
공연 시 배우의 각성변화와 심리적 자기조절 분석

Analysis on Psychological Self-regulation and Arousal Variation of Actors on Performance

홍길동*, 이홍식*, 이형국**, 오진호***, 이기호****

서울대학교 스포츠과학연구소*, 상명대학교 산업대학**, 상명대학교 예술대학***, 경성대학교 연극영화학부****

Kil-Dong Hong(archeryhong@hanmail.net)*, Hong-Sik Lee(vltm74@snu.ac.kr)*,
Hyung-Kook Lee(kookcook@hanmail.net)** , Jin-Ho Oh(cineact@smu.ac.kr)*** ,
Ki-Ho Lee(egiho@hanmail.net)****

요약

본 연구는 공연 시 배우의 심박수의 각성변화와 유발된 각성상태에 대한 심리적 자기조절을 분석하는데 그 목적이 있다. 연구대상자는 연극 전문극단에 소속되어 있는 배우 5명을 목적적 표본추출하였다. 각성변화를 측정하기 위해서 심박수 측정기를 활용하였고, 자기조절 행동을 관찰 및 기록할 수 있는 행동 관찰지를 사용하였으며, 공연종료 후 개인별 심층상담을 실시하였다. 심박수 변화에 대한 평균과 표준편차를 산출하여, 공연 시간대별 변화 추이를 그래프화 하였으며, 자기조절 행동을 분석하기 위해 질적 연구방법을 실시하였다. 도출된 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 배우들은 공연이 시작되기 전부터 심박수의 각성수준이 높아지는 변화를 나타냈으며, 공연 시작 20분 전부터 5분 전까지 가장 높은 각성상태를 보였다. 둘째, 공연 시작 전 심호흡, 호흡 가다듬기, 자기대화, 배우들과의 대화, 대본연습에 집중, 화장실 가기, 휴먼, 복장점검 등의 자기조절적 행동을 나타냈다. 셋째, 공연 시 높아진 각성상태를 조절하기 위해서 이완기법, 자기집중화, 자신감강화, 상황대처 및 적응 등과 같은 심리적 자기조절 방법을 사용하는 것으로 나타났다.

■ 중심어 : | 배우 | 공연 | 각성 | 자기조절 |

Abstract

The purpose of this study was to analyze self-regulation about changing heart rate and perceived arousal variation when actors start their performance. Object of this study were 5 actors who belong to the theater selected using the purposive sampling method. This study used a measuring instrument of heart rate to measure arousal status, used behavior observation paper to observe and record self-regulation behavior and executed personal consultation after ending performance. There was graph mad by variation transition which calculated average and standard deviation about variation of heart rate each time of performance. The results of this study were as follows. First, there were high variation of awake level that actor's heart rates were rising before starting performance and the most high level of arousal was from 20minutes to 5minutes before starting performance. Second, there were self-regulation behaviors appeared such as deep breathing, breath controlling, self talking, talking with other actors, concentrating on script, going to toilet, smoking, checking closes before starting performance. Third, when performance start, actors used psychological self-regulation method such as relaxation, self concentration, confidence reinforcement, coping with state or accommodation for controlling raised arousal status.

■ keyword : | Actor | Performance | Arousal | Self-regulation |

1. 서론

인간의 정신적인 가치의 하나인 예술적 가치는 미(美)라고 할 수 있다. 이러한 미적 가치를 통하여 우리는 높은 정서를 느낄 수 있으며, 연극은 이러한 예술적 가치를 포함한 높은 정서를 제공할 수 있는 인간의 신체적 표현과 감정적 사고를 제공하는 활동이다[3]. 연극에서 무엇보다 우선되는 것은 연극의 예술적, 철학적, 관념적, 추상적 이상을 충족하기 위한 핵심적이고 실제적인 매개체는 연극을 하는 사람의 심리적 안정을 통해 가시화되는 신체표현이며 나아가 관객과 의사소통을 하는 동작 언어라고 할 수 있기에 심리적 안정과 더불어 상상력과 지성을 자극하여 미적 태도와 안목을 키우고 정서적 특질을 터득하고 세련된 생활을 할 수 있는 심미적 가치를 내포하고 있는 연극은 인간형성의 교육적, 창조적 활동으로 그 필요성과 중요성을 내포하고 있다.

배우의 신체 표현에 있어서 가장 기본적인 것은 에너지의 조절이라 할 수 있다. 에너지의 유출에 의해 감정적이고 정서적인 동작선들이 만들어지며 적절한 에너지 유출 조절에 따라 각각의 행동들이 의미 있는 표현이 되는 것이다[11]. 이때 배우는 긴장이라는 것을 느끼게 되는데 이러한 긴장감은 배역에 대한 집중력을 높이는 순기능도 있지만, 이를 스스로 조절하지 못할 정도로 과도하게 유발되었을 경우 공연 중 자신의 배역뿐만 아니라 공연 전체에 심각한 영향을 미칠 수 있다. 이처럼 무대를 기반으로 살아가는 배우에게는 무대 위에서 나타나는 역기능적 심리상태인 과긴장과 무대불안은 심리적 압박감, 리듬의 흐트러짐, 작품에 대한 몰입의 방해 등의 형태로 공연 전 과정을 통해 부정적인 영향을 미치게 된다[1][10].

공연 시 배우들의 심리행동의 변화에 직·간접적인 영향을 미치는 요인으로는 무대 환경의 변화, 관객의 기대와 반응, 배역의 비중, 공연의 규모 등의 외적인 요인들과 배우의 경력, 연습을 통한 자신감, 성격, 불안정도, 각성조절력 등의 내적인 요인이 있을 것이다. 그러나 이러한 요인들은 배우가 공연상황이라는 환경을 어떻게 인식하고, 해석하며 자신의 안정된 심리, 정서, 인지,

신체 상태를 적절히 유지 및 조절해나가는가에 따라 공연의 성공여부를 결정할 수 있다. 이처럼 공연 시 배우 스스로 자신의 각성의 변화를 인식하고, 이를 안정적으로 조절할 수 있는 능력을 갖추는 것은 훌륭한 배우가 갖추어야 할 필수 조건이다.

인간은 동물과는 달리 자기조절의 능력을 갖추고 있다. 즉, 이성적 판단을 바탕으로 미래의 보상을 위하여 현재의 즐거움이나 행복을 포기할 수도 있다. 특히, 자기조절 방법 중에 하나인 정서조절은 다양한 일상 생활 속에서 충분히 조절될 수 있으며, 특히 조직사회를 영위해나가는 데 필수적인 요인이다[15]. 그러나 배우들은 긴장에 노출되어 있는 공연이라는 특수한 상황에서 정서적 자기조절에 어려움을 겪게 된다. 이는 결과적으로 자신에게 해가 되는 결과를 초래할 뿐만 아니라, 성공적인 공연에 부정적인 영향을 미칠 수 있다[12].

최근 과학의 발달로 인해 다양한 상황에서 발생하는 인간의 각성(arousal)과 긴장감 및 불안도를 측정할 수 있는 도구들이 개발되고 있다. 그 중에서 가장 대표적인 것이 바이오피드백(biofeedback)을 이용한 도구들이다. 이 방법은 인체에서 발생하는 생리적 반응(자율신경계의 활동)을 전기적 감지장치를 통하여 시각정보나 청각정보의 형태로 피드백을 제공받고 자율신경계의 반응을 자기 스스로 조절하는 기법으로서, 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.

심박수나 뇌파 바이오피드백 기법을 활용하여 각성을 조절하려는 시도가 많이 이루어지고 있다. 즉, 국외에서는 바이오피드백을 통한 심리기술훈련은 선수들의 각성 상태 최적화와 수행 수준을 향상시키고 시험에 대한 긴장감 감소와 부상 후 재화에 대한 의지력을 향상시킨다고 보고하였으며[13][14], 국내에서도 심박수와 뇌파 바이오피드백에 대한 현장적용이 가능하며, 경기수행력에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하고 있다[7][9]. 이러한 연구 결과를 통해 바이오피드백 기법을 통해 인간의 각성의 상태와 변화정도를 과학적으로 측정할 뿐만 아니라, 자신의 생리적 반응을 시각정보나

청각정보의 형태로 피드백을 제공받아 자기 스스로 조절할 수 있는 능력을 향상시킬 수 있음을 알 수 있다.

최근 배우의 무대불안 극복을 위해 심리기술훈련 및 상담을 연극현장에 적용하여 그 가능성과 효과성을 검증한 노력이 시도되었다. 즉, 홍길동, 오진호, 이기호, [8]의 연구 결과에 따르면, 호흡 조절 및 점진적 이완기법과 심박수 바이오피드백훈련 등으로 내용화한 심리기술훈련과 상담을 적용한 결과, 신체적·인지적 상태불안요인 모두 훈련 적용 전보다는 긍정적인 변화를 보였으며, 내적 변화 역시 긍정적으로 유발되어 무대불안을 극복하는데 도움을 준 것으로 나타났다. 또한 공연 직전의 호흡과 점진적 근육 이완기법이 무대불안과 스트레스에 긍정적인 변화를 미친다고 보고한 연구[4] 역시 이를 강하게 뒷받침해주고 있다. 이러한 연구 결과들은 무대를 기반으로 하는 배우들 역시 다양한 심리기술훈련 기법과 심리적 중재기법을 효과적으로 활용한다면 자신의 각성 상태를 적정히 조절시킬 수 있다는 가능성을 보여주는 것이다.

심리적 자기조절은 인간 스스로가 특정한 상황에서 발생하는 자신의 심리행동적 문제를 인식하고, 자기 변화에 대한 필요성과 확신을 갖고 이를 실행하는 단계에서 강조된다. 이는 개인의 무의식 영역뿐만 아니라, 의식과 정서, 인지, 행동적 영역까지 포함하고 있으며, 궁극적으로 자신의 내적 조절을 통해 신체적, 심리적, 사회적 환경과의 조화를 이루는데 목적을 두고 있다. 보고된 연구들[5][6]에 따르면, 심리적 자기조절은 고도로 유발된 각성상태를 적정히 유지시키기 위한 심리기술 기법과 심리적 중재기법으로 적극 활용할 수 있으며, 자신의 능력을 극대화시키는데도 큰 효과가 있음을 알 수 있다.

그렇다면 과연 배우들은 스포츠 경쟁불안 유발상황과 유사한 공연과 무대 위에서 고도로 유발된 각성상태를 해결하기 위해 어떠한 자기조절과 대처전략을 사용하고 있을까? 하지만 아직까지 국내에서는 배우를 대상으로 공연 시 각성의 변화와 이에 대한 자기조절 방법을 분석한 연구들이 거의 보고되고 있지 않은 실정이다. 따라서 본 연구에서는 한국 문화적 특성과 정서를 바탕으로 국내 최초로 배우를 대상으로 공연 시 발생되

는 각성상태 및 변화를 과학적으로 분석하고, 배우들의 행동관찰 및 상담을 통해 이를 조절하는 방법을 규명하고자 한다.

따라서 본 연구의 목적은 공연 시 배우의 심박수 변화에 따른 각성상태와 발생된 각성수준을 해결하기 위한 심리적 자기조절 방법을 분석하는 것이다. 보다 구체적인 내용은 다음과 같다.

- 1) 심박수 피드백을 이용하여 공연 시 배우의 각성변화를 분석한다.
- 2) 행동관찰 및 상담을 통해 유발된 각성상태를 해결하기 위한 심리적 자기조절 방법을 분석한다.

II. 연구방법

1. 연구 대상자

본 연구의 대상자는 2008년 현재 연극 극단 노릇바치와 한국예술종합대학 연극원 연극과 연극전공에 재학 중인 배우 5명(남자 3명, 여자 2명)을 목적적 표본추출법(purposive sampling)으로 선정하였다. 이들은 미리 선정된 극단 및 대학 내에서 본 연구의 취지와 목적을 충분히 이해하고 연구 과정동안 참가를 희망하는 배우들로 구성되었다. 연구 대상자들은 2008년 5월 10일부터 5월 24일까지 15일간 대학로 상명아트홀 2관에서 공연될 연극작품에서 비교적 비중이 높은 역할로 출연할 예정이며, 예술감독과 연출가의 검토와 추천을 받아 최종 연구 대상자로 선정하였다.

연구 대상자에 대한 특성은 [표 1]과 같다.

표 1. 연구 대상자에 대한 기초 정보

성명	성별	연령(세)	연기경력(년)	작품내역할
PYJ	여	27	6	조연
HKH	남	31	7	조연
KBH	남	26	3	조연
YGW	남	29	8	주연
YBA	여	25	4	주연

2. 측정도구

1.1 심박수 측정기

본 연구에서는 공연 시 배우의 각성변화를 측정하기 위해서 긴장 및 불안 유발에 따른 심장의 활동성을 측정할 수 있는 폴라(POLAR) 심박수 측정기(모델명: M62)를 활용하였다. 이 측정기는 외국의 폴라사에서 개발 및 판매된 제품을 국내 마이미 코리아(주)에서 수입한 제품으로, 가슴에 부착하는 벨트형 트레스미터(송신기)와 손목에 차는 시계(수신기)로 구성되며, 송신기에 내장된 +, - 전극이 심장박동에 따라 전기적 반응을 일으켜 수신기로 전송하는 원리로 작동된다. 인체의 심박수에 대한 정보가 수신기에 저장되면 이를 컴퓨터와 연결하여 그 변화를 분석할 수 있으며, 또한 적외선을 이용한 컴퓨터와 모니터간의 쌍방향 데이터 송수신 기능을 통해 개인화된 데이터를 폴라 소프트웨어, 웹서비스로부터 전송받을 수 있다.



그림 1. 심박수 측정기(Polar)

1.2 행동 관찰지 및 상담

배우들이 공연 시 발생된 높은 각성수준을 해결하기 위한 심리적 자기조절 방법을 분석하고자 공연 전, 중, 후의 시간대에 따라 배우의 심리적 자기조절 행동과 연관된 모든 행동을 관찰 및 기록할 수 있도록 제작한 행동 관찰지를 사용하였다. 즉, 공연 시작 60분 전, 40분 전, 20분 전, 10분 전, 5분 전, 공연 중, 공연 후의 시간대로 구분하여 공연 작품의 연출가와 예술 감독 그리고 심리상담사 3인이 배우들의 심리적 자기조절 행동을 관찰 및 기록하였다.

이와 함께 전문가 3인 만의 행동관찰에 의해 각 배우의 각성수준을 위한 심리적 자기조절 방법을 구체화하기 어렵기 때문에 공연이 종료된 후 작품의 연출가와

심리상담사를 중심으로 개별 상담을 실시하였다. 면담 시간은 약 40분 동안 실시되었으며, 반구조형과 개방형 질문형태로 구성하였다.

3. 실험절차

본 연구는 공연 시 배우의 심박수의 각성변화를 분석하는 동시에 발생된 높은 각성을 해결하기 위한 배우들의 심리적 자기조절 방법을 분석하는 것이다. 이를 위해 전문극단의 배우와 대학 내 연극 전공학생으로 구성되어 공연이 예정되어 있는 작품 내의 배우들 대상으로 본 연구의 취지와 목적을 충분히 이해하고 연구 과정동안 참가를 희망하는 배우를 대상으로 사전 교육을 실시하였다. 사전 교육은 작품 연습이 이루어지는 대학 내 연습실에서 이루어졌으며, 심박수 측정기에 대한 착용 방법과 활용을 설명하였고, 본 실험 시작 5일 전부터 연습 시 몸에 착용하도록 하였다. 공연준비에 대한 연습은 해당 연습실에서 매주 월요일부터 토요일까지 18:00~22:00에 실시되었으며, 자체 리허설이나 본 공연 전 리허설은 실제 공연이 이루어지는 대학로 상명아트홀 2관에서 실시되었다.

‘사랑의 발견’이라는 공연 작품은 2008년 5월 10일(토)부터 5월 24일(토)까지 서울 대학로 상명아트홀 2관에서 공연되었으며, 공연시간은 약 100분이 소요되었으며, 평일에는 오후 8시에, 토, 일요일에는 오후 4시와 7시, 각 2회씩 공연되었다. 이 작품의 내용은 1994년 봄과 2005년 겨울을 넘나들며 닭갈비집에서 펼쳐지는 사랑의 세레나데로, 남녀 간의 다양한 사랑방정식을 들추어내며 그로 인해 진정한 사랑이란 무엇인지를 발견하게 되는 내용으로 구성되어 있으며, 극단 노릇바치의 제 8회 정기공연으로 공연된 작품이다.

본 공연 작품이 첫무대에 올려지는 당일, 연출가와 예술 감독 그리고 심리상담사가 배우들과 함께 공연 준비에 필요한 사항을 준비하면서 각 배우들에게 심박수 측정기를 부착시켰다. 공연이 시작되면서 객석에 앉아 배우들의 행동을 관찰 및 기록하였다. 이때 공연 시 나타나는 배우들의 행동을 비디오 촬영을 하였다. 공연이 끝난 후 2회의 전문가 회의를 통해 각 배우별 심리적 자기조절 관련 행동을 귀납적 내용 분석과정을 통해 추

출하였다. 의견이 불일치되거나 보다 세밀한 관찰이 필요하다고 판단된 부분에 대해서는 비디오 시청을 통해 결론을 도출하는 다각도 분석법(triangulation)을 사용하였다. 공연 시 배우들의 심리적 자기조절 방법을 보다 명확하고 일반화시키기 위해서 공연이 종료된 후 연출가와 심리상담사가 참여한 개별 심층상담이 이루어졌다. 각 개인별 상담은 주로 공연 전, 중, 후의 나타난 각성수준과 변화정도 그리고 이를 해결하기 위한 처치 전략, 기법 등을 중심으로 내용화되었다.

4. 자료처리

본 연구의 자료는 SPSS/PC+ win 16.0 하위 프로그램을 이용하여 분석하였으며, 구체적인 자료 분석 방법은 다음과 같다.

첫째, 공연 시 각 시간대별로 나타난 배우들의 심박수 변화에 대한 평균과 표준편차를 산출하였다. 이를 바탕으로 공연 시간대별 변화 추이를 그래프화 하였다. 둘째, 공연 시 유발된 각성상태를 조절하기 위한 심리적 자기조절 행동을 분석 및 추출하기 위해 질적 연구 분석을 실시하였다. 즉, 전문가의 직접적인 현장 참여 관찰, 심층 면담, 개별 기술, 귀납적인 내용 분석, 다각도 분석, 연구 대상자 및 전문가의 검토 등의 방법이 활용되었다.

III. 연구 결과

1. 공연 시 배우의 각성의 변화

공연 시 배우의 나타나는 각성수준과 그 변화를 알아보고자 심박수 피드백을 이용하여 공연 시작 60분 전, 40분 전, 20분 전, 10분 전, 5분 전, 공연 직후의 시간별로 구분하여 심박수를 측정하였다. 본 연구에 참여한 5명의 배우들의 심박수 측정 결과와 변화 추이 결과는 다음 [표 2]와 같다.

표 2. 공연 시 심박수 변화의 평균과 표준편차

안정시		60 '		40 '		20 '	
M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
71.8	2.48	77.8	7.7	82.4	11.6	95.0	18.2
10 ' & 공연 직후		5 ' & 공연 직후		공연 직후			
M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
103.0	13.1	112.2	21.4	79	9.72		

분석된 결과에 의하면, 배우들의 안정시 심박수는 분당 71.8회로 나타났으며, 공연이 시작되기 한 시간 전부터 심박수가 서서히 증가되고 있음을 알 수 있다. 즉, 공연 시작 한 시간 전까지 심박수는 평균 77.8회로 안정시 심박수보다 비슷하거나 조금 높게 나타났으나, 공연 시작 40분 전에는 82.4회로 점차 증가되는 현상을 보였다. 특히 공연 시작 20분 전에는 심박수 수치가 95.0회로 다소 급격하게 높아졌으며, 공연 시작 10분 전에는 103.0회 100회를 넘는 것으로 나타났다. 공연이 시작되기 5분 전에는 심박수가 112.2회로 높게 나타났다. 공연이 끝난 직후 배우들의 심박수는 79회로 나타났으며, 이는 안정시 심박수보다 약간 높지만 공연 전보다는 낮은 상태인 것으로 나타났다.

[그림 2]에서 볼 수 있듯이, 배우들은 첫 공연 시간이가 가까워질수록 점점 심박수의 각성수준이 높아진다는 사실을 알 수 있으며, 특히 공연 시작 20분 전과 10분 전에서 가장 많은 각성의 변화를 보이는 것으로 나타났다.

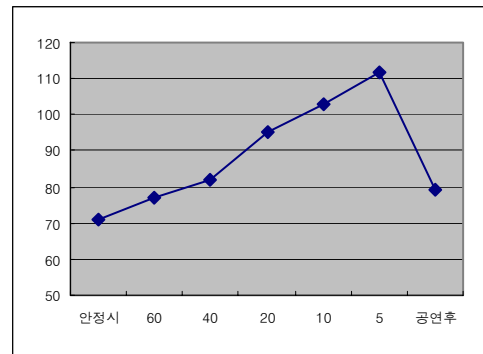


그림 2. 공연 시 각성(심박수) 변화 추이 결과

2. 공연 시 배우의 각성조절을 위한 심리적 자기조절 분석

공연 시 배우의 각성수준의 변화와 함께 유발된 각성 상태를 해결하기 위한 심리적 자기조절 행동 및 방법을 분석하고자 개인별 행동관찰 및 심층상담을 실시한 결과는 다음과 같다. 본 연구에서는 도출된 결과에 대한 신뢰성을 확보하고, 질적연구 방법에 따른 개별성의 의미를 부각시키고자 각 배우별로 구분하여 기술하였다.

1) PYJ에 대한 심리적 자기조절 분석 및 상담 결과

표 3. PYJ의 공연 시 심박수의 변화

안정시	60'	40'	20'	10'	5'	공연후
74	82	80	91	109	112	79

PYJ 배우는 첫 공연이 시작되기 40분 전까지는 안정시의 심박수보다 조금 높게 유지하다가 공연 시작 20분 전부터 서서히 높아지다가 공연 시작 10분 전부터 급격하게 각성수준이 높아졌다. 그러나 공연 시작 10분 전부터 공연 시작 5분 전까지는 더 이상의 급격한 각성수준의 변화가 나타나지는 않았지만, 높아진 각성수준 즉, 심박수의 수치를 높게 유지하였다.

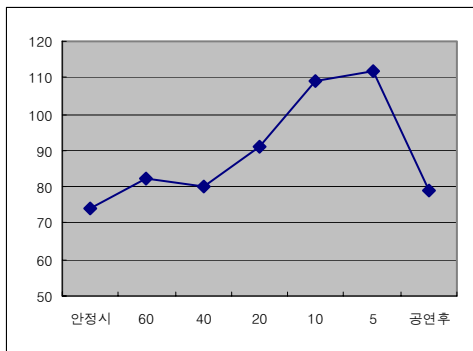


그림 3. PYJ의 심박수 변화 추이

PYJ 공연 시 배우의 심박수의 변화 추이를 나타내면 [그림 2]와 같다. 즉, 공연 시작 40분 전부터 10분 전까

지 급격하게 심박수가 올라가다가 공연 시작 10분 전부터는 높아진 심박수를 유지하고 있음을 볼 수 있다. PYJ의 공연 시 심리적 자기조절 행동을 관찰한 결과는 다음과 같다. 공연 시작 60분 전부터 무대 뒤 대기실에 위치한 자신의 자리에 혼자 앉아 거울을 보면서 분장, 대본 연습과 표정 연습을 하면서 공연에 대한 심리적, 행동적 준비를 차분히 하였다. 그러나 공연 시작 20분 전부터 다른 배우들의 분주한 준비행동이나 대본 연습으로 인해 조금은 산만해졌다는 느낌을 받을 수 있었다. 그러나 공연 시작 10분 전부터는 거울 속의 자신에게 집중하며, 마치 거울 속 자신과 대화를 하는 듯한 모습을 보였으며, 다른 배우들과 어울리기 보다는 혼자 안정과 집중을 하는 자기조절적 행동을 취하였다.

PYJ와의 심층상담 결과에 따르면, 공연 시작 전에는 자신의 심리적 안정상태를 유지하기 위해서 평소에는 상대배우와 많은 대화를 나누었으며, 이번 공연 시작 전에는 상대배우와 역할에서의 상호행동에 대한 이야기를 나누며 심리적 긴장감이 생기지 않도록 했고, 공연 시작 10분 전부터는 눈을 감고 극의 전체흐름을 머릿속으로 그려가며 역할에 몰입했다. 공연 중에는 수녀역(본인)으로 영은역과의 방 장면에서 순간적으로 주의집중이 흐트러지게 되어 순간적으로 주의집중을 하며 모든 생각을 대사에만 집중하도록 하였는데, 극이 진행되면서 다시 심리적 안정상태를 회복하게 되었다. 공연 중에 높아진 각성수준을 조절하기 위해 자신의 역할에 몰입하도록 마인드 컨트롤을 하며 자신이 연기하고 있는 인물의 심리상태에 집중하고 있음을 알 수 있었으며, 그렇게 함으로써 심리적 안정상태를 다시 회복하게 되고, 극중 인물을 자연스럽게 연기해 내었다. 종합적으로 PYJ 배우는 일상생활 속에서의 연기훈련 활용이라는 스타니슬랍스키의 연기훈련 시스템을 활용하여 심리적 자기조절 행동과 방법을 활용하고 있음을 알 수 있었다.

PYJ 배우는 “저는 감정기복이 너무 심해서 평소에도 기분이 나쁜 일이 닥쳐도 긍정적으로 받아들이기 위해 내적 감정과는 상관없이 상대방에게 웃으려고 노력해요. 이러한 행동습관이 연기에든 그대로 반영이 되는 것 같아요.”라고 하였다. 이를 통해 PYJ 배우의 성격적

특징은 낙천적이며 외향적인 성격으로 분석되며, 이러한 심리적 자기조절 행동과 방법은 대학에서 연기를 전공하고 졸업 후 현장작업 과정에서 배우들 상호간의 팀웍이 연기양상불을 완성하는데 직간접적으로 영향을 끼치게 되고, 이러한 현상은 곧 자신의 연기에 유기적으로 연관되므로 PYJ 배우 자신의 연기를 위해서 긍정적인 자세로 연기에 임하려는 동기에 의해 형성된 것으로 판단된다.

2) YGW에 대한 심리적 자기조절 분석 및 상담 결과

표 4. YGW의 공연 시 심박수의 변화수

안정시	60'	40'	20'	10'	5'	공연후
71	75	81	79	86	98	76

YGW배우는 공연 시작 60분 전까지는 거의 안정시의 각성수준 상태를 잘 유지하였으며, 공연 시작 20분 전까지 안정시보다 약간 높아진 심박수의 상태를 잘 유지하였다. 그러나 공연 시작 10분 전부터 심박수가 빨라지는 변화를 보이면서 공연 시작 5분 전부터 높은 신체적, 심리적 자극을 받는 것으로 나타났다. YGW는 흡연자로서 공연 시작 30분 전에 대기실을 벗어나 흡연하였으며, 흡연 중 시선을 한 곳에 머무르면서 불필요한 행동을 자제하였다. 흡연 후 비교적 평정심이 유지된 듯한 느낌을 받을 수 있었다. 공연작품에서 매우 큰 비중이 있는 역할이라 공연 전에 준비 할 것도 많고, 부족한 부분을 연습하고, 상당히 부산한 움직임을 보였고, 긴장이 될 뻔 조용히 밖으로 나가 흡연을 함으로써 자신의 긴장을 낮추려는 자기조절적 행동을 갖고 있었다. 그러나 공연 시작 10분 전부터 5분 전까지 다른 배우들과 동일하게 각성수준 즉, 심박수가 높아지는 변화를 보였다.

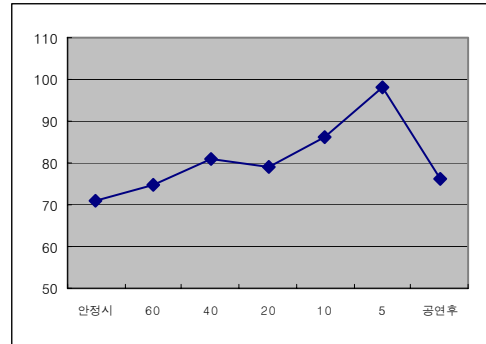


그림 4. YGW의 심박수 변화 추이

YGW 배우와의 심층상담 결과에 따르면, 공연 시작 전에는 자신의 심리적 안정 상태를 유지하기 위해서 공연에 필요한 소품이나 의상 등을 점검하고, 리허설에서 발생했던 실수들을 되새기며 곧 시작될 공연을 준비 하였다. 공연 시작 전 흡연에 대해서는 흡연이 긴장감 해소 측면에 도움이 되는 하지만 배우로서의 호흡과 발성에 악영향을 끼치므로 배제하고 흡연 대신 다른 방법을 모색하고 있다고 하였다. 이를테면, 심호흡을 하면서 마인드 컨트롤을 하는데, 주로 자기 자신에게 주문을 거는 방법을 활용하고 있었다. 이러한 방법이 의외로 심리적 안정감을 회복하는데 도움이 되었는데, 즉, “나(배우)는 우주보다 넓고 태양보다 밝다!”는 주문을 자신에게 10회 이상씩 되뇌었다고 말하였다. 이러한 주문은 극단의 선배 배우에게서 배운 것으로 스스로 자신감이 얻어진다고 하였다. 그 외에도 기도를 함으로써 심리적 안정상태를 유지하도록 하여 높아진 각성수준을 조절하였다.

공연 중에는 높아진 각성수준을 조절하기 위해 특별하게 활용하는 방법은 없으며, 공연 중에 심각한 실수를 하였을 때나 상대 인물과의 호흡이 맞지 않았을 때 순간적으로 몰입이 흐트러지기는 하지만 공연이 계속해서 진행되어야 하므로 본인 스스로 극의 템포를 당겨서 전체적 공연흐름이 유지되도록 하였으며, 공연의 템포가 정상적으로 유지되게 되면 스스로의 각성 수준도 조절되어진다고 하였다. 종합적으로 YGW 배우는 다른 배우들에 비해 심리적 긴장이 상대적으로 낮게 나타나

고 있으므로, 조절능력이 용이해 보인다. 그럼에도 불구하고 높아진 각성수준을 조절하기 위해서는 기도나 주문을 통하여 자신감을 얻도록 하고 있으며, 심호흡이나 마인드 컨트롤로서 심리적 자기조절 행동과 방법을 활용하고 있음을 알 수 있었다.

YGW 배우는 공연 시작 전과 공연 중 모두에서 공통적으로 심리적 불안감을 야기하는 요인으로 연기를 잘해야 한다는 중압감을 첫 번째로 들었다. 본인 스스로 연기를 잘해야 한다는 생각도 있지만, 자신의 실수나 잘못으로 인해서 상대 배우들이나 공연에 지장을 초래해서는 안 된다는 생각이 심리적으로 부담감으로 작용하고 있는 것으로 보인다. 이를 통해 YGW 배우의 성격적 특징은 외향적이며, 이성적, 합리적인 성격으로 분석되며, 이러한 심리적 자기조절 행동과 방법은 공연에 있어서 집중이 다른 무엇보다 중요하고, 집중력이 공연의 성패를 결정짓게 된다는 것을 대학에서의 연기전공 과정에서 이미 터득했으며, 이후 현장에서 반복되는 공연경험에서 자신만의 방법으로 형성된 것으로 판단된다.

3) KBH에 대한 심리적 자기조절 분석 및 상담 결과

표 5. KBH의 공연 시 심박수의 변화

안정시	60'	40'	20'	10'	5'	공연후
72	89	93	98	119	121	79

KBH배우는 공연 시작 60분 전부터 다른 배우들보다 매우 높은 각성수준을 나타냈고, 이 상태를 공연 시작 직전까지 높게 변화되는 추이를 보였다. 특히 공연 시작 10분 전에는 심박수가 분당 119회라는 높은 수준을 보였으며, 특히 공연 시작 5분 전까지도 높은 심박수를 나타냈다. 공연 바로 직전에는 상당한 각성수준의 상태를 보였을 거라고 사료된다.

[그림 5]는 KBH공연 시 배우의 각성수준의 변화를 보다 명확하게 보여주고 있다. 즉, 공연시작 20분 전에서 10분 전까지 가장 급격한 각성수준의 변화가 있었으며, 이 상태가 공연 시작 5분 전까지 유지되었고, 공연

직후에는 안정시 심박수의 수준으로 되돌아가는 것 알 수 있었다. 공연 시 높아진 각성상태를 조절하기 위한 KBH의 심리적 자기조절 행동을 관찰한 결과, 공연 시작 60분 전부터 다른 배우들에게 같은 질문을 여러 번 반복적으로 하였고, 의미 없는 신체적 행동과 잦은 눈 깜박임 그리고 긴 호흡을 실시하였다. 또한 자신의 복장을 지속적으로 점검하였으며, 공연 시작 시간이 임박하면서 부터는 헛기침과 빠른 호흡을 자주 실시하는 모습을 볼 수 있었다.

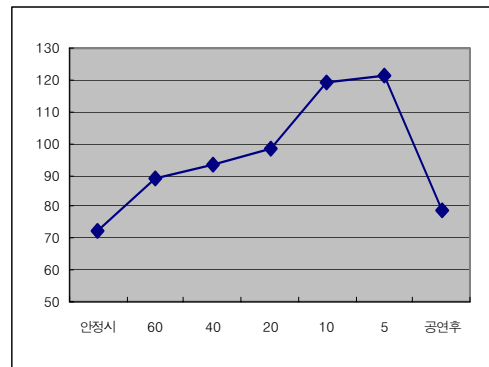


그림 5. KBH의 심박수 변화 추이

KBH 배우와의 심층상담 결과에 따르면, 공연 시작 전에는 자신의 심리적 안정상태를 유지하기 위해서 신체이완 훈련을 반복적으로 실시하여 신체적 이완을 통하여 심리적 안정상태를 얻도록 하고 있었다. 이를테면, 첫 번째 뽀뽀기로 몸에 열을 발생시킨 후 툴링업다운 훈련(양발을 어깨 넓이로 벌리고 서서, 경추에서부터 척추를 순서대로 굽혀서 천천히 구부리는 동작을 툴링다운, 구부린 순서의 반대로 다시 펴주는 동작을 툴링업이라고 한다)을 수차례 반복함으로써 신체이완을 한다. 두 번째로 신체 이완이 된 후에 정신적인 이완을 위해 배역과 자신이 교감을 나누는 시간을 가진다. 눈을 감고 정신을 집중하여 자신이 연기할 인물이 되기 위해 상황과 이미지를 상상하며 마음의 안정을 찾는다. 공연 중에는 높아진 각성수준을 조절하기 위해 주로 활용하는 방법으로 등퇴장 사이에 하는 이미지 트레이닝을 들 수 있으며, 자신이 맡은 역할이 되어서 그 인물이 처한

상황을 머리 속으로 그려봄으로써 역할에 몰입하려고 하였다. 종합적으로 KBH 배우는 신체 이완프로그램과 이미지 트레이닝을 활용한 심리적 자기조절 행동과 방법을 활용하고 있음을 알 수 있었다.

KBH 배우는 “평소에 신체의 이완을 위해 달리기를 주로 하고 있으며, 연기 연습 전에는 가벼운 스트레칭과 이미지 트레이닝을 자주 합니다.”라고 말하였다. 이를 통해 KBH 배우의 성격적 특징은 다소 내성적이며 감성적이면서도 활동적으로 분석되며, 이러한 심리적 자기조절 행동과 방법은 대학에서의 연기전공과정에서 배운 훈련방법을 공연 준비과정에 적용해오고 있는 것으로 확인되었으며, 그 중에서도 KBH 배우가 주로 활용하는 방법은 무대 연기가 배우의 다른 어떤 요소들보다 배우 스스로에 대한 자신감과 자기집중에 의해 좌우된다는 판단에 의해 형성된 것으로 판단된다.

4) HKH에 대한 심리적 자기조절 분석 및 상담 결과

표 6. HKH의 공연 시 심박수의 변화

안정시	60'	40'	20'	10'	5'	공연후
68	69	67	72	75	89	67

HKH배우는 공연 시 다른 배우들보다 가장 안정적인 각성수준을 유지하고 있는 것으로 나타났다. 즉, 공연 시작 10분 전까지도 안정시 심박수와 비교하여 큰 변화를 보이지 않았다. 그러나 공연 시작 5분 전부터 심리적 영향을 받아 분당 89회의 심박수 수치를 나타냈다. 이러한 수치는 5명의 연구 대상자 중에서 가장 낮은 것으로 가장 안정적인 각성수준을 유지하고 있음을 알 수 있다. HKH 배우에 대한 공연 시 심리적 자기조절 행동을 관찰한 결과, 공연 전 자신의 배역과 관련된 준비적 행동보다는 공연의 운영이나 전체적인 준비사항 등에 대한 관심으로 일관되고 차분한 행동을 나타냈다. 특이한 사항으로는 공연 직전 다른 배우들을 모두 모이게 하여 사진을 찍음으로써 동료배우들에게 공연에 대한 성공을 확신시키며 심리적 여유를 제공하려 하였다. 자신의 심리적 불안울 타인에 대한 배려와 관심 등과 같

은 긍정적 행동으로 표출하여 심리적 위안, 안정을 취하는 모습을 관찰할 수 있었다.

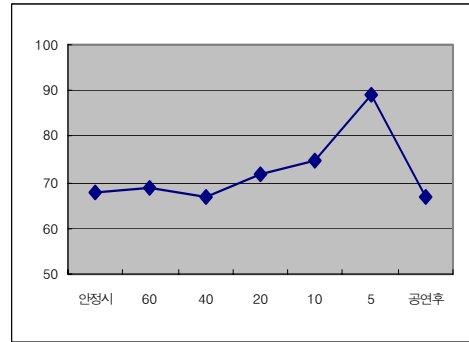


그림 6. HKH의 심박수 변화 추이

HKH와의 심층상담 결과에 따르면, 공연 시작 전에는 자신의 심리적 안정상태를 유지하기 위해서 음악을 틀어놓고 20분 정도 달리기를 하였다. HKH 배우는 다른 네 명의 배우들에 비해 심리적 긴장을 적게 하는 편이지만 첫 공연의 경우는 스스로 감당하기 어려울 정도로 높은 심박수를 느낀다고 하였다. 또한 연습 부족으로 연기에 자신감이 없을 때도 심리적 부담감으로 인해 심리적 불안감에 어려움을 겪게 되는데, 사랑의 발견 공연에서는 본인 스스로 역할창조가 잘 이루어졌다는 자신감이 심리적 안정감을 갖도록 했다. 그럼에도 불구하고 공연직전에 높아진 각성수준을 안정적으로 회복하기 위하여 공연에 필요한 의상, 소품을 체크하고 무대 동작선을 밟아보면서 심리적 안정을 유도하였다. 그리고 무대 뒤에서 극장으로 입장하는 관객들을 확인하면서 자신의 마음을 북돋우고 나서 분장실로 돌아와 거울 속의 자신을 바라보며 집중을 하였다. 공연 중에는 높아진 각성수준을 조절하기 위해 조용히 의자에 앉아서 가급적 다른 행동을 하지 않으면서 등장 직전에 물을 한잔 마시고 심호흡을 하고나서 무대에 등장을 하였는데, 무대에 등장하는 순간부터 극중 인물로서의 행동에 자연스럽게 몰입하게 되었다.

종합적으로 HKH 배우는 다른 네 명의 배우들에 비해서 상대적으로 심리적 긴장이 낮게 나타나고 있는데,

이러한 배경에는 불특정 다수인들에게 자신을 드러내는데 있어서 거부감이 없으며, 스스로 이러한 상황을 즐기는 성격을 타고 났는데 기인하며, 무대연기에 있어서는 역할창조가 잘 되어있다는 스스로의 판단에서 자신감을 얻게 되는 경우에 해당한다. 공연을 준비하면서 배우 자신보다는 다른 배우들이 극에 집중할 수 있도록 배려하면서 본인 스스로도 자연스럽게 심리적 긴장감을 해소해나가고 있음을 알 수 있었다. 즉, “저는 분장실에서 다른 배우들과 많은 대화를 나누는 것을 좋아합니다.”라고 말하였다. 따라서 HKH 배우는 공연에 대한 경각심 유발과 자신감, 그리고 다른 배우들과 충분한 의사소통을 통하여 자신의 심리적 자기조절 행동과 방법을 활용하고 있음을 알 수 있었다.

HKH 배우의 성격적 특징은 외향적, 낙천적이며, 본능적, 행동적인 것으로 분석되며, 이러한 심리적 자기조절 행동과 방법은 연기훈련에 의한 것이라기보다는 HKH 배우 자신의 성격이 토대를 이루고 있는 가운데 공연을 통한 자기만족과 성취감에 대한 긍정적인 마인드와 행동습관에 의해 형성된 것으로 판단된다.

5) YBA에 대한 심리적 자기조절 분석 및 상담 결과

표 7. YBA의 공연 시 심박수의 변화

안정시	60'	40'	20'	10'	5'	공연후
74	74	87	92	122	118	94

YBA배우는 다른 배우들보다 공연 시 가장 높은 심박수의 수치와 함께 급격한 각성수준의 변화를 나타내었다. 즉, 공연 시작 40분 전부터 서서히 심박수가 상승되면서 공연 시작 20분 전부터 급격하게 심박수가 높아졌고, 공연 시작 10분 전에는 분당 122회라는 높은 심박수의 수치를 나타냈다. 이 각성수준이 공연 시작 5분 전까지도 높게 유지되었다. YBA배우에게 나타난 특별한 현상으로 공연 직후 심박수 수치 역시 다른 배우들보다 가장 높은 상태로 나타났으며, 안정시의 상태로 회복되는데 있어 많은 시간이 걸렸다. 공연 시 높아진 각성상태를 조절하기 위한 YBA의 심리적 자기조절 행동을

관찰한 결과, 공연 시작 20분 전 복통을 호소한 후 화장실을 급하게 다녀왔고, 많은 무대경험이 있음에도 불구하고 마치 첫 공연을 하는 배우처럼 공연 시간이 다가올수록 안절부절하는 모습이 표출되었다. 또한 평상시보다 전체적인 행동이 급해졌고, 말하는 속도와 말투도 평소보다 빨라졌음을 관찰할 수 있었다.

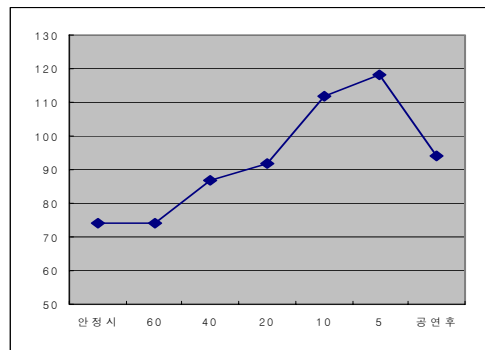


그림 7. YBA의 심박수 변화 추이

YBA와의 심층상담 결과에 따르면, YBA 배우는 심리적 불안환경이 조성되면 먼저 신체적 긴장(어깨 경직, 안면 경직 등)이 심하게 나타나게 되어 이로 인해 심리적 긴장이 더욱 유발되는 편이라서 공연 시작 전에는 자신의 심리적 안정 상태를 유지하기 위해서 신체적 긴장을 풀어주기 위해 신체이완 트레이닝을 주로 한다고 하였다. 신체이완 트레이닝 방법으로는 체자리 뛰기와 무대돌며 뛰기를 15분간 실시하였으며, 더불어 호흡과 발성훈련으로 심리적 안정을 꾀하였다. 공연 중에는 높아진 각성수준을 조절하기 위해 퇴장 후 다시 등장하기 전에 대사를 읊조리면서 주의집중을 하였으며, 지속적으로 마인드 콘트롤을 하여 자신감을 얻고, 무대에서 연기하고 있는 배우들을 보며 상호행동을 하는 자신을 상상하며 극중 인물에 몰입되도록 하였으며, 이로 인해 다시 무대로 등장했을 때 심리적 안정상태를 유지하게 되어 연기에 몰입할 수 있게 되었다. 종합적으로 YBA 배우는 극에 대한 주의집중을 하기 위하여 신체적 이완 프로그램과 마인드 콘트롤을 비롯하여 다른 배우의 연기를 활용하여 평상심을 회복하는 데에 이르기까지 폭

넓은 심리적 자기조절 행동과 방법을 활용하고 있음을 알 수 있었다.

YBA 배우는 “공연 중에는 다른 배우들이 연기하는 것을 보게 되면 나도 모르게 제가 맡은 인물에 집중하게 되요.”라고 말하였다. 이를 통해 YBA 배우의 성격적 특징은 내성적, 감성적인 것으로 분석되며, 이러한 심리적 자기조절 행동과 방법은 대학에서의 연기전공 과정에서 다양한 연기트레이닝으로 습득되어 형성된 것으로 판단되며, 공연 중에 심리적 자기조절이 실패했을 때 자신감이 급격히 저하되어 무대연기를 지속해나가는 것조차 힘들었던 자신의 실제경험 때문에 공연전 준비과정에서 다른 배우들에 비해 이완과 집중에 상대적으로 많은 시간을 할애하고 있는 것으로 판단된다.

VI. 논의 및 결론

1. 논의

본 연구에서는 국내 최초로 첫 공연을 앞둔 배우를 대상으로 공연 시 발생하는 심박수의 각성상태 및 변화 과정을 알아보고, 이 상황에서 무대불안 및 긴장을 극복하기 위해 사용되는 심리적 자기조절 행동 및 방법을 행동관찰 및 상담을 통해 분석하고자 하였다. 이에 나타난 연구 결과를 바탕으로 논의 및 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 배우들은 무대불안 및 긴장이 유발되는 공연 시작 전에 안정시 심박수보다 서서히 높아지는 각성수준의 변화를 나타냈다. 본 연구에서는 공연이 시작되기 전까지 시간대를 크게 공연 시작 60분 전, 40분 전, 20분 전, 10분 전, 5분 전으로 구분하여 측정하였는데, 남자와 여자 배우와 관계없이 모든 배우들에게 유사한 양상을 보이는 것으로 나타났다. 또한 공연이 끝난 직후에는 모두 안정시의 수준대로 낮아졌다. 이러한 결과는 ‘무대’라는 상황적 환경이 각 배우의 배역이나 성별, 연령, 연습량, 경험여부 등에 관계없이 무대불안 및 긴장이 유발된다는 사실을 확연하게 증명해주고 있다. 또한 배우 176명 중 77.3%가 약간 높은 수준으로, 22.7%는 심각할 정도로 무대불안 및 공포를 느끼는 것으로 보고

한 김종구[2]의 연구결과를 강하게 뒷받침해주고 있다.

둘째, 배우들은 공연이 시작되기 20분 전부터 급격한 심박수의 각성수준을 나타냈으며, 이는 공연 시작 5분 전까지도 나타났다. 본 연구대상자들의 안정시 심박수는 평균 71.8회였으나, 이 시간대부터 심박수의 수치가 95.0회로 안정시보다 급격하게 높아졌고, 공연 시작 10분 전에는 100회를 넘었으며, 5분 전에는 심박수가 112.2회로 가장 높게 나타났다. 몇 명의 배우는 이 시간대의 심박수 수치가 120회 전후로 나타나 매우 높은 각성의 상태에 있다는 사실을 보여주었다. 이러한 역기능적 심리상태인 각성수준은 극중 역할에 대해 집중력을 향상시키기 보다는 과도한 근긴장에 따른 신체 메카니즘의 비효율화, 연기 리듬의 흐트러짐, 작품에 대한 몰입의 방해, 대본 기억력 저하 등의 형태로 공연의 전체적인 과정 및 결과에 부정적인 영향을 미칠 것으로 보인다. 이러한 연구 결과는 최근에 발표된 홍길동, 오진호, 이기호[8]의 연구 결과를 기반으로 신뢰성 있게 지지해주고 있다. 즉, 배우는 본 공연이 시작되기 직전에 첫 공연의 성공에 대한 부담감, 주변인들에 대한 기대감, 자기 자신에 대한 기대치 등에 직접적인 영향을 받아 인지적, 신체적 상태불안이 높게 유발된다고 보고하였다. 또한 배우는 공연 시작 직전에 심각할 정도로 무대불안 및 긴장감을 느끼며(76.7%), 공연이 시작되거나 공연 중에도 이 각성수준을 느끼는 것(18.2%)으로 보고한 김종구[2]의 연구 결과와 일치하는 것으로 나타났다.

셋째, 배우들은 공연 시 유발될 높은 각성수준의 상태를 해결하기 위해서 심호흡, 호흡 가다듬기, 헛기침, 대기실에서의 거울과의 대화, 자기대화, 배우들과의 대화, 대본연습에 집중, 화장실 가기, 휴연, 복장점검, 빨라진 행동과 말투, 사진찍기 등의 자기조절적 행동을 실시하는 것으로 관찰되었다. 이러한 행동들은 궁극적으로 첫 공연에 대한 심적 부담감, 무대 불안 및 공포, 신체적 긴장감 등을 해소하고자 하는 각 배우별 심리적 자기조절 방법이다. 이러한 행동들은 지금까지 높은 각성수준이나 긴장 및 불안감을 해소할 수 있는 방법을 체계적으로 배우지 않은 배우들이 그 동안 실시해온 경험적, 주관적, 특이적, 개별화된 자기조절방법의 일종이다. 그러나 이러한 행동들은 일시적으로 심리적 안정상

태를 유지할 수 있지만, 오랫동안 지속시키면서 자기 자신을 조절할 수 있을 정도는 아닌 것으로 사료된다. 이러한 전문가의 관찰 결과를 통해, 공연 전 과도하게 유발되는 무대불안 및 각성수준을 배우 스스로 조절 및 유지할 수 있는 이완 및 집중력 향상의 심리기술훈련을 수행할 필요가 있음을 알 수 있었다.

넷째, 배우들과의 상담을 실시한 결과, 공연 시 높아진 각성상태를 조절하기 위해서 이완기법, 자기집중화, 자신감강화, 상황대처 및 적용 등과 같은 심리적 자기 조절 영역을 사용하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 본 연구에 참가한 배우들과 전문가들의 상담 내용을 바탕으로 심리기술훈련의 하위 영역을 기준으로 하여 영역화한 것이다. 따라서 현장에서 배우들이 활용하고 있는 직, 간접적인 심리적 자기조절방법을 보다 면밀히 분석하고 이를 체계화할 필요가 있다. 무엇보다도 인지적, 신체적 이완상태를 유지하기 위해서 보다 과학적이고 체계적인 심리훈련 방법을 사용할 필요가 있다.

최근 배우를 대상으로 호흡 조절 및 점진적 이완기법과 심박수 바이오피드백훈련 등으로 내용화한 심리기술훈련과 개인 및 집단상담을 적용한 결과, 신체·인지적 상태불안요인 모두 이전보다는 긍정적인 변화를 보였으며, 내적 변화 역시 긍정적으로 유발되어 무대불안을 극복하는데 도움을 준 것으로 나타난 연구 결과 [7]는 충분한 가능성을 보여준 시도이다. 이런 측면에서 본 연구에서 활용한 심박수 측정기를 활용한 심박수 바이오피드백 훈련은 매우 현실성이 높은 것으로 사료된다. 즉, 배우 스스로 공연 시 발생하는 자신의 심박수 수치 변화를 자신의 긴장 정도를 자각하고 이를 조절할 수 있는 능력을 향상시킬 수 있을 것으로 판단된다.

본 연구를 통해 후속 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 공연 전 배우들의 각성수준을 과도하게 유발시키는 요인들이 무엇이고 이에 따른 영향 정도를 알 수 있는 인과관계 분석이 이루어져야 할 것이다. 즉, 본 연구에서는 단지 공연 시 시간대에 따른 심박수의 각성수준 변화만을 분석하였지만, 차후 연구에서는 무대불안 및 긴장을 유발하는 개인성격적, 생태환경적, 사회학적 요인들을 추출하여야 하며, 공연 시작 20분 전부터 발생한 과도한 각성상태에 따른 무대연출 행동,

배역에 대한 몰입도, 다른 배우들과의 앙상블 등이 배우의 연기력과 작품완성도에 미치는 영향도를 분석하여야 할 것이다.

둘째, 배우들에게 발생하는 무대 불안 및 긴장감을 해소하기 위한 심리기술훈련 프로그램을 마련하여 이를 현장에 적용함으로써 그 효과를 분석하여야 할 것이다. 심리기술훈련은 배우의 신체적 변화뿐만 아니라 실제 공연상황에서 자신이 창조하고 있는 역할에 충분히 몰입하여 고도의 자각상태에서 창조적인 연기를 자유롭게 유지, 지속해 나갈 수 있는 자기조절 능력을 향상시키는 것이 궁극적인 목적이다. 따라서 배우 개인의 심리 행동적, 배역 특성을 바탕으로 개인별 맞춤형 심리기술훈련 프로그램을 구성하여 그 효과성을 검증하는 동시에 배우 개인의 발전과 성장에 기여해야 할 것이다.

2. 결론

본 연구에서 도출한 결론은 다음과 같다.

첫째, 배우들은 공연이 시작되기 전부터 서서히 심박수의 각성수준이 높아지는 변화를 나타냈다.

둘째, 배우들은 공연 시작 20분 전부터 평상시보다 높은 심박수의 수치를 보이며, 공연 시작 5분 전까지 가장 높은 각성상태를 보였다.

셋째, 배우들은 공연 시작 전 심호흡, 호흡 가다듬기, 헛기침, 대기실에서의 거울과의 대화, 자기대화, 배우들과의 대화, 대본연습에 집중, 화장실 가기, 흡연, 복장점검, 빨라진 행동과 말투, 사진찍기 등의 자기조절적 행동을 나타냈다.

넷째, 배우들은 공연 시 높아진 각성상태를 조절하기 위해서 이완기법, 자기집중화, 자신감강화, 상황대처 및 적용 등과 같은 심리적 자기조절 방법을 사용하는 것으로 나타났다.

참 고 문 헌

- [1] 김재은, *무대 위의 얼굴*, 서울: 도서출판 시민, 1990.

[2] 김종구, *한국 연기자의 무대공포에 관한 연구*, 중앙대학교 예술대학원 석사논문, 1998.

[3] 박준희, "댄스스포츠 활동이 정서변화에 미치는 효과", 성균관대학교 대학원 박사학위논문, 2000.

[4] 송미경, "명상을 통한 호흡법이 무용수의 스트레칭 해소와 공연수행능력에 미치는 효과", 한국무용학회지, 제6권 제1호, pp.86-95, 2005.

[5] 유진, 장덕선, "스포츠 극대화 수행을 위한 심리적 자기 조절과 연구 방법에 관한 고찰", 한국스포츠심리학회지, 제6권, 제1호, pp.65-78, 1995.

[6] 유진, 정의권, 이석인, 장덕선, "우수 사격 선수의 극대화 수행을 위한 심리적 프로파일 개발과 자기 조절적 작용의 효과 검증", 스포츠 과학 연구논총, 체육부, pp.101-141, 1994.

[7] 정정희, 홍길동, 황진, "뇌파 바이오피드백 기기를 활용한 집중력 훈련이 양궁 경기 수행력에 미치는 영향", 한국스포츠심리학회지, 제15권, 제1호, pp.154-165, 2004.

[8] 홍길동, 오진호, 이기호, "배우의 무대불안 극복을 위한 심리기술훈련 적용", 한국콘텐츠학회지, 제9권, 제6호, pp.212-213, 2008.

[9] 홍길동, *양궁 심리기술훈련 프로그램의 개발 및 현장 적용*, 서울대학교 대학원 박사학위논문, 2005.

[10] 홍성은, *무대에서의 긴장감 나는 이렇게 풀다 피아노 음악*, p.64, 1991.

[11] 김수진, *배우들의 신체훈련에 있어서의 긴장이 완에 관한 연구*, 단국대학교 대중문화예술대학원 석사학위논문, 2005.

[12] 한규은, *정서조절 방식과 사회적 환경이 자기 조절 자원의 고갈에 미치는 영향*, 연세대학교 대학원 석사학위논문, 2007.

[13] G. A. Goodspeed, *The effects of comprehensive self-regulation training on state anxiety and performance of female gymnasts*. Unpublished doctoral dissertation, Boston University, 1983.

[14] L. D. Zaichowski and C. Z. Fuchs, Biofeedback applications in exercise and athletic

performance. In K. Pandolf(Ed.), *Exercise the Sport Sciences Reviews*. 381-422. New York: Macmillan, 1998.

[15] R. F. Baumeister, A. L. ZELL, and L. E. Williams, How emotions Facilitate and impair self-regulation In J. J. Gross(Ed), *Handbook of emotion regulation*, New York, NY: The Guilford Press, pp.408-428, 2007.

저 자 소 개

홍길동(Kil-Dong Hong)

정회원



- 1993년 2월 : 서울대학교 사범대학 체육교육과(체육학사)
- 1995년 2월 : 서울대학교 대학원 체육교육과(교육학석사)
- 2005년 2월 : 서울대학교 대학원 체육교육과(체육학박사)

▪ 2005년 3월 ~ 현재 : 서울대학교 스포츠과학연구소 선임연구원

<관심분야> : 스포츠 문화콘텐츠 개발, 스포츠심리상담, 심리기술훈련, 스포츠코칭

이홍식(Hong-Sik Lee)

정회원



- 2000년 2월 : 관동대학교 사범대학 체육교육과(체육학사)
- 2003년 2월 : 서울대학교 대학원 체육교육과(체육학석사)
- 2007년 2월 : 서울대학교 대학원 체육교육과(박사수료)

▪ 2007년 3월 ~ 현재 : 서울대학교 스포츠과학연구소 연구원

<관심분야> : 스포츠심리상담, 심리기술훈련

이 형 국(Hyung-Kook Lee)

정회원



- 1986년 2월 : 서울대학교 사범대학 체육교육과(체육학사)
- 1990년 2월 : 서울대학교 대학원 체육교육과(교육학석사)
- 1996년 2월 : 서울대학교 대학원 체육교육과(체육학박사)

- 2004년 9월 ~ 현재 : 상명대학교 산업대학 사회체육학부 교수

<관심분야> : 스포츠생리측정, 퍼스널 트레이닝

오 진 호(Jin-Ho Oh)

정회원



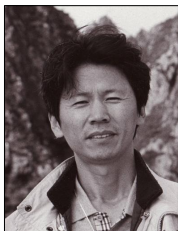
- 1993년 2월 : 중앙대학교 예술대학 연극영화학과(문학사)
- 1999년 2월 : 중앙대학교 대학원 연극학과(문학석사)
- 2003년 9월 : 모스크바 국립연극종합대학(배우교육학 박사)

- 2004년 9월 ~ 현재 : 상명대학교 예술대학 영화학과 영화연기전공 조교수

<관심분야> : 문화정책, 영화, 연극, 예술정책

이 기 호(Ki-Ho Lee)

정회원



- 1996년 2월 : 중앙대학교 예술대학 연극학과(문학사)
- 2001년 2월 : 중앙대학교 대학원 연극학과(연극학석사)
- 2005년 2월 : 중앙대학교 대학원 연극학과(박사수료)

- 2008년 3월 ~ 현재 : 경성대학교 연극영화학부 초빙 교수

- 2003년 2월 ~ 현재 : 극단 노릇바치 대표

<관심분야> : 연극연출, 연기, 극작, 배우심리상담