

배우의 무대불안 감소를 위한 중재 전 단계 연구

오진호^{1*}

The arbitration of Step research to decrease performer's stage fright

Jin-Ho Oh^{1*}

요 약 본 연구에서는 무대불안 및 공포 유발 요인에 대해 한국 문화적 특성과 정서를 직접적으로 반영할 수 있는 개인적 심리적 분석을 해결중심적, 인간주의적, 인지-행동적 심리상담을 통해 접근하는 전 단계를 연구하는 것이며, 이러한 심리치료를 바탕으로 다양한 심리 중재 훈련 프로그램을 적용하는데 필요한 방법을 제시하는 것이다. 또한 무대 불안 및 공포는 심리적 차원에서 설명 및 극복될 수 있는 요인이 아니기 때문에 이와 함께 생리학적 분석을 종합한 대안이 제시 되어야 할 것이다. 이를 통해 배우들의 무대불안 및 공포를 극복하기 위한 체계적이고 종합적인 훈련 과정이 개발되는 것을 그 목적으로 한다.

Abstract This research requires personal, psychological analysis which reflect korean culture's characteristics and emotions for stage-fright and factors of fear-causing, solution-centered, humanism, recognition-acting by approaching through psychology counsel, It studies former stage ,and base on this psychological therapy.

It can be suggested that applying various psychological arbitration training program.

Also stage fear and fright which factors are not overcome and explained, with them It is necessary to show alternative plan with put physiological analysis together. with this procedure, The goal is to develop systematical and synthetic training course.

Key words : 무대불안, 공포, 심리중재, 인지행동주의적, 생리, 심리

I. 서론

1. 연구의 목적 및 필요성

무대는 공연예술을 하는 사람들의 입장에서 대단히 큰 의미를 갖는다. 무대에서의 배우의 행동은 공연을 위해 준비해온 모든 과정의 결산입과 동시에 배우 스스로의 주관적인 세계를 벗어나 불특정 다수에게 등장인물로서 뿐 아니라 배우로서의 나를 드러내 보이고, 그것의 옳고 그름과 관계없이 무대 행동에 대한 객관적 평가의 장이 되기 때문이다. 따라서 무대에서 배우는 상당히 큰 심리적 부담을 안을 수밖에 없을 것이다.

긴장과 초조감은 연극배우나 촬영에 임박한 영화배우들을 괴롭히며, 어떤 경우는 심각한 상태에까지 이르게 된다. 따라서 '아무도 나만큼 떨지는 않을 거야'라는 것

은 배우들이 잘하는 한탄일 것이다.¹⁾ 물론, 이 긴장이 연기를 하는데 순기능 적인 면도 있다고 많은 배우들이 주장하지만, 역기능적인 면이 연기에 미치는 영향이 크다는 사실이 선 연구의 사례에서 입증되고 있다.²⁾ 이를 곧 무대에 대한 불안, 심지어 무대공포라 명명하고 있다.

무대불안(Stage Anxiety)과 공포(Stage Fright)는 연극 배우, 연주자, 대중 연설자, 무용공연자 등 대중 앞에 서서 일하는 모든 사람들이 겪는 보편적인 경험이다. 무대 불안 및 공포가 너무 심각하게 되면 전도유망한 직업이 망가질 수 있다. 혹은 일시적으로 나타나는 현상으로 그칠 수도 있다고 여기고 무대에 서는 순간 불안의 감정을 잘 감추거나 한다.³⁾ 이처럼 무대에 대한 심리적 어려움은

1) Seymour Bernstein/ 백낙정역, '자기 발전을 향한 피아노 연습', 2001. pp.235.

2) 권석만, 「불안장애의 정신병리 평가」, 『정신 병리학』, 제 6권, 제 1호, 1997. pp.37~51.

3) 김종구, 「한국 연기자의 무대공포에 관한 연구」, 중앙대학교 예술대학원 석사논문, 1998.12 p.8.

¹상명대학교 예술대학 영화학과 영화연구전공 조교수

*교신저자 : 오진호(cineact@smu.ac.kr)

이러한 단어를 처음 접해보는 사람일지라도 무대연기를 경험해 본 배우라면 그 나이의 노소, 경력의 과다, 환호와 실력 인증의 유무에 관계없이 쉽게 이해되고 받아들여질 수 있을 것이다. 비슷한 심리적 어려움을 여러 번 겪어본 배우들도 청중의 위치에 있을 때는 사뭇 다른 입장에서 무대를 바라보고 느끼게 된다. 경우에 따라서는 저럴 것까지야 있을까 하는 생각을 하며 상당히 객관적인 심리 상태에서 무대공포를 경험할 수도 있다.⁴⁾

김중구의 연구에 따르면, 연구 대상 176명 중 무대불안 및 공포에 대해서 전체의 77.3%가 무대불안 및 공포를 느끼고 있으며, 22.7%는 분명하게 느끼고 있는 것으로 나타났다. 이러한 무대 불안 및 공포는 성별, 연령, 결혼여부, 가족사항, 고용형태, 연기 경력 등에 관계없이 모두 심각하게 느끼는 것으로 나타났다. 이러한 현상은 특히 공연 직전에 심각하게 나타나며(76.7%), 공연이 시작되거나 중에도 느끼는 것(18.2%)으로 분석되었다.⁵⁾

무대에 대한 지나친 불안과 공포심은 심리적 압박감, 리듬의 흐트러짐을 발생시키며 이것이 발전되면 공연에서 몸 경직, 감정 몰입 방해, 배우간의 의사소통 단절 같은 영향을 미치게 된다. 막상 공연에 임해서도 연기에 몰입보다는 당황하고 있는 자신을 보게 되고, 연습한 만큼의 능력을 발휘하기 보다는 실수하면 어떻게 하나 하는 등의 주의 집중력의 장애를 갖고 와서 정신적 에너지가 오직 연기 자체에만 투자되지 못하고 분산됨으로써 실제적으로 그날 공연은 실패로 끝나게 되는 영향을 미칠 수 있게 된다.⁶⁾

이렇듯 배우가 공연이 임박할 때 아주 다른 질과 형태를 갖고 무대공포는 찾아오게 되는 것이다. 따라서 무대공포는 철저하게 주관적일 수밖에 없다. 실제로 배우들 자신들이 무대에서 일어나는 불안과 공포로 인하여 무대에서 육체적, 감정적인 긴장감으로 고통을 당하고 있지만 이들을 대상으로 연기자 개인의 심리적 차원이나 체험을 바탕으로 한 체계화되고 인문과학적으로 분석 연구되어 있지 않을 뿐만 아니라, 훈련방법 또한 이론적이고 단편적이며 개인의 불안형태에 맞추는 프로그램이 정립되어 있지 못한 현실이다.

또한 무대불안 및 공포를 극복하기 위한 다양한 심리상담 및 처치방법들은 이미 높아진 각성 수준과 발생된 불안 그 자체를 줄이려는 정서 중심(emotion focused)적

접근이 대부분이다. 이러한 방법은 불안 발생의 원인이 되는 근본적인 문제점을 파악하고 이를 해결하여 불안을 통제 및 대처할 수 없는 문제를 안고 있다⁷⁾. 따라서 정서 중심적 접근은 무대 불안과 같은 부정적 심리 상태를 처음부터 제거 및 제어하여 배우들 수행의 극대화를 유발하는 동시에 연극 상황에서 발생하는 부적절한 심리요인의 기저를 긍정적으로 바꿀 수 있는 문제 중심(problem focused)적 접근으로 변화되어야 한다. 그러나 문제 중심적 접근은 공연 상황에서 나타나는 배우의 심리적 문제가 무엇이고, 그 문제가 왜 일어났다고 보는지, 그 문제 때문에 무엇이 불편한지, 그 문제를 어떻게 해결하길 원하는지 등처럼 배우들에게 내재된 문제 그 자체에 초점을 두기 때문에, 상담자가 계획과 의도를 가지고 내담자 스스로가 자발적으로 문제에 대해 해결하도록 이끌어 나가는 해결 중심적 상담 접근이 절실히 요구된다. 따라서 연극 및 영화관련 현장에서 배우 개개인의 특성과 심리요인을 정확히 분석하고 이에 대한 명확한 처치를 제공하기 위해서는 상담학에서 활용되고 있는 다양한 상담 기법들이 현장에 적용되어야 할 것으로 사료된다.

본 연구에서는 무대불안 및 공포 유발 요인에 대해 한국 문화적 특성과 정서를 직접적으로 반영할 수 있는 개인적 심리적 분석을 해결중심적, 인간주의적, 인지-행동적 심리상담을 통해 접근하는 전 단계를 연구하고 이러한 심리치료를 바탕으로 다양한 심리 중재 훈련 프로그램을 적용하는데 필요한 방법을 제시한다. 또한 무대 불안 및 공포는 심리적 차원에서 설명 및 극복될 수 있는 요인이 아니기 때문에 이와 함께 생리학적 분석을 종합한 대안이 본 연구 후에 진행 될 것이다. 이를 통해 배우들의 무대불안 및 공포를 극복하기 위한 체계적이고 종합적인 훈련 과정이 개발되는 것의 전 단계를 연구하는 것을 그 목적으로 한다.

2. 연구 방법

본 연구는 연구 대상자의 개인적 특성과 심리생리 상태를 조사하고 심리 프로파일을 작성하기 위해 임상심리상담 기법을 적극 활용한 질적 연구를 하기 위한 전 단계를 제시하며 배우들의 무대불안을 극복하기 위한 분석 및 중재 방법을 크게 심리학적 영역과 생리학적 영역으로 구분한다. 즉, 심리학적 영역은 배우들의 개인적 불안 및 공포 유발 요인 추출, 이에 따른 불안 대처 방식 추출, 이전 경험에 따른 정서 및 인지 요인 추출, 질문지 분석

4) 민경희, 「무대 공포의 심리 및 대처방안에 관한 연구」, 목원대학교 논문집, 제 35권, 1998, p.409.

5) 김중구, 「한국 연기자의 무대공포에 관한 연구」, 중앙대학교 예술대학원 석사논문, 1998.12. p.17.

6) 홍성은, “무대에서의 긴장감 나는 이렇게 풀다”, 『피아노 음악』. 1991.07, p.64.

7) Ellies, A. The sport of avoiding sports and exercise: A rational emotive behavior therapy perspective. *The sport psychologists*, 8, 1994, pp.248-261.

을 통한 개인별 심리 프로파일화 등을 하기 위한 심리 상담 방법과 심리력을 향상시키는 심리기술훈련 방법 즉, 각성 조절, 호흡법, 자화, 인지재구성, 공연에 필요한 집중단서 추출, 공연 루틴 개발, 자기 강화 및 확신 훈련, 심상 훈련 방법 등이 포함된다. 특히 심리상담 방법은 주로 해결중심적 단계 상담과 인간주의 및 인지행동주의적 상담 접근이 필요하다.

생리학적 영역에서는 연습 중, 공연 직전, 공연 중, 후에 나타나는 신체적 반응 즉, 심박수와 뇌파를 활용한 바이오피드백 훈련이 포함된다. 평상시 자신의 심박수와 뇌파 분석 결과를 토대로 대본 연습 중, 연습 중 연습 상의 생리적 변화, 공연 직전 리허설, 공연 중, 후에 나타난 결과를 비교 분석함으로써 공연 중 가장 이상적인 자신의 생리적 상태를 유지하기 위한 피드백을 제공한다.

심리생리학적 중재 훈련 프로그램에 대한 효과 검증은 참여 관찰과 심층면담을 통해 면밀히 분석해야 되며, 이와 함께 양적 방법이 활용돼야 할 것이다. 질적 연구 방법을 통한 자료 분석은 Patton(1990)⁸⁾에 의해 권장된 귀납적 내용 분석(inductive content analysis)과 현상학적 과정 분석(phenomenological process analysis)을 통해 이루어진다. 양적 방법을 통한 자료 분석은 각 SPSS-WIN 12.0 통계 패키지를 활용하여 기초통계자료를 도출하고 중재 방법에 따른 전후의 효과의 규명이 필요하다.

II. 무대불안 중재방법 단계

1. 1단계

심리학적 영역으로서 심리생리학적 무대불안 중재에 대한 목적과 필요성에 이해시키기 위한 제반 교육 실시, 질문지 분석을 통한 개인별 심리 프로파일 분석, 해결중심적 단계 상담과 인간주의 및 인지행동주의적 상담 접근을 기반으로 배우들의 개인적 불안 및 공포 유발 요인 추출, 이에 따른 대처 방식 추출, 이전 경험에 따른 정서, 인지 요인 추출 등을 추출하기 위한 심층 심리 상담 실시가 필요하다. 이 단계에서는 개인 심층상담, 집단상담, 질문지 검사 및 분석, 연습 중 행동관찰, 주요배우의 평가 등의 형태로 이루어져야 할 것이다.

2. 2단계

역시 심리학적 영역으로 개인별 무대불안 및 공포를 극복하기 위한 체계적이고 개별화된 중재 훈련 프로그램

이 계획 및 선정된 후 실제 적용 돼야 한다. 이 단계에서는 다양한 심리기술훈련이 실시되는데 여기에는 각성 조절 훈련, 호흡 및 명상법, 자화 및 인지재구성 훈련, 공연에 필요한 집중단서 추출, 공연 루틴 개발 및 훈련, 자기 강화 및 확신 훈련, 심상 훈련 방법 등이 실시되어야 한다. 이 단계에서는 기존에 다양한 학문 영역에서 실시되고 있는 심리기술 및 방법들을 중심으로 적용이 필요하다.

3. 3단계

생리학적 영역으로서 크게 심박수 바이오피드백 훈련, 뇌파 바이오피드백 훈련이 실시 되어야한다. 이는 연습 중, 공연 직전, 공연 중, 공연 직후에 나타나는 신체적 특성 상태를 분석하여 배우자 스스로의 자기 신체 조절력을 향상시키는데 초점을 맞춰야한다.

4. 4단계

배우의 무대 불안 중재 프로그램 적용에 대한 효과 분석이 필요하며, 질적 연구 분석 방법과 양적 연구 분석 방법을 적극 활용해야한다.

다음은 무대 불안 중재 방법을 단계적으로 기술한 내용이다.

1) 방법 적용 1단계

[연구 중점 사항]

- 심리 기술 훈련의 필요성 인식 및 제반적 교육 실시
- 개인별 특성 파악 및 심리 상태 검사
- 개인별 불안 및 공포 유발 요인 및 대처 방식 추출
- 개인별 심리력 프로파일 작성

[세부 연구 추진 내용]

- ① 심리기술 훈련에 대한 기초 교육 실시
 - 교육 내용 : 심리기술 훈련의 필요성과 훈련을 이루는 주요 심리 요인들의 이해, 심리기술 훈련 프로그램의 기초적 실습 등, 훈련 효과에 대한 확신 갖기
- ② 배우 개인별 특성 파악 및 심리 상태 검사
 - 반 구조화 면담(semistructured interview) 실시
 - 자신의 공연 장면 분석을 통한 자기 인식화
 - 주요 배우 중심의 심층 개인 평가 실시 - 개방형 질문법 활용
- ③ 개인별 불안 및 공포 유발 요인 및 대처 방식 추출
 - 집단 상담 실시
- ④ 개인별 심리력 프로파일 작성
 - 심리기술 질문지(SPSQ)를 실시를 통한 개인별 심리 상태 조사

8) Patton, M. Q. Qualitative evaluation and research method. Newbury Park, CA: Sage Publications, 1990.

- 공연 전 무대불안 검사지 실시
- 기분상태 검사지 실시

2) 방법 적용 2단계

[연구 중점 사항]

- 심리기술 훈련 프로그램의 체계적 실시
- 심리기술 훈련 프로그램의 실제적 현장 적용

[세부 연구 추진 내용]

- ① 불안·각성 조절(Relaxation and Energizing for Regulation of Arousal)과 점진적 이완 훈련(Relaxation Training) 프로그램의 실시
 - 생리적 각성, 인지불안, 운동 수행 간의 관계 인식
 - 점진적 이완 훈련 프로그램 적용
 - 호흡 및 명상 실시
 - 개인용 이완 프로그램 개발 및 실시
- ② 자화 및 인지재구성 훈련 프로그램 실시
 - Nideffer(1992)의 최상 수행 단서 개발 훈련 프로그램을 활용
 - 인지 재구성(Cognitive restructuring) 기법을 이용한 훈련 프로그램 적용. 즉, 사고 정지(thought stopping)와 자화(self-talk) 기법 활용
 - 과거 성공 경험과 같은 자신감 향상 정보원을 활용한 훈련 실시
 - 자기 강화 및 확신 훈련
- ③ 집중력(Concentration) 향상 훈련 프로그램 실시
 - Nideffer(1985)의 Centering 기법을 활용한 집중력 향상 프로그램 실시
 - 개인별 공연 루틴 분석
= 핵심 단어(Key words) 또는 단서어(Cue words) 기법을 활용
 - 집중력 향상도 인식 및 평가
- ④ 심상 훈련(Imagery Training) 프로그램 실시
 - 개인별 공연 장면(VTR)을 활용한 심상 훈련 프로그램 적용
 - 심상 훈련을 통한 인지-행동 체계 강화
 - 개인별 심상 프로파일 작성 및 심상 프로그램 개발 및 실제 적용

3) 방법 적용 3단계

[연구 중점 사항]

- 바이오피드백 훈련을 통한 심리기술 프로그램의 실제적 현장 적용
- 능력 극대화
- 리허설 및 실제 공연 상황 대처(Coping with

Adversity) 능력 강화

[세부 연구 추진 내용]

- ① 무선뇌파 측정기(WEEG-4)를 활용한 이완 훈련의 자기 인식 및 조절화
= 개별 대본 연습, 리허설 시 활용
- ② 폴라(Polar)를 활용한 이완 훈련의 자기 인식 및 조절화
 - 체계적 둔감화(systematic desensitization) 기법 활용
- ③ 바이오피드백 훈련을 통한 심리기술 훈련의 상호효과성 증대
 - 바이오피드백 훈련을 통한 집중, 이완, 불안, 자신감, 심상 훈련 실시

4) 방법 적용 4단계

[연구 중점 사항]

- 심리생리학적 처지 훈련 프로그램의 효과 분석
- 향후 미래지향적 연구에 대한 논의

[세부 연구 추진 내용]

- ① 질적 연구 방법을 통한 효과 분석
 - 심층상담 실시
- ② 양적 연구 방법을 통한 효과 분석
 - 질문지 분석, 뇌파 및 심박수 측정기 자료 분석

III. 무대불안 중재방법 훈련단계

국내에서 경쟁 상황뿐만 아니라 공연 상황에서 유발되는 불안 및 공포감 극복을 위한 다양한 시도와 연구들은 약 10여 전부터 나타나기 시작하였다. 이 시기에 나타난 몇 편의 연구들은 단순히 외국의 심리기술 연구에 대한 소개 정도 차원에서 이루어졌다. 그러나 1990년대 후반에 들어와서 본격적으로 심리상담 및 심리처치에 대한 연구가 시작되었으며, 이와 관련된 저술서가 나타나게 되었다. 최근에 발표되고 있는 많은 연구들은 한국 문화적 차이 즉, 비교 문화적 관점에서 연구 대상자에 대한 심도 있는 탐색적 분석과 이에 따른 실제적, 개별적, 체계적 심리중재 및 심리기술 훈련 프로그램을 개발, 적용하고 있다.

그러나 대부분의 연극 및 영화배우를 대상으로 한 연구들은 다양한 심리중재 훈련 방법을 단순히 번역하여 그대로 현장에 적용하거나, 개인의 심리적 요인에 대한 질적인 분석 과정을 거치지 않고 적용함으로써 현장 적용성과 가치성에 대한 문제가 발생하게 되었다. 또한 심

리중재 훈련 방법은 단순히 한 두 개의 심리 요인만을 활용하여 향상시킬 수 없음에도 불구하고, 여러 연구들에서는 제한된 심리중재 훈련 방법을 적용함으로써 훈련의 효과를 명확히 분석하는데 한계를 나타냈다.

따라서 배우들에 대한 질적 연구 방법을 통해 심도 있는 분석을 실시하여 개인에게 적합한 심리중재 훈련 프로그램을 선정하는 것이 필요하며, 프로그램을 종합적으로 적극 적용하여 실제 공연 상황에 긍정적인 영향을 미칠 수 있도록 연구가 진행이 된다면 기존의 연구들에 비해 현장 적용성과 가치성 그리고 활용 방안이 매우 높을 것으로 사료 된다

다음은 최근에 활용되고 있는 심리중재 훈련 프로그램에 대한 내용이다.

1. 각성 및 불안 조절 훈련(이완 훈련)

각성(arousal)이란 생리적, 심리적 활성화 또는 자율 반응성(autonomic reactivity)으로 깊은 수면에서 흥분 상태까지의 연속선상에서 변화한다. 불안은 특성 불안(trait anxiety)과 상태 불안(state anxiety)으로 구분되는데, 특성 불안이란 객관적으로는 비 위협적인 상황을 위협적으로 지각하여, 객관적 위협의 강도와 관계없이 상태 불안 반응을 나타내는 개인의 동기나 후천적으로 습득된 행동 경향이고, 상태 불안은 상황에 따라 변하는 정서 상태로 자율 신경계의 활성화나 각성과 관련되어 주관적, 의식적으로 느끼는 우려나 긴장감을 의미한다.

공연 상황에서는 과도한 각성과 불안으로 문제가 발생하는 경우가 대부분이므로 임상심리학자들은 불안감소 기법으로 자생훈련, 명상, 호흡기법 등의 생리적인 방법과 인지 재구성, 사고 정지 등의 인지적인 방법을 사용한다.

생리적인 방법으로 사용되는 것 중 대표적인 것이 이완 훈련(relaxation training)이다. 이완이란 신체적 긴장과 심리적 긴장을 저하시키는 과정을 말한다. 신체적 긴장이란 근육이 과도하게 수축된 상태를 말하고, 심리적 긴장이란 근심과 걱정이 앞서서 매사 불안하며, 자신감이 떨어져 초조하여 각성수준이 과도하게 높은 상태를 말한다. 신체적 긴장과 심리적인 긴장은 언제나 동시에 일어나고, 동시에 이완된다. 따라서 배우들은 자신의 역을 하기 직전에 신체적인 긴장을 이완시켜 심리적인 긴장까지 푸는 방법과, 심호흡을 하는 것처럼 심리적인 긴장을 풀어서 신체적인 긴장을 없애는 방법을 적극 활용할 수 있다. 이완은 각성수준을 적절한 수준에 맞추는 데 중요한 역할을 한다. 그리고 이완을 함으로써 주의 집중력을 향상시킬 수 있고, 규칙적인 이완 훈련으로 심박수와 호흡수, 그리고 혈압을 감소시킬 수 있다. 따라서 공연에서의 수행력에 도움을 주고, 동시에 삶의 질을 향상시킬 수도 있는

것이다.

인지적인 방법으로는 인지 재구성(cognitive restructuring)과 사고 정지가 있다. 인지 재구성은 배우들이 불안과 긴장을 겪는 상황에서 가지는 부정적인 생각을 긍정적 생각으로 대체하는 것이다. 우선 배우들은 자신이 어떤 상황에서 부정적 생각을 하는지 자각해야 한다. 자신이 자주하는 부정적이며 불합리적인 생각을 정리해보고 심상을 통하여 이를 대체할 수 있도록 노력해야 한다. 사고 정지는 부정적 사고로 인한 불안이나 긴장의 강도가 높아졌을 때 사용할 수 있다. 사고정지는 말 그대로 부정적인 생각이 떠올랐을 때 의식적으로 “정지”라고 자신에게 말함으로써 그 진행을 막는 것이다. 부정적인 생각을 정지시킨 다음에 긍정적인 생각으로 인지 재구성을 해야 사고 정지의 효과도 커진다.

2. 점진적 이완 훈련 프로그램 적용

대부분의 배우들은 공연 직전 과도한 불안이나 긴장을 경험하게 되는데 이러한 심리적 불안은 자신의 수행력에 직접적인 영향을 미치는 주요 요인이 되고 있다. 이를 극복하기 위해 공연에 대한 심리적 준비 전략과 심리기술 훈련을 실시하게 되는데 최상의 공연 수행을 위한 심리적 조절 및 통제 기법으로 점진적 이완, 호흡 조절법, 자생 훈련, 체계적 둔감화, 초월적 명상, 인지 재구성, 바이오피드백 등의 불안 및 각성 조절과 이완 훈련 방법들이 사용되고 있다. 특히 이중에서 불안과 긴장을 완화시키고 운동 수행을 향상시키는데 가장 효과적인 방법으로 점진적 이완 훈련법으로 알려져 있다.

이 방법은 크게 12개의 이완 동작들과 각 동작에 따라 15초 동안 이루어지는 호흡법(들어쉬기 5초 ⇒ 멈추기 ⇒ 이완 동작 시 5초 ⇒ 내쉬기 5초)으로 구성되어 있으며, 약 15분이 소요된다.

다음 그림은 점진적 이완 훈련 프로그램의 구성 및 실시 순서를 나타낸 것이다.

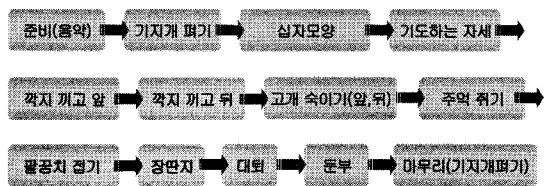


그림 1. 점진적 이완 훈련 프로그램의 구성 및 실시 순서

3. 바이오피드백 기법을 활용한 각성 및 불안 조절 훈련

바이오피드백(biofeedback) 기법이란 전기적 감지장치

를 이용하여 인체의 생리적 반응(자율신경계의 활동)을 수의적으로 조절하기 위한 훈련 방법을 의미한다. 즉, 자신의 신체에서 수행 중인 생리적 반응을 감지장치를 통하여 시각정보나 청각정보의 형태로 피드백을 제공받고 자율 신경계의 반응을 자기 임의대로 조절할 수 있도록 학습하는 방법이다. 인체의 근육활동의 긴장도, 심장의 활동도, 뇌파의 각성에 따른 변화, 피부 온도의 변화 등의 정보는 인간 스스로 쉽게 인식하기 어렵기 때문에 뇌전도 피드백(EEG), 근전도 피드백(Electromyogram; EMG), 온도 피드백(thermal feedback), 피부전기활동 피드백, 심전도 피드백의 감지장치를 사용하여 자기 조절(self-regulation)에 적극 활용되고 있다.

공연 전 무대불안 및 각성 유발에 따른 심장과 뇌파의 활동성을 측정할 수 있는 심박수 측정기(POLAR)와 무선 뇌파 측정기(WEEG-4)를 활용한다면 자신의 심박수와 뇌파 수치 변화를 정보화함으로써 자신의 긴장 정도를 자각하고 이를 조절할 수 있는 능력이 향상될 것이다. 즉, 뇌의 활동에서 발생하는 정신적 긴장 및 불안과 근육의 활동에서 발생하는 신체적 긴장 및 불안의 상호 심박수 바이오피드백을 통해 안정적인 심박수 상태와 생체 리듬을 유지할 수 있는 능력을 향상시키는데 목적이 있다.



그림 2. 심박수 바이오피드백 훈련의 감지 장치 (POLAR)의 구성

심박수 바이오피드백 훈련을 실시하기 위해서는 연구 참여자의 안정시 심박수와 연습 상황 및 실제 공연 상황에서 나타나는 자신의 긴장 및 각성에 따른 심박수의 변화를 명확하게 알고 있어야 한다. 왜냐하면, 이러한 정보를 통해 안정시보다 얼마나 많은 긴장감이 유발되는 지 또는 연습 상황을 공연 상황과 유사하게 각성화 하여 연습을 해야 하는 지 그리고 공연 상황에서 자신의 걱정 심

박수 수준을 자각 및 유지하여 안정적인 신체적, 심리적 상태에서 연기를 수행해나가야 하는가에 대한 중요한 과학적 근거를 제공받을 수 있기 때문이다. 심박수 바이오 피드백 훈련은 어느 정도까지는 바이오피드백 감지 장치에 의존하여 훈련을 실시하였지만, 스스로 심박수를 자각하고 조절할 수 있을 충분한 능력이 나타났다고 판단이 되었을 때 감지장치를 제거하여 연습 및 공연 상황에서 자신의 긴장 정도와 각성 수준을 스스로 자각하고 조절할 수 있도록 한다.

10-20 System에 따른 전극 배치에 따라 4개의 전극을 연구 참여자의 뇌 활성부위(F3, F4, FP1, FP2)에 부착하며, 네모난 소형 측정기는 공연 동작 시 방해받지 않으면서 허리 벨트에 고정 필요하다. 무선뇌파 측정기를 작동한 후 공연 수행 동작 중에서 자신의 감정 이입과 물입이 이루어지는 동작의 뇌파 자료만을 개인용 노트북에 저장하여 분석 자료로 활용한다.

4. 심상 훈련 프로그램

심상 훈련은 배우의 수행력 향상에 있어 긍정적인 영향을 미치며, 심리치치 프로그램 구성에 있어 필수적인 요인이다. 국내에서는 정신연습, 이미지 트레이닝, 정신 훈련, 시각화, 상징적 시연 등의 유사한 개념으로 사용되고 있다. 심상 훈련을 본격적으로 시작하기 전에 심상 훈련에 대한 필요성 및 효과에 대한 확신과 훈련에 대한 충분한 동기 유발을 시켜준다. 즉, 심상 훈련을 통해 심상력 그 자체를 향상시키는 것뿐만 아니라, 연습 및 공연 상황에서의 심리적 긴장과 압박감을 해소시킴으로써 감정 조절과 상황에 대한 긍정적 대처 능력을 높이고, 자신감 및 집중력을 강화시키는데 긍정적인 영향을 미치는 도움이 된다는 점을 주지시켜야 한다. 특히 심상의 가장 큰 효과로서 자신의 연기 수행 장면을 회상하면서 처음부터 끝까지 배역에 대한 일련의 동작과 대본을 연습할 수 있게 되어 전체 배역 능력 향상에도 큰 도움을 준다는 사실을 인식시켜 준다.

심상 훈련에서는 내적 심상 형태를 위주로 실시해야 한다. 즉, 연구 참여자 자신의 관점에서 배역의 수행 동작을 회상하는 것으로 스스로가 배역 장면을 조절하거나 선명하게 창조하는 주체가 되어 심상을 하는 방법으로 심상 중 연구 참여자의 인지 및 운동 감각을 중시하는 것이다. 어떤 동작을 마음속으로 생생하게 떠올리면 실제로 몸을 움직일 때와 비슷한 형태로 신경 자극이 근육에 전달된다. 즉, 심상이 실제 연기 동작을 수행하는 것과 마찬가지로 운동 근육에 어떤 반응을 하여 근육 내의 운동, 감각 기억을 강화시켜 줌으로써 인지-행동 체계를 향상시키는데 도움을 준다. 기초 심상 훈련 프로그램의 내용

을 크게 기호 심상 프로그램과 이전의 최상 연기 장면 심상 프로그램으로 구성되어 있다. 기호 심상 프로그램은 얼굴 심상, 복장 심상, 공연장 상황 심상, 관객의 행동 및 소리 심상 등으로 이루어져 있다.

IV. 결론

배우들의 무대 불안 유발 요인과 이에 대한 대처 방식을 추출하고, 이를 바탕으로 한 심리상담적 접근, 심리생리학적 접근에 따른 체계적, 개별적, 과학적 극복 증재 훈련 방법을 개발한 후 이를 현장에 적용하는 연구를 통해 다음과 같이 활용하는 데에는 전 단계의 프로그램 연구가 필수적이고 본 연구가 기초적인 자료가 될 것이라 기대한다.

첫째, 연극배우 및 영화배우의 수행력 향상에 필요한 현장 지도의 전략적 근거를 마련해 줄 것이다. 즉, 체계화, 종합화, 과학화된 무대 불안 극복 증재 훈련 방법을 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 증재 훈련 프로그램의 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 보급 수 있는 초석이 될 것이며, 경험적, 비과학적 접근에서 이루어진 이전의 현장 적용 연구의 틀에서 벗어나 '현장'이라는 실제적이고 효용적인 연구로의 전환을 기대할 수 있을 것이다.

참고문헌

< 단행본 >

- [1] 고승길, 『현대연극의 이론』, 서울: 대광문화사, (1975).
 - [2] 김석만, 『스타니슬랍스키 연극론』, 서울: 이론과 실천, (1993).
 - [3] 김재은, 『무대위의 얼굴』, 서울: 도서출판 시민, (1990).
 - [4] 나상만, 『스타니슬랍스키 어떻게 볼 것인가?』, 서울: 예니, (1996).
 - [5] 박덕규, 『불안, 공포증의 이해와 극복』, 서울: 배영사, (1996).
 - [6] 스즈키다다시 저 김의경역, 『스즈키 연극론』, 서울: 현대미술사, (1993).
 - [7] 이호영, 『공황장애』, 서울: 진수출판사, (1992).
 - [8] 이훈구, 『현대심리학개론』, 서울: 정민사, (1984).
 - [9] 짐 테일러, 제시 테일러, 『무용 심리학』, 서울: 도서출판 들불, (1995).
 - [10] Benedetti, Robert L. *The Actor at Work*. Englewood Cliffs, N. J. : Prentice Haall, (1981).
 - [11] Csikszentmihalyi, Mihaly. *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco : Jossey-Bass Publishers, (1975).
 - [12] Seymour Bemstein/ 백낙정역, 『자기 발전을 향한 피아노 연습』, (2001).
 - [13] Shapiro, Jr., Dean H. *Meditation: Self-Regulation Strategy and Altered States of Consciousness*. New York: Aldine Publishing Co, (1980).
 - [14] Stanislavski, Constantin. *An Actor Prepares*. trans. by Elizabeth Reynolds Hapgood. New York: Theater Arts Books, (1983).
- < 논 문 >
- [1] 권석만. 「불안장애의 정신병리 평가」, 『정신 병리학』, 제 6권, 제 1호, (1997).
 - [2] 권석만. 「심리학 연구의 통합적 탐색」, 한국심리학회 동계 연구세미나 발표지, (1995).
 - [3] 권석만. 「우울과 불안의 관계」, 『심리과학』, 5(1), (1996).
 - [4] 김정택. 「특성불안과 사회성의 관계-Spiel berger의 STAI를 중심으로」, 고려대학교 대학원 석사학위 논문, (1978).
 - [5] 김종구. 「한국 연기자의 무대공포에 관한 연구」, 중앙대학교 예술대학원 석사논문, (1998,12).
 - [6] 김종구. 「수영 경기의 심리기술 프로그램 개발 및 효울성 검증」, 한국체육학회, 제 41권 제5호, (2002).
 - [7] 김혜숙. 「무용수의 극적 표현성 확대를 위한 연기훈련 방법론」, 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원, (1996).
 - [8] 나상만. 「Grotowski System과 연기자 신체훈련에 관한 연구」, 『한국연극』, (1985, 10).
 - [9] 나상만. 「연기교육학의 어제와 오늘」, 『한국연극』, (1997. 06).

- [10] 민경희. 「무대 공포의 심리 및 대처방안에 관한 연구」, 목원대학교 논문집, 제 35권, (1998).
- [11] 윤병주. 「무용즉흥작업의 내적 표현력발달을 위한 연구-“스타니슬랍스키 이론을 중심으로”-. 기간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원, (1998).
- [12] 정청희. 「경기력 향상을 위한 심리기술훈련」, 서울: 도서출판 무지개사. (2003).
- [13] 홍성은. 「무대에서의 긴장감 나는 이렇게 푼다」, ‘피아노 음악’, (1991.07).
- [14] 글렌 윌슨. 「공연예술 심리학」, 『한국연극』, pp. 216, 220, 222. (1994. 05, 09, 11).
- [15] 브라이언 베이츠. 「배우의 길」, 『한국연극』, pp. 204, 213-214, (1993. 05. 1994. 02-03).
- [16] Abel, J. L., & Larkin, K. T. "Anticipation of performance among musicians; physiological arousal, confidence and state anxiety," *Psychology of Music*, 18, (1990).
- [17] Appel, S. S. "Modifying solo performance anxiety in adult pianists," *Journal of Music Therapy*, 13, (1976).
- [18] Clark DB. et al. "The assessment and treatment of performance anxiety in musicians," *Am J Psychiatry*, 1; 77(2), (May, 1991).
- [19] C. O. Brantigan, "Effect of Beta Blockade and Beta Stimulation on Stage Fright," *The American Journal of Medicine*, Volume 72, (January, 1982).
- [20] Dews, C. L. B., & Williams, M. S. "Student musicians' personality styles, stresses, and coping patterns," *Psychology of Music*, 17, (1989).
- [21] Epstein, S. & Fenz. "Steepness of approach and avoidance gradients in humans as a function of experience," *Journal of Experimental Psychology*, 70, (1965).
- [22] Ellies, A. The sport of avoiding sports and exercise: A rational emotive behavior therapy perspective. *The sport psychologists*, 8, pp.248-261, (1994).
- [23] Glen O. Gabbard, "Stage Fright" *Int. J. psycho-Anal.* 60, 383. (1979).
- [24] Greenhill, j. "A critical step toward a balletcareer." *Danced Teacher Now*, 14, pp.53-58, (1992).
- [25] Kaplan, D. "On stage fright," *Drama Rev.* 14, pp.60-83, (1969).
- [26] Nideffer, R. M. Athlete's guide to mental training. Champaign, IL; *Human Kinetics*. Pub. pp.109-118, (1985).
- [27] Nideffer, R. M. *Psyched to win*. Leisure Press; *Champaign, Illinois*, (1992).
- [28] Patton, M. Q. Qualitative evaluation and research method. *Newbury Park. CA: Sage Publications*, (1990).
- [29] Spielberger, C. D. Theory and research on anxiety. In C. C. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior*. New York: Academic, pp. 3-22, (1966).
- [30] Steptoe, A. "Stress, coping and stage fright in professional musicians," *psychology of music*, 17, (1989).
- [31] Sobel D: For. "stage fright, a remedy proposed," *New York Times Now* 20, (1979).
- [32] Van Kemenade JF, et al. "Performance anxiety among professional musicians in symphonic orchestras: a self-report study," *Psychol Rep*, (May, 1995).

오진호(Jin-Ho Oh)

[정회원]



- 1993년 2월 : 중앙대학교 연극영화학과(문학사)
- 1999년 2월 : 중앙대학교 연극영화학과(문학석사)
- 2003년 9월 : 모스크바 국립연극종합대학(배우교육학 박사)
- 2004년 9월 ~ 현재 : 상명대학교 예술대학 영화학과 조교수

<관심분야>

문화정책, 영화, 연극, 예술정책