제3강 소시오드라마

최철환
(한국드라마치료연구소장)

1. 소시오드라마의 의의

역할은 여러사람이 공통적으로 소유하고 있는 집단적인 요소와 각 개인이 개별적으로 독특하게 가지고 있는 개인적인 요소로 나눌 수 있다. 이러한 두 가지 요소를 행위화하는 방법으로 사이코드라마와 소시오드라마가 탄생하게 되었다.

사이코드라마에서는 한 사람의 주인공이 자신의 이야기를 가지고 나와서 자신의 삶을 표현하지만 소시오드라마는 집단전체가 주인공이 되어 그들의 이야기를 역할을 맡은 사람들에 의해 표현한다.

소시오드라마는 무대위에서 즉흥극을 통해 진행된다는 점에서 여러 가지 의의가 있다.

인간이 살고 있는 현실세계에서는 자신의 자발성과 창조성을 마음껏 발휘하는 것이 어렵다. 남의 시선을 의식하고 배려하면서 살아야하고 자신의 가치관, 도덕, 법규 등을 지키며 살아야 하기 때문에 자신이 하고 싶은 대로 마음껏 하며 산다는 것은 불가능하다. 어느 정도 적절하게 자신의 감정과 본능을 조절하며 사는 것이 사회에 이롭기는 하지만 어떤 경우에는 그 개인이 너무나 억압해서 여러 가지 질병을 얻거나 제대로 기능하지 못하는 경우도 있다. 그러므로 적절히 감정이나 생각들을 표현함으로써 문제를 예방하거나 안고 있는 문제들을 해결하는 것이 필요하다.

소시오드라마는 이러한 우리들 내면에 표현되지 않은 생각과 감정들을 마음껏 발산할 수 있도록 도와준다. 무대라는 공간은 현실처럼 제약을 받지 않고 자신이 하고 싶은 대로 마음껏 표현할 수 있는 안전한 공간이다. 무대에서는 역할을 통해서 표현하는 것이기 때문에 누군가를 해치지 않고 자신의 마음속에 있는 감정과 생각을 마음껏 표현할 수 있는 것이다.

인간은 누구나 역할을 맡는데 어떤 역할이던지 서로의 욕구가 다르기 때문에 갈등이 있기 마련이다. 시어머니가 며느리와 갈등을 겪는 것은 아주 오래전부터 누구나가 공감하는 사실이다. 선생님과 제자, 남편과 아내, 상사와 부하 등 서로 대립되는 역할들이 있으며 이러한 역할들 사이의 갈등은 누구나가 알고 있는 갈등이며 그 역할에 처해있는 사람들이라면 서로 같은 주제를 가지고 이야기를 하면 참가자들 모두가 공감할 수 있게 되는 것이다. 이러한 대립되는 역할들이 서로 갈등없이 살기위해서 각자 문제를 풀어나가는 것도 필요하지만 모두가 참여하여 소시오드라마를 통해 문제를 객관적으로 바라보고 시너지 효과를 통해 문제를 해결해나간다면 보다 효율적인 역할을 수행해 나갈 수 있을 것이다.

소시오드라마는 모두가 공통적으로 느끼는 역할들간의 갈등과 문제들을 즉흥극이

라는 수단을 통해서 해결하는 기법이다. 즉흥극은 참가자들에게 생동감과 현실감을 전해주기 때문에 문제의 피상적인 해결이 아니라 체험을 통한 구체적인 해결을 할 수 있도록 도와준다. 우리들에게 체험이란 삶을 변화시키는 유용한 도구이다. 아무리 이해하고 안다고 해도 체험을 통해 깨닫지 못하는 경우 행동을 변화시키는 것이 어렵다. 학교에서 배운대로 우리들의 행동이 되지 않는 다는 것은 그 예가 될 것이다. 인간은 자신이 스스로 깨달을 때 행동을 변화시키기가 쉬운 것이다.

무대에서의 체험은 꿈처럼 현실은 아니지만 역할을 통해 현실과 같은 체험을 가져다 줌으로써 변화를 촉진시켜주며 집단원들 모두 강한 정서적 몰입을 할 수 있도록 도와준다. 또한 놀이적인 요소가 가미됨으로써 모두가 즐겁고 신나게 몰입하면서 감동을 느끼며 문제를 해결해 나갈 수 있는 것이다.

고여있는 조직문화에 생기를 불어넣어주고 새로운 변화를 모색할 수 있도록 도와주고 실제적인 문제해결방안까지 찾아주어 행동변화를 이끌어낼 수 있는 유용한 도구가 소시오드라마인 것이다.

2. 사이코드라마와의 차이점

사이코드라마는 사적인 역할과 개인적인 문제들에 초점을 두고 진행되며, 소시오드라마는 사회적 역할과 그 역할들 사이의 문제를 다루는데 초점을 둔다는 점에서 가장 큰 차이가 있다.

소시오드라마는 사회적 상황을 개선하고 사회 문제를 해결한다는 점에서 근본적으로 교육적인 면에 중점을 두는 반면에, 사이코드라마는 한 개인의 문제를 중점적으로 다루고 해결해주려고 하기 때문에 치료적인 면에 중점을 둔다.

사이코드라마는 치료적인 면에 중점을 두기 때문에 보다 많은 훈련이 필요하지만 소시오드라마는 역할극에 사이코드라마의 기법을 활용한 것이기 때문에 누구나 사이코드라마 기법의 원리를 활용한다면 아주 유용하게 활용할 수 있는 것이다.

또한 소시오드라마는 동질집단을 대상으로 할때 가장 효과적이라는 점이 사이코드라마와의 차이점이다. 집단전체의 공통적인 관심사를 다루기 때문에 동질집단일수록 집단원들의 참여도가 높아지고 공통된 주제선정이 쉽기 때문이다. 사이코드라마에서는 오히려 동질집단인 경우 더욱 어려울 수도 있다.

사이코드라마나 소시오드라마의 워밍업은 비슷하지만 소시오드라마에서는 주인공 선정을 위한 워밍업 대신 주제선정을 위한 워밍업이 가미된다는 점이 다르다.

3. 소시오드라마의 목표

소시오드라마에서는 사이코드라마와 마찬가지로 인간의 정서, 인지, 신체 모두를 다룬다.
정서적인 측면에서 정화를 일으키고, 인지적인 측면에서 통찰을 일으키고, 신체적인 측면에서 역할훈련을 할 수 있도록 도와주는 것이다. 이러한 정화, 통찰, 역할훈련은 한가지만으로 집단원 모두에게 커다란 도움을 줄 수 있다. 하지만 행동변화를 위해선 한가지만으로 충분하지 않은 경우가 있으며 세 가지 목표 모두를 소시오드라마 과정에서 얻는 것이 필요할 수도 있다. 디렉터는 워밍업을 하면서 이러한 목표들에 대한 욕구를 평가하고, 과정중에 집단이 그 목표를 달성하도록 도와주어야 한다.

1)정화

억눌린 감정을 표현하고 이를 통해 그 감정을 씻어낸다는 것을 말한다. 억눌린 감정이 표현되지 않고 남아 있는 경우, 세상에 대한 시각을 올바르게 갖기가 어려우며 삶을 살아가는데 많은 장애가 되고 우리의 자발성을 막게 된다. 그러므로, 억눌린 감정을 충분히 표현하여 정화시킴으로써 이러한 장애들을 없애고 객관적인 시각을 가질 수 있는 계기를 마련할 수 있다. 집단원들 전체가 억압된 감정이 있는 경우 사이코드라마에서 보다 큰 집단카타르시스를 경험하기도 한다.

2)통찰

어떤 문제나 사실에 대해서 새롭게 깨닫게 되는 것을 말한다. '아하!'경험이라고도 한다. 소시오드라마에서의 통찰은 행위를 통해서 일어난다. 이러한 것을 행위통찰이라고 한다. 행위통찰은 다음과 같은 과정을 거치면서 이루어진다. 먼저 문제가 나타났던 상황이 극화되어 사실들이 모아지고, 다음단계에서는 문제상황이 깊이 탐색되고, 감정들이 표현된다. 그 후 새로운 통찰이 일어나고 문제에 대한 해결책들이 발견되며, 마지막으로 통찰이 현실속에서 검증되고, 행동으로 연결되어지는 것이다.

3)역할훈련

안전한 환경에서 새로운 역할과 상황을 시도해보고 점검해볼 수 있는 기회를 제공하는 방법을 말한다. 역할훈련을 통해 우리는 새로운 역할을 경험해볼 수 있고 우리가 생활속에서 이미 하고 있는 역할을 더 나은 방식으로 실험해 볼 수 있다. 정화가 통찰을 촉진시켜주나 반드시 정화를 통해 통찰이 일어나는 것은 아니다. 또한 통찰이 문제해결을 촉진시켜주나 반드시 문제가 해결되도록 이끌지는 않는다. 정화와 통찰이 실질적인 변화를 일으키도록 하기위해서 특별한 역할훈련(예, 주장훈련, 이완훈련, 사회기술 훈련 등)으로 보강하는 것이 필요할 때가 있다.

4. 소시오드라마의 기본요소

소시오드라마는 다음과 같은 기본요소들로 구성되어있다.

1)실연자

집단원들이 다룰 주제에 나오는 역할을 맡아 실연하는 사람을 말한다. 집단원들을 대표하는 주인공과 주인공의 상대인물과 주변인물의 역할을 맡는 보조자아로 나눌 수 있다. 보조자아는 훈련을 받은 전문보조자아들이 그 역할을 맡는 경우도 있으며, 대부분은 관객으로 참여한 집단원들이 역할을 맡는다.

2)디렉터

소시오드라마의 총진행을 맡은 지도자를 말한다. 디렉터에게는 다양한 개인적 자질과 기술이 요구되기 때문에 심리학, 사회학, 집단지도, 사이코드라마, 연출 등과 같은 다양한 영역에 대한 지식과 기술이 필요하며 이에 덧붙여 인격적인 면을 갈고 닦는 것이 필요하다.

소시오드라마에서 디렉터는 크게 상담자, 연출자, 집단지도자의 역할을 수행한다.

3)무대

소시오드라마가 진행되는 장소를 말한다. 소시오드라마의 무대는 무엇이든지 수용되고 가능한 공간이며, 이 무대위에서 집단원들은 자신들이 표현해보지 못했던 것들을 마음껏 표현해보고 새로운 체험을 하게 된다. 무대위의 체험은 현실에서와 같은 느낌으로 실연자들에게 전달된다.

무대는 마음껏 자신의 얘기를 드라마로 펼칠 수 있는 넓은 공간이어야 하며, 조명, 음향 등 으로 극적인 효과를 높일 수 있다.

4)관객

소시오드라마 실연을 관람하는 사람들을 말한다. 소시오드라마의 주인공으로 참여할 수도 있고 보조자아로 참여할 수도 있다. 관객들은 소시오드라마가 진행되는 동안 계속 참여하면서 극의 방향을 결정하고 스스로 자신들의 문제를 찾아 해결하게 된다. 관객들의 적극적인 참여를 통해 자발적인 소시오드라마가 이루어져야 한다. 소시오드라마 실연이 모두 끝나면 관객들은 자신들이 보고 느낀 것을 나누기 시간에 이야기하게 된다.

5. 소시오드라마의 진행과정

소시오드라마의 진행과정은 워밍업, 주제선정 및 상황설정, 등장인물 모집, 실연,

나누기의 5단계로 이루어진다.

1)워밍업

워밍업은 집단원들이 소시오드라마를 시작할 수 있도록 신체적, 정서적으로 준비시키는 것을 말한다. 워밍업이 잘되느냐 안되느냐에 따라서 소시오드라마의 성패가 달라질 수 있기 때문에 지도자는 항상 집단원들에게 충분한 워밍업을 시키는 것이 필요하다. 디렉터는 어떤 집단을 만나던지 미리 여러 가지 워밍업을 준비해야한다. 이 때 고려해야할 사항은 집단의 크기, 연령, 경험수준, 신체적 상태, 정서적 성숙, 각 회기의 상황이다. 그리고 가장 중요한 것은 집단의 욕구이다. 집단의 욕구나 상황을 제대로 파악하기 위해서 초반에 소시오메트리를 이용해 집단을 파악하는 것이 도움이 된다. 그리고 소시오메트리는 훌륭한 워밍업 기법으로 활용되기도 한다. 이러한 준비를 아무리 잘했어도 워밍업을 실시하면서 매 상황마다 집단의 욕구에 주의를 기울이면서 워밍업을 진행하는 것이 필요하다. 예기치 못한 상황이 발생하는 경우 준비된 워밍업을 하기보다 그 상황에 맞는 워밍업을 즉흥적으로 만드는 것도 필요하다.

워밍업은

①주변에서 중심으로, ②집단의 특성에 맞게, ③시간을 계산해서, ④상호신뢰감, 집단의 응집력을 촉진하는 방법으로, ⑤자발성을 높여가는 방향으로 실시해야 한다.

디렉터가 언어와 태도를 통해 집단원들에게 소시오드라마에서는 무엇이든지 수용되고 위험이 없이 마음껏 표현할 수 있고, 비밀보장이 유지된다는 것을 알려주어 집단원들에게 소시오드라마에 대한 워밍업을 시키는 것도 필요하다.

각 워밍업이 끝난 후 집단원들에게 느낌을 물어보아야 한다. 집단원들이 비슷한 느낌과 생각을 갖는 경우 워밍업이 충분히 되었다고 볼 수 있다.

워밍업은 신체활동을 통한 워밍업, 언어표현을 통한 워밍업, 집단놀이를 통한 워밍업 등 다양한 방식이 있다. 그 중에서 신체활동을 통한 워밍업은 집단원들이 모두 참여하는데 효과적이며 집단원들이 신체활동을 함으로써 무대에서 연기를 하는데 자연스럽게 적응하는 데 도움을 줄 수 있고 참여동기를 향상시킬 수 있다. 워밍업 기법의 종류는 수를 헤아릴 수 없이 많다고 할 수 있다. 기존의 레크레이션에서 활용되고 있는 기법들도 모두 워밍업기법으로 활용될 수 있으며 누구나 자신에게 맞는 워밍업 기법들을 개발할 수 있다. 디렉터는 항상 자신의 워밍업 기법을 개발하고 적용시키는 노력들을 계속해나가야 하며 각 상황마다 각 기법들을 적절하게 응용하는 능력을 길러야 한다.

(1)몸을 활용한 워밍업: 신체활동을 통해 집단원들의 긴장된 마음을 이완시키고

자발성과 친밀감을 향상시켜준다. 혼자서 하는 활동보다 짝을 지어하는 활동이 친밀감 형성에 도움이 된다.

*안마해주기 - 두드리기, 등을 맞대고 안마해주기

*몸풀기: 숨쉬기, 두드리기, 얼굴근육늘이기, 등뒤로 손잡기, 기지개켜기, 엉덩이 돌리기, 정리하기

*시선맞추기

*상대방 등에다 이름쓰기

*조각하기

*인간도미노

*자석놀이

*가자, * * * 으로

*몸과 몸

*물건전달하기

*감정표현하기 - 와, 슬픔(으앙), 즐거운(야호), 화남(에이)

*게임: 이웃을 사랑하십니까?, 사슬풀기, 손바닥으로 상대방 넘어뜨리기, 달라진 점 찾기, 활주로게임

*역할극

(2)언어활동을 통한 워밍업: 자기노출을 통해 집단원들간의 신뢰감과 친밀감을 형성시키는 것이 목적이며, 신체활동을 함께 함으로써 집단원들이 편안하게 자기표현을 할 수 있도록 한다. 디렉터는 집단원들이 점진적으로 지금여기에 몰입할 수 있도록 진행해야한다.

*자기소개하기 - 역할바꾸어 자기소개하기

*소시오메트리 - 0-100의 점수를 통한 표현(오늘의 기분, 삶의 만족도, 직장에 대한 만족도 등),

-집단원들의 상호간의 텔레를 통한 표현, 찬성과 반대

-짝과 함께 이야기나누기 - 눈을 감고 걸어다니다가 가장 가까이 있는 짝과 만나서 이야기 나누기

-좋아하는 음식, 일주일동안 어떻게 지냈는가?, 싫어하는 사람, 즐거웠던 경험 등

*집단의 안과 밖

*소시오드라마에 자발적으로 참여하게 하는 것을 어렵게 하는 것

*자신의 장점을 집단원들에게 선물로 주기

*자신의 감정을 상대방 몸을 통해 표현하기

2)주제선정 및 상황설정

디렉터는 집단원들이 탐색하고자 하는 공통주제를 찾아야 하며 이러한 주제속에는 해결되지 않은 감정과 문제들이 들어있게 된다. 처음엔 주제가 추상적으로 막연히 주어진다. 사랑, 우정, 직장 등의 주제가 집단원들에게서 나오게 되면 디렉터는 이 주제들을 구체화시키는 것이 필요하다. 사랑이라는 주제는 이성간의 사랑으로 그 영역이 좁혀지고 나중엔 유부남과 사랑에 빠진 처녀의 고통으로까지 구체화될 수 있다. 이때 디렉터는 집단원들에게 어떤 행위갈증이 있는 지를 파악해야 한다. 행위갈증이란 충족되지 못한 욕구라고 할 수 있다.

소시오드라마는 안전한 환경에서 행위갈증을 해소시켜주고 생활속에서 더 편안하게 그것을 만족시키는 법을 훈련할 수 있는 기회를 갖게 해주는 것을 기본적인 목표로 한다. 그러므로, 디렉터가 주제를 선정하면서 그 집단의 행위갈증이 무엇인지를 정확히 파악하고 그 행위갈증을 소시오드라마에서 해소시켜주는 것이 필요하다.

여러 가지 주제가 나오는 경우 다수결에 의해 다룰 주제를 결정할 수 있다. 하지만 다수결에 의해 주제가 결정되었더라도 디렉터는 진정 그 집단이 그 주제에 대해서 다루기를 원하는 지를 계속해서 관찰하고 확인해야 한다. 그리고 선정된 주제가 집단원들에게 도움이 되는 주제가 아니거나 집단원들이 다른 주제를 원하는 느낌을 가진 경우 주제를 다른 방향으로 바꾸어야 한다.

주제가 선정되면 상황을 구체적으로 설정해야한다. 어떤 상황에서 시작할 것인지는 집단이 정하며 집단원들은 브레인스토밍을 통해 자신들의 의견을 발표하고 그것을 정리해서 특정한 상황을 설정하게 된다.

3)등장인물 모집

상황이 설정되면 필요한 등장인물들이 정해진다. 디렉터는 집단원들에게 그 상황에서 어떤 사람들이 필요한지를 물어봄으로써 등장인물들을 정할 수 있고 집단원들의 역할에 참여하고자 하는 동기를 만들어 줄 수 있다. 집단원들이 자발적으로 참여하는 것이 집단의 자발성 향상에 도움이 된다.

등장인물 역할을 해줄 사람을 부탁하고 기다리는데 한참동안 침묵이 흐르고 자원자가 나오지 않을 수 있다. 이때 디렉터가 많은 걱정을 할 수 있는데 언제나 자원자는 나오기 마련이다. 그러므로 조급한 마음을 버리고 기다리는 것이 필요하다. 자원자를 모집할 때 고려해야할 사항은 장면을 통제할 수 없거나 혼란스러워지는 것을 피하려면 너무 많은 인원이 나오지 않게 해야한다는 것이다. 소시오드라마 경험이 부족한 디렉터는 적은 수의 자원자가 참여하도록 유도하는 것이 좋다.

자원자들이 다 나왔으면 디렉터는 그들에게 어떤 역할을 맡을 것인지를 정하고 그 역할에 대한 워밍업을 시키고 관객들의 관심을 높이기 위해 인터뷰를 하는 것이 필요하다. 디렉터는 모든 참가자들에게 그들간의 관계를 자세하게 파악할 수 있도록 돕기위한 질문을 할 수 있다. 인터뷰동안 디렉터는 계속해서 상황의 역동을 파악해 나가야 한다.

4)실연

디렉터는 집단이 다루고 있는 문제와 집단원들의 욕구를 정확히 파악한다음 실연단계에서 소시오드라마의 목표인 정화, 통찰, 역할훈련을 달성해 나간다. 디렉터는 실연자들과 집단원들의 자발성을 올려 행위갈증이 충분히 해소되도록 도와주는 것이 필요하다. 또한 참가자들이 실제 생활에서 전문적인 기술과 유연성을 얻도록 다양한 역할을 시도해 볼 수 있는 기회도 제공해주어야 한다. 소시오드라마를 통해 오래된 역할들을 탐색하고 새로운 역할들을 시도하는 방식을 훈련할 수 있다. 이러한 훈련들은 미래에 닥칠 수 있는 상황들에 대한 연습이다. 디렉터는 환상적인 역할을 가지고 집단을 재미있게 이끌어나갈 수 있다.

디렉터는 집단원들이 저항을 극복하도록 도와주어야 한다. 저항에 직접 부딪혀서 해결하는 것이 아니라 저항과 함께 받아들이면서 그 저항을 이용해 집단을 진행해 나가는 것이 필요하다.

실연단계에서는 다양한 기법들이 활용된다. 디렉터가 초기에 역할교대와 정지화면 등과 같은 자주쓰는 기법에 대한 설명을 해줌으로써 집단원들이 그 기법을 사용할 때 당황하지 않도록 준비시켜주는 것도 필요하다. 흔히 쓰이는 기본적인 기법들은 상대방의 입장을 이해하거나 상대방에게서 정보를 얻기 위해 활용하는 역할교대, 표현되지 못하는 생각이나 감정을 표현하거나 실연자를 지지해주는 이중자아, 실연자가 장면을 멈추고 행위에서 빠져나와 그의 생각을 큰소리로 자세하게 말하는 독백, 행위로부터 빠져나와 간단하게 진술하는 방백, 행위를 진행하면서 자신의 실연자들이나 관객들이 장면을 검토하기위해 쓰는 정지화면, 자신의 행동을 다른 실연자가 똑같이 함으로써 자신의 행동을 보게되는 거울기법 등이 있다.

이러한 기법들은 실연자들의 자발성을 증가시키고 소시오드라마진행을 도와준다. 이러한 기본적인 몇 가지 기법말고도 다양한 기법들이 활용된다. 디렉터는 기법들의 기본적인 원리를 이해하고 독창적으로 기법들을 상황에 맞게 적절하게 활용할 수 있어야 한다.

5)나누기

실연단계에서 충분히 목표가 달성되면 나누기 단계로 이어진다. 나누기를 하면서

실연자들은 집단으로 되돌아와 자신의 경험을 나누고 행위를 보았던 사람들이 어떻게 느꼈는지 이야기할 기회를 갖게 된다. 실연자들은 이러한 과정을 통해서 자신이 실연단계에서 했던 역할에서 벗어나 자신으로 돌아올 수 있게 된다. 디렉터는 집단원들에게 나누기의 의미를 알려줄 필요가 있다. 나누기는 실연에서 이루어졌던 경험들을 자신의 문제와 관련해 탐색해보는 시간이며 실연자의 행동을 분석하거나 비판하는 시간이 아니다.

나누기는 먼저 느낌이 충분히 표현된 다음 나중에 인지적인 것으로 되돌아오는 과정을 거치게 된다. 느낌을 표현함으로써 종결에 이르게 되고, 그 후 집단원들이 질문을 하고 대안적인 해결방법들을 제안하고, 일상생활에서 어떤 행동을 할것인지 계획함으로써 종결에 이르게 된다. 시간이 남아 있다면, 디렉터는 집단원에게 미니실연을 통해 몇 가지 해결방법을 시도해볼 기회를 제공할 수도 있다.

6. 소시오드라마의 적용

소시오드라마 기법들은 연극극본을 쓰는 것에서 배우들의 훈련까지 다양하게 연극분야에서 활용되고 있다. 또한 교육현장에서는 경제, 문화, 사회문제를 조사하고, 삶 속의 여러 상황에서의 정서 반응들을 점검하고, 문화간의 차이점과 유사점을 이해하도록 돕는데 활용될 수 있다. 직장에서는 관리자 훈련, 업무 훈련, 서비스 훈련 등과 같은 직원교육과 직원상호간의 교류를 촉진하는데 활용되기도 한다. 지역사회에서는 참가자들로 하여금 사회문제를 조사해 보고, 지역사회문제를 해결할 만한 행동을 직접하도록 자극해보는 데 활용되기도 한다. 또한 사람들로 하여금 자기들의 편견이나 다른사람들의 편견을 탐색하도록 돕는데에도 유용하다. 소시오드라마는 심리치료에서도 다양하게 활용된다. 매우 저항이 심한 내담자에게 부담없이 치료에 참여하게 할 수 있으며, 집단원간의 소외감을 줄이고 자존감을 높여줄 수 있으며, 더 나아가 보다 나은 의사소통에 필요한 사회기술을 발달시키고 훈련할 수도 있다.