

## 경호업무수행을 위한 불안해소방법에 관한 고찰

이 상 철\*

### ◇ 목 차 ◇

- 
- I. 서 론
  - II. 경호불안의 유형과 특성
  - III. 경호불안의 원인과 측정방법
  - IV. 경호불안과 업무수행과의 관계
  - V. 경호불안의 해소방법
  - VI. 결 론
  - 참고문헌
  - ABSTRACT
- 

### I. 서 론

경호업무수행시 경호원이 자신이 지니고 있는 능력을 충분히 발휘 할 수 없게 하는 장애요인 중에 하나가 과도한 불안과 긴장상태라고 볼 수 있다.

경호상황에서는 다른 활동형태와는 달리 업무를 수행함에 있어 지속적인 신체적, 정신적 부담이나 다양한 대인행동의 자극 및 미세한 환경적자극으로 말미암아 근육이 경직되거나, 감정이 고조되어 조절이 곤란해지고, 주의집중의 곤란, 부정적 사고, 좌절감과 무기력감 등을 가져와 경호업무 수행에 직접적인 영향을 미쳐 효율적인 업무수행에

---

\* 용인대학교 경호학과 교수, 이학박사

문제점을 초래 할 수 있다. 이렇게 경호원들의 심리적 부담을 나타내고 용어로서 불안(anxiety), 공포(fear), 각성(arousal), 긴장(tension), 위협(threat), 스트레스(stress) 등이 있다.

불안이란, 학자에 따라 정의를 달리하고 있지만 일반적으로 억압의 감정을 수반하는 긴장상황이나 동요의 상태를 말하는 것으로 Singer<sup>1)</sup>은 “어떤 상황에 대하여 위협적이거나 압박을 받고 있는 것으로 자각하는 유기체의 경향성”으로 보았으며, Freud<sup>2)</sup>는 불안이란 “자아기능의 하나로서 절박한 위기의 근원에 대하여 개인을 각성시키는 것이며, 개인으로 하여금 적절한 방식으로 반응할 수 있도록 하는 것”으로, Goldstein<sup>3)</sup>은 “개인의 능력과 자기성취를 불가능하게 하는 외적 사건과의 사이에서 발생하는 불조화”라고 정의하고 있다. 이에 대하여 Horney<sup>4)</sup>는 불안은 인간관계에 대한 공포감정과 적의와 고립에서 생긴다고 하였으며, Davison과 Neal<sup>5)</sup>은 현실적 자아개념과 이상적 자아개념 사이의 갈등으로 인해 불안이 생성된다고 보고 있다.

이렇듯 불안정한 심리적 상태에서 발생하는 불안은 경호업무 수행중에도 나타나게 되는데, 경호업무는 언제나 수비자의 입장에서 공격의 기회를 먼저 가지고 있는 테러범보다 경호적 조치가 항상 후속으로 조치가 되고, 보이지 않는 적의 규모, 능력, 공격형태, 주변환경 등을 고려한 경호 안전대책을 수립하고 규정 및 절차에 의한 각종 조치가 실시되지만 행사 시작부터 종료시까지 항상 긴장과 불안의 연속이라고 할 수 있다.<sup>6)</sup>

이러한 경호상황에서의 불안의 근원적적 원인은 규정된 규범적 기준 상황에서 경호대상자를 보호하는 특성을 동반하는데서 오는 심리적 압박에서 온다고 볼 수 있다. 왜냐하면, 어떤 불확실한 상황이 발생하든지 악조건하에서도 경호대상자를 완벽하게 보호해야 한다고 부담을 떨쳐버릴 수 없기 때문이다.

그러나 이러한 경호불안도 어느 정도의 정서적 흥분을 동반하면 바람직한 적응현상

- 
- 1) Singer, R.N : Motor Learning and Human performance, New York : Macmillan Publishing Co, 1980, pp.176-203.
  - 2) Freud, S. : A general Introduction to psycho-Analysis, New York : The Country Life press, 1990, pp.87-90.
  - 3) Goldstein, K. Human Nature, Cambridge, Mass, 1940, p.157.
  - 4) Horney, K. New way in psychoanalysis, New York : W,W,Norton Co, Inc, 1939, p.157.
  - 5) Davison, J.C. and Neal, J.M. Abnormal Psychology, An experimental clinical approach, N.Y, 1974, pp.40-45.
  - 6) 김환목, “경호업무수행 공무원의 스트레스와 불안정도 및 대처방식에 관한 연구”, (석사청구논문, 서강대학교, 1996), p.10.

으로 나타나 업무수행에 유익한 효과가 나타나지만<sup>7)8)</sup> 일반적으로 고조된 불안은 업무수행에 유해한 결과를 초래하는 것이 지배적이다.<sup>9)10)11)</sup>

따라서, 경호업무수행시 불안상태를 효율적으로 통제하고 조절하는 문제는 업무수행능력을 극대화 하려는 경호원에게는 현실적으로 매우 중요한 문제라고 할 수 있다. 그래서 본 연구에서는 경호업무 수행시 나타날 수 있는 불안 (이하 “경호불안”이라 한다)에 대한 원인과 업무와의 관계를 고려하여 완벽한 업무수행을 위한 불안해소 방법에 대하여 연구하고자 한다.

## II. 경호불안의 유형과 특성

불안(anxiety)은 어느정도 활성화(activation)와 어느정도의 불쾌한 정서상태 양자를 포함하고 있다는 점에서 각성(arousal)과는 종류가 다르다. 흔히 불안이란 용어는 행동의 강도(intensity)와 감정(affect) 또는 정서(emotion)의 방향성(direction)이 결합된 것으로 설명되면서 불쾌한 주관적 느낌들로 설명되기 때문에 그 방향은 부정적인 것이다.<sup>12)</sup> 이와같이 불안은 불쾌한 긴장상태를 내포하고 있으므로 유기체는 불안을 느낄때마다 그런 상태에서 벗어나려고 노력하게 되는데 심리학자들은 이러한 불안을 특성불안(trait anxiety)과 상태불안(state anxiety)으로 구분하고 있다.

특성불안은 개인이 선천적으로 타고난 성격적 특성으로서 보다 많이 또는 보다 적게 불안을 느끼는 일반적 경향을 말한다. 즉, 특성불안은 어떠한 특수한 상황을 위협적인 것으로 지각하고 그에 따라 여러정도의 상태불안으로 반응하는 성향이며, 동인(motive)이며, 습득된 행동성향이다.<sup>13)</sup> 따라서 특성불안이 높은 사람은 어떤 특수한 상

- 
- 7) Passer, M.W. Competitive trait anxiety in children and adolescent, psychological of sport, 1974, pp.40-45.  
 8) Sonstroerm, R.J. "An overview of anxiety in sport", In J.M.Silva III and R.S.Weinberg (Eds), Psychological foundation of sport, Champaign, IL : Human Kinetics, 1984, pp.94-97.  
 9) Cratty, B.J. Psychology in contemporary sport Englewood cliffs, N.J. : Prentice Hall, 1983, pp.116-117.  
 10) Landers, D.M. The arousal-performance relationship revisited, Research Quarterly, 1980, pp.77-90.  
 11) Sarason, I.G. Stress, Anxiety and Cognitive interference : Reaction to tests, Journal of personality and social psychology 46-4, 1984, pp.929-938.  
 12) 전매희, "정서적심상화훈련이 경기불안감소에 미치는 효과", (박사청구논문, 한양대학교, 1991), p.37.  
 13) Martens, R. Sport competition anxiety test. Champaign, IL Human Kinetic, 1977, p.57.

황을 보다 위협적인 것으로 지각하며, 보다 높은 상태불안을 가지고 반응하기도 한다. 따라서 경호업무 수행중 경호원이 느끼는 불안은 곧 상태불안이며 이는 다양한 원인으로 부터 발생한다. 일반적으로 경호불안은 행사전에 상승하고 행사중에는 어느정도 감소하였다가 행사후 다시 상승하게 된다. 이러한 불안은 구체적 불만, 실패에 대한 우려, 부적당감, 자신의 통제력 상실, 죄의식등으로 인하여 발생한다.

한편, Spielberger<sup>14)</sup>는 다음과 같은 가정을 토대로하여 상태 및 특성불안의 이론을 수립하였다.

첫째, 개인에게 내·외적 자극이 되는 동시에 위협적인 자극으로 지각되는 요인들은 바로 상태불안 반응을 유발시킨다. 그리고 높은 수준의 상태불안 반응은 감각 및 인지 피드백(feedback)기제를 거치면서 불쾌감으로 경험된다.

둘째, 지각된 위협의 정도가 크면 클수록 상태불안 반응의 강도는 더욱 커진다.

셋째, 오랫동안 개인이 위협을 지각하고 있을수록 상태불안은 더욱 지속된다.

넷째, 특성불안이 낮은 사람보다 높은 사람이 상황을 더 위협적인 것으로 지각 하고 더 강렬한 상태불안 상태를 나타내며, 실패의 가능성이 있는 상황이나 자존심(self-esteem)을 위협하는 상황은 신체적 손상이 있는 상황보다 더 강한 위협의 원천이 된다.

다섯째, 상태불안이 고양되면 바로 행동으로 표출되거나 또는 과거에 상태불안에 효과를 보았던 심리기제를 발동하게 하는 자극이 된다.

여섯째, 스트레스(stress)상황에 자주 부딪히면 개인은 상태불안을 감소시키기 위해 특정의 심리기제를 발동시킨다.

이와같은 가정을 토대로 특성불안과 상태불안의 상호관련성에 대해 Spielberger, Gorsuch와 Lushene는 “특성불안은 안정적인 것이고 또 개인차가 큰 것이다. 이런 특성불안은 상태불안의 근분을 이루는 것으로서 특성불안의 강도가 클수록 상태불안은 더 빈번하고 세게나타나는 특성이 있다. 또한 상태불안은 일시적 정서상태를 말하는데 객관적 위협과는 관계없이 주관적 위협을 느낀것에 따라 그 강도가 불규칙하게 변하는 특징을 가지고 있다” 고 하였다.

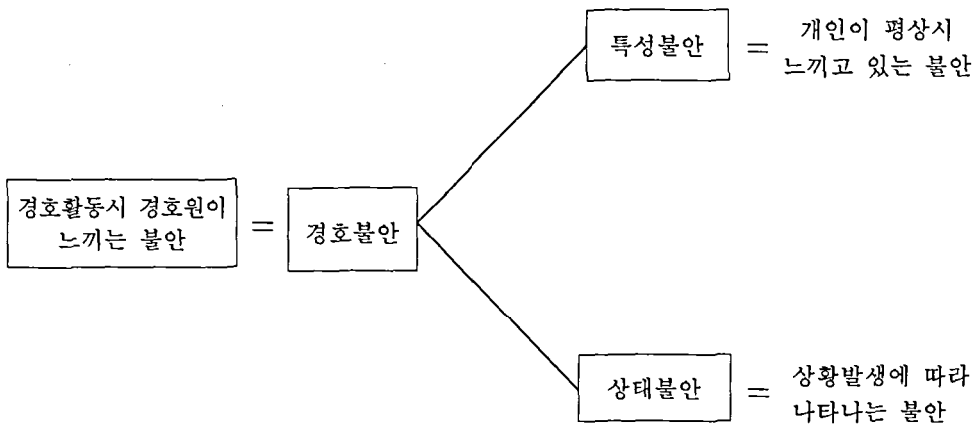
또한 Spielberger<sup>15)</sup>는 스트레스적 환경은 상태불안의 고양을 유발하고, 또 심리적 방어기제는 스트레스 상황이 주는 효과를 감소시켜주려는 경향이 있는 반면, 자존심과

14) Spielberger, C.D. Anxiety : Current trends in theory and Research : New York, Academic press, 1972, pp.30-46.

15) Spielberger, C.D. Anxiety : Current trends in theory and Research : New York, Academic press, 1971, pp. 30-46.

개인의 적절성에 대한 위협이 곧 상태불안 반응을 가장 많이 유발하는 스트레스 유발 요인이 된다고 주장하였다.

그리고 신체적 위협의 상황들이 개인의 적절성이나 자존심의 위협을 수반하지 않는다면 신체적으로 위협한 상황들이 스트레스를 일으키는 상황이 되지 않는다는 주장도 하였다.<sup>16)</sup>



<그림1> 경호불안의 유형과 특성

### Ⅲ. 경호불안의 원인과 측정방법

#### 1. 경호불안의 원인

경호원이 경호업무 상황에서 당면하는 불안원인은 두가지 차원으로 분류할 수 있다. 그 하나는 경호원 자신이 선천적으로 소지한 성격적 특성인 심리적 상태에 의한 것이고, 또 다른 하나는 각종 상황으로 부터 기인되는 환경적 자극에 의한 불안이다.<sup>17)</sup>

16) 전매희, "정서적심상화훈련이 경기불안감소에 미치는 효과", (박사학위 청구논문, 한양대학 1991), p.24.

17) 윤익선, 스포츠지도론, 도서출판 태근, 1996, pp.55-68.

불안의 본질적 이유는 개인적, 규범적 기준에 도전함과 동시에 경호대상자외의 모든 사람과 환경 및 조건을 경계해야 한다는 경호상황의 특수성에서 비롯되며, 바로 이 경호상황이 포함하고 있는 경호업무수행과정을 위협적인 것으로 지각하기 때문이다.

즉, 한치의 오차도 허용되지않는 경호업무성격과 각종 우발상황의 발생으로 인한 임무수행 실패에 대한 불안, 예측불가능한 경호행사 결과에 대한 불확실성, 지휘부로 부터 직접 요구되는 각종 상황에 대한 긴박한 대처 등 다양한 업무환경의 특징으로 인하여 경호원들은 업무수행시 항상 심리적 부담을 갖게 됨으로 인하여 불안을 느끼게 된다.

각종 불안의 원인으로 Kroll<sup>18)</sup>, Scanlan과 Passer<sup>19)</sup>는 부적감(feeling of inadequacy), 통제상실(loss of control), 신체적 불안(Somatic complaints), 죄책감, 환경조건 등을 들었으며, Passer<sup>20)</sup>실패에 대한 공포, 주위사람들의 평가에 대한 두려움, 동료들 간의 갈등, 부상에 대한 공포 등이라고 하였다.

또한 長谷<sup>21)</sup>은 결과에 대한 부담, 실패에대한 두려움, 과도한 긴장, 자신감 결여등이 있으며, 長田<sup>22)</sup>불안의 원인을 행사의 규모, 결과에 대한 의식, 자신감을 상실하였을 때 나타난다고 하였으며, 이러한 불안의 결과에 대한 징후로서 자율신경계의 긴장, 자아기능의 혼란, 업무수행기능의 혼란, 불안의 감정, 열등감정 등이 나타난다고 지적하였다. 그리고, 경호원들이 경호업무수행중에 느끼고 있는 경호불안은 경호원 경력이 적을수록, 낮은 경호행사장 일수록 더욱 고조된 불안을 느끼고 되며, 경호원들이 결과에 대해 너무 집착하여 각성수준이 너무 높게 되면 심한 불안감을 느끼게 되어 심리·생리·생화학적으로도 불필요한 반응을 경험하게 된다.

18) Kroll,W. Competitive Athletic Stress Factor in Athletes and coach, In Zaichowsky and Sime,W.E, Stress Management for sport, Reston, Virginia,AAHPERD, 1982, pp.128-136.

19) Scanlan,T.K. and Passer,M.W. Sources of competitive stress in Young Female athletes, Journal of sport psychology, 1979, pp.151-159.

20) Passer,M.W. Competitive trait anxiety in children and adolescent, psychological foundations of sport, 1982, pp.153-157.

21) 長谷川浩一. 試合の心理, 東京:大修館書店, 1976, pp.287-303.

22) 長田一臣. 競技の心理, 道和書院, 1972, pp.214-215.

## 2. 경호불안의 측정방법

효율적인 경호업무의 수행여부는 경호불안에 따른 각성수준과 밀접한 관계를 갖는다고 볼 수 있다. 따라서 업무능력을 극대화하기 위해서는 업무수행에 부정적 영향을 미치는 불안을 효율적으로 통제, 조절해야 하는데 가장 먼저 이루어져야 할 일은 경호원 개개인의 불안수준을 파악하는 일이다. 일반적으로 불안 수준 측정방법은 심리적 측정방법과 생리적 측정 방법이 있다.

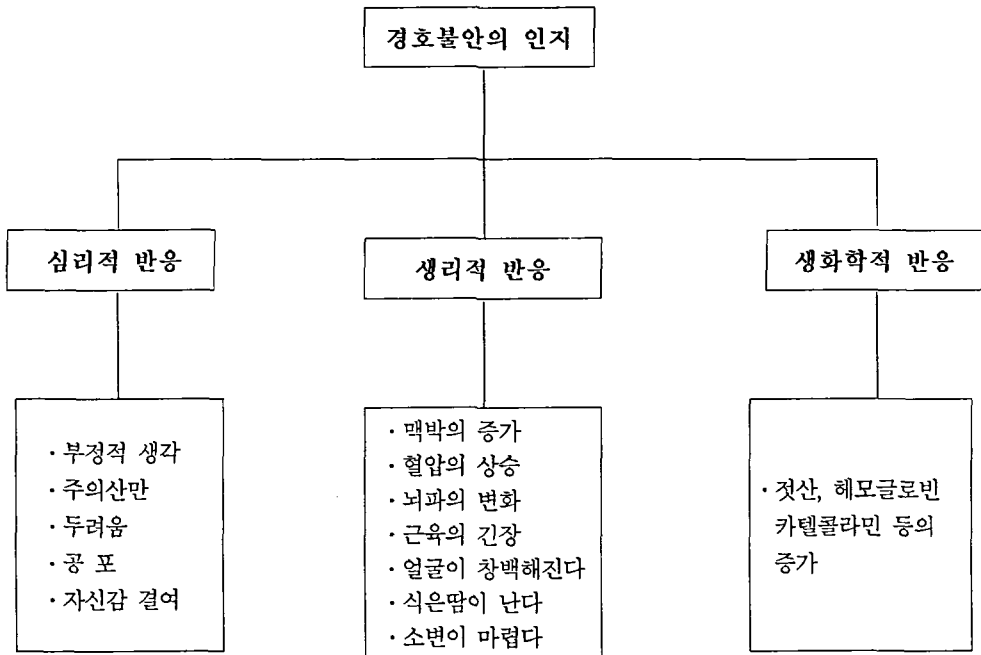
심리적 측정방법은 업무수행과정에서 나타나는 불안을 측정하기 위한 방법중 가장 널리 사용되는방법으로, 이는 직접적인 관찰이 어려운 불안상태를 직접 경험하고 있는 수행자 자신의 진술을 통하여 측정하려는 방법으로 대화와 심리적 상태를 진단할 수 있는 설문검사에 의하여 측정하는 방법으로 현재 스피버그(Spielberger)의 상태·특성불안검사와 마튼(Martens)의 경쟁불안검사요법이 많이 사용되고 있다. 또한 심한 공포감은 메시지를 부정적으로 비판하며 불필요한 것에 주의를 집중하여 쉽게 피로를 느끼게 한다.<sup>23)</sup>

생리적 측정방법은 경호원들이 경호업무수행상황에서 평소때와는 다른 생리적인 반응을 보이는 것을 근거로 한 것인데, 일반적으로 불안해졌을 때 나타나는 생리적 특징은 가슴이 두근거리고 목이타는 느낌이며, 식은땀이 나고, 소변을 자주보게 되며, 건망증과 주의집중이 되지않아 안절부절하게 된다. 또한 우려와 긴장의 정서적 상태는 심장의 박동수, 혈압, 근육의 긴장, 피부저항온도, 뇌파 등의 생리학적 증상들이 정상적일 때와는 다른 양상을 보이게 되는데, 이러한 비정상적 수준의 생리적 증상은 경호원들의 불안 증세로 해석할 수 있다.<sup>24)25)</sup> 특히 업무수행경험이 적은 경호원 일수록 더욱 증상이 심하게 나타나는데, 가능한 한 업무수행 직전에 경호원이 느끼고 있는 증상과 주위 간부나 동료의 관찰 가능한 행동적 증상을 기록하여 경호원들 개인의 특성을 파악하고, 그 자료를 기초로하여 개개인의 관리에 적용한다면 경호불안 해소에 효과적으로 사용할 수 있을 것이다.

23) Spence,I.T. and Spence,J.W. The motivational compoments of menifest anxiety : Drive and drive Stimulus, In spielberger,C.D.(Ed). Anxiety and behavior, New York : Academic press, 1966, pp. 291-326.

24) Cratty,B.J. Psychology in contemporary sport Englewood cliffs,N.J. : prentice Hall, 1983, pp. 77-90.

25) Fisher,A.C. Psychology of sport : Issues and Insights. Polo Alto, Calif : Mayfield, 1976.



<그림2> 경호업무수행시 불안의 반응

#### IV. 경호불안과 업무수행과의 관계

일반적으로 심리학자들은 업무수행시 고조된 불안은 임무수행에 유해한 효과를 미치는 것으로 보고하였고<sup>26)27)28)</sup> 불안이 업무수행에 미치는 영향에 대한 이론은 크게 욕구이론(Desire theory)과 적정수준이론(Optimal Level Theory)으로 나누어 설명하고 있다.<sup>29)</sup>

26) Cratty, B.J. Psychology in contemporary sport Englewood cliffs, N.J. : prentice Hall, 1983, pp.116-117.  
 27) Landers, D.M. The arousal-performance relationship revisited, Research Quarterly, 1980, pp.77-90.  
 28) Singer, R.N. : Motor Learning and Human performance, New York : Macmillan Publishing Co, 1980, pp.176-203.



욕구이론(Desire Theory)은 자극-반응강화이론(S-R Reinforcement theory), 또는 욕구-감소이론(Desire-Reduction theory)이라고도 하는데, 이 이론의 관점은 임무수행시 각종 환경적 요구로부터 발생하는 상태불안이 증가함에 따라 업무수행의 성과도 비례해서 변화한다는 것이다. 즉, 욕구이론은 유인동기(Incentive Motivation)와 그리고 상황적 욕구에 의해 나타나게 되는 불안정도와와의 함수관계를 설명하고 있다. 따라서 욕구이론은 업무수행= $F(\text{욕구} * \text{습관강도} * \text{유인동기})$ 라는 공식으로 표현 되는데, 업무수행은 습관의 힘이 강화된 시행의 결과로서 욕구가 커지게 되면 수행결과 역시 높아지게 된다. 또한 수행오차가 일어날 때는 초기의 기능습득단계에서처럼 습관의 힘은 정확한 반응이 될 것이다. 초기의 기능학습단계에서 각성수준의 증가는 업무수행을 저하시키거나 업무기능이 학습됨에 따라 각성수준의 증가는 업무수행을 촉진시킨다.

그러나 일반적으로 업무상황은 이미 습득된 기능을 일정한 조건하에서 수행하는 것이므로 습관의 힘과 유인동기는 일종의 고정된 상수로 가정할 수 있다. 결국 수행업무의 결과는 앞서 논의된 각종 불안의 원인으로 부터 발생된 불안의 정도 또는 각성수준에 비례하여 증가 한다는 것이 욕구이론의 주장이다.<sup>30)</sup>

적정수준이론(Optimal level theory)은 불안수준과 업무수행과의 직선관계를 예언하는 욕구이론과는 달리 업무수행의 성과가 일정한 수준의 불안상태까지는 향상되며 적정한 수준의 각성상태에서 업무수행은 극대화 되다가 각성수준이 더욱 증가하여 지나치게 되면 업무수행의 결과는 저하된다는 것이다.

즉, 적정수준의 이론에서는 업무수행의 결과가 욕구이론에서 제시하는바와 같이 각성수준과 비례하여 일률적으로 증가하지 않고 일정수준까지 업무수행 능력이 향상되어 적정수준에서 정점을 유지하다가 각성수준이 적정수준을 초과하게 되면 다시 저하하게 된다는 것이다.

이와같이 각성수준이 아주 높거나 낮을 경우 업무수행능력은 저하되기 때문에 업무능력 극대화를 위해서는 적정수준의 각성상태를 유지해야 효과적이라는 이론이다.

이와같은 적정각성수준에 미치는 영향은,

첫째, 개인의 특성불안수준

둘째, 임무의 난이도

29) Martens, R. Sport competition anxiety test. Champaign, IL : Human Kinetic, 1977.

30) Sonstroerm, R.J. "An overview of anxiety in sport", In J.M.Silva III and R.S.Weinberg (Eds), Psychological foundation of sport, Champaign, IL : Human Kinetics, 1984, pp.94-97.

셋째, 임무의 학습단계라고 할 수 있다.

선천적이라 할 수 있는 특성불안수준이 너무 높으면 일반적으로 업무수행에 해로우며, 너무 낮아도 업무수행에 저해요인이 된다. 또한 임무의 난이도 역시 단순하고 쉬운 임무는 어느정도 높은 수준의 각성상태가 유리한 반면 복잡한 임무 또는 정적이며 정신집중이 요구되는 임무는 낮은 각성상태가 효율적이라고 볼 수 있다.<sup>31)</sup> 다차원적 불안 이론에 의하면 인지적, 신체적 상태불안은 임무수행에 각기 다른 영향을 준다고 하는데, 왜냐하면 신체적 상태불안은 임무가 시작되는 시점에서는 절정에 도달하지만 일단 임무가 시작되면 저하하기 때문이다. 그리고 신체적 상태불안은 높지만 해당과제에 대한 주의집중(attention)을 신체의 내적상태로 분산시키지 않고, 또 과제의 특성이 특별하지 않다면 신체적 상태불안이 인지적 상태불안보다 임무수행에 영향을 적게 미친다고 보고 있다.

Wine<sup>32)</sup>은 인지적 상태불안이 주의집중과정을 분산시킴으로써 임무수행을 방해하게 된다는 것을 입증하였다. 따라서 경호업무수행시에도 경호원이 근심상태에 놓이게 되며 나름대로 평가에만 정신을 몰두하게 되어 실제로 해야할 업무에 주의를 기울이지 못하고 또 실패가능성을 반복하게 된다.

이와같이 불안과 임무수행에 관한 일반적인 관계를 재정립하여 보면 다음과 같다.

첫째, 쉬운 과제에서는 불안이 임무수행에 미치는 영향이 적지만 잡다한 과제에서는 임무수행을 저하시킨다.<sup>33)</sup>

둘째, 근력, 지구력과 같은 대근육을 사용하는 운동에는 높은 각성수준이 유리하며 조정력, 정확성, 집중력과 같은 소근육을 사용하는 운동에서는 낮은 각성 수준이 유리하다.

셋째, 불안과 시간간격은 임무시기가 다가올수록 증가하며 임무직전에는 최고조에 도달하였다가 임무수행 중에는 다소 감소한다.<sup>34)</sup>

넷째, 연령과 불안수준은 청년기에 상승하였다가 30대부터는 완만하게 나타나며 60대부터는 다시 상승한다고 하였다.<sup>35)</sup>

31) Oxendine, J.B. Emotional arousal and motor performance, *Quest*, 1970, pp. 23-32.

32) Wine, J.D. Test anxiety and direction of attention. *Psychological Bulletin*, 1980, pp. 92-104.

33) Saltz, E. Theoretical notes : Manifest anxiety : Have we mistead the date, *psychological Rview*, 77-6 : 1970, pp. 568-578.

34) Scanlan, T.K. and Passer, M.W. Sources of competitive stress in Young Female athletes, *Journal of sport psychology*, 1979, pp.151-159.

35) Cattell, R.B. *The Scientific Analysis of personality*, Baltionore, Maryland : Penguin press, 1967, p.121.

다섯째, 불안은 단체로 임무를 수행할 때보다 개인이 임무를 수행할 때가 더욱 높게 나타나고 있다.

## V. 경호불안의 해소방법

### 1. 경호불안의 해소방법의 적용원리

경호업무능력을 극대화하기 위해서 불안요인을 어떻게 통제하고 해소하느냐하는 문제는 불안의 원인이 개인의 성격적 특성불안과 상황적요인이라면 불안의 원천을 제거시키거나 경호원 자신의 상황적 불안을 조절함으로써 가능해진다고 볼 수 있다.<sup>36)</sup> 그러나 경호원의 과도한 불안을 해소하기 위해 임의로 행사자체를 없애거나 변화시킬 수 없는 것이므로 상황적 불안요인에 대해 적용할 수 있도록 훈련하면서 다른 한편으로는 불안을 과도하게 느끼는 경호원 자신의 심리적인 상태를 적절하게 조절하고 통제할 수 있는 심리적인 조절능력을 키우는 일 뿐이다. 일반적으로 불안을 해소시키는 방법들은 불안의 원인 자체를 제거하는데 초점을 맞춘 것이 아니라 대부분 경호상황적 불안요소로부터 발생한 심리, 생리, 행동적 불안에 대한 반응현상을 해소 또는 감소시킴으로써 업무수행의 결과를 극대화 할 수 있다는데 기초를 두고 있다.

따라서 근본적으로 경호불안을 해소하기 위해서는 먼저 경호원 개인에 따라 각각 다르게 나타나고 있는 개인의 불안의 원인을 먼저 정확하게 파악하는 것이 가장 중요한 일이며, 그 다음으로는 불안해소를 위한 적절한 방법을 모색하는데 있다고 본다. 만약 불안의 원인이 개인의 성격적 특성인 특성불안이나 상황적 요인이라면 먼저 불안의 원인을 제거시키거나 경호원 자신의 상황적 불안을 조절 함으로서 가능해진다고 볼 수 있다.<sup>37)</sup>

즉, 효율적인 업무수행을 위한 불안해소방법의 적용절차는

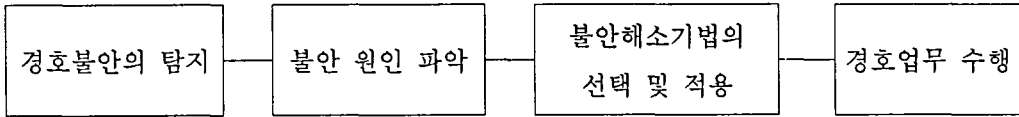
첫째, 경호원이 느끼는 불안수준을 탐지하고

둘째, 불안의 근본적인 원인을 파악한 다음

36) Singer,R.N. : Motor Learning and Human performance, New York : Macmillan Publishing Co, 1980, pp.176-203.

37) Singer,R.N. : Motor Learning and Human performance, New York : Macmillan Publishing Co, 1980, pp.87-96.

셋째, 불안해소를 위한 적절한 방법을 선택하여 적용하는 것이다.



<그림 3> 경호불안 해소방법의 기본논리

## 2. 경호불안 해소방법

경호업무 수행시 경호원들이 느끼는 불안을 해소하고 침착성을 잃지 않고 업무를 성공적으로 수행할 수 있는 방법에는 여러 가지가 있다. 그러나 이러한 방법들은 모든 상황에서 적용할 수 있는 일정한 형식을 갖추고 있는 것이 아니므로 불안해소기법을 사용할 때 자신이 불안을 느끼는 원인과 상태를 정확하게 인지하고, 경호행사의 특성과 주의 환경 등을 고려하여 적절한 방법을 적용해야 한다.

그러나 불안해소방법을 사용하였다고 해서 바로 불안이 해소되고 업무수행능력을 향상시킨다는 생각을 버리고, 자신에게 가장 적합한 불안해소방법이 무엇인지를 파악하고 지속적인 훈련과 연습이 뒷받침이 되어야 한다.

### 가. 심상훈련(image training)

심상훈련이란 실제로 동작을 하지 않고 정적인 상태에서 업무수행장면을 머리속에서 반복해서 상상해보는 훈련방법으로, 어떠한 행동을 체계적이고 순서적으로 시연해나가는 사고의 전과정으로서 경호원으로 하여금 신체적, 정신적으로 행사에 대한 준비상태를 갖추게하며, 불안을 해소시켜 업무수행에 대한 주의집중력을 높여주려는 방법이다. 이 기법은 이용되는 심상의 질에 따라 효과의 차가 크게 나타나며, 심상의 선명도, 통제가능성의 정도, 현실감의 정도등이 높을수록 효과가 커진다.

심상기법은 특수한 심리적, 신체적 현상의 하나인 심상체험이 생기기 쉽다는 점을 효과적으로 이용하는 방법으로 언어적 암시에 의하여 심상을 체험하고 연습하며, 시각적인 심상을 중심으로 다른 감각이나 신체 각 부위의 운동감각을 명상이라는 형태로 극히 선명하고 현실에 가깝도록 상상하고 행사중의 심리적, 감각적체험도 가능케 하는

훈련방법이다.

최근 심상적 훈련은 수행자가 수행해야할 업무를 머리속으로 떠올림으로써 기술의 습득 및 향상을 꾀하고 불안을 해소시키기 위한 방법으로 상상기법과 함께 시청각적 방법을 병행한 훈련방법이다. 심상훈련은 수행자의 입장에서 명확한 반응을 요구하지 않는 지도법<sup>38)</sup>이기 때문에 효과를 촉진하기 위해서는 시청각 보조물이 필요하다. 시청각 보조물로는 경호관련 영화, 비디오, 슬라이드와 경호 행사장의 사진과 도면 등으로 이상적인 수행이나 학습자의 수행을 정상 속도나 느린 동작으로 비교하거나 과제에 대하여 간단한 심상이나 그림을 보도록하는 매체들이다.

따라서 시청각 보조물의 가치는 경호원이 수행해야할 업무를 인지하도록 해주고 주의 상황과 예상되는 긴급상황에 대해 시청각 보조물을 통해서 상상해 봄으로 인해 훨씬 현장감을 느끼게 해 줄 수 있다는 이점이 있다. 이에 많은 연구자들은 이 시청각방법을 이용한 심상훈련의 효과를 검증하여 운동학습에 매우 효과적임을 밝혔다.<sup>39)40)</sup>

이러한 상상기법을 성공적으로 수행하기 위해서는 다음 사항에 유의하여 실시하여야 한다.

① 경호원은 가능한 한 실제 경호행사가 벌어질 장소에서 심상훈련을 실시하는 것이 훨씬 효과적이다. 이때 경호행사에 영향을 미칠 수 있는 중요한 단서들이나 특징적 장면, 환경요소에 대한 주의를 기울여야 한다.

② 심상훈련을 할 때는 반드시 행사를 성공적으로 수행하는 장면을 상상해야 한다. 실수하는 장면을 상상하게 되면 실수에 대한 불안 심리가 더욱 고조 될 수 있으며 실수의 가능성도 높아지기 때문이다. 따라서, 경호원들은 그들 스스로가 긍정적 자아상(positive Self-image)을 가지고 업무를 성공적으로 수행할 수 있다는 확신하에서 연습하여야 한다.

③ 심상훈련의 연습에서 경호원은 경호상황의 진행과정과 흐름을 상상 할 경우 실제 계획된 업무수행 순서대로 거의 같은 속도로 상상함으로써 행사의 효율적 진행과 계획된 순서를 재확인하고 현실감을 느낄 수 있다.

38) 스포츠과학연구소, 운동학습의 기초적이론, 서울, 세광문화사, 1984, pp. 193-194.

39) Gasson, I.S. An experiment to determine the possible advantages of utilizing instant television for university instruction in badminton classes, unpublished master's thesis, Univ of Washington, 1967.

40) Penman, K. Relative effectiveness of teaching tumbling with and without an instant replay videotape recorder, Perceptual and Motor Skill, 29, 1969, pp. 45-46.

④ 심상훈련을 할 때 경호원은 실제 동작을 수행하는 것처럼 느낄 수 있도록 집중적이며 체계적으로 상상해야 한다.

⑤ 사진이나 도면 등의 시청각자료를 가지고 자신이 수행해야 할 경호행사장의 환경을 상상해 보고 가상적인 위해상황을 성공적으로 처리하는 자기자신을 상상해 봄으로써 자신감을 느끼게 한다.

⑥ 경호상황에서 나타날 수 있는 모든 변인, 예를 들면 기후조건, 참석인원, 소음정도, 조명상태 등을 상상해 봄으로서 경호환경에 대한 적응능력을 향상시킬 수 있도록 해야 한다.

그러나 심상훈련이 불안을 해소하고 업무수행능력을 향상에 도움을 준다고 할지라도 신체적 훈련의 효과보다는 클 수가 없기 때문에 심상훈련과 신체적 연습을 조합하여 함께 실시한다면 신체적 훈련을 할 때보다는 훨씬 큰 효과를 얻을 수 있을 것이다.

#### 나. 주의집중(concentration) 방법

경호원은 자신의 심리상태를 잘 파악하기 위해서는 자신의 불안 뿐만 아니라 환경적인 불안요인에 대해서도 어떻게 반응할 것인가에 대한 계획도 있어야 한다. 경호원은 자신이 심리적 압박감에 쌓여 있는 것을 알기 이전이라 할 지라도 자신이 가지고 있는 주의집중법의 강점을 깊이 신뢰하고 있는데, 이것을 상황적 불안요인에 대한 심리적 반응이라고 한다. 주의집중이란 “단순히 한가지 일에 몰두하여 이를 위해 그 일과 무관한 자극을 배제시키는 과정”<sup>41)</sup>으로 정의하고 있으며, 이러한 주의집중에 대하여 Natanen<sup>42)</sup>은 과도한 각성수준이 수행자들의 불안을 고조시켜 그들의 주의를 분산시킴과 동시에 수행을 감소시킨다고 하였으며, Shiffrin<sup>43)</sup> 등은 숙달된 기능은 주의를 상대적으로 적게 느끼게 되는데 그것은 더 이상 주의나 의식이 필요하지 않기 때문이라고 하였다.

주의집중의 유형은 크게 두가지로 나눌 수 있는데 주의의 폭(width)과 주의의 방향

41) 류정무, 이강현, 스포츠심리학, 서울:민음사, 1990, p.290.

42) Natanen, R. Stimulus processing : Reflections in eventrelated potentials, magne toencephal, and regional cerebral blood flow, In M.I. Posner and O.S.M. Marin(Eds), Hills dale, N.J. : Erlbaum, 1985.

43) Shiffrin, R.M. and Schneider, W. Controlled and antomatic human information processing : II, Perceptual Learning, automatic attenting and a general theory, psychological Review, 1977, pp. 127-190.

(direction)이다. 폭(width)은 사람이 자극환경 내에서 취할 수 있는 자극 수 즉, 정보와 관련되어 있는 것을 의미하며, 방향(direction)은 개인의 주의 초점이 외적(external)이냐 또는 내적(internal)이냐를 의미한다. 개인의 내적요인으로는 생리적 각성수준이나 성격특성 및 시신경특성 등이 포함되며 외적 요인으로는 과제의 본질이나 특성, 사회적 압력, 경쟁, 주의의 청각적 자극 등을 들 수 있다.<sup>44)</sup>

그러나 정상적인 조건하에서 일지라도 경호원은 환경상황에 의해서 간섭을 받게 되면 주의집중에 상당한 지장을 받게 되며 심리적 압박감이 증대된다. 즉, 경호원이 압박감을 받게되면 여러 가지 상황변화에 적절하게 주의를 집중할 수 없으며 또한 계속적으로 주의를 집중하기 위하여 서두르게되고 부담을 느끼게 된다. 그리고 신체적인 불안정후가 나타남에 따라 주의력은 보다 내적인 쪽으로 집중된다. 이렇게 되면 경호원은 자기가 성취할 업무과제와 관련된 단서들이나 환경상황에 대해 주의가 산만하게 되고 결과적으로 실수를 유발하게 된다.

그러나 경호원들의 주의가 산만하게 된 원인이 경호원의 각성수준 때문인지 혹은 상황에 따라 요구되는 주의력으로 전환하는 능력 부족 때문인지를 알게되면 경호원들의 주의를 집중하는데 보다 효과적인 방법을 제시해 줄 수 있을 것이다.

그래서 江川<sup>45)</sup>은 주의력을 저해시키는 요인으로는 신체적인 요인과 심리적 요인 그리고 환경적 요인 등으로 나누었는데, 신체적인 조건으로는 질병, 불면, 피로, 약물투여 등을 지적하였으며, 심리적인 조건으로는 걱정거리, 근심, 염려 등이 원인이 되어 “꼭 업무를 성공적으로 수행해야지”, “실수를 하면 안된다”는 등과 같이 과도한 의욕 등이 불필요한 긴장을 낳고 초조한 원인이 된다고 하였다.

환경적인 조건으로는 경호환경이 나쁘고, 조명이 흐리고, 기온, 습도차이, 바람이 강하게 부는 것 등도 모두 지나친 자극이 되어 업무수행 그 자체에 주의를 집중시키기 어려우며, 많은 군중이나 낯선 장소 등의 조건들도 긴장감을 가져올 수 있으므로 이것 또한 주의력을 저해하는 요인이 된다고 하였다.

따라서 이러한 주의집중을 저해하는 요인에 따라 집중력을 증가시키는 방안으로는,

- ① 일상생활중에서 가능한 한 걱정되는 일은 신속하게 해결해야 한다.
- ② 훈련과정 중에는 훈련과 실제 행사를 구별하지 않고 실제 상황과 동일하게 인식

44) Wachtel, P. Conception of board and narrow attention, Psychological Bylletin, 68 : 1977, pp. 417-429.

45) 江川玟成. 集中力を考える, 體育の科學, 27 : 1977, pp. 649-652.

하여야 한다.

③ 업무수행 중에는 실수를 하지 않아야 된다는 과도한 의식보다는 평소시의 훈련 자세로 임하는 것이 효과적이다.

④ 호흡 또는 신체의 움직임에 의식하게 하고 어느 특정한 부위에 정신을 집중하게 한다.

⑤ 주의집중이 내적 형태일 때는 긍정적이고 발전적인 생각에 몰두하고, 부정적인 생각은 떨쳐버려야 한다.

⑥ 실질적으로 행동을 구사할 때는 현재 또는 바로 후에 일어날 동작에 주의집중을 해야하고 지나간 일이나 미래에 일어날 일을 생각해서는 안된다.

이와같은 주의집중을 증가시키는 방법을 적용하기 전에 경호원 개개인의 불안의 원인과 주의집중을 분산시키는 요인이 무엇인가를 알고 그 원인을 제거하는데 필요한 자기통제방법을 적용함으로써 문제의 해결은 가능할 것이다.

#### 다. 근육이완(muscular relaxation)방법

근육이완방법은 불안과 긴장감을 해소시키기 위한 목적으로 긴장된 근육군을 가능한 한 최고속도로 수축시킨 다음 서서히 이완시키는 기법으로 근육긴장 상태의 현상과 이완의 느낌이 어떠한 것인가를 인식하게 한다. 본 기법은 한 근육군으로부터 시작하여 서서히 다른 근육군으로 옮기면서 수축과 이완을 하게 되게 한다. 근육을 풀어주는 것과 관련하여 경호원은 목, 어깨, 팔 등 신체 각 부위의 근육을 긴장시키고 잠시 동안 긴장상태를 지속시킨 후 다시 가능한한 부드러운 동작을 취함으로써 긴장된 근육을 의식적으로 풀어주는 것이 필요하다고 느끼게 될 것이다. 이러한 일련의 과정을 통해서 경호원들은 불안감이 조성되었을 때 근육이 긴장된다는 사실을 알 수있게 되며, 그러한 긴장상태에서 느낄 수 있는 기분과 긴장이 완전히 풀어진 상태에서 느끼는 기분을 비교해 볼 수도 있을 것이다.

이러한 기본적 원리를 바탕으로 불안을 해소하기 위한 효율적 근육이완방법 및 절차로는,

첫째, 양발을 어깨넓이 정도로 벌리고 무릎을 가볍게 구부린 자세를 취하게 한다. 무릎을 약간 구부린 자세를 익히게 되면 정서적으로 흥분되었을 때 무릎이 긴장되어서 동작이 둔화되는 버릇을 막아 줄 수 있다.



둘째, 어깨와 목 근육의 긴장을 의식적으로 풀어주어야 하는데, 머리를 사방으로 가볍게 움직여보고 양팔의 힘을 뺀 상태에서 천천히 흔드는 동작을 취함으로써 근육의 긴장이 완화됨을 느낄 수 있게 된다.

셋째, 턱 부위의 근육의 긴장을 완화시키기 위해서는 안면과 턱에 힘을 완전히 뺀 상태에서 입을 가볍게 벌리게 한다.

넷째, 호흡을 할 때는 횡경막으로 부터 복부에 이르는 것을 의식할 수 있도록 깊고 천천히 들어마신다. 이러한 심호흡방법은 목과 어깨의 근육이 긴장되는 것을 막아주며 과잉호흡하는 것도 막아준다.

다섯째, 들어마신 숨을 천천히 내쉴 때 복부의 느낌에 유의하고 위 근육의 완화에 대해서도 유의하고, 동시에 부드럽게 무릎을 굽히는 동작을 취함으로써 자신의 체중이 지면을 향해 내려갈 때 점차 중압감을 느낄 수 있도록 한다.

이와같은 근육이완방법을 이용하여 긴장을 이완시키려고 할 때 유의해야 할 사항을 무상무념의 상태를 유지해야 하며 자신의 통제력을 잃게하는 것에는 절대 주의를 기울여서는 안된다.

이러한 사항만 유의한다면 근육이완방법을 통한 심리적불안과 긴장을 완화하고 효율적으로 업무를 수행할 수 있을 것이다.

## 라. 모의훈련(Simulation training)

모의훈련은 경호원이 실제 행사를 하는 경호상황과 유사한 조건하에서 훈련을 하는 것을 말한다. 이와같은 모의훈련을 통하여 경호원들은 실제 행사장에서 발휘하고자 하는 상황대처능력을 사전에 적용해 볼 수 있으며, 필요하다면 이를 수정함으로써 실제 상황에 보다 적절하게 대처할 수 있을 것이다. 이러한 모의훈련을 통하여 경호원은 행사장에서 느끼는 심리적 불안과 압박감을 극복 할 수 있다는 자신감과 강한 신념을 가질 수 있을 것이다.

한편 어떤 경호상황은 예상했던 것보다 더욱 거칠고 불리한 상황으로 전개될 수 있기 때문에 과모의연습(Over-simulation)은 때때로 효과적일 수도 있다. 만약 경호원이 거칠고 불리한 모의연습상황에서 통제력을 가지고 훈련할 수 있다면 안정된 심리상태를 유지할 수 있을 뿐만 아니라 확고한 자신감을 가질 수 있다. 특히 거칠은 경호상황에서 경호원들은 자제력을 잃게되며, 그 결과 위축되거나 감정적이 되어 최상의 업무

능력을 유지하기 어렵게 된다. 이러한 상황을 고려하여 간부나 교관은 평상시 연습에서 가장 거칠은 상황의 경우를 예상한 모의연습을 하기 전에 경호원들이 왜 그러한 연습을 하며 그러한 연습을 통하여 얻는 것이 무엇인가를 분명하게 알지 못하면 모의연습은 좋지 못한 결과를 가져올 수 있다. 또한 간부가 모의 연습을 하기전에 경호원들과 함께 무엇을 할 것이며 왜 이러한 연습이 필요한가에 대한 진지한 토론없이 모의연습을 하게 된다면 경호원들에게 혼란을 야기 시킬 수 있으며, 경우에 따라서는 분노를 자아내게 할 수도 있다.

따라서 모의연습을 하는 초기에는 경호원들의 자신감을 형성할 수 있도록 간단하고 확실한 것부터 연습하는 것이 필요하다.

## VI. 결 론

경호업무수행의 결과는 일차적으로 경호원의 잠재적 능력정도에 관련되어 있으며, 이차적으로는 훈련정도와 효율성, 그리고 습득한 방법을 수행하는 순간의 심리상태, 즉 불안과 긴장을 어떻게 통제, 조절하느냐에 따라서 변화할 수 있다. 이러한 심리적 상태를 극복하고 업무능력을 극대화하기 위해서는 우선 경호원들의 불안수준을 탐지하고 그 불안의 원인이 무엇인가를 파악한 후 적당한 불안해소 방법을 적용하여 훈련함으로써 가능하다고 할 수 있다.

불안해소 방법을 적용할 때는 업무를 성공적으로 수행할 수 있다는 긍정적의식을 가지고 훈련에 임해야 한다. 그리고 불안으로 인하여 생기는 근육의 경직을 이완시키고 정신을 집중시킨 상태에서 모든 상황과 심상의 수행과정을 경호업무와 동일한 과정과 방법으로 수행 함으로서 불안감소를 위한 방법들을 동시에 같이 사용하게 할 수 있다. 그리고 불안해소 방법마다 갖는 효과는 개인차에 따라 다르게 나타나므로 어떤 특정한 기법이 다른 방법에 비해 효과적이라고는 할 수 없다. 그러나 중요한 것은 자신에게 가장 적합한 방법을 선택하여 적용하는 일이며, 불안감소방법을 효율적으로 사용하려면 많은 시간이 요구되므로 인내력을 가지고 훈련에 임해야 한다.

## ABSTRACT

A Study on the Method of Alleviating Anxiety  
for the Sake of performing protection Service

By Lee, Sang chul

The results of protection service could be different according to, first, the potential ability of protection personnel, second, the training degree and efficiency.

Namely, it depends on how to control one's anxiety and tension. In order to overcome the unsettled mental state and maximize the effect of the service, the level of anxiety of personnel should be measured and the cause of the anxiety should be found. And then complete training having the proper method of alleviating anxiety could be possible.

When the method of alleviating anxiety is applied, one should attend the training with a positive mind to be able to perform one's duty successfully. And by adapting the same method and procedure used to protection service to both mental process and every situation in the condition that strained muscles relax and all one's energies are concentrated, the same methods for reducing anxiety could be used at the same time.

The effect of individual method might be varied according to the personal difference, so no one can say this or that method is more efficient than others.

But what is important is to choose one method and adapt it which is most proper to oneself. To use the method of reducing anxiety efficiently needs a lot of time, so one should attend the training with patience.