

## 연기교육, 나는 이렇게 한다.

- 존재의 발견과 숨(호흡) 운용 -

발표자: 조영진 (배우, 동아방송예술대학)

禪을 알고자한 한 독일인 학자 부부는 남편은 활쏘기를 부인은 다도를 통해 선의 요체인 마음의 깨달음을 획득했다.

연기가 무엇인지 알기위해 우리는 이완·집중·상상력·신체움직임·호흡 등등을 훈련하는데- 독일인 학자 부부처럼- 이 중에서 하나를 선택해서 잘 훈련하면 연기의 본질과 만날 수 있을 것이다. 선을 수련하든, 연기를 훈련하든 그 주체는 사람이 중심이며, 훌륭한 연기를 위한 훈련방법은 많으나 그 길은 하나로 연결되어 있기 때문이다.

배우는 올바른 이완을 통해 자신의 감각을 깨우고 '숨'(호흡)을 인지하며, 몸이 생각하고 느끼는 바를 그대로하게 내어두면서 자신의 본성과 만나는 체험을 하게 되고 궁극적으로 그 본성을 바탕으로 허구의 인물을 자신 속에 받아들여지게 된다. 실재와 허구 사이의 간극을 매우려고 갈등하는 것이 배우의 삶이지만 배우는 이 갈등을 통해 성장하며 완성되어간다. 역할 이전에 자기 존재 발견이 연기에서 중요한 이유는 이것 때문이다. 몸과 마음을 움직이는 중추신경계, 충동, 감각 등은 분리될 수 없고 배우는 이완과 집중 등을 통해 이들 前의식적인 것들과 소통한다.

그러나 현 연기 훈련 실정은 연기훈련의 요소들이 각각 분리되어 상호 연관성이 배제된 채 이완 따로 집중 따로 각각 따로 따로 훈련되어 지는 경우가 많다. 이것은- 즉 요소하나만 잘라놓고 배우는 연기훈련은- 몸으로 체득되는 것을 기대할 수 없는 것이 당연하며 단지 머리로만 안다고 지레짐작하는 수준으로 지나치는 결과를 낳아 막상 공연 연습과정에서는 그간 해온 연기훈련은 무용지물이 된다. 이러한 것이 배우 혹은 학생들에게는 연기훈련의 필요성에 대해 종종 회의 또는 불신을 갖게 되는 이유가 된다.

연기는 결과론적으로 부분의 통합으로 완성되지만 부분이 이미 전체를 포함하고 있다는 점이 이해되어야 한다. 따라서 부분적인 기초 훈련 과정을 통해 자신의 몸과 의식을 변화시키지 못한다면 좋은 결과를 기대할 수 없고 훈련은 의미가 없어진다. 훈련을 통해 자기 심신의 변화를 느끼는 배우는 부분이 전체라는 말을 이해할 수 있게 되고 자기가 선호하는 어떤 요소-감각, '숨'(호흡), 이완 등등-를 통해 일상과는 다른 연기적 상태로 들어갈 수 있고 무대 위에서 극중인물을 창조할 수도 있게 된다.

배우란 자신의 존재를 발견하고 자기 존재가 주체가 되어 역할을 수행하는 사람이다. 즉, '햄릿'이란 역은 결국 '나'라는 존재의 살아있는 목소리, 몸, 의식, 감각이 표현하는 것이다. 나를 벗어나서 햄릿은 존재하지 못한다.

역할을 구체화하는 방법으로 다양한 훈련법들이 개발되어 있지만 발표자는 본고에서 '숨'(호흡)을 통한 적용방법을 들겠다. 그러나 '숨'(호흡)의 부분은 연습 운용단계 이전에 기본적인 훈련방법에 있어서도 잘못 사용되어지는 점이 많기 때문에 연기적 '숨'(호흡) 이전에 자유로운 '숨'(호흡)에 대한 설명만으로 한정 짓고자 한다.

## 1. 연기방법론의 근거 혹은 토대

### 1.1. 전통연희의 운용원리는 '숨'(호흡)이다.

우리나라 전통 연희의 특징을 살펴보면 그 속에는 '숨'을 중시하는 징후가 역역함을 알 수 있는데 이 점은 독특한 한국적인 특성이다. 서구의 아리스토텔레스가 『시학』에서 인간의 행동을 모방함에 있어 중요한 수단중의 하나로 거론한 '리듬'이 맥박, 곧 심장의 고동에 기준을 두고 있다면 우리의 그것은 '숨'의 주기 즉 폐부의 운동에 뿌리를 둔 '장단'에 있다.

근대 최대의 철학자이면서 기학(氣學)창시자인 최한기(崔漢綺, 1803-1877)는 '장단'을 “하나의 소리가 시작하여 끝나는 동안 사람의 '숨(호흡)하는 수(數)”로 장단의 마디를 삼았다.

우리 음악이 모두 나의 몸, 너의 몸을 장단에 맞춰 놓은 것 이라든지, 춤은 장단에 맞추어 자신의 몸을 움직이는 것 이라든지 장단의 구조를 알지 못하면 제대로 춤을 출수 없음을 뜻한다. 여기에서 알 수 있듯이 우리 조상들은 숨을 다양한 장단으로 변화시켰고 그 장단에 맞춰 연주하고 소리하고 춤추었다. 이렇듯 우리의 선조들은 인간의 '숨'을 다양한 정서를 품고 있는 장단으로 담았고 그 장단위에서 '숨'쉬며 연희했던 것이다. 곧 '숨'이 연희(연기)인 것이다.

오늘날 우리식의 연기술 개발을 위해 우리 전통 장단이 연기 훈련에 많이 사용되고 있다.

## 1.2. '숨'(호흡)의 이중성 - 거리두기, 또는 연기적 상태

일상에서 밥을 먹는 행위와 무대에서 밥을 먹는 행위는 분명히 다르다. 연극 훈련 도중에 배우에게 일상에서 밥 먹듯이 편안하게, 마치 일상처럼 연기하라고 주문한다. 그러면 정말 자신이 밥 먹는 일상의 모습처럼 밥을 먹는다. 그러나 이 행위가 무대 위에서 오케이 되는 경우는 없다. 이 행위에는 존재와 역할 사이에 거리가 없다, 연기적 상태가 아닌 일상 그 자체이기 때문이다.

거리를 둔다는 것은 일상으로부터 일탈을 의미한다. 그럼으로써 어떤 대상 또는 자기 자신을 객관적으로 바라볼 수 있다. 이것이 연기적 상태인 것이다.

연기적 상태에 들어가기 위해서는 일상의 습관적 자신으로부터 벗어나야 한다. 그러기 위해서는 습관적 행동을 자제할 수 있어야하고 그 자제를 통해 진정한 자신의 모습을 발견하게 되고 그 순간 연기적 상태를 획득하게 된다. 연기적 상태에서 생각과 느낌 그리고 행위가 있는데 이때 이들과 함께 흘러 다니는 것이 '숨'(호흡)이다. 이 '숨은 순간의 상황에 따라 연극자가 조절·통제할 수 있는 수단으로 역할 창조에 대단히 중요한 역할을 차지한다.

자유로운 존재를 다양한 감정과 생각을 가진 극중인물로 역화 하는 의식적 행위를 실천할 수 있는 수단이 '숨'이며 심리적 긴장이나 흥분상태를 제어하기 위해 '숨'을 이용한다.

공포로 예를 들어보자. 무대 위에서 연기할 때 배우는 공포감을 느껴서는 곤란하다. 공포는 배우를 심리, 신체적으로 긴장하게 만들고 그로인해 자연스런 역할 수행을 방해하기 때문이다. 그러나 만약 배우가 역할 속에서 자연스럽게 공포를 연기해야 한다면 어떻게 해야 할까? 공포를 표현하기 위해 배우는 반사적이고 충동적인 일상의 '숨'과는 거리를 둔, 의식적으로 통제된 '숨'을 사용할 수 있어야 한다. 자신이 공포를 느끼는 것보다 보는 관객이 공포를 자연스럽게 받아들일 수 있게 연기할 수 있어야 한다. 그러기 위해서는 자신의 몸을 조절 통제해야 하는데 몸은 공포로부터 이완시킬 수 있어야하고 동시에 '숨'으로는 공포의 감을 유지하는 조절 능력이 필요하다. 즉, '숨'운용의 이중성을 획득해야 한다. 이를 위해 배우는 습관적 행동으로부터 자신을 억제, 자제 하는 기술이 필요하며 그것은 '숨'을 통해 획득할 수 있다.

## 2. 대상, 훈련방향, 최종기대효과

### 2.1. 대상

대학에서 연기를 전공하는 학생을 대상으로 하지만 중학생 이상부터 현재 현장에서 작업 중인 배우들에 이르기까지 훈련이 가능하다.

'숨'은 연기 이전에 자신의 존재를 발견하는 수단이며 자신을 더욱 발전적으로 변화시키는 도구이기도 하다. 그래서 굳이 연기를 전공하고자 하는 사람이 아니더라도

도 일상생활 속에서 자신의 잘못된 생활습관을 바로잡고 자신을 개발하는 수단으로도 충분히 활용 가능하다.

인간이 어머니의 배속으로부터 나오면서 생존하기 위해 본능적으로 행하는 행위가 '숨'이며 생존의 수단인 '숨'은 인간이 성장하며 선택하는 어떤 일의 목적에 따라 자연스럽게 변한다. 인간이 연극을 하겠다고 선택했을 때 기능적 '숨'을 익히게 되는데 흔히 '복식호흡'이라 부른다. '복식호흡'을 익히는 것이 연기 훈련의 기초이며 대부분 이를 통해 연극계에 발을 들여 놓게 된다.

연극 연기'숨'(호흡) 훈련으로 복식호흡 훈련을 한다. 복식호흡을 풀이하자면 숨을 배로 밀어 넣어 채우는 방식의 '숨'(호흡) 훈련이다. 이 훈련의 목적은 “대극장 맨 뒷자리에 앉아 있는 사람에게까지 배우의 목소리를 충분히 들릴 수 있고 명확하게 전달하기 위해”, “고전극의 긴 운문 대사를 끊어짐이 없이 유장하게 하기 위해” 라고 본다. 그래서 이 목적 달성을 위해 복식호흡 훈련은 가능한 뱃속에 공기를 많이 저장하고 오래 참는 연습을 하게 되어 있다.

깊은 '숨'(호흡)을 하도록 하여 폐의 기능을 활성화시키도록 하는 지도 목적은 원칙적으로 건전하나, 깊은 '숨'(호흡)을 하도록 고무시키는 방법론은 '숨'(호흡) 문제를 악화시킬 수 있다. 사람들은 폐활량을 증가시키기 위해 숨을 깊이 들이쉬거나 내뿜도록 지도받는 경우가 많으나, 이것은 도리어 이미 과도하게 스트레스를 받고 있는 근육계를 더욱 긴장시킬 따름이다.

거의 모든 '숨'(호흡) 훈련은 들이 쉬는 '숨'(호흡)에 중점을 두고 있다. 예를 들어 '숨을 깊게 들이 마시세요' 라는 식이다. 하지만 이것은 '숨'(호흡)의 메커니즘을 적극적으로 더욱 저해하는 식으로 항상 작용한다.

허리를 아치형으로 내밀고 가슴을 들어 올리거나, 반대로 가슴을 내리면서 배를 불룩하게 내미는 결과를 초래 한다. 이것은 실질적으로 '숨'(호흡)을 더욱 제한하여, 추가적인 유해한 '숨'(호흡)패턴을 야기하거나, 종래의 습관적인 '숨'(호흡)을 더욱 깊이 고착화시키게 된다. '숨'(호흡)을 다시 자연스럽게 하기 위해서는 어떤 새로운 '숨'(호흡) 연습이나 테크닉을 훈련하기보다 유해한 습관을 버리는 것을 배워야 한다.

모든 배우는 자유로운 '숨'에 대해 아는 것이 필요하다. '숨'은 하나의 움직임이고, 우리는 우리의 몸 전체로 '숨'을 쉰다. 우리의 머리는 '숨'을 쉬는 동안 길어졌다가 모였다가 하기를 반복 하는 척추를 따라 움직인다. 몸통 전체가 '숨'에 참여하게 되는데 흉부, 복부, 골반 부위가 각각 다른 방법으로 '숨'의 움직임에 참여한다.

'숨'은 들어왔다 흘러나가는 과도와 같이 잘 조직화되어 몸통전체를 통해서 발생한다. 폐가 공기로 채워질 때에 몸통은 아래에서 꼭대기까지 약간 모여들고, 갈비뼈는 위쪽과 바깥쪽을 향해 움직인다. 그리고 횡격막이 아래로 내려가 복강과 골반강의 내용물들을 복벽을 향하여 바깥으로 그리고 골반저부를 향하여 아래쪽으로 밀어 낸다. 폐가 공기를 바깥쪽으로 내보내면, 몸통은 약간 길어지고 갈비뼈는 아래쪽과 안

쪽으로 움직이며, 횡격막은 올라가고 복강과 골반강의 내용물들과 골반저부는 원래의 위치로 되돌아오게 된다.(알렉산더 테크닉에서 발췌)

## 2.2. 훈련방향

연기훈련에서 '숨'의 중요성에 공감한다면 이 '숨'을 어떻게 활용할 것인지 방향을 잡아야 한다. '숨'이 생명활동의 근원이듯이 이 '숨'을 이용한 훈련에서 필요한 것은 자연스럽고 본능적인 활동에 근거한 훈련이다. 이를 위해

첫째, 인간의 탄생과 성장 과정을 훈련 하는 것

둘째, 연기하는 주체가 누구인지 인식 하는 것

셋째, 자극과 반응에 대한 훈련의 과정으로 훈련을 발전시킬 수 있다.

위의 세 단계 훈련 방향은 크게 '존재와 역할'에 대한 훈련으로도 구분 지을 수 있다.

## 2.3. 최종기대효과

'숨'을 이용한 신체 움직임의 원리를 이해하고 '숨'을 이용한 소리내기가 가능하면 다양한 역할 창조에 대한 초석을 다진 셈이다. 심리, 신체적 자극에 대한 반응을 자연스럽게 할 수 있을 것이며 존재감이 큰 인물을 창조할 수 있을 것이다.

우리의 의식과 말과 몸이 조절되고 통제될 수 있게 훈련하는 것이 본 연기 훈련의 목적이다. “오늘날 마음과 몸의 상호의존성에 대한 관심이 증가하고 있고 많은 사람들이 마음을 열기위해서는 몸을 여는 것이 필요하다는 것을 발견하고 있다.” 필자의 훈련법은 우리 고유의 '숨'에 중점을 두지만 궁극적으로 신체의 습관적인 긴장들을 없앴으로써 정서적, 심리적인 자아를 자유롭게 하도록 돕는 알렉산더 테크닉의 도움을 받고 있음을 밝힌다.

'숨'을 통해 몸과 말 마음을 일치시키면 자연스러움은 저절로 얻어 질것이다.

## 3. 실제훈련모델 제시

### 3.1. 인간의 탄생과 성장과정

- ① 이완 (알렉산더 테크닉 중심)
- ② '숨'(호흡)&발성 (링클레이터&알렉산더 테크닉)
- ③ 바닥 뒹굴기 (신체 움직임의 원리를 이용)
- ④ 감각 느끼기 (오감 개발)
- ⑤ 접촉 (상대방 신체 접촉)
- ⑥ 호법 (네 발 짐승으로 걷기, 원리이해)
- ⑦ 굴신상태로 움직이기

⑧ 직접 익히기

⑨ 걷기, 앉기, 눕기, 보기, 물건 집기 등등

### 3.2. 존재와 역할

연극공연이란 것이 설정된 시간과 공간 속에서 배우가 어떤 사건을 행동으로 보여주는 것이고 이것이 관객에게 전달하는 형식을 가지고 있다. 이는 일상의 습관적, 상투적 시공간과 다르며 일상의 행동과도 다르다. 유일하게 같은 것이 있다면 사람만이 실제 한다는 것이다. 따라서 가상의 연극 세계에 있어 실제하는 배우에 대한 인식은 의미가 크다. 대부분 학생 공연에서 드러나는 문제는 이 배우의 실제성을 잘못 이해하는데서 발생한다. 배우는 존재와 역할 두 부분으로 나눌 수 있다. 이것은 마치 물과 파도 같은 구분으로 서로 따로 떼어서는 존재할 수 없는 것이다. 그러나 학생들은 이 둘을 하나의 전체성으로 보기 보다는 두개의 부분으로 생각하고 있고 그 중에서도 역할에 비중을 두는 편이다. 그래서 대부분 표현하고자하는 역할 속에 빠져있어 누가 연기를 하는지 그 주체를 의식하지 못한다. 이때 발생하는 문제가 자기 목소리로 말하지 못한다는 것, 무대에 두 발을 딛고 제대로 서지도 못하고 흔들거린다는 것, 설정 속에 빠져 상대방의 말과 움직임을 듣거나 보지 못한다는 것이다.

그래서 본인은 지도할 때 자기 존재로서 출발해서 역할로 연기하기를 요구한다.- 물론 자기존재를 찾는 것이 대부분의 연기 훈련이기도 하다- 훈련할 때에는 자신을 찾고 발견하는데 희열을 느끼지만 작품제작에서 역할로 들어가 연기할 때에는 어느새 대부분이 자기 존재에 대한 관심이 사라지며 자신은 없어져 버린다. 연습과 실제제작업의 괴리가 존재하게 되는 것이다.

이 괴리감에 필자는 고민해 왔다.

필자는 괴리감의 이유를 습관적 태도, 기초 훈련의 왜곡, 꾸준한 연습 부재 등에서 찾았다.

연기란 역할의 의식과 감정을 배우의 몸으로 표현하는 것이다. 대부분의 학생들은 감정적 진실에 사로잡혀 몸으로 형상화 시키는데 어려움을 겪는다. 감정을 형상화할 때 중요한 것은 몸과 마음의 거리두기다. 즉, 신체와 심리가 동시에 작용하는 것은 사실이나 이를 효율적, 연극적으로 표현하기 위해서는 둘 중 하나는 반드시 절제돼야한다. 즉 자아의 이중성에 대한 인식이 있어야 한다. 그리고 신체와 정서간의 거리의 확보는 당연히 배우의 내적, 정서적 충동을 경험하고 제어함으로써 가능해진다. 흥분하는 동시에 안정돼 있어야 하며 광기가 발동해 자제력을 완전히 상실해 보이는 순간에도 배우는 정제의 미학을 삼입시킬 줄 알아야 한다.

연기는 곧 숨이다. 그러나 내가 숨을 쉰다는 의식이 들면 나와 숨은 곧장 분리돼 서로 쓸데없는 경쟁을 하게 된다. 배우의 자아가 숨으로 흡수되고 그 속에서 타들어가 숨과 일체가 돼 버릴 때 숨의 연기는 연극적 무아지경의 상태로 들어간다. 그

리고 바로 이 순간 나와 숨이 하나가 되는 순간에 자아의 이중성은 확보된다.

누가 연기하는가? 라고 했을 때 배우 자신 존재라면 그 존재는 ‘숨’을 통해 얻은 자유로움 속에서 역할을 수행해 나가야 한다. 하필 왜 ‘숨’ 인가? 그것은 생존 본능이기 때문이다.

대부분 연기의 통합, 전체성을 강조하듯 우리의 몸과 마음, 소리는 분리되어 있는 것이 아닌 하나의 통합체다. 느낌이 곧 생각이며 생각이 말이며 말은 움직임 속에 있다. 이 느낌 생각 말 몸은 어떤 것이 먼저 일어나서 나중해 정리가 되는지 알 수 없을 정도로 동시 다발적으로 찰나의 순간에 일어났다 사라지기를 반복한다. 우리가 잠에서 깨어나 밥 달라고 외치며 일어난다든지, 샤워를 하며 따뜻한 물을 틀어 달라고 부탁 할 때, 담배피고 술 마시며 안주 먹고 왁자지껄 얘기 할 때 등등.

우리는 밥 먹고, 샤워하고, 술 마신 것만 기억 할 뿐 어떤 과정을 거쳐 그 일들을 수행 했는지 알지 못한다. 오늘 아침에 일어나 밥 먹은 것을 재현해 내지 못한다. 내일도 모레도 그럴 것이다. 즉 스스로가 자신을 인식하지 못한 채 자신을 사용하고 있다. 이 통제 불능의 일상에 브레이크를 걸고 자신을 통제하고 조절 할 수 있게 만드는 것이 바로 ‘숨’이다.

그래서 ‘숨’이 곧 연기인 것이다.

### 3.3. 자극과 반응

문명화 사회화 과정에서 자연스러움과 자유를 잃어버린 몸과 마음을 원래 상태로 회복시키는 과정을 익히고 회복된 몸과 마음을 주체적으로 자유롭게 사용할 수 있는 단계를 획득했다면 이제 주어진 상황과 시공간의 한계 속에서 극중 인물의 삶을 살아야 한다. 작가에 의해 만들어진 삶의 패턴을 배우는 어떻게 창조적으로 살아갈 것인가 고민한다. 이 고민의 답은 ‘아무것도 하지 않는 것’ 또는 ‘무엇을 하려고 하지 않는 것’이다.

연기는 상황이 정해진 장면 속에서 구체적 행동 목표를 가진 액션과 리액션의 충돌이다. 즉, 어떤 자극에 대한 반응이며 반응은 어떤 형태로든 상대방에게 자극으로 전달되는 연속 과정이다.

자극과 반응 훈련은 극중 인물로서 해야 하지만 훈련 초기 단계에서는 그러기가 힘들다. 그래서 자극과 반응을 자신의 존재로 하도록 내버려 둔다.

자극을 받았을 때 반응하기 전까지의 시간 동안 배우는 자신의 심신을 조절 통제 해서 구체적 느낌이 생길 때 까지 기다렸다가 자극을 가 할 수 있게 훈련한다. 이때 기다리는 시간의 통제는 ‘숨’으로 조절한다. 훈련이 익숙해지면 극중 인물로서 ‘숨’에 구체적 장단을 정하고 장단에 느낌을 붙여넣는 작업을 하며 장면을 완성 시킨다.

## 4. 현재 교육방식의 효과와 한계

존재를 발견하는 방법으로 알렉산더 테크닉의 도움을 받고 있고 역할 창조의 과정에서는 우리 전통의 ‘숨’ 운용법을 활용하고 있다. 연기라는 어마어마한 거대한 산을 장님 코끼리 만지듯 접근했던 시절이 있었다. 그러나 연기는 그물의 벼리처럼 어떤 원리가 있어 그 원리만 파악 한다면 그리 어려운 것이 아니다. 연기를 이해하기 위한 다양한 훈련방법이 있지만 본질에서부터 접근해 들어가지 못한다면 혼란만 가중 시킬 수 있다. ‘존재와 역할’ ‘자극과 반응’ 그리고 ‘숨’ 이 세부분에 대한 이해를 바탕으로 하면 조금은 생소하지만 연기를 즐기면서 할 수 있을 것이다. 연기와 나는 둘이 아닌 하나라는 생각이 가능할 것이다. 내가 우주의 한 부분이지만 내가 곧 우주이듯 말이다.

어쨌든 존재발견과 호흡훈련은 그룹 레슨으로는 좋은 성과를 거두기 어렵다. 가장 효율적인 방법은 맨투맨이다. ‘숨’은 고정되어 있지 않다. 생각이 드는 순간 ‘숨’은 변한다. 행위자의 생각과 ‘숨’을 침해하지 않으면서 ‘숨’을 운용할 수 있게 도와주어야 하는데 그러기 위해서는 이 분야의 전문가가 절실히 필요하다.

## 5. 교육의 미래적 가능성

현재 연기 훈련법은 많이 있지만 방법론에 치우친 훈련법이 대부분이다. 그리고 훈련의 전통도 러시아, 프랑스, 미국 등등 다양하다. 우리가 아무리 열심히 한들 결국 이들의 아류에 지나지 않는다. 방법론에 치중하기 보다는 원리를 익히는 훈련을 통해 이들 전통 있는 나라의 훈련법을 우리 입맛에 맞게 선택할 수 있어야 한다. 비록 이 훈련법도 여러 방식이 섞여 있지만 한 가지 원칙이 있다면 근본에서부터 출발한다는 점이다. 그리고 그 근본은 서로 다르지 않다. 전통문화의 뿌리를 본다면 우리나라는 엄청난 보물창고를 가지고 있는 셈이다. 연기 교육에 있어 전통의 깊이와 다양함이 만날 수 있기를 기대해 본다.