 있는 방법에 초점을 맞추어 기존의 연기 방법론에 선 수행이 활용될 수 있는 가능성을 모색하였다. 선의 훈련방법은 무의식의 영역을 탐구하기 때문에 배우 훈련과정에서 직관적인 영역의 발전에 기여할 수 있다고 판단되었다. 그래서 기존의 연구로 입증된 선의 정신적·심리적 효과에 대한 연구결과에서 출발하여, 연극을 전공하는 학생들과 기성 배우들의 연기훈련 과정에 도움을 줄 수 있는 선의 훈련방법과 그 타당성에 대해 고찰하였다. 선의 수행은 뇌과학과 배우의 내면의 세계와 마찬가지로 우리에게 아직도 연구하고 고찰해야 할 가능성이 무궁무진한 신대륙과 같다. 지금까지 입증된 선 수행의 효용성을 바탕으로 연기훈련과정에서 선을 적극적으로 활용한다면, 배우는 무의식을 작동시킬 수 있는 방아쇠를 가질 수 있으며, 집중력 강화를 통해 무대 위에서 존재감을 얻을 수 있고, 정신적·심리적인 장애물들을 극복해낼 수 있을 뿐만 아니라 좌·우뇌의 통합적 사용으로 인한 변형의 기술도 확립할 수 있을 것이다. 또한 부가적으로 배우들은 일상생활에서도 선 수행을 통해 정신적·심리적인 안정감을 얻을 수 있다. 선의 잠재의식 및 무의식의 영역의 훈련방법을 배우의 연기훈련과정에 효과적으로 활용하여 그를 통한 다양한 실제적인 방법론들에 관한 후속연구들이 활발히 이루어진다면, 동양의 독특한 연기훈련방법이 발견될 가능성도 크다.

■ 중심어 : | 선 | 연기훈련 | 무의식 | 잠재의식 | 변형 | 집중력 | 존재감 | 배우 |

### Abstract

I discussed how the Zen training could be used to previous acting training methods focused on the way draw efficiently subconsciousness in the process of the training of actors. It is believed that the practice of the Zen would contribute to the development of training subconsciousness of actors. I examined the validities of the Zen practices which could be helpful to young students and existing actors' training processes and started from the existing proven analyses of mental and psychological effects of it. It is certain that the practices of Zen is a new continent which has infinite possibilities of analyzing and studying in terms of thinking highly of the Zen and brain science together. If we would utilize the Zen efficiently in the course of training actors, we could achieve four elements: the first, a trigger to operate actors' subconsciousness, the second, establishing the presence of actors through the reinforcement of concentration, the third, overcoming any mental and psychological obstacles, and the fourth, the establishment of transformation skills through the combined use of left and right brains. Additionally, actors could have mental and psychological stability through the Zen practice in their daily lives. I believe that we could also find a unique Eastern actor training way through vigorous and practical following analyses and practices which are based on the Zen tradition for training actors' subconsciousness and unconsciousness.

■ keyword : | Zen | Acting | Unconsciousness | Subconsciousness | Transformation | Presence | Concentration | Actor |

## I. 서론

### 1. 연구목적

미국의 저명한 연기·연출 교육자인 로버트 베네데티(Robert Benedetti)는 연기훈련의 핵심은 학생들이 스스로의 독자성과 행위의 근원에 도달할 수 있게 돕고, 그것을 즉각 반응하는 미학적 메커니즘으로 탈바꿈시키도록 노력하는 것이며, 결국에는 단순하고 자연스러운 상태로 다시 돌아오도록 만드는 것이라고 했다[1]. 그는 백 년 전 스타니슬라브스키 시스템의 창시자 콘스탄틴 스타니슬라브스키(Constantine Stanislavski)의 의식과 무의식의 영역에 대한 고찰을 언급하면서, 의식적인 부분이 무의식을 통제할 수 있는가 하는 가능성에 대해 논의하였고, ‘자연이 순환하는 것과 같은 완전한 [연기]훈련 사이클’을 그 해결방법으로 제시하였다. 즉, 그는 직관적인 활동들을 의식적인 통제에 오픈하여 기술적인 발전을 통해 강화하고, 반드시 다시 원래의 직관적인 상태로 되돌려야한다고 강조하였다. 또한 그는 연기를 가르치는 선생은 기술을 가르치는 것에서 진전을 이루어 배우 스스로를 의식적인 예술가적 기교의 자각, 결과적으로 직관적인 통달로 유도할 수 있어야 한다고 역설하였다[1]. 베네데티의 이러한 연기교육철학은 배우예술은 최종적으로 직관적인 것이며 그러한 직관을 이성적인 방법을 통하여 간접적으로 훈련시키는 것이 연기선생의 연기훈련과정에서의 가장 중요한 목표임을 강조한다. 기술적으로 능숙한 지점까지 배우를 훈련시키는 것 자체도 막대한 과업이며 공식적인 훈련 프로그램의 주된 관심사이지만, 연기 선생의 궁극적인 시험대는 아니다. 기술적인 능숙함을 넘어서 직관적인 통달의 영역으로 전진하는 것이 우리의 가장 위대한 도전이며 가장 위대한 보상이다[1]. 덧붙여 그는 현재 전세계의 연기교육 프로그램의 방향을 재고(再考)해야 함을 역설하였다. 그의 주장은 미국의 저명한 안무가 머서 커닝햄(Merce Cunningham)의 완벽한 기술의 완성만이 무용수의 몸에 영감과 정서를 실을 수 있게 한다는 믿음과도 일치한다. 커닝햄은 완벽한 기술은 무의식적인 영감이 자유롭게 발현될 수 있게 돕지만 기술 그 자체는 영감이 일어날 수 있게 돕는 전제조건에 불과하

다고 믿었다. 예를 들어, 피겨스타 김연아가 경기장에서 3단 트리플 점프와 같은 고난도 기술을 사용할 때, 그는 의식적인 계산으로 몸을 컨트롤하지 않는다. 이미 수만 번의 연습을 통해 몸 전체의 신경과 세포로 기억하고 있는 기술을 ‘자연스럽게’ 사용하기 때문에, 빙판 위에서 그는 지극히 ‘직관적’이며 ‘본능적’이다. 그래서 연기 중에 상당 부분 ‘무의식’과 ‘잠재의식’이 발현되는 순간이 목격된다. 앞의 커닝햄의 주장처럼 표현하고자 하는 정서가 ‘관객에게 자연스럽게 전달될 수 있는 직관적 상태’인 것이다. 바로 이러한 단계가 앞에서 베네데티가 역설하는 연기교육의 궁극적인 목표일 것이다. 비슷한 주장은 유젠 헤리겔(Eugen Herrigel)의 책, 『양궁 예술에서의 선(Zen in the Art of Archery)』에서도 발견할 수 있다. 이 책에서 헤리겔은 엄격하게 훈련되어 양궁의 기본 기술을 탄탄하게 습득한 학생들은 자연스럽게 고도 본능적으로 활을 쏘기 때문에 심리적으로 억압받지 않으며 오히려 자유로워진다고 설명한다[2]. 요컨대 기술적인 완성을 전제로, 스포츠 경기에서나 무대 위의 연기에서나 동일하게 직관의 세계를 펼쳐내느냐 그렇지 못하느냐가 매우 중요한 결과물의 차이를 만들어내고 있음을 알 수 있다.

하지만 베네데티의 지적처럼, 우리의 교육 시스템이 직관을 신뢰할 수 없고, 측정할 수도 없으며, 훈련시킬 수 없는 것처럼 부정하고 평가 절하하는 경향이 있다. 그렇기 때문에 그는 더욱더 연기선생들이 배우 훈련과정에서 배우들이 이성적인 영역을 넘어서 스스로의 직관을 발전시키고 신뢰할 수 있게 가르치는 것이 중요하다고 말한다[1]. 그런데 국내 대학의 연기교육 커리큘럼을 살펴보면, 즉흥연기를 가르치는 교과목들이 개설되어 있으나 직관적인 영역으로 인도하는 연기방법론은 체계적으로 논의되고 있지 않은 것이 현실이다. 그의 설명처럼, 국내의 교육 시스템도 미국의 것과 비슷한 상황이라고 볼 수 있다. 물론 이성과 합리적인 범주 이외의 것을 정규대학에서 교육한다는 것은 쉽지 않은 것이 현실이다. 하지만 베네데티의 지적처럼 배우의 무의식적인 부분에 대한 교육적 고려 없이는 스타니슬라브스키의 경고와 같이, 연극에 잠재의식은 없고, 의식적이고 기계적인, 딱딱하게 확립된 습관들만이 있을 것이대[3].

대학의 연기교육은 프로덕션 수업의 경우, 최소한 8주 이상, 한 학기 동안의 긴 연습과정을 거친다. 최종적으로 공연을 통해 관객과 만난 학생 배우들은 무대 위에서, 의식적인 노력과 더불어 본인들이 인지하지 못했던 무의식의 경계를 넘나들면서 즉흥의 순간을 창조하고 경험한다. 이러한 순간들은 연습과정을 통해 해결하지 못했던 부분들을 자연스럽게 해내버리는 기적과도 같은 모습으로 나타난다. 스타니슬라브스키는 “배우가 자아를 완전히 상실하고 무대에 일어나는 일에 흔들림 없는 믿음을 가질 수도 있겠지만, 그런 경우는 드물다. 그 지속 기간이 길건 짧건, 배우가 잠재의식의 영역에 빠져 있는 산발적인 순간들을 우리는 알고 있다. 그러나 그 나머지 시간에는 진실과 그럴듯함이 교차하고 믿음과 그럴듯함이 교차 한다”고 배우들의 즉흥의 순간을 표현했다[3]. 이렇듯 연극을 전공한 전문가들은 선형적으로 작업의 경험을 통해 배우의 공연에서의 즉흥성에 관하여 대부분 인지하고 있으나 왜, 그리고 어떻게 그러한 즉흥의 순간들이 만들어지는지에 대한 답은 과학적으로 그리고 학문적으로 논의되기가 쉽지 않았다. 스타니슬라브스키의 잠재의식에 대한 다음과 같은 정도의 분석이 최선이었다. 그는 “배우가 잠재의식의 문턱을 넘으면, 사람의 내적 생활은 저절로 어떤 간단한 전체적 형상을 취하게 된다. 유기적인 자연이 우리가 지닌 창조 기관의 모든 중요한 중심들을 지도해주기 때문이다. 이 모든 것을 의식은 전혀 알지 못하며 심지어 우리의 감정마저도 이 영역으로 가는 길을 알 수가 없다. 잠재의식의 문턱을 넘어서기 전과 후는 보고 듣고 이해하고 생각하는데 차이가 있다. 넘어서기 전의 배우는 진실처럼 보이는 감정을 가지는 반면, 넘어서 후의 배우는 정서적 진실성을 갖는다. 문턱 이전의 배우는 단순하면서도 제한된 환상을 갖지만, 문턱 너머 저편의 배우는 단순하지만 규모가 큰 상상력을 갖는다. 문턱 이전에서 배우의 자유로움은 이성과 관습에 제한받고 문턱 저편에 가면 배우의 자유로움은 대답해지고 의욕적이며 활발해져서 언제나 앞으로 전진해나간다. 그곳에서는 창조 과정이 되풀이될 때마다 달라지게 된다”고 강조했다[3].

배우의 즉흥성 향상에 대한 연구는, 뇌에 대한 연구

가 최근에 활기를 띠고 있으나 아직도 미개척 분야인 것처럼 공연 분야에서의 연구만으로 그 해답을 찾기란 불가능할 것으로 생각된다. 그리고 상당히 주관적이고 정성적이어서 객관화가 쉽지 않은 공연예술의 특성상 과학적인 연구방법으로 해답을 제시하기에는 분명 한계점이 존재한다. 또한 여느 예술교육과정과 마찬가지로 배우 예술은, 연습 시작부터 공연 전까지 투입한 노력에 비례하여 결과가 정비례하여 발전되지 않으며 오랜 시간을 들여 연습했던 것이 다시 원점으로 돌아가는 일도 비일비재하다. 공연 직전에 구체적으로 몇 퍼센트의 완성도를 가질 수 있다고 확언할 수도 없으며 오로지 그 프로덕션에 참여한 예술 감독이나 연출가에 의해서 매우 ‘주관적’으로 확인될 수밖에 없다. 즉, 본 연구는 여러 가지 제한적인 조건 하에서 이루어질 수밖에 없음을 인정하지 않을 수 없다. 그러나 공연을 통해 무의식 혹은 잠재의식이 발현되어 배우 자신에서 등장인물로 완전하게 변형(transformation)되는 것은 일반적으로 인정되는 현상이며, 스타니슬라브스키는 <배우수업(An Actor Prepares)>의 마지막 장, ‘잠재의식의 문턱’에서 이미 잠재의식의 중요성에 대해 명확하게 언급하고 있다.

이에 필자는 배우의 즉흥성 향상에 대하여 뇌과학과 선 같은 정신·심리학적 방법들을 사용한 새로운 관점에서의 접근이 필요하다고 믿게 되었다. 그래서 본고는 공연에서의 잠재의식의 발현과 그로 인한 놀라운 성취에 대해서는 이미 널리 인정되는 사실이라는 전제하에, 연기훈련과정에서 효율적으로 잠재의식을 끌어낼 수 있는 방법에 초점을 맞추어 기존의 연기훈련과정에 선 수행이 어떻게 활용될 수 있는가에 대해 논의하고자 한다. 그리고 선 수행에 대한 논의는 현대의 뇌과학 연구와 떼어 놓을 수 없는 관계에 있기 때문에, 현재까지 뇌과학 분야에서 입증된 연구결과들을 선의 효용성에 대한 객관적 근거자료로 활용할 것이다. 뇌과학에서도 선 수행에 대해서, 명상은 두뇌의 정서적 기능을 긍정적으로 향상시킬 수 있는 대표적인 훈련법으로, 그동안 심리적·의학 치료 방법의 하나로 이용되기 시작하여 현재는 완화요법 혹은 통합의학의 방법으로 자리 잡고 있다고 그 효용성과 활용 가능성에 대해 널리 인정하고 있다[4].

선의 다양한 효용성에 대해서는 이미 종교적인 것이라는 편견을 벗어나 동양은 물론 서양에서도 활발히 연구되고 있다고 볼 수 있다. 그래서 본고에서는 무의식의 영역을 탐구하는 선 수행에 착안하여, 선의 활용이 배우 훈련과정에서 직관적인 부분의 발전에 어떻게 기여할 수 있는가에 대한 논의를 진행하였다. 이는 비단 대학의 연기전공 학생들에게만 국한된 것은 아니고 현장에서 활동하고 있는 중견 배우들에게도 동일하게 적용될 수 있다.

## 2. 연구방법

선 체험 연구의 한계를 극복하려는 시도는 20세기 후반에 들어 활발하게 이루어졌다. 특히 뇌 영상 촬영 기술이 급격한 속도로 발전을 이루면서 뇌과학, 혹은 신경과학 분야에서 종교적 신비 체험, 선 체험 등을 하는 인간의 뇌에 대한 보다 구체적이고 수량화된 연구가 신속히 활성화되고 있다[5]. 하지만 현재까지 선에 대한 연구는 우리가 인지할 수 없는 영역의 것이라는 이유와 피상적이거나 종교적인 것이라는 편견으로 인해 매우 난해한 분야라고 인식되고 있는 것 또한 사실이다. 이는 아직 인류가 정신이라는 현상의 실체를 정확하게 파악하지 못했기 때문일 것이다. 그럼에도 불구하고 제임스 H. 오스틴 같은 뇌과학자는 독특하게도 스스로의 선 체험을 생생한 신경과학적 입장에서 연구하여 다수의 저서를 썼다[6]. 오스틴은 뇌과학과 선의 관계를 새로운 융합 학문 분야로 인식한 다수의 연구가 진행되고 있으나 아직은 명확하게 과학적인 방법으로 규명하여야 할 부분이 너무도 많은 미지의 상태라고 설명한다. 그래서 그는 연구에서 선의 수행으로 인한 뇌의 변화에 관한 다양한 임상학적 결과들을 해석하는 데 있어서 단정의 표현은 자제하였다. 아직은 미지의 학문으로서 다양한 해석의 여지가 존재하는 뇌과학과 선의 상관관계의 분석에 있어서 신중한 입장을 취하고 있는 것이다. 그는 뇌과학자로서 평생 뇌과학과 선의 관계를 밝히는 작업에 몰두하였다[7]. 왜냐하면, 그는 선과 뇌는 서로가 서로를 비추어줄 수 있는 영역이라고 믿기 때문이다[5]. 유사한 선과 과학의 상호교류와 연구의 시도의 사례로서, 달라이 라마는 불교와 과학의 교류를 연구코자

1990년에 마음과 생명 연구소(Mind and Life Institute)를 설립하여 과학자들과 활발한 대화를 이끌고 있다. 전 세계의 유능한 과학자를 비롯해 정신 분석학자들과 교류하며 천체 물리학, 양자 역학, 신경 생물학, 신경 과학, 심리학, 의학 등의 영역을 명상 그리고 불교학과 접목해 온 달라이 라마는 다양한 분야의 학문적 담론과 불교를 접목하여 위기에 처한 인류의 활로를 모색하고 있다. 달라이 라마는 상호교류의 측면으로 과학적 담론에서 종교적 담론으로 전환하는 지점에서 개인의 체험이 연구 대상이 되기 때문에 서로 다른 다양한 시각을 상호 인정하며 배우려는 노력을 함께해야 한다는 것을 중요하게 생각하고 있다[5]. 요컨대 방법론적으로 선에 대한 연구는 뇌에 대한 연구와 뗄 수 없는 밀접한 관계가 있으며 이는 종교를 떠나서 불교의 선에 대한 과학적 연구로 다시 귀결됨을 확인할 수 있다. 그래서 본고는 오스틴과 달라이 라마의 선의 과학적 규명이라는 융합적 연구경향과 동일한 논의의 선상에서 연기훈련 과정에서 선의 활용 가능성에 대한 연구를 진행하게 되었다.

선의 심신에 미치는 영향에 대한 선행연구로서, 이인수 등이 실시한 마음수련명상의 지속기간에 따른 정신건강의 효과 연구에서 마음수련명상이 정신건강에 상당히 효과적임이 입증되었고[8], 정미현의 단전호흡이 혈액투석환자의 우울, 불안 및 피로에 미치는 효과 연구에서 단전호흡 프로그램은 만성질환자인 혈액투석환자의 우울과 불안을 감소시킬 수 있는 간호중재로 활용할 수 있다는 결론이 도출되었으며[9], 김미한도 명상 캠프 프로그램이 아동 및 청소년의 우울, 불안, 자아존중감에 미치는 효과 비교 연구에서 명상의 효능이 정신건강에 대해 유의하다는 결론을 얻었다[10]. 이러한 선행연구들은 대부분 선 수행을 경험한 피험자들을 대상으로 진행한 설문에 기반을 둔 통계분석이다.

그런데 선과 뇌과학의 상호관계에 관한 연구보다 선과 연기훈련에 관련한 선행연구는 더욱 미비하여 베네데티와 같은 유명한 연기 교수와 헤리켈과 같은 현장 지도자에 의해 개론적인 가능성 정도만 언급되고 있을 뿐, 연기훈련과정에서 실질적인 적용의 사례나 그로 인한 유의한 결론이 발표된 적은 없다. 베네데티는 기술을 모두 통달한 후에 배우를 다시 직관의 영역으로 돌

아울 수 있게 하는 방법으로 선을 제시하였으나 구체적인 선의 훈련방법이 어떻게 연기훈련방법에 적용가능한지에 대해서는 언급하지 않았다. 이는 배우의 연기훈련과 선의 연구가 위와 같이 통계에 기반을 둔 연구결과를 도출하기 힘든 측면이 산재하기 때문일 것이다. 왜냐하면 다양한 배우들의 뇌파 변화를 확인하는 것과 같은 의생리학적인 실험 결과와 그것의 무대에서 표현되는 연기의 변형의 결과와의 상관관계를 도출하여 유의미한 결과를 얻는 것은 너무도 많은 통제 불능의 변수들로 인해 여의치 않기 때문이다. 뇌과학 연구에서도 드러나듯이 보이지 않는 것을 객관화하고 증명하는 예술분야 학문의 방법론적 한계점이라고 할 수 있겠다. 그래서 본고는 논의의 폭을 배우의 훈련과정에서 선으로 얻을 수 있는 정신적·심리적 효과가, 기존의 연기방법론 중에 이성적인 훈련방법을 벗어난 것들에 대해 어떻게 활용될 수 있는지에 대한 부분으로 국한시키고자 한다. 그래서 방법론적으로 본고는 실험적 분석 방법보다는 다수의 유사 선행연구를 기반으로 배우의 연기훈련과정에서 많이 사용되는 연기 메소드에 선이 어떻게 기여할 수 있을지에 대한 제언의 형태로 발전 되었다. 이러한 선의 연기훈련과정에서의 활용 가능성에 대한 연구가 향후 배우 개개인의 선 수행 과정과 그 실제적인 효과에 대한 후속연구를 이끌어낼 수 있기를 기대한다.

## II. 선 수행의 정신적·심리적 효과

선 수행의 효과에 대한 고승들의 저서는 많이 출간되어 있다. 하지만 논의의 객관성을 위해 뇌과학자인 제임스 오스틴의 선 수행의 효과에 대한 연구결과를 위주로 살펴보면, 오스틴은 “한 사람의 뇌과학자로서 나는 뇌는 마음의 그릇이라고 믿는다. 수행은 일련의 복잡한 정신 생리학적 변화를 야기한다. 아주 느슨하게 일반화시켜 말하자면 선 수행은 명확하게 일종의 생각하지 않음(not thinking)이라고 할 수 있다. 선 수행에서 형성된 이런 명료한 의식은 일상생활로 옮겨가게 된다. 정적인 태도(passive attitude)를 갖게 되고, 이것은 이완 반응

(relaxation response)을 일으키는 데 도움”을 준다고 선 수행의 효과에 대해 설명한다[5]. 이렇듯 선 수행을 통한 정신적인 변화는 곧 심리적인 변화를 동반함을 알 수 있다. 수행자가 장기적으로 마음 챙김 수련, 내성, 명상 등에 매진하면 뇌에서 점진적인 변화가 일어난다. 선 수행은 성격 변화의 도구이다. 이것이 지향하는 바는 이기심을 버리고 자기인식을 확대시키는 방향으로 전 인격을 움직여가는 것이다. 이런 목표를 향해서 나아가는 선 수행 과정은 장기간 지속되는 일종의 수행 프로그램이다[5]. 부처의 가르침은 제자들에게 의해 다음과 같이 요약된다. ‘인생의 고통(苦)과 그 고통에서 빠져나오는 법.’ 즉, 인간의 고통의 뿌리는 자기중심적인 인격 구조에 그 원인이 있다는 사실을 스스로 절감하게 되면 고통에서 해방될 수 있다는 것이다. 바로 이것이 선 수행의 목적인 것이다. 오스틴이 말하는 선의 효과도 고승들이 전하는 선 수행의 효능과 동일함을 확인할 수 있다. 앞서 언급한 선행연구들에서 사용한 마음수련과 명상도 모두 동일하게 개인이 이기심을 버리고 자기에 대한 인식을 전환하여 심리적·성격적 변화를 이루어내는 것이 주요한 수련의 요지였다.

조셉 캠벨(Joseph Campbell)은 불교가 이 지구상에서 가장 친밀하면서도 가장 명징한 신화라고 하였다. 캠벨은 또한 우리가 늘 부딪치는 실제적인 문제이지만 사실은 굉장히 큰 문제를 지적해주었다. 즉 한 개체인 우리 자신이 진정으로 전체의 한 부분이라는 깨달음에 이르는 것은 아주 어렵다는 점이다. 또한 명상의 불교적 접근에 대한 관심이 높아지는 또 다른 문화적 현상이 있다. 석학들은 우리 시대를 정보 시대라고 부른다. 그러나 사실 우리는 인공적인 정보 과잉의 시대에 시달리고 있다. 우리의 크로마농 뇌는 산더미와 같은 정크 메일과 이메일, 또는 너무 과도하고 사소한 자극에 잘 적응하도록 설계되어 있지 않다. 그리하여 현대인들은 조용하면서 느리고 온갖 정보에서 벗어난 자신만의 시간에 대한 깊고 본능적인 열망을 재발견하기 시작하였다. 이제는 많은 사람들이 가상현실인 TV와 비디오 게임으로부터 돌아서고 있다. 그들은 더욱 의미 있는 가치의 세계-원한다면 이것을 영적인 길이라고 불러도 좋다-로 손을 뻗치고 있다[5]. 이렇듯 오스틴은 현대인

들의 선 수행의 중요성에 대해서 거듭 강조한다.

선 수행을 하는 과정에서 중요한 방법의 하나는 ‘안거(安居)’이다. 일상생활에서 벗어나 고승들처럼 산사에서 일정 기간 동안 수행에만 전념하는 것은 매우 중요하다. 이것을 안거라고 부른다. 오스틴은 심신 단련을 위한 체험 훈련처럼, 안거는 내적 자아를 발견하는 기회이며 안거는 개인적 변화의 효과적인 수단이라고 주장한다[5]. 즉, 앞서 언급했던 선의 정신적·심리적 효과를 얻기 위해서는 어느 정도의 기간 동안 일상생활과 떨어진 안거의 수련이 필요함을 알 수 있다.

오스틴은 선 수행과정을 통해 얻게 되는 정신적·심리적인 변화에 대해, 이럴 때의 정신적인 장(場)은 아주 확장된 내적 인식으로 열려져 있으며 황홀한 진공으로 가득 차서 신체적 자아는 사라져 버리고 거대한 공간은 환희와 축복으로 가득 차게 되며 거기에는 사고도, 외적 시각도 소리도 존재하지 않는다고 표현했다[5]. 이렇듯 선 수행을 통해 개인은 내면적인 인격의 변화와 깨달음을 얻게 된다. 선 수행을 통해 깨달음을 얻은 자는 모든 것을 있는 그대로의 상태로 보게 되고 이해하게 된다. 이런 깨달음의 상태에서 부각되는 느낌은 궁극적인 실재, 영원성, 두려움 없음, 최고의 해방감이다. 불교의 깨달음은 다른 종류의 깨달음과는 다르다. 불교의 깨달음은 깨달음의 순간이 오기 전에 종종 오랜 시간의 비워냄, 고요함, 무념무상의 명상이 선행 된다[5]. 자허는 선은 우선은 ‘나’를 위해 하는 것이라며 마음을 다스리는 명상에 대해 다음과 같이 설명한다. “선은 우리의 진면목, 참 ‘나’를 찾는 일이며, 내 안의 참 ‘나’는 실제로 존재한다고 한다. 참 ‘나’는 비록 세상에 찌든 내 안에 갇혀 있지만, 누구도 참 ‘나’를 해칠 수 없으며, 참 ‘나’는 영원히 존재하고 가없이 아름답고 평화롭고 행복한 존재이면서, 우리가 참 ‘나’로 돌아가 참 ‘나’로 살면, 우리의 삶도 그렇게 될 수 있으며 그를 통해 행복해지고 평화로워지고, 자유로워진다”라고 선 수행의 중요성에 대해 강조한다[11]. 참 ‘나’로 살기 위해서는 마음공부를 해야 하고 수행을 해야만 하는 것이다.

지금까지 살펴본 것과 같은 선 수행의 긍정적 효과는 일일이 나열하기 힘들 정도로 많다. 중요한 것은 선 수련을 통해 정신적·심리적인 안정감을 얻고 마음을 다스

릴 수 있는 능력이 발전된다는 것이다. 바꿔 말하면, 선 수행을 통해 배우는 몸보다도 컨트롤하기 힘든 마음의 실체를 들여다볼 수 있는 첫 단초를 발견할 수 있다고 할 수 있겠다.

### III. 즉흥성 향상을 위한 창조적 상태

앞서 언급했던 연기의 변형(transformation)과정은 연기선생이나 연출가가 ‘직접적으로’ 배우들에게 가르치기 쉽지 않은 부분이다. 적절한 환경을 지원하고 배우들이 깨닫게 만드는 간접적인 방법만이 가능할 뿐이다. 변형과정은 의식적인 노력으로 만들어낼 수 있는 것이 아니며 오히려 의식적이고 강제적인 노력은 창조성을 무너뜨리고 개성이 사라지게 하여 긴장과 자의식을 양산할 뿐이다. 이러한 이유로 연기훈련 과정에서의 변형에 도움을 줄 수 있는 방법으로 선의 활용이 필요한 것이며, 선이 어떻게 긍정적으로 연기훈련에서 무의식의 영역을 자극하여 의식과 무의식이 통합된 창조성의 상태로 배우를 나아가게 할 수 있는지를 고찰해볼 필요가 있다. 전통적인 간화선, 기도, 염불을 비롯하여 위빠사나, 초월명상, 아마타 코스, 기 훈련 등 다양한 선의 수행방법이 있으나, 본고에서는 이러한 각각의 특성을 지닌 선 수련법에서 공통적으로 추구하는 ‘명상수련법’에 주로 초점을 맞출 것이다. 어떠한 수련법이던 간에 명상을 통하여 개인의 이기심을 버리고 도를 구하는 방향으로 나아간다는 대전제는 동일하기 때문이다. 동시에 선을 활용하여 얻을 수 있는 효과들이 기존의 콘스탄틴 스타니슬라브스키, 미카엘 체홉(Michael Chekhov)의 연기 방법론에 어떻게 구체적인 도움을 줄 수 있는가를 분석해보았다.

#### 1. 무의식 작동의 방아쇠(trigger) 만들기

앞에서 주지했던 바와 같이 직관의 영역은 무의식 혹은 잠재의식에 속하며 우리는 이성적인 노력으로 그것을 작동시키는 방법을 알지 못한다. 그런데 선을 수행하면 뇌의 알파파가 활성화되며 배우들은 이를 활용한 무의식의 메커니즘을 작동할 수 있는 준비상태가 된다.

뇌 활동이 중지되어 알파파의 상태로 나아가게 되면 창조성과 깊은 관련이 있는 뇌의 휴식 상태에서 무의식의 작동이 이루어진다. 이는 반복되는 선 수행을 통해 무념무상의 상태에서 얻어질 수 있는 정신적 단계이다. 우리의 의식적인 지성은 우리를 둘러싸고 있는 외부 세계의 현상들을 정리해서, 거기에 일정한 질서를 부여한다. 의식적 경험과 잠재의식적 경험 사이에 어떤 뚜렷한 경계선을 그을 수는 없다. 우리의 의식은 흔히 잠재의식이 계속 작동하는 방향을 지시하므로, 심리기술의 기본 목적은 잠재의식이 자연스럽게 기능할 수 있는 창조 상태로 배우를 밀어 넣어주는 데 있다[3]. 그런데 스타니슬라브스키는 의도적이지 않은 사고와 우연에 의해 무의식이 발현될 수 있으며 그 무의식의 영역을 의식적인 준비과정을 통해 불러들여야 한다는 방향성을 제시하지만 구체적으로 어떻게 의식적인 차원의 준비를 해야 하는가에 대해서는 언급이 없다. 그는 “희곡이나 배역 또는 배우가 처한 특수상황과는 전혀 상관없는, 어떤 간단한 외적 사건이 돌발해서 별안간 연극에 실생활의 편린을 주입함으로써 대변에 배우를 잠재의식적 창조 상태로 휩쓸고 들어가는 일이 흔히 있다. 이렇게 우연히 생긴 사건을 배우가 정말로 믿음을 갖고서 배역에 이용하면 도움이 될 것이다. 그렇게 하면 잠재의식의 문턱의 궤도 위에 배우를 올려놓을 것이다. 이런 일들은 흔히 소리굽쇠와 같은 작용을 해서 살아있는 소리를 공명시켜 배우로 하여금 허위와 가식을 버리고 진실로 돌아오게 해준다. 단 한 번의 이런 순간이 나머지 역할 전체에 방향을 잡아주기도 한다. 그러므로 그런 일들을 귀찮게 여길 줄 알라. 그냥 지나쳐 버리지 말라. 이들이 저절로 생겨날 때 현명하게 쓰는 법을 익혀라. 이들은 배우를 좀 더 가까이 잠재의식으로 이끌어주는 훌륭한 수단”이라고 설명하며 무의식이 발현될 수 있는 우연한 기회의 중요성에 대해 강조한다[3]. 하지만 우연을 통해 잠재의식이 발동되는 현상과 효과에만 집중하였을 뿐, 구체적이고 실제적인 신체적·심리적 방법론은 없었다. 배우가 연습실에서 뜻하지 않게 화재경보가 울린다던지 정전이 된다던지 하는 우연을 기다리는 것은 시간낭비일 것이다. 그가 『배우수업』을 썼던 20세기 초는 프로이트 이론이 주류를 이루던 시기였으나

현대의 정신의학은 생물학적 관점이 압도적이고 절충적이다[12]. 프로이트 이론은 스타니슬라브스키 시스템의 근간을 이루고 몸과 마음의 이원론적인 사고를 보편화시켰지만, 스타니슬라브스키는 뇌과학과 선에 대해서 알 수 없던 시대의 예술가였다. 그래서 그는 잠재의식의 영역으로 진입할 수 있게 하는 열쇠로서 우연한 사고와 같은 사례들만 언급하였던 것이다. 하지만 현대의 우리는 선과 뇌과학이라는 열쇠를 갖고 있다.

그런데 미카엘 체훅은 신체를 통하여 무의식의 세계에 속하는 정신적·심리적 상태를 이끌어낼 수 있는 방법론을 제시하였다. 체훅은 스타니슬라브스키의 학생이었으나 그의 심리적인 연기방법론에 회의를 느껴 스스로의 독창적인 연기 메소드를 만들게 되었다. 심리적 제스처(psychological gesture)라고 불리는 그의 대표적인 신체적 행동방법론은, 현대에 이르러 신체가 뇌와 그리고 마음에 영향을 미칠 수 있음을 다음과 같은 뇌과학적 연구결과로 확인할 수 있다. 하태민은 습관화된 행동이 어떻게 뇌에 변화를 줄 수 있는가에 대해, “뇌와 다른 신체기관은 하나로 연결되어 있다. 따라서 어떤 신체 행동은 뇌의 해당 부분과 기능에 자극을 주게 되어 결과적으로 뇌의 물리적 변화를 낳는다. 의도적 행동은 자신의 의지가 반영된 것으로 의지를 보이는 것과 그것을 실천에 옮기는 과정에서 뇌의 메타인지 능력과 실행 능력, 동기화 능력 등이 작동하게 된다. 그리고 성공적으로 결과를 이루어냈을 때에는 자신감, 용기 등의 긍정적 정서가 강화된다. 의도적 행동을 경험할 수 있는 좋은 방법은 습관에 도전”하는 것이라고 설명한다 [4]. 멜 고든(Mel Gordon)은 “[체훅은] 심리적 제스처가 배우의 잠재의식의 열쇠라고 믿었다. 집중하여 반복되는 움직임과 행동, 즉 심리적 제스처는 배우의 내적인 삶을 깨우고 이 삶의 운동감각의 이미지는 배우가 무대에서 연기하는 동안 배우를 지탱해준다. 체훅에 의하면, 모든 등장인물은 하나의 단일한 심리적 제스처를 가지며, 이 제스처는 등장인물의 비밀, 가장 내밀한 동기, 성격특성을 드러낸다. 어떤 다른 것을 하기 전에, 배우는 반드시 등장인물의 심리적 제스처를 풀어내어야 한다. 이러한 과정을 통해, 체훅이 썼던 것과 같이, 등장인물의 영혼과 배우의 신체적인 몸이 만난다”고 주장한다

[13]. 이를 통해 우리는 체흡이 이미 무의식의 방아쇠를 만드는 원리를 인지하고 있었으며 선 수행을 몰랐던 체흡은 심리적 제스처를 그 방법으로 선택했음을 알 수 있다.

무의식을 작동시키는 방아쇠를 필요할 때 바로 꺼낼 수 있도록 효율성을 높여려면 신체적 행동방법론과 같은 원리에 근거하여야 한다. 연습 과정에서 몸보다는 생각에 의해 먼저 작동되는 습관과 그리고 장기간의 반복된 연습으로 매너리즘에 빠졌을 때, 배우들은 정해진 대본을 벗어나(그러나 희곡의 세계에는 머무르는) 즉흥의 순간을 경험해야 할 필요가 있다. 즉, 대본에 주어진 장면의 전 혹은 후를 즉흥적으로 상대방과 함께 연기하는 것과 같은, 무의식을 작동시킬 수 있는 훈련이 필요하다. 이는 스타니스슬라브스키가 앞에서 이야기했던 것과 같은 우연에 의한 무의식의 방아쇠를 다분히 대본의 범주 안에서 작동시킬 수 있게 한다. 장기간의 연습에 의해 배우들은 이미 사고할 수 있는 범주를 스스로 제약하는 한계에 갇혀있기 쉽다. 이러한 대본이 없는, 그러나 이미 익숙한 대본에 근거한 즉흥연습은, 배우들을 자유롭게 할 수 있으며 특정 장면의 진후를 연기해보면서 그동안 찾지 못했던 인물 해석의 단서를 발견할 수 있다. 물론 이러한 연습에서 연출가가 옆에서 연습과정을 지켜보며 좀 더 집중해서 파고들었으면 하는 부분을 더 진행할 수 있게 주문하고 불필요한 사족으로 흐르는 경우 다음으로 넘어갈 수 있게 사이드코칭을 할 필요가 있다. 또한 자연스러움에 의존하여 목적을 상실한 체 무의식이 발현되기까지 기다리는 연습방법도 시간을 낭비할 확률이 많다. 배우들 스스로 컨트롤하기보다는 읊저버의 입장에서 연출가나 액팅 코치가 이러한 즉흥연습을 주도하는 것이 더욱 효과적일 것이다. 그리고 연습 종료 후 즉흥 연습과정에서 발견한 새로운 사실들에 대해 다함께 모여 서로 토론할 필요가 있다. ‘내가 왜 그러한 대사를 했을까?’, ‘그러한 행동의 기저에는 어떤 심리적인 이유가 있었을까?’ 하는 것들이 좋은 질문의 예일 것이다. 신기한 것은, 배우들은 즉흥연기의 순간처럼 이렇게 본능이 살아 움직인 순간은 거의 정확하게 기억이 나지 않았다는 경험들을 고백한다. 바로 무의식이 작동되었기 때문이다.

교육의 긴 역사에 비해 뇌과학은 최근 20여 년 동안 비로소 의미 있는 결과를 도출해낼 수 있었다. 그러나 짧은 역사에도 불구하고 뇌에 대한 과학적 이해의 기반을 제공하는 뇌과학 연구는 특히 교육 분야에서 매우 강력한 영향을 미칠 것이라 예측 된다[4]. 이는 선 수행이 뇌를 자극하여 연기교육에 적극적으로 활용될 수 있을 것이라는 믿음을 더욱 지지하고 있다. 배우들은 반드시 논리적으로 분석하여 증명할 수 있는 인물의 행동이나 인물의 구축만이 정설로 인정받을 수 있는 것은 아니라는 사실을 인지하고, 무의식의 방아쇠가 작동될 수 있는 다양한 훈련(exercise)과 무의식의 발현을 믿고 지탱할 수 있는 선 수행을 통해 자기 확신을 얻을 필요가 있다.

## 2. 집중력 강화를 통한 존재감 강화

뇌의 감마파는 무엇에 집중할 때 나오는 뇌파이다. 오스틴은 티벳 불교 고승들의 뇌파 실험을 통해 개인적으로 수행에 바친 시간이 많으면 많을수록 뇌의 감마 활동이 더 높았다는 결론을 얻어내었다[5]. 즉, 명상은 강한 집중력을 키워주고 있음을 확인할 수 있다. 명상에 반드시 사용되는 단전호흡 혹은 복식호흡은 들숨·멈춤·날숨으로 이어지는 호흡의 사이클을 반복한다. 궁극적으로 호흡의 순환이 인생의 순환과 일치한다는 깨달음에 바탕을 두고 호흡을 컨트롤하는 것에 집중하면서 잡념을 떨쳐버리는 것을 목적으로 하고 있다. 고승들은 오랜 수련을 통해 몇 분 동안 숨을 들이쉬고 또 몇 분 동안 숨을 참으며 몇 분 동안 숨을 내쉬는 명상수련이 가능하다. 인간의 마음은 집중해야 한다는 의식적인 뇌의 명령 하에서는 집중을 얻기가 힘든 속성을 갖고 있다. 집중을 해야 한다는 압박감은 오히려 수많은 잡념들이 꼬리를 물게 하여 결국에는 머릿속은 잡념에 점령당하기 십상이다. 하지만 이러한 호흡을 통한 명상수련은 호흡에 집중하도록 하여 장시간 동안 마음속에 어떠한 잡념도 자리 잡지 않도록 할 수 있다.

하지만 고이케 류노스케는 다음과 같이 명상의 집중의 도구로서의 중요성에 대해 강조한다. “명상이 무엇을 위한 것일까 생각해 보면, 결국 목적이 아니라 도구입니다. 강한 집중이 습관화되면, 자신의 의식의 흐름이



보이고, 스스로 어떤 감정을 속이고, 어떤 정보를 마음에 새기게지를 깨닫고 변하게 됩니다. 또 이런 과정에서 괴로움이나 즐거움에 대한 집착이 약해지면, 어려운 상황이 와도 반사적으로 행동하지 않고, 평상심을 유지하게 됩니다. 사실 명상이나 집중이 목적이었던 시대도 있었습니다. 고대 요가 시대에, 붓다가 수행 중에 요가를 연구할 때, 집중명상으로 그 어느 때보다 편안한 지경에 이르렀죠. 그때 붓다를 가르쳤던 스승은 그런 상태가 수행의 목표라고 했습니다. 하지만 명상에서 깨어나면 마음이 다시 어지럽고 혼란스러워집니다. 그래서 이것은 목표가 될 수 없다고 하면서 다시 만들어낸 것이 자기관찰입니다. 자기관찰을 하며 마음의 패턴을 바꿀 때 바로 집중력이 필요합니다. 그리고 명상이 집중력을 키워줍니다[14].”

이렇게 증명된 선 수행의 집중력 향상 효과는 스타니스라브스키의 ‘주의집중의 원(circle of attention)’, ‘내적 독백(inner monologue)’과 같은 연기 메소드에 직접적으로 그리고 매우 효과적으로 활용될 수 있다. 또한 집중력은 배우의 존재감(presence, being)을 극대화시킨다. 조셉 차이킨(Joseph Chaikin)은 배우의 존재감(presence)의 중요성을 강조했고 에릭 모리스(Eric Morris)도 배우가 존재함으로써 유일하게 유기적 진실을 창조할 수 있다고 주장했다. 모리스는 배우들이 연기(acting)하기 전에 먼저 존재(being)하길 원했다[15]. 이렇듯 집중력은 배우에게는 없어서는 안 될 중요한 기술이다. 스타니스라브스키 시스템에서 파생된 대부분의 연기훈련방법들은 집중력을 강화하는 것을 중요한 훈련목표의 하나로 간주하고 있으며 집중력을 강화할 수 있는 다양한 예제들을 개발하여 제시하고 있다. 그런데 재미있는 것은 그러한 훈련방법들에서 가장 기초가 되는 원리는, 명상의 호흡의 원리와 동일하게 특정한 하나의 행동, 사물에 배우들의 마음을 집중시키면서 다른 잡념이 생기지 않도록 하는 것이다. 이처럼 연기 훈련방법에서 선 수행과 유사한 점을 상당부분 발견할 수 있다.

### 3. 정신적·심리적 장애 극복

홍성택·오진호는, 배우들의 자신감, 집중력, 성취의

지, 동기, 긍정적 태도와 생각, 공연에 대한 목표, 감정 조절, 상상능력, 각성조절 능력 등의 심리요인은 공연에서 높은 공헌도가 있음에도 불구하고, 실제 심리적 조절능력이 떨어지는 것으로 나타났다고 설명한다[16]. 그들의 연구에 의하면, 배우들은 어떠한 방법으로 심리적인 안정감을 얻어야 하는지에 대해 잘 모르고 실제로 그것에 투자하는 시간도 상당히 적은 것으로 드러났다. 그런데 공연을 앞둔 배우와 무용수들의 심리적 안정 상태를 유지하여 자신의 공연수행력을 향상시키기 위한 효과적인 심리적 지원 방법으로 호흡법, 바이오피드백 기법, 상상법, 주의전환 및 주의 집중법, 자신감 향상법, 감정조절법 등이 있다. 이 중에서 호흡법이나 이완법 그리고 상상기법 등이 적극 활용될 수 있다[17]. 이 연구 결과를 통해 선의 수행은 연습과정 전체 및 공연을 앞둔 배우의 심리적 안정을 위한 최선의 방법임을 재확인할 수 있다. 배우의 심리적 장애를 극복하는 방법 중에 전문가의 심리상담 방법을 제외한 모든 자가 치료 방법이 선의 수행과 유사한 방법임에 주목할 필요가 있다. 즉, 그들이 언급한 심리적 지원 방법이 모두 직간접적으로 선 수행 과정에서 언어될 수 있는 결과물들이다. 이러한 심리적 치유효과에 대해 오스틴은, “선 수행을 하면 할수록 마음이 평온해지고 정신이 맑아진다. 이런 점은 해를 거듭할수록 늘어난다. 왜냐하면 수행은 단순함, 안정됨, 올바른 행동, 자비로 나아가기 때문이다. 선의 지향점은 두 가지이다. 하나는 합일적 체험의 길로 나아가는 것이고, 또 다른 하나는 그런 체험을 일상적인 생활에서 실현하는 것”이라고 설명한다[5]. 선 수행은 이처럼 마음수련으로부터 시작되며 실제 삶에 선 수행이 어떠한 도움을 줄 수 있는지 확인할 수 있다. 그의 조언을 배우의 연기훈련에 적용해보면, 선 수행이 실제 연기훈련의 방법으로 활용될 수 있지만 선 수행을 통해 배우의 정신적 삶 자체가 변화하게 되면 정신적·심리적 장애와 같은 문제는 쉽게 해결될 수 있다는 것을 알 수 있게 된다.

### 4. 좌·우뇌의 통합적 사용을 통한 변형기술 구축

배우들은 무의식의 영역에 접근하기 위해 좌·우뇌의 각각의 기능에 대해 정확하게 이해하고 좌·우뇌를 통합

적으로 사용할 수 있는 능력을 개발할 필요가 있다. 좌측 대뇌 반구는 다른 쪽의 대뇌 반구에 상호 보완적인 방식으로 우위를 점한다. 좌측 대뇌 반구에서 해석의 기능을 수행할 때 그것이 우리에게 더 분명하게 보이는 이유는 좌측 대뇌 반구에 언어적 기능이 부여되어 있기 때문이다. 그러므로 좌측 대뇌 반구의 많은 기능은 쉽게 언어화 된다. 또한 좌측 대뇌 반구는 연속적으로 외부 자극을 일정한 인지적 패턴으로 실시간으로 형성하는 기능을 한다. 이런 패턴은 종종 일관된 인과론적 양상을 띤다. 이와는 대조적으로 우측 대뇌 반구는 입력 정보에 정서적 의미가 부여되어 있으면 이에 따른 신선한 해석을 창출하는 기능을 한다. 우측 대뇌 반구는 예리하고 양측성이고 지속적인 자각 의식을 유지하는 혜택을 받았다. 더구나 적절한 강도의 정서적 반응을 전달하는 기능도 수행 한다[5]. 이렇듯 대뇌의 두 반구는 각각 다른 특성을 갖고 있으며 상호보완적인 기능을 수행하고 있음을 알 수 있다.

베네데티는 연기는 한 가지의 기술이 아닌 수많은 기술들의 집합체이며 이러한 다양한 기술들을 통해 결과적으로 하나의 행동으로 종합되어야하고 그 기술들은 각각의 특성에 따라 가르쳐져야 한다고 말했다. 그는 기본적인 기술은 세 개의 카테고리로 나눌 수 있다고 주장했다[1].

1. 분석적 기술 - 배우가 텍스트를 관통함으로써 얻어지는 역할의 기능에 대한 이해
2. 정신물리학[18]적 기술 - 배우가 두 부분[정신과 신체]에 들어가 등장인물의 삶을 표현하는 것
3. 가장 중요한 것으로, 배우가 모든 다른 기술들을 종합하여 하나의 단일한 존재의 상태로 변형되는 기술[1]

그가 설명한 세 가지 기술 중에, 분석적인 기술과 정신물리학적 기술은 각각 다른 대뇌 반구에서 수행된다. 분석적인 기능은 이성적이고, 언어를 담당하는 좌측 대뇌 반구에서 수행되고, 정신물리학적 기술은 공간적, 영감적, 정서적, 음악적 기능을 담당하는 우뇌와 깊은 연관이 있다. 그런데 변형의 기술은 좌·우뇌의 통합적

사용으로만 획득될 수 있다. 이러한 변형의 상태는 즉흥연기에서 종종 표현되는 무아지경(trance)의 상태이다. 즉, 배우 연기훈련에서 가장 궁극적인 목표는 '단일한 존재의 상태로 변형'된 '무아지경'이다. 이는 표현은 좀 달라도 스타니슬라브스키가 강조한 자연의 법칙에 따른 잠재의식이 발현된 상태와 같다. 그는 배우들이 진짜 진실, 행동에 대한 신뢰, 소위 '나는 존재한다'의 상태에 들어와서 잠재의식의 문턱에 서 있길 원했다. 그는 "그것은 배우 개인의 삶과 무대 위에서의 배역의 삶이 완전히 혼연일체가 되어서 하나로 융합되는 상태이며 분명히 변형의 상태이다. 배우가 희곡 속의 진실을 잠재의식적으로 감지하면 그에 대한 신뢰는 자연스럽게 뒤따르고 마침내 '나는 존재 한다'의 상태가 되며 어떤 요소를 선택하여 출발을 하든, 그 가능성의 한계까지 끌고 가야 한다. 이 창조적 사슬의 그 고리들 중 어느 하나를 잡아당겨도 전체가 끌려오기 때문"이라고 강조했다[3].

이와 유사하게 미카엘 체홉도 영감의 연기를 위한 도표(Char for Inspired Acting)를 예로 들어 동일한 주장을 하였다. 도표를 보면, 그는 이미 의식과 무의식, 이성과 감성이 서로를 자극하고 통합될 수 있음을 예견하였음을 알 수 있다. 그는 "영감이 떠오를 때, 모든 전구가 즉시 켜지고 환하게 빛날 것이다. 그러나 영감은 명령을 듣지 않는다. 영감은 변덕스럽다. 그것이 배우가 반드시 의탁할 강력한 기술을 배워야하는 이유이다. 충분한 수의 전구가 밝게 빛날 때, 전보다 더 자주 영감이 떠오를 수 있음을 발견할 수 있다"고 말하고 하나의 전구가 밝혀지면 다른 것들도 모두 밝혀질 수 있다고 했다[13]. 그는 무의식 작동의 방아쇠가 필요함을 이미 알고 있었던 것이다. 즉, 체홉과 스타니슬라브스키 모두 의식과 잠재의식이 서로를 자극하여 배우가 무대 위에 존재할 수 있는 상태로 만들 수 있음을 알고 있었다. 다만 스타니슬라브스키는 체홉의 심리적 제스처와 같은 방아쇠를 구체적으로 언급하지 않았을 뿐이다.

스타니슬라브스키는 의식적인 노력으로 영감이 발현될 수 있는 적절한 조건을 창조해내는 능력이 중요하고 초목표와 관통선과 같은 분석 작업은 의식적인 통제의 하나의 수단이며 이를 통해 배우의 잠재의식이 발현된

다고 믿었다. 그는 “내적 창조 상태의 모든 요소들, 내적 원동력, 행동의 관통선 등, 모든 것을 인간적인(연극 조가 아닌) 행동의 한계까지 끌고 가봐라. 그러면 배우는 내적 생활의 리얼리티를 반드시 느끼게 될 것이다. 나아가서 그 진실성을 믿지 않을 수 없을 것”이라고 했다[3]. 이러한 상태는 배우의 생활과 배역이 완전히 하나로 융합된 상태이며 배우 자신과 연기하는 인물의 구분이 없어진 상태인 것이다. 하지만 너무 고지식해서 과도한 이성적 노력을 가하나 실제로는 적절한 인물로서의 정서가 유발되지 않아 무언가를 밖으로 표현해보려는 과다거름을 하고 있는 학생배우들이 있다. 그들은 초목표와 관통선만으로 인물이 창조될 수 있다고 믿는 경향이 있고 연습이 진행되어 가며 배우 조급해할 수밖에 없게 된다. 이는 현장에서도 마찬가지이다. 실제로 연기 수업과 프로덕션 수업 과정에서 이러한 유형의 배우들을 종종 만날 수 있다. 그들에게는 이성적이고 의식적인 노력보다는 무의식의 영역을 자극할 수 있는 연기훈련방법이 절실하다. 의식적인 차원에서 이성적으로 사용할 수 있는 방법은 초목표와 관통선 뿐이라고 스타니슬라브스키는 이야기했다. 그는 “역할 전체를 연기해가면 낮익은 많고 작은 목표들이 보다 큰 목표들로 자연스럽게 흡수되어 행동의 관통선을 따라 도로표지판처럼 늘어지게 될 것이다. 이 큰 목표들이 모든 작은 목표들을 잠재의식적으로 결집해서 결국에는 전체 비극의 관통선을 형성하는 것이다. 이 작은 목표들은 그대로 두면 자연과 잠재의식의 안내를 받아서 자연스럽게 지나간다. 이런 과정은 쉽게 이해가 된다. 배우가 큰 목표의 추구를 위해 몸을 맡길 경우, 그는 완벽히 해낼 수 있다. 이때 인체는 스스로 필요로 하고 원하는 대로 자유롭게 기능을 한다. 행동의 관통선은 일련의 큰 목표들로 만들어진다. 큰 목표에는 잠재의식적 행동으로 변형된 수많은 작은 목표들이 들어있다. 이 잠재의식적 활동으로 인하여 행동의 관통선은 우리의 잠재의식을 간접적으로 움직일 수 있는 자극력이 생긴다. 이렇게 행동의 관통선이 희곡 전체를 뚫고 지나갈 때, 그 속으로 흘러들어가는 잠재의식적 활동의 범주는 얼마나 넓겠는가?”라며 의식적인 분석이 어떻게 잠재의식을 자극해야 하는가에 대해 설명했다[3]. 물론 그 초목표와 관

통선은 극작가와 연출가의 의도에 부합하면서 동시에 배우의 영혼에 반응을 불러일으키는 것이어야 한다. 단순히 이성적으로 분석되고 받아들여지는 수준의 초목표와 관통선으로는 결코 잠재의식을 불러들일 수 없다. 그래서 배우는 자신의 정서에 반향이 일어날 때까지 의식과 잠재의식을 포함한 스스로의 모든 내면에 초목표와 관통선을 인큐베이팅 시켜야 한다. 배우에게 낯설었던 등장인물의 사상, 관념, 감정 등이 무르익고 발효되어 베네데티가 지적했던 변형의 상태가 되어야 그는 비로소 ‘인물이 되었다’고 말할 수 있다. 이러한 단계에 이르면 좌·우뇌가 동시에 움직이게 되어 앞서 연기론의 선구자들이 말한 통합적인 경지에 다다르게 된다.

#### IV. 결론

스타니슬라브스키는 문법과 시의 관계를 그의 심리 기술과 잠재의식적 창조성의 예로 들면서, 문법만 따지다가 시의 아름다움이 깨져 버리는 것은 불행한 일이라고 했다[3]. 지나친 이성적 분석에 근거하여 미리 결정된 인위적인 행동을 무대 위에서 연기하고 잠재의식의 발현에 소홀한 배우들에 대한 충고였다. 지금까지 논의한 바와 같이, 그는 이미 『배우수업』에서 좌·우뇌를 통합적으로 사용하는 연기교육의 방향을 제시했으며, 이성적으로 분석한 인물의 기반 위에 잠재의식을 가동하여 배우가 무대 위에서 온전히 살아서 존재하는 것을 궁극적인 스타니슬라브스키 시스템의 목표로 보았다. 그가 언급한 무의식의 발현은 선의 목적과 상당부분 맥을 같이 하고 있었으며, 그는 이미 잠재의식의 속성에 대해 날카롭게 파악하고 있었다. 다만 지금까지 배우 내면의 의식과 잠재의식의 상호 융합의 과정을 완전하게 과학적으로 입증할 방법이 없었을 뿐이다.

그는 잠재의식을 발현하기 위해서는 자연의 창조 법칙을 따라야함을 강조하였다. 그래서 “새로운 역할을 마치 자신의 삶인 양, 구체적으로 장악하는 경지까지 도달해야 한다. 배역에 대하여 혈육과 같은 친밀성을 느끼도록 해라. 그래야 잠재의식의 경계에 위치한 내적 창조 상태에 감정을 쏟아 부을 수 있고, 희곡 및 그 중

심 주제에 대한 연구를 대범하게 시작할 수 있을 것이다. 배우를 잠재의식의 문턱으로 이끌어주고 문턱을 넘어서 깊은 심연으로 날라다 줄 수 있는 하나의 넓고 깊고 자극적인 초목표와 행동의 관통선을 찾아낸다는 일이 얼마나 길고도 힘겨운 작업인지 이제 깨달았을 것이다. 초목표 및 행동의 관통선이 옳다면 나머지 모든 것들은 자연에 의해서 잠재의식적으로 무슨 기적처럼 이루어질 것”이라고 했다[3]. 그는 가장 진실 된 순간의 배우의 연기는 이성적으로 딱딱하게 계산된 것이 아닌 잠재의식에서 발현된 것으로 믿었다. 그의 이러한 잠재의식에 대한 언급은 앞서 인용했던 베네데티의 ‘자연이 순환하는 것과 같은 완전한 훈련 사이클’ 즉, 배우가 기술을 마스터한 뒤에 직관의 영역으로 다시 돌아와야 한다는 주장과 동일한 관점으로 볼 수 있다. 생명과학자 이면서 선을 연구한 우희종은, ‘나’라는 생명체는 원주위의 한 점(태어남)과 또 다른 한 점(죽음)을 잇는 것이기에 출발과 종점이 있고 방향성을 지닌다. 그러나 전체의 원을 보면 결국 무엇을 출발점이라고, 무엇을 종점이라고 할 것도 없다. 커다란 원이 있을 뿐이고 결국 돌고 돌 뿐이라고 선을 설명한다[19]. 이렇듯 우희종이 설명하는 불교와 선의 세계관은 스타니슬라브스키가 제시했고 베네데티가 역설하는 연기 훈련의 궁극적인 지향점과 동일한 방향성을 갖는 것을 알 수 있다. 그래서 연기훈련방법으로 선의 수행방법이, 배우를 모든 기술이 융합된 하나의 통합된 존재로 만들어줄 수 있는 가장 과학적인 방법일 것이라고 믿는다.

지금까지 고찰한 바와 같이 선의 수행은 뇌과학과 배우의 내면의 세계와 마찬가지로 우리에게 아직도 연구하고 고찰해야 할 가능성이 무궁무진한 신대륙과 같다. 하지만 지금까지 입증된 선 수행의 효용성을 바탕으로 연기훈련과정에서 적극적으로 활용한다면, 배우는 무의식을 작동시킬 수 있는 방아쇠를 가질 수 있으며, 집중력 강화를 통해 무대 위에서 존재감을 강화할 수 있고, 정신적·심리적인 장애물들을 극복해낼 수 있을 뿐만 아니라 좌·우뇌의 통합적 사용으로 인한 변형의 기술도 확립할 수 있을 것이다.

프랑스의 저명한 사회학자인 미셸 마페줄리는 선에 대해서 이렇게 말했다. “19세기 말까지는 서양의 정신

이 세계를 지배했다면 지금은 동양의 그것이 서구를 전염시키고 있습니다. 이제 동양적 사상이나 사고, 생활관이 그 가치를 발하고 있다는 얘기죠. 특히 그 가치를 세계로 전파시키는 중심이 극동이라는 점은 매우 흥미로운 일입니다. 특히 선(禪)이나 명상이 유럽에 많은 반향을 불러일으키고 있습니다[20].” 그의 지적처럼 선의 잠재의식 및 무의식의 영역의 훈련방법을 배우의 연기훈련과정에 효과적으로 활용하여 그를 통한 다양한 실제적인 방법론들에 관한 연구들이 활발히 이루어진다면, 동양의 독특한 연기훈련방법이 발견될 가능성도 크다고 볼 수 있다.

#### 참고 문헌

- [1] Burnet M. Hobgood, *Master Teachers of Theatre*, Southern Illinois University Press, 1988.
- [2] Eugen Herrigel, *Zen in the Art of Archery*, New York: Random House, 1971.
- [3] 스타니슬라브스키, *배우수업*, 예니, 2001.
- [4] <http://www.brainmedia.co.kr>
- [5] 제임스 H. 오스틴, *선과 뇌의 향연*, 대숲바람, 2012.
- [6] 제임스 H. 오스틴은 하버드대 메디컬 스쿨 출신의 신경과 임상 의사로서 일본의 선불교를 만난 이래로 오랫동안 선 수행을 해오고 있는 과학자이다.
- [7] 오스틴이 선의 양상을 분석한 방법은 티벳의 고승들의 명상 시의 뇌파변화를 직접적으로 분석하여 결과를 도출하는 것이다.
- [8] 이인수, 오진환, 권인숙, “마음수련명상의 지속기간에 따른 정신건강의 효과”, 한국콘텐츠학회논문지, 제13권, 제1호, p.342, 2013.
- [9] 정미현, “단전호흡이 혈액투석환자의 우울, 불안 및 피로에 미치는 효과”, 한국콘텐츠학회논문지, 제12권, 제4호, p.292, 2012.
- [10] 김미한, “명상 캠프 프로그램이 아동 및 청소년의 우울, 불안, 자아존중감에 미치는 효과 비교”,

- 한국콘텐츠학회논문지, 제12권, 제4호, p.339, 2012.
- [11] 자허, *숨, 명상, 깨달음*, 다해, 2004.
- [12] 에드워드 쇼터, *정신의학의 역사*, 바다, 2009.
- [13] Mala Powers, *On the Technique of Acting*, Quill, 1991.
- [14] 코이케 류노스케, *생각 버리기 연습*, 21세기북스, 2010.
- [15] Eric Morris and Joan Hotchkis, *No Acting Please*, Ermor, 2002.
- [16] 홍성택, 오진호, “연극배우의 심리적 지원에 대한 인식과 발전 방안”, 한국콘텐츠학회논문지, 제11권, 제3호, p.220, 2011.
- [17] 홍성택, 오진호, “연극배우의 심리적 지원에 대한 인식과 발전 방안”, 한국콘텐츠학회논문지, 제11권, 제3호, p.222, 2011.
- [18] “정신물리학은 물리적인 자극과 감각, 지각의 관계를 연구한다.” (<http://www.wikipedia.org>)
- [19] 우희종, *생명과학과 선*, 미토스, 2005.
- [20] <http://news.kukinews.com>

#### 저자 소개

조준희(Joon-Hui Cho)

정회원



- 2000년 2월 : 동국대학교 연극학부 졸업(BA)
- 2003년 8월 : 동국대학교 일반대학원 연극영화학과 졸업(MA)
- 2006년 6월 : 미국 버지니아 주립대학교 대학원 연극학과 졸업

(MFA)

- 2013년 3월 ~ 8월 : 동국대학교 서울캠퍼스 예술대학 연극학부 조교수
- 2013년 9월 ~ 현재 : 동국대학교 서울캠퍼스 영상대학원 공연예술학과 조교수

<관심분야> : 연극, 뮤지컬, 연기/연출, 캐릭터 애니메이션 쇼, 테마파크, 공연 HRD, 메가 이벤트.