

2025.04

아무것도 하지 않는 것



성공배우 온라인 강의

출처: 성공배우 온라인 마스터클래스

차례

<u>3강 : 아무것도 하지 않는 것</u>	4
오류 경보(False Alarm)의 함정	4
덜 할수록 카메라는 빠져든다	8
아무것도 하지 않는 것 ≠ 시체 연기	14
내면은 적극적으로, 외면은 신경 끄기	16
<u>그러니, "Do a bad job."</u>	19
<u>실전 연습법</u>	20
대사 덜어내기 연습	20
"Do a Bad Job" 마인드셋 훈련	21
<u>과제: 실전 연습법 + 아웃풋하기</u>	22
<u>추후 강의 일정 및 내용</u>	24

이번 강의를
오디오로 듣고 싶으신가요?



[오디오로 공부하기 \(클릭\)](#)

3강 : 아무것도 하지 않는 것

오류 경보(False Alarm)의 함정

99퍼센트의 배우들은 표현이 과합니다. 하지만 자신의 연기가 과하다는 걸 알아차리지 못합니다. 머리로는 이해해도 금세 잊어버리고 다시 과한 연기로 돌아가죠.

대부분의 연기적인 문제는 **과함**에 있습니다. 부족한 게 아니라, 넘치는 게 문제입니다.

저 역시 예외는 아닙니다. **잘하려는 욕심**이 올라오고 **완벽주의**가 발동되면, 이 녀석이 다시 스멀 스멀 고개를 들곤 하니까요.

보여주려는 충동은 깊은 불안감에서 나옵니다. 우리 잘못이 아닙니다. 본능이니까요.

만 조상들이 불안해하지 않고 무사 태평했다면,

맹수 밥이 됐을 겁니다. 결국 그 불안 덕분에 살아 남은 후손이 바로 우리죠.

하지만 이제는 맹수에게 잡아먹힐 일은 거의 없습니다. 문제는, 아직도 우리 두뇌는 연기를 못하면 큰일 나는 것처럼 착각한다는 것입니다. 그저 **고장난 경고 신호일 뿐인**데요.

심리학, 신경 과학에서는 이 현상을 **오류 경고 (False Alarm)**라고 부릅니다.

놀라운 사실을 말씀드리겠습니다. 배우는 연기가 시작되면 **정말 아무것도 안 해도 됩니다.** 믿기 어렵겠지만 사실입니다.

하지만 대부분의 배우들이 '부족하면 어찌지'라는 걱정을 합니다. 그렇기에, 손가락으로 관객을 직접 떠먹여 주려고 하죠.

연기는 참 요상합니다. **대충하고, 실수하고, 아무것도 하지 않을 때** 오히려 최고가 나오거든요.

특히 카메라 연기가 그렇습니다. 카메라는 배우의 순간적인 생각이나 미세한 변화를 모두 포착하니까요. 작은 디테일도 놓치지 않습니다. 카메라 앞에 그저 '존재'하면 되는 이유입니다.



[영상을 클릭하세요!](#)

의식적으로 드러내는 순간, '투 머치' 연기가 되어 버립니다. 뭔가를 덧붙이는 순간, 관객은 한발 물러납니다. 그리곤 팔짱을 끼고 연기를 평가하기 시작하죠.

대니얼 카너먼이 말한 '시스템 2'가 작동해, 배우가 연기를 얼마나 잘하는지 '의심'하는 것입니다.

시스템 1: 직관적, 빠름, 자동 반응

시스템 2: 논리적, 느림, 의식적 분석

반면에, 아무것도 덧붙이지 않으면 관객은 의심을 덜 하게 됩니다. '연기'가 보이지 않으니 경계를 풀고, 본능적 반응 **시스템 1**이 작동합니다.

진솔한 지인의 말을 들을 때, 우리는 의심하지 않고 있는 그대로를 받아들이지 않나요?

하지만 신뢰할 수 없는 사람의 말을 시작하면, 시스템 2가 개입해 진위를 따지기 시작하죠.

배우 역시, '굳이 덧붙이며' 연기하면 관객은 방어적으로 시스템 2를 작동시킵니다.

반대로 굳이 드러내려 '노력'하지 않을 때, 관객은 시스템 1으로 반응하며 극에 몰입하게 됩니다.

덜 할수록 카메라는 빠져든다

며칠 전, 아일랜드의 권위 있는 감독이 직접 연기 수업을 진행했습니다. 모두가 잔뜩 긴장한 상태였죠. 언제 그 사람한테 캐스팅될지 모르니까요.

하지만 저는 오히려 **역발상**을 시도했습니다. '애쓰면 기회가 달아난다'는 걸 믿고, '아무것도 하지 않는 것'을 시험해 보기로 마음먹었습니다.

감독은 역동적인 움직임과 의도적인 블로킹을 중시하는 사람이었습니다. 저의 천적(?)이었죠. 그래서 이 방법을 시험하기 더욱 적합했습니다.

리허설이 시작됐습니다. 4명이 함께하는 장면으로, 방금 실수로 살인을 하고 도망치는 극적인 장면이었죠.

예상했듯이, 감독은 세세한 블로킹까지 구체적으로 지시하기 시작했습니다. 개인적으로는 이런 걸 싫어하지만, 우선 큰 선을 그대로 따르기로 했

습니다. 추후 내 공간을 확보하기 위해서였죠. 그렇게 본 촬영이 시작됐습니다.

다른 3명의 배우들은 에너지를 끌어올려 혼신의 힘을 다해 연기하더라고요. 순간적으로 그들을 따라가야 한다는 강한 유혹이 들었지만, 내려놓고 정반대로 갔습니다.

대사는 그냥 툭툭 던졌고, '이렇게 느껴야 한다'는 생각도 무시했습니다. 그저 순간 끌리는 대로 갔죠.

반대로 다른 배우들은 숨이 차오를 정도로 '열연'을 했습니다. 호흡은 거칠어졌고, 목소리는 커졌으며, 동작에는 힘이 들어갔죠.

하지만 저는 그냥 상황을 생각하고, 대사의 의미를 느끼며 '툭' 말했습니다.

표현이 부족할까 걱정하지 않았습니니다. 어차피 카메라는 미세한 순간도 놓치지 않을 테니까요. 그

리고 카메라는 바로 그 모습을 사랑하니까요.

희한한 일이 벌어지기 시작했습니다. 감독이 점점 저를 중심으로 장면을 연출하기 시작한 것입니다.

심지어 마지막은 제 얼굴을 클로즈업으로 마쳤습니다. 장면의 중심인물도 아니었는데요.

클로즈업은 살인 현장을 뒤돌아보는 순간이었습니다. 하지만 저는 아무것도 하지 않았습니니다. 일부러 표정을 짓거나 억지로 감정을 느끼려고 하지도 않았습니니다.

그냥 멍하니 한곳을 응시했습니다. 그러자 감독님은 "Okay, very nice."를 연발하시더라고요.

제 연기를 약간 멀리서 지켜본 학생들은 '저렇게 아무것도 안 해도 돼?'라고 생각했을 수 있습니다. 스토리를 이미 알고 있으니까요.

하지만 일반 관객은 스토리를 구체적으로 알지 못

합니다. 오직 연기의 진실성만 감지하여 스스로 해석하죠. 화면을 통해 제 모습을 본 감독에게도 적합했을 겁니다.

촬영이 끝나고 함께 모니터링을 시작했습니다. 가장 주목받았던 부분은, **아무것도 하지 않았던 클로즈업 장면**이었습니다.

다시 보니, 제가 아주 미세하게 미소를 지었더라고요. 돌아보면, 이렇게까지 아무것도 안 하고 있다는 게 살짝 웃겼던 것 같습니다.

미소는 정말 미세했지만, 카메라는 그 작은 변화를 귀신같이 잡아냈죠.

그 후 학생들은 저마다의 해석을 쏟아냈습니다. "살인을 고발하려는 건가 봐!" "사실 저 사람이 일부러 죽인 거 아니야?" 같은 말들이 터져 나왔습니다.

학생들의 다양한 해석으로, 저는 단순히 두려움

에 떠는 뻔한 캐릭터에서 벗어나, 예측하기 어렵고 의미심장한 캐릭터로 발전하게 되었습니다.

스토리에서 너무 벗어나면 어떨하냐고요? 괜찮습니다. 오히려 훌륭한 장면들은 우연히, 예상치 못하게 탄생하곤 하니까요.

역동적인 연기를 선호하는 감독조차 만족했으니까요. '왜 이렇게 덜 하냐', '감정을 더 드러내야 하지 않냐'는 코멘트는 전혀 없었습니다.

여기서는 운이 좋았던 것 같습니다. 감독은 그걸 알아볼 수 있는 **심적 표상**을 지녔던 것입니다. 하지만 모든 현장에서 이런 운을 기대하지 않는 게 좋습니다.

***심적 표상: 뭘 잘하는지 아는 능력**

이 경험을 통해 다시 확신하게 됐습니다. 내가 생각하고 느끼는 만큼만 하면 된다는 걸요. 이것이야말로 **가장 짝 찬 연기**라는걸요.

또, 애써 드러내는 연기는 요란한 빈 수레일 뿐이라는 걸요.



[영상을 클릭하세요!](#)

아무것도 하지 않는 것 ≠ 시체 연기

‘아무것도 하지 않는 연기’는, 시체처럼 멍하니 있는 게 아닙니다. 감정 없이 대사를 뱉으라는 말도 아닙니다.

간혹, 정말 아무 감정 없이 로봇처럼 대사를 뱉는 배우들이 보입니다. 과한 연기로 보일까 두려워 결국 ‘정말 아무것도 안 하는 연기’ 뒤로 숨어버린 것입니다.

얼핏 보면 안전해 보일 수 있어도, 사실 **가장 위험한 선택**인데도요. 연기에 ‘생명’이 없으니까요.

감정이나 생각 없이 대사를 뱉으면 안 됩니다. 그건 과한 연기를 피하려고 진실성을 포기해버린 것입니다. 그럼 관객은 아무것도 느끼지 못합니다.

속으로는 ‘진짜로’ 생각하되, 그걸 굳이 드러내지 않아야 합니다. 머리와 가슴에서 상황과 감정이 흘러가되, 굳이 표정이나 몸짓으로 과하게 드러내

지 않아야 합니다. **그게 실제 우리 모습이니깐요.**

이때 관객은 배우의 미세한 변화를 해석합니다.
깊이 몰입합니다.

한쪽은 비어 있는 무(無)이고, 다른 한쪽은 **생각과 감정을 머금은 무(無)**입니다. 전자는 지루함을 남기고, 후자는 몰입을 이끍니다.



[영상을 클릭하세요!](#)

내면은 적극적으로, 외면은 신경 끄기

감정을 느끼면 그것만으로도 관객은 느낍니다. 대사의 의미를 생각하고 뱉으면 됩니다.

감정이 충분하지 않은 것 같다고 걱정하지 마세요. 자신을 믿으세요. 장담컨대 그만하면 충분합니다.

이렇게 하면 연기의 결이 달라집니다. 관객은 “저 배우는 진짜 연기하는 것 같지가 않아.”라고 감탄하게 되는 겁니다. 다른 배우와 클래스 차이가나게 되는 겁니다.

연기력과 경험이 쌓여야만 ‘아무것도 안 하는 연기’가 쉬워질 거라 생각할 수 있습니다. 하지만 제 경험상, 연기 경력이 부족해도 쉽게 해내는 경우를 자주 봤습니다.

이건 실력이 아니라, **마인드셋**이기 때문입니다. 미세한 생각까지도 카메라가 포착할 것이라는 **굳**

은 믿음을 가지는 것이기 때문입니다.

일상에서 상대가 아직 말을 꺼내지도 않았는데 무슨 말을 할지 짐작되는 경우가 있지 않나요?

표정의 변화, 숨 쉬는 리듬, 잠깐의 눈빛 교환만으로도 우리는 상대의 의도를 읽어내죠. 이 직관은 우리 본능이라서 꽤 자주 맞습니다.

결국, 관객에게는 배우가 '보여주려는 것'보다 '느끼고 있는 것'이 훨씬 더 강하게 전달됩니다.

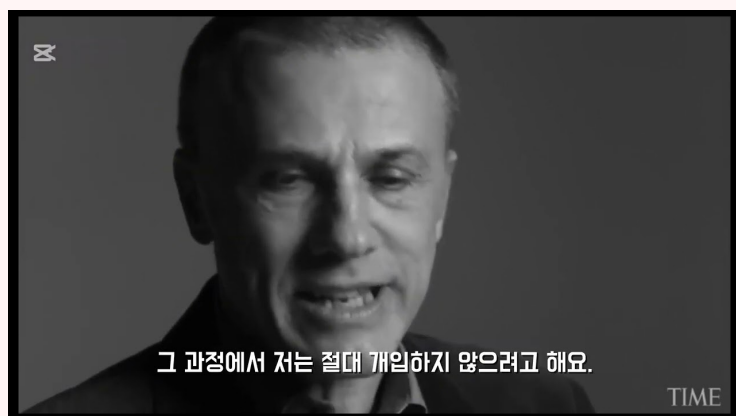
과학적으로 설명하자면, **거울 뉴런(Mirror Neurons)** 덕분입니다.

거울 뉴런은 타인의 행동이나 표정을 볼 때, 마치 내가 느끼는 것처럼 반응하는 두뇌 신경 세포입니다.

예를 들어, 누군가 웃으면 나도 덩달아 미소가 지어지거나, 누군가 다치면 내가 아픈 것처럼 움찔하는 것처럼요.

이 모든 게 거울 뉴런의 작용입니다.

쉽게 말해, 상대방의 감정이 나에게 거울처럼 비치는 역할을 하는 것이죠. 배우의 미묘한 감정을 관객이 무의식적으로 감지하는 과학적인 이유입니다.



[영상을 클릭하세요!](#)

그러니, "Do a bad job."

저번 주 수업에서 스승님은 코멘트를 주셨습니다. "Do a bad job." 저도 모르는 사이에 잘하려고 노력하고 있었거든요.

이 코멘트는 누구에게나 적용될 듯합니다. 잘하고 싶다는 마음이 들면 속으로 선언하세요. "그냥 제멋대로 하자. 못해 버리자."



[영상을 클릭하세요!](#)

연기는 허무할 정도로 단순한 면이 있습니다. 결과에 집착하지 않고, 그냥 대충 하면 오히려 더 잘 될 확률이 높거든요.

실전 연습법

대사 덜어내기 연습

✓ 목표

- 대사를 전달하는 것에 의존하지 않는 것
- 나의 내면의 생각과 감정을 유지하되, 이를 드러내려고 하지 않는 것.

✓ 방법

1. 간단한 독백이나 짧은 대사(2~3줄)를 선택한다.
2. 처음엔, 최대한 감정을 넣고 드러내려고 노력해 본다.
3. 그다음, 아무런 감정을 드러내지 않고 최대한 적극적으로 아무 표현도 안 해본다.
5. 카메라를 찍은 후 비교해 본다.

! 팁: 아무것도 안 할때, '자기 신뢰'가 필수입니다.

“Do a Bad Job” 마인드셋 훈련

✓ 목표

- 잘하려는 욕심을 내려놓고, 못 해도 된다는 마인드셋 근육을 발달시키는 것.

✓ 방법

1. 연기하기 전에 스스로에게 선언한다: “대충 하자.” “망쳐버려.”
2. 잘하고 싶은 마음이 들 때마다 이 말을 반복하며 스스로에게 관대해진다.
3. 실수를 사랑하고, 그 불편함을 즐겨본다.

! 팁: 제멋대로, 상식에서 벗어나는 엉뚱한 표현을 시도해 본다고 생각한다.

무료 강의를 통해, 어렴풋이 느끼고 있었지만 놓치고 있던 중요한 사실을 깨달으셨을 겁니다.

더 나아가, 제가 **직접 경험한 교훈집**을 공유하겠습니다.

저는 최근 장편 독립영화의 주연으로 캐스팅되었습니다.

하지만 기쁨도 잠시였습니다. 살인적인 분량, 익숙하지 않은 사투리, 짧은 준비 시간, 그리고 쟁쟁한 선배들 사이 유일한 신인.

“이걸 망치면 끝이다.”

하지만 저에겐 무기가 있었습니다. **세계 최고 카메라 연기 학교에서 배운 실전 테크닉.**

저는 그 기술을 하나씩, 실제로 적용하며 현장을 버텼고, 결국 감독님과 선배들로부터 암묵적인 존경을 받게 되었습니다.

5월 마스터클래스 커리큘럼은 이론이 아니라, 실

제 현장에서 살아남은 연기 교훈집입니다. **‘신인이 살아남기 위해 반드시 필요한 기술’**입니다.

곧 배우님도 비슷한 압박을 마주하실 겁니다. 그 때를 위해, 제가 몸으로 겪어낸 모든 경험을 낱알이 전해드리겠습니다.

이번 강의는 처음이자 마지막 공개입니다. **마스터 클래스가 끝나면, 이 내용은 다시 공개되지 않습니다.** 마술사는 자신의 트릭을 쉽게 공개하지 않으니까요. :)

다음 기회는 없습니다. 지금 듣지 않으면, 이 내용을 알 방법은 없습니다.

지금 바로 대기자 명단 등록하기

과제: 실전 연습법 + 아웃풋하기

1. 2가지 실전 연습법 실천해보기

2. 밴드에 '아웃풋'하기

- 느낀 점을 짧게 정리해도 좋습니다.
- 실천 후 **경험한 변화**를 공유하면 더 좋습니다.
- 아웃풋을 하면 강의 이해도가 향상되고, 실행력도 극적으로 올라갑니다. 결국, 배운 것들이 **무의식적으로 몸에서 나오는 상태**가 됩니다.

한 줄이라도 좋으니 지금 바로 밴드에 아웃풋을 남겨보세요. **절대 미루지 마세요.**


3, 2 1... **지금 바로 네이버 밴드 앱을 켜보세요!**

이 자료는

성공배우 온라인 마스터클래스

에서 발췌된 내용입니다.

“한마디로 정의하면 ‘읽는 사람과 안 읽는 사람의 차이가 벌어지는 강의’ 이다”

김*정 

마스터클래스와 커리큘럼을
더 알고 싶으시다면, 아래 버튼을 클릭하세요!

마스터클래스 더 알아보기

아무것도 하지 않는 것



성공배우 온라인 강의

© 편한 배우들, 2025

홈페이지 www.success-actor.com

인스타그램 @success_actor

이메일 contact@success-actor.com

이 자료는 대한민국 저작권법 제10조, 제93조, 제97조의5, 및 제136조에 의거하여 보호를 받습니다. 모든 내용의 권리는 ‘편한 배우들’에게 있으며, ‘편한 배우들’의 사전 동의 없이 사용이 금지됩니다.

본 자료의 일부 혹은 전체 내용을 무단으로 복제, 배포하거나 2차적 저작물로 재편집하는 경우, 저작권법 제97조의5에 따라 5년 이하의 징역 또는 5천만 원 이하의 벌금과 민사상 손해배상을 청구할 수 있습니다.

저작권법 제136조에 따라 저작권 침해 시에는 형사 처벌이 이루어질 수 있으며, 민사상 손해배상도 청구될 수 있음을 알려드립니다.