

# 心理劇 (Psychodrama)의 要素와 方法



이 소 우

<본회법제위원, 서울의대간호학과교수>

▼ 목 차 ▼

- I. 심리극의 要素
  - 1. 集團(The group)
    - a) 응집준비(Cluster warm-up)
    - b) 연쇄적 연합준비(The chain of association warm-up)
    - c) 직접 준비(The directed warm-up)
  - 2. 주인공 및 주제(Protagonist or subject)
  - 3. 지도자와 보조적 자아(Director & Auxiliary ego)
- II. 심리극의 方法과 기술
  - a) 역할反轉(Role reversal)

- b) 역할重復(The double)
- c) 獨白(The soliloquy)
- d) 반사요법(The mirror)

本題를 論하기에 앞서 먼저 밝혀두고 싶은 것이 있다. 心理劇이 現在 精神看護에서 指向하는 最上의 看護方法은 아니지만 반드시 알아야 할 精神科 患者 治療를 爲한 第三의 革命的 方法이라는 것이다. 或者는 精神病으로 고통받는 이들을 위한 세가지 커다란 時代的 變化過程에 따른 治療가 있다고 말한다. 첫째가 Pinel의 정신과 환자를 쇠사슬로 부터 풀어줄 人道主義에 입각한 治療方法이요, 둘째는 Freud의 精神分析學 발견과 Pavlov의 조건반사說이요, 셋째가 집단정신요법의 발견이다. 이 집단정신요법은 심리극, 사회계측등을 포함한다. 그의 정신약물요법을 또한 세번째의 혁명적 治療법으로 들고 있다. 이런 흐름에서 당연히 심리극은 看護員이 알고 지나갈 과정이 될 것이다.

1911年 J.L. Moreno가 문제가 있는 어린이를 治療하면서 심리극을 시작하였다. 이후 Moreno의 努力에 의해 심리극은 활발한 理論發達과 여러 場所, 即 精神病院, 産業場, 學校, 個人病院 및 治療소등에서 發達하고 理解해야 할 對人關係 문제를 위한 한 方法으로 발전해 오고 있다. 우선 심리극의 治療적 응용성에 대해 言及하기 전에 要素와 方法을 말해야 될 것이다. 심리극의 治療적 의미는 많은 理論的 뒷받침이 必要하다. 一般的으로 주어진 場所안에서(무대와 같은) 환자가 가진 문제점을 마음껏 行動化 할 수 있는 自由가 表現 되어짐으로써 이 무대위에서의 自由가 곧 治療的 生産의 대개체가 되는 것으로 알려져 있다. 이러한 심리극의 精神治療的 實제를 定義한 理論的 體系를 많은 책과 저서에서 찾아 볼 수 있다. 특히 Moreno의 自發性(Spontaneity), 창의성(Creativity), 慣性(Moment)의 철학과 人間의 相互作用 및 역할이론에서 그 學問的 기저를 찾을 수 있다. 人間의 복잡한 社會조직을 이해하기 위한 社會계측과 個人이나 集團에서 治療적 方向으로 行動하는 것은 심리극 進行의 기초가 된다. 지난 60년 동안 Moreno

와 그의 여러 학자가 심리극의 理論的 짜임새를 위해 노력하여 단일화 되어지고 强하게 構成되어졌으나 아직 더 많은 학문적 설명이 要求되어지고 있다. 심리극學派에서 많은 다른 접근법 即 사회극(Sociodrama), 역할놀이(Role playing), 역할연구(Role research), 그리고 自發性, 창의성의 개념 등의 연구방법이 있다.

## I. 심리극의 要素

우선 심리극을 치료적 수단으로 공연하기 까지는 몇가지 필수적인 要素가 있다. 그것은 연극장소가 되어야 할 무대, 集團構成員, 主題 또는 주인공(환자), 심리극 연출가 또는 치료적 지도자, 치료적 보조자 혹은 補助的 自我(Auxiliary ego) 그리고 상황에 맞는 기술이나 方法 등이다. 차례대로 각각의 要素를 설명해 보자.

### 1. 集團(The group)

집단은 심리극을 진행시키는 동안의 준비과정을 거쳐야 하고 이 준비작업(warm-up)은 몇가지 方法으로 集團을 훈련시킬 수 있다. 即 응집 준비(cluster warm-up), 연쇄적 연상준비(chain of association warm-up), 그리고 직접연기준비(directed warm-up) 과정이다.

#### a) 응집준비(Cluster warm-up)

집단 구성원이 各各 의자에 모여 앉아서 여러 主題를 가지고 토론한다. 한 사람이 각 주제나 토론을 기록해 나간다. 이들 한무리의 집단원은 서로 토론을 통해 相互作用 하게 되고 한 主題가 主 흐름을 잡게 되면서 관심이 응집 또는 병합하게 된다. 응집되지 않았던 어떤 하나의 主題가 집단이 相互作用하는 동안 새롭게 나올 수 있다. 그리하여 집단은 자기네가 원하는 주제를 선택하게 된다. 이러한 병합, 統合, 그리고 排除과정은 커다란 생산적 의미가 있는 토론, 또는 집단구성원의 회동, 농담, 또는 집단내의 심한 적개심등을 만드는 결과가 되기도 한다. 이는 사회적 인간교류 과정에서 생기는 자연 발생적인 것으로 안다. 예를 들어 한 集團의 현장을 상상해 보자. 처음 모든 集團員은 조용히 앉아

있다. 그룹지도자도 고요를 지키고 긴장감이 집단안에서 늘어 간다. 그때 한 남자가 고요를 깨뜨리고 대화를 시작한다. 즉 모여있는 집단원중 한 소녀에게 테이트를 했으면 좋겠다는 등의 자기분신을 얘기하고 그러나 이것은 자기 부인에게 不信스러운 일일 것이라고 느낀다고 얘기한다. 계속해서 그는 한 배우자에게 지켜야 할 신의에 대해 토의하기 시작했다. 그때 판 成員은 술과 사랑의 관계를 얘기한다. 이들은 이 모임이 끝나고 나갈때 사랑을 위해 여러사랑을 만날 것이고 술도 마시게 될 것이다 라는 주제에 대해 토의한다. 이때 판 사람은 사랑의 실망을 그의 어머니나 부인과의 관계에서 얘기하기도 한다. 또 한쪽에서는 새로운 주제가 신부나 학생 주변에서 형성된다. 그들의 화제는 사랑과 부활에 대해 얘기하기 시작하고 이는 계속해서 가족관계에 대한 그들의 꿈과 아버지와의 관계에 대한 얘기로 옮긴다. 결국은 부모像에 대한 분노, 거부감, 꿈에 대한 주제로 全成員의 관심이 묶어진다. 이러한 인간에 대한 두려움 사랑을 표현하도록 하는 것은 매우 어렵다는 것을 論하게 되면서 이런 문제에 가장 가까이 있는 사람이 주인공으로써 成員속에서 선정되고 이 주인공은 主題로 定한 문제를 가지고 다른 성원의 도움을 받아 연기한다. 연기는 미리 全集團員이 이해하고 심리극의 본극을 위해 준비되어 지도록 연습 되어 진다.

#### b) 연쇄적 연상준비(The chain of association warm-up)

이 준비 단계는 집단성원 각자가 높은 精神力을 가지고 농담하고 웃으며 대화하는 속에서 主題가 선정된다. 예를 들어 보자. 한 환자가 풀(草)을 씹으면서 집단의 지도자에게 말한다.

“내가 풀을 씹어도 당신 가만히 계시요” 그러면 지도자는 “아! 물론이죠.” 이에 판 성원이 “인간은 풀(草)단으로는 살 수 없지.” 또 한 사람은 “그러나 소(牛)처럼 우유는 책임져야지” “그렇다면 나에게 우유를 뽑어주소” 이런 농담중 다른 한사람이 우유행위에 대한 문제를 꺼집어 낸다. “나는 자주 집을 뛰쳐나와 부모몰래 자위 행위를 한다. 너무 내 몸둥이를 학매하는

것이 고민이다. 나는 정말 나쁜 늑이다. 어머니가 나의 자위행위를 보시고 나를 미워하십니다" 이 사람은 능담을 통한 자연스런 대화중에서 자기의 고민을 얘기하게 되고 이것은 곧 그 집단성원의 자연스런 관심과 화제의 초점이 되면서 이러한 문제를 특히 많이 가지고 있는 인격발달 단계에 있는 사람들의 문제점을 위해서 수습행위뿐만 아닌 청소년 문제가 다루어지게 된다.

#### ㉠ 직접준비(The directed warm-up)

이것은 직접 지도자에 의해 문제가 제기 되어 지는 준비과정이다. 때로는 집단구성원중에 한 사람이 또는 집단원 전체가 문제의 主題를 직접 내놓는다. 이 방법은 심리극 훈련에 많이 쓰여 지며 심리극 연출가는 이 준비과정중 취급해야 할 특별한 정보를 가지고 있어야 한다.

직접 준비된 환자는 자신이 얘기를 시작하는데 오늘 무엇을 얘기하기 원하는지를 청중에게 말하고 그의 특별한 문제를 그리면서 집단에게 해결방법을 묻는다. 환자는 이 과정중 집단이 자신에게 동정되도록 할 것이고 그의 문제에 대해서도 동정을 받을 것이다. 이 준비 단계에서는 전에 연기에 活潑히 참석하지 않은 사람이나 강한 감정을 가진 사람을 참석하게끔하여 집단구성원 통합이 目的하는 바다.

集團은 무대위에서의 연기나 집단 분위기를 통한 커뮤니케이션의 경로로 自己淨化的 過程(Catharsis), 自己認識 발전, 그리고 재학습(relearning)의 契點이 있게 된다. 다시 말하여 전집단원은 연기 모임으로부터 淨化(Catharsis)와 개념확대의 契點을 얻게 되는 것이다. 주인공은 그의 과거나 현재의 문제점의 原因이 되어진 사람과 관련하여 연기를 하게되며 주인공이 의 집단원은 주인공의 환경속에서 역할하는 사람들을 그리도록 선택되어 진다. 이들 보조자(Auxiliary)들은 자신들의 要求를 근거로 선택되어 지거나 자기인식 발전을 위한 기회로써 선택되어 진다. 즉 보조적 自我(Auxiliary ego)들은 이 특별한 역할이 치료적이 되는 경험을 갖도록 하여야 할 것이다.

집단이나 개인의 문제점을 다룬 심리극이라도 일차적으로 이는 집단과정에서 이루어진다. 지

도자는 끊임없이 집단의 문제를 함께 움직이면서 이끌어 나가고 의사소통의 초점이 되고 실험극을 무대위로 올려놓을 때 전집단의 문제를 더욱 強化하고 잘 조정 확대시켜 나타나게 해야 한다. 연기가 진행되는 동안 집단성원 각자는 主題감정에 個人的으로 同一化되고 자신의 환상속에서 무대위의 경험을 연장시켜 보며 가끔은 實際行動으로 옮겨 보기도 한다. 때때 무대위에 있지 않은 사람의 반응은 무대위에서 실기하는 사람보다 더 커질 수 있다. 그러므로 심리극의 반응강도는 무대 실기 참여 빈도와 관계 없다. 산만한 역할이 연습되어 질 때 배우역할에 저항을 나타내는 사람이 있다. 이는 집단과의 관계에서 자기 역할과 자기 定義를 찾는 表示로 보여진다. 그러나 이런 사람의 自我強化는 지극히 낮다. 연기자 또는 주인공이 집단내에서의 相互作用으로부터 치료적 효과를 얻는데 그것은 다른 상황에서는 가능하지 않은 역할제한의 정의와, 자기평가 정의를 도와주는 것이다. 그러므로 심리극으로써의 치료는 효과적인 역동적 집단의 경로를 통해 구성원에게 各者의 契點을 만들어 주게 되는 것이다. 자연히 모여진 집단에서는 사회적즉적 역동으로 자유로히 기분이 교류되고 표현되어 질으로써 치료적 효과는 제자리에서 스스로 발생하게 되는 수도 있다.

#### 2. 주인공 및 主題(Protagonist or Subject)

주인공은 집단에서 다루는 문제의 영역안에서 적절하게 고려하여 연기하여야 한다. 주인공은 연기연습초에 약간의 저항과 질박감을 표명상 느끼나 점차 그의 문제속으로 깊게 움직여 가고 종내는 자신의 큰 실제적 문제로서 성취하게 된다. 또한 주인공은 補助的 自我(Auxiliary ego)의 도움으로 또는 역할反轉(Role reversal)과 역할중복(double)등으로 그의 문제점을 객관화 한다. 연기문제 중 상황개념이 중요한 要素다. 이 상황은 문제점을 말한다. 그러므로 연기에서 무엇이 일어나고 있느냐 하는 현실적 외형의 모습보다 흐름을 중요시 하고 있다.

#### 3. 지도자와 보조적 자아(Director a Auxiliary Ego)

치료적 지도자의 역할은 심리극 공연기간동안 계속적으로 변화있게 진행되어 진다. 그는 수동적, 공격적 또는 직설적일 수도 있다. 때때로 권위적 아버지나 요구가 많은 어머니 노릇을 할 때도 있다. 역할의 범위 한계는 없으나 제한이 있다. 면 지도자 자신의 불안이나 치료적 요구를 연기 상황안에 노출시키는 점이다. 연기를 도함하여 집단에 상황을 계속적으로 진단하고 반복되고 나쁜 습관을 없애기 위해 대화의 기회를 많이 가지므로써 새로운 상황을 창조하기도 한다. 지도자가 치료가 성취되어지는 방향으로 심리극을 이끄는 동안 언어 의사소통 및 비언어 의사소통의 방법으로 집단과정을 지켜보고 관찰하는 것이 중요하다.

補助的 自我는 치료적 상황에서 지도자의 연장으로써 활약하며 치료적 요인이 된다. 보조적 자아들의 역할은 크게 연극에 作用하며 개인관계에 의미있는 농도로 활약한다. 이들은 지도자의 지시에 따르거나 자신의 연기를 통해 주인공의 자발성과 커다란 표현력이 나타나지도록 하며 주인공의 역할이 덜 산만되도록 자신의 역할을 제한하기로 한다. 보조적 자아의 이용은 여러가지 성격이 상호작용하므로써 빠르게 치료상황에 관여되는 이점을 들 수도 있다. 심하게 황폐되어지고 병적인 환자집단과 심리극을 할 때는 특별한 훈련된 전문인으로써 보조적 자아들을 탄든다. 그러나 환자 자신들을 보조적 자아로써 이용하면 자율성 증진이 되고 자존심 발전에 이점이 있기도 하다.

## II. 심리주의 방법과 기술

주인공을 도와줄 연기의 기술이나 연출방법 상연방법등은 여러가지가 있다. 최상의 창조성 있고 생산적 의미가 있는 치료방향으로 이끌도록 임상적 기술이 여러해 경험을 통해 고용되어져 왔는데 적당한 기술은 공연전 준비되지 않은 채 심리극을 상연하는 것이다. 이 방법은 연출가가 공연기술에 예민해야 되고 지지와 연기에 대한 인식을 넣어 쫓아야한다. 기술면에서 적절한 시기는 가장 중요하다. 부적절하게 안배된 시간에서의 역할은 치료효과를 줄인다. 심리극 상연

방법은 여러가지가 있다.

예를 들면 역할反轉(Role Reversal), 자기실현(Self-realization), 상상치료(Therapeutic images), 遠近심리극(Bifocal psychodrama), 보조의자(Auxiliary chair) 장래투사법(Future projection), 역할치료(Role therapy), 역할중복(The double), 독백(The soliloquy), 반사요법(The mirror) 등이다. 이 방법중 몇가지만을 소개하고자 한다.

### a) 역할反轉(Role Reversal)

이는 연기자인 A가 B가 되고 B가 A가 되는 과정을 말한다. 즉 부인의 역할을 하는 주인공이 같은 상황에서 남편의 역할도 한다. 이 방법의 목적이라면 첫째, 주인공이 自己와 관련된 他人의 역할을 함으로써 他人의 위치, 반응을 이해하고 느끼게 되며 그러면서 효과적인 감각(예를들면 二重공감(twoway empathy))을 더 하게 된다. 둘째, 거울속에 있는 자신을 보는데 도움을 준다. 남편의 역할을 하는 부인은 남편의 개념에 의한 자신(부인)의 입장을 똑바로 볼 것이다. 객관성 의미에서 자기인식 이해에 도움을 준다. 셋째, 저항감을 自身의 입장에서 다른 사람의 입장으로 옮김으로써 주인공 自發性에 효과적인 증가를 가져온다.

### b) 역할 重復(The Double)

共感(empathy)과 이중경험사이의 區別은 연기 안에서 두사람이 自己확인 的 分利를 잊어 버릴 때다. 이 結果 두 사람은 하나의 공연 생산을 하게 된다. 주인공이 A면 역할 중복자도 A다. 역할 중복자는 주인공에게 필요한 지지를 줄 수 있다. 즉 혼자 연기할 수 없을 때, 사랑적개심, 공포들의 감정을 느끼게 한다.

### c) 獨白(The Soliloquy)

이는 주인공의 특별한 문제나 특정인물에 대해 가졌던 숨은 생각이나 기분을 외현적 행동이나 말을 통한 즉흥적 연기로써 나타내는 것이다. 獨白할 때 주인공은 자기 사상이 명료해지고 인식과 개념이 형성되고 아마도 장래 계획까지도 준비되어 진다. 중요한 순간에 또는 어떤 상황안에서 또는 상황밖에서 넘어 뛰고져 할 때 혼자 주인공은 독백할 수 있다.

### d) 반사요법(The Mirror)

反射的 効果는 주인공을 묘사하는 보조적 자아를 주인공은 어떻게 자기가 그 상황 아래서 연기하는지 보게 된다. 심리적 거울안에 있는 것처럼 사용되어 지는 것이다. 예를 들면 간호원은 정신분열증 환자의 행동을 묘사하는데 자기 표현을 준비하기 위해 퇴행적 주제가 도움이 되어 연기할 수 있다.