

목표설정 훈련이 배우의 행복감에 미치는 효과:단일사례연구

The Effect of Goal Setting Training on Actor's Feeling of Happiness:Single Case Study

유현미

이화여자대학교 일반대학원 체육학과

Hyun-Mee Yoo(ivyivy777@naver.com)

요약

이 연구는 단일사례 연구 설계를 활용하여 배우의 행복감 향상에 심리기술훈련 중 목표설정훈련이 어떠한 영향을 미치는지 그 효과를 검증하는 것이다. 이 연구의 대상은 40대 후반의 유명배우로 자신의 심리역량 강화를 위해 스포츠 심리상담가인 본 연구자에게 개인 심리훈련을 받았던 내담자이다. 목표설정훈련 프로그램은 60~90분씩 총 8회기로 진행되었다. 연구의 목적을 위해 Argyle[1]이 개발한 옥스퍼드 행복 척도를 사용하여 사전·사후 검사를 하였으며, 이와 더불어 심층 면담을 실시하였다. 그 결과 목표설정 훈련은 배우의 행복감 향상에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

■ 중심어 : | 목표설정훈련 | 행복감 | 동기 | 배우 |

Abstract

This study examines the effect of goal setting training during psychological skills training on improving the happiness of actors using a single case study design. The subject of this study was a famous actor in his late 40s who had received personal psychological training from this researcher, a sports psychological counselor, to strengthen his psychological capabilities. The goal setting training program consisted of 8 sessions of 60~90 minutes each. For the purpose of this study, pre and post tests were conducted using the Oxford Happiness Scale developed by Argyle (2005), and in-depth interviews were also conducted. As a result, goal setting training had a positive effect on improving the happiness of actors.

■ keyword : | Goal Setting Training | Happiness | Motivation | Actor |

I. 서론

이제는 긍정심리학(positive psychology)이라는 새로운 과학 분야가 우리에게 낯설지 않다. 최근 긍정심리학적 접근이 주목을 받으며 과거의 심리학과 다르게 개인의 강점, 역량, 잠재력 등에 초점을 맞추고 있으며 이에 따라 행복, 삶의 질, 만족, 가치 등과 같은 긍정적

인 개념들에 관심이 높아지고 있다. 삶의 목표가 성공이나 권력, 돈 등에서 행복, 만족 등과 같은 개념으로 변화하고 있는 것이다. 과거 심리학은 주로 불안, 우울, 정신분열, 트라우마, 스트레스 등의 정신장애를 주로 다루고 이러한 것들의 증상을 완화 시켜 고통을 덜어주고자 하였다. 이에 비해 긍정심리학은 개인과 조직에서 일어날 수 있는 기쁘고 좋은 일들을 더 오랫동안 지속

시킬 방법과 힘들고 나쁜 일을 극복하고 해결할 수 있는 과학적인 방법들을 알려준다[2]. 2019년 10월과 11월 유명 연예인의 자살 소식이 보도되면서, '악성댓글(악플) 처벌 강화'와 '인터넷 실명제' 등 이와 관련한 국민청원과 여론이 형성되고 있지만 표족한 묘수가 없는 실정이다. 자살 보도 이후 추모 댓글이 이어지고 있지만, 일부 누리꾼들의 악플도 여전하다. 악플에 시달린 여러 연예인이 극단적인 선택을 했음에도 같은 비극이 되풀이되고 있다. 물론 연예인들의 사인은 다양하지만 악플과 무관하지 않다. 최근 사망한 연예인은 생전에 한 방송 프로그램에서 악플로 인한 고통을 수차례 고백했을 정도로 유명인에 대한 대중들의 관심과 참여의 수위가 날로 과감해지고 있다. 더욱이 인터넷과 SNS를 비롯한 각종 미디어가 발달하면서 유명 연예인을 비롯하여 스포츠 스타, 정치인, 다양한 분야의 유명인 그리고 그 주변의 가족까지도 더 언론이나 미디어에 자유롭지 않다. 2009년 한 배우가 자신의 논문에서 연예인 전체의 40%가 자살을 생각한 적이 있다고 언급하며 연예인들의 우울증에 대한 심각성을 직접 밝히기도 하였다. 더욱이 이들의 행복은 대중의 행복과도 무관하지 않기 때문에 연예인들의 긍정 정서에 관한 문제는 이들의 문제만이 아니다. 통계청에 따르면 2018년 자살사망자는 1만 3670명으로 2017년보다 1207명 증가하였으며, 자살의 사인은 다양하지만, 유명인들의 자살은 베르테르 효과를 일으켜 일반인의 자살률에도 영향을 미치므로[3], 이들의 정신 건강은 더욱 중요한 사회 문제로 생각된다.

배우를 포함한 연예인은 직업의 특성상 불안정한 수입, 고된 일정 속에서 지속되는 성공에 대한 강박, 과도한 사생활 노출, 카메라 혹은 무대 위를 떠났을 때 일상에서의 공허함, 익명성을 무기로 한 악성 댓글, 인기 하락 또는 미래에 대한 불안감 등 다양한 이유로 스트레스를 받으며, 이는 이들의 우울, 대인기피증, 공황장애, 자살 등의 이유가 된다. 즉 정신적 스트레스에 약한 성장기에 데뷔해 다양한 상황에 무방비로 노출되는 연예계 환경이 이들을 극단적인 선택으로 몰고 가고 있다는 분석이다[4]. 일찍부터 배우의 길을 선택하게 되면 성장과정에서 자신의 마음을 나눌 수 있는 친구 관계를 제대로 형성하기 힘들며, 소속사는 자신의 상품 가치를

고려하는 '이해관계'에 있으므로 개인적인 고민을 외부에 털어놓기도 쉽지 않다. 또한, 자신이 우울하다고 느끼더라도 고정적이지 않은 일정과 타인의 시선으로 인해 꾸준한 치료와 상담도 이들에겐 어렵다[3]. 더욱이 배우들은 정해진 이미지 틀에 맞춰 가고 밝고 활기찬 모습을 강요받으며 이것이 마음의 병으로 이어질 수 있다고 하였다[3].

대중에게 많은 관심과 사랑을 받으며, 부와 명예 나아가 행복까지 얻는 배우들이지만 이러한 대중의 관심을 이들은 행복하다고 생각할까 아니면 불행에 가깝다고 생각할까? 불행하다고 느끼는 배우들의 경우 개인의 성향이나 기질적인 문제도 있겠지만, 대중들의 사랑과 관심 및 호감도가 자신의 일과 직결되는 직업의 특성상 시스템이나 구조적인 문제도 분명 존재한다. 그러나 이러한 구조나 시스템의 변화는 보다 장기적인 문제이므로 이에 앞서 개개인의 건강한 심리적인 자원과 역량이 선행되어야 한다.

가치 있는 인생을 만들려면 가치 있는 목표를 정해야 한다. 인생에 좋은 목표는 나를 더 즐겁게 하고 자극하며 무엇보다 성취하게 만든다. 인간에게 목표는 내가 가고자 하는 방향을 정해줄 뿐만 아니라 투입해야 할 자원의 종류와 수준까지도 결정되므로 인생에 올바르게 좋은 목표를 세우는 것은 무엇보다 중요하다. 또한, 목표가 명확할수록 개인의 동기와 행동에 영향을 미치므로 목표를 어떻게 설정하는 가는 일의 방향을 결정하는 매우 중요한 과제이다. 더욱이 목표를 달성할 때마다 그 파급효과로 삶의 만족도도 높아지므로 이는 행복과도 밀접한 관계이다.

목표(goal)란 일반적으로 '특정한 시간 내에 과제에 대한 정해진 효율성의 기준을 성취하는 것'을 의미하며, 목표설정(goal setting)이란 자신이 달성하고자 하는 목표를 계획하는 것을 의미한다. 목표는 개인이 행동을 통해 성취하고자 하는 구체적인 지향점을 의미하며, 목표를 성취했을 때 인간은 기쁨과 만족감을 경험하며 행복감을 느낀다. 이를 뒷받침하는 목표이론(goal theory)에 따르면, 인간은 자신이 추구하는 목표를 달성하거나 목표를 향해 진전되고 있다고 믿을 때 행복을 느끼며[5], 특히 기대했던 것보다 더 빠른 속도로 진전되고 있다고 평가하게 되면 행복감은 훨씬 더 증대된다

[6]. 이처럼 목표성취는 행복을 증진하며[7], 목표성취가 우리를 행복하게 해주는 이유는 우리가 본질적으로 가치 있게 여기는 가장 기본적인 심리적 욕구를 직접적으로 만족시켜 주기 때문이다[8]. 행복감은 목표를 향한 접근 정도에 대한 인지적 평가의 산물이므로[9], 행복이 충만한 삶을 누리기 위해서는 일상생활에서 자신의 강점을 활용하여 의미 있는 삶을 영위할 수 있는 기반을 마련해야 한다[10]. 행복한 사람은 자신이 관심 있어 하는 대상에 지적 몰입도가 높게 나타나며[11], 자기에 및 긍정정서를 가지고 있으며 올바른 인성과 자신이 하는 일에 대한 자발적 참여도가 높다[12]. 또한, 긍정적 정서를 통하여 슬픔, 시련 등의 부정적 정서를 극복하고, 낙천적이고 긍정적으로 사고하고 행동하는 경향이 있다[13]. 특히 스트레스 상황에서 유연하게 대처할 뿐만 아니라 직무에 대한 높은 만족도 및 헌신의 경향성이 높게 나타난다[14]. 즉 행복은 인간의 내적·외적 요인을 비롯하여 삶의 전반에 긍정적인 영향을 미치며 전 생애에 긍정적인 영향력을 미치는 요소로 작용한다[15].

이렇듯 행복과 밀접한 관계에 있는 목표설정 기술은 자연적으로 생기는 것이 아니라 지도를 받아야 하므로 [16], 전문가와의 훈련이 중요하게 여겨진다. 목표설정 훈련과 같은 심리기술 훈련은 심상, 이완, 자화, 루틴, 집중력 훈련 등과 함께 주로 스포츠 선수들의 심리적 역량 강화를 위해서 활용되고 있으며, 효과는 다양한 선행연구[17-21] 에서 이미 증명된 바 있다. 최근에는 심리기술훈련의 적용 폭이 넓어지면서 비슷한 환경을 가지고 있는 무용수[22-24]에의 적용 사례도 증가하고 있다. 그러나 배우, 가수 등의 연예인과 심리 기술훈련의 연구는 1편으로[25], 그 연구가 상당히 부족하다.

배우라는 직업에는 많은 것이 걸려있다. 일거수일투족이 대중에게 노출되어있을 뿐 아니라 광고 및 방송 출연 등 일의 기회나 금전적인 보상도 본인에 따라 달라지기 때문이다. 배우라는 직업의 특성상 이들은 대중이 원하는 이미지로 살다가 자신이 무엇을 원하는지조차 모르게 되기도 하며, 대중의 인기나 돈, 성공에 매달리다 자신의 꿈이나 목표를 잃어버리기도 쉽다. 이들은 연예계 데뷔라는 목표만 이루면 행복은 저절로 따라온다고 믿으며, 어린 시절 앞만 보고 달리다 지쳐 외롭고 힘들어하며, 자신이 행복할 수 있는 상황이 되어도 제

대로 누리지 못한다. 이러한 이유로 이들에게 건강하고 올바른 목표설정은 필수로 사료된다.

이에 이 연구에서는 자신의 일거수일투족이 대중에게 과도하게 노출되어있고, 대중들의 사랑과 관심에서 자유롭지 못한 배우의 목표설정훈련이 행복에 어떻게 기여하는지 그리고 나아가 이것이 이들의 진정한 성공에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고자 한다. 즉 이들에게 건강하고 올바른 목표설정을 통해 새로운 삶의 의미와 가치를 찾고자 하는 것이다. 나아가 그동안 선수들의 경기력 향상을 위해 주로 활용되었던 심리기술 훈련의 연예계의 적용가치 및 의미를 제시하고자 한다.

II. 연구방법

1. 연구참여자

연구참여자는 40대 후반의 유명배우로 2017년 자신의 심리역량 강화를 위해 스포츠 심리상담가인 본 연구자에게 8회기의 개인 심리훈련을 받았던 내담자이다. 선수들의 심리기술훈련에 대한 기사를 접하고 스스로 본 상담자에게 심리기술훈련을 요청하였다. 대중의 평가, 대인관계의 어려움 그리고 자신의 인생에 대한 회의 등의 문제를 호소하였으며 건강한 목표를 가지고 배우의 인생을 마무리하고 싶어 하였다. 1990년대 영화로 데뷔하여 스타의 반열에 오른 참여자는 다양한 영화, 드라마, 각종 CF에 출연하였으며, 현재도 활발히 활동하고 있는 유명 남자 배우이다. 상담자는 목표설정훈련을 종결한 후 내담자에게 직접 연구의 참여자가 되어 줄 것을 요청하였다. 내담자가 이 요청을 수락하여 연구목적 및 의미, 익명성, 비밀보장 등에 대해 설명 후 연구 참여 동의서에 서명을 받아 연구를 수행하였다.

2. 측정도구

2.1 행복감

배우의 행복감을 측정하기 위해서 Argyle[1]이 개발한 옥스퍼드 행복 척도를 권석만[26]이 번안하고, 최영옥[27]이 수정한 척도를 사용하였다. 외적행복 10문항, 내적행복 6문항, 자기조절행복 5문항으로 총 3개 하위요인 21문항으로 구성되어있으며, '전혀 아니다(1점)'에

서 '상당히 그렇다(4점)'의 4점 척도로 점수가 높을수록 행복감이 높은 것을 의미한다. 외적요인은 다른 사람과 함께 할 때의 흥미, 아름다움, 재미 등을 느끼고 세상을 긍정적으로 느끼는 외적행복에 관한 내용이며, 내적요인은 자신이 행복하고 인생에 낙관을 느끼며 보람을 느끼는 자신의 내적인 긍정적 감정을 포함하는 개인의 정신적 안정감, 내적 행복을 의미한다. 마지막 자기조절요인은 일상에서 자기조절을 잘하면서 나타나는 긍정적인 반응으로 개인이 스스로 선택한 준거에 따라서 자신의 삶을 평가할 때 느끼는 심리 상태이다[26].

2.2 심층면담

심층 면담은 목표설정훈련에 관한 선행연구를 토대로 연구자가 직접 실시하였으며, 2017년 12월부터 2018년 3월까지 약 4개월에 걸쳐 면대면 심층 면담을 통하여 자료를 수집하였다. 참여자의 일정이 고정적이지 않아 참여자의 가능 시간에 최대한 맞추어 사전에 일정을 상의한 후 정해졌으며, 참여자가 유명배우임을 감안하여, 참여자의 집 또는 소속사의 개인 사무실에서 진행하였다. 개방형(Open ended question) 질문과 상황에 따라 주요 질문을 보완하면서 심층 면담을 진행하였다. 주요 질문은 “목표설정은 무엇입니까?”, “배우로서 꿈은 무엇입니까?” “이 상담을 통해서 최종적으로 어떻게 변화되기를 바랍니다?” 등이었다. 연구자는 연구참여자가 질문 내용을 충분히 생각하고 응답할 수 있도록 하였다.

3. 자료수집 방법 및 절차

이 연구는 목표설정훈련이 배우의 행복감에 어떠한 영향을 미치는지 심층적으로 확인하고자 단일피험자 사례설계를 활용하였으며, 연구참여자를 대상으로 심리검사, 참여관찰, 심층면담을 통해 자료를 수집하였다. 또한, 사례연구에서 가장 많이 활용되는 방법인 사례연구방법의 A-B 형태로 연구를 진행하였으며 이는 사전-사후검사의 성격을 지닌다. 목표설정 훈련의 효과를 확인하기 위하여 행복감 질문지를 심층 면담 전(사전측정)과 심층 면담 후(사후측정) 총 2차례 반복 측정하였으며, 단일피험자 사례설계는 사전단계에서 최소 3시기의 기초선 설정이 필요하므로 기초선 3단계와 목표설

정훈련 개입 기간 중 3 시점을 설정하여 측정하였다. 목표설정훈련은 총 8회 진행하였으며, 1회 60~90분 정도 소요되었다. 모든 상담 내용은 녹취되었으며, 상담 중 연구자의 메모와 참여자의 노트 등 다양한 자료를 수집하였다. 모든 자료는 참여자에게 연구 자료로 사용하는 것에 대한 동의를 얻은 후 사용하였다. 연구의 해석에 대한 신뢰도를 높이기 위해 방법론적 삼각 측정(methological triangulation)을 사용하였으며 [28][29], 연구자를 포함한 스포츠심리학 박사 2인과의 전문가 회의를 통해 검증하였다. 서로 분석 내용이 합의되지 않거나 의미가 모호하고 이해가 가지 않는 부분은 이 메일(e-mail)을 통하여 답변을 받아 그 의미를 명확하게 하였다. 또한, 사후 상담 내용 중 필요한 부분은 발췌하여 본문에 제시하였다.

III. 결과

목표설정훈련에 따른 배우의 행복감의 차이를 검증하기 위해 실시한 행복감 검사지의 총점 결과는 기초선 1단계(35점), 기초선 2단계(38점), 기초선 3단계(36점)로 나타났으며, 목표설정훈련 이후 개입 1단계(53점), 개입 2단계(50점), 개입 3단계(49점)로 행복감의 수치가 향상되는 것으로 나타났다. 또한, 목표설정훈련의 질적 효과를 알아보기 위하여 실시한 심층 면담 분석 결과는 다음과 같다.

1회기 : 연구참여자와 대면 및 관찰

목표설정 훈련을 위한 심층 면담 이전에 배우의 영화 촬영장소를 3회 방문하여 현장에서의 분위기와 참여자의 특성을 살펴보았다. 심리기술훈련이 처음인 배우의 상황을 고려하여 연구자가 배우의 현장 환경과 분위기를 파악할 필요가 있다고 판단되어 촬영 시간에 방문하였다. 대기시간이 길어 참여자와 촬영장소 안의 개인 대기실에서 편안한 분위기로 라포형성을 하고 일정 등을 조율하였다. 심리기술훈련에 대한 의지가 강한 참여자는 자신이 기술훈련을 받고 싶은 이유를 비롯하여 본인의 장·단점을 비롯한 자신의 특성과 심리기술훈련에

표 1. 목표설정을 위한 심층면담 회기별 요약

| 회기 | 주 제 | 내 용 | 참고문헌 |
|----|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1 | 연구참여자와 대면 및 관찰 | - 촬영현장 방문 및 관찰 (3회) - 참여자의 장단점 및 특성 파악 | |
| 2 | 오리엔테이션 및 교육 | - 심리기술훈련과 목표설정훈련의 중요성 및 목표설정의 개념 및 효과 - 일반상담과 심리기술훈련의 차이점 - 기초선 측정 | 김병현[30] 윤영길[31] |
| 3 | 문제 진단 | - 미래에 대한 부담, 무동기, 대중들의 시선, 불규칙한스케줄, 회의감, 부정적인 생각 등 | |
| 4 | 심리기술훈련 (목표설정훈련) | - 나의 꿈과 목표는 무엇인가? - 내가 원하는 미래의 내 모습은? - 목표설정 연습해보기 | 김병현[30] Gould, Weinberg[32] |
| 5 | 심리기술훈련 (목표설정훈련) | - 목표의 모호성 수정 및 보완 - 불확실한 목표로 인한 문제점 발견 및 수정 | 박경애[33] Locke[34] |
| 6 | 심리기술훈련 (목표설정훈련) | - 목표설정(실현가능한 목표, 구체적인 목표) - 자신의 장기, 중기, 단기 목표설정 - 단기목표 달성을 위한 결과목표, 수행목표 설정 | Locke[34] 김병현[30] Gould, Weinberg[32] |
| 7 | 심리기술훈련 (목표설정훈련) | - 목표설정 (명확한 목표를 통한 동기 향상) - 성취동기 및 내적동기 | Locke[34] Gould, Weinberg[32] |
| 8 | 내용정리 및 총결 | - 상담평가 - 사후검사 - 사전검사 및 사후검사 결과 및 피드백 | |

대해 관심을 갖게 된 계기를 이야기하였다.

“우연히 TV를 보는데 한 선수가 인터뷰에서 자신이 하고 있는 심리기술훈련이 힘든 순간을 이겨내는데 너무 큰 도움이 되었다고 이야기를 하는데 아 나도 저 걸 한 번 해 봐야겠다 라는 생각이 들었어요. 그 동안 술을 마시고 매니저와 대화 하는 것 이외에는 방법이 없었거든요.”

기술훈련에 대한 의지가 강한 참여자는 적극적으로 자신의 데뷔 시절의 이야기부터 시작하였다. 이야기 가 꽤 길어지기도 했지만, 참여자의 이러한 정보가 본 상담에서 중요하다고 판단되어 다른 질문을 하거나 끊지 않고 모두 들었다. 이 과정에서 궁금하거나 추가 설명이 필요한 부분은 연구자가 질문하였다. 참여자는 자신이 제대로 된 인생 목표를 만들고 행복해지고자 상담을 의뢰하였다고 하였으며, 그 방법을 보다 체계적으로 배우고 싶다고 하였다.

2회기 : 오리엔테이션 및 교육

처음 만남은 참여자의 집으로 방문하였다. 촬영을 마치고 영화편집을 하는 기간이라 상담 일정을 비교적 쉽게 잡을 수 있었으며, 참여자도 촬영현장에서 만났을 때 보다 훨씬 편안해 보였다. 심리기술 훈련이 처음인

참여자에게 면담 소요시간 및 방법을 설명한 후 비밀보장, 익명성 등 상담의 윤리적 고려 사항을 설명하였다. 또한 심리기술훈련과 목표설정 훈련에 대한 교육 및 중요성에 관하여 이야기하고, 일반상담과 심리기술훈련의 차이를 궁금해하여 이에 대한 설명을 해주었다. 참여자의 변화를 측정하기 위해 행복감에 관한 질문지를 측정하면서 상담을 시작하였다. 참여자는 대중들의 평가, 배우로서의 고뇌 등과 함께 어머니에 대한 걱정 등 자신의 감정을 자연스럽게 표현하였다.

3회기 : 문제진단

참여자의 목표설정훈련을 위한 진단을 시작하였다. 어린 시절 데뷔하여 무명시절을 짧게 거치고 영화로 일약 스타덤에 오른 참여자는 자신의 배우 생활이 다른 경우에 비해 운이 좋은 편이라고 생각하고 있었다. 배우로서 자신의 환경에서 느끼는 다양한 상황과 느낌들을 이야기 해주었다. 이번 회기에서는 참여자의 경험, 감정, 생각이 주로 다루어졌다.

“무서울 게 없었어요. 내가 상상도 못하는 액수들이 들어오니까 과자 사듯이 차도 사고, 집도 사고... 지금 생각해보면 오만했던 것 같아요. 아찔하죠. 촬영장에서서도 왕처럼 굴었으니까요. 술 먹고 사고도 많이 쳤어

요, 철이 없었죠.”

또한, 참여자는 공동의 작업에서 오는 심리적 불안 및 부담감, 자신이 책임지고 있는 많은 사람들, 자유롭지만 모호한 판단 기준, 일거수일투족이 노출되는 점 등 배우의 상황에 대한 다양한 스트레스가 있었다.

“제가 유명해지니까 모두가 제 앞에서는 비위를 다 맞춰 주는 거예요. 그런데 막상 편하게 술 한잔 하려고 해도 찾을 사람이 하나 없더라고요. 이게 오랫동안 공허했어요. 드라마를 하나 찍으면 밥새는 게 다반사예요. 어느 날은 나 하나 부려 먹어 다들 먹고 살고 있다는 생각이 들어서 그게 화가 난 적도 있어요. 다들 파리처럼 나한테 꼬여 있다는 기분?”

“스포츠는 금메달이 하나니 순위경쟁이 스트레스가 될 수도 있겠지만, 오히려 그게 부러울 때도 있어요. 초반엔 영화나 드라마가 흥행이 되고 일이 많이 들어오니 잘 몰랐는데, 점점 하다 보니 내가 잘 하고 있는 건지 모를 때가 너무 많아요. 제 작품 중에 정말 크게 흥행은 됐는데 지금 봐도 그 연기는 너무 창피한 게 있어요. 반대로 나는 그 연기가 엄청나게 맘에 드는데 욕을 엄청 먹었어요. 연기라는 게 정확한 기준이 없고 보는 사람에 따라 기준이 다르니 그게 한동안은 나를 흔들리게 하더라고요. 그러면 안 되지만 될 대로 되라 이렇게 연기한 적도 있어요. 어차피 이래도 욕먹고 저래도 욕 먹으니... 작품 끝나고 정말 기분 별로였죠.”

“외국에 자주 가는 편이에요. 여기보다 알아보는 사람들이 적으니 좀 더 편하게 나에게 집중하면서 쉬기가 좋더라고요. 그런데 생각보다 같이 갈 사람이 없어요. 혼자 가는 것도 좋긴 한데 그것도 불편한 점이 많아요.”

4회기 : 심리기술훈련(목표설정훈련)

참여자는 지난 회기 자신이 너무 많은 이야기를 한 것 같아 걱정이 된다는 생각과 함께 솔직하게 뭔가를 이야기할 수 있는 것이 좋다는 양가감정을 모두 느끼고 있었다. 이러한 것들 모두 자연스러운 과정이라고 설명하고 회기를 시작하였다. 구체적인 심리 기술훈련을 시작하기 위해 자신의 꿈, 원하는 미래 모습 등을 질문하며 자연스럽게 이야기를 유도하였다.

“지금은 예전처럼 일이 있을까 없을까 이런 걱정은 안해요. 그때는 내 스타일이 아니어도 회사가 원하고 돈이 되면 했었으니까요. 그런데 지금은 좋은 작품을 하고 싶어서 고르는 게 쉽지 않아요. 계속 좋은 작품에서 다양한 나를 보여주면서 멋있게 은퇴하고 싶어요. 열심히 해야죠.”

“배우로 인정받고 싶고, 잘하고 싶어요. 물론 매번 잘할 수는 없겠지만 일이 끝나고 좋은 평가가 있는 게 확실히 좋더라고요. 좋은 평가를 받고 싶어요. 제가 잘 해야죠”

5회기 : 심리기술훈련(목표설정훈련)

지난 회기 이야기한 내용을 토대로 상담을 이어 갔다. 참여자의 목표설정에 수정과 보완이 필요하다는 것을 인지시키고 목표설정에 관한 원리와 이유를 다시 한번 설명하였다. 참여자는 이러한 것을 어렵게 느끼는 동시에 자신이 진심으로 원하는 것이 무엇인지도 잘 모르겠다고 하면서 혼돈과 모호함을 느낀다고 하였다. 그러면서 목표설정에 대해 자신이 생각했던 것보다, 훨씬 어렵게 느껴진다고 이야기하였고, 자신이 어디서부터 어떻게 시작해야 할지 막막한 기분이라고 하였다.

“그냥 열심히 하면 잘 된다고 생각했어요. 박사님 말씀대로 될 어떻게 열심히 하는 게 없네요. 좋은 평가를 받고 싶어 했는데 좋은 평가도 결국 남이 하는 건데 내 목표에서 내가 빠져 있다는 게 이상한데 방법을 모르겠어요. 우리 직업이 남들을 의식 안 하고 될 할 수 있나요?”

“말은 역할이 나라고 생각하는 대중들이 많으니까 작품에 몰입할수록 진짜 내가 누군지, 내 이미지가 어떤 건지 내가 될 원하는지도 모르겠더라고요.”

보다 명확한 목표설정을 위해 결과목표, 수행목표, 과정목표를 설명하고[35]. 설정된 목표는 Locke[34]의 10가지 목표설정방법에 기초하여 목표설정 연습을 하였다.

6회기 : 심리기술훈련(목표설정훈련)

참여자는 자신의 목표가 명확하지 않다는 것을 인식

하고 받아들였다. 이를 받아들이고 난 후 참여자는 보다 적극적으로 참여하였다. 자신이 못하는 것이 아니라 몰라서 못했다는 생각을 하고 있었으며, 이것이 긍정적인 과정이라고 스스로 판단하였다. 연구자는 목표설정의 단계를 진행하였고 참여자는 이제까지의 회기 중 처음으로 메모를 해도 되냐고 질문하고 메모를 하기도 하였다. 지금-여기에 집중하는 것에 대해 이야기하고 이를 목표설정에 활용하였다.

“무작정 잘하는 게 아니라 연기하는 때 순간 나에게 집중하는 게 목표예요. 신인 때부터 실수할까 봐 연기하는 내내 긴장을 너무 했거든요. 그건 일어나지도 않은 일인데 일어나지도 않은 미래에 집중하고 있었네요. 실수는 누구나 하는건데... 지금 실수안하려는 생각에 연기에 집중을 못하게 바보스러워요. 실수 안하려고 대사만 달달 외워갔거든요... 그러다 보니 감정은 엉망이 되고... 실수하더라도 진짜 내 거를 끌어내면 되는건데... 박사님이 말씀하신 ‘지금-여기’에 집중 못했네요.”

보다 구체적인 목표설정을 위해 목표설정 가이드라인을[36] 적용하여 통제가능하고, 긍정적인 목표를 설정하였다.

“연기연습을 지금까지 너무 막연히 한 것 같아요. 그냥 하고 있다는 자체로 만족했다는 기분? 한 번에 3시간 정도씩 연습하는데 이제는 시간 상관없이 나한테 집중하는 연기가 3번 이상 나올때까지 해봐야 겠어요.”

“실수를 안 해야지가 아니라 나한테 집중해야지로 바꿔 생각해보면 좋겠네요.”

7회기 : 심리기술훈련(목표설정훈련)

보다 구체적이고 실현 가능한 목표설정 후 참여자는 자신의 모습을 인지하고 명확하지 못한 목표가 자신을 지속적으로 흔들리게 만들고 있다는 것을 자각하게 되었다. 이러한 과정에서 참여자의 동기 및 내적 외적 변화를 경험하며 반응이 촉진되었다. 이번 회기는 특히 연구자의 개입 이전에 참여자의 적극적인 질문과 대화로 회기가 진행되었다. 참여자는 뚜렷한 목표설정으로 인해 뭔가 해보고 싶다는 마음이 생겼으며 자신의 인생

의 주인과 목표는 자신이라는 표현을 하였다.

“목표를 하나 정했을 뿐인데 내가 뭔가 될 것 같고, 지금까지와는 다른 기분이 들어요. 그냥 잘해야지가 아니라 지금에 집중하자 생각하니 오히려 뭘 해야 할지 알겠더라고요. 지금까지 선택도 결국은 내 선택이었는데 항상 불만이었고, 회사를 워킹 대중을 위해서 하고 있다고 착각했거든요. 이제는 나를 위해 연기를 하는 거란 생각이 가장 커요. 내 만족, 내 행복을 위해서”

8회기 : 내용정리 및 종결

8회기는 종결에 대한 회기로 7회기 이후 10일 후 진행되었다. 참여자는 기술훈련 이후 자신의 현재 생활에서 느껴지는 자신의 변화를 이야기하였다. 가장 대표적인 변화는 자신의 인생에 대한 시선의 변화와 주변 사람들에 대한 생각의 변화 등으로 나타났다. 상담에 대한 전체적인 평가를 하고 사후검사를 하며 상담을 종결하였다.

IV. 논의

최근 들어서 심리학계에는 행복에 대한 관심이 급증하고 있다. 심리학의 세 가지 사명인 정신장애를 치료하는 일, 탁월한 재능과 천재성을 발견하여 육성하는 일, 마지막으로 모든 사람들이 좀 더 행복한 삶을 살도록 돕는 일 중 그동안 망각되었던 심리학의 세 번째 사명이 부활하고 있는것이다[9]. 이렇듯 인간의 행복과 긍정적인 성품을 탐구하는 학술적 관심이 긍정심리학이라는 새로운 분야를 태동시켰으며, 이러한 학문적 흐름을 보더라도 행복에 관한 이야기는 더이상 미룰 수 없다.

최근 아이돌, 드라마, 영화 등으로 세계적인 한류열풍을 일으키고 더 많은 매체와 더 많은 연예인이 생겨나면서 이들의 정신 건강을 관리하는 것은 개인적·사회적으로 중요한 문제이다. 배우를 포함한 대부분의 연예인들은 무명과 연습생이라는 힘든 시절을 거쳐 꿈에 그리던 데뷔를 하게 되며, 많은 대중 앞에서 심리적 취약함에 놓이고 이를 극복하거나 소화 시킬 여유 없이 또다

시 대중 앞에 선다. 또한, 자신의 성공을 위해 많은 것을 포기하면서 이들에게 성공은 자신의 힘든 과정을 보상해주는 유일한 목표로 인식되기 쉽다. 이 연구의 참여자 또한 자신의 직업 특성상 자신의 목표를 자신의 의지로 정하지 못한 채 많은 시간을 보냈으며, 이로 인해 자신의 배우 인생에 아쉬움이 많았다. 이러한 학문적 방법이나 훈련이 가능하다는 것을 알았다더라면 자신의 과정과 경험이 달라졌을 것이라고 하였다. 이에 이 연구는 배우의 행복감 향상을 위해 심리기술훈련 중 목표설정훈련을 적용하여 효과를 검증하고자 하였으며, 이 연구의 논의는 다음과 같다.

첫째, 심리기술훈련 중 하나인 목표설정훈련은 배우의 행복감 향상에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 목표설정 훈련이 행복감 향상에 효과가 있다는 선행연구들과 일치하며[5][37-39], 행복감 측정 사전($M=36.3$), 사후($M=50.6$) 결과에서도 변화가 보여진다. 연구참여자는 상담 초기에 막연한 목표만을 가지고 있어 주로 열심히 하겠다, 잘 하고 싶다 등의 표현이 대부분이었다. 목표설정원리[31][32][35][36]를 적용한 목표설정훈련 이후 참여자의 표현은 보다 구체적이고 긍정적인 표현의 형태로 변화되었으며 이는 6회기 상담 내용에서 보여진다.

Veenhoven[40]에 따르면 어떠한 일의 욕망과 동기는 의욕과 활기를 제공하며, 삶에 에너지를 불어넣는 원천이라고 하였다. 이는 즐거움의 원천으로 목표달성을 통한 욕망의 충족을 통해서 우리는 즐거움과 행복감을 느낀다고 하였다. 또한, 목표를 성취했을 때의 기쁨과 만족감을 경험하며 행복감을 느끼며, 자신의 목표를 이루거나 목표를 향해 진전되고 있다고 믿으면서 행복을 느끼는 것이다[5]. 참여자 또한 명확하고 구체적인 목표설정 과정에서 활기와 에너지가 생겨나며, 이러한 긍정 정서가 행복감으로 나타난 것으로 보인다. 더욱이 행복감은 목표를 향한 접근 정도에 대한 인지적 평가의 산물로 자신의 목표를 명료화하고 이를 수치화하면서 목표로 향해가는 과정이 구체화 되면서 자신이 발전한다고 느끼며 이를 통해 만족감과 행복감을 느끼는 것이다.

둘째 목표설정 훈련은 배우의 동기 향상에도 긍정적인 영향을 미친 것으로 나타났다. 이 결과는 연구에서

의도한 바는 아니나 심리기법과 심리기술이 일대일 구조가 아니라 하나의 심리기법이 여러 개의 심리기술에 영향을 준다는 내용[41]을 지지하며 이 연구의 결과로도 나타났다. 이는 목표설정이 동기 향상에 긍정적인 영향을 미친다는 선행연구들과[42-44] 일치한다. 동기는 내재해 있는 욕구가 특정한 행동에 한 단계 더 가깝게 다가가 구체화 된 심리적 상태를 의미하는 것으로[45], 목표는 과제수행에 가장 직접적인 영향을 준다고 하였으며, 목표는 동기의 기초가 되고 행동의 지표로써 인간 활동을 직접 조절하는 기능을 한다[34]. 참여자는 상담 초기에 추상적이고 막연한 목표만이 존재하였으며, 구체적이고 명확한 목표설정을 하지 못했다. 이에 이 연구에서는 목표설정 가이드라인[36]을 적용하여 보다 통제가능하고 긍정적인 언어로 표현되는 목표를 설정하도록 유도하였으며, 실현가능한 목표를 정하고 이를 달성해 나가는 과정에서 동기유발의 효과를 극대화 시킨 것으로 보여진다.

인간은 욕망을 지닌 존재인 동시에 행복을 추구하는 존재로 욕망은 인간에게 주어진 삶의 조건이며, 행복은 인간이 지향하는 목표이기도 하다. 이 연구에서 나타난 것처럼 명확한 목표가 인간의 행복감과 동기에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있으며, 이러한 행복감은 그 자체로도 보상적이지만 스트레스에 대한 인내력을 증가시키고 현실에 대한 통제력을 강화하며, 대인관계를 증진하며 건강에도 긍정적인 영향을 미친다[9]. 심리기술훈련은 선수에게 최상의 수행을 가져다주며 동시에 개인적인 성장에도 긍정적인 영향을 미친다는 것이[46] 이 연구에서도 입증되었다.

배우라는 직업은 대중들의 관심과 사랑에 자유롭기 어렵다. 이러한 직업 환경의 특성상 타 직업군에 비해 더더욱 자신의 주체적이고 명확한 목표가 중요한 과제로 여겨진다. 더욱이 목표설정 기술은 자연적으로 생기는 것이 아니라 지도를 받아야 하므로[16] 전문가와의 훈련은 이들의 심리적 역량 강화와 장기적인 활동 지속에 필요한 인프라로 여겨진다. 배우가 연기 훈련을 받고, 가수가 노래 훈련을 받듯이 이제는 심리적인 훈련도 이들에게 필수 교육과정으로 사료된다. 연예인을 육성하는 다양한 트레이닝 구조에서 심리적 부분을 강화시키고 심화하는 요인이 있는지 진지하게 고민해봐야

하는 것이다.

또한, 이 연구를 통해 목표설정훈련을 포함한 다양한 심리기술훈련 프로그램이 선수뿐만 아니라 배우, 가수 등을 포함한 연예계에도 적용 가능함을 시사해준다.

V. 결론 및 제언

이 연구의 목적은 그동안 검증되지 않았던 배우라는 직업에 심리기술훈련이 효과적으로 적용될 수 있는지 살펴보는 것이다. 심리기술훈련이 효과를 발휘하기 위해서는 선수 개인의 요구에 맞도록 내용과 절차에서 융통성을 발휘해야 한다[47][46]는 내용에 기인하여 연구 참여자의 요구에 부합하는 내용과 방식에 중점을 두어 심리기술훈련을 실시하였다. 목표설정훈련 사전·사후로 행복감 검사지, 심층 면담 분석을 통하여 비교분석 하였으며, 목표설정훈련이 배우의 행복감 향상 및 동기 강화에 도움이 되는 것을 확인할 수 있었다. 이는 선수 뿐만 아니라 배우를 비롯한 연예계의 다양한 직업군에 심리기술훈련을 적용할 수 있다는 가능성의 보고이며, 심리기술훈련의 적용 폭을 넓히는 계기가 될 것으로 예상된다.

이 연구의 결과를 바탕으로 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 좋은 자질을 가진 연예인들이 심리 기술훈련을 체계적으로 받을 수 있는 프로그램을 도입할 필요가 있다. 이는 연예계라는 특별한 직업 환경을 고려했을 때, 배우가 연기 훈련을 받고, 가수가 노래 훈련을 받는 것처럼 기본 훈련 프로그램 안에 포함되어야 한다.

둘째, 이 연구의 참여자는 어린 나이에 데뷔하였지만 이미 많은 경험을 하면서 40대 후반이 되었고, 연예인 중에서도 성공한 편에 속하는 중년 배우이다. 더욱이 참여자는 상담에 대한 강한 의지와 경제적인 투자 능력이 있어 심리기술 프로그램에 참여할 수 있었지만 보다 어렵고 데뷔하지 못한 준비 과정에 있는 연예인 지망생들을 위한 심리지원 프로그램 또한 필수로 사료된다. 셋째, 이 연구에서는 목표설정훈련만을 적용하였지만, 배우를 포함한 연예인에게 맞는 심리기술훈련 패키지를 구성하고 장기적용한다면 배우들의 심리적 역량 강

화와 건강한 연예계 활동 지속에 도움이 될 것이다.

참고 문헌

- [1] M. Argyle, 김동기 역, *행복심리학*, 서울: 학지사, 2005.
- [2] 우문식, 박선령 역, *나는 이제 행복하게 살고 싶다. 행복한 삶을 위한 긍정심리학과 목표설정의 과학*, 물푸레, 2015.
- [3] <https://news.joins.com/article/23585323>, 중앙일보, 2019.11.01.
- [4] <https://www.hankyung.com/society/article/201910156269i>, 한국경제, 2019.11.15.
- [5] J. T. Austin and J. F. Vancouver, "Goal construction in psychology," *J. of Structure, process, and content, Psychological Bulletin*, Vol.120, pp.338-375, 1996.
- [6] C. K. Hsee and R. P. Abelson, "Velocity relation: Satisfaction as a function of the first derivative of outcome over time," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.60, pp.341-347, 1991.
- [7] E. L. Deci, R. Koestner, and R. M. Ryan, "extrinsic rewards and intrinsic motivation in education: Reconsidered once again," *Review of Educational Research*, Vol.71, pp.1-27, 2001.
- [8] S. Lyobomirsky, 오혜경 역, *행복도 연습이 필요하다*, 서울:지식노마드, 2012.
- [9] 권석만, *심리학의 관점에서 본 욕망과 행복의 관계*, 서울대학교 철학사상연구소, 2010.
- [10] M. Seligman, 김인자 역, *마틴 셀리그만의 긍정심리학*, 경기:도서출판 물푸레, 2009.
- [11] M. Csikszentmihalyi, 최인수 역, *몰입: 미치도록 행복한 나를 만난다*, 서울:한울림, 2004.
- [12] L. Hoggard, 이경아 역, *행복*, 서울: 예담, 2006.
- [13] T. Ben-Shahar, *Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment*, NY:McGraw-Hill, 2007.
- [14] J. Borysenko, 안진희 역, *회복 탄력성이 높은 사람들의 비밀*, 서울:이마고, 2009.

- [15] 황해익, “유아교사의 행복감과 교사효능감의 관계에서 직무만족도의 매개효과,” 한국생태유아교육학회, 제12권, 제2호, pp.157-180, 2013.
- [16] R. H. Cox, *Sports psychology: Conception and Applications*, WCB; Wm. C. Brown Publishers, 1990.
- [17] 정성우, 김종원 오준석, “초등학교 체조선수의 스포츠 심리상담 및 심리기술훈련 효과에 관한 사례연구,” 한국초등체육학회, 제22권, 제4호, pp.59-74, 2017.
- [18] 최상엽, 송용관, “심리기술훈련이 중학교 양궁선수의 심리기술전략과 수행력에 미치는 효과,” 한국체육학회, 제56권, 제3호, pp.99-114, 2017.
- [19] 유경호, “국가대표 골프선수의 심리기술훈련을 통한 루틴 적용사례연구,” 한국체육과학회, 제25권, 제6호, pp.433-449, 2016.
- [20] 양진은, 신정택, 김지수, “심리기술훈련이 고등학교 태권도 선수의 경쟁불안, 내적동기, 스포츠자신감, 수행전략 및 인지된 경기력에 미치는 영향,” 한국웰니스학회, 제10권, 제2호, pp.147-160, 2015.
- [21] 이우만, “심리기술훈련이 유도선수의 자신감 및 경기력에 미치는 효과의 단일사례연구,” 한국웰니스학회, 제10권, 제1호, pp.139-148, 2015.
- [22] 김보라, *고등학교 무용전공자들의 심리기술훈련이 경쟁상태불안과 수행평가에 미치는 효과*, 연세대학교, 석사학위논문, 2019.
- [23] 이승은, *현대무용 전공 고등학생의 심리기술훈련 프로그램 적용*, 서강대학교, 석사학위논문, 2017.
- [24] 손각중, “심리기술훈련이 무용 수행력에 미치는 효과: 무용전공고등학생을 중심으로,” 대한무용학회, 제28권, pp.161-180, 2004.
- [25] 홍길동, 오진호, 이기호, “배우의 무대불안 극복을 위한 심리기술훈련 적용,” 한국콘텐츠학회논문지, 제8권, 제6호, pp.130-139, 2008.
- [26] 권석만, *긍정심리학: 행복의 과학적 탐구*, 서울: 학지사, 2008.
- [27] 최영옥, *교사의 다차원적 완벽주의 성향에 따른 사회적 문제해결능력, 직무스트레스 및 행복간의 관계 분석*, 경성대학교, 박사학위논문, 2011.
- [28] N. Danzin, *The Research Act*, Englewood Cliffs, NJ: Prentic Hall, 1984.
- [29] R. E. Stake, 홍용희, 노경주, 심중희 역, *질적사례연구*, 서울: 창지사, 2000.
- [30] 김병현, “양궁선수들의 시합 전, 시합 중 프리슈팅 루틴 프로그램 개발,” 한국스포츠심리학회지, 제185권, 제4호, pp.119-143, 2007.
- [31] 윤영길, *축구선수의 심리조절 전략*, 무지개사, 2004.
- [32] D. Gould and R. S. Weinberg, *Foundation of Sport and Exercise Psychology*, Human Kinetics, 1995.
- [33] 박경애, *상담의 주요이론과 실제*, 교육아카데미, 2007.
- [34] E. A. Locke, “Toward a theory of task motivation and incentives,” *Organizational Behavior and Human Performance*, Vol.3, pp.157-189, 1968.
- [35] 김병준 역, *강심장을 만드는 심리훈련: 최고선수를 위한 멘탈 트레이닝 워크북*, MSD 미디어, 2012.
- [36] 임태희, 장창용, *멘탈붕괴를 이기는 멘탈코치*, 애니빅, 2016.
- [37] 광수란, “청소년기 미래 목표의식이 초기성인기 개인 역량 및 행복감에 미치는 영향,” 한국교육학회지, 제45권, 제4호, pp.5-34, 2018.
- [38] 신희이, 조한숙, “예비 유아교사의 성격강점, 낙관성, 미래지향목표가 학교행복감에 미치는 영향,” 한국어린이미디어학회, 제12권, p.72, 2018.
- [39] 이명자, “무용전공 대학생의 성취목표지향 및 자기관리가 심리적 행복감에 미치는 영향,” 한국사회체육학회지, 제77권, pp.189-203, 2019.
- [40] R. Veenhoven, “Hedonism and happiness,” *Journal of Happiness Studies*, Vol.4, pp.437-457, 2003.
- [41] R. S. Vealey, *Handbook of Sport Psychology*, Chapter.13, pp.287-309, Human Kinetics, 2007.
- [42] 김운래, “목표설정기 운동수행과 내적동기에 미치는 영향,” 한국체육학회지, 제48권, 제6호, pp.139-148, 2009.
- [43] 신미라, 김창대, “집단상담에서 목표설정훈련이 집단의 동기 및 회귀평가에 미치는 효과,” 한국상담학회지, 제6권, 제4호, pp.401-414, 2005.
- [44] 이근춘, 성창훈, “스포츠 목표설정과 동기유발의 관계성,” *코칭능력개발지*, 제5권, 제2호, pp.57-68, 2003.
- [45] D. C. McClelland, *Human motivation*, Glenview, IL: Scott, Foresman, 1984.
- [46] P. R. Tomas, “Professional practice in sport

psychology : Developing programs with golfers and orienters,” In G. Tenenbaum(Ed), *The practice of sport psychology*, Morgan town, WV: Fitness Information Technology, pp.255-271, 2001.

[47] T. Morris and P. R. Thomas, “Approaches to applied sport psychology,” In T. Morris and J. Summers(Eds.), *Sport Psychology: Theory, applications and current issues*, Jacaranda Wiley Ltd, 1995.

저 자 소 개

유 현 미(Hyun-Mee Yoo)

정회원



- 1997년 2월 : 이화여자대학교(이학사)
- 1999년 8월 : 이화여자대학교(교육학석사)
- 2009년 2월 : 이화여자대학교(체육학박사)
- 현재 : 스포츠 멘탈트레이너

〈관심분야〉 : 스포츠심리상담, 스포츠심리학