creative commons
COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

**저작자표시**. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

**비영리**. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

**변경금지**. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

**저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.**

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

碩士學位 請求論文
指導敎授 金 炫 希

# 생체역학을 활용한 매체 연기 훈련방법 연구

成均館大學校 一般大學院
演技藝術學科

梁 昭 榮

SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

碩士學位請求論文

생체역학을 활용한 매체 연기 훈련방법연구

2022

梁 昭 榮

SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

碩士學位 請求論文
指導敎授 金 炫 希

# 생체역학을 활용한 매체 연기 훈련방법 연구

# A Study on Media Acting Training Program applying Biomechanics

成均館大學校 一般大學院
演技藝術學科

梁 昭 榮

SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

碩士學位 請求論文
指導敎授 金 炫 希

# 생체역학을 활용한 매체 연기 훈련방법 연구

# A Study on Media Acting Training Program applying Biomechanics

이 論文을 演技藝術學 碩士學位 請求論文으로
提出합니다.

2021 年 10 月 日

成均館大學校 一般大學院

演技藝術學科

梁 昭 榮

SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

이 論文을 梁昭榮의 演技藝術學

碩士學位 論文으로 認定함

2021 年 12 月 日

審査委員長

審査委員

審査委員

SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

# 목 차

**제1장 서 론** ····· 1

1. 연구의 배경 ····· 1
2. 연구의 목적 및 방법 ····· 7
3. 선행연구 ····· 11
   1) 국내 생체역학 연기의 실제 ····· 11
   2) 국내 매체 연기 교육 현황 ····· 14

**제2장 이론적 배경** ····· 18

1. 메이예르홀트의 연극관 ····· 18
2. 메이예르홀트의 생체역학 ····· 21
3. 메이예르홀트의 생체역학 연기 훈련방법 ····· 26

**제3장 매체 연기 환경에서 감정몰입 방해요소** ····· 32

1. 촬영 스케쥴 ····· 35
2. 낯선 분위기 ····· 37
3. 신체적 긴장 ····· 38
4. 카메라 기술적 연기 ····· 40

**제4장 생체역학을 활용한 매체 연기 훈련방법** ····· 46

1. 몸의 이완을 위한 '자기 인식' 훈련 ····· 47
   1) 자기 탐색 훈련 ····· 48
   2) 몸의 이완 훈련 ····· 49



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

3) 몸의 균형 훈련 ····· 52
4) 분절 훈련 ····· 56
2. 비순차적 촬영을 위한 '충동' 훈련 ····· 59
1) 희로애락 훈련 ····· 59
2) 음악과 함께하는 훈련 ····· 61
3. 낯선 분위기를 극복하기 위한 '집중' 훈련 ····· 64
1) 조형성 훈련 ····· 65
2) 시선을 통한 움직임 훈련 ····· 68
4. 카메라의 기술적 움직임을 위한 '신체 조절' 훈련 ····· 71
1) 시, 공간 분배훈련 ····· 72
2) 단어 말하기 훈련 ····· 74
3) 시를 통한 훈련 ····· 75

**제5장 생체역학을 활용한 매체 연기 적용사례 연구 ····· 77**
1. 드라마 <리턴> '김수현' 사례 분석 ····· 77
2. 드라마 <삼총사> '향선' 사례 분석 ····· 83
3. 영화 <좀,> '정은', '성폭행범' 사례 분석 ····· 89

**제6장 결론 ····· 95**

**참고 문헌 ····· 98**
**ABSTRACT ····· 104**



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

# 표 목차

표 1 국내 서울권 주요 10개 대학 매체 연기 교과과정 현황 ····· 16
표 2 생체역학 훈련의 신체 기본자세 ····· 28
표 3 생체역학의 기본훈련 ····· 28
표 4 메이예르홀트의 생체역학 행동 에쭈드 22가지 훈련방법 ····· 29
표 5 매체 연기 관련 설문 조사 질문지 ····· 32
표 6 매체 배우 설문 조사 결과 ····· 34
표 7 SBS 드라마 <리턴> 8회 실제 대본 中 발췌 ····· 78
표 8 tvn 드라마 <삼총사> 8회 실제 대본 中 발췌 ····· 84
표 9 영화 <좀,> 실제 대본 中 발췌 ····· 89



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

# 그림 목차

그림 1 몸의 균형 잡기 Ⅰ 훈련 사진 ····· 53
그림 2 몸의 균형 잡기 Ⅱ 훈련 사진 ····· 54
그림 3 몸의 균형 잡기 Ⅲ 훈련 사진 ····· 55
그림 4 파트너와 함께 하는 분절 훈련 사진 ····· 57
그림 5 '피지컬드라마 워크샵' 수업 中 조형성 훈련 사진 ····· 66
그림 6 시선을 통한 훈련 사진 ····· 68
그림 7 '피지컬드라마 워크샵' 수업 中 에쭈드 훈련사진 ····· 70
그림 8 SBS 드라마 <리턴> 실제 방영 장면 ····· 81
그림 9 tvn 드라마 <삼총사> 실제 방영 장면 ····· 87
그림 10 영화 <좀,> 실제 영화 장면 ····· 92



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

## 논문요약

# 생체역학을 활용한 매체 연기 훈련방법 연구

본 연구는 국내 매체 연기교육 시스템에서 생체역학 훈련의 필요성을 논증하고 실용적인 훈련방법을 타진해보고자 한다.

배우에게 신체훈련은 유연함을 길러주고 몸의 균형, 감각, 신체 조절 능력, 표현력 등을 길러준다. 무대 연기에서는 많은 배우가 이와 같은 신체훈련을 중요성을 인지하고 훈련하고 있으며, 방법론 또한 많이 연구되었다. 그러나 매체 연기에서는 지금까지 신체훈련이 연기를 시작하기 전 기본 몸풀기 정도로 여겨지거나, 단순한 감정표현 정도로 간주하여 중요하게 생각되지 않았다. 따라서 기존에 구축된 신체훈련들을 매체 연기에 효과적으로 적용하는 방법 또한 충분히 탐색 되지 않았다. 이처럼 국내 매체 연기에서 신체에 대한 중요성이 간과된 이유는 리얼리즘을 강조한 사조 안에서 '아메리칸 메소드' 중심의 정서적 접근 방법을 추구해왔기 때문일 것이다.

하지만 매체 현장은 오로지 배우가 정서적 접근 방법만을 일관적으로 시도하기에 어려운 환경이다. '비순차적 촬영', '산만한 분위기', '카메라 기술적 연기' 등과 같은 매체 연기의 특성은 배우들에게 신체적 긴장을 일으키고 감정몰입을 집중하는 데 방해를 일으킨다. 그뿐만 아니라 국내 영상 미디어에 발전은 빠르게 이루어지고 있다. 여기에 CG(Computer graphics)와 VFX(Visual Effects) 등의 영상 미디어 기술의 발전으로 인해 배우들이 크로마키기법 안에서 연기해야 하는 시대가 되었고, 가상 현실 속에서도 살아있는 연기를 표현해야 한다. 따라서 국내 매체 연기훈련 시



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

스템에서도 텍스트 분석에 속박되거나 표정 연기, 대사 연기에 집중된 연기가 아닌 다각적으로 접근하고 연기를 소화할 수 있는 훈련들이 구축되어야 한다.

여기에 본 연구는 매체 배우가 신체를 활용하여 카메라 앞에서 능동적으로 움직이며, 순간적으로 현존할 수 있는 연기훈련 방법을 연구하고자 했다. 그 방법론으로 '메이예르홀트의 생체역학 연기방법'을 활용하고자 한다.

'생체역학'은 신체의 자극으로부터 오는 내적 충동으로 감정을 불러일으키게 만드는 훈련이다. 무의식적이고 즉각적인 신체의 반응으로 인해 호르몬이 분비되어 배우가 주어진 감정 상태에 빠르게 도달할 수 있게끔 만든다. 이러한 신체의 반사적 능력을 훈련하고, 몸의 중심과 균형감각을 전체적으로 기르면서 배우가 어떤 상황에서도 자신의 의지와 의도를 정확하게 표현할 수 있는 능력을 터득할 수 있다. 이는 '순발력'과 '즉흥', 그리고 '절제'를 중요시하는 매체 연기에 적용할 수 있는 아주 유용한 신체훈련 방법이다.

따라서 '생체역학' 훈련은 국내 매체 연기교육 현장에서 새로운 시도이자 도전이 될 것이다. 배우가 자신의 몸을 인식하고, 자유롭게 사용할 줄 알며, 절제할 수 있는 신체 능력이 갖춰져 있다는 점은 큰 경쟁력이 되리라 생각된다. 본 연구를 통해 매체 배우들이 현장에서 겪는 어려움을 극복하고, 생체역학 훈련이 국내에서도 활발히 훈련될 수 있기를 바란다.

**주제어 : 매체 연기, 생체역학, 메이예르홀트, 연기훈련, 신체훈련**



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

# 제1장 서 론

## 1. 연구의 배경

최근 한국의 드라마 영화 시장에서는 OTT 드라마라는 새로운 콘텐츠 장르의 시대가 열렸다. 이로 인해 한국 영상산업에 대한 수요가 급증하였다. TV나 극장뿐만 아니라 어디서든 콘텐츠를 볼 수 있는 국·내외 다양한 플랫폼들(넷플릭스, 티빙, 디즈니, 왓챠, 웨이브 등)이 등장하면서 더이상 한국에서만이 아니라 전 세계 어느 나라에서도 한국의 드라마와 영화를 시청할 수 있게 되었다. 미국의 할리우드나 유럽 등 글로벌한 해외 진출을 시도하지 않아도 한국 안에서도 전 세계적인 성공이 가능해진 것이다. 일명 'K-콘텐츠'라고 불리는 한국의 매체 드라마와 영화는 "세계적인 흥행과 함께 올해 수출액이 2200만 달러(한화 약 260억 원)에 달한다는 집계"[1]가 나올 정도로 그 위상이 급속도로 성장하고 있다. 대표적인 예로 넷플릭스의 드라마 <오징어 게임>[2]이다. 넷플릭스라는 전 세계 플랫폼을 통해 전 세계 드라마 부분 1위를 달성하며 전례 없는 글로벌한 흥행을 이루었다. 여기에 드라마 <지옥>[3]이 연달아 흥행에 성공하면서 '믿고 보는 K드라마'라는 수식어까지 얻게 되었다. 이로 인해 드라마뿐만 아니라 출연했던 배우들 또한 엄청난 관심과 이슈의 대상이 되었고 정호연, 위하준 같은 신인 배우들이 단숨에 해외 스타덤에 올랐다. 이러한 한국 콘텐츠 성장의 가장 큰 이유는 "레거시 미디어라 불리는 지상파 중심 기존 방송 제작 환경에서는 제약 사항들로 인해 시도하기 어려운 콘셉트나 구성 스토리 등이 OTT에선 비교적 자유로운 덕분에, 그간 우리가 TV에서 접하지 못했던 파

1) 김소연 기자. "'K-방송콘텐츠' 파워, 올해 수출액 260억 달성" 한경연예. 2021.11.29. https://www.hankyung.com/entertainment/article/202111291576H
2) 연출 황동혁. 각본 황동혁. 넷플릭스. (주)싸이런픽쳐스. 2021. 09. 17 개봉
3) 연출 연상호, 각본 연상호, 최규석. 넷플릭스. 클라이맥스 스튜디오. 2021.11.19. 개봉



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

격적 콘텐츠들이 속속 등장해 새로움에 목말랐던 대중들의 갈증이 해소"[4]되고 있기 때문이라는 업계 의견이다. 따라서 그동안 국내에서 주로 다루었던 로맨틱 코미디나, 리얼리티 드라마, 시대물 등의 장르를 넘어 액션, 스릴러, 범죄, SF, 좀비물 등 장르 또한 다양하게 시도되고 발전하고 있다. 그러나 여기서 우리가 고찰해봐야 할 문제는 국내 매체 연기에 관한 위상이 높아진 성과만큼 국내 매체 연기를 위한 훈련방법 시스템은 몇십 년 전과 크게 발전하거나 다양해지지 않았다는 것이다.

지금까지 국내의 매체 연기훈련 시스템은 스타니슬랍스키의 '메소드 연기' 즉 정서적 기억법 연기방법 위주로 이루어졌다. '메소드 연기'가 국내에 들어온 것은 연출가 홍해성(1894~1957)[5]으로부터 시작되었는데, 연기에 대한 이론적 적립이 되어있지 않은 국내에서 '메소드 연기'는 배우들에게 하나의 체계적인 연기방법으로 제시되었다. 그때부터 소개된 메소드 연기는 국내 배우들에게 사실주의(realism) 기법 안에서 '자연스러움(natualism)'을 강조했고, 배우의 내적 감수성과 개인의 경험이 연기의 원천이라고 여겨졌다. 물론 "'시스템'이라 불리는 스타니슬라브스키의 연기방법론이 인류의 연극예술에 지대한 영향을 미쳤음은 그 누구도 부정하지 않는 사실이다. 그러나 국내에서는 이러한 논점에 대한 연구 없이 주로 그의 초기 연기이론이라고 할 수 있는 배우 수업을 중심으로 한 심리적 연기술을 그의 시스템의 전부라고 이해했다. 여기서, 그 누구도 이러한 변형이나 필요한 부분의 취사취득을 스타니슬라브스키 시스템의 '잘못 이해된 오류', 또는 '편협된 왜곡'등으로 평가하지는 않

4) 신상민 기자. "요즘 드라마 대세는 OTT, 하반기에도 장르물 가득". 뉴스토마토. 2021.10.26
http://www.newstomato.com/ReadNews.aspx?no=1082387&inflow=N

5) 홍해성-홍해성은 "한국연극사에서 최초로 근대극을 연출하고, 1930년대 초에 이르러서는 근대적 연출가로서 위상을 자리매김한 장본인"으로 평가받고 있다. 그는 연출가로서 특히 배우의 연기를 통해 한국 근대극의 체계를 세워나갔다고 할 수있으며, 이런 의미에서 오늘날 한국 연극배우의 연기는 그가 최초로 세운 연기체계의 연장선상에 있다고 해도 과언이 아니다. 그의 사실주의 연극의 방법은 한국에서 이른바 신극의 정통성을 이어간 후예들의 계보 속에는 뿌리내려 있으며 대중 연극의 전통을 뿌리내린 동양극장 후예들에게도 내재되어 있음은 부인할 수 없다.
이인영.「아메리칸 액팅 메소드 훈련법의 고찰을 통한 한국적 영화연기 메소드의 발전방안 연구」. 국내석사학위논문 한양대학교 대학원. 2011. p. 88



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

았다."[6] 이에 관해 연구자 조준희는 「영상 연기 방법론에 관한 재인식 연구」를 통해 "국내에서는 최근 다양한 영상 연기에 대한 논의들과 그 방법론들에 대한 연구들이 주로 영화·영상 전문가들에 의해 진행되고 있지만, 아직 할리우드의 경우처럼 영화나 TV의 영상 연기에 특화된 연기이론은 확립되지 못하였다. 지금까지의 영상 연기에 대한 이론은 대부분 연극 연기에서 발전된 연기론이 영향을 미치고 있으며 카메라라는 매체를 기반으로 연극 연기와의 차별성을 규명하는 데 집중하는 경향이 강하다."[7]고 국내 매체 연기 발전의 한계를 고찰하였다. 또한, 연구자 김종국, 조성덕은 국내 영화 연기에 관한 여러 가지 연구와 구체적인 현황들에 대한 분석을 시도하였지만, 결국엔 메소드 연기 관점에서 끝맺는 아쉬운 현실을 다음과 같이 시사하였다.

영화연기를 서술하고 분석하는 방식은 스타니슬랍스키로 대표되는 메소드 이론과 이후의 연기론을 중점적으로 소개한다. 영화연기가 다루는 주제와 내용에서처럼, 서술 방식 또한 서구의 메소드 이론과 연기론에 전적으로 의존하고 있으며, 그와 같은 서구의 연기론과 역사는 거의 모든 국내 연구의 이론적 논의에 차별성 없이 소개되고 있다. 교육의 영역에서 서구의 영화연기에 대한 대안을 모색하려는 논의에서도 결국은 메소드의 다양한 연기론 가운데 하나를 제시하는 것으로 끝맺는다.[8]

이처럼 지금까지 국내 매체 배우들은 아메리칸 메소드 중심의 연기방법을 추구해 왔으며, 다양한 연기방법에 대한 시도나 새롭고 창의적인 접근 방법을 구축하기보다는 텍스트 분석과 배우 개인의 개성, 경험이 연기의 원천이 되는 정서적 접근 방법이 주로 활용되고 있다.

---

6) 이인영, 앞 논문 p.97, 99 요약
7) 조준희.「영상연기방법론에 대한 재인식 연구 - 메소드 연기를 중심으로 -」. 공연문화연구 제30집. 2015. p. 557
8) 김종국, 조성덕. 「국내 영화연기의 연구 현황과 전망. 애니메이션연구」 12(2), 2016. p.75



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

그러나 본 연구자가 아역배우부터 10여 년간 매체 연기에서 배우로서 활동을 해오면서 경험한 결과, 현장의 다양한 변수와 어려움 속에서 오로지 정서적 집중만으로 모든 감정 연기를 소화하기에는 어려움과 한계가 존재했다. 촬영 전 대사와 캐릭터 분석을 완벽하게 준비하여, 촬영 직전 감점 몰입을 시도하려고 하다가도 현장의 수많은 요소로 집중력이 흐트러지고 정신이 분산되는 상황이 빈번하게 발생하였다. 촬영장의 산만한 분위기, 빠르게 변하는 촬영 순서, 낯선 공간, 현장의 수많은 사람 등은 배우가 온전히 집중하기에 어려운 상황들을 만들어낸다. 그러나 매체 현장에서 시간은 곧 제작비로 연결되기 때문에 배우가 감정을 몰입할 수 있는 시간을 충분히 제공할 여력이 없다. 또한, 감독이 이미 배우를 캐스팅했을 때는 배우가 준비가 완료된 상태라고 생각하기 때문에 현장에서 리허설은 대사를 맞춰보거나 카메라와 함께 동선을 테스트하는 정도로 이루어지게 된다. 그러나 배우는 이러한 수많은 변수 속에서도 현장의 여건을 빠르게 파악하고 감독의 '액션' 소리와 함께 순간적으로 감정에 몰입하여 연기를 수행해야 한다. 만약 여기서 배우가 바로 집중하지 못한다면 제작진 측에서는 시간을 지체할 여유가 없으므로 그 자리에서 배우를 대체하거나 장면을 아예 바꿔버릴 수도 있다. 배우가 현장에서 몰입하지 못하는 이유는 비단 배우의 탓만이 아니겠지만 결과적으로 배우가 연기를 제대로 소화하지 못한다면 온전히 배우의 몫으로 돌아올 수밖에 없는 것이 현실이다.

연구자는 특히 어린 배우, 신인 배우들과 함께하는 현장을 많이 접하였고, 대다수 배우가 현장의 분위기에 적응하지 못하고 억압되어 제대로 감정몰입을 하지 못하는 경우들이 많이 발생하였다. 긴장된 분위기와 카메라 기술에 의해 통제되고 조각된 움직임 속에서 감정의 충동이 억제되었고, 살아있는 연기가 아닌 컷마다 감정이 쪼개지는 기교적인 연기를 할 수밖에 없는 어려움이 있었다. 이때 경험이 부족한 배우는 그 충동을 계속해서 안으로만 찾으려고 할 뿐 다른 방법을 찾지 못하고 헤매었으며, 몸이 굳어지고 긴장되어 그 이상 감정을 끌어내지 못했다. 더욱이 큰 문제



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

는 매체 배우들이 주로 텍스트 분석이나 대사 연습, 감정 연습 훈련에 집중적으로 훈련받아왔기 때문에 신체에 대한 이해가 현저하게 부족했다. 특히 신체훈련이 제대로 이루어지지 못한 배우는 몸으로부터 오는 감각이나 자극의 인식, 긴장 이완, 에너지 능력들을 활용하지 못하고 움직이는 카메라 동선 안에서 수동적으로 움직일 수밖에 없었다.

이러한 매체 배우의 신체훈련에 대한 인식 부족 현상은 이인영이 지적하듯이 지금까지 "연극적 전통 속에서 무대 연기를 중심으로 이루어져 왔기 때문에 배우들이 연극적 메소드 위주로 교육을 받으며 무대공연을 통해 훈련을 쌓기 때문에 영화나 TV드라마 등의 현장에서 영상매체에 적응하지 못하고 어려움을 겪게 되는 것이다."[9] 메소드의 관점에서 배우의 신체는 그 자체로서 큰 의미를 갖지 않았다. 단지 감정의 출구로 여겨졌고, 이러한 이유로 신체적 훈련이 부족하며, 오로지 신체적으로는 이완만이 강조되었다.[10] 이에 『몸을 통한 연기훈련』 저자를 통해 김수기는 현재 국내의 몸 훈련에 대한 적극적이고 수용적인 실험이 미흡함을 지적하면서 다음과 같이 언급하였다.

> 한국 연기 교육에 있어서 독백이나 장면을 중심으로 하는 편중된 연기 교육으로 이루어진 학교들이 많다. 교육이 특정한 연기훈련에 편중되어서 여러 다른 연기훈련들 사이에 유기적인 연계성을 찾을 수 있는 교육적 기회가 주어지지 않으면 학생 스스로 연기훈련에 대한 협소한 생각에서 벗어나는 것은 쉽지 않다.[11]

이러한 메소드 중심의 신체훈련 부족 현상을 극복하기 위해 최근 국내에서는 배우

9) 이인영.「아메리칸 액팅 메소드 훈련법의 고찰을 통한 한국적 영화연기 메소드의 발전방안 연구」. 국내석사학위논문 한양대학교 대학원. 2011. p. 1
10) 조한철.「영화의 매체적 특성에 따른 영화연기 연구」. 국내석사학위논문 한국예술종합학교 연극원, 2003. P. 37
11) 김수기.『몸을 통한 연기 훈련』. 동인. 2020. p. 13



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

의 신체에 대한 중요성을 인식하고 신체훈련에 대한 접근이 점차 시도되고 있다. 대표적으로 스타니슬랍스키의 '신체 행동법'에 근거한 '에쭈드' 훈련과 샌포드의 '마이즈너 테크닉' 등의 신체훈련을 시도하려는 추세를 보인다. 그러나 이 또한 아직 보편화 되지는 않았으며, 서서히 지향되고 있다.

그에 비해 국내 매체 산업의 발전은 이미 급속도로 성장하였다. CG의 발달과 카메라 최첨단 기술들로 인해 국내에서 예전에는 상상할 수 없었던 SF 장르[12]가 등장하고, 크로마키기법이 발전되면서 배우들이 아무것도 없이도 자신이 연기를 스스로 구상하고 신체로써 표현해야 하는 순간이 왔다. 액션, 스릴러, 판타지, 좀비 영화 등 장르가 다양해짐에 따라 배우가 정서 기억법이나 대본 분석을 넘어 신체를 활용하여 장면을 소화해야 하는 시대가 온 것이다. 따라서 현시점에서 매체 배우의 신체훈련은 더는 불가피하며, 일관적 접근 방법이 아닌 다양한 연기방법이 구축되어야 한다.

따라서 본 연구는 매체 배우들의 다양한 신체훈련 방안의 확장을 위하여 인간의 신체로부터 감정을 생성하는 '자극-반응'의 메커니즘 구축한 메이예르홀트의 '생체역학'을 매체 연기에 적용하고, 실용적인 훈련 방안을 제시해보고자 한다.

12) 영화 <승리호>. 감독 조성희. 각본 모칸, 조성희. 넷플릭스. 영화사 비단길. 2021.02.05. 개봉. 대한민국 최초의 스페이스 오페라 영화이다.



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

## 2. 연구의 목적 및 방법

본 연구는 국내 매체 연기훈련의 다양한 접근 방법을 타진해보고자 그동안 매체 연기 훈련방법으로는 생소하게 여겨졌던 메이예르홀트의 '생체역학'을 '매체 연기' 훈련에 적용하고, 훈련방법을 연구해보고자 한다.

무대 연기와 매체 연기의 연기 분석적 접근에 있어서 분명한 차이는 없을 것이다. 하지만 매체 연기를 하는 데 있어서 카메라라는 매체의 특성을 이해하고, 현장에 적응하고, 즉흥적인 감정을 요구하는 점은 무대 연기와는 확연한 차별성을 가지고 있다. 더욱이 CG, 크로마키기법 등 영상 미디어 산업에 대한 발달이 급속도로 발전하면서 촬영방식이 다양해지고 변화되고 있다. 이에 매체 배우는 어떠한 주어진 공간과 상황에서도 자신의 연기를 표현할 줄 알아야 한다. 일관적인 연기 방법이 아닌 어떤 순간에서도 감정몰입을 하고 연기할 수 있는 다양한 연기접근 방법을 터득해야 하고 훈련해야 한다. 따라서 무대 연기뿐만 아니라 매체 배우에게도 신체에 대한 훈련이 적극적으로 필요하며, 체계적인 훈련방법이 도입되어야 한다.

본 연구에서 신체훈련 중에서도 특히 '생체역학'을 활용하고자 하는 이유는 매체 배우들에게 중요한 것은 카메라 앞에서 '순간 집중력과 순발력, 그리고 충동성'이다. 지금까지 신체훈련 방법으로 잘 알려진 스타니슬랍스키의 '신체 행동법'과 샌포드 '마이즈너 테크닉', 미하일 체홉의 '심리적 제스처' 등과 같은 신체훈련은 배우의 정서와 상상력으로부터 시작하여 신체 행동으로 확장하는 연기적 접근을 기반으로 한다. 반면, '생체역학'은 '신체의 자극'으로부터 출발한다. 텍스트의 의식적인 접근에서 벗어난 신체의 자극과 반응에서 무의식적이고 본능적인 '내적 충동'을 훈련한다. 생체역학을 통해 '신체'로부터 오는 '자극과 충동' 감각을 익히고, 스스로 조절하는 능



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

력을 기르면서 '순간적 몰입상태'에 돌입할 수 있는 내적 에너지의 감각을 익히기에 가장 효과적이고 빠른 훈련방법이다. 뿐만 아니라 공간감, 리듬감, 속도감과 같은 외적 변화에 따른 내적 템포 변화를 훈련하면서 어떤 순간에서도 균형을 잃지 않고 자극과 반응에 유연한 신체 능력을 단련할 수 있다. 이와 같은 생체역학의 신체훈련방법은 어수선하고 변동성이 큰 매체 현장에서 배우들에게 '믿을만한' 연기법이 될 수 있으며, 효과적인 매체 연기 훈련방법이 될 수 있기 때문이다.

생체역학 훈련은 메이예르홀트의 제자이자, 러시아의 영화감독이었던 에이젠슈타인에 의해서 처음으로 매체 연기에서 시도되었다. 영화 <어트랙션의 몽타주 The Montage of Film Attraction」(1924)>를 통해 에이젠슈테인은 배우의 연기를 감정의 요소로 분석하면서, 연기에 관한 과학적이고 체계적인 연구로 '표현역학'을 명시하였다.[13] "에이젠슈테인의 '표현역학'은 근육의 기계적 훈련을 강조한 유기적 연기훈련으로서의 생체역학과 총체적 표현성을 극대화한 표현역학의 대표적인 사례로 찰리 채플린이 언급된다. 메이예르홀트와 에이젠슈테인의 문헌들에서 인용되는 채플린 연기의 강력한 표현성이 충격과 매혹의 어트랙션이며, 채플린의 영화적 매력이 생성되는 방식이 지금의 대중문화에도 유효하다."[14] 에이젠슈타인은 생체역학이 갖는 건강한 리드미컬과 움직임의 총체성을 매체 연기에 충분히 활용하면서 다음과 같이 언급했다.

생체역학은 배우에게 건강한 자극을 준다. 신체의 움직임은 그에 적합한 흥분을 일으키는데, 웃음은 행복을 눈물은 슬픔을 촉발한다. 연기할 때 배우는 흥분 상태를 유지해야 한다. 연속된 근육 움직임의 고정은 회화에서 신체의 단축법(raccourci)으로 가능하다. 생체역학의 방법은 단축법의 자세로 배우의 몸을 역동적으로 움직일 수 있다. 여러 신체훈련 가운데 생

13) 김종국.「에이젠슈테인의 표현역학 영화연기, 충격과 매혹」. 연기예술연구, 21, 2020. p. 39
14) 김종국, 앞 논문 p. 1



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

체역학만이 배우의 자세를 안정적으로 유지할 수 있다.[15]

이처럼 에이젠슈타인은 생체역학이 매체 연기에 이점이 될 수 있는 신체-심리 유기체적인 리듬조합과 움직임의 총체성, 신체의 강력한 표현성 등의 유용성을 발견하고 접근 시도했다. 그러나 이러한 에이젠슈타인의 시도에도 불구하고 아직까지 생체역학이 매체 연기 훈련방법으로써 제대로 발전되거나 체계적으로 자리를 잡지 못하였다. "그의 연기술이 영화연기술로서 발전할 수 없었던 이유는 배우의 지극히 개인적인 '기억'과 '캐릭터' 그 자체가 '하나가 되도록' 아메리칸 메소드에 훈련되어 온 메소디스트들에게 심리와 생리를 구조적으로 엮으면서 연기가 역동적이어야 함을 강조하는 메이예르홀트의 생체역학 이론을 받아들이기 힘들었기 때문이었을 것이다."[16] 따라서 이번 연구를 통해 '생체역학'이 '매체 연기'에 갖는 유용성을 다시 한번 논증하고 실용적으로 훈련할 수 있는 방법을 소개하고자 한다.

그러나 본 연구는 모든 매체 연기 장면에서 생체역학 연기를 활용해야 한다는 점을 말하는 것이 아님을 밝힌다. 또한, 기존 메소드 연기에 대한 비판적 목적이 아닌, 매체 연기의 다각적인 훈련방법의 필요성을 고찰하는 관점에서 신체적 접근 방법을 타진하고자 하는 바임을 분명히 하고자 한다. 매체 연기에서는 자연스러움을 추구하는 '리얼리즘'과, 배우의 세밀한 감정 표현이 요구되는 것은 분명하다. 따라서 본 연구가 목표로 하는 것은 '정서-심리적 접근'이 어려운 현장에서 배우가 연기에 대한 한계점에 부딪혔을 때, 신체를 활용해서 '충동'과 '자극'을 받아 감정 몰입상태에 돌입할 수 있게끔 훈련하는 방법을 제안하는 것이다. 또한 조각된 카메라의 블로킹과 프레임 안에서도 배우가 능동적이고 창의적으로 움직일 수 있도록 신체 능력을 훈련하는 방법을 제시하는 데 의의가 있다. 배우가 자신의 감정을 끌어올리는 방법을 터득하는 것은 대단히 큰 효용과 가치가 있을 것이다.

---

15) 김종국, 앞 논문 p. 34

16) 정인숙,『아메리칸 액팅 메소드의 이해』서울: 연극과인간, 2014, p.72 참조. 김현희.「영화연기를 위한 배우훈련방법연구」. 연극교육연구 29. 2016 p. 31 인용



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

연구 방법은 ‘생체역학’에 대한 선행 논문과 관련 문헌을 조사하였고, 국내 매체 연기 현황에 대해서 국내 논문, 관련 문헌, 대학 교과과정 현황조사 등을 통해 양적 연구를 진행하였다. 또한, 매체 배우들에게 설문 조사와 인터뷰를 진행하여 실제적인 의견을 듣고자 질적 연구도 함께 진행하였다. ‘생체역학을 활용한 매체 연기훈련 방안’을 연구하기 위해서 연구자가 생체역학을 체계적으로 훈련받고, 실제 매체 현장에서 충분히 활용해보았으며, 아역배우와 신인 배우를 대상으로 연기 지도를 진행하였다. 이와 같은 이론적 배경과 실질적 훈련 그리고 활용 경험을 연결하여 매체 배우들에게 생체역학을 활용한 하나의 신체훈련 방법을 제안하고자 한다.

논의 전개 과정은 첫째, ‘생체역학’이 갖는 ‘매체 연기’에 유용성이 무엇인지, 둘째, ‘생체역학’이 감정몰입이 어려운 매체 연기 현장에서 정서적 집중력의 한계를 어떻게 보완할 수 있는지, 셋째 국내에는 주로 이론적 연구로 이루어져 있고, 무대 연기의 연기방법으로 소개됐던 ‘생체역학’과 ‘매체 연기’가 어떻게 만나 실용적인 훈련 방안으로 활용할 수 있는지 연구를 진행할 것이다.

1장에서는 선행연구를 통해 ‘국내 생체역학 연구 실제’에 대해 알아보면서 양적으로 부족한 국내 생체역학 연구에 대해서 고찰해본다. 또한 ‘국내의 매체 연기의 교육 현황’에 대해서 알아보면서 국내의 매체 연기교육의 협소함과 매체 배우를 위한 체계적인 훈련 시스템이 부족한 실정에 대해서 모색해볼 것이다.

2장 ‘이론적 배경’에서는 메이예르홀트의 연극관에 대해서 알아보고, 생체역학의 원리를 개념적으로 정리하면서 생체역학의 이해를 돕는다. 또한, 메이예르홀트의 연기훈련 방법들에 대해서 알아보면서 전반적인 생체역학의 연기 훈련법에 관해서 탐구해보고 생체역학이 매체 연기에 적용할 수 있는 유용한 요소들에 관해서 알아본다.

3장에서는 ‘매체 연기 환경에서 감정몰입을 방해하는 요소’들에 대해서 살펴본다. 본 연구자는 배우들의 현실적인 경험들을 수집하기 위해 질적 연구로 진행하였다.



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

실제 매체 연기를 경험했거나 활동 중인 배우들을 대상으로 설문 조사와 인터뷰를 진행했고, 배우들이 현장에서 감정몰입을 하는데 실질적으로 어떤 어려움이 있는지, 어떻게 해결하고 있는지 알아보았다. 이 질적 연구를 통해 매체 배우에 대한 생체역학 훈련의 필요성의 의의를 찾고자 한다.

4장에서는 '생체역학을 활용한 매체 연기 훈련방법'들을 연구한다. 특히 3장에서 살펴본 '매체에서 겪을 수 있는 감정몰입 방해요소'를 중점으로 훈련 방안을 제안한다. 따라서 배우가 현실적으로 겪을 수 있는 어려운 순간에 극복하고 단련할 수 있는 신체 훈련방법들을 제안할 것이다.

5장에서는 생체역학의 훈련방법들을 실제 매체 연기에 적용했던 사례들을 소개한다. 연구자가 배우로 출연했던 드라마 두 편과 연출을 맡았던 영화 한 편을 선정하였다. 이를 '문제 요소', '생체역학을 활용한 연기접근 방법', '결과 및 평가' 단계로 분석하면서 생체역학 연기방법들이 실질적으로 매체 연기에 어떻게 활용될 수 있는지 유용성과 효과를 논증한다.

## 3. 선행연구

### 1) 국내 생체역학 연기의 실제

메이예르홀트의 생체역학은 "러시아 주요 예술대학에서 스타니슬랍스키의 시스템과 나란히 정규 과정으로 수입되고 있을 뿐만 아니라 미국, 영국, 독일 등지에서 메이예르홀트 제자 혹은 연구자들에 의해 워크샵 형태로 프로그램이 진행되고 있지만"[17] 국내에서는 생체역학에 관한 연구가 여전히 미비한 실정이다. 최근 국내에서

17) 이원선.「메이어홀드의 생체역학(Biomechanics)을 중심으로 한 배우 훈련 방법 연구」. 국내석사 학위논문 호서대학교 대학원, 2016. p. 7



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

도 포스트모더니즘 연극에 관한 관심이 커지고, 실험주의 연극들이 많이 발달하면서 배우의 '신체'에 대한 관심이 높아지고 있다. 그러나 생체역학에 대해서는 아직까지 이론적으로만 알고 있거나, 학교에서 배우는 기초 신체훈련 정도로 인지되고 있다. 특히 '생체역학'은 무대 연기훈련 중 하나로 소개되고 있어 매체 연기에서는 더욱더 생소하게 느끼며 제대로 활용되지 못하고 있다. 선행연구 결과 국내에 생체역학에 대한 자료 또한 양적으로 많지 않았다. 대부분 생체역학의 이론을 정리한 연구들이 있었으며, 실제적 활용보다는 생체역학 방법론 소개에 그치는 경우가 많았다. 아무래도 국내에 생체역학에 대해서 실질적으로 교육을 받은 사람이 많지 않고, 이론화된 것들을 실제로 훈련하고 경험하며 현장에서 직접 실행까지 해보기는 어렵기 때문일 것이다.

국내의 연구된 생체역학에 관한 선행연구들을 살펴보면 먼저, 남상식의 「메이에르홀드와 생체역학 연기의 원리와 실재Ⅰ-Ⅲ」에서 메이예르홀트의 생체역학 연기의 기본 원리를 파악하면서 용어를 정리하고, 메이예르홀트의 22가지 기본 훈련방법에 대해서 다루었다. 조한준의 논문 「배우 훈련 방법의 대안으로서 메이어홀드 '인체역학'의 효용성 Ⅰ,Ⅱ」은 생체역학의 심리-정서 훈련방법을 대안으로써 활용될 수 있는 효용성을 논증하고, 실제 러시아의 GITIS에서 진행되고 있는 메이예르홀트 워크샵 훈련 프로그램들에 대해서 정리했다. 또한 김한아의 논문「배우의 신체 언어로서의 움직임 확장을 위한 연기 훈련 방안 연구」, 이원선의 논문 「메이어홀드의 생체역학을 중심으로한 배우 훈련방법 연구」에서는 메이예르홀트가 추구했던 연기방법과 생체역학 현존의 연기에 관한 연구를 진행했고, 메이예르홀트의 전체적인 역사와 배경, 실제적인 훈련방법에 관한 연구를 했다. 강애란, 남상식의 논문「메이예르홀트의 생체역학 연기와 그 현대적 발전 가능성」에서는 생체역학이 현대 포스트모더니즘 시대 연극과 시발점이 되면서 생체역학이 현대 연기 양식에 큰 중점이 될 수 있다는 것을 다루고 있다. 이원선의 논문 「메이어홀드의 생체역학을 중심으로한 배우 훈련 방법 연구」에서는 메이예르홀트의 전체적인 역사와 배



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

경, 훈련방법 전반에 관해서 다루고 있다. 오광석의 논문 「V. E. Meyerhold의 생체역학(Biomechanics)이 스타니슬랍스키 3기 시스템인 <신체행동법>, <행동분석법>에 끼친 영향 연구」에서는 생체역학이 3기 스타니슬랍스키의 신체행동법, 행동분석법에 영향을 끼친 부분들을 논증하면서, 정서적 접근뿐만 아니라 생체역학 또한 국내 연기 시스템에 조화롭게 적용되기를 바라보았다.

국내의 저서으로는 김혜란, 박현섭, 백승무 역의『메이예르홀트의 연출세계 Ⅰ~Ⅳ』를 통해 메이예르홀트의 전반적인 생애와 그의 연극 연출 과정, 연기와 연출을 생각하는 의의들을 엿볼 수 있었으나 생체역학에 관한 집중된 자료는 양적으로 보기 적었다. 윤광진 역의 토비 콜『불멸의 연출가들』, 김민채 역 앨린슨 호저의『배우훈련』을 통해 메이예르홀트 생체역학에 대한 정리와 평가자료가 있었다.

이상의 선행연구에도 불구하고 그 내용은 한정적이거나 부족했고, 이뤄진 연구 또한 형성 배경, 이론적 원리들을 다루거나 대부분 무대 연기에 집중되어있었다. 국내에서는 유일하게 김현희의「영화 연기를 위한 배우훈련방법 연구 -신체훈련을 중심으로-」논문에서 생체역학을 매체 연기 훈련방법에 활용하려는 첫 시도가 있었다. 이처럼 사실주의, 텍스트 분석, 정서적 접근 방법 등에 중점이 되어있는 국내에서 '생체역학'은 낯선 분야이며, 생체역학과 매체 연기를 함께 경험해보면서 다시 학술적으로 정리할 전문가 또한 부족했기에 실용적인 연구가 이루어지기 어려웠을 것으로 파악된다.

따라서 본 연구는 생체역학을 훈련하고, 배우로서, 연출로서[18], 연기 지도자[19]로서 활동했던 다양한 경험을 바탕으로 생체역학이 갖는 유용성을 충분히 인지하고 매체 연기 훈련방법 활용할 수 있는 방법을 제안한다는 점에서 연구의 의의를 가지고자 한다.

---

18) 본 연구자는 성균관대학교 졸업영화 <좀,>에서 영화 연출과 각본을 맡아 2016년 '성균관대학교 어퍼컷 영화제'에서 최우수 작품상을 받았다.

19) 본 연구자는 '前부곡 중앙 고등학교-現 군포중앙고등학교', '모락고등학교'에 연기 강사로 출강하였으며, 아역배우와 신인배우의 연기 지도를 담당하여 진행했다.



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

## 2) 국내 매체 연기 교육 현황

본 연구자가 국내 매체 연기 교육 훈련 현황에 관한 선행연구를 탐색해본 결과, 국내 배우 연기훈련 프로그램은 무대 연기훈련 시스템 위주로 발달하여있었고, 매체 연기훈련을 시행한다고 해도 카메라라는 매체를 위한 기술적인 연기 훈련방법이나 메소드 연기에 집중되어있었다. 그동안 메소드 연기가 매체 연기에 유리한 연기 방법으로 가장 잘 알려져 왔기 때문에 국내 매체 훈련 교육 방법들은 주관적이며 정서적인 접근 방식 연기에 의존해왔다. 정민영의 논문 「한국 대학 영화 연기 교육 시스템 연구」에서 영화 연기를 교육하고 있는 대학들의 전체 커리큘럼에 대해서 면밀히 살펴볼 수가 있었는데, 각 대학에서 매체 연기 수업을 진행하고 있지만 메소드 중심의 교과가 이루어지고 있으며, 특히 매체 연기와 신체를 유기적으로 연결해 교육하는 학교는 보기 힘들었다. 정민영 연구자는 한국영화 연기교육의 실재에 대해서 다음과 같이 언급했다.

> 영화 연기전공이 있는 영화 관련 학과들의 교과과정을 살펴보면, 연기를 교육하는 수업이 개설되어 있지만 한 학기당 연기 관련 수업이 한 과목에서 많아야 두 과목 밖에 개설되어 있지 않다. 물론 연기 전공들뿐만 아니라 다른 전공자에 대한 교육도 이루어져야 하기 때문이다. 하지만 연기 전공자로서 4년간 기초적, 필수적으로 교육되어야 할 교과목들이 많이 부족하다고 생각되며, 관련 전공자들에 따라 세분화된 교과목이 필요하다고 생각된다.[20]

이처럼 한국의 매체 연기훈련 교육은 매체 연기를 희망하는 배우들에 비해 턱없이 부족한 실정이며 교육 방법 또한 획일화되어있다는 것을 볼 수 있다. 연구자 이남

20) 정민영. 「한국 대학 영화 연기 교육 시스템 연구」. 국내석사학위논문 청주대학교 일반대학원, 2014. p. 67



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

훈은 「‘영상연기’ 관련 교과교육을 위한 학습모형 개발연구 -대학의 전공교과를 중심으로」에서 영상 연기만을 위한 체계적인 수업이 진행되고 있지 못하며, 커리큐럼 발달의 부족으로 효과적인 교육 운영이 되지 않고 있다고 다음과 같이 지적했다.

> 지금 대학교육시스템을 조사한 바에 의하면 연기를 전공하는 학과들의 교육과정은 주로 무대연기 중심의 교과목으로만 집중되고 있음을 알 수 있었다. 여기에 영상연기과목은 전무하거나 4학년 8학기를 통틀어 1,2과목 정도 배정되어 있는 상황이다. 이는 영상연기의 체계적인 시스템의 필요성과 당위성을 인지하지 못하고 무대연기 중심의 교과목 에서 한두 번 경험을 하는 정도의 비중으로 되어 있다는 의미이다.[21]

연극과 영화는 각기 매체가 갖는 특성들 때문에 연기방법이 달라질 수밖에 없고 카메라 앞에서 연기하기 위해서는 매체가 가진 특수성을 반드시 이해[22]해야 하지만 아직까지 국내에서는 매체 연기를 위한 체계적인 시스템이 마련되지 않은 실정이다. 본 연구에서 연기전공을 교육하고 있는 서울권의 주요 10대 대학 교과과정을 조사해본 결과도 크게 다르지 않았다. 각 대학에서 매체 연기, 카메라 연기를 교육하고 있지만 1-4학년 전체 교과과정에서 보통 한 과목에서 두 과목 정도 개설되어 있었으며, 가장 많은 학교는 세 과목이 개설되어 있었다. 배우 수업으로는 주로 연극 연기 중심, 이론, 기초연기와 메소드 중심의 연기 수업이 개설되어 있었다. 매체 연기 수업들의 커리큘럼을 살펴보면 카메라 특징의 기초와 용어를 이해하고, 무대연기와의 차별성, 카메라 프레임에 적응하기 위한 기술적 훈련에 그치는 경우가 많

21) 이남훈.「'영상연기' 관련 교과교육을 위한 학습모형 개발연구」. 국내박사학위논문 세종대학교, 2017. p.56
22) 이인영.「아메리칸 액팅 메소드 훈련법의 고찰을 통한 한국적 영화연기 메소드의 발전방안 연구」. 국내석사학위논문 한양대학교 대학원. 2011. p. 4



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

았다. 연구자가 조사한 국내 서울권에 있는 주요 10대 대학의 매체 연기교육 현황은 아래 표와 같다.

| 학교명/ 학과 | 수업 명 |
|---|---|
| 중앙대학교 / 공연영상창작학부 | 매체연기 |
| 동국대학교 / 연극학부 | 카메라 연기 Ⅰ, Ⅱ |
| 성균관대학교 / 연기예술학과 | 카메라 연기 |
| 한양대학교 / 연극영화학과 | 영화연기와 연출 |
| 세종대학교 / 영화예술학과 | 매체 연기 실습 1,2,3 |
| 성신여자대학교 / 미디어영상연기학과 | 영상연기실습, TV드라마연기실습 |
| 단국대학교 / 공연영화학부 연극전공 | 매체 연기 1, 2 |
| 경희대학교 / 연극영화학과 | X |
| 동덕여자대학교 / 방송연예학과 | 방송연기 |
| 건국대학교 / 영상영화학과 | 매체연기 |

<표 1> 국내 서울권 주요 10개 대학 매체 연기 교과과정 현황

이처럼 국내에서는 매체 연기를 뚜렷이 한 분야로 구분하여 꾸준히 체계적으로 훈련하거나 다양한 방법으로 접근할 수 있는 교육 시스템이 마련되지 않았고, 앞서 연구자 이남훈이 언급했듯이 한두 번 경험하는 정도로 진행되고 있다. 더욱이 신체훈련과 매체 연기의 유기적이고 총체적인 교육 시스템은 보기 힘들었다.

그뿐만 아니라 현업에서 실질적으로 활동을 경험하며 이론적 적립을 시도한 전문가들 또한 부족한 실정이다. 이와 관련하여 백소미의 「카메라 연기 접근 연구」에서 국내 매체 연기교육 연구에 중요한 지점을 다음과 같이 시사한다.

> 본 연구에 앞서 선행 연구들을 조사한 결과 무대와 카메라 연기의 비교는 지속적으로 이루어져 왔으나 영상매체 연기를 하는 배우들의 실질적인 사례를 통해 언급한 연구는 많지 않은 것으로 나타났다. 그동안의 연구들은 카메라의 메커니즘이 중심이 되었지만 현업연기자로 활동하며 자신



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

의 경험을 공유하며 실질적으로 카메라 연기를 하는데 도움을 주는 데는 한계가 있었다[23]

정리해서, 국내 매체 연기 관련 선행연구에서는 조강희 「카메라 연기 방법론 연구」, 백소미의 「카메라 연기 접근 연구」, 강정후의 「매체연기에 대한 이해와 실질적 적용방법에 대한 연구」에서는 카메라 앵글과 기술에 따른 테크닉 연기 훈련 방법에 대해서 다루었다. 채희재「'메소드 연기'의 본질과 영화 연기에 영향을 미치는 현장구성요소에 대한 연구」, 조준희「영상연기방법론에 대한 재인식 연구 - 메소드 연기를 중심으로 -」에서는 한국의 메소드 연기 실제를 알아보면서 한국 메소드 연기 시스템에 대해서 고찰하였다. 이에 이인영은 「아메리칸 액팅 메소드 훈련법의 고찰을 통한 한국적 영화연기 메소드의 발전방안 연구-샌포드 마이즈너 연기 방법론을 중심으로」에서 한국적 메소드 연기 발전방안 연구를 진행하여 마이즈너 테크닉 훈련을 적용하려는 연구를 다루었다. 이중 조한철의「영화의 매체적 특성에 따른 영화연기 연구-아메리칸 메소드 액팅(American Method Acting)에 대한 비판적 고찰을 중심으로」논문에서는 기존 한국의 메소드 액팅을 비판적 고찰하고 신체적인 접근 방법을 시도하려는 연구가 보였고, 양은혜의 논문「영화연기에서 즉흥연기 활용의 유용성 연구-스타니슬랍스키의 에쥬드(Etyde) 활용을 중심으로-」에서 스타니슬랍스키의 신체훈련을 활용하는 방법을 제시하였다. 특히 김현희[24]의 논문「영화연기를 위한 배우훈련방법 연구-신체훈련을 중심으로」에서는 매체 연기에서 신체훈련의 중요성을 강조하였고, 매체 연기를 위한 신체훈련 방법들이 제시되었다. 본 연구자는 김현희가 국내 시스템에 맞게 개발한 생체역학 훈련 시스템을 토대로 훈련받았기에 이를 바탕으로 매체 훈련을 위한 방법을 연구를 진행하고자 한다.

---

23) 백소미. 「카메라 연기 접근 연구」. 국내석사학위논문 국민대학교 일반대학원, 2019. p.2

24) 성균관대학교 연기예술학과 조교수. '김현희'는 러시아 국립예술대학교 GITIS 연극과 대학원에서 '연기'와 '무브먼트' 석사를 전공하였으며, 현재 성균관대학교 연기예술학과에서 '생체역학' 수업을 진행하고 있다.



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

# 제2장 이론적 배경

## 1. 메이예르홀트의 연극관

메이예르홀트는 배우의 신체와 감정의 기계적 메커니즘을 활용하여 '생체역학' 연기 훈련방법을 구축한 20세기 러시아의 연출가이자 연극이론가다. 메이예르홀트는 스타니슬랍스키의 제자였지만 배우의 느낌과 영감에 의하여 연기하는 '자연주의' 연기에 대해 불만을 제기하였다. 메이예르홀트는 그저 현실을 그대로 모방하는 자연주의 연극에 싫증을 느꼈고, 배우의 상태에 의해 매번 달라질 수 있는 정서적 연기의 한계를 체감했다. 정서-심리 연기는 언제든 무너질 수 있는 모래 위에 건물을 세우는 것과 같은 불안 상태이며, 많은 문제에 해결책을 낼 수 없다고 주장했다.[25] 또한, 그는 텍스트에 치중되어 표정과 대사에 집중한 배우의 연기는 '재현의 연기'라고 생각했으며, 배우는 재현이 아닌 '창조적인' 연기, 즉 관객의 상상력을 불러일으킬 수 있는 연기를 해야 한다고 역설하였다. 그는 자연주의 연극배우들이 대사와 얼굴 표정을 연기의 가장 중요한 표현 요소로 여기면서 이외의 다른 신체적 수단들을 무시하고 있음을 인식하게 되었고, "연극에서 '말하지 않는 것'이 주는 파급력을 이해하면서 이것을 통해 관객들의 상상력을 자극할 수 있다는 사실을 확인하게 된다. 그는 말하지 않는 대신에 대사로 표현되지 않는 숨은 의미와 내적 대사들을 표현하기 위해 배우의 연기에서 조형적 동작을 강조하기 시작하였고, 이것은 발화되는 언어와 관련 없는 조형적 동작으로 발전하게 된다. 메이예르홀트는 언어의 그늘에 가려져 탈락됐던 신체의 형상들이 한 인물의 삶의 형태를 전달할 수 있는 충분

25) 프세볼로트 에밀리예비치 메이예르홀트.『메이예르홀트의 연출세계 4』.김혜란, 박현섭, 백승무 역. 한국문화사. 2016 p. 348



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

한 메세지를 갖고 있다'고 보았다."[26] 따라서 그는 배우의 '신체' 즉 '움직임'으로부터 현실적 모방에서 벗어난 '새로운 배우', '창조적인 배우'가 탄생할 수 있다고 주장했다.

> 연출가는 배우와 관객 사이에 다리를 놓아야 한다. 연출가는 작가의 언어를 따라 무대에 친구와 적, 연인들을 소개하면서 배우들의 움직임이나 자세를 통해 어떤 이미지를 제공해야 하며 이 이미지는 관객이 대사뿐 아니라 이들의 내적인, 숨겨진 감정을 추측하는데 도움을 주어야 한다. 만일 연출가가 작가의 극을 사랑하고 거기서 내적 음악(inner music)을 들을 수 있다면 그는 연기자들에게 조형적인 움직임을 제안해 이로부터 관객이 이 내적 음악을 듣게 할 수 있을 것이다.[27]

이러한 메이예르홀트의 관점은 20세기 러시아 혁명 전후에 일어난 예술문화의 상징주의, 구성주의의 바탕에서 영향을 받아 시작되었다. 예술은 삶을 그대로 모방하는 것이 아니라 비극적인 관찰을 함축하고 있는 비극적 그로테스크이며, 배우는 배우 자신의 몸을 구성재료로 하여 자신을 객관화하고 관찰하며 기계적으로 움직여야 한다고 주장했다. 또한, 그는 낯섦의 효과를 강조하고 일상을 다르게 표현하면서 양식적인 무대 구성을 통해 환상을 거부했는데 "배우는 관객이 연극을 보러 오는 이유이고, 관객은 상상을 할 수 있는 권리를 배우로부터 제공 받아야 한다. 그렇다면 배우는 무엇을 통해 관객의 연극적 상상력을 유발할 것인가? 메이예르홀트는 이에 대한 해답을 연기의 '양식화', 즉 '신체 움직임'이 내포하는 무한한 상징성에서 찾았다. 신체적 반응이야말로, 충동과 자극에 의한 거짓 없는 반응의 결과라고 판단하였다. 신체적 반응은 언어를 선행하기 때문에 언어가 담을 수 없는 '상징성'을 내포할

---

26) 이원선. 「메이어홀드의 생체역학(Biomechanics)을 중심으로 한 배우 훈련 방법 연구」. 국내석사 학위논문 호서대학교 대학원, 2016. p.16

27) Toby cole. 『불멸의 연출가들(Directors on directing)』 윤광진 역. 공연예술서전문출판사 예니. 2001. p. 121



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

수 있고, 그 상징성이 관객들에게 상상의 기회를 제공한다고 역설하면서 자신의 신체를 활용한 어떤 움직임이라도 완벽하게 구사할 수 있는 신체적 준비가 되어야 한다고 주장했다."[28] 따라서 메이예르홀트는 '완벽한' 표현을 위해 정서의 감정과 육체를 단련하고, 스스로 감정 상태를 조절하거나 극대화할 수 있는 신체적 능력을 지녔을 때 배우가 비로소 완전히 준비된 상태가 되었다고 보았다.

이러한 관점에서 메이예르홀트는 '자극 감응성'[29]을 연기의 핵심으로 보았는데 '자극'이란 '어떠한 작용을 주어 감각이나 마음에 반응이 일어나게 함'[30]을 뜻하며, '감응'이란 '어떤 느낌을 받아 마음이 따라 움직임'[31]을 말한다. 즉 외부의 작용이나 느낌으로부터 신체 감각들이 먼저 자극을 받고 마음이 따라 반응한다는 것이다. 메이예르홀트는 '자극 감응성'에 대해서 다음과 같이 말했다.

> 신체 상태의 정확한 해결법을 찾은 배우는 관객들을 사로잡아 자신의 연기 속으로 빠져들게 하는 상태(예전에 우리가 관객을 '장악한다.'고 표현했던 그 상태, 즉 '자극 감응성'이 이 각성하는 상태로 들어설 수 있습니다. 이 자극 감응성이 연기의 핵심입니다. 여러 감정으로 채색되는 이 자극 감응성의 순간은 일련의 신체 상태와 일련의 신체 상황에서 발생합니다. 이러한 '감정 발생' 체계를 잘 살펴보면, 그 모든 것이 배우의 신체에서 출발한다는 사실을 알 수 있습니다[32]

그의 연기이론은 '신체 변화'에 따른 자극과 반응이 '내적 충동'을 일으키면서 '감정'을 생성해낸다는 과학적이고 기계적인 연기방법을 발견한 최초의 접근이었으며, 연기를 '마음의 정서' 가부터가 아닌 '신체'로부터 접근하는 획기적인 시대정신이었

---

28) 조한준.「배우 훈련 방법의 대안으로서 메이어홀드 '인체역학'의 효용성 Ⅰ-'인체역학'의 형성 배경과 이론적 원리를 중심으로」, 한국콘텐츠학회논문지 '14 Vol. 14 No. 5, 2014 p. 99쪽 요약
29) 프세볼로트 에밀리예비치 메이예르홀트.『메이예르홀트의 연출세계 4』.김혜란, 박현섭, 백승무 역. 한국문화사. 2016 p. 348
30) 국립국어원 표준국어대사전
31) 국립국어원 표준국어대사전
32) 프세볼로트 에밀리예비치 메이예르홀트. 앞의 책 p. 348



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

다. 메이예르홀트는 ‘안에서 밖으로’가 아닌 ‘밖에서 안으로’ 연기하는 방법을 내세우면서 메소드 연기의 불안정하고 예측할 수 없는 정서적 접근을 해결하는 방법이라고 생각했다. 따라서 메이예르홀트의 연극에서 배우는 신체에서 이어지는 심리 작동의 메커니즘을 이해하고, 연구해야 하며, 이를 정확하고 신속하게 실행할 수 있는 완벽하고 우수한 신체 능력을 반드시 훈련해야 한다고 주장하였다.

## 2. 메이예르홀트의 생체역학

메이예르홀트의 배우 훈련방법이라고 할 ‘생체역학’이라는 용어는 1922년 모스크바음악원에 있었던 메이예르홀트의 강연을 강시 V. 표도로프가 정리한 것으로, 「미래의 배우. 음악원 소강당에서 V. 메이예르홀트의 강연」이라는 제목으로 『생에르미타주』 잡지에서 공식적으로 발표되었다.[33] 메이예르홀트가 구축한 생체역학이란 ‘Bio (생명) + Mechanics (기계장치)의 합성어’를 뜻한다. 즉, 인간의 생리학적인 반응들이 기계적인 시스템으로 연결되어 있으며, 신체와 심리는 연결된 하나로서 유기적으로 살아 움직인다는 것이다. 메이예르홀트는 생체역학이 갖는 인간의 기계적인 메커니즘이 언어 연기를 뛰어넘는 배우의 연기 훈련방법에 해결점이 될 수 있다고 생각하였으며 하나의 배우 연기방법으로 구축하였다.

신체의 움직임은 정서를 앞서며, 신체의 반복적이고 무의식적인 자극으로 인해 감정이 본능적으로 생성된다는 것이다. 따라서 메이예르홀트의 생체역학은 몸의 작동으로부터, 신체 행동으로부터 감정이 생성될 수 있다는 것인데, 감정이 들지 않아도 행위를 하다 보면 그 감정이 따라올 수 있다. 즉 심리(감정)와 생리의 작용이 연결되어 있으며 외부적인 태도나 자극이 뇌를 거치지 않고 곧바로 중추신경으로 가 반응을 일으키는 것이다.[34] “예를 들어, 개에게 쫓기는 장면을 생각하고 무작정 달리

33) 프세볼로트 에밀리예비치 메이예르홀트. 앞의 책 p. 344



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

는 행동을 취하다보면, 그 행동으로부터 두려움의 감정이 발생된다. 이처럼 메이어홀트의 생체역학은 연기를 생각으로부터 시작하도록 시도했던 스타니슬랍스키와 달리 몸의 훈련을 통한 감정의 표현, 정확히 말하자면 몸을 통한 감정의 제시한다. 몸의 훈련을 통해 신체 행동으로부터 감정의 제시가 극대화될 수 있다."[35] 는 것이다.

이와 같은 메이예르홀트의 생체역학 훈련은 연기자들이 상징적, 구조적 무대에서 조화를 이루며 관객과 함께 호흡하는 작품을 바라보던 스타니슬랍스키나, 그의 시스템을 함께 실험하고 교육하였던 제자 박탄고프와 같은 인물들에게 영감을 주었다. 스타니슬랍스키가 3기 시스템의 <신체 행동법>, <행동 분석법>으로 발전할 수 있던 부분에 메이예르홀트의 생체역학은 신체 행동에 따른 결과를 얻는 방법론으로 발전시키는 데 큰 역할을 한 것이다. 따라서 사실상 심리적인 측면에만 초점을 맞추어 왔던 스타니슬랍스키의 1.2기 시스템에서의 한계였던 '배우의 수동적인 연기', '대본에 속박되는 연기', '심리-신체가 분리된 연기'에 대한 대안으로 생체역학이나 반사 이론이 큰 기여를 했음은 부인할 수 없는 사실이다.[36]

메이예르홀트는 위와 같은 생체역학 시스템을 구축하는데 세 가지의 반사작용 원리를 이용하였는데, 첫째, '파블로프의 조건반사 작용' 이론과 둘째, 테일러의 '테일러리즘' 셋째, '제임스의 반사작용'이다. "메이예르홀트는 파블로프의 조건반사 실험을 통해 등장인물들의 심리적, 감정적인 부분들을 찾지 않아도 인물의 신체적 행위를 찾는다면 그것은 자연스럽게 뒤따를 것이며, 이를 똑같이 반복한다고 해도 특정한 행위에 반응하는 감정은 지속될 것이라는 아이디어를 얻게 된다."[37] 둘째, '테일러리즘'은 노동에서 최소한의 경제적인 동작으로 불필요한 움직임을 제거하여 효율

34) 남상식, 「메이에르홀드와 생체역학 연기의 원리와 실제(1)" - '연기술의 파라독스' 그리고 '새로운 인간'을 위한 연기교육」, 22. 1994, p. 100
35) 강애란, 남상식, 「메이예르홀트의 생체역학연기와 그 현대적 발전 가능성」. <드라마연구 제60호>, 2020. p. 38
36) 오광석. 「V. E. Meyerhold의 생체역학(Biomechanics)이 스타니슬랍스키 3기 시스템인 <신체행동법>, <행동분석법>에 끼친 영향 연구」. 연기예술연구 2. 2010 p. 194
37) 이원선.「메이어홀드의 생체역학(Biomechanics)을 중심으로 한 배우 훈련 방법 연구」. 국내석사학위논문 호서대학교 대학원, 2016. p.31



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

성을 높이는 방법론으로서 메이예르홀트는 이는 배우도 노동의 경제적 움직임의 효율처럼 무대 위에서 에너지 소비의 방지를 위해 무게 중심과 일정한 리듬을 가져야 하며, 필요한 움직임만을 적절하게 해야 한다는 점에서 착안하였다. 셋째, '제임스의 반사작용'은 '슬퍼서 우는 것이 아니라 울다 보면 슬퍼질 수도 있는 것'에서 신체적 반응이 감정의 반응을 이끌어낼 수 있다는 점에서 심리적 연기방법이 아닌 신체적 연기방법을 구축하였다. 따라서 메이예르홀트의 생체역학은 느낌이나 상상과 같이 오로지 배우의 정신과 심리에 의존하는 것이 아니라 객관적이고 과학적인 원리를 가진 신뢰 있는 신체 연기술을 구축한 것이다.

특히 메이예르홀트는 '배우의 이원성'을 강조하였는데 "배우는 무대 위에서 한시도 자신이 연기하고 있다는 사실을 잊어서는 안 되며, 날마다 변하는 극의 템포, 분위기, 관객의 분위기를 파악하여 자신의 연기를 조절해가며 극 전체를 관망할 줄 알아야 한다고 보았다."[38] 그의 이원성의 공식은 N=A1+A2로 정의했는데 여기서 "N은 배우이고, A1은 아이디어를 구상하여 그 실현을 지시하는 설계자이고, A2는 설계자(A1)가 준 과제를 실현하는 수행자, 즉 배우의 신체이다."[39] A1이 감정의 영역을 생성, 조절하고 급발진하는 감정을 막아주기 때문에 A2는 자신의 대사와 움직임을 명료하게 할 수 있다. 이러한 점은 무대에서나 매체 연기 현장 모두에서 배우가 유심히 지녀야 할 지점이다. 무대에서는 배우 자신만 존재하는 것이 아니라 무대, 동선, 조명, 파트너, 소품 심지어 관객이 눈앞에 있다. 배우는 자신의 연기를 하면서 관객의 반응을 관찰하며 함께 교감해야 하고 이 모든 부분을 총체적으로 인지를 하며 연기를 해야 한다. 또한, 매체 연기에서도 카메라, 조명 등 기계적인 부분들과 동선, 현장 분위기를 모두 통찰하며 연기를 해야한다. 감정에 치우쳐 자신의 감정만 세우는 것이 아니라 앵글 안에서 자신이 어떻게 연기를 해야 하는지 구상해야 하며

38) 이원선. 앞 논문 p. 35
39) 프세볼로트 에밀리예비치 메이예르홀트.『메이예르홀트의 연출세계 4』.김혜란, 박현섭, 백승무 역. 한국문화사. 2016 p. 346



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

연기를 하는 순간에도 객관적으로 자기 자신이 어떻게 카메라에 찍히고 있는지 바라볼 줄 알아야 한다. 따라서 메이예르홀트가 주장했던 배우의 이원성은 배우에게 굉장히 필요한 원리 중 하나이다.

그러나 메이예르홀트의 생체역학을 두고 '사실적(real)인 연기가 가능한가.', '너무 신체를 중심으로 한 방법이 아니냐'이라는 다양한 의견들도 있다. 그러나 그것은 생체역학에 대해서 제대로 이해하지 못해서 생긴 오인된 생각이다. "생체역학은 단순히 '끼부리기'가 아니다. 생체역학에서는 1)균형 (신체적 조절) 2)리듬에 대한 공간적, 시간적 인식 3) 상대역, 관객, 그리고 외부로부터의 자극-특히 관찰하고 듣고 반응하는 능력을 통한-에 대한 반응이 배우에게 요구되며 이것들을 훈련한다."[40] 생체역학은 인간의 본능적 반응과 충동을 이용한다는 점에서 배우의 몸이 존재하는 한 언제든지 어디서든 사용될 수 있다. 뿐만 아니라 생체역학은 정신적 감정을 배제한 연기가 아니라, 배우가 감정에 몰입할 수 있는 상태를 만들어주는 신체적 자극과 반응 능력을 기르는 훈련이다. 따라서 배우가 감정에 몰입되지 않을 때 억지로 감정을 끌어올려 대사를 하는 것이 아니라, 신체적 자극으로부터 오는 본능적이고 살아있는 감정을 생성하여 진정성 있는 감정 상태로 몰입할 수 있게끔 도와주는 연기방법이다. 연구자 조한준은 생체역학의 효용성에 대해서 논증하면서 다음과 같이 언급했다.

> 메이어 홀트의 생체역학은 배우의 표현 재료이자 매체인 심리와 신체를 동시에 아우르는 '인체역학'의 심리·신체적 특징은 배우로 하여금 인간의 자극과 충동, 그리고 그것들에 의해 자연스럽게 따라 나오는 신체적 반응이라는 인간의 본능적 메커니즘을 배우 스스로 터득하게 하여, 대사와 언어에 지나치게 편중되어 있는 현대 배우 훈련 방법론에 있어서 획기적인 대안이 될 수 있는 가능성을 제시한다.[41]

40) Alison Hodge 『Actor Training』. 김민채 역. 동인. 2010



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

또, 연구자 강애란과 남상식은 '생체역학의 현대적 발전 가능성'에 대해서 논증하면서, 생체역학과 포스트 드라마 연극의 연기와 다양한 교집합을 발견하며 다음과 같이 언급하였다.

> 20세기 초 심리주의 대안으로 등장한 생체역학연기는 그 당시로서도 그러하거니와 오늘날 포스트드라마 공연에 이르기까지 이른바 신체적 연기의 공연 작업에서 커다란 영향을 끼쳤다. 생체역학의 현대적 발전에 대해서 현대에서도 새로운 연극성의 모태라고 할 수 있는 핵심요소로 보았다. 현재의 포스터드라마 연극이 메이예르홀트의 생체역학연기와 비교하여 상당한 유사점을 가지고 있으며, 그것이 구축주의적 연극 발달에 따라 현대적 연극의 수행적 전환이라는 표현했던 것을 이 메이예르홀트의 생체역학 연기에서 먼저 이루어졌음을 애기했다. 따라서 현대적 방법으로 꾸준히 발전되고 변화되어 발현될 수 있다고 보았다.[42]

이처럼 메이예르홀트의 생체역학은 현대에도 러시아, 미국, 유럽 등에서는 실제 교육 현장에서 이미 필수적인 연기훈련 커리큘럼으로 자리 잡고 있으며, 활발하게 교육되고 있다. 따라서 생체역학의 위와 같은 효용성 들은 국내 배우들의 연기훈련 시스템, 특히 매체 연기교육 방법에 도입되어야 할 필요성이 다분하다고 판단되어진다.

---

41) 조한준, 「배우 훈련 방법의 대안으로서 메이어홀드 '인체역학'의 효용성 Ⅰ-'인체역학'의 형성 배경과 이론적 원리를 중심으로」, 한국콘텐츠학회논문지 '14 Vol. 14 No. 5, 2014. p. 96

42) 강애란, 남상식, 「메이예르홀트의 생체역학연기와 그 현대적 발전 가능성」 <드라마연구 제60호>, 2020. p. 56 요약



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

## 3. 메이예르홀트의 생체역학 연기 훈련방법

메이예르홀트의 생체역학 연기훈련 목적은 “배우의 표현 주요 요소인 신체와 심리를 동시에 아우르며 배우로 하여금 인간의 자극, 충동, 그것들로부터 자연스럽게 나오는 신체적 반응을 배우 스스로 터득하게 한다는 것”[43]이다. 이와 같은 배우 연기훈련 시스템이 갖는 가장 큰 이점은 배우가 정서적 접근이 어렵거나 감정 연기한계에 도달했을 때 신체를 활용하여 다시금 새롭게 감정을 끌어낼 수 있도록 신체능력을 향상한다는 점이다. 이는 의식적인 접근이 아닌 인간의 ‘무의식적’인 자극의 작동을 통해 생성되는 반응으로서 보이지 않는 무언가에 억지로 집중하려 애쓰는 것이 아니라 신체의 유기적이고 기계적인 시스템을 활용하여 자연스러운 감정을 생성해낼 수 있으며 극대화할 수 있다.

따라서 메이예르홀트의 생체역학 연기훈련 시스템은 신체 전체의 균형을 이뤄 자기통제력을 기르며, 몸 전체가 유기적으로 움직일 수 있도록 완벽하게 훈련하는 기초 훈련부터 시작된다. 신체의 반응 부위와 자극들을 정확하게 이해하고 거기에 따른 몸의 운율들을 관찰하면서 신체의 감각을 활성화한다. 나아가 신체로부터 오는 모든 무의식적인 반응을 감각적으로 발달시켜 경제적인 움직임만으로도 순발력 있게 배우가 표현하고자 하는 감정 상태를 만들어 낼 수 있는 신체적 기량을 높이도록 훈련하는 것이다. 생체역학의 기본기는 여섯 가지 요소로 ‘반응성’, ‘정확성’, ‘표현성’, ‘효율성’, ‘균형’, ‘조화’의 유기적인 조화로 이루어진다. 즉, 몸의 ‘즉각적인 반응’을 반사적으로 훈련하고, ‘정확한’ 동작으로 ‘표현’하며, ‘균형’ 있는 신체로 행동의 ‘조화’를 이루어야 한다는 것이다.

이를 실천하기 위한 생체훈련의 중심이 되는 조건으로 동작의 3단계 진행 오트카

43) 김한아. 「배우의 신체적 언어로서의 움직임 확장을 위한 연기훈련 방안 연구」. 국내박사학위논문 서강대학교 영상대학원, 2020. p.31



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

스(준비)-포실(실행)-스토이카(정지,또 다른 준비)를 가장 기본훈련으로 두었는데 이를 '액팅사이클'이라 부른다.[44] 실행하고 하는 동작(포실)을 하기 위해서는 먼저 그 반대의 동작의 준비단계(오트카스)가 반드시 필요하며, 이는 가고자 하는 방향의 정반대 동작을 취하고 그 상반된 힘으로 인해 앞으로 나갈 수 있는 힘을 얻는 행위를 말한다. 행위의 마침점인 스토이카(정지)는 정확히 끝점이 있어야 하며 다시 다른 동작을 할 수 있는 준비 자세를 갖춰야 한다. 메이예르홀트는 액팅사이클을 생체역학의 가장 중심적인 훈련으로 구축하였는데 "배우는 자신에게 주어진 대본이나 임무에 대해, 의식적으로 미리 준비되어 있는 행위나 대사를 하는 오류를 발생시키기 쉬운데, 메이예르홀트는 이러한 '액팅 사이클'을 적용한 훈련을 통해 살아있는 인간의 본능적 행위 과정을 배우로 하여금 체득하게 하고자 한 것이다."[45]

또한, 생체역학 훈련에서 필수적인 것이 '음악적 요소'이다. 메이예르홀트는 "음악이 배우들에게 있어서 최고의 도우미이자 안내자이며, 음악의 법칙 안에서 배우는 배역과 작품에 내재되어 있는 리듬을 발견될 수 있다고 하였다."[46] 음악이 내포하고 있는 리듬과 운율이 배우의 신체 리듬에 자극을 주어 '내적 충동'을 불러일으킬 수 있다고 보았다. 따라서 메이예르홀트는 연기훈련에서 음악적 리얼리즘 즉 '리드미컬'을 적극적으로 사용하였으며, 음악은 배우의 신체표현 능력을 확장하고 몸의 유연성을 기를 수 있을 뿐만 아니라 배우의 몸에서 가장 효과적인 움직임과 몸짓을 이끌어 내기 위한 훈련 재료로써 사용된다. 따라서 생체역학 훈련 중에 음악과 함께 진행하는 훈련들이 많으며 '리드미컬'은 모든 훈련의 바탕이 된다.

따라서 메이예르홀트의 생체역학 훈련은 아래와 같은 기본기 훈련과 이를 응용한 행동연습으로 에쭈드 훈련으로 진행된다.

---

44) 남상식. 「생체역학 연기의 원리와 실제(2)」. 공연과 리뷰 23.. 1999. p. 23
45) 조한준, 「배우 훈련 방법의 대안으로서 메이어홀드 '인체역학'의 효용성 Ⅰ-'인체역학'의 형성 배경과 이론적 원리를 중심으로」, 한국콘텐츠학회논문지 '14 Vol. 14 No. 5, 2014. p. 103
46) 조한준. 앞 논문 p.99



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

| 생체역학 훈련의 신체 기본자세 | |
|---|---|
| a. 몸통의 자세 | 1. 모든 방향으로 천천히 혹은 빠르게 굽히고 일으키기<br>2. 스쿼트 자세 (하복부 운동)<br>3. 복부와 횡경막 운동<br>4. 어깨 운동 |
| b. 머리, 팔, 다리의 자세 | 1. 목 운동, 빠르게 혹은 천천히 들면서 공으로 균형 잡기<br>2. 손과 손가락으로 막대기 다루기<br>3. 다리 늘이기, 빠르게 그룹 만들기, 뛰기, 찰스턴(Chaleston) 춤추기, 발만 이용하여 공과 막대기 균형 잡기 |

<표 2> 생체역학 훈련의 신체 기본자세[47]

| 생체역학의 기본 훈련 | |
|---|---|
| a. 개인 훈련 | 1. 서기<br>2. 걷기<br>3. 뛰기<br>4. 넘어지기<br>5. 그룹 만들기<br>6. 원판, 창, 투포환 던지기<br>7. 발로 손과 머리 접촉하기<br>8. 라꾸르시 동작하기 |
| b. 집중과 조정력, 반사 감각 자극 개발을 위한 훈련 | 1. 활쏘기<br>2. 돌던지기<br>3. 넘어지기와 잡기<br>4. 단도로 찌르기<br>5. 무릎 꿇고 있는 상대방 밀어내기<br>6. 뺨 때리기<br>7. 연극 D.E에서의 동작 |

<표 3> 생체역학의 기본훈련[48]

47) Marjorie L Hoover, 『Meyerhold : the art of conscious theater』, (Amherst: University of Massachusetts Press, 1974). 이원선. 「메이어홀드의 생체역학(Biomechanics)을 중심으로 한 배우 훈련 방법 연구」. 국내석사학위논문 호서대학교 대학원, 2016 p.51-52 재인용



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

생체역학의 기본자세와 훈련은 몸의 균형과 중심을 잡고 신체 감각을 익히며 자극과 반응에 조건반사적으로 움직일 수 있는 신체 상태를 만드는 과정이다. 이 기본자세 훈련은 생체역학의 원리를 이해하고 신체의 통제능력을 개발하면서 유연하고 무의식적인 감각들을 일깨운다. 이 기본 동작들은 응용 동작을 할 수 있는 신체 상태를 만드는 훈련이기 때문에 반복적으로 훈련하며 몸을 단련시켜야 한다. 생체역학의 기본기를 완벽하게 수행하지 못한다면 다음 동작에서 중심이 무너지거나 균형을 잃어 다칠 위험이 있으며, 정확한 신체에서 오는 자극을 받을 수 없다. 따라서 기본기 훈련은 생체역학 연기방법의 핵심이며 철저히 훈련되어야 한다.

다음은 메이예르홀트가 제시한 생체역학의 행동 에쭈드 22가지 훈련방법을 표로 정리하였다.

| 메이예르홀트 생체역학 훈련 방법 22가지 |
|---|
| 화살쏘기 |
| 상대의 등으로 뛰어 오르며 무대 중심 옮기기 |
| 상대를 넘어뜨리고 잡기 그리고 그의 몸무게를 받쳐들기 |
| 코 앞에 주먹질 하기 |
| 뺨 때리기 |
| 무릎 꿇고 앉아 있는 인물 밀치기 |
| 나무 막대로 재주부리기 |
| 공 높이 던지기 |
| 돌 던지기 |
| 상대의 가슴에 뛰어 오르기 |
| 단도로 찌르기 |
| 카드리유(4쌍이 마주 보고 추는 춤) |
| 밧줄놀이 |
| 말 표현하기 |
| 4명이 얼음지치기 |
| 비틀거리면서 넘어지기 |
| 다리 만들기 |

48) 이원선. 앞 논문. p.51-52 재인용



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

| |
|---|
| 톱질하기 |
| 낫질하기 |
| 장례식 |
| 광대짓 (상대를 물에 던지기) |
| 등 짚고 넘기 |

<표 4> 메이예르홀트의 생체역학 행동 에쭈드 22가지 훈련방법[49]

"이러한 생체역학 프로그램의 훈련방식은 배우가 자신의 신체를 충분히 단련시킬 수 있는 방법이다. 그리고 사실성의 재현에 목표를 둔 것이 아니라, 연출이 요구하는 표현의 목적에 단시간에 적응할 수 있는 과학적 방법들이다. 배우는 위와 같은 훈련과정을 통해서 역동적이고 능동적인 능력을 갖추게 된다."[50]

따라서 위와 메이예르홀트의 '생체역학' 훈련방법은 인간의 생리학적 반응, 호흡과 근육, 움직임 등에서부터 출발하여 '신체의 리듬 변화'가 '내면 리듬의 변화'를 일으키는 것이다. '안에서 밖으로'가 아닌 '밖에서 안으로' 내적 충동을 자극하면서 몸의 변화로부터 생성된 호르몬과 자극들이 감정을 만들고 극대화한다. 즉, 배우의 표현 재료이자 매체인 심리와 신체를 동시에 아우르는 '생체역학'을 활용해 인간의 자극과 충동, 그리고 그것들에 의해 자연스럽게 따라 나오는 신체적 반응과 본능적이고 무의식적인 메커니즘을 배우가 의식적으로 익힘으로써 카메라 앞에서 '연기'를 하는 것이 아닌, 살아있는 인물로서 '행동'하게끔 하는 데 훈련할 수 있는 것이다.[51] 이와 같은 방법은 매체 배우가 현장에서 언제 어디서든 자신의 몸을 움직여 활용할 수 있으며, 즉흥적인 신체적 반응이 빠르게 극적인 감정 상태로 끌어 올려줄 수 있다. 이에 메이예르홀트는 생체역학 훈련에 대해 다음과 같이 강조한다.

---

49) 남상식. 「생체역학 연기의 원리와 실제(2)」. 공연과 리뷰 23.. 1999.. p. 94-95
50) 오광석. 「V. E. Meyerhold의 생체역학(Biomechanics)이 스타니슬랍스키 3기 시스템인 <신체행동법>, <행동분석법>에 끼친 영향 연구」. 연기예술연구 2. 2010. p. 186
51) 조한준.「배우 훈련 방법의 대안으로서 메이어홀드 '인체역학'의 효용성 Ⅰ-'인체역학'의 형성 배경과 이론적 원리를 중심으로」.한국콘텐츠학회논문지 14 Vol. 14 No. 5. 2014. p. 96



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

> 오늘날 배우들의 가장 큰 결함은 생체역학의 원리를 전혀 모르고 있다는 데 있다. 지금까지 존재했던 연기 시스템에서는 감정이 언제나 배우를 집어삼킨다. 그와 같은 시스템하에서 배우는 자신의 행동과 목소리를 책임지거나 제어할 수 없고, 따라서 자기 연기의 성패를 보장할 수도 없다. 예외적인 대배우만이 내면에서 외부가 아니라, 외부에서 내면으로 배우에게 접근 해야 한다는 것을 직관적으로 알아차렸고, 그들은 엄청난 기술적 기량의 발전을 이룩할 수 있었다.[52]

그러므로 생체역학은 매체 배우에게 있어서 체계적이고 과학적인 유용한 연기방법이 될 수 있다. 연구자가 '생체역학'을 체계적으로 훈련받고 '매체 배우'로서 활동하며 오랜 시간 충분히 활용해본 결과 '생체역학'이 하나의 긴 호흡으로 끌고 가는 무대 연기뿐만 아니라 순간적인 '집중'과 '충동'의 감정을 요구하는 매체 연기에서 훨씬 더 효과적인 연기 훈련방법임을 깨달았다. 또한 '생체역학'을 통해 균형 잡힌 신체를 훈련하고, 효율적인 움직임을 터득하면서 끊어지는 카메라 연기 안에서도 배우가 몸의 중심을 잡고 능동적인 연기를 할 수 있도록 단련하는 훈련방법임을 인지하였다. 따라서 생체역학의 이론적 배경과 기본적인 연기훈련 프로그램들의 방법들을 기초를 두고 현대적인 방법으로 응용하여 국내 매체 연기훈련 시스템에서 실용적으로 활용할 수 있는 방법들을 연구하고자 한다.

52) 프세볼로트 에밀리예비치 메이예르홀트.『메이예르홀트의 연출세계 4』.김혜란, 박현섭, 백승무 역. 한국문화사. 2016 p. 347-348



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

# 제3장 매체 연기 현장에서 감정몰입 방해요소

생체역학 훈련이 매체 연기에 필요한 효용성을 정확히 이해하기 위해서는 매체 연기 현장의 극한 환경에 대해서 먼저 살펴볼 필요가 있다. 매체 연기를 하는 배우가 촬영현장에서 겪는 어려움과 감정몰입 방해요소들을 알아보면서 '심리-정서적' 접근만으로 해결할 수 없는 상황들을 모색해본다. 따라서 현재 매체 연기 배우들에게 실질적으로 필요한 훈련이 무엇인지, 배우들이 현장에서 겪는 어려움을 극복하기 위해서 신체적 훈련방법이 구축되어야 하는 필요성에 대해서 알아보고자 한다.

따라서 매체 현장에서 배우가 겪는 어려움에 대해 막연한 상황 설명이 아니라 실제 배우들의 구체적인 경험과 생각을 알아보고자 질적 연구를 진행하였다. 그리고 배우들이 '감정몰입에 어려운 상황이 닥쳤을 때' 어떻게 해결하고 있는지도 인터뷰를 통해 알아보았다. 설문과 인터뷰는 매체 연기를 경험을 해보았거나, 현재 매체에서 활동 중인 배우 40명에게 '매체 연기의 어려움'에 대한 주제로 조사를 시행하였다. 본 설문에는 매체 연기 경력 20년이 넘는 베테랑 배우 5명, 현재 국내 드라마에서 주, 조연급으로 활동하고 있는 배우 22명, 경력 3년 이하의 신인 배우 10명, 매체 연기를 경험해보았던 배우 3명으로 다양한 경력의 배우들이 참여하였고, 설문 내용은 아래 표와 같다.

| 매체 연기 관련 설문 조사 질문지 |
| --- |
| **사전질문. 설문 참여자의 연기 경력이 어떻게 되시나요?** |
| 1. 3년 이하 |
| 2. 3년~5년 |
| 3. 5년~10년 |



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

| |
|---|
| 4. 10년 이상<br>5. 20년 이상 |
| **질문 1.** ‘매체 연기’ 현장에서 가장 힘들었던 점은 무엇이었나요?<br>1. 비순차적 촬영<br>2. 카메라 기술<br>3. 낯선 분위기<br>4. 신체적 긴장<br>5. 기타 |
| **질문 2.** ‘매체 연기’에서 ‘감정을 몰입’하는 데 어려움을 경험해본 적이 있나요? |
| **질문 2-2.** (만약 있었다면) ‘매체 연기’에서 감정을 몰입하는 데 가장 방해되는 요소들은 무엇이었나요? |
| **질문 3.** ‘매체 연기’ 환경에서 감정몰입을 하는 나의 방법이 있나요? / 있다면 무엇인가요? |
| **질문 3-3.** 만약 위에서 시도했던 방법이 잘 실행되지 않을 때는 어떻게 극복하시나요? |

<표 5> 매체 연기 관련 설문 조사 질문지

먼저, ‘매체 연기 현장에서 감정몰입을 하는 데 어려움을 경험해본 적이 있나요?’라는 질문에 응답자의 97.5%가 ‘매체 연기 환경에서 감정 몰입하는 데 어려움을 겪었다.’라고 응답하였다. 이번 설문 조사의 앞선 사전 조사에서 몇몇 배우에게 현장에서 겪는 어려움을 우선 조사하였고, ‘비순차적 촬영’, ‘카메라 기술’, ‘낯선 분위기’, ‘신체적 긴장’으로 네 가지의 답변이 비슷하게 도출되었다. 따라서 본 연구자는 이번 설문 조사에서 ‘매체 연기 현장에서 가장 힘들었던 점은 무엇이었나요?’라는 질문에 위의 네 가지 요소로 객관식 질문을 시행하였고, 배우들의 질문에 대한 답변과 비율은 아래와 같다.



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

| ‘매체 연기’ 현장에서 가장 힘들었던 점은 무엇이었나요? | | |
|---|---|---|
| 순위 | 답변 | 비율(%) |
| 1 | 비순차적 촬영 | 37.5 |
| 2 | 낯선 분위기 | 25 |
| 3 | 신체적 긴장 | 20 |
| 4 | 카메라 기술 | 12.5 |
| 5 | 기타 | 5 |

<표 6> 매체 배우 설문 조사 결과

응답 결과, ‘비순차적 촬영’이 가장 높게 나왔고, ‘낯선 분위기’, ‘신체적 긴장’, ‘카메라 기술’ 순으로 도출되었다. ‘기타’의견으로는 ‘대사 숙지’, ‘요청 시간 맞춰가기’가 있었다. 흥미로운 결과는 익명으로 진행된 이 조사에서 나온 답변들을 살펴보면 베테랑 연기자의 답변과 신인 연기자의 답변을 구별할 수 없다는 점이다. 이 조사의 결과에서 매체 경험이 많은 배우와 신인 배우 모두 매체 현장에서 감정을 몰입하기 힘들었던 순간이 존재하는 것이 분명하며, 그 이유 또한 크게 다르지 않은 것으로 나타났다. 또 카메라 기술적 연기에 대한 어려움보다는 비순차적 촬영에 따른 ‘순간적 감정몰입’에 어려움이나 ‘낯선 환경’, ‘긴장’에 대한 어려움을 느끼는 배우들이 더 많은 것으로 파악되었다.

따라서 본 연구는 조사 결과에 따라 감정몰입 방해요소로 나온 네 가지의 요소 ‘촬영 스케쥴’, ‘낯선 분위기’, ‘신체적 긴장’, ‘카메라 기술’, 을 중점적으로 배우들의 현실을 심도 있게 살펴보고자 한다.



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

## 1. 촬영 스케줄

무대 연기와 다른 매체 연기가 갖는 특징은 바로 비순차적 촬영이다. 무대 연기는 이야기의 처음부터 끝까지 호흡을 이어나간다. 극의 흐름대로 등장인물의 감정 흐름이 따라가며 그 속에서 배우는 처음 인물에 몰입한 감정으로 극의 흐름과 함께 쌓아가면 된다. 하지만 매체 연기는 극이나 배우의 감정 흐름 중심이 아닌, 장소에 따라 혹은 나오는 인물에 따라 비순차적으로 촬영이 진행된다. 제작비에 따른 효율적인 촬영이 중요하기 때문에 현장 로케이션의 동선, 나오는 인물, 소품이나 의상 세팅 등을 고려한 경제적인 일정표가 작성된다. 이때 배우는 앞, 뒤 장면 흐름과 상관없이 일정표의 장면 순서에 따라 연기를 해아한다. 예를 들어 중간 감정을 건너뛰고 처음과 끝의 감정을 먼저 촬영해야 할 수도 있고, 전 장면에서 피를 튀기며 싸우던 커플이 바로 다음 촬영에서는 사랑을 나눠야 하는 장면이 이어지기도 한다. 이때 배우는 전 감정의 연결된 상태를 빠르게 털어버리고 다음 장면 감정에 몰입해야 한다. 즉 새로운 감정, 다른 에너지로 자신의 상태를 변화시켜야 한다. 이에 본 연구자가 조사한 설문 조사에서도 배우들은 비순차적 촬영에 대한 어려움을 토로했고, 몇 개의 답변을 살펴보면 다음과 같다.[53]

**배우 A**: 촬영의 효율을 위해 뒷씬을 앞씬보다 먼저 촬영하는 경우가 있었는데 감정적으로 이어질 수 없었기에 감정적 이해가 부족하여 표현하는 것이 어려웠습니다. 또한, 매체 연기는 무대 연기처럼 계속해서 진행되는 것이 아니라 끊어서 가기 때문에 감정적 유지 및 연결이 어렵습니다.

**배우 B**: 매 순간마다 달라야 하는 감정선, 장면 설정 중간중간 끊어지는, 상대방과의 호흡이 어려웠습니다.

53) 이번 설문 조사에서 익명을 요청한 배우들이 있었기에 배우들의 답변은 익명으로 처리되어 작성하였다.



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

**배우 C:** 전 장면에 펑펑 우는 장면이 있었어요. 근데 다음 촬영해야 하는 장면이 발랄하게 웃으며 친구와 통화하는 장면을 찍어야 했던 거죠. 전 이미 전 장면에 우는데 너무 많은 에너지를 쏟아버려서 눈도 붓고 메이크업도 다 번지고 웃을 힘이 안나더라구요.

배우가 앞 장면의 감정 여운이 남아있는 경우 정신적 전환만으로는 급하게 상태 변화를 하기엔 쉽지 않다. 배우 김남주는 영화 '그놈 목소리' 촬영 당시 "4일간 집요한 협박전화에 시달리는 어머니의 심정을 혼신의 눈물 연기로 표현했는데, 컷 사인이 난 후에도 복받치는 설움에 30~40분을 더 대성통곡했을 정도"[54]로 극적인 감정 몰입 순간에서 빠져나오는 것을 힘들어했다고 전했다. 이처럼 배우가 다루는 부분은 섬세한 인간의 정서와 감성의 영역이기 때문에 심리적 변화만으로는 인물의 상태변화를 빠르게 바꾸기는 쉽지 않다.

그뿐만 아니라 매체 연기는 무대 연기처럼 한 공간에서 이루어지는 것이 아니므로 장소를 이동하면서 촬영하게 되는 특징이 있다. 전 장면과 바로 이어지는 뒷 장면의 장소와 날짜를 아예 다르게 찍을 수도 있고, 그 기간 또한 얼마나 지날지는 배우가 예측할 수 없다. 배우 황탁하는 영화 '내 남자의 로맨스' 촬영 당시 "곧바로 연결되는 장면이었지만 세트장과 야외 촬영 부분을 구분해서 촬영하는 바람에 야외 촬영은 한 달 후에야 이루어졌다. 그 당시 앞 장면과의 정서 상태를 연결해야 하는 어려움뿐만 아니라, 너무 오랜 기간 촬영을 쉬었기 때문에 극중 인물인 '조기철'을 인물 구축하는 것 조차 어려움을 겪었다."[55]고 본인의 연구 논문에서 밝혔다.

이처럼 촬영 일자가 뒤죽박죽된다면 배우가 이전에 촬영한 감정을 계속해서 유지

54) 김성원 기자. "김남주, '그놈의 목소리' 신들린 모성연기 제작진 극찬". 스포츠조선 2007.01.02 https://sports.chosun.com/news/news_o2.htm?name=/news/entertainment/200701/20070103/71c15004.htm

55) 황탁하. 「영화 연기를 위한 '배우노트'의 작성 및 활용에 관한 연구」. 국내석사학위논문 한국예술종합학교 연극원, 2009.. p. 21



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

할 수 없고, 기억해내는 것 또한 한계가 있다. 따라서 아무리 같은 사람이라고 할지라도 그날 배우의 컨디션, 촬영 여건 등에 따라서 정서는 달라지기 때문에 오로지 정서를 기억해내서 끄집어낸다고 한들 같은 '완전한 재현'을 하기가 힘들다.

## 2. 낯선 분위기

매체 현장의 촬영장은 배우에게 낯설고 어수선한 환경이다. 처음 보는 사람들과 수십 명의 스태프 사이에서 감정 연기를 해야 하며 모든 사람이 배우를 향해 집중하고 있다. 매 장면이 바뀔 때마다 수십 대의 장비들이 지나다니는 분주한 와중에 배우는 다음 장면의 감정 상태를 만들어야 한다. 의상과 헤어, 메이크업의 변화가 필요할 때는 그 여유조차 없다. 함께 연기하는 파트너들 또한 따로 시간을 잡고 만나지 않는 한 대본 리딩장 정도에 보고서는 촬영현장에서 바로 만나게 된다. 친밀감이 형성되어 있지 않기 때문에 어색하게 인사를 나누고 각자 준비한 연기를 그 자리에서 상의한다. 무대 연기의 경우에는 짧으면 한 달, 길면 몇 달씩 호흡을 맞추며 함께 이야기도 나누고 충분히 연습할 수 있는 과정을 거치지만 매체 현장에서는 처음 보는 사람들, 유대감이 쌓이지 않는 상태에서도 친구처럼, 연인처럼 어색하지 않게 연기를 해야한다. 감독이 아무리 "조금만 더 친하게 해주세요.", "조금 더 다정하게"라고 디렉션을 주어도 서로에 대한 신뢰와 믿음이 쌓이지 않고 어색함이 풀리지 않은 상태에서는 바뀌기가 쉽지가 않다. 본 연구의 설문 조사에서도 낯선 현장 분위기에 대한 어려운 점에 대한 배우들의 답변들을 들을 수 있었다.

**배우 D:** 현장의 분위기입니다. 전 제작진과 배우들 분위기가 잡히지 않으면 사소한 하나 하나까지 신경 쓰이기 시작하면서 연기에 집중하지 못합니다. 여기저기 시끄럽게 떠드는 소리와 상대 배우와 호흡과 서로 간의 성격이 너무 맞지 않을 때 같이 연



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

기하면서 어려움을 겪곤 합니다.

**배우 E:** 소음입니다. 야외에서 찍을 때는 소음에 노출이 잘되어있기 때문에 중간에 어쩔 수 없이 NG 나는 경우가 많이 있습니다. 그러다 보면 잡혀있던 감정이 깨지는 경우도 많습니다.

**배우 F:** 처음 보는 상대역할과 애정씬을 찍어야 하는 경우가 있었는데 민망해서 어디를 봐야 할지 난처했습니다. 연기에 집중이 안 됐고, 상대 배우의 눈 중앙만 보고 연기했던 기억이 납니다. 그때 부끄럽지만, 사랑의 감정은 전혀 느끼지 못했습니다.

이와 같은 현장의 낯선 환경은 배우가 감정을 제어하거나 조절할 수 있는 부분이 아니다. 그러나 매체 작업 현장의 특징이기 때문에 배우가 반드시 당면해야 할 문제이다. 배우가 집중하기 위해 모두를 멈추고 통제한다는 것은 불가능한 일이고 돌발 상황들은 모든 현장에서 존재하기 때문이다. 따라서 배우가 이러한 상황 속에서도 철저히 집중하고 몰입할 수 있는 집중력을 길러야 하며 내적 에너지 강화를 위해 꾸준히 훈련해야 한다.

## 3. 신체적 긴장

현장에서는 몸을 풀거나 신체적 긴장을 이완시킬 충분한 공간과 시간적 여건이 없다. 개인 대기실은 대부분 없을뿐더러 몇몇 주연 배우에게만 주어진다. 전체 대기실일 경우 대부분 헤어, 메이크업 분장을 해야 할 공간으로 마련되어 있고, 다른 배우들과 스태프들이 공용으로 사용한다. 따라서 배우가 연기하기 전에 몸을 풀거나 휴식할 수 있는 공간은 개인차에서 하거나 조용한 곳을 찾아서 해야한다. 그러나 막상 몸을 풀었다고 할지라도 카메라 앞에서 오는 부담감은 배우의 신체를 긴장하게 만든다. 일명 '카메라 울렁증'이라고 하는데, 많은 배우가 '카메라 울렁증'을 겪고 있



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

다고 밝히면서 카메라 앞에서의 공포감을 느낀다고 언급했다. 배우 유재명은 한 인터뷰에서 “카메라 울렁증이 있다. 매번 떨리고 매번 연습을 죽어라 해서 간다.”[56]라고 밝혔으며, 배우 김아중은 “내가 데뷔 13~14년차가 돼가지만 카메라 울렁증이 있다. 드라마 첫 방송을 하기 전까지는 극도로 긴장돼 있다. 방송 후에도 작품이 잘 뽑히기 전까지는 걱정도 많고 하다. 단순히 흥행을 걱정하는 것이 아니라, 하고자 하는 신에서 표현하고나 하는 것들이 다 표현되지 않거나 놓쳤을 때 걱정이 된다. 흥행이나 나를 보는 시선 보다는 연기에 대한 집착이라고 해야 할까, 아무리 한다고 완벽해지겠냐만은 조금이라도 더 최선을 다하고 싶다는 마음이다.”[57]라고 밝혔다. 심지어 무려 47년 차 배우였던 故 김영애도 2011년 한 인터뷰에서 ‘카메라 울렁증’이 있다며 ″굉장히 무섭다. 가끔 카메라를 보면 너무 긴장해서 목이 경직될 정도다″[58]라고 밝혔다. 이외에도 배우 조승우, 이정은, 지성, 신혜선, 지창욱, 오정세 등 현재 대한민국 드라마와 영화의 주축으로서 내로라하는 스타급 배우들 또한 카메라 앞에서 자유롭지 못하며, 많은 긴장을 한다는 현실을 토로하였다. 이런 긴장 상태에서는 정신적 집중이 쉽지 않고 배우가 생각했던 대로 자유롭게 연기하기 어렵다. 본 연구에서 진행한 설문 조사에서도 배우들이 신체적 긴장에 대한 어려움을 밝혔다.

**배우 G:** 많은 사람들의 시선과 집중이 부끄럽게 만들기도 하고 잘 해낼 수 있을까 하는 두려움을 생성시킵니다. 모든 제작진분들 여러 배우와 매니져들 현장에 100여 명의 사람들이 쳐다보고 있으니까 부담이 많이 됩니다. 이것은 기성 배우든 신인배우든 많이 겪는 어려움인 것 같습니다.

---

56)진선 기자. “‘명당 유재명 ”카메라 울렁증 있다“ 매일 죽어라 연습해”. 싱글리스트. 2018.09.17
http://www.slist.kr/news/articleView.html?idxno=45830
57)장아름 기자. “김아중이 밝힌 #명불허전 #시즌2 #카메라울렁증” 뉴스1. 2017.10.14
https://www.news1.kr/articles/?3123319
58)정해욱 기자. “김영애 ″카메라 울렁증 있어...카메라가 무섭다” 스포프조선. 2011.02.24
https://sports.chosun.com/news/ntype.htm?id=201102250100188260014153&servicedate=20110224



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

**배우 H:** 작품에서 중요한 장면인데 내가 잘해 낼 수 있을까? 하고 스스로의 마음에서 오는 부담감이 가장 컸던 것 같아요.

**배우 I:** 수많은 스태프 앞에서 자의식을 내려놓고 연기하는 건 정말 어려운 것 같습니다. 스텝들의 부정적인 시선과 언행 속에서 정신력을 잡고 연기하기가 참 힘들었던 기억도 있습니다.

이처럼 매체 현장에서 배우들은 많은 부담감과 중압감을 느꼈고 이러한 심리적 긴장은 신체적 긴장으로도 이어진다. 몸이 경직되고 정신적 집중을 할 수 없는 상태가 된다. 그러나 그럼에도 불구하고 배우는 어느 현장에서 어떤 배우와도 연기를 해내야 하는 작업임으로 이런 환경을 피할 수가 없다. 따라서 긴장된 상태에서도 자신의 몸을 이완하고 스스로 자유롭게 할 수 있도록 훈련을 통해 단련해야 한다.

## 4. 카메라 기술적 연기

매체 연기는 카메라의 특성을 정확히 이해하고 연기를 해야한다. 카메라의 앵글, 숏의 크기, 카메라와의 거리, 상대 배우와의 거리 등 카메라에 잘 담기기 위해 배우는 연기를 계산하고 기술적으로 움직여야 한다. 따라서 배우가 카메라 기술에 맞게 연기하기 위해서 다음과 같은 어려움 들을 겪게 된다.

첫째, 현장에서 카메라, 오디오, 조명 이외 소품들까지 배우의 약속된 동선에 따라 섬세하게 맞춰지며 배우를 최상의 컨디션으로 담기 위해서 수십 명의 스태프가 각종 장비를 셋팅한다. 배우는 본인이 가장 잘 보일 수 있게 만들어진 자리에 딱 맞춰 서서 연기를 해야 하며, 상대 배우가 있다면 상대 배우와 호흡까지 맞춰야 한다. 이 모든 복잡한 조건들을 제치고 단순히 배우의 영감에 의해, 느낌이 오는 대로 갑



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

자기 동선을 바꾸거나 약속된 것과 다른 연기를 하면 안 된다. 앵글 안에서 벗어나게 되기 때문에 배우는 카메라와 조명, 마이크 등 장비들이 완벽하게 세팅된 정제된 공간에서 정해진 순서와 움직임으로 연기를 해야 한다. 무대에서처럼 넓은 공간을 배우가 충분히 활용할 수 있는 것도 아니다. 카메라의 조각된 프레임 속에서 배우는 자신의 감정 상태와 리엑션, 움직임들을 모두 표현해야 한다. 그래서 배우는 매 순간 정해진 공간과 거리, 시간 안에서 자신의 연기를 어떻게 분배할 것인지, 대사와 감정조절을 얼마만큼 해야 할지에 대해서 순발력 있게 스스로 결정해야 한다. 특히 연속극 드라마의 경우에는 많은 양의 장면을 빨리 찍어야 하므로 카메라를 3대를 동시에 촬영하게 된다. 이를 1,2,3(원,투,쓰리) 카메라라고 하는데 배우는 주어진 콘티 대본에 자신의 대사에 적힌 카메라 번호를 기억하고, 해당 카메라 빨간불이 들어왔을 때 연기를 해야 한다. 대사, 동선, 카메라 위치, 카메라 on/off까지 동시에 파악하고 연기를 해야 한다. 만약 이를 단순히 앵글에 맞게 계산적으로 해야겠다고 인식을 하는 순간 살아있지 못한 '기계적인' 연기가 나올 것이며, 감정에 집중하기보다는 '여기서 무엇을 해야 한다.'라는 행동에 집중이 되기 때문에 진정성 있는 연기를 할 수 없게 된다. 이에 생체역학에서는 "연기자는 언제, 그리고 어디서 그 감정의 폭발이 일어나야 하는지를 정확히 밝혀야 한다고 하였다. '기술적으로 준비되지 않은 외침은 분명히 연기자로 하여금 균형을 잃게 할 것이다. 그러면 우리는 처음부터, 완전히 작업의 시작부터 다시 시작해야한다'"[59]라고 가장 경계하며, 배우는 자신이 연기할 부분과 상태에 대해서 분명하고 정확하게 인지하고 계산해야 한다고 강조한다.

둘째, 매체 연기는 무대 연기와는 달리 카메라의 앵글 크기, 각도에 따라 다양한 위치에서 여러 번 촬영하기 때문에 배우는 반복해서 같은 연기 해야 한다. 롱 숏(long shot), 풀 숏(full shot), 미디엄 숏(medium shot), 클로즈업(close-up), 바스트

59) 남상식. 「생체역학 연기의 원리와 실제(2)」. 공연과 리뷰 23.. 1999.. p.100



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

숏(bust shot)등 카메라의 사이즈와 위치를 바꿔가며 촬영하고 이를 한 장면으로 편집하기 때문에 배우는 대사, 동선, 리엑션, 손짓 하나까지 똑같이 연기해야 한다. 이를 '더블액션(Double Action)'이라고 하는데 이때 배우는 같은 대사와 감정을 계속 사용하기 때문에 처음에 가지고 들어갔던 감정을 반복할수록 점차 무뎌질 수 있다. 예를 들어 풀 숏(full shot)에서 감정을 너무 소비하여 정작 더 자세한 감정을 보여줘야 하는 바스트 숏(bust shot)을 찍을 때 감정이 올라오지 않을 수도 있다. 따라서 배우는 장면 안에서 감정 에너지 분배 또한 적절하게 잘 조율해야 하며 정해진 움직임을 반복하는 과정에서 감정이 무뎌지지 않게끔 계속해서 감정을 끌어 올릴 수 있는 능력이 필요하다.

뿐만 아니라 이상적인 화면 각도를 위해서 대사를 주고받는 상대가 아닌 카메라 렌즈를 바라보거나 혼자 다른 곳을 보고 연기를 해야 하는 순간이 있다. 감정을 충분히 주고받아야 하는 장면임에도 불구하고 약속된 시선을 보고 배우 혼자 감정을 몰입해야 한다. 따라서 배우 스스로 자극을 생성하고 반응할 수 있는 능력 또한 요구된다.

셋째, 카메라는 신체 일부의 부분적 강조가 가능하므로 배우는 신체 각 부분을 자유롭게 움직일 줄 알아야 한다. 배우의 감정 상태를 극대화해서 보여주기 위해 이와 같은 기술을 많이 사용하는데 이를 클로즈업(close-up), 혹은 인서트 (insert)라고 부른다. 이때 배우가 자신의 신체를 부위별로 유연하게 다룰 수 없으면 감독이 요구하는 그림을 효과적으로 보여줄 수 없다. 예를 들어 눈, 입, 떨리는 손, 초조한 발 등 감정에 따른 신체의 특징을 정확히 알고 표현을 했을 때 클로즈업의 효과를 극대화해서 볼 수 있다. 따라서 배우는 신체의 미세한 부분 근육 움직임, 분절, 충격점에 따른 몸의 반응 또한 정확하고 경제적으로 사용할 줄 알아야 한다.

이처럼 복잡한 카메라 기술들을 소화하는데 많은 배우가 어려움을 겪는다. 본 연



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

구의 설문 조사에서도 배우들의 카메라 연기의 고충을 들을 수 있었다.

**배우 J:** 매체 연기하면서 제일 힘들었던 점은 카메라 동선과 연기할 때 리액션을 신경 써야 한다는 것입니다. 예를 들면 카메라 앵글 안에서 연기를 해야 하는데 앵글을 벗어난다거나 리액션 같은 경우는 감정이 들어간 상태에서 연출님께서 요구하는 리액션까지 신경 써야 하다 보니 내가 원하는 연기가 나오지 못할 때가 많았습니다.

**배우 K:** 아무래도 카메라 연기를 할 때는 여러 컷을 쓰기 때문에 같은 연기를 반복을 하였을 때 몰입이 되지 않는 경우가 있었습니다. 예로는 투샷에 감정 몰입이 너무 된 나머지 정작 바스트샷 찍을 때 감정이 잘 잡히지 않았습니다.

**배우 L:** 카메라 위치 및 구도 파악. 카메라 앵글 내에서의 움직임 및 시선 처리가 어려웠습니다.

**배우 N:** 감정이 다 소진되었을 때 다시 감정을 잡기가 어려웠습니다.

카메라 매체에서 연기 이외에 카메라에 따른 기술적 연기가 필요하다 보니 배우의 감정을 억압하거나 충동을 자제해야 하는 경우가 발생하며, 억제된 배우는 당황하게 되고 제대로 된 감정 연기를 할 수 없게 된다. 따라서 배우는 시간과 공간에 따른 계산적인 능력, 절제된 움직임 속에서도 내적 충동을 일으킬 수 있는 훈련이 필요하다.

이밖에도 매체 현장은 배우 개인의 컨디션, 춥거나 더운 날씨, 긴 대기시간 등 배우가 집중을 유지하기에 어려운 상황들이 무궁무진하게 존재한다. 이와 같은 열악한 환경에서도 배우는 프로답게 집중해야 하고 감정몰입을 해내야 한다. 그렇지 못한 배우는 연기를 못하는 배우, 시간을 잡아먹는 배우로 인식될 수 있으며 최악의 순간은 다른 배우로 대체될 수 있다. 따라서 매체에 최적화된 배우로 성장하기 위해서는 언제 어디서든 자신의 감정을 조절하는 방법을 익혀야 하며, 흔들리지 않는



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

단단한 신체 에너지 능력을 터득해야 한다.

그러나 설문 조사 결과, 매체 연기에서 활동하는 배우들이 정신적 집중이 한계가 온 순간에 다른 방법으로 몰입하는 법을 모르는 경우가 대부분이었다. 단지 상황을 순간 모면하거나 혼자서 겨우 이겨내고 있었다.

설문 3-3 '만약 위에서 시도했던 방법(자신이 몰입하는 방법)이 잘 시행되지 않을 때는 어떻게 극복하시나요?'라는 질문에 다수의 배우가 뚜렷한 방법을 갖지 못했다.

**배우 M:** 특별히 극복했던 방법은 없었습니다. 상황에 잘 몰입하면 장비나 스텝들을 신경 쓸 겨를이 없었지만, 몰입이 되지 않을 때는 사소한 것들도 신경이 쓰여서 결국 해당 장면을 제대로 연기하지 못했던 것 같습니다.

**배우 O:** 촬영 환경에 적응하기 위하여 다른 분들께 방해되지 않는 선에서 촬영장 안팎을 걸어 다니며 대본을 중얼댔습니다.

**배우 P:** "잠시만요"를 외치고 30초에서 1분 정도 적막이 감도는 상태가 될 때까지 여유를 갖습니다.

**배우 Q:** 저 같은 경우는 아무 생각을 안 하는 것입니다. 머릿속을 비워두고 잠시 시간을 갖는 것입니다.

**배우 R:** 현장에 연기해야 하는 공간, 꼭 시작해야 하는 위치에 서서 눈을 감고 아무것도 보지 않고 듣지 않고 움직이지 않으려 하며 연기의 그 순간만 상상하며 서 있다가 연출이 액션을 외치면 눈을 뜨고 연기합니다. 하지만 실패도 합니다. 항상 성공하지 못합니다. 실패와 성공의 반복입니다.

위와 같이 감정몰입이 안 될 시 잠시 휴식의 시간을 갖는다는 답변들이 대부분이었으며, 아래의 답변처럼 계속해서 대본에 대한 이해를 시도하거나 상대방에게 집중하려고 하는 정서적 접근 방법을 고수하는 답변이 대다수였다.



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

**배우 S:** 상대 배우의 눈을 보고 속으로 앞 대사를 계속 읊으며 감정을 받으려고 노력합니다.

**배우 T:** 대본의 상황을 이해하거나 상대방 배우랑 호흡을 맞춰보는 것입니다.

**배우 U:** 상대 배우에게 집중합니다. 상대 배우가 없을 땐 딱히 방법이 없습니다.

이처럼 매체 배우들은 수많은 변수가 존재하는 매체 촬영현장에서 감정이 몰입되지 않으면 잠시 쉬거나, 연출이나 상대 배우와의 대화, 대본 분석 이외에 어떻게 집중하고 몰입해야 하는지 다양한 방법들을 알고 있지 못했다. 그러나 정서적 집중이 되지 않은 공간에서 스스로 심리 통제를 한다고 해서 단시간에 해결할 수 있는 문제가 아니며, 연기에 집중하기보다는 이 상황을 모면하기 위해 노력하는데 더 큰 에너지가 쓰일 수 있다. 따라서 매체 현장에서 배우가 겪을 수 있는 문제점들에 대처하기 위해서는 배우는 연기를 할 때 한두 가지 방법이 아닌 여러 가지 접근 방법을 알고 있어야 하며 훈련해야 한다. 이러한 문제점들의 발생으로 인해 본 연구자가 주장하는 매체 배우가 신체의 기능을 이해하고 확대하며 반복된 훈련과 실습을 통한 교육이 필요하다는 점이다. 신체훈련을 통해 훈련되는 몸의 통제력, 충동과 반응 능력, 내적 에너지, 유연성 등을 강화함으로써 정신적 집중이 빠져나가는 순간에도 자신의 연기를 이어나갈 수 있는 다각적인 방법을 터득해야 한다.



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

# 제4장 생체역학을 활용한 매체 연기 훈련방법

지금까지 생체역학이 매체 연기훈련에 활용될 수 있는 유용성에 대해서 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 밖으로부터 안으로 '내적 충동'을 촉발한다. 둘째, 정신적 집중과 상황에 구애받지 않고 외적 움직임의 '자극' 통해 감정의 생성이 가능하다. 셋째, 언어와 대사로서 표현할 수 없는 장면들을 신체적 표현으로써 '창의적인 구현'을 할 수 있다. 넷째, 배우의 이원성의 원리를 활용한 '객관적인 연기'가 가능하다. 다섯째, 신체적 훈련을 통해 '몸의 감각'과 '내적 에너지'를 강화할 수 있다. 이러한 점들은 매체 연기에 유용하게 적용될 수 있으며, 직접적인 도움이 될 수 있다. 바로 이러한 지점들이 생체역학이 매체 연기훈련 시스템으로 도입되어 발전될 수 있는 긍정적인 지점이다.

따라서 이번 장에서는 '생체역학을 활용한 매체 연기 훈련방법'에 관해서 연구한다. 메이예르홀트의 초기 생체역학 훈련방법을 그대로 적용하기보다는 현대에 이르러 발전된 메이예르홀트의 생체역학 훈련방법을 토대로 응용해보고자 한다. 연구자는 국내에 몇 없는 생체역학의 수업으로 김현희의 생체역학 교육 시스템[60]하에 체계적으로 훈련받았다. 따라서 김현희가 국내 시스템에 맞게 개발한 생체역학 훈련 프로그램을 토대로 본 연구자가 훈련을 통해 느끼고 실제로 경험한 것을 연결하여 연구해보고자 한다. 특히 앞장에서 살펴보았던 '매체 현장에서 배우가 어려움을 겪을 수 있는 감정이 억압될 수 있는 요소' 네 가지, '비순차적 촬영', '낯선 분위기', '신체적 긴장', '카메라 기술'을 중심으로, 이를 극복할 수 있는 훈련으로써 '이완', '내적 충동', '집중', '신체 조절' 방법을 연구하여 배우에게 실질적으로 필요하고 활

60) 본 연구자는 '김현희'의 생체역학 수업으로 성균관대학교 연기예술학과 <무브먼트 Ⅰ, Ⅱ>, <보이스>, <스피치>, <감각과 정서>, <상황과 행동>, 성균관대학교 대학원 연기예술학과 <피지컬드라마 워크샵> 과정을 통해 생체역학의 기초부터 체계적으로 훈련받았다.



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

용할 수 있는 생체역학 훈련방법들을 제안한다. 이는 현장에서 배우가 어려움을 극복하고 안정감 있는 연기를 할 수 있도록 단련하는 신체훈련들로써 실용적인 매체 훈련 중 하나로 제안될 것이다.

## 1. 몸의 이완을 위한 '자기 인식' 훈련

가장 먼저, 메이예르홀트의 생체역학을 이해하기 위해서는 기본훈련이 되어야 한다. 생체역학의 기본기 훈련은 '반응성', '균형성', '조화', '표현성', '정확성'을 종합적으로 기르기 위한 훈련으로 몸 전체를 훈련하고 균형 잡힌 신체를 단련시킨다. "생체역학의 기본훈련은 배우로 하여금 통제능력을 개발하여 몸의 균형과 중심을 잡을 수 있도록 하며, 배우가 신체 동작의 분할을 이해하고 상대 배우와 조화롭게 동적인 부분이 될 수 있도록 하려는 목적을 갖는다."[61] 이는 매체 배우가 기본적으로 갖춰야 할 훈련으로 카메라 앞에서 순간의 충동과 반응이 요구되는 매체 배우에게 육체가 즉흥적이고 무의식적으로 반응하고 반사운동을 다시금 느낄 수 있도록 하기 위한 기본기 훈련이다.[62] 신체를 충분히 이완하고, 몸 전체의 균형을 이루며, 중심을 알고 올바르게 잡는 훈련을 통해 몸의 기능을 완벽하게 이해하는 것이 생체역학의 첫 단계 훈련이다. 이 기본훈련이 생체역학 훈련의 핵심이기 때문에 몸이 완벽하게 기본기를 습득하지 못했다면 다음 응용훈련으로 넘어갈 수 없다. 따라서 기본기 훈련은 끊임없는 노력과 훈련이 필요하다.

그러나 이 모든 훈련에 앞서 배우는 자신의 몸 상태가 어떤지, 자신의 몸의 구조는 어떤지, 자신의 컨디션은 알고, 어떻게 조절해야 하는지 방법을 알아야 한다. 배

61) 김한아. 「배우의 신체적 언어로서의 움직임 확장을 위한 연기훈련 방안 연구」.국내박사학위논문 서강대학교 영상대학원, 2020. p.36-37

62) Alma Law and Mel Gordon, 『Meyerhold, Eisenstein, and Biomechanics: Actor Training in Revolutionary Russia 』 , (London: McFarland & Company), 1996. p.99. 김한아. 앞 논문, p.37 재인용



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

우가 자신의 몸을 스스로 관찰하고 이해해야 하며 자신의 상태를 정확하게 판단할 수 있어야 한다. 따라서 생체역학의 첫 훈련은 '자기 탐색 훈련'으로 진행된다.

## 1) 자기 탐색 훈련

배우에게 있어서 자기 자신에 대해서 객관적으로 아는 것은 굉장히 중요하다. 단순히 무엇을 좋아한다, 싫어한다, 무엇을 잘한다, 못한다 뿐만 아니다. 연기할 몸 상태를 위해서 현재 내 몸의 상태는 어떤지, 중요한 감정 씬이 촬영이 있는 날에 내가 지금 감정을 몰입할 수 있는 적절한 에너지가 있는지, 다음 촬영을 준비하기 위해 내 몸의 체력을 어떻게 채워야 하는지, 다음날 오디션을 위해 전날 상태 유지를 어떻게 해야 하는지 등에 대해서 배우는 영리하게 자신의 몸의 상태를 인지해야 한다. 매체 배우는 무대 배우와 달리 단시간 안에 자신의 매력과 모습을 어필해야 한다. 늘 최고의 연기를 할 수 있는 최적의 몸 상태를 만들기 위해 관찰하고 노력하며 경험을 통해 나만의 해결 방법을 분명하게 알고 있어야 한다. 뿐만 아니라 자신의 이미지, 목소리, 개성, 매력, 자신에게 가장 잘 어울리는 역할, 연기 스타일 등을 정확하게 알고 있어야 감독과 대중에게 본인을 매력적으로 어필할 수 있다. 메이예르홀트는 배우의 자기 인식과 관리에 대해서 다음과 같이 말했다.

> 배우는 자신의 타고난 자질을 잘 알아야 하고, 배우가 어떻게 만들어지고 형성되는지, 어떤 유형의 배역을 맡아야 하는지 알아야 합니다. (...) 배우는 자기 자신을 위한 총보를 직접 제작해야 하며, 이를 위해 자신만 아는 조건적 기호들과 기록법이 있어야 합니다. (...) 배우는 그에게 힘든 배역이 있는 날에는 무엇을 먹어야 하는지, 무엇을 하지 말아야 하는지도 알고 있어야 하며, 6시간 잤을 때와 8시간 잤을 때 수면이 자신에게 어떤 영향을 미치는지도 알아야 합니다.[63]



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

**◆훈련방법◆**

배우가 자기로부터 출발해야 하는데 그 시작은 '나는 누구인가?' 보다는 '연기를 하는 나는 지금 무슨 문제를 가지고 있는가?'이다. 즉 배우가 훈련을 처음 시작할 때 새로운 동작을 익히는 데 열중하기 보다는 이미 몸에 배인 동작 패턴을 분쇄하는데 초점을 두어야 한다. 내 몸의 상태는 어떠한가? 어떠한 문제점과 잘못된 습관들을 가지고 있는가를 찾는 것부터가 준비단계의 시작인 것이다.[64]

*바닥에 누워 자신의 호흡을 관찰한다. 호흡을 통해 느껴지는 몸의 감각을 통해 자신의 몸의 에너지의 흐름을 느낀다.
*온몸을 바닥에 맡겨 바닥의 촉감을 느끼면서 몸을 끝까지 늘리고 당겨본다.
*앉고, 뛰고, 서고, 눕고 자세를 변화시키며 자신의 호흡 상태와 근육과 관절 상태를 관찰한다. 그다음 자세와 구도를 변화시키면서 내쉬는 호흡에 따라 '아~' 소리를 내어본다. 이때 몸의 어느 부분에서 소리가 나는지, 어떤 자세에서 어떤 호흡과 울림이 나오는지 관찰한다.
*자신의 몸에 밴 습관과 기호, 대화할 때 몸의 제스쳐, 무의식적인 행동을 관찰하고, 기분과 체력 상태에 따른 몸의 변화 등을 일지에 상세히 기록한다. (친구와 서로를 관찰하며 기록하여 공유해도 좋다.)

## 2) 몸의 이완 훈련

몸의 이완 훈련은 긴장 상태인 배우의 몸의 긴장을 풀고 이완하는데 중요한 훈련이다. 매체 현장에 수많은 스태프 앞에서 연기해야 하는 배우들은 많은 사람의 이

63)프세볼로트 에밀리예비치 메이예르홀트.『메이예르홀트의 연출세계 4』.김혜란, 박현섭, 백승무 역. 한국문화사. 2016. p. 23 요약
64) 김현희. 「무대에서의 현존을 위한 배우훈련 -무대동작을 중심으로-」연극교육연구 26. 2015. p.15



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

목, 낯선 환경, 잘해야 한다는 부담감 등으로 카메라 앞에서 극도의 긴장 상태를 가지게 된다. 몸이 긴장되고 경직된 상태에서는 배우가 생각하고 구상한 연기가 자유롭게 나올 수 없다. 걱정이 생기고, 시선이 분산되며, 자신감이 떨어지기 때문에 이러한 상태에서는 상대방 배우의 대사를 제대로 듣지도 못하고 주어진 장면 안에서 제대로 살아있지 못하게 된다. 따라서 배우는 긴장을 해소하는 방법을 반드시 터득해야 하는데 먼저 배우는 자신이 긴장 상태일 때 몸이 어떠한지, 이완되었을 때 몸의 상태가 어떠한지 정확하게 인지를 하고 있어야 하며, 긴장과 이완의 반복훈련을 통해 몸을 인식하고 유연하게 변화할 수 있는 방법을 훈련해야 한다.

이를 훈련하기 위해 생체역학의 '긴장 이완' 훈련법을 활용할 수 있다. 메이예르홀트 생체역학의 이해를 토대로 '긴장과 이완' 동작 수행의 기본을 정리한 남상식의 연구에 따르면 '긴장 이완'은 작업을 집중해서 하는 경우 손과 발, 몸의 사지 혹은 전체 몸의 근육 이완이 주기적으로 중력과 관성의 작용방식에 따라 진행된다는 사실을 주목하고, 할 수만 있다면 그것을 완전하게 이루도록 하려고 하는 것이다.[65]

**◆훈련방법◆**

*음악과 리듬 안에서 호흡의 변화를 느끼며 몸의 부분 부분을 끝까지 잡아 당기고 늘리고 밀고 안으로 모은다.

*확장과 축소를 반복하면서 긴장과 이완의 상태를 인지한다.

*교사가 주는 시그널에 걷고, 뛰고, 회전하고 점프해서 정확히 정지하는 등 자극에 즉각 반응 할 수 있도록 하며 몸의 중심과 몸의 길을 터득한다.[66]

이때, 전체가 주어진 공간 안에서 앉거나, 서거나, 눕거나, 구르거나, 뛰는 등 다함께 움직인다. 비어있는 공간이 없도록 서로서로 공간을 인지하며 빈 곳을 채워가

65) 남상식. 「생체역학 연기의 원리와 실제(2)」 공연과 리뷰 23.. 1999. p.93
66) 김현희. 「무대에서의 현존을 위한 배우훈련 -무대동작을 중심으로-」 연극교육연구 26. 2015. p.15



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

며 움직인다. 자신 몸의 끝 지점까지 신체 부위를 최대한 늘려 몸동작의 끝 에너지에 다다랐을 때 그 충격점으로 다음 움직임을 이어간다. 중요한 것은 리듬 안에서 동작과 동작 사이에 호흡이 끊기지 않는 것이 중요하며, 몸 전체를 사용하면서 자신의 에너지의 최대치를 알고 흐름을 조절하는 것이 필요하다.

이 훈련의 특징은 정신적으로 하는 '이완'과 '집중' 상태를 위한 안정된 마음가짐, 명상이나 수련에 그치지 않는다. 정신적 집중은 배우의 의지가 중요한 요소로서 방해요소에 따라 될 수도 있고 안 될 수도 있는 경우의 수가 존재하지만, '긴장과 이완'의 훈련은 배우의 긴장과 이완의 흐름을 이해하고 반복함으로써 몸의 상태를 스스로 조절하고 통제할 수 있는 에너지의 흐름을 인식하게 된다. 끊어지지 않는 호흡 안에서 신체를 늘리고 당기고 끝까지 움직이면서 호흡과 근육, 신체 감각들의 유기적인 흐름을 느끼고 통제한다. 중심으로부터 에너지가 밖으로 나가는 기운을 느끼며 몸의 길을 터득한다.

**◆응용훈련◆**

***파트너와 마주쳤을 때 1-** 파트너의 손을 잡고 서로의 에너지 끝점까지 늘린다. 에너지의 끝점에서 손을 놓고 그 반동으로 움직인다. 상대방과의 긴장과 이완을 교감하며 함께 호흡을 느낀다. 이때 서로의 눈을 바라보는 것이 중요하다.

***파트너와 마주쳤을 때 2-** 한 사람은 장애물이 되고, 한 사람은 장애물을 넘는 사람이 된다. 예를 들어 한 사람이 바위가 되어 바닥에 엎드리면 다른 사람은 엎드린 파트너의 바위를 넘어간다. 이때 움직임은 서로 누가 어떤 움직임을 할지 먼저 계산하지 않으며 상대를 서로 바라보며 순간적으로 오는 충동으로 즉각 반응한다.

***전체 훈련-** 전체가 하나가 되어 하나의 조각상을 만든다. 이때 모두가 자신의 몸을 끝 지점까지 늘리면서 하나의 조각상이 되도록 전체가 조화를 이룬다. 파트너와 함께 이어져 있을 수도 있고, 혼자 조각 안에서 조화를 이루는 하나의 조각상이 될



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

수도 있다.
*전체가 같이 몸을 최대한 긴장 상태로 웅크렸다가 최고점에 달았을 때 다 함께 이완하며 흩어진다.

‘몸의 이완’의 응용훈련은 파트너와 몸의 긴장과 이완 상태를 함께 느끼면서 호흡을 공유한다. 자신의 에너지와 상대의 에너지를 조율하며 힘의 균형을 이뤄야한다. 이는 자기통제력, 인내력, 자극과 반응, 교감 등 자신과 파트너 간의 에너지 흐름을 이해하고 조절할 수 있는 능력을 훈련한다.
이것은 매체 연기에서 파트너와 함께하는 교감 능력을 기를 수 있다. ‘파트너 이완’ 훈련은 어떠한 말도 없이 진행되기 때문에 상대에게 엄청난 집중력과 관찰이 요구된다. 말하지 않고도 느껴지는 에너지의 교류, 눈빛, 촉감들로 상대를 파악하고 함께 조율하는 능력을 기를 수 있다. 현장에서 낯선 상대를 만났을 때, 많은 교류가 없었을지라도 어색해하거나 당황하지 않고 파트너의 에너지를 충분히 느끼며 호흡할 수 있는 신체 반응 능력을 키워줄 수 있다. 특히나 서로의 내적 충동을 이용한 훈련이기 때문에 연기할 때 대사에서 느껴지지 않는 파트너의 미묘한 변화와 자극을 세심하게 관찰하고 즉각 반응할 수 있는 감각을 기를 수 있는 훈련이다.

### 3) 몸의 균형 훈련

몸의 균형 훈련은 배우가 카메라 앞에서 몸의 중심을 단단히 잡고 서 있을 수 있게 단련하는 훈련이다. 생체역학에서 ‘균형’은 신체의 의식적, 무의식적 감각을 의미하는데, 신체가 어떤 동작을 하던 ‘중심’을 잃지 않으려는 본능적인 균형감각을 습득하는 것이다.[67] 사실 배우가 카메라 앞에서 중심을 잡고 바로 서 있는 것은 쉬운

67) 이원선. 「메이어홀드의 생체역학(Biomechanics)을 중심으로 한 배우 훈련 방법 연구」 국내석사학위논문 호서대학교 대학원, 2016. p. 45



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

일이 아니다. 앞에서도 살펴보았듯이 배우가 카메라 앞에 서는 작업은 자신을 내려놓아야 하며, 어색하고 민망한 순간이다. 따라서 몸의 중심이 잡혀있지 않거나 스스로 통제할 수 없는 배우는 카메라 앞에서 대사하는 데만 집중하여 몸을 제대로 가누지 못하게 된다. 배우에게 몸의 중심이란 그 배우의 무게감과도 같다. 어떤 순간에도 배우는 중심을 잃어서는 안 된다. 배우의 걸음부터 제스처, 대사, 호흡까지 배우의 중심으로부터 시작되기 때문에 균형 잡힌 신체와 중심이 잡힌 배우는 카메라 앞에서도 단단한 힘을 가진다. 나홍진 감독은 영화 <곡성>에서 천우희를 캐스팅할 당시 천우희의 몸의 중심을 높게 평가하며 천우희를 '무명'역에 캐스팅한 이유라고 다음의 한 인터뷰에서 밝혔다.

> 대본을 들고 서 있는 모습을 봤다. 배에 힘이 들어가고 허벅지가 단단해지는 느낌이 들었다. 땅바닥에 하체가 박힌 느낌이 들었다", "안정적인 구도 안에서 대사를 여유 있게 가지고 노는 모습이 '이분이 나를 가지고 장난을 치는구나'라는 생각이 들 정도로 멋졌다.[68] -나홍진 감독 인터뷰 中

**◆훈련방법 Ⅰ◆**

<그림1> 몸의 균형 잡기 훈련 사진 Ⅰ

68) 고대현기자. "곡성 나홍진 감독 "천우희, 하체가 땅에 박힌 느낌…황정민 보다 무서워" 뉴스인사이드. 2016.04.17. http://www.newsinside.kr/news/articleView.html?idxno=397348



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

*한쪽 다리를 90도로 올리고 양팔을 좌우로 벌린다.

*양 손목과 들어 올린 다리의 발목을 서로 다른 방향으로 원을 그리며 돌린다.

*그리고 팔꿈치와 무릎을 서로 다른 방향으로 돌린다.

*몸의 중심을 다른 발로 바꾸어 위와 같은 방법을 실시한다.

**◆훈련 방법 Ⅱ◆**

<그림2> 몸의 균형 잡기 훈련 사진 Ⅱ

*한쪽 발로 중심을 잡고 다른 한발과 양쪽 어깨를 크게 안에서 밖으로 원을 그리며 돌린다. 동작이 끝났으면 같은 발을 유지하고 밖에서 안으로 돌린다.

*다음 단계는 호흡을 유지한 상태에서 중심 발을 바꾸어 반대 방향으로 똑같이 시행한다.



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

◆훈련 방법 Ⅲ◆

<그림3> 몸의 균형 잡기 훈련 사진 Ⅲ

*한쪽 발은 중심을 잡고 한쪽 발을 앞으로 올린다. 양손은 머리 위로 올린다.

*몸의 중심을 내리면서 상체는 앞으로 내려오고 다리는 뒤로 올라간다. 몸의 균형이 무너지기 전까지 최고점에서 마침점을 찍고, 반대 방향으로 몸을 서서히 움직인다. 상체는 뒤로 넘어가고 다리는 앞으로 들어 올린다.

*다음 동작으로 중심을 잡는 발은 계속 유지한 상태에서 다리와 손을 반대를 향해 민다. 마치 옆에 벽이 있다고 생각하면서 다리와 손을 반대 방향으로 끝까지 민다. 마침점을 찍은 상태에서 손과 발을 반대 방향으로 똑같이 시행한다. 이때 몸의 호흡과 흐름은 끊기지 않는다.

*동작을 다 시행했다면 중심 발을 바꿔서 위와 같은 방법을 시행한다.



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

위와 같은 훈련들은 배우가 몸의 중심점을 터득하고 균형감각을 익히는데 유용한 훈련이다. 몸의 중심이 잡히고 균형을 이룬 배우는 무게 중심이 아래로 내려와 있고 흔들리지 않기 때문에 카메라 앞에서 극적인 안정감과 무게감을 줄 수 있다. 따라서 균형 훈련의 반복적인 훈련을 통해 본능적으로 배우가 어떤 상황에서도 균형을 잡을 수 있는 능력을 기르며, 호흡 조절을 통해 중심으로부터의 이완을 느낄 수 있다.

### 4) 분절 훈련

'분절'은 생체역학의 가장 근본이 되는 훈련으로서 신체의 부분마다 관절을 나누어 훈련하는 기본훈련이다. "분절에서 가장 중요한 점은 어떤 동작이건 시작하는 지점과 마치는 지점을 정하고 그 안에서 실행의 과정이 도식적으로 정해지도록 하는 기술을 의미한다. 여기에서 동작의 3단계 진행법을 지시하는 오트가스(준비)-포실(실행)-스토이카(정지, 또는 다른 준비)의 등식을 적용한다."[69]

이 훈련이 매체 연기에 중요한 점은 매체 연기는 컷으로 배우의 신체 세세한 부분까지 잡아낸다. 즉, 감독이 강조하고 싶은 부위를 촬영할 때 각 부위를 배우가 자유롭게 움직일 수 있어야 한다. 예를 들면 인물의 불안감을 표현하기 위해 컵을 들고 손을 떠는 장면, 다리를 다친 인물이 다리를 저는 장면 등 신체의 각 부위 몸의 관절과 근육의 쓰임을 정확하게 알아야 인물의 표현을 명확하게 살릴 수가 있다. 따라서 배우는 분절 훈련을 통해 각 부위의 움직임을 인식하고 통제하면서 세밀하게 사용하는 법을 습득해야 한다.

---

69) 김현희. 「무대에서의 현존을 위한 배우훈련 -무대동작을 중심으로-」. 연극교육연구 26. 2015 p. 19-20 요약



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

◆훈련 방법◆

*아이솔 레이션

(머리부터 발목까지 회전하며 관절을 부분 부분을 분리해서 움직인다.
머리-목-어깨-가슴-골반-무릎-발목 순으로 앞, 뒤, 좌우로 회전하며 각 관절을 움직인다. 반대로 발목부터 머리 순으로 시행한다.)

*나뭇잎 떨어지기 훈련

(머리 위로 손을 들어 올린다. 처음에는 천천히 손목, 팔꿈치, 머리, 허리, 무릎 순으로 떨어뜨리고 몸을 바닥에 온전히 힘을 빼 떨어뜨린다. 반대로 무릎, 허리, 머리, 팔꿈치, 손목, 손 순으로 천천히 들어 올린다. 그다음 빠르게 이 동작을 반복한다.)

위와 같은 분절 훈련은 몸의 부분을 분리하여 사용할 수 있도록 훈련함으로써 각 부위를 자유롭게 사용할 수 있도록 근육과 관절의 유연함을 기를 수 있을 뿐만 아니라 몸의 중심에 따른 캐릭터의 변화를 창조할 수 있다. 몸의 중심을 잡고 신체의 각 부분을 따로 사용할 수 있게 만드는 훈련이기 때문에 캐릭터가 가진 습관이나 외적 특징들의 포인트를 찾아 구현해내는 데 도움을 줄 수 있다.

◆응용 훈련◆

<그림4> 파트너와 함께하는 분절 훈련 사진



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

*파트너와 함께 마주 보고 선다. 먼저 한 사람이 자신의 신체 관절 부위 중 한 부분을 회전한다. 어느 순간 내적 자극이 왔을 때 파트너에게 보내려는 부위를 정확히 인지시키고 반대의 방향 오트카스(준비)의 신호를 보낸다. 그리고 파트너가 준비가 되었을 때 충격점으로 에너지를 보낸다.
*반대 파트너는 먼저 동작을 하는 상대에게 집중하며 어디서 어디로 충격점을 보낼 것인지 관찰한다. 상대가 오트가스(준비)의 동작을 취하면 해당 부위로 동작을 받을 준비를 한다. 동작을 받으면 충격점을 받은 부분으로부터 관절을 회전하며 몸의 다른 부분으로 회전을 옮겨나갈 수 있다.
*몸의 다른 관절을 회전하다가 내적 충동이 일어나면 해당 관절 부위로 상대에게 다시 전달하면서 위와 같은 방법을 반복 시행한다.

위 동작 훈련은 '충격점'으로부터 오는 신체의 '즉각적 반응'을 연습하는 것이다. 신체의 어느 부분에 충격점이 왔으면 충격이 온 부분으로부터 신체의 반응을 인식하고, 오트가스(준비)-포실(실행)-스토이카(정지, 또는 다른 준비) 동작의 3단계를 통해 신체 움직임을 정확히 계산하고 통제한다.

위 분절 훈련은 특히 매체 장르 중 액션 연기에서 많이 사용된다. 예를 들어 액션 연기에서 상대에게 주먹을 맞거나, 총이나 칼을 맞는 장면, 상대에게 밀려서 넘어지는 장면 등을 연기할 때 효과적인 훈련이다. 배우는 자신이 어느 부위로 맞아서 몸이 어떻게 튕겨 나갈 것인지 몸의 방향을 예측하고 계산해야 한다. 반대로 자신이 액션을 취하는 역할이라면 상대가 맞는 부위와 타이밍을 정확하게 인지할 수 있도록 반대의 방향 (오스카스)-포실(실행)을 명확하게 행동해야 한다. 따라서 이 훈련을 통해 신체의 부위별 근육과 관절의 자유롭게 움직일 수 있도록 꾸준히 훈련하면서 충격점과 반동의 신체 메커니즘을 터득해야 한다.



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

## 2. 비순차적 촬영을 위한 '충동' 훈련

무엇보다 매체 연기에서 중요한 것은 '순간성', '즉흥성'이다. 현장은 배우의 감정 흐름에 따라 촬영할 수 없고, 비순차적으로 촬영하기 때문에 배우는 순간순간 장면에 따라 감정 상태를 빠르게 변화시켜야 한다. 앞서 본연구에서 조사한 설문 조사에서도 '비순차적 촬영'에 배우들이 어려움을 가장 많이 느꼈다고 응답한 것처럼 매체 연기에서 순간적으로 감정을 끌어올리는 능력은 매우 중요하다.

따라서 '모든 심리적 반응은 신체적 행위에서 비롯된다.'라는 전제 아래 '자극'과 '충동', '심리-신체' 인간 메커니즘을 이용한 메이예르홀트의 생체역학 연기방법은 비순차적 촬영을 위한 '충동' 훈련에서 가장 유용하게 적용할 수 있다. 감정이 들지 않아도 행위를 하다 보면 그 감정이 따라올 수 있으며, 심리(감정)와 생리의 작용이 연결되어 있다는 생체역학의 원리를 매체 연기의 훈련에 적극적으로 활용하는 것이다.[70] 대사나 감정 표현이 배우의 의도대로 만들어지는 것이 아닌 '충동'과 '자극'에 관한 결과라는 하나의 체계적인 틀[71]에서 매체 연기훈련을 진행한다. 따라서 비순차적 촬영을 위한 '충동' 훈련은 '희로애락 훈련'과 '음악과 함께하는 훈련'으로 이루어진다.

### 1) 희로애락(喜怒哀樂) 훈련

'희노애락(喜怒哀樂) 훈련'은 주어진 감정의 반복된 동작을 통해 감정을 극대화할 수 있는 훈련이다. 인간의 가장 기본적인 감정인 희노애락의 감정을 신체의 움직임

70) 김현희. 「영화연기를 위한 배우훈련방법연구 - 신체훈련을 중심으로 -」 연극교육연구 29. 2016 p.126

71) 조한준. 「배우 훈련 방법의 대안으로서 메이어홀드 '인체역학'의 효용성 Ⅱ」. 한국콘텐츠학회논문지 14.11. 2014. p. 90



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

을 통해 극대화하고, 자신의 감정을 최고점까지 끌어올려 본다. 1-10까지 감정의 단계를 세세하게 나누고 관찰하면서 감정의 수위마다 느껴지는 호흡과 근육, 시선, 소리 등의 변화를 자세히 느끼고 경험한다. 이는 배우가 감정 상태에 따른 몸의 변화를 이해하고 인식하게 만든다. 먼저 감정이 잡히지 않아도 반복된 신체 움직임으로 감정을 끌어 올리면서 내적 충동을 촉발하는 훈련하는 것이다.

**◆훈련 방법◆**

*먼저 교사가 희,로,애,락 중 하나의 감정을 제시하고 제시된 감정으로 걸어본다.
*제시된 감정에 집중한 상태로 걸으면서 1-10의 속도로 점점 빠르게, 점점 느리게 템포를 조절한다. 걷는 속도에 따라 달라지는 호흡과 리듬의 변화를 인식하면서 감정의 단계를 느낀다.
*교사가 주는 시그널에 멈추고, 멈췄을 때 속도와 템포에 따라 달라지는 자신의 호흡 상태, 근육의 움직임, 감정의 깊이의 변화, 내적 충동을 관찰한다.
*다른 세 가지의 감정을 위와 같이 시행한다.

**◆응용 방법◆**

*교사가 감정 하나를 제시하고, 감정에 따른 움직임 동작을 만든다. 이때 움직임은 경제적이어야 하고 정확해야 한다.
*움직임과 함께 호흡과 신체에서 나오는 자연스러운 소리(아,마,하,후 등)를 내본다.
*위 움직임과 소리를 반복하며 주어진 감정의 극적인 에너지까지 방출해본다. 이때 몸의 방향, 떨림, 호흡의 변화 등의 신체 움직임과 소리의 자극에 따라 느껴지는 감정의 확장과 에너지 변화를 관찰해본다.

위 '희로애락 훈련'을 통해 제시된 감정을 반복적으로 움직임으로써 내적 충동을 일으키는데 효과적인 훈련방법이다. 감정의 극적인 움직임을 통해 변화되는 감정의



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

전이를 느낄 수 있고, 경제적인 움직임만으로도 감정을 끌어올리는 방법을 터득할 수 있다. 또한, 배우는 몸을 재료로 다루면서 다양한 감정을 표현하기 위해 자신이 가진 감정의 폭과 에너지의 양을 정확하게 알고 조절할 줄 알아야 하며 확장해야 한다. 위 훈련을 통해 감정을 언어로 표현하지 않고 신체로 표현해봄으로써 배우가 평상시에 잘 쓰지 않은 극대화 된 감정까지 끌어올릴 수 있다. 배우 개인의 성격, 성향 등으로 잘 사용하지 않았던 감정을 움직임과 소리 통해 최대치까지 끌어올리면서 감정 에너지의 폭을 확장 시키고 표현할 수 있는 능력을 기른다. 따라서 배우가 장면에 따라 가져야 하는 감정 상태 정도를 선택하고 조절할 수 있는 능력을 훈련함으로써 집중력, 표현력, 순발력, 통제력, 즉흥력 등을 훈련할 수 있다.

### 2) 음악과 함께하는 훈련

음악은 메이예르홀트가 필수적으로 생각했던 배우 훈련방법으로 기본 훈련과 매체 현장에서 즉각적으로 가장 유용하게 쓰일 수 있는 훈련이다. 음악 훈련은 메이예르홀트의 “실제 프로그램에 있어서도 기본 워밍업 프로그램의 과정뿐만 아니라 전체 응용 프로그램에서도 배우의 내적 충동과 자극을 위한 필수적인 수단으로 적극 활용되었다.”[72] 음악을 통해 느껴지는 리듬과 템포는 인간의 내적 템포를 자극하고 변화시킨다. 배우는 인물의 감정과 비슷한 느낌의 음악을 통해 감정을 자극받을 수 있고 극대화시킬 수 있다.

음악을 통해 자극받는 훈련은 국내의 몇몇 배우들도 시행하고 있다고 밝혔는데 배우 황정음은 감정을 잡을 때 “드라마 주제곡을 많이 듣는다. 음악이랑 연기가 비슷한 부분이 많아 (곡의) 흐름을 타면 너무 좋고 음악을 통해 도움을 많이 받는 편이다”고 전하며 자신만의 감정몰입 방법을 공개했고[73], 배우 류준열은 영화 ‘더킹’ 촬

72) 조한준. 앞 논문 p.99



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

영 당시 한재림 감독이 극 중 인물에 도움이 되는 테마 음악을 틀어줌으로써 연기에 많은 도움이 되었다고 아래 인터뷰와 같이 밝혔다.

> 감독님께선 어떤 장면이든 인물이든 컷이든, 늘 함께 하는 음악을 구상하셨어요. 선곡한 음악들의 분위기가 기가 막히게 잘 어울리는 거예요. 또 그 작업방식이 저랑 너무 잘 맞았어요. 항상 스피커로 음악을 틀어 놓으셨는데, 음악을 듣고 있노라면 연기가 절로 되는 느낌이었죠. 두일이 테마는 'Tears drop'이라는 곡이에요. 떨릴 때 그 음악을 들으면 하나도 안 떨리게 돼요.[74] -배우 류준열 인터뷰 中

이처럼 음악의 힘을 알고 있는 배우들은 감정몰입에 도움을 받기 위해 많이 사용하고 있는 방법이다. 그러나 여기서 음악을 듣고 단순히 내적 자극을 받는 것에서 그쳐서는 안 된다. 음악은 자극을 줄 수 있는 도우미일 뿐 신체적 움직임 훈련을 통해 음악을 통해 자극받은 감정과 이미지들을 구체화하고 체계적으로 훈련해야 한다. 그래야 어떤 음악과 상황을 만날지라도 배우가 정확하게 자극을 받아 창의적으로 움직일 수 있는 몸의 습득 과정이 이루어지는 것이다.

**◆훈련방법◆**

*먼저 훈련을 위해 선택된 음악을 감상하며 그 음악에 대한 자신의 내적 충동과 느낌을 관찰한다.

*음악을 다시 한번 들으면서 이번엔 자신의 내적 충동에 대한 반응을 신체적 표현으로 실행해본다. 처음엔 손과 팔을 이용한 작은 움직임으로 시작했다가 점차 온몸을 이용하여 이동과 점프 등 적극적인 움직임으로 변화시킨다.

---

73) 황혜진 기자."'그녀는예뻤다' 황정음 감정몰입 비결 "촬영전 음악 듣는다" 뉴스엔미디어. 2015.11.01. https://www.newsen.com/news_view.php?uid=201511011015470410

74) 장소윤 기자."류준열 "음악과 함께 한 촬영장, 연기가 절로 되는 느낌". 한경뉴스. 2017.01.25. https://www.hankyung.com/news/article/2017012505185



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

* 위에서 행했던 음악에 대한 자신의 신체적 움직임 중 가장 특징적인 것 세 가지를 고른다. 다시 음악을 틀고 이 세 가지 동작만을 반복해 본다.
* 정해진 세 가지 동작을 이용하여 '움직임 문장'을 구성한다. 즉, 이동과 점프, 기본 워밍업 훈련, 그리고 정해진 세 가지 동작을 섞어 넣어가며 각자의 창의적인 문장을 완성하고, 음악과 함께 이를 다시 한번 실행해 본다.
* 이번엔 전혀 다른 느낌의 음악을 활용하여 위의 과정을 반복해 본다[75]

**◆응용 훈련◆**

*희,노,애,락의 각각 리듬과 템포를 가진 음악 중에 자신의 감정과 정서를 가장 잘 자극할 수 있는 음악을 찾는다.
*자신이 선택한 음악을 들으며 내적 충동과 감정을 관찰한다.
*내적 충동이 들면 음악에 맞춰 신체를 움직여 보면서 세 가지의 동작을 만든다.
*다시 음악을 들으면서, 세 가지 동작을 반복적으로 점점 강하게, 점점 약하게, 빠르게, 느리게 움직여본다. 이때 템포와 리듬에 따라 변하는 내적 감정의 깊이와 상태에 대해서 느껴본다.

위와 같은 음악을 통한 충동 훈련방법은 배우가 음악을 이용해 가장 빨리 자신의 신체 상태를 바꿀 수 있는 방법 중 하나이다. "감정에 일치하는 리듬으로 육화하는 것이 육제적인 것으로 부터 정서적인 것을, 즉 외적인 것으로 부터 내적인 것을 만들 수 있다."[76] 따라서 배우가 촬영에 앞서 자신에게 가장 내적 충동을 자극할 수 있는 음악을 감정마다 선별해놓거나, 맡은 역할과 어울리는 음악을 찾아 듣는다면 감정을 몰입해야 하는 순간에 도움을 받을 수 있다. 이는 배우가 현장에서 가장 편하고 빠르게 감정 상태를 변화할 수 있는 방법의 하나로 매우 효과적이다.

---

75) 조한준. 앞 논문 p.99
76) 토니바 『영화연기』 이승구, 김학용역. 영화진흥위원회/영화이론총서 제21집. 2001. p.122



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

## 3. 낯선 분위기를 극복하기 위한 '집중' 훈련

매체 배우가 연기해야 하는 환경은 자기 자신에게 집중되기보다는 밖의 수많은 상황에 영향을 받을 수 있는 곳이다. 앞서 기성 배우, 신인 배우 할 것 없이 많은 배우가 '카메라 공포증'을 겪으며 현장에서 집중력을 많이 잃고 감정몰입에 힘들어 하는 것을 살펴보았다. 이는 심리, 정서적 내적 불안 현상을 동반하기 때문에 '메소드 연기' 즉 정서적 집중만으로는 집중력 부족 현상을 해결할 수 없다. 김수기는 배우의 집중력에 대해서 다음과 같이 말했다.

> 집중은 교묘히 잘 빠져나가는데, 왜냐하면 정신은 경고 없이 헤매는 경향이 있고 필요한 집중의 범위는 순간마다 달라지기 때문이다. 집중력을 길들이고 훈련하는 것은 어렵다. 왜냐하면 우리가 살고 있는 전자 기계화된 사회는 우리에게 거의 집중을 요구하지 않으며, 대단히 많은 젊은 배우들은 집중력을 거의 갖고 있지 않으면서도 스스로는 대단한 집중력이 있다고 생각하기 때문이다.[77]

따라서 배우는 자신 안에서 신체의 리듬을 관찰하여 내적인 집중을 할 수 있는 '내적 에너지'를 길러야 하며, 훈련을 통해 신체가 이완될 수 있도록 단련해야 한다. '내적 에너지'는 배우를 중심으로부터 단단하게 만들 것이며 집중력을 모으는 힘을 길러줄 것이다. '집중' 훈련을 위해 생체역학의 '조형성 훈련'과 '시선을 통한 움직임 훈련'을 진행해볼 수 있다. 이 훈련들은 템포, 조형성, 구도의 변화를 주면서 호흡이 끊이지 않고 유지하는 훈련을 함으로써 오로지 자신에게 집중하여 끈기 있게 몰입하는 힘을 기른다.

77) 김수기. 『몸을 통한 연기 훈련』. 동인. 2020. p.30



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

## 1) 조형성 훈련

조형성 훈련은 집중력 있는 내적 상태를 만들기 위해 배우의 '자기통제력'을 키우는 신체훈련이다. 자신의 오감을 이용하여 몸 안에서 흐르는 강력한 에너지의 흐름을 느끼고 스스로 호흡을 조절하면서 오로지 자신의 내적 템포에 집중한다. 강렬한 에너지로 조각을 만들고, 만들어진 몸의 조각을 호흡을 끊이지 않고 다음 동작으로 이어가면서 배우는 긴 호흡의 움직임을 경험하게 된다. 그 안에서 호흡을 충분히 쉬고 내뱉으면서 조절하는 능력, 극적인 움직임, 속도의 변화, 구도의 변화를 통해 오는 감정의 전이 등을 느끼면서 외부의 자극 안에서도 흔들리지 않고 집중할 수 있는 신체 능력을 기를 수 있다. "동작은 항상 신체의 탄력성 속에서 생성되며, 인체는 에너지의 함축, 긴장 그리고 그것의 분출이라는 양면을 동시에 유지하는데, 연기자는 에너지의 과도한 방출이나 소진을 막고, 그것을 적당히 유지하고 통제하는데 정신을 모아야 한다."[78] 김현희는 조형성 훈련과 관련하여 다음과 같이 말한다.

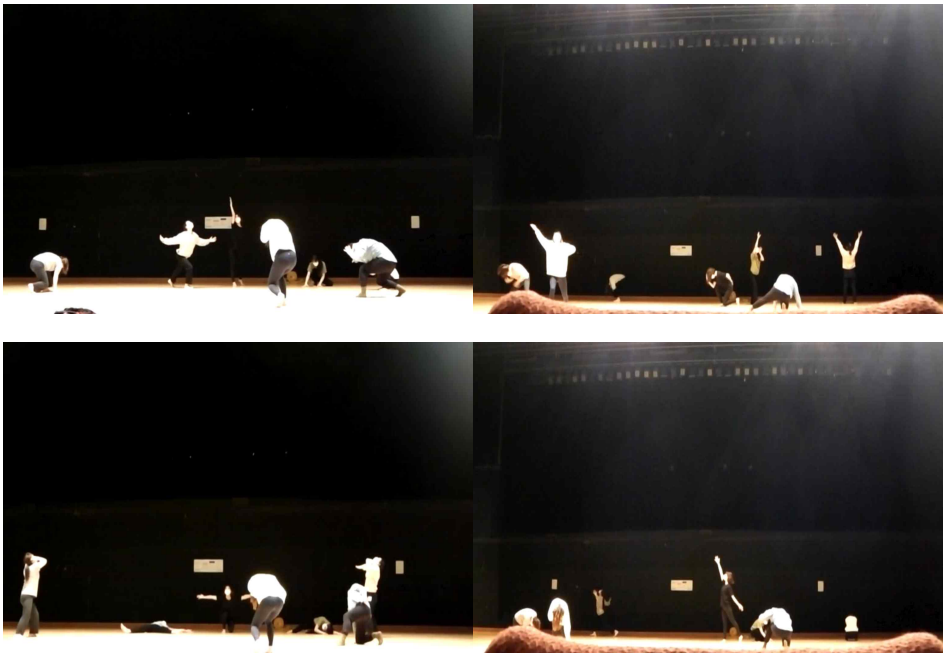
> 배우가 연기를 하면서 상황 속으로 바로 들어가지 못하는 이유 중에 하나가 너무 많은 생각과 준비들로 인해 집중하지 못하고 주저 할 때가 많은데 이러한 훈련을 통해 준비시간을 압축시키고 다양한 감정과 극적인 움직임을 찾아내는데 도움이 되리라 생각한다"[79]

78) 남상식. 「생체역학 연기의 원리와 실제(2)」 공연과 리뷰 23..1999 p.97
79) 김현희. 「템포와 리듬을 통한 배우훈련」. 한국극예술연구 0.42. 2013. p.294



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

◆훈련방법◆



<그림5> ‘피지컬드라마 워크샵’ 수업 中 조형성 훈련 사진[80)]

* 단어를 불러주고 그 단어의 이미지에 해당하는 조각을 만든다.

* 1에서 10까지의 속도로 걷다가 시그널에 멈춰 5개의 조각을 만든다.

* 1, 2, 3, 4, 5, 4, 3, 2, 1의 9개의 단어조각을 만든다.(이때 동작은 절도 있고 정확해야하며 마침점은 9개가 된다)

* 9개의 단어 조각을 하나의 문장으로 만든다.(이때 1의 속도로 유지하며 마침점은 1개가 된다)

* 앞의 문장을 마침점과 속도를 바꿔가며 동작을 표현한다. (속도와 마침점에 따라 만들어진 문장이 스토리와 감정이 변화되는 것을 느낀다)

* 선 자세, 중간자세, 누운 자세로의 구도의 변화를 주며 감정의 전이를 조형적 움

80) 성균관대학교 대학원 연기예술학과. 김현희 교수. <피지컬드라마 워크샵> 수업 훈련 사진. 2020.



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

직임으로 표현한다.(음악을 사용해주는 것도 좋다)[81]

**◆응용 훈련◆**

* 감정 상태에 따른 조형 만들기.(우울하다, 기쁘다, 괴롭다, 등)
* 시작점을 조형의 상태로 만들고 그 상태로부터 출발될 수 있는 몸의 움직임을 만들고 마지막 마침 점을 찍는다.(하나의 문장처럼)
* 자신의 감정을 설명하려 하지 말고 조형성에서 느껴지는 감정을 몸과 동작의 에너지로 연결시킨다.
* 이때 자연스럽게 템포가 결정되고 몸의 흐름에 따라 정확하게 마침 점을 찾아간다.
* 동작은 반복성과 정확성 완벽성을 가지고 있어야 한다.
* 이러한 행위를 통해 경제적인 움직임을 찾게 된다.[82]

위 조형성 훈련의 반복을 통해 배우가 에너지를 최대치로 끌어 올렸다가 다시 에너지를 분배하는 법을 기른다. 특히 1의 속도로 동작을 진행할 때 한꺼번에 에너지를 다 쏟아서 낭비하는 것이 아니라 적절한 힘의 분배와 반복을 통해 에너지를 조절한다. 몸에 이완과 긴장을 통해 신체 통제력을 기르고 조형적인 동작을 반복함으로써 자연스럽게 느껴지는 감정을 느껴본다. 이때 조형적인 동작은 반복할 수 있는 동작으로 경제적이어야 한다.

이는 매체 배우에게 카메라의 각도와 거리에 따라 반복 촬영을 거듭해야 하는 순간을 위한 중요한 훈련이 될 수 있다. 감정 에너지를 한 컷(cut)에 모두 소비하는 것이 아니라 컷마다 적절히 분배하여 집중력을 잃지 않고, 단단한 내적 에너지로

81)김현희.「무대에서의 현존을 위한 배우훈련 -무대동작을 중심으로-」연극교육연구 26. 2015 p.21-22
82)김현희.「영화연기를 위한 배우훈련방법연구 - 신체훈련을 중심으로 -」. 연극교육연구 29. 2016 p. 134



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

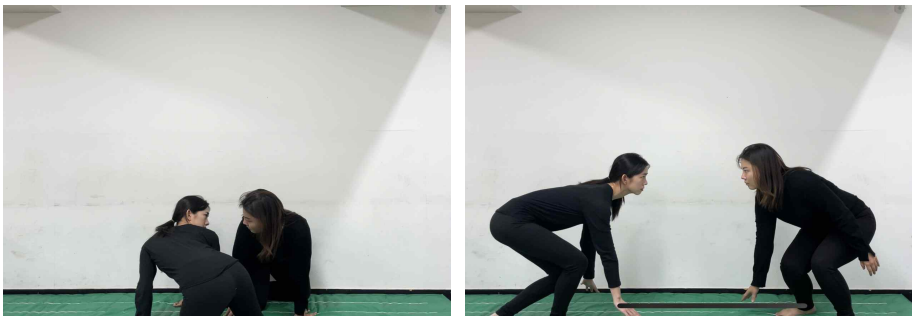
많은 컷을 소화할 수 있는 능력을 기른다. 배우가 해당 장면을 연기하는데 필요한 적절한 에너지의 양을 알고, 스스로 호흡을 조절하면서 크고 작은 에너지를 발산하는 몰입 능력을 기르는 데 도움을 줄 것이다.

## 2) 시선을 통한 움직임 훈련

‘시선을 통한 움직임 훈련’은 파트너와 함께하는 훈련이다. 매체 연기는 혼자 할 수 있는 작업이 아니다. 독백 장면이 있다고 하더라도 일부이며 대부분은 극 중 인물과 관계된 파트너와 함께 장면을 연기하게 된다. 따라서 현장에서 파트너와의 집중 조화, 교류는 매우 중요한 기술이다. 현장이 아무리 바쁘게 돌아간다고 하더라도 연기는 함께하는 공동 작업이기 때문에 반드시 파트너와 교감하고 집중할 수 있는 능력이 있어야 한다. 그중 상대를 가장 잘 느끼고 감정을 교감할 수 있는 것이 바로 ‘눈’이다. 사람은 ‘눈’을 통해 수많은 감정을 표현하며 ‘눈’에서 말하는 것들은 숨길 수가 없다. 하지만 현실에서는 사람의 ‘눈’을 빤히 쳐다보고 이야기하는 일은 쉽지 않다. 그만큼 ‘눈’에 집중하고 관찰하며 느끼는 훈련이 필요하다. ‘시선을 통한 움직임 훈련’은 서로의 ‘눈’을 바라보고 조형성의 변화를 주면서 느껴지는 감정의 전이와 충동을 경험하면서 파트너에게 집중하는 방법을 훈련한다.

**◆훈련 방법◆**

SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY



<그림6> 시선을 통한 움직임 훈련 사진

*파트너와 둘이 마주 서고 상대에게 시선을 고정한다. 이때 서로에게서 한 번도 눈을 떼서는 안 되며 오로지 상대의 눈에 집중하여 움직임을 관찰한다.
*둘의 거리, 각도, 높낮이, 속도, 조형성의 변화 등을 활용하여 에너지의 변화를 인식한다.
*이때 움직임을 서로 상의하지 않고 충동이 오는 대로 진행하며 동작은 정확하고 완벽해야 한다.
*파트너와 함께 자연스럽게 이루어지는 충동과 자극에 살아있는 반응을 한다.

이때 서로에게 완벽한 집중을 하고 있다면 상대의 변화에 상태나 감정의 전이가 이뤄지지 않을 수 없다. 눈을 통해 말을 하지 않아도 느껴지는 서로의 미묘한 감정 변화와 교류를 느끼고, 상대의 변화를 더 많이 수용하게 된다. 상대에게 최대한 집중하여 조그만 움직임 자극에도 민감하게 반응하게 되면서 상대 배우에 대한 관찰력, 교감 능력, 집중력, 자극과 반응 등을 훈련할 수 있다.



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

◆응용훈련◆

<그림7> ‘피지컬드라마 워크샵’ 수업 中 에쭈드 훈련사진[83]

*시선 훈련이 어느 정도 훈련되었다면, 다음으로는 시선과 조형성을 함께 이용한 파트너 에쭈드 훈련을 진행한다.

*파트너는 서로의 눈만 바라본 채 누가 시작을 할지, 받을지 정하지 않고 준비된 자극이 온 한 사람이 동작을 시작한다. 그러면 상대는 그 행동을 관찰하고 상대가 주는 충동에 즉각 반응한다.

*이때 동작은 상대가 ‘내가 지금 무엇을 하고 있는지’ 알 수 있도록 정확해야 하며, 상대는 파트너의 움직임을 보고 상상하고 반응하여 다음 동작을 이어나간다. (그 동작을 받아서 이어나갈 수도 있고, 다른 자극이 와서 반대 방향으로 튀어 나갈 수도

83) 성균관대학교 대학원 연기예술학과. 김현희 교수. <피지컬드라마 워크샵> 수업 훈련 사진. 2020.



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

있다.)
*이때 상대의 반응과 움직임은 예측할 수 없고 오로지 서로의 충동과 자극에 집중하며 순간적으로 움직인다.
*속도, 조형, 구조 등을 자유롭게 변화시키며 움직이다 보면 하나의 짜이지 않은 신체 즉흥극이 만들어진다.

위 응용훈련은 대사 없이 오로지 파트너와의 신체 자극과 반응으로 움직이기 때문에 본능적인 감각으로 창의적인 움직임들이 형성된다. 순간적인 움직임 변화에 집중하고 관찰하면서 자연스럽게 순간순간 다른 감정이 생성된다. 예를 들어 서로가 시작은 사랑하는 연인이 되었다가, 토라졌다가, 원수가 되었다가, 다시 불같이 사랑을 나누는 감정의 전이가 움직임을 통해 자연스럽게 일어난다. 이처럼 순간적으로 촉발되는 감정의 전이 과정을 즐기고 훈련하면서 굳이 대사하지 않아도 파트너와 감정을 나누고 호흡하는 법을 터득하고, 상대를 관찰하며 순간적으로 즉각 반응할 수 있는 감각을 익힐 수 있다.

## 4. 카메라의 기술적 움직임을 위한 '신체 조절' 훈련

배우가 카메라 기술적 한계 안에서 순간순간 살아있게 움직이기 위해서는 신체를 조절할 수 있는 훈련이 필요하다. 카메라의 프레임과 블로킹은 배우의 내적 충동을 억제하게 만들어질 수도 있다. 감독이 디렉팅을 줄 때도 있지만 대부분은 배우가 자신과 파트너와의 연기의 흐름에 맞게 구성하며 액팅한다. 따라서 배우는 시, 공간에 대한 계산 훈련, 즉 신체를 조절하여 현장 상황에 맞게 연기할 수 있도록 훈련을 해야 한다. 배우는 조각된 컷(cut) 안에서도 스스로 감정을 만들어내고 움직임을 계산하는 법을 터득하고 있어야 한다.



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

또한, 배우는 자신이 지금 카메라에 어떻게 찍히고 있는지, 조명, 마이크 등 고려하여 총체적으로 인지해야 한다. 이는 생체역학의 '배우의 이원성'과도 연결된다. 배우(N)가 자신이 머릿속으로 생각한 아이디어(N1)를 몸(N2)으로 수행함으로써 인물의 감정에 오로지 빠져서 자신이 어떻게 보이는지 모르는 무아지경에 빠지는 것이 아니라, 카메라 앞에서 자신을 객관적으로 인식하고 움직임으로써 자신의 연기를 바라볼 줄 알아야 한다. 그래야지만 카메라라는 매체 안에서 효과적인 감정전달이 가능하다.

이와 같은 '신체 조절' 능력을 생체역학의 '걷기' 훈련과, '단어 말하기 훈련', '시를 통한 훈련'을 통해 훈련할 수 있다. 어떤 카메라 움직임 속에서도 배우가 능동적으로 움직이며 진정성 있는 연기를 할 수 있도록 터득하는 훈련이다.

### 1) 시, 공간 분배훈련

카메라 테크닉에서 배우가 시, 공간을 분배하고 절제하는 능력은 중요하다. 여기서 생체역학의 '걷기' 훈련은 매우 유용한 훈련방법이 될 수 있다. 인간의 걸음에는 리듬과 템포가 존재하고 인물의 성격, 정서, 상황, 캐릭터 등 모든 정서적, 외적 영역에 밀접한 영향을 끼치기 때문이다. "다시 말해, 정서도 리듬을 가지고 있어 분노, 공포는 빠른 리듬을, 슬픔은 느린 리듬을 가지고 있다. 사람에게는 누구에게나 각기 다른 개인적인 기본 리듬이 있다. 그 기초 위에서 각자는 자신에게 끼치는 자극을 받아들이고 천천히 혹은 빨리 움직이고, 생각하며 이야기하는 것이다. 그러므로 연기를 할 때에도 반드시 어떤 자극의 논리적 효과에 합당한 리듬으로 해당 자극에 반응해야 하는 것이다."[84]

생체역학에서 '걷기'는 기본 훈련부터 응용훈련까지 훈련할 수 있을 정도로 다양하

84)토니바 『영화연기』 이승구, 김학용역. 영화진흥위원회/영화이론총서 제21집. 2001. p.118-119 요약



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

며 필수적인 훈련방법이다. 걸음의 템포 조절을 통한 내적 템포의 변화를 관찰할 수 있고, 변화된 내적 템포에서 생성되는 감정의 변화를 느낄 수 있다. 걸음 속도에 따라 변하는 호흡, 긴장, 근육, 관절 등 신체의 변화들이 주는 내적 변화를 경험하고 순발력 있게 신체를 조절할 수 있는 능력을 발달시킬 수 있다. 뿐만 아니라 걷기 훈련을 통해 전체가 다 함께 움직이면서 공간감과 방향 감각을 익히고 공간의 쓰임, 공간을 인식하는 거리 감각을 익힐 수 있다.

**◆훈련방법◆**

* 5를 기준으로 1에서 10까지의 템포를 정한다. 5는 가장 편안한 일상의 템포로 시작하여 위로 올라갈수록 빨라지고 아래로 내려갈수록 느린 템포를 쓴다.
* 같은 공간 안에서 전체 배우가 불러주는 속도에 맞게끔 공간을 걷는다.
이때 가는 방향, 몸 방향을 틀어서 정확하게 공간을 분배하여 리드미컬하게 걷는다.
* 시그널에 멈춘다. 이때 서로의 배우가 부딪히지 않도록 자기만의 공간을 설정하고 비어있는 공간이 생기지 않도록 방향을 바꿔서 공간을 채운다.
* 외적 템포의 변화에 따라 걸음걸이가 변화되며 내적 템포 또한 변화된다.
이때 배우는 어디로 가는지, 여기는 어딘지, 무엇을 하려는지의 상황을 순간적으로 생각하고 구체화시켜 템포 변화에 다른 심리적 자극을 외적 걸음걸이로 표현한다.
* 선생님의 지시에 따라 상황을 속도에 입힌다. 예로 1의 속도로 헤어지는 연인을 떠나보내는 움직임을 하다가 10의 속도로 변화를 주어 배우가 속도에 따른 신체표현과 에너지의 변화 여러 명이 함께 있는 공간 속에서의 자기의 영역 구축과 그 공간에서의 연기를 해낼 수 있는 판단력을 키워준다. 공간, 거리, 속도의 변화에 따라 시선 처리 등 신체 움직임의 변화에 집중한다.[85]

85) 김현희. 「영화연기를 위한 배우훈련방법연구 - 신체훈련을 중심으로 -」 연극교육연구 29. 2016 p. 130-131



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

위 훈련은 걸음에 따른 리드미컬 훈련으로 외적 템포의 변화가 불러오는 내적 템포 변화를 인지하고 감정을 발생시킨다. 외적 템포의 변화 따라 자신의 마음에서 무의식적이고 본능적으로 일어나는 감정들을 인지하고 상황을 생각한다. 그리고 내적으로 만들어진 상황의 목적을 정확히 세우고 다시 외적 템포인 걸음걸이의 변화를 준다. 따라서 이 '걷기 훈련'을 통해 리드미컬 감각을 기르면서 카메라의 액팅 안에서 배우가 스스로 거리감과 공간감을 계산하고 감정을 조절하는 능력을 기를 수 있다. 몸의 에너지 변화의 조절 능력을 기르면서 순발력과 명확성, 반응 감각을 발달시킬 수 있다.

## 2) 단어 말하기 훈련

몸이 통제될 수밖에 없는 카메라 앵글 안에서 배우는 정해진 블로킹과 움직임을 수행해야 한다. 이때 배우는 주어진 상황에 맞게 연기하되 수동적으로 움직이는 것이 아니라 어느 순간에서도 진실성 있게 살아있어야 한다. 따라서 배우가 스스로 감정을 만들어내고 행동을 결정할 수 있는 능력을 길러야한다. '말하고 움직이기', '움직이면서 말하기', '움직인 후에 말하기' 통해 연기를 구상하는 훈련을 진행한다.

**◆훈련방법◆**

* 감정을 표현할 수 있는 단어를 하나 정한다.
* 말하고 움직이기, 움직이면서 말하기, 움직인 후에 말하기
* 먼저 단어를 말한 감정과 호흡에 따른 움직임을 신체로 만들어 표현한다.
* 단어를 말하면서 그 감정에 따른 움직임을 같이 수행한다.
* 움직임의 끝에 맞는 호흡과 감정으로 대사를 처리한다.
* 단어의 훈련이 어느 정도 된 후에는 문장으로, 시로 확장시킨다.[86]



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

이 훈련은 다양한 이미지를 신체적 언어로 표현해 봄으로써 내적인 감정과 외적인 모습을 일치시키는 훈련이다.[87] 예를 들어 감정의 단어 “사랑해”라는 단어를 정하고, 움직임을 정한다. 그다음 “사랑해”라는 단어를 말하면서 움직이고, 움직이면서 말하고, 움직인 후에 말해본다. 각각의 동작에서 느껴지는 몸의 감각과 감정의 에너지가 다름을 느낀다. 이때 움직임은 경제적이며 반복할 수 있어야 하며 시작점과 마침점은 명확해야 한다. 이를 통해 언어를 선행할 때와 움직임을 선행할 때 그리고 언어와 움직임을 같이 할 때 감각을 익힌다. 이는 매체 연기에서 대사를 표현할 때 어떤 액팅이 효과적일지 배우가 스스로 구상할 수 있는 능력을 기를 수 있다. 또한 경제적인 움직임 속에서도 정확한 감정 표현과 시선 처리, 리엑션 들을 소화할 수 있다.

### 3) 시를 통한 훈련

‘단어 만들기’의 응용단계인 ‘시를 통한 훈련’이다. 대사는 이미 많은 감정을 내포하고 있다. 언어로서 많은 감정을 말하고 있으므로 감정을 표현하기에 쉽다. 하지만 시에서 감정은 함축적이며 은유적이다. 시에서 느껴지는 운율과 리듬은 대사에서 표현할 수 없는 많은 의미와 정서를 내포하고 있다. 시를 움직임으로 표현함으로써 언어적 표현의 한계를 움직임으로 확장할 수 있다. 이는 앞서 강조한 메이예르홀트가 주장한 ‘움직임이 말로 표현하기 힘든 것, 즉 이성적 언어를 넘어선 정신을 표현한다.’[88]는 지점과 만나는 부분이다.

---

86) 김현희. 「무대에서의 현존을 위한 배우훈련 -무대동작을 중심으로-」 연극교육연구 26. 2015. p. 133

87) 김현희. 「영화연기를 위한 배우훈련방법연구 - 신체훈련을 중심으로 -」 연극교육연구 29. 2016 p. 133-4

88) 김용수. 「기호로서의 신체적 연기: 그것의 연극적 특성과 인지과학적 원리」 한국연극학 1.52 . 2014 p. 278



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

**◆훈련방법◆**

*각자 자신이 감명 깊었던 시 한 편을 가져와 낭송한다.

*시에서 느껴지는 운율과 느낌으로 움직임을 만든다.

*시의 구절을 낭송하면서 말하고 움직일 것인지, 움직이면서 말할 것인지, 움직인 후에 말할 것인지 결정한다.

*움직임은 경제적으로 만들어야 하며 만들어진 동작을 반복한다.

*시에서 느껴지는 함축된 감정을 말과 움직임을 통해 증폭시킨다.

위 훈련을 통해 배우가 시 안의 운율의 리듬과 템포를 찾고, 함축된 언어의 감정들을 움직임으로 표현함으로써 언어 이상의 풍부한 표현 능력을 기른다. 대사와 표정에 국한된 것이 아닌 창의적 이미지, 새로운 대상의 접근 방식으로 인해 감정을 확장하고 신체 표현력을 기를 수 있다. 나아가 그 감정들을 어떻게 움직일지 결정하면서 하나의 기승전결이 있는 시 안에서 어떻게 표현할지 구상 능력을 훈련할 수 있다.



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

# 제5장 생체역학을 활용한 매체 연기 적용사례 연구

이 장에서는 연구자가 생체역학 훈련을 통해 매체 연기에서 유용하게 연기했던 실제 경험 사례들을 분석하면서, 생체역학 훈련이 매체 연기에서 갖는 효과와 활용될 수 있는 유용성의 실재에 관해서 논증해보고자 한다.

## 1) 드라마 <리턴>[89] '김수현' 사례 분석

연구자는 2018년 SBS 드라마 <리턴>에서 '김수현' 역할을 맡았다. 극 중 '김수현'은 김정수의 친동생으로 미성년자인 18살에 집단 성폭행과 강간, 심한 폭력을 당해 극심한 외상후 스트레스 장애가 있는 인물이다. 망상 장애, 불안 장애가 심해져 10년째 정신 병원에 감금당해있었으며 '김수현'은 매일 밤, 자신의 그림자만 봐도 불안에 떨며 계속 자해해서 병원에서 구속복을 입혀 손발을 묶어놓은 상황이다. 조현병 환자와 같이 망상과 환각, 환청 증상으로 갑자기 이상한 말과 행동을 하는 발작 증세를 일으키기도 하고, 또 갑작스럽게 아무 말도 하지 않고 차분해지기도 하는 등 극심한 감정 이상 증상을 보이는 인물이다.

아래 발췌된 대본은 '김수현'의 정신 병원 장면 중에서 '김수현'이 구속복을 입고 알아들을 수 없는 언어로 자해를 하며 발작을 일으키는 순간이다. 대본을 보면 김수현은 잠깐의 순간 발작이 아닌 다른 인물들의 등장과 퇴장 내내 발작은 멈추지 않고 계속 이어진다. 실제 방영된 드라마에서는 약 2분가량 '김수현'의 발작 증상이 지속된다.

89) 연출 주동민. 극본 최경미. SBS. 더스토리웍스. 2018년 1월 17일 ~ 3월 22일 방영.



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

| S#52 정신 병원 병동 복도 / 늦은 오후 |
| --- |
| 문에 유리 대신 철장으로 대체된 쪽창, 나라, 쪽창으로 독방 안을 들여다본다.<br>촉수가 낮은 전등 아래, 구속복을 입은 김수현이 벽에 난 자신의 그림자를 보고 알아들을 수 없는 언어로 마구 화를 내고 있다.<br><br>관계자/ 공격성과 자해가 심해서 부득이하게 구속복을 착용할 수밖에<br>없었습니다. 해가 질 무렵이면 저렇게 그림자만 보여도 화를 내요.<br>그럼 보시다가 가세요. (자리를 피해주는)<br>나라/ (다시 쪽창으로 방안을 살핀다.)<br><br>환영처럼, 김정수가 화를 내는 김수현의 등을 감싸 안아준다.<br><br>정수/ 수현아, 그만해. 그만해도 돼...(애절) 제발..제발 그만해!!<br><br>어느새 풍화되듯 사라지는 김정수,<br>김수현은 여전히 실제 없는 무엇과 치열하게 싸움 중이다.<br>더는 볼 수 없는 나라, 재빨리 몸을 돌려 세운다. |

<표 7> SBS 드라마 <리턴> 8회 실제 대본 中 발췌[90]

### ㄱ. 문제 요소

위 장면에서 '김수현'은 대사가 없다. 이 장면에서 '김수현' 연기는 지문에 '김수현이 벽에 난 자신의 그림자를 보고 *'알아들을 수 없는 언어'*로 마구 화를 내고 있다.', '*여전히 '실제 없는 무엇'*과 치열하게 싸움 중이다.'라고만 적혀있었다. 연구자는 대

90) 극본 최경미. SBS 드라마 <리턴> 대본 8회 발췌



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

본을 받고 대사나 어떤 구체적인 행동 지문 없이 '알아들을 수 없는 언어로 마구 화를 내고 있다.', '실제 없는 무엇과 치열하게 싸움 중이다.'는 지문을 표현해야 했다. 언어로 표현할 수 없는 '김수현'의 상태를 창의적인 움직임과 소리를 스스로 창조해내야 하는 장면이었다. 무엇보다 본 연구자는 '김수현'을 연기할 당시 정신 분열이나 성폭행을 당했던 경험이 없었고, 환자들의 움직임들 또한 직접 관찰해본 적이 없었다. 하지만 대본이 나오고 촬영 날짜가 임박했기에 정신 분열에 포효하는 '김수현'을 표현하기 위해서 여러 가지 접근을 시도하였다. 조현병 환자들, 외상후 스트레스 증상을 가진 사람들의 자료조사들을 통해 일정한 패턴과 특징들을 발견하고 그들의 아픔에 공감할 수는 있었지만, 그 증상이 내 몸에 체화되거나 감정의 상태변화를 일으키지는 못했다. 환자들의 움직임과 소리를 단순히 따라 해보려는 시도를 해보았으나 그 사람, 즉 '김수현'으로서 행동하는 것이 아니라 단지 '그런 척'하는 단순 모방하고 있는 듯한 느낌이 들었다. '김수현'의 극적인 상태를 정해진 대사 없이 오로지 몸으로서 표현을 창조해야 했기 때문에 메소드 연기나, 정서적 접근만으로는 불가능했다. 따라서 생체역학을 통해 반복과 충동, 신체적 자극으로부터 오는 '내적 충동'들로 창조적이고 살아있는 움직임들을 만들어내려 시도하였다.

### ㄴ. 생체역학을 활용한 연기 접근 방법

첫 번째로, 생체역학 훈련방법 중 '음악적 리드미컬'을 적용했다. '김수현'의 정신적 느낌을 자극할 수 있는 '김수현'과 분위기가 비슷한 음악을 찾았다. '영화 Gloomy sunday'의 OST이다. 이 노래는 1933년 발표 당시 수많은 사람이 자살을 시도하며 이 노래를 들었다고 알려져 화제가 되었으며, '자살의 노래'라는 소문과 함께 금지곡 판정까지 받았다.[91] 본 연구자는 이 노래가 '김수현'의 감정을 불러줄 음악이라

91) 김희주 기자. '영화 '글루미 선데이', 자살을 부르는 노래 'gloomy sunday'의 비밀을 담은 작품...줄거리는?' 톱스타뉴스. 2018.12.10. http://www.topstarnews.net/news/articleView.html?idxno=542830



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

고 생각했고 반복해서 계속 들었다. 처음에 음악만 반복해서 들었을 때 내 몸에서는 '몸이 나른해진다. 마음이 무거워진다.'라고 느껴지다가 점점 '슬프다. 우울해진다. 울고 싶다.'라는 감정까지 생겨났다.

내적 감정의 자극은 일어났지만, 여전히 대본에서 요구하는 '알아들을 수 없는 언어'와 '여전히 실제 없는 무언가 싸우고 있는'을 소리와 움직임을 표현하기에는 부족했다. 음악적 분위기를 통해 '김수현'이 가진 비슷한 내적 템포를 찾아 감정과 정서를 불러일으키긴 했지만 대본이 요구하는 극적인 감정까지는 도달하지 못했다.

둘째, 다음 음악의 선율에 따라 몸을 움직였다. 음악의 템포와 리듬, 느껴지는 선율에 따라 몸을 자연스럽게 움직였다. 'Gloomy sunday' 음악이 주는 느낌을 온몸으로 움직였더니 신체로부터 오는 자극은 생각 이상이었다. 어딘가에 떨어지는 듯하고, 느리지도 않고 빠르지도 않은 템포에 반복은 나의 내면 깊은 곳, 초조하고 불안한 심리를 자극했다. 그리고 음악을 들으며 자연스럽게 내면을 가장 자극할 수 있는 동작 세 가지를 정하고 반복하였다.

손을 위로 쭉 뻗었다가 온몸을 쓸며 바닥까지 내리는 움직임, 몸을 웅크린 채 바닥에서 구르는 움직임, 제자리에서 손을 들고 뛰는 움직임을 반복했다. 움직임을 통해 신체에서 느껴지는 가쁜 호흡과 근육의 긴장이 나의 불안과 분노를 더욱더 극적으로 일으켰고, 바닥에서 주는 차가운 기운이 슬픔과 버려진 쓸쓸함을 느끼게 했다. 이 움직임들의 반복이 절정에 도달했을 때, 억지로 만들어내지 않은 본능적이고 무의식적인 행동들이 나오기 시작했다. 몸이 온통 경직되어 손도 제대로 펼 수 없고, 걸을 수도 없었지만 알 수 없는 편안함을 느꼈다. 안에서 폭발된 내적 감정이 다시 몸을 통해 해소되고 있는 느낌을 받았다. 신체적으로 불러온 정서가 내면 정서를 자극해 다시 신체로 표현되는 순간이었다. 그 속에서 나는 슬픔을 느끼고 답답했고, 자괴감과 분노, 처량함, 공포의 감정이 올라왔다.



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

셋째, 여기서 멈추지 않고 '알 수 없는 소리', '알아들을 수 없는 언어'를 찾았다. '라라라' 같은 말을 반복해서 말했다. 작게도 말해보고, 크게도 말해보고, 빠르게도 말해보고, 천천히도 말해보았다. 점점 빠르고 크게 '라라라'를 외쳤을 때 소리로 인한 자극이 분명히 느껴졌다. 마음이 조급해졌고, 화가 났고, 금방이라도 무언가를 부숴버릴 것 같은 충동이 들었다. 이 충동을 반복해서 자극했더니 몸이 바들바들 떨리기 시작하면서 눈에서 눈물이 멈추지 않고 계속 흘렀다. 화가 났고, 답답했고, 억울함과 같은 부정의 감정들이 일기 시작하면서 기도하면서 방언이 터지듯 무의식적인 언어들이 튀어나오기 시작했다. "아르르 우사르르랑"과 같은 형용할 수 없는 소리가 나오기 시작했다. 그 소리는 본 연구자도 알아들을 수 없는 이상한 소리였고 한 번도 내보지 않은 소리였다. 스스로에게도 놀랐던 초자연적이고 본능적인 순간이었다.

**ㄷ. 결과 및 평가**

<그림8> SBS 드라마 <리턴> 실제 방영 장면

위 장면의 '김수현'의 연기는 생체역학의 훈련방법 중 '음악적 리드미컬'과 '외적 템포의 변화를 통한 내적 충동', '희노애락의 반복적 움직임의 감정 극대화', '조형성



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

훈련’을 종합적으로 활용한 연기 장면이다. 메이예르홀트가 주장했던 언어로 인식될 수 없는 감정을 움직임과 조형성을 통해 신체의 형상들이 한 인물의 삶의 형태를 전달할 수 있는 충분한 메세지[92]가 전달되는 순간이었다. 생체역학 훈련의 효과는 분명했다. 만약 본 연구자가 생체역학에 대해서 알지 못하고, 훈련하지 않았더라면 한 줄의 대사도 없이 창의적으로 표현해야 하는 극적인 ‘김수현’의 상태를 표현해내기란 쉽지 않았을 것이다. 말로 상태를 표현하기에는 쉽다. ‘나는 지금 아프다.’, ‘나는 매우 화가 난다.’라고 대사가 있었다면 연기하기에도 표현하기에도 몹시 어렵지 않았을 것이다. 그러나 대본은 작가가 상상하고 감독이 연출한 대로 표현이 되어야 하고 그게 대사가 될 수도 있고, 지문이 될 수도 있고, 행동이 될 수도 있다. 배우는 이 모든 경우를 표현할 수 있는 능력을 갖춰야 한다.

본 연구자가 위 장면을 촬영할 당시 대본에서 단순히 지문으로 적혀져 있었던 ‘김수현’의 상태를 극적인 움직임과 소리로 표현하니 감독과 스태프들은 더욱더 많은 아이디어를 얻었다. 원래는 *‘김수현은 여전히 실제 없는 무엇과 치열하게 싸움 중이다.’*에서 끝나는 장면이었지만 주동민 감독은 본 연구자가 표현하는 ‘김수현’의 몸짓에 창의적 영감을 얻어 ‘김수현’이 문 쪽으로 좀비처럼 달려가 쿵 떨어지게 하는 뒷장면까지 창조해냈고, 더욱더 풍성하고 대본 이상의 장면이 만들어졌다. 시청자 반응 또한 극적인 상황에 더 몰입하였고 김수현의 아픔에 크게 공감하였다.

이처럼 매체 연기에서는 배우가 대사 이외에도 표현해야 하는 부분들이 많다. 심지어 대본을 미리 주지 않고 촬영이 임박하여 대본이 나오는 경우도 허다하다. 짧은 기간 내에 배우는 맡은 역할의 장면을 소화해야 하는데 위와 같이 대사로 풀어있지 않은 상황들을 배우가 스스로 만들어내고 창조해내는 훈련을 하지 않으면 감

92) 이원선. 「메이어홀드의 생체역학(Biomechanics)을 중심으로 한 배우 훈련 방법 연구」 국내석사 학위논문 호서대학교 대학원, 2016. p.17-18



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

당할 수 없고 진정성 있는 연기를 하기 어렵다. 또한, 배우가 구상하고 감정을 느낀 것을 몸으로써 자유롭게 표현해낼 수 없다면 일정 한계에 부딪히게 된다. 메이예르홀트가 주장한 텍스트를 뛰어넘어 배우가 스스로 창조자로서 만들어 낼 수 있으며 표현할 수 있는 '배우의 이원성' 에 대한 훈련이 필요한 지점이 바로 이 부분이다.

## 2) 드라마 <삼총사>[93] '향선' 사례 연구

연구자는 2014년에 방영했던 tvN 드라마 <삼총사>에서 '향선' 역을 맡아 연기했다. 극 중 '향선'은 양반집 '윤의립'의 딸 '미령'의 몸종이었다. 그러나 '미령'은 절름발이에 정신연령이 조금 모자랐고, 반면 '향선'은 빼어난 미모에 똑 부러진 인물이었다. 어느 날 세자빈 간택이 시작되었고, 세자빈의 사주단자를 넣는 과정에서 '윤의립의 처'는 자신의 딸 '미령'의 모자란 부분을 감추기 위해 '미령' 대신 '향선'을 내보낸다. 얼떨결에 세자빈 간택에 올라간 '향선'은 때마침 우연히 마주친 세자 '소현'과 한눈에 사랑에 빠지게 되고, '향선'은 점점 세자빈 자리에 대한 욕심과 권력에 대한 욕망이 가득 차게 된다. '향선'은 '미령'을 감춰서라도 아니 죽여서라도 세자빈이 되려 폭발적으로 발진하는 인물이다.

아래 장면은 '향선'의 비밀이 밝혀지는 드라마 <삼총사> 8회의 클라이맥스인 부분이다. '윤의립의 처'의 잘못된 처세로 몸종이었던 '향선'이 양반집 규수인 '미령'이 대신 세자빈에 간택되었고, 이 사실을 알게 된 '윤의립'이 분노하는데 '향선'이 방으로 뛰쳐 들어와 자신이 '미령'이며 세자빈이 되겠다고 포효하는 장면이다. 그동안 억눌렸던 '향선'의 욕망이 폭발하는 장면이다.

93) 연출 김병수. 극본 송재정. tvN. 초록뱀미디어, 제이에스픽쳐스. 2014년 8월 17일~ 11월 2일 방영.



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

| S#53 윤의립의 집 안방 / N |
| --- |
| 윤의립의 처가 통곡을 하고 있고, 윤의립, 화가 나 어쩔 줄 모르는데..<br>(.....)<br>이때 벌컥 뛰어 들어오는 향선.<br><br>향선 대감마님!<br>윤의립 (분노해 버럭) 어딜 감히 들어오느냐?<br>향선 (윤의립의 앞에 엎어지며) 저를, 저를 그냥 미령이로 삼으시면 안됩니까?<br>윤의립 (!) 뭐라...했느냐?<br>향선 모두 저를 미령 아가씨로 알고 있습니다!<br>중전마마께서도 저를 예뻐하시고<br>저하도...!! 저하는 저밖에 없답니다! 저를 사랑하신댔어요!<br>마님! 아가씨는 어디 시골에 맡겨버리세요!<br>그게 모두 편해지는 길 아닙니까?<br>윤의립 어찌 감히... 넌 미령이가 아니고 몸종 향선이다.<br>네 처지를 잊고 지금 무슨 말을 하고 있는 거냐...?<br>향선 어차피 버린 딸이잖아요! 부끄러워서 버린 딸 아닙니까!!<br>(울며) 저는 세자빈이 될 겁니다!!<br>제가, 제 힘으로 간택된 거예요! 그러니까 전 자격이 있습니다!<br>제가 바로! 세자빈이 될! 미령입니다!!!<br>윤의립 (뺨을 때리는) 그 불경한 입을 다물지 못하겠느냐!!<br>향선 (바닥에 나가떨어지며 흐느낀다) |

<표 8> tvn 드라마 <삼총사> 8회 中 실제 대본 발췌[94]

94) 극본 송재정. tvN 드라마 <삼총사> 8회 대본 발췌



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

### ㄱ. 문제 요소

위 장면을 촬영할 당시 연구자는 타 드라마[95]와 함께 출연 중이었다. 두 드라마를 동시에 촬영해야 했으므로 체력적으로 한계가 있었다. 심지어 아침 촬영이었으며 첫 번째 순서로 진행되었다. 그러나 위 장면은 어떤 감정보다 더 강하고 극적인 감정을 요구하는 장면이었을 뿐만 아니라 '향선'이라는 인물로서 가장 중요한 장면이었기에 배우로서 충분한 준비와 최고의 몸 상태로 촬영하고자 했다. 하지만 현장 여건상 스케줄 변경은 당연히 불가했고 일정대로 진행할 수밖에 없었다. 따라서 촬영에 앞서 굉장한 부담감과 긴장을 가진 채 촬영할 수밖에 없는 상황이었다. 신체가 긴장되어 경직되다 보니 감정의 몰입이 어려웠고, 몸에 남아있는 에너지가 크지 않아 폭발적이고 극적인 장면을 소화할 수 있을지 장담할 수 없는 순간이었다.

### ㄴ. 생체역학을 활용한 연기 접근 방법

따라서 연구자가 당시 상황에 가진 에너지만으로 정서적 접근으로는 극적 집중과 몰입이 안 될 것으로 판단하였고, 생체역학의 접근 방법을 시도했다. "개에게 쫓기는 장면을 생각하고 무작정 달리는 행동을 취하다 보면, 그 행동으로부터 두려움의 감정이 발생한다."는 신체-심리의 연결된 반사적 원리, 즉 몸의 움직임을 통해 신체로부터 감정의 제시가 극대화될 수 있다."[96]는 원리를 이용한 것이다.

첫째, 먼저 다급하고 간절한 마음으로 달려왔을 '향선'의 감정의 내적 템포를 만

95) 본 연구자는 동시대 방영된 2014년 7-10월 방영된 TVN 드라마 <황금거탑> (연출 민진기. 극본 정인환)에서 '송은서' 역을 맡아 출연하였다. 드라마 <삼총사>와 촬영 시기와 방송 시기가 겹쳐 동시에 두 드라마를 함께 촬영할 수밖에 없는 상황이었다.

96) 강애란, 남상식, 「메이예르홀트의 생체역학연기와 그 현대적 발전 가능성」. <드라마연구 제60호>, 2020. p. 38



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

들기 위해 실제로 세트장을 반복적으로 뛰었다. 직접 몸을 움직여 뛰다 보니 호흡이 생겼고 가빠졌다. 몸에서 땀이 나기 시작했으며, 입술이 말랐다. 그 결과 지쳐있던 심신에서 흥분신경이 자극받았고, 두렵고, 다급한 감정이 일어났다. 이는 '향선'의 정서와 가까워지는 지점이었다. 이에 멈추지 않고 분노의 감정의 움직임과 소리를 찾았다. 몸을 아래로 숙여서 양손을 크게 돌리는 움직임을 반복하고, 바닥을 점점 세게, 점점 느리게 내리치는 동작을 반복하였다. 하나부터 열까지 소리를 응축해 끝까지 내보면서 소리에서부터 오는 자극을 느꼈다. 그리고 동작에서 생겨난 몸의 템포를 촬영 직전까지 그대로 유지하였다. 유지된 몸의 빠른 호흡과 템포가 분노와 절규의 정서를 본능적이고 무의식적으로 불러왔다. 감정이 점점 극적으로 일으켜지기 시작했고, 대사는 자연스럽게 발생한 감정 위에 가볍게 얹혔다. 분명 처음엔 감정이 생기지 않았지만, 신체로부터 오는 외적 템포의 변화가 정서적 충동을 일으켜낸 것이다. 無(무)에서 시작한 감정이 극적 감정까지 끌어올려 지는 순간이었다.

*'(울며) 저는 세자빈이 될 겁니다!! 제가, 제 힘으로 간택된 거예요!*
*그러니까 전 자격이 있습니다! 제가 바로! 세자빈이 될! 미령입니다!!!'*

둘째로, 위의 대사에서 실제로 가슴을 반복해서 쳤다. 가슴을 치면서 느껴지는 신체적 자극이 가슴이 아팠고, 답답했다. 이때, 가슴을 칠 때 오는 충격으로 인해 감정이 더 증폭되었고, 울컥했고, 눈물이 났다. 계속해서 가슴을 치는 행동이 흥분과 참을 수 없는 정신적 상태를 불러일으켰다. 얼굴이 빨개지고 목소리가 떨렸으며 '나는 절대 지지 않는다. 내가 가진 것을 뺏는다면 모두를 죽일 수도 있겠다.'라는 극단적 감정까지 끌어 올랐다.

셋째, 그러나 이 장면에서 '향선'은 극적인 감정뿐만 아니라 동선도 함께 계산하여 움직여야 했다. 방문을 열고, 뛰어 들어가고, 무릎을 꿇고, 마님을 보고, '윤의립'을



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

보고, 일어나고, '윤의립'에게 달려들고, 뺨을 맞고 쓰러지는 블로킹이 있었다. 정해진 블로킹 안에서도 감정이 끊기지 않기 위해 '윤의립'에게 달려들기 전까지 에너지를 분배하고 응축시켰다가, 무릎을 꿇을 때 오는 신체적 자극, 일어날 때 자극, 달려갈 때 신체적 자극을 점점 극대화했다. 움직임의 구도와 조형성의 변화 자극이 점점 내적 감정을 더 크게 충동시켰고, 가장 중요한 힘을 주고 중요한 대사라고 생각했던 "*제가 바로! 세자빈이 될! 미령입니다!!!*' 대사에서 폭발적인 에너지를 쏟을 수 있었다.

### ㄷ. 결과 및 평가

<그림9> tvn 드라마 <삼총사> 실제 방영 장면

위의 경험은 생체역학에서 언급했던 '파블로프의 개' 실험처럼 같은 신체적 자극을 통해 호르몬 분비가 일어나고, 생체 반응을 통해 정서의 변화가 일어났던 사례다. 생체역학을 매체 연기에 적용한 대표적인 사례로서, 생체역학이 매체 연기와 만났을 때 엄청난 시너지를 불러올 수 있음을 발견하였고, 적용 가치가 높은 연기방법임을 직접 체감하였다. 뿐만 아니라 다른 인물들을 보는 시선, 일어나는 장면, 뺨 맞는 장면 등을 컷 사이즈 별로 반복해서 따로 찍었는데 만약 생체역학 훈련을 통



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

해 신체 조절 훈련과 내적 에너지를 단련하지 않았더라면 조각된 움직임 속에서 계산적으로 움직이며 극적인 감정을 유지하기 힘들었을 것이다. 또한, 첫 감정부터 에너지를 분배하지 못하고 전부 써버렸다면 뒤에 감정이 소진되어 가장 중요했던 대사와 컷에 힘을 주지 못했을 것이다.

이 장면의 편집된 방송 영상을 확인하면서 스스로도 처음 보는 얼굴과 목소리를 발견하였다. 전혀 예상하지 못했던 새로운 모습이었다. 극적인 에너지를 내기 힘들었던 심신 상태였음에도 불구하고 오로지 신체로부터 오는 자극의 무의식적인 충동으로 인해 감정을 만들어냈다. 그 감정 또한 몰입되어 살아있는 감정이었으며, 진정성이 있었다. 감정의 자극이 폭발적으로 일어났고 달려와 무릎을 꿇고 앉고, 일어나고, 상대 앞으로 걸어가는 동작의 계산 속에서도 계속 증폭되는 감정을 움직이며 스스로 자극하면서 만들어냈다. 동작을 충분히 계산하면서 템포를 조절하고 에너지를 집중해야 할 때 집중하고 터트렸다. 만약 정서적 접근 연기만으로 시도했다면 소화하기 쉽지 않았을 장면이었다. 이처럼 매체 연기는 본 연구자의 경험처럼 매번 상황이 바뀌고 배우가 집중이 어려운 순간들이 상당히 존재하기 때문에 어떤 순간에서도 연기할 수 있는 훈련이 되어있어야 한다.

따라서 생체역학의 전(前) 훈련을 통해 드라마 <리턴>에서 김수현 캐릭터를 창조하는 데 도움을 받았고, 드라마 <삼총사>에서는 실제 현장에서 바로 생체역학 연기 술을 대입하여 연기를 소화할 수 있었다. 이처럼 생체역학은 배우에게 연기 훈련과정에서와 긴급한 실제 현장에서 모두 다 적극적으로 활용할 수 있다. 그러나 이를 완벽하게 수행하기 위해서는 반드시 훈련되어있어야 한다. 자신의 신체를 어떻게 중심을 잡고 움직일 것이며, 자극이 어디서부터 시작되며 극대화할 수 있는지 훈련된 배우만이 자유롭게 활용하는 것이 가능하므로 지속적인 훈련을 통해 단련해야 한다.



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

## 3. 영화 <좀,> '정은', '성폭행범' 사례 분석

연구자는 2016년 단편영화 <좀,>에서 각본과 연출을 맡았다. 영화 <좀,>은 만화가였던 여자 주인공 '정은'이 계속된 연재 실패로 생활고에 시달리자 자신의 치부였던 어린 시절 성폭행을 당했던 순간들을 만화를 집필한다. 실화를 바탕으로 한 '정은'의 만화는 사람들의 폭발적인 관심을 받으며 성공하게 된다. 그러나 출판사에서는 회차가 거듭될수록 '정은'에게 더 강한 스토리, 자극적인 요소들을 원했고, '정은'은 대중들의 시선에 그리고 자신의 성공을 위해 실제로 일어나지 않았던 일들을 상상으로 만들어내기 시작한다. 이후 '정은'은 자신이 거짓으로 만들어낸 만화처럼 실제 범인이 다시 자기를 찾아와 죽일 것이라고 상상하며 망상 장애와 정신 분열에 시달리게 된다. 결국, '정은'이 자기 자신을 스스로 파멸에 이르게 하는 내용이다.

아래 발췌 대본은 '정은'의 망상 장애가 극에 달하는 부분으로 성폭행범이 퇴소해 자신을 실제로 쫓아오고 있다고 착각하고 도망치는 장면이다. '정은'이 현실과 만화 속, 망상을 구별할 수 없는 정신 분열로 치달아 환청과 환각 증세를 보이며 극한 공포와 두려움에 달려가는 장면이다.

| S#11 길거리/밤 / N |
| --- |
| 길거리로 뛰쳐나온 정은, 뒤를 돌아보는데 성폭행범이다.<br>발걸음이 빨라지는 정은, 거친 숨소리와 신음 소리가 정은의 귀에 크게 들린다.<br>성폭행범이 정은을 빠르게 뒤쫓는다.<br>정은, 극도의 무서움과 두려움에 안간힘을 쓰며 도망친다.<br>이때, 정은의 뛰는 모습이 만화로 그려진다.<br>정은, 성폭행범이 더 이상 따라오지 않는 것을 확인하고 골목으로 들어가 숨을 돌리려는데, 숨어있던 성폭행범이 갑자기 나타나 정은의 입을 확 막는다. |

<표9> 영화 <좀,> 실제 대본 발췌



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

### ㄱ. 문제 요소

영화 <좀,>의 본 촬영은 2016년 6월 3일부터 5일까지 3회차 촬영을 진행했다. 그러나 현장 장소, 스케쥴 여건으로 인해 위의 장면이 추가촬영으로 넘겨졌고, 추가촬영은 두 달 반이 지난 2016년 8월 26일에 진행되었다. 다른 장면들은 이미 촬영이 완료된 상태였고, 이미 두 달 반이라는 시간이 지났기 때문에 배우들이 현장에 왔을 때 감정 상태는 거의 무(無)에 가까웠다. 따라서 배우들에게 감정을 다시 기억해서 불러오는 정서적 접근을 시도하는 것은 불가능했다. '정은'역을 맡았던 오가은 배우, '성폭행범' 역을 맡았던 김석주 배우 또한 본 촬영 후 시간이 많이 지났고, 다시 감정을 몰입하기가 쉽지 않다는 어려움을 토로하였다. 그러나 위의 장면은 영화의 절정 장면 중 하나로 주인공 '정은'의 극한 공포와 두려움의 감정이 요구되는 장면이자, 극 중 템포가 가장 빠른 부분이기 때문에 배우들의 다급하고 격정적인 호흡이 중요했다.

### ㄴ. 생체역학을 활용한 연기 접근 방법

따라서 첫째, 생체역학의 '조건반사 이론'을 통한 방법을 배우들에게 적용했다. 실제로 아무 감정이 없다가도 '정은'이 '성폭행범'을 보고 도망치는 행위로부터 느껴지는 신체와 심리의 연결된 생리작용으로 인해 무섭고 두려운 감정이 일으켜진다는 것이다. 반대로 '성폭행범'에게는 누군가를 미치도록 쫓아가다 보면 신체적 반응이 감정의 상태를 잡고 싶고, 넘어뜨리고 싶고, 죽이고 싶다는 욕망의 단계까지 끌어올릴 수 있다는 것을 활용하였다. "기존의 메소드의 방법으로 이 씬을 배우가 연기하자면 먼저 성폭행범이 쫓아온다고 상상하고 두려운 감정을 느끼고 도망을 치는 행동을 해야 한다. 그러나 메이예르홀트의 생체역학을 통해 감정이 들지 않아도 행위를 하다 보면 그 감정이 따라올 수 있다는 것"[97]을 적용하여 배우의 극적인 감정을



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

끌어내는 것이다. 따라서 연구자는 촬영에 들어가기 전 '정은' 배우에게 뒤를 돌아보며 뛰는 행동을 반복하도록 요청했다. 처음에 아무런 호흡이나 감정이 없었던 '정은'역의 배우가 10분 정도 뛰었을 때, 점차 배우에게 가파른 호흡이 생기기 시작했고, 땀이 맺혔고, 몸의 긴장이 관찰되기 시작했다. '성폭행범' 배우에게는 한 곳만 응시하고 1-10의 속도의 변화를 주며 걷게 했다. 시선을 고정한 상태에서 움직였을 때 발생하는 내적 에너지, 템포 변화에 의한 감정의 변화를 불러일으키기 위함이었다. 그 결과 '성폭행범' 배우의 눈빛이 한 곳으로 집중되는 것이 느껴졌고, 하나를 잡기 위해 달려가야 하는 인물의 목적의식이 점차 뚜렷해졌다.

둘째, 이 장면에 어울리는 노래 영화 <살인의 추억> OST '달밤의 질주'를 들려주고 내적 템포의 빠른 변화를 먼저 느끼게 했다. 그리고 두 배우를 함께 투입하여 뛰도록 했다. 가장 빠른 속도로 달리되 서로 간의 거리감을 유지하도록 했다. 두 인물 사이에 잡힐 듯 잡히지 않는 거리감 안에서 긴장감이 더욱 증폭되었고, 살아있는 팽팽한 호흡이 느껴졌다. 또한, 배우들을 최고 속도로 달리게 하면서 나오는 소리와 움직임들을 통해 느껴지는 감정을 끝까지 표출해보도록 했다. 그 결과 '정은'의 다급하고 두려운 거친 호흡과 살기 위해 도망치는 표정들이 드러났으며, '성폭행범'의 살기 있는 눈빛과 잡아야겠다는 욕망의 움직임이 나타났다. 연습 도중 '성폭행범' 배우가 넘어졌지만 이에 굴하지 않고 바로 일어나 끝까지 쫓아가려는 집념이 드러났다.

셋째, 위의 과정들을 토대로 카메라 앵글에 담기 위하여 배우들에게 일정 거리 안에서 시작하고 멈출 것을 요구하였다. 앞서 배우들이 감정을 끌어내고 극대화하여 표출하는 경험을 하였기에 짧은 블로킹 안에서도 배우들은 자신의 호흡과 감정을 조절하며 유연하게 움직였다. 카메라가 배우의 감정 속도보다 앞에서 조금 늦게 달리더라도 배우들은 자신의 호흡을 스스로 조절하며 감정 상태를 유지하였다.

---

97) 김현희. 「영화연기를 위한 배우훈련방법연구 - 신체훈련을 중심으로 -」 연극교육연구 29. 2016 p. 12 인용



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

### ㄷ. 결과 및 평가

<그림10> 영화 <좀,> 실제 영화 장면 中

그 결과 해당 장면은 따로 촬영되었지만, 영화 전체적 흐름 안에서 따로 추가촬영을 한 것을 눈치 못 챌 정도로 매우 급하고 격정적인 감정 상태가 잘 이어졌다. 두 달 반 만에 진행된 촬영이었지만 배우들의 감정은 진정성 있게 살아있었고 극적인 감정 상태까지 도달하였다. 이는 오로지 '배우의 신체의 리듬과 변화', '음악적 요소를 통한 내적 충동'을 통해 즉각적으로 나타난 결과였다.

특히 이번 촬영에서 생체역학 방법이 효과적으로 빠르게 적용될 수 있었던 이유는 두 배우 모두 생체역학 훈련 경험이 있기 때문이다. 오가은, 김석주 배우 둘 다 생체역학 훈련 수업 <무브먼트>[98] 를 통해 생체역학의 기초훈련을 받았다. 따라서 두 배우는 현장에서 신체를 활용하여 어떻게 감정을 끌어내야 하는지에 대한 방법을 터득하고 있었고, 자극에 대한 반응 훈련이 갖춰져 있었다. 따라서 연출이었던 연구자는 추가촬영이었음에도 신체를 활용하여 순간적으로 몰입할 수 있게 하는 방법으로 배우들의 극적인 감정을 끌어내면서 촬영 시간을 단축할 수 있었다. 또한, 액션이 있는 블로킹에도 배우들이 스스로 감정을 조절하고 움직일 수 있는 능력이

98) 성균관대학교 연기예술학과 생체역학 신체훈련 수업. 김현희 교수.



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

갖춰져 있었기에 큰 어려움이 없이 촬영을 진행할 수 있었다. 그해 영화 <좀,>은 '성균관대학교 어퍼컷 영화제'에서 최우수 작품상을 수상하면서 작품성과 배우들의 연기력 모두 인정받았고, 위의 추격장면 또한 좋은 평가를 받았다. 이와 같은 과정에 대해 오가은과 김석주 배우는 다음과 같이 시사하였다.

**배우 오가은:** 두 달 반 만에 촬영이라 몸에 잡혀있던 긴장감이 풀리고 느슨해져 처음에는 '이게 정말 잘 될까, 감정선 끊어져서 보이진 않을까.' 걱정을 많이 했습니다. 본 촬영 때 느꼈던 '정은'이의 간절하고 두려웠던 심정도 잘 기억이 나지 않았습니다. 그러나 연출이 '신체로부터 출발하자.'라는 말에 해답을 찾을 수 있었습니다.

먼저, 반복해서 뛰다 보니 점점 호흡이 가파르게 올라오고 땀이 나기 시작하면서 두려움과 불안감, 무서운 생각이 올라오기 시작했습니다. '성폭행범' 배우와 함께 뛸 때 '잡히면 내가 정말 죽을 수도 있겠다.'라는 극한의 감정까지 올라와 전속력으로 달렸습니다. 그랬더니 점차 대본 속의 정은이의 상황이 함께 떠오르면서 눈물이 나고 소리를 지르며 살고 싶어졌습니다. 상대 배우와 거리감을 유지하기 위해서 뒤를 확인하며 뛸 때, 몸을 조절하며 감정을 유지할 수 있는 감을 익힐 수 있었습니다.

이렇게 감정을 끝까지 끌어올려 보고 촬영에 들어가니 짧은 컷 안에서도 감정을 이어갈 수 있었고 순간적으로 몰입할 수 있었습니다. 마지막으로 영화에서 편집된 영상을 봤을 때 따로 촬영하였는지 기억이 안 날 만큼 어색하지 않았고, '정은'이의 감정 상태가 극적으로 잘 보였습니다.

**배우 김석주:** 두 달 반 만의 촬영이었기에 신경을 써야 할 것이 많은 현장이었습니다. 헤어부터 의상까지 튀지 않게 전부 연결을 맞추기 위해 애를 썼습니다. 이전에 찍었던 장면들과 감정선이 잘 이어져야 했고, 특히 극적인 템포감이 있는 장면이었기에 더욱 고민을 많이 했습니다. 이때 연출이 '생체역학'을 활용해 감정을 끌어내는 방법을 제안하였고, 신체적 변화로부터의 감정을 끌어내는 극적인 결과가 나올 수 있었습니다.



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

먼저 1-10의 템포로 변화를 주며 걸었을 때, 아무 감정 없이 방황하고 있던 제게 신체적 움직임에 따른 호흡의 변화와 내적 템포의 변화에 점차 여러 가지 감정을 끌어 오르기 시작했습니다. 잡을 수 없는 것에 대한 갈망, 놓치지는 않을까 하는 불안, 곧이어 그것이 분노의 감정으로 나타나기 시작했습니다. 그리고 시선을 한 곳에 고정한 상태로 반복해서 뛰었을 때, 확실한 목표를 향해 달려가는 '성폭행범'에게 뚜렷한 목적성이 생기기 시작했습니다. '반드시 잡아서 넘어뜨려야겠다.'라는 초목표가 점차 강해지면서 더욱더 내적 에너지가 집중되고 '한순간도 눈을 감지 않고 따라가야겠다.'라는 충동이 일어났습니다. 스스로 불편한 감정과 욕망이 끌어 오르고 그 불편함이 추격하는 대상에게로 옮겨갔었습니다. 마지막엔 추격하는 '정은'에게 집착하는 극도의 흥분 상태까지 치달았습니다.

결과적으로 완성된 영화를 보았을 때, 본 촬영 후 한참 뒤의 촬영이었기에 '이게 앞, 뒤 장면과 잘 붙을 수 있을까?' 했던 처음 걱정과 달리 감정 상태가 잘 연결되고 영화의 절정 부분이 효과적으로 표현되어서 인상 깊었습니다.

위의 실제 적용사례들처럼 매체 배우에게 있어서 생체역학 훈련은 효용성이 크고 유용한 신체훈련이다. 순간의 충동과 집중력을 요구하는 매체 현장에서 감정조절 방법을 터득하는 훈련은 배우에게 굉장한 경쟁력을 갖추게 할 수 있다. 또한, 현장의 문제, 집중력의 한계, 기술적인 문제 등 어떤 문제 요소가 발생하였을 때도 배우가 중심을 잡고 몰입하여 연기할 수 있는 내적 에너지의 힘을 기를 수 있다. 따라서 매체 배우에게 신체훈련은 매우 중요한 부분이며 간과해서는 안 되고, 정서적 접근, 텍스트 접근과 유기적으로 함께 반드시 단련해야 한다.



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

# 제6장 결론

매체 연기에서 가장 중요한 것은 ‘순간’, ‘집중’, ‘조절’이다. 배우는 짧은 순간에 집중하며 카메라에 앵글에 맞게 자신의 몸을 절제할 줄 알아야 한다. 카메라는 배우의 미세한 부분까지 전부 포착할 것이며, 스태프들은 배우를 한순간도 놓치지 않기 위해 철저하게 움직인다. 따라서 매체 배우에게 순간의 ‘내적 충동’과 ‘자기통제력’은 필히 갖춰야 할 능력이다.

본 연구는 지금까지 국내에서 연기방법으로 꾸준히 답습해오던 정서적 접근 연기에 대해서 고찰해보았다. 매체와 무대 장르의 구분 없이 배우가 극 중 인물이 되어 살아 움직이는 ‘내면의 진정성’과 ‘사실적 묘사’는 빼놓을 수 없다. 그러나 현장의 분주하고 어수선한 상황은 배우가 온전히 정신적인 집중에만 의지해서 몰입하기 쉽지 않다. 또한, 매체 연기는 ‘카메라’라는 매체를 통해 전달되는 장르이기 때문에 ‘프레임’, ‘앵글의 크기’, ‘블로킹’ 등 수많은 영상기법이 적용되며 배우의 절제되고 계산된 움직임이 필요하다.

본 연구에서 만나본 대다수의 매체 배우 또한 현장에서 큰 중압감과 부담감을 가지고 있었으며, 카메라 이동에 따라 진정성 있는 연기하는 것에 어려움 느끼고 있었다. 가장 큰 문제는 현장에서 집중력이 흐트러지거나, 반복된 연기로 감정이 고갈되었을 때 별다른 해결 방법을 알지 못하고 있다는 것이다. 그러나 매체 배우가 겪어야 하는 위와 같은 작업 환경은 필수 불가결하기에 배우는 이를 대비하여 정서적 접근 방법 이외에 극복할 수 있는 다양한 연기방법을 터득하고 꾸준히 훈련하는 수밖에 없다. 더군다나 CG나 크로마키기법 등 국내 영상 미디어 매체에 발달이 급속도로 이루어지고 있고, 액션, SF, 스릴러, 좀비물 등 다루는 장르 또한 다양해지고 있으므로 배우에게 다각적인 연기접근 방식이 요구되며 특히 기존에 매체 배우에게



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

터부시되었던 신체훈련이 더이상 선택이 아닌 필수적인 조건으로 받아들여져야 하는 시대가 왔다.

여기에 접근하는 생체역학 훈련은 하나의 매체 훈련 방법론으로 제시될 수 있다. 생체역학을 매체 연기에 적용할 수 있는 유용성은 다음과 같다.

첫째, 생체역학은 '심리-신체의 유기적인 연결'을 이해하고 신체의 본능적인 반응을 훈련하면서 반사적이고 무의식적인 내적 감정을 촉발하는 감각을 익힌다. 신체 변화를 통해 감정의 상태를 순간적으로 바꿀 수 있는 신체 능력을 훈련한다. 이는 산만하고 변화가 빠른 매체 현장에서 즉흥적인 감정을 몰입해야 하는 매체 배우에게 '내적 충동'을 끌어낼 수 있도록 훈련하는 효과적인 방법이 될 것이다.

둘째, '배우의 이원성'을 통해 매체 배우가 스스로 자신의 연기를 구상하고 객관화시키며 표현하는 능력을 기름으로써 카메라 앞에서 자신의 연기를 명확하게 할 줄 알게 된다. 앞에 실제 상대가 없어도, 보이지 않는 것을 보는 것처럼 연기해야 하는 순간에도 배우가 스스로 구상하고 창조해내면서 생동감 있고 창의적인 연기를 구현해낼 수 있다.

셋째, '경제적이고 효율적인 움직임' 훈련이 가능하다. 시, 공간 분배훈련을 통해 거리 감각과 공간감을 익히고, 반복적으로 훈련하면서 카메라의 조각되고 통제되는 움직임 안에서도 진정성 있는 연기를 구현해 낼 수 있다. 이러한 훈련을 통해 배우가 카메라 블로킹과 주어진 액팅, 리엑션에 맞게 움직임을 계산하면서도 감정을 유지하고 증폭시키는 방법을 터득할 수 있다.

넷째, 배우의 사고가 들어가는 언어와 정서 이전에 움직임을 통한 '조형성 훈련'을 함으로써 텍스트 분석에 속박되지 않고 '창조적 구현'을 도모할 수 있다. 이는 대사와 지문에 나와 있는 표현뿐만 아니라 그 이상의 풍부하고 새로운 표현방법을 이끌어낼 수 있다. 더욱이 매체는 시각적인 부분이 강하기 때문에 감정을 대사 이외에 배우의 움직임만으로도 표현해야 하는 지점들이 있다. 따라서 언어적 한계를 뛰어



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

넘는 조형적인 움직임 훈련은 배우의 표현력과 창의력을 기를 수 있다.

다섯째, '액팅 사이클', '분절' 등과 같은 몸의 중심과 균형 훈련을 통해 몸의 길을 알고, '신체 조절 능력'을 기를 수 있다. 이는 신체의 각 부위를 자유롭게 사용하고 움직일 수 있도록 함으로써 다양한 캐릭터를 구축하고, 신체 부분을 세밀하고 유연하게 연기할 수 있다. 이는 특히 액션 장르에서 중요한 훈련이다. 동작의 3단계 진행 '오트카스-포실-스토이카' 훈련은 맞고, 때리고, 밀치고, 넘어지는 등의 액션 움직임들을 소화할 수 있도록 단련할 수 있다.

여섯째, '자기 신체 인식', '긴장과 이완 훈련'을 통해 배우의 단단한 '내적 에너지'를 단련할 수 있다. 매체 현장에서 배우가 어떤 상황에서도 흔들리지 않고 연기하기 위해서는 내적으로 집중할 수 있는 에너지가 필요하다. 생체역학의 '자기 신체 인식'과 '이완 훈련'을 통해 긴장과 이완을 스스로 조절할 수 있는 신체 능력을 기르고, 호흡을 끊이지 않게 유지하면서 내적 에너지를 강화할 수 있다.

그러나 지금까지 국내에서는 생체역학이 잘 알려지지 않았고, 특히 매체 배우를 위한 생체역학 연구나 훈련들이 많이 구축되지 않았기 때문에 다양한 방법을 연구하는 데 한계가 있었던 점은 아쉬움으로 남는다. 생체역학을 체계적으로 훈련을 받고, 실제로 활용해본 지도자 또한 부족하므로 국내에 보편화 되기까지는 더욱 시간이 필요하리라 생각된다. 본 연구는 국내 매체 연기훈련에 생체역학을 적용하려는 하나의 시도이며, 기초 연구로서 의의가 있다. 따라서 지속적인 후속 연구를 통해 국내실정에 맞는 생체역학 훈련방법을 발전시켜 나가고자 한다. 또한, 매체 연기에 생체역학을 적용하는 방법의 선례가 되어 생체역학 훈련의 필요성이 인지되고 훈련 시스템이 발전될 수 있기를 바란다.



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

# 참고 문헌

## 1. 학위 논문


강정후. 「매체연기에 대한 이해와 실질적 적용방법에 대한 연구」. 석사학위 논문. 경기대학교 예술대학원. 2019.

김한아. 「배우의 신체적 언어로서의 움직임 확장을 위한 연기훈련 방안 연구: 메이어홀드 미하일 체홉, 스즈키 타다시의 연기 훈련을 기반 한 실험극 「Fish-shaped bun can swim!을 중심으로」.박사학위논문. 서강대학교 영상대학원. 2020.

백소미. 「카메라 연기 접근 연구」. 석사학위논문. 국민대학교 일반대학원. 2019.

양은혜. 「영화연기에서 즉흥연기 활용의 유용성 연구-스타니슬랍스키의 에쥬드(Etyde) 활용을 중심으로-」석사학위논문. 중앙대학교 예술대학원. 2021

이남훈. 「'영상연기' 관련 교과교육을 위한 학습모형 개발연구」. 박사학위논문. 세종대학교 대학원. 2017.

이원선. 「메이어홀드의 생체역학 (Biomechanics)을 중심으로한 배우 훈련 방법 연구」석사학위논문. 호서대학교 대학원. 2015.

이인영. 「아메리칸 액팅 메소드 훈련법의 고찰을 통한 한국적 영화연기 메소드 발전방안 연구-샌포드 마이즈너 연기방법론을 중심으로」.석사학위논문. 한양대학교 대학원. 2011.

정민영. 「한국 대학 영화 연기 교육 시스템 연구」. 석사학위논문. 청주대학교 대학원. 2013.

정주영. 「한국 카메라 연기의 변천 과정에 대한 연구」. 박사학위논문. 청주대학교.




SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

2018.
조강희. 「카메라 연기 방법론에 관한 연구」. 국내석사학위논문 청운대학교 산업기술경영대학원, 2014.
조한준. 「영화의 매체적 특성에 따른 영화연기 연구」예술전문사학위논문. 한국예술종합학교 연극원. 2003.
조한철. 「영화의 매체적 특성에 따른 영화연기 연구-아메리칸 메소드 액팅(American Method Acting)에 대한 비판적 고찰을 중심으로-」예술전문사학위논문. 한국예술종합학교. 2003.
채희재. 「'메소드 연기'의 본질과 영화연기에 영향을 미치는 현장구성요소에 대한 연구」. 석사학위논문. 중앙대학교 예술대학원. 2009.
황탁하. 「영화 연기를 위한 '배우노트'의 작성 및 활용에 관한 연구」.예술전문사논문. 한국예술종합학교. 2009.

## 2. 학술지 논문

강애란. 남상식. 「메이예르홀트의 생체역학연기와 그 현대적 발전 가능성」.<드라마연구 제60호>. 2020.
김용수. 「기호로서의 신체적 연기: 그것의 연극적 특성과 인지과학적 원리.」한국연극학 1.52. 2014.
김종국. 「에이젠슈테인의 표현역학 영화연기, 충격과 매혹. 연기예술연구」, 21, 2021.
김종국, 조성덕. 「국내 영화연기의 연구 현황과 전망」애니메이션연구, 12(2), 2016.
김현희. 「무대동작을 통한 배우훈련 방법 연구」. <공연문화연구>. 2013.,
「템포와 리듬을 통한 배우훈련」 , <한국극예술연구>. 42. 2013.,



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

「무대에서의 현존을 위한 배우훈련 - 무대동작을 중심으로 -」.
<연극교육연구>. 26. 2015.
「영화연기를 위한 배우훈련방법연구-신체훈련을 중심으로」. <연극교육연구> 29. 2016.

남상식. 「메이에르홀드와 생체역학 연기의 원리와 실제(1) - '연기술의 파라독스' 그리고 '새로운 인간'을 위한 연기교육」 , <공연과 리뷰> 22. 1994.
「생체역학 연기의 원리와 실제(2) - 생체역할 실험실의 훈련을 위한 기본원리」. <공연과 리뷰> 23. 1999.
「생체역학 연기의 원리와 실제(3) - 행동연습의 진행」 , <공연과 리뷰> 24. 1999.

오광석. 「V. E. Meyerhold의 생체역학(Biomechanics)이 스타니슬랍스키 3기 시스템인 <신체행동법>, <행동분석법>에 끼친 영향 연구」.연기예술연구 2. 2010.

조준희. 「영상연기방법론에 대한 재인식 연구 - 메소드 연기를 중심으로 -」
공연문화연구 0.30. 2015.

조한준. 「배우 훈련 방법의 대안으로서 메이어홀드 '인체역학'의 효용성 Ⅰ-'인체역학'의 형성 배경과 이론적 원리를 중심으로」<한국콘텐츠학회논문지 14 Vol. 14 No. 5>. 2014.
「배우 훈련 방법의 대안으로서 메이어홀드 '인체역학'의 효용성 Ⅱ- '인체역학'의 실제 훈련 프로그램을 중심으로」. <한국콘텐츠학회논문지 14 Vol. 14 No. 11>. 2014.



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

## 3. 단행본

김수기. 『몸을 통한 연기훈련』. 서울: 동인. 2007.

앨린슨 호저. 『배우훈련』김민채 역. 동인. 2010.

정인숙. 『아메리칸 액팅 메소드의 이해』서울: 연극과인간, 2014.

토니바. 『영화연기』 이승구, 김학용역. 영화진흥위원회/영화이론총서 제21집. 2001.

토비 콜. 『불멸의 연출가들』 윤광진 역. 공연예술서전문출판사: 예니. 2001.

프세볼로트 메이예르홀트.『연극에 대해』이진아 역. 서울 지만지. 2012.

프세볼로트 메이예르홀트.『메이예르홀트의 연출세계 Ⅰ~Ⅳ』김혜란, 박현섭, 백승무 역. 한국문화사. 2016.

## 4. 전자 문헌

강선애 기자. “지성, "데뷔 초 카메라 울렁증에 화장실서 혼자 울었다"” 2011.09.20. 마이데일리
http://www.mydaily.co.kr/new_yk/html/read.php?newsid=201109201546561119

고대현, 정찬혁 기자. “‘곡성’ 나홍진 감독 “천우희, 하체가 땅에 박힌 느낌…황정민보다 무서워” 2016.04.07. 뉴스인사이드
http://www.newsinside.kr/news/articleView.html?idxno=397348

김미화 기자. “신혜선 "안방극장 흥행퀸?..여전히 카메라 울렁증"” 2020.06.05. 스타뉴스 https://star.mt.co.kr/stview.php?no=2020060512190550178

김성원 기자. 김남주, '그놈의 목소리' 신들린 모성연기 제작진 극찬. 2007. 스포츠조선
https://sports.chosun.com/news/news_o2.htm?name=/news/entertainment/200701/20



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

070103/71c15004.htm

김소연 기자. “'K-방송콘텐츠' 파워, 올해 수출액 260억 달성” 한경연예. 2021.11.29. https://www.hankyung.com/entertainment/article/202111291576H

김희주 기자. ‘영화 ‘글루미 선데이’, 자살을 부르는 노래 ‘gloomy sunday’의 비밀을 담은 작품...줄거리는?‘ 톱스타뉴스. 2018.12.10. http://www.topstarnews.net/news/articleView.html?idxno=542830

신상민 기자. “요즘 드라마 대세는 OTT, 하반기에도 장르물 가득”. 뉴스토마토. 2021.10.26. http://www.newstomato.com/ReadNews.aspx?no=1082387&inflow=N

심솔아 기자. “이정은 "카메라 울렁증에 몇 년 쉬었다"”. 2017.09.05. OBS뉴스. http://www.obsnews.co.kr/news/articleView.html?idxno=1059435

윤정희 기자. “정유미, 우리가 몰랐던 '카메라 울렁증'...그럼에도 예능에 출연한 이유는?” 2018.01.05. 넥스트데일리 http://www.nextdaily.co.kr/news/articleView.html?idxno=45421

이지영 기자. “'바퀴달린집2' 오정세 "데뷔한지 25년인데 카메라 울렁증 있어" 안절부절” 2021.04.23. 조이뉴스 https://www.joynews24.com/view/1361401

장소윤 기자. “류준열 "음악과 함께 한 촬영장, 연기가 절로 되는 느낌"” [인터뷰①] 2017.01.25. 한경뉴스 https://www.hankyung.com/news/article/2017012505185

장아름 기자. “김아중이 밝힌 #명불허전 #시즌2 #카메라울렁증” 2017.10.14. 서울뉴스1 https://www.news1.kr/articles/?3123319

정해욱 기자. “김영애 "카메라 울렁증 있어...카메라가 무섭다".2011.02.24 스포프조선 https://sports.chosun.com/news/ntype.htm?id=201102250100188260014153&servicedate=20110224

진선 기자. “‘명당’ 유재명 카메라 울렁증 있다. 매번 떨려서 죽어라 연습해” 2018.09.17. 싱글리스트 http://www.slist.kr/news/articleView.html?idxno=45830

“‘명당’ 조승우 아직도 카메라 불편, 무대가 익숙해” 2018.09.17.



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

싱글리스트 http://www.slist.kr/news/articleView.html?idxno=45834

황혜진 기자. ‘그녀는예뻤다’ 황정음 감정몰입 비결 “촬영전 음악 듣는다” 2015.11.01. 뉴스엔미디어 https://www.newsen.com/news_view.php?uid=201511011015470410



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

# ABSTRACT

## A Study on Media Acting Training Program applying Biomechanics

Yang, So Young
Department of Acting for Theatre, Film, and Television
Sungkyunkwan University

This study aims to demonstrate the necessity of biomechanical training in the domestic media acting education system and to examine practical training methods. For actors, physical training fosters flexibility and develops body balance, sensation, body control ability, and expression ability. In stage acting, many actors recognize the importance and use of such physical training, and the methodology has also been studied a lot. However, in media acting, physical training has not been considered important because it is regarded as a basic warm-up before starting acting, or as a simple emotional expression. Therefore, the method of effectively applying existing physical training to media acting has not been sufficiently explored. The reason why the importance of the body in domestic media acting has been overlooked may be that it has pursued an emotional approach centered on the "American method" within the trend of emphasizing realism.



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

However, the media field is a difficult environment for actors to consistently try only emotional approaches. The characteristics of media acting, such as "non-sequential filming," "distracted atmosphere," and "camera technical acting," cause physical tension in actors and hinder them from concentrating their emotions. In addition, the development of domestic video media is rapidly progressing. On top of that, due to the development of video media technologies such as CG (Computer Graphics) and VFX (Visual Effects), actors have to act in chroma-key techniques, and they have to express live acting in virtual reality. Therefore, even in the domestic media acting training system, training to approach and digest acting from various angles, not acting that is bound by text analysis or focused on facial expression acting or acting lines, should be established.

Here, this study attempted to study an acting training method in which a media actor can actively move in front of a camera using his body and exist momentarily. As a methodology, this study intends to use Meyerhold's method of acting biomechanics. Biomechanics is a training that evokes emotions with internal impulses from body stimulation. Hormones are secreted by unconscious and immediate body reactions, allowing actors to quickly reach a given emotional state. By training these reflexive abilities of the body, developing the center and sense of balance of the body as a whole, actors can learn the ability to accurately express their will and intentions in any situation. This is a very useful physical training method that can be applied to media acting that values 'quickness', 'instantaneous', and 'control'.



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY

Therefore, "biomechanics" training will be a new attempt and challenge in the field of acting education in domestic media. It is thought that it will be great competitiveness that an actor has the physical ability to recognize his body, use it freely, and control it. Through this study, the researcher hopes that media actors can overcome the difficulties they face in the field and that biomechanical training can be actively trained in Korea.

Keywords: Media acting, Biomechanics, Meyerhold, Acting training, Physical training.



SUNG KYUN KWAN UNIVERSITY