



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](#)

석사학위논문

춤·동작치료 프로그램이
중년여성의 우울증에 미치는 효과



제주대학교 교육대학원

상담심리전공

최 정 호

2010년 8월

춤·동작치료 프로그램이 중년여성의 우울증에 미치는 효과

지도교수 박 태 수

최 정 호

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2010년 8월

최정호의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 _____인

위 원 _____인

위 원 _____인

제주대학교 교육대학원

2010년 8월

< 국문초록 >

춤·동작치료 프로그램이 중년여성의 우울증에 미치는 효과

최 정 호

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 박 태 수

본 연구¹⁾는 춤·동작치료 프로그램이 중년여성의 우울증에 어떠한 효과가 있는지 알아보는 데 있으며, 이러한 연구 목적을 위해 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

- 연구문제 1. 춤·동작치료 프로그램은 중년여성의 우울증 감소에 효과가 있는가?
연구문제 2. 춤·동작치료 프로그램은 중년여성의 우울증 하위 영역(정서적, 인지적, 행동적, 신체·생리적)에 효과가 있는가?

위의 문제를 해결하기 위하여 사전 검사, 실험 집단과 비교 집단의 구성, 실험집단에 대한 춤·동작치료 프로그램 실시, 사후 검사, 통계 처리 및 자료 분석의 순으로 진행하였다.

연구 대상은 제주도 서부지역에 거주하고 있는 중년여성(40세~60세) 50명 중 경 우울증 이상이 되는 중년여성을 무선 표집하여 실험 집단 8명과 비교 집단 7명으로 구성하였다. 실험집단에게는 춤·동작치료 프로그램을 실시·적용하였고, 비교 집단에게는 아무런 처치를 하지 않았다. 춤·동작치료 프로그램은 연구자가 직접 실시하였고, 2009년 10월 13일~12월 1일까지 주 1회(화요일) 120분씩 총 8회기를 실시하였다. 또한 1~8 회기마다 작성한 회기소감문과 본 연구자의 관찰기록 내용, 그리고 프로그램이 끝난 후 중년여성의 우울증과 관련하여 변화된 기록을 토대로 중년여성의 우울증에 대처할 수 있는 능력의 변화를 분석하였다.

1) 본 논문은 2010년 8월 제주대학교 교육대학원위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임.

본 연구에서 사용한 측정도구는 Beck 등(1967)의 우울증 척도 한국판(Beck Depression Inventory : BDI 한국판)으로 원 문항을 이영호(1993)가 번역하고 표준화하여 타당도와 신뢰도가 높은 것으로 판명된 21문항의 척도를 사용하였다. 이를 위한 자료 분석은 SPSS 12.0으로 이루어졌으며 사전 사후 t-검증을 실시하였다.

이상과 같은 과정을 통하여 얻어진 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 춤·동작치료 프로그램에 참여한 실험집단의 경우 프로그램에 참여하지 않은 비교집단의 중년여성 우울증과 비교하여 유의미하게 감소한 것으로 나타났다.

둘째, 춤·동작치료 프로그램에 참여한 실험집단의 중년여성 우울증 하위영역인 정서적, 인지적 측면에서 춤·동작치료 프로그램에 참여하지 않은 비교집단에 비해서 유의미하게 향상된 것으로 나타났다.

셋째, 양적 분석이 갖는 한계를 보완하기 위해 연구자의 관찰 사항과 각 회기별 활동에 대한 중년여성들의 소감문을 분석하여 볼 때, 본 프로그램은 중년여성들에게 춤·동작의 다양한 활동을 통하여 자신과 타인을 이해할 수 있는 기회를 제공함으로써 삶에서 느끼는 우울증을 감소시킬 수 있는 방안으로 검증되었다.

이상의 연구 결과는 춤·동작치료 프로그램이 신체 움직임을 통하여 의식적, 무의식적 감정을 표현하고 배출하게 함으로 중년여성의 정서적 안정에 도움을 주는 것이라 볼 수 있다. 그리고 자신의 삶과 가치관에 대한 긍정적인 요소로 정서적 삶에 영향을 줌으로 결과적으로 우울증 감소에 긍정적인 효과를 나타내고 있는 것이다.

목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제 및 가설	4
II. 이론적 배경	5
1. 중년여성과 우울증 개념 및 특징	5
2. 춤·동작치료의 개념과 기법	15
3. 춤·동작치료 프로그램의 구성	19
4. 춤·동작치료와 우울증과의 관계	21
III. 연구 방법	24
1. 연구 대상	24
2. 실험 설계	24
3. 연구 절차	25
4. 측정 도구	27
5. 자료 처리	28
IV. 연구 결과 및 해석	29
1. 연구 대상의 동질성 검증	29
2. 가설 검증	30
V. 요약, 결론 및 제언	40
1. 요약	40
2. 결론	42
3. 제언	44
참고문헌	45
Abstract	50
부 록	52

표 목 차

<표Ⅲ- 1> 춤·동작치료 프로그램	26
<표Ⅲ- 2> 우울증의 하위 영역	27
<표Ⅳ- 1> 집단 간 사전 우울증 검사 비교	29
<표Ⅳ- 2> 실험집단과 비교집단 간의 우울증의 차이	30
<표Ⅳ- 3> 우울증의 정서적 영역에서의 차이	32
<표Ⅳ- 4> 우울증의 정서적 영역에 관련된 내용	33
<표Ⅳ- 5> 우울증의 인지적 영역에서의 차이	34
<표Ⅳ- 6> 우울증의 인지적 영역에 관련된 내용	36
<표Ⅳ- 7> 우울증의 행동적 영역에서의 차이	37
<표Ⅳ- 8> 우울증의 행동적 영역에 관련된 내용	37
<표Ⅳ- 9> 우울증의 신체·생리적 영역에서의 차이	38

그 림 목 차

[그림Ⅲ- 1] 실험 설계	24
[그림Ⅳ- 1] 우울증 사전·사후 변화	31
[그림Ⅳ- 2] 정서적 영역의 사전·사후 변화	33
[그림Ⅳ- 3] 인지적 영역의 사전·사후 변화	35

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

오늘날 현대사회는 경제 성장, 교육 수준의 향상, 과학기술의 발전으로 급속히 변화하고 있다. 이와 같은 변화로 인하여 전반적인 생활수준의 향상과 여성 교육의 보편화, 여성 취업률 증가, 여성 자아에 대한 관심, 노인 수명의 연장 등이 나타나고 있지만, 기존의 사회 윤리관이나 가치관은 이에 부합되지 못하고 있는 실정이다. 이러한 사회·심리적 여건 등의 변화 속에서 현대인들은 혼란에 빠져 정신적으로 압박감을 느끼거나 스트레스를 받으며 불안과 우울을 경험하게 된다. 의학계의 연구에 의하면 우울은 사람들이 가장 흔히 경험하는 정서적 불편감으로, 우울의 평생 유병률은 5.4%~5.9%에 이르며(이정균 외 6인, 1986), 재발률도 50%~60%에 이르는 것으로 보고되고 있다(민성길, 1997). 이처럼 현대 우리사회는 우울증의 유병률과 재발률이 높은 실정이다.

우울증은 삶의 과정에서 누구나 걸릴 수 있는 질환으로 특히 중년여성에게 많이 일어나고 있다(이정균, 1988). 우울증이 많은 이유로는 호르몬의 차이, 월경, 임신, 출산이 관여하기도 하고, 시대적 가치의 변화로 여성들이 고학력 교육수준을 경험하며 사회에서도 남성과 동등한 입장에서 경쟁을 펼치고 있는 실정이지만 많은 여성들에게 사회는 자신의 능력을 권장하면서 다른 한편으로는 여전히 가정과 가족관계에서의 모든 역할을 전적으로 책임지우고 있기 때문이라 할 수 있다(류혜정, 2005). 중년여성은 사춘기 때와 더불어 인생에서 가장 많은 사건을 경험하며, 생리적, 심리적, 사회적으로 많은 변화를 겪는다(박금자 외 1인, 2001). 특히 신체적 노화와 함께 폐경을 경험하게 되어 생리적인 능력 상실과 신체적인 매력의 상실로 인하여 자신이 쓸모없다는 감정에 빠져 자기 존중감이 낮아지며 심리적으로는 지금까지 수행해 온 역할에 가치를 부여하지 못하거나 보람된 여생이 현실적으로 불가능 한 경우 우울감과 불안감, 초조감을 느끼게 된다고 하였

다. 또한 자녀들의 성장과 결혼 또는 취업으로 독립해 나감으로써 가족 체계와 역할의 변화가 초래되어 부부생활의 재 적응기를 맞게 된다. 최애선(2002)에 의하면 전통적인 사회화 과정 속에서 남성들은 자기 개발과 대인 관계의 확장으로 자아 정체감의 발견에 주력할 때, 중년 주부들은 양육이 줄어들면서 어머니로서의 권위와 통솔권의 상실, 남편과의 상대적 차이 인식으로 인하여 심리적으로 위축되기 쉽고 “빈 등지”에서 소외와 불행감, 허무감, 권태감과 자기혐오를 느끼게 된다.

이처럼 중년여성의 심리적 위축감은 다양한 스트레스와 불안으로 부정적인 정서인 우울을 유발하여 우울증에 대처할 수 있는 방안을 마련하는 것이 중요하다. 그동안 중년여성들의 우울증 치료에 인지 치료, 정신역동 치료, 약물 치료, 전기 충격 치료, 광선 치료 등이 사용되어 왔으나 현대에 이르러서는 신체와 심리 사이에는 어떤 종류의 관계성이 있다는 사실이 받아들여지면서 심리 영역에서 우울증 치료를 위해 새로운 접근이 이루어지고 있다.

이러한 심리 치료의 수단으로서 근래에 미술, 음악, 무용 등의 예술 매체를 이용한 연구가 활발히 진행되고 있고, 많은 사례들에서 그 효능성이 입증되고 있다(홍성의, 2006). 특히 신체를 우선적으로 다룸으로써 전반적인 심리적 정서를 수정할 수 있다는 점을 전제로 다양한 신체 치료 방법들이 개발되고 있다. 이정현(2005)은 신체 근육을 이완하는 것이 건강을 향상 시킬 수 있고 정신적인 효율성을 개선하여 고통을 없애는 데 도움을 줄 수 있다고 하였으며, 이러한 신체 치료의 대표적인 예로써 무용을 이용한 춤·동작치료를 들 수 있다고 했다.

류분순(2004)은 춤·동작치료는 음악, 미술, 드라마 등과 함께하는 예술치료의 한 분야로서 동작을 심리 치료적으로 사용하여 개인의 감정과 정신, 신체를 통합하는 것을 목적으로 하는 것이라고 하였다. 이렇듯 춤·동작치료는 인간육체의 움직임과 동작으로 인간 내면을 표출하여 드러냄으로서 새로운 영역인 치료법의 한 가지로 개발되어 심리학, 정신의학 등에 공헌하고 있다. 김현진(2006)에 의하면 춤·동작치료는 신체 활동을 통하여 긴장된 근육을 이완함으로써 정서적인 평온과 안정을 회복하고 창의적인 즉흥 움직임을 활용하여 자신을 표현하게 하며 신체 증상의 상징성을 이해하고 억압된 감정을 표출할 수 있게 한다. 이러한 과정을 통해 신체적, 정신적인 건강 상태를 증진하고 신체적 증상을 완화, 개선하

는 데 도움을 준다는 결과가 나왔다. 또한 이영주(2006)는 춤·동작치료가 자신의 감정과 생각을 언어로 잘 표현하지 못할 때 이를 움직임과 율동으로 상징적인 몸짓으로 표현하게 함으로써 자신의 우울 감정을 표현할 수 있도록 하여 부정적 영향을 극복할 수 있다고 했다. 이예승(2003)은 정신질환자의 불안, 자아의식 및 우울에 미치는 춤·동작치료의 효과에 관한 연구에서 환자들의 불안과 우울 감소에 대한 춤·동작치료의 효과를 입증하고 있다. 고은주(2003)는 중년여성의 무용 활동과 정신 건강 및 생활 만족도와와의 관계에서 무용 활동이 중년여성의 정신 건강에 따라 생활 만족도에 긍정적인 효과를 가져 온다는 것을 입증하였고, 김보선(1996)은 스트레스와 정서 상태 조절을 위한 무용요법 구성과 적용에 관한 연구에서 춤·동작치료가 중년여성들의 정서와 심리 내적인 부분에서 유의미한 효과를 보인다고 했다. 황경희(1996)는 춤·동작치료를 특히 비언어적 의사소통의 수단으로써 신체 동작과 움직임을 이용해 정서와 감정을 표현하며 다양한 신체적 정신적 질환에 대한 치유를 일으키고자 하는 보완적 치료법으로 정신질환자, 청각 장애자, 비행 청소년이나 심리 장애인 등 주로 신체적, 정신적 결함을 가진 환자들을 대상으로 이루어 왔다고 했다. 헤미선(1983)은 무용요법 프로그램이 정신적 장애뿐만 아니라 노인, 아동, 청소년, 주부 등의 다양한 대상으로 확대되어 육체적, 정신적 문제를 가지고 있는 경우 개인 프로그램의 치료법이나 지도법에 효과를 나타낸다고 하였다.

지금까지의 선행 연구들을 살펴보면 춤·동작치료 프로그램이 우울증 치료에 대하여 증상별, 대상별로 연구되었지만, 우울증 하위요소를 살펴보지 않고 전체적으로 다루고 있어 춤·동작치료 프로그램이 어느 영역에 효과가 있는지를 알 수 없었다. 그러므로 우울증에 대한 하위 영역을 나누어 접근할 때 춤·동작치료 프로그램을 보다 더 구체적으로 적용할 수 있을 것으로 본다. 따라서 본 연구에서는 춤·동작치료 프로그램을 실시함으로써 중년여성의 우울증 감소에 어느 정도 효과가 있는지 세부적인 영역으로 구분하여 구체적으로 검증하고자 한다.

2. 연구문제 및 가설

본 연구에서는 춤·동작치료 프로그램이 중년여성의 우울증에 어떠한 효과가 있는지 알아보는 데 있으며, 이러한 연구목적을 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

- 연구문제 1. 춤·동작치료 프로그램은 중년여성의 우울증 감소에 효과가 있는가?
연구문제 2. 춤·동작치료 프로그램은 중년여성 우울증의 하위영역(정서적, 인지적, 행동적, 신체·생리적)에 효과가 있는가?

이와 같은 연구문제에 따라 다음과 같은 가설을 설정하였다.

- 가설 1. 춤·동작치료 프로그램을 받은 실험집단과 받지 않은 비교집단 간에는 중년여성의 우울증에 유의미한 차이가 있을 것이다.
가설 2. 춤·동작치료 프로그램을 받은 실험집단과 받지 않은 비교집단 간에는 중년여성 우울증의 정서적 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.
가설 3. 춤·동작치료 프로그램을 받은 실험집단과 받지 않은 비교집단 간에는 중년여성 우울증의 인지적 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.
가설 4. 춤·동작치료 프로그램을 받은 실험집단과 받지 않은 비교집단 간에는 중년여성 우울증의 행동적 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.
가설 5. 춤·동작치료 프로그램을 받은 실험집단과 받지 않은 비교집단 간에는 중년여성 우울증의 신체·생리적 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

Ⅱ. 이론적 배경

본 연구는 춤·동작치료 프로그램이 중년여성의 우울증에 미치는 효과를 검증하기 위한 연구로, 본 장에서는 이에 대한 이론적 기초로 중년여성과 우울증의 개념 및 특징, 춤·동작치료의 개념과 기법, 춤·동작 프로그램의 구성, 춤·동작치료와 우울증의 관계를 고찰해 보고자 한다.

1. 중년여성 and 우울증의 개념 및 특징

1) 중년여성의 특징

중년의 사전적 정의를 살펴보면 중년이란 “청년과 노년의 중간되는 나이”를 말한다(이희승, 1982). 중년기는 전 인생주기에 대하여 독자적인 공헌과 의미를 제공하며 그 자체의 중요성과 의미를 지니는 인생주기의 한 부분의 시기로서 다른 단계와 마찬가지로 중년기 특성에 따른 딜레마와 고통, 기쁨 등을 수반하는 자연스러운 하나의 발달 단계이다(김경옥, 1999).

Borland(1978)는 중년기에 대한 다양한 정의를 종합하여 중년기 분류 기준을 3가지 관점에서 설명하고 있는데, 첫 번째 가족주기를 기준으로 연령과는 관계없이 막내자녀의 독립으로부터 은퇴까지를 중년기로 구분하였으며, 보통 진수기(Launching stage), 빈보금자리기(Empty nest period), 탈부모기(Postparental period) 등으로 언급된다. 두 번째로는 생활 연령에 의한 구분인 가장 보편적이고 일반적인 방법으로 대개 35세에서 70세까지의 어느 시기를 중년기로 보고 있으며, 세 번째로 연령과 가족 주기를 종합하여 구분하는 방법은 사회 심리적 발달이 특정 연령 범위 내에서 발생한다는 전제하에서 생활연령(chronological age)과 함께 생물학적 연령(biological age), 심리적 연령(psychological age), 사회적 연령(social age)등을 동시에 고려해야 한다고 밝히고 있다(류혜정, 2005 재인용).

중년기를 정의하는 나이는 학자마다 다소 차이를 나타내는데 중년기의 범위가

유동적이고 모호하기 때문이다. 최연화(2007)는 35세~59세, 유호수(2006)와 김경옥(1999)은 40~60세, 미국인구 통계국에서 설정한 중년기 범위는 45세에서 64세(김명자, 1998), 박재순(1996)은 30세~59세로 구분지어 연구하였다.

Larocco(1980)는 중년여성들의 신체적인 노화 현상과 더불어 자녀의 독립으로 인한 가정에서의 역할 변화, 노부모와 가까운 친척 및 친구의 질병과 죽음에 따른 사회 영역에서의 변화 등 신체적, 심리적, 사회적으로 수많은 변화를 경험하는 특징이 있다고 했다.

중년여성이 40대 후반으로 접어들면서 성년기로 접어드는 자녀들에 대한 통제력이 상실되어 보호자로서의 지위가 낮아지고 Estrogen과 Progesteron의 여성호르몬 생산이 중단되면서 여성으로서의 매력이 점차 사라지는 급격한 신체변화가 일어난다. 이러한 현상은 가정주부들이 일찍이 경험해 보지 못한 커다란 정신적, 심리적 충격으로 다가온다. 노화와 폐경 같은 급격한 생리적 변화로 출산 능력 상실과 여성적 매력의 상실은 극단적인 경우 자신의 존재를 비하시키고, 삶의 의미마저 상실하게 만든다(윤진, 1985). 때때로 지금까지의 자신의 삶에 있어 가정, 사회에서 자신의 위치나 안정도에 대하여 침울감을 갖게 되고 앞으로 노년기를 더욱 보람 있게 보내겠다고 생각하는데 그것이 현실적으로 불가능할 경우 초조감과 우울감을 느끼게 된다. 이러한 특징은 자신의 생활을 계획하거나 예측하기 어려운 경우 정체성을 상실하는 결과로 나타나기 쉽다(김윤정, 1995). 또한 중년에 접어들면서 맞게 되는 삶의 문제들로 부모님의 별세, 배우자나 친구의 죽음, 아이들의 독립으로 부모의 역할이 줄어들면서 오는 공허함(송명자, 2002)과 신체적 변화와 더불어 남편에 대한 내조나 자신의 사회적 역할의 감소에 따른 자신 위치의 깨달음, 주변 다른 사람들과의 비교감에서 오는 열등의식과 패배감의 감정, 죽음에 대한 두려움(정석환, 1997) 등의 경험은 우울증의 원인이 된다고 할 수 있다. 그러므로 중년여성은 신체적인 노화현상과 더불어 심리적, 사회적, 생리적인 면에서 다양한 변화를 경험하며 여러 가지 양상으로 개인차를 나타내는 특징을 지니고 있다.

2) 우울증의 개념

개인은 자신이 열망하는 일이 잘 해결되거나 소망하는 일이 이루어지면 행복감이 들지만 삶의 과정에서 좌절과 고뇌를 경험함으로써 실의에 빠지기도 한다. 또한 급격한 변화와 사회에 적응하려는 심리적 압박감이 들기도 한다. 이런 압박감과 실의와 슬픔은 현실 속에서 심리적 문제와 장애로 발전될 가능성이 많아 우울한 증상을 호소하게 되며 차츰 우울증으로 발전하게 된다.

우울증이라는 단어를 사전에서 살펴보면 ‘내리 누름’(to press down)이라는 어원을 담고 있다. ‘우울하다’라는 동사는 ‘정신을 꺾어내다, 기를 죽이다, 낙담시키다, 슬프게 만들다, 가치를 낮추다, 활동성과 적극성을 저하시키다, 더욱 저급한 위치로 밀어 넣다’는 의미를 갖고 있다(김예식, 1998). 우울증은 접근 방법에 따라 다양한 정의를 내릴 수 있다. 박태수(2008)는 인지적 차원에서 우울한 사람은 자기 자신이나 미래, 주변 환경을 부정적으로 평가하는 독특한 사고방식을 갖고 있고, 이와 같은 부정적인 생각은 타인에게 적극적인 도움을 요청하지 않으며 사회적으로 고립되는 결과를 초래한다고 말했다. 류혜정(2005)은 우울증을 우울한 기분이 일차적인 감정 및 자아 감성의 저하에 의해서 생기는 것으로 비애감, 소외감, 절망감 등을 동반하며 가끔 죄악망상, 빈곤망상이 생기고, 중증인 경우에는 자살을 시도하는 경우가 많다고 하였다. 김예식(1998)은 우울증을 ‘일반적인 정서적 낙담과 철수의 상태’로 정의하였고, 이정균(1992)은 ‘외적 자극에 관계없이 자신의 내적 요인에 의해서 지배되는 정동 상태(affective state)’라고 정의를 내렸다.

그러므로 우울증의 정의를 종합하여 보면 우울증은 우울한 기분, 흥미나 즐거움의 상실에서 오는 자기 비하, 슬픔 또는 낮은 자존감을 유발하는 것으로 볼 수 있으며, 이것은 누구나 평범하게 겪는 심리적 문제이며 매우 복잡하고 파악하기 어려운 감정의 복합체라고 할 수 있다.

우울증의 역학적 특징을 보면 우울증은 가장 많은 사람들이 고통 받는 정신장애로 가장 유병률이 높은 장애로 우울의 평생 유병률은 5.4%~5.9%에 이르며(이정균 외 6인, 1986), 재발률도 50%~60%에 이르는 것으로 보고되고 있다(민성길, 1997).

박성미(2005)는 우울증이 남자보다 여자에게 더 흔한 장애이며 발달시기에 따라 그 발생빈도가 달라지며 청소년기부터 여자가 남자보다 높은 유병률을 가지고

있다고 했다. 여성에서 우울의 빈도가 높은 이유는 성에 따른 생물학적 차이뿐만 아니라 여성만이 경험하는 사회적, 경제적, 정서적 요인들이 특별하게 반응하기 때문으로 보고 있다. 또한 우울증은 한번 경험한 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 우울증을 경험할 가능성이 높다. 가족 중에 심각한 우울증을 경험한 사람이 있는 경우, 그렇지 않은 사람에 비해 1.5~3배 정도 발병 가능성이 높다. 우울증은 매우 흔한 심리장애인 동시에 매우 치명적인 장애로 100명 중 1명은 자살로 사망한다(권석만, 2008).

우울증의 원인을 정확히 알 수 없지만 다양한 원인에 의해 발생된다고 할 수 있다. 그 원인을 설명하기 위해 주요 이론인 정신분석적, 인지이론적, 생물학적 측면에서 살펴보고자 한다.

첫째, 정신분석적 측면에서 우울증의 원인을 살펴보면 우울증은 분노가 무의식적으로 자기에게 향해진 현상으로 본다. Freud는 우울증을 기본적으로 사랑하던 대상의 무의식적 상실에 대한 반응이라고 보았다. 어떤 경우이든 사랑하는 대상을 상실하는 경험을 하게 되면 자신의 중요한 일부가 상실되었다는 슬픔뿐만 아니라 자신을 버려두고 떠나간 대상에 대해 분노를 느끼게 되어, 그것이 자신에게 내향화 되면서 자기 비난, 자기 책망, 죄책감을 느끼게 된다. 이때에 자기 가치감의 손상과 더불어 자아 기능을 약화시키게 되고 그 결과 우울증이 나타나게 된다. 이러한 과정은 무의식적으로 진행되기 때문에 자신에게는 자각되지 않는다고 했다(최정우, 2005).

둘째, 행동주의적 측면에서 우울증의 원인을 살펴보면 우울증은 인간의 행동을 환경적 요인에 의한 학습의 결과로 설명했으며, 사회 환경으로부터 긍정적 강화의 약화나 사회적 기술의 부족이 우울증을 유발할 수 있다고 보았다. 즉 우울증은 대인 관계에서 사랑, 인정, 칭찬, 격려와 같은 긍정적 강화를 받지 못하고 오히려 거절, 무시, 비판, 따돌림과 같은 부정적 영향을 받음으로 인해 생겨나는 것이다. 삶에서 중요한 상실 사건(예: 가족의 사망, 실직 등)을 경험하는 것은 긍정적 강화의 중심적인 원천을 상실하는 것이다. 이러한 강화의 원천을 상실하게 되면 서로 연결된 모든 적응적 행동이 감소하면서 우울증으로 발전하게 된다. 행동주의 이론은 사회적 기술의 부족, 자기 조절 행동의 미숙, 문제 해결 능력의 결여 등이 우울증 발생의 원인으로 보고 있다(권석만, 2007).

셋째, 인지적 측면에서 우울증의 원인을 살펴보면 인간은 주변 환경에 의미를 부여함으로써 세상을 구성하는 능동적인 존재이며, 인간의 감정과 행동은 환경 자극 자체보다는 그 자극에 부여한 의미로 결정된다고 봤다. Beck은 사람들이 생활 사건을 부정적이고 비관적인 의미로 과장하고 왜곡하기 때문에 우울증이 유발된다고 주장했다. 즉 우울증은 역기능적 신념이라는 취약성과 부정적인 생활 사건이라는 스트레스가 함께 존재해야 유발 된다고 보았고 역기능적 신념을 많이 지닌 사람에게 부정적 생활 사건이 일어나면 그 사건의 의미를 해석하는 과정에서 여러 가지 인지적 오류(cognitive error)가 개입된다는 것이다. 이러한 오류를 통해 사건의 의미를 과장하거나 왜곡함으로써 부정적인 자동적 사고가 발생하게 되고 그 결과 우울증상으로 발전하게 된다는 것이다(원호택, 2000 재인용).

넷째, 생물학적 측면에서 우울증의 원인을 살펴보면 우울증을 유발하는 신체적 원인으로 유전적 요인, 뇌의 신경학적 이상, 뇌구조의 기능적 손상, 내분비계통의 이상, 생체 리듬의 이상 등에 원인이 있다고 보고 있다. 우울증이 유전되는지를 밝히기 위해 가계 연구, 쌍생아 연구, 입양 연구 등이 진행되었으며, 뇌세포간의 신경정보전달을 담당하는 신경전달물질인 모도아민(예: Norepinephrine, Dopamine 등) 계열의 과잉 분비가 우울증을 유발한다는 사실을 밝혀냈다. 이 밖에도 우울증은 뇌의 특정 부위인 시상하부의 손상에 의해 발병한다는 신경생리학적 주장도 있다. 아울러 내분비 계통의 질병이 우울증상을 동반한다는 임상적 관찰에 근거하여 코티졸(Cortisol)과 같은 특정한 호르몬의 변화도 우울증을 유발하며, 생체리듬의 이상은 특정한 계절에 주기적으로 나타나는 계절성 우울증의 원인이 되기도 한다고 한다(권석만, 2008).

위의 이론에 따라 우울증은 여러 가지 원인에 의해 발병한다고 볼 수 있다. 이러한 원인에 의해 권석만(2007)은 우울증의 주요 증상을 정서적 증상, 인지적 증상, 행동적 증상, 신체·생리적 증상으로 구분했다.

정서적 증상에는 계속되는 우울, 슬픈 감정, 좌절감, 허무감, 절망감, 고독감, 자주 눈물을 흘림, 무표정, 무감각 정서 상태, 불안정, 분노, 짜증, 일상생활의 무의미, 의욕 상실, 생활의 침체와 위축이 있다.

인지적 증상에는 부정적, 비관적, 절망적, 무능감, 열등감, 무가치감 등으로 인한 자기 비하, 미래에 대한 비관, 절망, 허무주의, 자학적 행동, 빈번한 죽음과 자

살 생각, 주의집중력 감소와 기억력과 판단력, 사고력 저하가 있다.

행동적 증상에는 일을 미룬다거나 활력과 생기 저하, 쉽게 지치고 자주 피곤해 짐, 사회 활동 회피 및 위축, 수면장애 및 과다 수면, 행동과 사고 저하, 활동량 감소, 초조함, 불안정한 행동, 심한 경우 자학적 행동과 자살이 있다.

신체·생리적 증상에는 식욕 저하로 체중 감소, 체중 증가, 성적 욕구나 흥미감 소, 소화불량, 두통, 면역력 저하로 전염성 질환 등이 나타난다(권석만, 2007).

민성길(1997)은 우울증에 따라서 증상을 나타냈다. 정서적 증상으로는 자신감 저조, 피곤함, 혼자 있으려 하고 평소 일을 수행하는 데 어려움을 느낀다. 인지적 증상으로는 답변이 느리고 압축하여 대답하려 하고, 미래의 실패에 대한 불안, 거절, 보복의 우려로 결정에 우유부단하다. 신체적 증상으로는 체중 감소, 식욕 부진, 소화 장애, 변비, 가슴 답답함, 두통, 수면 장애, 쇠약상태, 건강 염려증이 생긴다. 심한 우울증은 경한 상태에서와 비슷하지만 정서적 고통이 훨씬 심각하게 된다. 주요 증상에는 정신운동 지연, 지속적인 불안과 걱정, 긴장, 미래에 대한 걱정과 초조감, 반응 감퇴, 심한 식욕부진으로 체중 감소, 심한 죄책감, 무가치감, 자기비난, 우울 망상, 환각, 착란, 기억 장애, 사회적 위축, 높은 자살 우려, 무력감, 분노와 공격의 감정, 자기정벌의 욕구 등이 있다. 혼수성 우울증은 우울상태 중 가장 심한 상태로 자발적인 운동행위는 없어지고 외부 자극에 대해 최소한의 자극밖에 없다고 한다. 그 외에 감정 부진 장애와 갱년기 우울증이 있는데 감정 부진 장애는 주요 우울증의 경한 상태가 비교적 장기간 지속적으로 나타날 때이고, 갱년기 우울증은 현재는 주요 우울증에 포함시키며 4, 50대 갱년기에 발병하는 것으로 걱정형 우울증을 말한다. 주요 증상 이외에 특히 초조, 걱정, 심한 건강 우울증, 후회, 죄책감, 편집성 경향, 우울 망상이 뚜렷하다. 대개 이별, 경제적 손실, 좌절 등의 상실감에서 온다. 증상은 주기적이 아니라 지속적이라고 했다.

위에서 말한 여러 가지 우울 증상에서 기분이 가라앉는 다양한 심리는 정도의 차이가 있으며 우울증 증상은 정서적, 인지적, 행동적, 신체·생리적 영역으로 구분되어 진다고 볼 수 있다.

이러한 우울증은 증상의 강도, 지속되는 기간, 증상의 양상이나 패턴, 원인적 요인에 따라 여러 유형으로 나타난다. 일반적으로 첫째, 양극성 우울증(bipolar

depression)은 현재 우울증 상태를 나타내지만 과거에는 조증상태를 나타낸 적이 있는 경우이며, 단극성 우울증(unipolar depression)은 과거에 전혀 조증상태를 경험한 적이 없이 우울 증상을 나타나는 경우를 말한다. 둘째, 증상을 유발한 외부적 촉발사건이 있는지 여부에 따라, 외인성 우울증(exogenous depression)과 내인성 우울증(endogenous depression)으로 구분되어지는데, 외인성 우울증은 환경적 스트레스가 계기가 되어 나타난 경우이며 내인성 우울증은 유전적 호르몬 분비나 생리적 리듬 등과 같은 내부적인 생리적 요인이 된다. 셋째, 우울증상의 심각성에 따라 신경증적 우울증(neurotic depression)과 정신증적 우울증(psychotic depression)으로 나누어지며 신경증적 우울증은 현실 판단력에 현저한 손상이 없고 망상수준에 도달하지 않지만 정신증적 우울증은 매우 심각한 우울증상을 나타냄과 동시에 현실 판단력이 손상되어 망상수준의 부정적 생각이나 죄의식을 지니게 되어 사회생활이 불가능하며 입원치료가 필요하다. 넷째, 산후 우울증(postpartum depression)은 여성의 경우 출산 후 4주 이내에 우울증상이 나타나는 경우이며 다섯째, 계절성 우울증(seasonal depression)은 계절의 변화에 따라 주기적으로 특정한 계절에 우울증이 나타나는 경우를 말한다(권석만, 2008).

DSM-IV에서는 우울증의 여부를 판단할 때 5개 이상의 증상이 거의 매일 연속적으로 2주 이상 나타나는 주요 우울장애와 주요 우울 장애보다 경미한 증상이 2년 이상 장기간 나타나는 경우로 2가지 이상의 증상이 나타나는 기분 부전 장애와 미분류형 우울 장애인 진단기준에 미치지 못하는 가벼운 우울 장애, 단기 우울 장애, 월경 전기의 우울장애로 구분하고 있다.

오강섭(2007)은 정상인의 슬픔은 슬픈 일 직후에 일어나고 수주 이상 계속 되는 경우는 드물며, 회복 과정에서 슬픔의 체험을 심리적으로 받아들일 수 있으며, 슬픔의 체험을 누구라도 알 수 있고 이해할 수도 있다고 했다. 그러나 우울증 환자는 슬픔의 원인이 되는 일이 일어난 후 약간 늦게 슬픔이 시작되어 수주 또는 1년 이상 계속되고 슬픈 일을 받아들일 수 없으며 슬픔의 체험은 주관적이며 자각적이고 주변에서는 알기 어렵다고 했다. 그러나 우울증이 왜 일어나는가에 대해 정확한 원인을 밝힐 수 없으며 우울증 환자와 정상적인 우울함은 같은 성질이며 그 정도가 다를 뿐 이 역시도 계속해서 연구 중이라고 했다.

오강섭(2007)은 우울증 환자와 정상적인 우울함은 같은 성질이며 그 정도가 다

를 뿐이며 이 역시도 계속해서 연구 중이라고 했다. DSM-IV에서는 우울증의 여부를 판단할 때 미분류형 우울장애인 진단기준에 미치지 못하는 가벼운 우울장애라고 하였고, 최영민(2001)은 우울증은 단순히 우울한 기분에 수반되는 다양한 정서표현을 나타내며 동시에 생각도 우울하게 만든다고 하였다. 뿐만 아니라 행동의 장애도 가져오고 여러 가지 신체 증상을 수반하며, 한 인간으로서의 전체적인 사회관계를 맺어 가는 데에도 어려움을 초래한다고 했다. 민성길(1997)은 최신 정신의학에서 '경우우울증은 뚜렷하게 드러나는 장애가 없는 대개 가벼운 우울상태이다'라고 하였다.

이상의 연구결과를 참고하여 보면, 학자마다 중년기의 범위가 일치되고 있지 않으며, 본 연구에서는 연구의 편의상 우울상태가 경증~중증까지 가진 40~60세까지의 중년여성으로서 심리적·생리적·사회적으로 발생하는 우울한 기분을 해소하지 못하여 정서적, 인지적, 행동적, 신체·생리적 증상을 나타내는 경우로 정의하고자 한다.

3) 중년여성의 우울증

중년여성에게 많이 일어나고 있는 우울증은(이정균, 1988) 다양한 요인에 의해 영향을 받고 있다. 중년여성의 우울증에 영향을 주는 생리적 요인으로는 호르몬의 감소로 체력이 저하되고 머리와 치아가 빠지면서 성생활도 영향을 받게 되고 체중이 늘며, 쉽게 피로하고 회복시간도 점차 길어진다. 40세부터는 육체의 세포가 매년 0.5%~0.75%씩 기능이 저하되는 신체의 변화가 뚜렷해진다. 특히 폐경을 전후하여 Estrogen과 Progesteron의 여성호르몬의 감소로 나타나는 노화의 한 과정인 갱년기는 증상으로서 흥조, 심계항진, 현기증, 소양증 및 소화불량이 있고 관절통, 요통, 골다공증 등이 있다. 이러한 과정은 개인에 따라 차이가 많으며 모든 과정은 점진적으로 일어나게 된다(정옥분, 1992). 김은아(1992)는 폐경으로 인한 여성능력 상실의 자아 정체감을 낮게 하여 우울증에 영향을 준다고 하였다. 여성의 갱년기는 자신의 생을 되돌아보고 평가하며 재창조하는 생의 주기 중 가장 현저하고 급격한 변화의 시기이다(Steiner, 1973). 이때에 많은 중년여성들은 여성들의 삶에서 첫 번째로 심각한 우울을 경험하게 되면서 폐경과 함께 갱년기 우울증에 시달리게 된다. 이 시기에 유발되는 갱년기 우울증은 심한 절망, 지난

사소한 일에 대한 극도의 후회 등을 주요 증상으로 갖는 초조성 우울증 (agitated depression)으로 남자보다 여자에게 3배나 더 많이 발생하고 있다(김중명, 2004). 박희주(1973)는 갱년기 우울증이 배우자의 유무, 경제상태, 생활주거지, 성격에 따라 차이가 있다고 하였다.

중년여성을 심리적 요인에서 볼 때 평소에는 자신에 대한 긍정적인 평가로 자기 효능감이 높은 가정주부들도 때로는 허탈감 및 무력감과 같은 정신적 압박으로 인하여 지금까지 자신이 추구해 온 삶이 무의미하다는 자괴감에 빠져드는 경우가 많다고 하였다(서봉연, 1982). 중년여성은 신체적 능력의 저하가 갈등을 유발시키고 이는 내적 좌절감을 야기하여 이에 대한 심리적 보상작용과 퇴행이 일어나 우울감이 증가하게 된다. 특히 성장, 성취, 성공에 대한 극도의 경쟁과 비교로 심한 좌절감을 맛본다. 여성들에게 있어 경제력, 자녀 성공 문제, 남편 성공 문제 등 외적인 비교의식 속에서 불행감, 실패감을 느끼고 좌절한다(이옥무, 1988). 최정우(2005)는 중년기 여성의 심리적 특성의 가장 중요한 변화는 자아개념의 변화라고 했다. 중년기에 자아개념이 낮아진다는 주장을 하는 학자들에 따르면, 자아인식이 안 되었거나, 순종적 태도로 남편이나 자녀만을 위해 살아온 가정부인의 경우 취업 여성보다 더 상실감에 빠질 수 있다고 했으며, 신체적 쇠퇴로 인해 자아 개념에 타격을 받을 수 있다고 했다. 그러나 노화, 질병, 사망과 기존의 가치나 목표, 생활양식, 가족생활 등의 문제에 대한 현실적 인식이 남은 생애를 현명하게 대처해야 한다는 사실을 인정하게 되면서 억압되고 경시되던 자아가 출현되어 인생목표를 설계하는 일에 관심을 갖게 된다. 그러나 김명자(1998)는 중년기가 확신이 증가되며, 자신의 능력을 발전시킬 수 있는 자신감의 시기라고 말했다. 이와 같이 연구자에 따라 중년의 심리적 요인은 다양하지만 이에 따른 변화는 위기감을 유발하기도 하고, 도전과 기회를 제공하기도 하나 이때에 여러 종류의 교육을 통해 위기감을 극복을 할 수 있다고 말할 수 있다.

중년 여성의 우울증에 영향을 주는 사회적 요인으로는 양육이 줄어들면서 어머니로서의 권위와 통솔권의 상실, 남편과의 상대적 차이인식으로 인하여 심리적으로 위축되기 쉽고 나이가 들어감에 따라 자녀가 독립해서 떠나, 부부만 남게 되는 현상인 “빈 둥지”에서 소외와 불행감, 허무감, 권태감과 자기혐오를 느끼게 된다(최애선, 2002). 의학의 발달로 노부모의 평균연령이 높아짐에 따라 노부모에

대한 부양기간이 길어지고 경제적 식생활에서 오는 성인병, 노인병 등은 중년여성의 경제적 부담과 아울러 힘겨운 병수발로 인해 심한 정서적 갈등과 불만이 쌓이게 된다(최정우, 2005). 또한 이 시기에는 이혼이나 별거의 상태에 들어가서 혼자인 경우도 있으며 그렇지 않은 상태에서는 재혼이나 새로운 인간관계를 만들기도 한다. 일반적으로 직업을 가진 여성들은 자아 존중감과 자신의 능력에 확신감이 높아 자립심의 발달로 중년의 변동을 잘 이겨내는 반면, 전통적 역할 속에서 의존적이며 자신의 욕구보다는 가족이나 타인의 욕구를 충족시키려 노력했던 중년여성은 자아존중감이 낮은 경향을 볼 수 있어 좌절과 허무함 등의 위기감을 겪는다(김명자, 1998). 이때부터 자녀에게 구애받지 않는 무자녀의 생활로 돌아와 자발적으로 일할 기회를 갖고 부부가 새로운 생활구조를 수립하는 방향으로 전환해야 한다.

중년기 부부간에 삶의 질을 높이기 위해서는 상호의사소통이 매우 중요하며, 상호 애정, 이해, 지원이 있는 부부들은 더욱더 동료감을 느끼며 서로 신뢰하고 의지한다(유호수, 2006). 이에 따른 친밀감이 중년기 적응에 영향을 미치며 친밀한 대인관계는 중년의 위기나 상실감에 대한 완충제 역할을 한다.

이상의 선행 연구들을 종합하여 보면, 중년여성에게 나타나는 우울증은 생리적 요인, 사회 심리적 요인과 환경 및 역할 변화 등 다양한 요인에 의해 영향을 받는다고 할 수 있으며, 중년의 변화를 잘 이겨내는 방법 또한 찾을 수 있음을 시사하고 있다. 특히 중년여성의 건강한 삶을 위해서는 우울증을 극복할 수 있도록 지지하고 격려하는 것이 매우 중요하다. 그 동안 중년여성들의 우울증 치료에는 인지 치료, 정신역동 치료, 약물 치료, 전기충격 치료, 광선 치료 등이 있었으나, 최근에는 심리적 영역에서 새로운 접근의 방법으로 미술, 명상, 음악, 원예, 향기 치료, 신체를 이용한 움직임을 통해 비언어적 의사소통으로서 내부의 감정을 표현하고 있는 춤·동작치료 기법이 사용되고 있다. 이러한 춤·동작치료는 중년여성들의 스트레스 해소나 자기 성장을 위한 매우 유용한 치료적 도구가 될 수 있을 것이다.

2. 춤·동작치료의 개념과 기법

1) 춤·동작치료의 개념

춤·동작치료는 춤 치료(Dance Therapy)와 동작 치료(Movement Therapy)라는 2개의 분리된 용어를 포함하고 있다. 동작이라는 용어는 치료자들이 음악을 사용하지 않고 환자의 내적인 감정에 초점을 맞추며 표현적 동작의 함축적인 점과 신체의 리듬 있는 통합에 초점을 맞추는 것을 말한다. 치료자들은 “춤”이라는 용어를 더 좋아하며 이들의 전문성의 뿌리는 창조적인 예술 안에 있다(최연화, 2007). 연구자에 따라 춤·동작치료를 무용·동작 치료라고 부르기도 한다(이영주, 2006).

미국 무용치료협회(ADTA : American Dance Therapy Association)에서는 춤·동작치료의 개념에 대해서 “춤·동작치료란 한 개인의 정신과 신체의 통합을 위하여 움직임을 사용하는 것”이라고 정의했고(Bernstein, 1979), 영국무용동작치료협회(British Association Dance Therapy)는 춤·동작치료를 “표현적인 동작과 무용을 개인이 창조적으로 자신의 완성과 성장과정에 참여하도록 하는 매체로서 사용하는 것”이라고 정의하였다(Stockley, 1992). 즉 춤·동작치료는 몸과 마음이 지속적인 상호작용 상태에 있다는 가정에 그 기본 개념을 두고 있으며, 이는 몸과 마음의 일관성에 역점을 두는 심리학적 개념 및 생리적 개념에 바탕을 두는 것이다(박선아, 2005).

춤·동작치료에 대한 정의는 두 가지 기본원칙으로 구성되어 있다. 첫째, 춤·동작치료는 다양한 동작과 춤을 사용하여 개인의 인성 완성과 성장 과정을 돕는 도구이다. 그것은 움직임과 정서 간에 관계가 있으며, 다양한 동작언어를 탐색함으로써 사람들은 균형을 이룰 수 있으면서 점차로 자발적이며 적응력이 높아질 수 있는 가능성을 경험하게 된다는 원칙을 기초로 하고 있다. 둘째, 동작과 춤을 통해 사람들의 내적세계는 유형화되며 개개인들은 그들의 개인적인 상징의 많은 부분을 공유하게 되고 함께 춤을 추면서 관계는 가시적이 된다. 춤·동작치료사는 그러한 감정들을 무난하게 표출할 수 있고 이해하고 대화할 수 있는 지지된 환경을 조성한다(박선아, 2005).

박현옥(1996)에 따르면 춤·동작치료는 크게 세 가지 범주 안에서 이루어진다고

하였다. 첫째, 창의적, 자발적인 움직임의 과정을 충분히 경험하여 긍정적인 자아상을 형성하는 것, 둘째, 그룹 활동 안에서의 신체적, 심리적 접촉으로 공유된 움직임의 경험과 비언어적인 의사소통을 통해 개인 간의 관계를 촉진하는 것이다. 셋째, 자신의 내부에 있는 감정들을 신체 움직임을 통해 자유롭게 표현함으로써 마음과 신체의 조화로운 통합을 이루어내는 것이라 볼 수 있다.

이와 같이 춤·동작치료는 대상자의 신체활동인 다양한 움직임과 춤을 통하여 자신의 인성 완성과 성장의 과정을 도와주고 개인 간의 관계를 촉진시켜줄 뿐만 아니라 내면 표출을 함으로써 몸과 마음의 통합을 이루게 한다.

Levy (1988)는 신체동작 특히 춤의 카타르시스적 그리고 치료적 수단으로서의 사용은 춤 그 자체의 역사만큼이나 오래 되었다고 하였다. 이러한 춤은 개개인들에게 자신들을 표현하고 감정을 다른 사람들에게 전달하고 자연과 교감하는 수단을 제공하였으며 춤 의식은 종종 주요한 생활 변화를 수반하여 개인과 사회와의 통합뿐만 아니라 개인적 통합을 촉진하는 역할을 한다고 했다.

춤·동작치료(Dance Movement Therapy)는 20세기의 심리학에서 프로이드를 선두로 Jung, Adler, Sullivan 등의 정신분석이론이 발전되면서 무대예술로서의 무용 외에 좀 더 새로운 목적을 가지고 시도했던 초기의 선구자들에 의해 체계화되었고, 그 효과가 널리 인식되었다(Sandel, 1993). 춤 치료란 현대 기관에서 환자의 재활을 위한 도구로서 도입되는 리듬 있는 신체적 운동의 특별한 활용을 말하는 것으로 직접적인 의사전달을 위한 수단이며, 표현적인 활동을 통해 치료하려는 움직임의 의도적 사용이다. 또한 춤 치료사는 언어적이고 비언어적인 의사전달 수단을 결합시킴으로써 환자가 감정을 표현할 수 있고, 인간관계에 참여할 수 있게 하고, 자아존중을 증진 시킬 수 있으며, 자신의 신체 이미지에 대하여 더욱 실질적인 개념을 발전시킬 수 있도록 하여 휴식과 즐거움을 얻을 수 있게 한다(이시은, 1994).

요약하면 인간의 감정은 신체의 움직임을 통하여 나타날 수 있다. 따라서 춤을 통하여 표현의 수단으로 감정을 표출하도록 하고 이로써 내면의 문제를 파악하여 신체적, 정신적 결함을 치료하는 것이 가능하다고 할 수 있다.

2) 춤·동작치료의 기법

Levy(1988)는 이 분야의 선구자들로 1940년대 초 춤·동작치료의 대모로 불리며 정신질환자 중심으로 춤 치료 작업을 한 Marian Chace, 융(Jung)의 심리학 이론을 바탕으로 일반인과 신경증 환자들 대상의 춤 치료 작업을 한 Mary Whitehouse, 춤과 드라마, 마임 등을 혼합하여 신체와 상상력, 감정과의 관계를 극대화 시킨 Trudi Schoop 등을 제시하였다.

춤·동작치료의 기법 중 치료의 어머니라고 불리는 Marian Chace(1993)는 정서 표현에 걸림돌이 되는 신체와 호흡의 방법으로 긴장수준을 알아내어 내담자의 정서적 반응에 대응할 수 있도록 하였다. 긴장으로 인한 근육의 위축 등을 통하여 사고나 감정을 인식함으로써 그것으로부터 해방될 수 있도록 춤과 움직임의 요소를 사용하였다. 그에 의하면 춤 동작은 대상으로 하여금 이완과 자극을 동시에 느끼면서 감정을 표현하는 것을 돕는다고 하였다. 춤·동작치료에서 사용하는 신체 움직임은 신체부분을 통합시키며 골격 근육의 운동성을 회복시킨다. 신체와 움직임을 통한 공감적 반영인 미러링(Mirroring)기법은 춤·동작치료에서 움직임 패턴, 에포트(effort)의 질, 그리고 움직임의 참조점으로 사용되고 있다. 미러링(Mirroring)은 상대방 전체 움직임의 경험, 다시 말해 패턴, 질, 감정적 톤 등에 참여하는 것으로 열린 태도로 다른 사람의 경험으로 들어가는 무아(selflessness)의 질을 함이 한다. 이 기법은 상호작용에 반응이 더딘 대상과의 공감적인 관계를 구축하는 초기 단계에서 자주 사용될 뿐 아니라 치료과정 내내 내담자를 지속적으로 탐색할 수 있는 기법 중의 하나이다(진보점, 2005).

또 다른 기법 중 미국 동부에서 활동한 춤·동작치료의 주요 선구자이며, 무용 교사였던 Mary Whitehouse(1911-1979)는 진정한 움직임을 통한 자기발견을 융(Jung) 심리학에 이론적 기반을 두고 Mary Wigman School에서 무용 훈련을 받아 임상 장면 뿐 아니라 일반인 대상으로 춤을 치료적으로 사용해 왔다.

Whitehouse(1979)는 춤을 치료적으로 사용한다는 것은 성격의 더 깊은 층과 신체 움직임의 근원으로 무의식적으로 깊이 파고들어 가는 과정이라고 보았다. 인간의 삶과 정서에 있어서의 양극성을 춤 치료의 실제로 끌어 온 것은 Whitehouse의 공헌이라고 할 수 있으며 움직임 패턴에 내재하는 이 양극성의 원리는 신체와 정신의 상호작용에도 적용될 수 있다. 김정향(2006)은 이 양극성을

신체에 적용해 볼 때 두 근육의 움직임 수축과 이완 없이는 움직임이 자연스럽게 이루어지지 않는다고 했다. 양극의 경험은 우리 몸에 대한 단순한 이해로부터 더 나아가 감각과 자기인식의 기틀을 갖게 한다고 했다. Whitehouse의 적극적 명상은 무의식적인 정서를 표출하도록 만드는 것이며 신체 움직임을 통한 자유 연상을 통해 관찰하는 자아의 힘을 길러주는 과정으로 보았으며, 춤 치료적 적극적 명상을 통해 Jung이 말하는 자기를 경험할 수 있다고 믿었다(Levy, 1988).

Whitehouse의 영향을 받아 무용 안무가, 미술, 심리, 작가, 교육자이며 인간의 자연적인 몸짓을 연구한 라반(Laban)은 3년간 생산직에 종사하는 노동자를 대상으로 어떻게 움직이는가를 관찰하고, 신체의 자연스러운 동작의 기본 원리를 연구하여 라반(Laban) 동작 분석법을 개발하였다. 그는 동작을 기호화하는 새로운 기법을 제공하였으며 인간의 동작을 연구함으로써 인간의 내적 갈등을 이해할 수 있다고 주장하였다. 라반은 인간의 가장 기본동작인 움직임은 인간의 욕구를 충족시키기 위한 것이며 인간 생활의 가장 기본적인 신체 경험이라고 했다. 동작을 기호화하는 새로운 기법을 제공하였으며 인간의 동작을 연구함으로써 인간의 내적 갈등을 이해할 수 있다고 주장하였다. 라반(Laban)은 단순한 감정 전달과 삶의 존재를 확인하는 일에서 정서적인 신체경험과 표현에 이르기까지 모든 동작을 마음의 상징으로 보았으며 동작을 통한 커뮤니케이션의 가능성을 제시하였던 것이다(박선영, 2006). 그는 움직임을 과학적으로 분석하여 시간(time), 공간(space), 힘-중량(force-weight), 흐름(flow)을 이용하여 움직임의 효율성을 추구하였으며, 특히 활동도표(labanotation)인 움직임 기초를 발전하였다(이예승, 2009).

동작분석(effort-shape)은 움직임의 성격을 체계적으로 서술한 것으로, 춤 치료자의 동작관찰에 대한 체계화된 접근의 필요성에 도움을 준다. 이러한 동작분석은 움직임의 네 가지 요소(시간, 공간, 에너지, 흐름)에 의해 근육에너지(effort)와 공간구성(shape)이 신체에 이용된다는 것을 관찰하여 기록, 분석하는 방법으로 동작분석의 사용은 치료자들에게 심리적 구조에 근거를 두기보다는 오히려 동작 행위에 근거를 둔 언어를 제공한다(White, 1974).

Schilder(1950)에 따르면 모든 동작 활동은 좀 더 강한 신체상을 형성하는 기능을 하고 모든 긴장과 이완의 연속은 특별한 태도를 불러일으킨다고 하였다. 춤·동작 치료에서 움직임과 정신활동과의 연관성은 생리학적으로 가능한 요소

이다. 근육 운동지각을 통해 신체반응을 구조적으로 설명함으로써 의사전달이나 표현수단으로서 춤·동작치료의 구조적 이론이 된다. 신체감각을 통한 움직임의 수용은 정신 활동의 흐름을 인식시킴으로써 자율적인 조절 능력을 키울 수 있게 한다고 하였다(Minton, 1998 재인용).

하정임(2005)은 춤·동작치료에서 대상자의 움직임은 문제의 원인을 알 수 있고 치료수단으로 사용되어 움직임의 변화를 주기 위한 치료의 목적 그 자체이기 때문에 그 의미는 중요하며 움직임을 통한 의사소통, 공유, 그리고 치료가 춤·동작 치료가 지니는 가장 중요한 요소라 할 수 있다고 말했다.

김정향(2006)은 춤·동작치료에서는 개개인의 내면생활이 신체와 움직임을 통해 표현하는 것이 치료로서 중요한 의미를 갖고 있으므로 자신의 정신과 신체의 올바른 지각을 통해 자신을 통합해 나가도록 유도하는 과정으로 자아를 발견하고 성장 시키는 데 큰 역할을 한다고 하였다.

이상의 연구들을 종합해 보면 춤·동작치료의 움직임을 통하여 신체 변화에 따라 신체와 심리 사이의 어떤 관계가 이루어진다는 것을 알 수 있다. 즉 억압된 신체의 움직임을 통해 내면적 문제점을 파악하고 신체적, 정서적 등의 치료를 가능하게 한다는 것이다. 따라서 춤·동작치료의 치료적 기법은 중년여성의 우울증에서 비롯되는 정서적, 인지적, 행동적, 신체·생리적 증상을 개선하는 데 도움이 됨을 알 수 있다.

3. 춤·동작치료 프로그램의 구성

춤·동작치료에서 신체와 움직임은 인간의 사고나 감정 상태를 드러내는 직접적인 표현 수단이 된다. 신체의 움직임, 즉 동작 형태에서의 변화가 정신적 변화로 이어져 건강과 성장을 촉진시키는 것을 기본적 전제로 한다. 이러한 움직임의 표현 과정 속에서 자기 자신에 대한 인식을 통해 정신과 신체의 통합을 물론 올바른 지각을 하게 하여 자신의 문제를 발견하고 이를 해소시켜 줌으로써 명확한 자기 자신을 발견하게 하는 것이 춤·동작치료가 근본적으로 지향하고 있는 목표

라 할 수 있다(고동완, 2003).

본 연구에 사용한 춤·동작치료 프로그램은 라반(Laban)동작분석법을 근거로 1962년 설립된 미국의 무용치료협회(ADTA), 영국무용치료협회의 이론과 기법을 바탕으로 한국춤테라피학회 교육센터 화이트댄스에서 한국인의 정서와 상황에 맞도록 창조된 한국적 춤·동작치료이며 1997년부터 전국에 소개되어 많은 사람들이 경험한 프로그램이다.

이 프로그램에서의 춤·동작치료는 개인의 정서적, 인지적, 신체적으로 하나가 되기 위한 움직임으로 몸 깨어나기, 몸 알아차리기, 몸 표현하기, 몸 나누기에 초점을 두고 3단계로 구성되어 있다.

1단계인 1-2회기에서는 몸 깨어나기에 초점을 두어 신체적 측면인 body ego를 회복하는 데 목적이 있다. 즉 몸을 이완시키고 감각을 깨어나게 한다. 굳거나 긴장된 몸은 감정을 억압하고 우리로 하여금 몸이 말하는 몸의 이야기를 알아차리기 힘들게 만든다. 그러므로 어색했던 타인과의 만남에서 친밀감과 신뢰감 형성을 위하여 몸으로 인사하기 등을 활용하였고 신체의 불편한 부분이나 긴장된 부분을 이완시켜 주거나 근육의 긴장을 풀어주어 신체에 쌓인 심리적, 정서적, 신체적 스트레스를 제거하여 긴장을 완화시키고 자신에 대해 만족감을 형성하도록 하였다.

2단계 3-5회기에서는 몸 알아차리기에 초점을 두어 정서적 측면의 자기 특성과 성격을 깨닫고 확장되어지게 한다. 최연화(2007)는 어색한 몸짓이 자연스러워지면서 정신적 부담감이나 억눌림으로부터 해방되어 움직임에 집중이 되어 자아를 느끼게 되며 차츰 안정감을 찾고 타인의 움직임을 통해 자신을 탐색하게 한다고 하였다.

3단계 6-8회기에서는 몸 표현하기와 몸 나누기에 초점을 두어 인지적 측면으로서의 자기변화와 타인과의 관계를 회복하는 과정으로 마음의 현재 상태인 감정과 느낌을 몸으로 표현하게 되면서 몸과 마음이 하나가 되도록 한다. 박선영(2006)은 이때에 몸을 알아차리면 움직임을 경험하여 감각을 개발시켜 내면의 감정을 표현하고 발산하여 억압된 감정을 해소하면서 정서를 표현할 수 있게 한다고 했다. 또한 서로에게 현재 자신의 느낌을 나누면서 공감하고, 내 몸과 타인의 몸이 교류하는 관계성을 회복하게 된다고 하였다.

이와 같이 3단계의 춤·동작치료를 함으로써 참여자가 자신의 몸을 이해하고 인정하며 자기를 사랑하게 된다. 인간의 삶에서 스트레스는 우리의 감정을 자극하며, 우리 몸은 그 자극을 줄이기 위해 긴장되고 굳어진다. 이렇게 몸이 굳어지고 긴장되면 자신의 몸을 느끼지 못하고, 다른 사람과 접촉하는 것도 어려워진다. 그래서 춤·동작치료 프로그램으로 자신의 몸을 이해함과 동시에 몸과 마음을 풀어 주어 스트레스를 해소하고 자신을 더욱 사랑할 수 있게 한다. 또한 춤·동작치료는 습관에서 벗어나 나를 자연스럽게 표현하게 한다. 우리는 때로는 부드럽게 화를 내기도 하면서 자신의 마음을 잘 표현해야 자연스러운 삶을 살아갈 수 있다. 하지만 우리 가정과 사회는 이것을 억제하도록 교육하고, 개인은 사회에 적응하기 위해 스스로 습관적으로 자신의 표현을 억제한다. 이러한 습관은 몸과 마음의 자유로운 표현 능력을 감소시킨다. 따라서 춤·동작치료 프로그램을 통하여 이러한 습관에서 벗어나 자신을 표현하게 함으로써 몸과 마음이 일치된 자연스러운 원래의 자신을 되찾을 수 있도록 한다.

4. 춤·동작치료와 우울증과의 관계

춤·동작치료는 언어적, 비언어적 상호행동 양식들을 갖고 무용의 표현적인 면과 무언의 상호 작용에 대한 연구, 발달 심리학, 동작의 연구와 분석을 함께 사용하여 어떻게 감정적인 경험과 신체적인 경험이 창출해 낼 수 있는지를 자각하게 되는 과정을 신체와 정신의 측면에서 통합하는 것을 의미한다(박선영, 2003). 따라서 춤·동작치료는 창조적인 움직임을 통한 심리적 요소를 통합하는 것을 목표로 하는데, 치료의 힘은 바로 움직임의 창조적 표현에 기인한다(Bartenieff, 1980).

춤·동작치료에서 움직임의 사용은 환자의 마음상태나 기분, 활동성 그리고 경직되어 있는 부분 등과 관련이 있다. 즉 움직임의 언어로서 자신의 감정을 표현하고, 그럼으로써 신체증상의 상징적인 의미를 밝힐 수 있고, 그들이 느끼는 감정에 대해서 새롭고 성숙한 관점을 얻게 된다(Komisaruk, 1995). 이것은 무엇보다

다도 무용언어가 가지고 있는 신체를 통한 표현이라는 본질적인 특징에 의해서 가능하며, 자발성에 기초한 창의적인 움직임을 통해서 가장 잘 이루어진다는 것이 그 간의 연구를 통해 밝혀져 왔다.(Blanche Evan, 1950: Espenak 1981; 류분순, 2000 : 염동연, 2002 : 김현진, 2006 재인용).

춤·동작치료 프로그램이 우울증에 관련된 변인에 미치는 효과를 검증한 선행 연구를 살펴보면 다음과 같다. 신체활동의 역할에 관한 대부분의 연구에서 Spirduso(1995)는 지속적인 움직임 활동과 건강한 습관들이 정서상의 사회 심리적 스트레스와 불안, 우울증, 성격장애 등을 극복할 수 있다고 보고하였고, 다른 연구에서는 춤·동작치료를 적용한 집단이 그렇지 않은 집단보다 불안과 우울증에서 현저한 감소를 보였다는 결과를 발표하였다(Brooke, 1989).

춤·동작치료에서 신체를 다룬 연구로는 Bernstein(1979)는 신체화 장애에 용식(Jungian) 춤·동작치료를 적용한 이론적 근거를 제시하고 류머티즘 관절염을 앓고 있는 여성을 대상으로 한 사례를 연구했고, 신체 은유(Body Metaphor)를 통해 신체화 장애를 다루고 있는 Silberman-Deihl과 Komisaruk(1985)의 연구가 있으며, Thulin(1997)은 신체화 장애를 가진 환자들을 대상으로 음악, 미술, 사이코드라마(psychodrame)와 함께 춤 치료를 적용한 프로젝트에서 춤·동작치료 효과를 검증하였다(진보겸, 2005 재인용). Lee(1998)는 환병에 대한 춤·동작치료의 효과를 환병의 신체화 측면보다는 우울증과 유사한 질병으로 접근하였으며, 춤·동작치료 접근 모델의 하나로 Caldwell의 Moving Cycle을 제시하고 춤·동작치료가 환병에 효과적인 심리 치료인 근거를 제시하고 있다. 또한 춤·동작치료가 일반인과 중년여성들을 대상으로 한 선행 연구들로 최연화(2007)는 춤·동작치료 프로그램이 중년기 여성의 스트레스 완화에 미치는 영향에 관한 연구에서 춤·동작치료가 중년여성의 스트레스, 우울, 불안을 감소시켰다고 하였다. 진보겸(2005)은 여성의 심리치료 분야에서의 신체화에 대한 치료접근을 다양화 하였고 정서와 관련된 정서인식 수준을 향상시키는 데에도 효과를 있음을 검증하였다. 조현숙(2004)은 무용치료가 중년여성의 자아실현 및 신체 움직임의 변화에 미치는 효과의 연구에서 춤의 언어적, 비언어적인 요소들의 재통합과 공감증진과 참 자기를 찾기 위한 무용치료와 결합되어 중년여성의 자아실현을 증진시켰다고 하였다. 고은주(2003)의 중년여성의 무용 활동과 정신건강 및 생활 만족도와의 관계에 대한

연구, 권미정(1999)의 중년여성의 생활무용 프로그램 참여가 심리적 만족감에 미치는 영향에 대한 연구, 김보선(1996)의 스트레스와 정서 상태 조절을 위한 무용요법 구성과 적용에 관한 연구들에서 춤·동작치료가 중년여성들의 정서와 심리내적인 부분에서 유의미한 효과를 보인다고 하였다.

춤·동작치료가 아동을 대상으로 한 연구를 살펴 보면 권연희(2006)는 무용요법을 통한 학대 아동의 자아 존중감과 대인관계 증진 효과, 여윤정(2005)는 초등학교 여아의 공격 행동 감소를 위한 무용·동작 치료 프로그램의 효과 검증, 김선영(2005)의 신체 만족도가 낮은 초등학생의 우울 증상에 미치는 효과들이 있으며, 위의 연구들은 아동들의 감정 표현의 범위, 타인과의 관계, 지각 있는 수용, 자기 개발의 이해, 신체의 인식을 명확하게 해 주는 춤·동작치료를 언어나 움직임으로 자신의 경험이나 의사, 내적 욕구를 표현하지 못하는 아동의 심리 치료로 좋은 수단이 될 수 있다는 것을 보고하고 있다.

이상의 선행 연구들을 살펴보면 춤·동작치료 프로그램이 우울증 치료에 대하여 증상별, 대상별로 연구되었거나, 우울증에 어느 정도 영향을 미쳤는가에 대해 많은 연구가 있으나 우울증상을 정서적, 인지적, 행동적, 신체·생리적으로 영역화하여 우울증 감소를 좀 더 구체적이고 분명하게 밝히는 연구가 미비한 실정이다.

그러므로 현대사회의 특징인 산업화, 도시화, 정보화, 핵가족화로 인해 더욱 심각해진 중년여성들의 고립감, 정신 사회학적 스트레스, 빠른 폐경, 자녀의 성장으로 허전함을 느끼면서 경험하는 중년여성의 우울증에 대처할 수 있는 방안으로써 춤·동작치료 프로그램이 중년여성들의 우울증 감소에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 구체적이고 분명하게 규명할 필요가 있다. 그리고 우울증에 효과적으로 대처할 수 있는 방안 모색을 통하여 중년여성의 신체에 미치는 긍정적인 영향들의 다양한 효과가 중년여성의 삶과 그와 관련한 가족과 사회복지 안녕에 이바지할 수 있도록 이와 관련된 세부적이고 구체적인 연구가 필요하다고 하겠다.

Ⅲ. 연구 방법

이 장에서는 춤·동작치료 프로그램이 중년여성의 우울증에 미치는 효과를 검증하기 위하여 본 연구에서 연구한 방법 즉, 연구 대상, 실험 설계, 연구 절차, 측정 도구, 통계 처리 및 분석 방법에 대해서 살펴보고자 한다.

1. 연구 대상

본 연구의 대상은 제주시 서부지역에 거주하고 있는 중년여성(40세~60세) 50명 중 경우우울증 이상이 되는 중년여성을 무선 표집하여 실험집단 8명과 비교집단 7명으로 구성하였다.

2. 실험 설계

본 연구는 실험 처치의 효과를 검증하기 위해 사전-사후의 두 차례에 걸쳐 우울증 검사를 실시하였다. 이 설계를 도식화 하면 [그림 III-1]과 같다.

실험집단	O ₁	X	O ₃
비교집단	O ₂		O ₄

O₁, O₃ : 우울증 사전검사

O₂, O₄ : 우울증 사후검사

X : 춤·동작치료 프로그램

[그림 III-1] 실험 설계

사전 검사(O₁, O₃)로서 중년여성들에게 우울증 검사를 실시하고, 실험집단에는 실험 처치(X)를 가하고 비교집단에는 아무런 실험처치를 하지 않는다. 그리고 두 집단에 사후 검사(O₂, O₄)를 실시 한 후 이들 두 집단의 사전-사후 검사치의 차이로써 효과를 평가하였다.

3. 연구 절차

1) 연구의 진행 절차

이 연구의 과정은 사전검사, 실험집단·비교집단의 구성, 실험집단의 춤·동작치료 프로그램 적용 실시, 사후검사, 통계처리 및 자료 분석의 순으로 진행하였다.

중년여성(40세~60세) 50명을 무선 표집하여 우울증 검사를 통하여 사전 검사를 실시한 후 총점이 10점(경우우증) 이상을 나타낸 중년여성으로 집단을 나누었다. 또한 춤·동작치료 프로그램에 참가할 중년여성을 무선 표집하여 실험집단 8명과 비교집단 7명으로 나누어 실험집단에는 프로그램을 적용·실시하였고 비교집단에는 아무런 처치를 하지 않았다. 춤·동작치료 프로그램은 연구자가 직접 실시하였으며, 2009년 10월 13일~12월 1일까지 주1회(화요일) 120분씩 총 8회기를 실시하였다. 프로그램 실시를 끝낸 후 곧 사전검사에 실시했던 검사도구로 실험집단과 비교집단 모두에게 사후 검사를 실시하였다. 양적 연구를 보완하기 위한 방법으로 매 회기 치료과정을 관찰, 면담하고 소감문을 작성하여 하위 영역별로 분류하고 분석하였다.

2) 춤·동작치료 프로그램

본 연구에 사용한 춤·동작치료 프로그램은 라반동작분석법을 근거로 1962년 설립된 미국의 무용치료협회(ADTA), 영국무용치료협회의 이론과 기법을 바탕으로 한국춤테라피학회 교육센터 화이트댄스에서 한국인의 정서와 상황에 맞도록 창조된 한국적 춤·동작치료이며 1997년부터 전국에 소개되어 많은 사람들이 경험한 프로그램이다. 각 회기별 주제와 활동내용은 다음 <표 III-1>과 같다. 전체 프로그램의 회기별 내용은 부록으로 제시하였다.

<표 III-1> 춤·동작치료 프로그램

회수	프로그램 명	활동 내용	기대효과 및 목적
1	-프로그램 소개 및 별칭짓기 -몸으로 인사하기 -털기춤	-프로그램 소개와 자기소개 하기 -인사의 움직임과 몸의 긴장 풀어주기	-신뢰형성과 신체지각 친밀감 형성 -자기 표현 -스트레스 해소
2	-호흡춤 -몸으로 그림 그리기	-호흡과 움직임을 일치시켜 감각 깨우기 -신체를 이용하여 그리고 싶은 도형이나 그림 그리며 움직임 확장하기	-긴장완화 -만족감 형성 -비애감 절감
3	-공을 이용한 움직임	-공을 이용하여 몸의 감각을 깨울 수 있도록 천천히 공을 굴리며 파트너의 몸을 구석구석 만나보고 바닥에 누워 자신의 몸도 충분히 느낀다.	-자아 느끼기 -집중력 기르기 -불안감 해소
4	-거울춤	-비춰지는 움직임으로 자기탐색을 하고 타인과의 의사소통 방식 관찰	-관계성 인식 -상호교류를 통해 신뢰감 자신감, 책임감 증진
5	-라틴댄스 -마라카스를 이용한 춤 -번호판 누르기	-라틴댄스와 마라카스를 이용하여 어색한 손과 몸의 움직임 확장 -번호판을 강하게 누르며 자기무게 중심 느껴보기	-정서표현 및 감각개발 하여 심리적 지지와 자기통찰. 억압 해소
6	-손바닥 따라하기 -고리 만들기	-손바닥 움직임에 따라 움직이기 -신체 각 부분을 이용, 고리를 만들어 보며 타인과 하나 됨을 경험해 보기	-고독감 해소 -이해력 및 친화력 증진
7	-체이시안 -일상의 움직임	-타인의 움직임을 그대로 따라해 보기 -파트너와 함께 일상생활 속의 습관, 동작 하루종일 기억나는 움직임 3가지 경험하기	-협응력 동질감 갖기 -존재가치의 소중한 이해 -적대감 감소
8	-천으로 나를 표현하기 -소감문 작성	-천으로 서로를 꾸며주기 -파트너와 천을 잡아당기거나 꼬아보기도 하면서 청을 통해 상대방의 움직임 느껴보기 -나의 춤 공연해 보기 -모든 색션이 끝난 후 느낀 점을 소감문으로 작성해보기	-긍정적 마인드, 소속감 -자신에 대한 정체성 탐색하여 절망감 탈출

4. 측정 도구

1) 우울증 척도

본 연구에서 사용한 측정도구는 Beck의 우울증 척도 한국판(Beck Depression Inventory : BDI 한국판)으로 1961년 제안된 이래 지금까지 구미에서 가장 널리 사용되고 있는 우울증 척도 중의 하나이다. Beck 등(1967)이 개발한 BDI 한국판을 개발하기 위하여, 원 문항을 이영호(1993)가 번역하여 표준화한 도구로 정서적, 인지적, 동기적, 생리적 증후군 등 21개 문항을 포함하고 있고, 점수 범위는 0점에서 63점까지 있을 수 있다. 각 문항에 대해서 0점부터 3점까지 4단계 척도로 대답하게 구성되어 있으므로 체크된 문항의 점수는 모두 합하여 점수 0~9는 정상, 10~15는 경우울증, 16~23은 우울증, 24~63은 중우울증으로 본다. BDI는 많은 국외 및 국내 연구자들에 의해 신뢰도 $\alpha=.84$ 이다.

<표III-2> 우울증의 하위 영역

우울증의 하위영역	문항번호	문항 수	이영호 신뢰도	본연구 신뢰도
정서적	1. 슬픔 (Sadness), 3. 실패의 감각, 느낌 (Sense of failure), 4. 불만족, 불평 (Dissatisfaction), 5. 죄책감 (Guilt), 7. 자신에 대한 실망감 (Dislike of self), 10. 울음의 경험 (Episodes of crying) 11. 과민성(Irritability)	7	신뢰계수: $\alpha=.84$	신뢰계수: $\alpha=.70$
인지적	2. 비관, 염세관 (Pessimism), 6. 벌의예상,가능성 (Expectationof punishment), 8. 자신의 비난, 규탄 (Self accusation), 9. 자살관념화(Suicidal ideation), 14. 신체의 변화 (Change in body image)	5		

행동적	12. 사회관계단절(Social withdrawal), 13. 우유부단함 (Indecisiveness), 15. 지체량 (Retardation), 16. 불면증 (Insomnia), 17. 피곤, 피로 (Fatigue)	5		
신체·생리적	18. 식욕의 감퇴 (Loss of appetite), 19. 체중 감량 (Loss of weight), 20. 자신의 신체에 대한 선입관(Somatic preoccupation), 21. 성에 대한 낮은 관심 수준 (Low level of energy)	4		

5. 자료 처리

본 연구에서 수집된 자료 분석은 SPSS 12.0으로 이루어졌으며 통계적으로 유의미 수준은 $P < .05$ 로 설정하였다.

- ① 실험집단과 비교집단의 동질성을 분석하기 위해 t-검증을 실시하였다.
- ② 우울증의 하위 영역별 간에 통계적으로 유의미한 차이를 밝히기 위해 t-검증을 실시하였다.

IV. 연구 결과 및 해석

본 장에서는 춤·동작치료 프로그램을 적용한 중년여성의 실험집단과 적용하지 않은 비교집단에 대한 연구 결과에 그에 대한 해석을 제시하고자 한다.

1. 연구 대상의 동질성 검증

춤·동작치료 프로그램을 실시한 실험집단과 실시하지 않은 비교집단의 중년여성에 대한 사전 우울증이 동일한지를 알아보기 위해 동질성 검사를 실시한 결과는 <표 IV-1>과 같다.

<표 IV-1> 집단 간 사전 우울증 검사 비교

	집단	N	M	SD	t	p
정서적 영역	실험집단 사전	8	1.59	.45	.908	.148
	비교집단 사전	7	1.88	.76		
인지적 영역	실험집단 사전	8	1.78	.29	.676	.668
	비교집단 사전	7	1.88	.34		
행동적 영역	실험집단 사전	8	1.83	.29	1.520	.947
	비교집단 사전	7	2.06	.30		
신체·생리적 영역	실험집단 사전	8	1.84	.35	.699	.423
	비교집단 사전	7	1.68	.55		
전체	실험집단 사전	8	1.74	.24	.803	.143
	비교집단 사전	7	1.88	.45		

<표 IV-1>과 같이 우울증의 사전 동질성 검사결과 $t=.803, p>.05$ 으로 실험집단과 비교집단 간의 우울증은 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타나 동질집단으로 볼 수 있다.

2. 가설 검증

1) 가설 1의 검증

가설 1. 춤·동작치료 프로그램을 받은 중년여성의 실험집단과 받지 않은 비교집단 간에 우울증에 유의미한 차이가 있을 것이다.

춤·동작치료 프로그램을 실시한 실험집단과 실시하지 않은 비교집단간의 우울증을 사전과 사후를 비교하여 어떻게 변화하였는지 t-test를 실시하여 알아본 결과는 <표 IV-2>와 같다.

<표 IV-2> 실험집단과 비교집단 간의 우울증의 차이

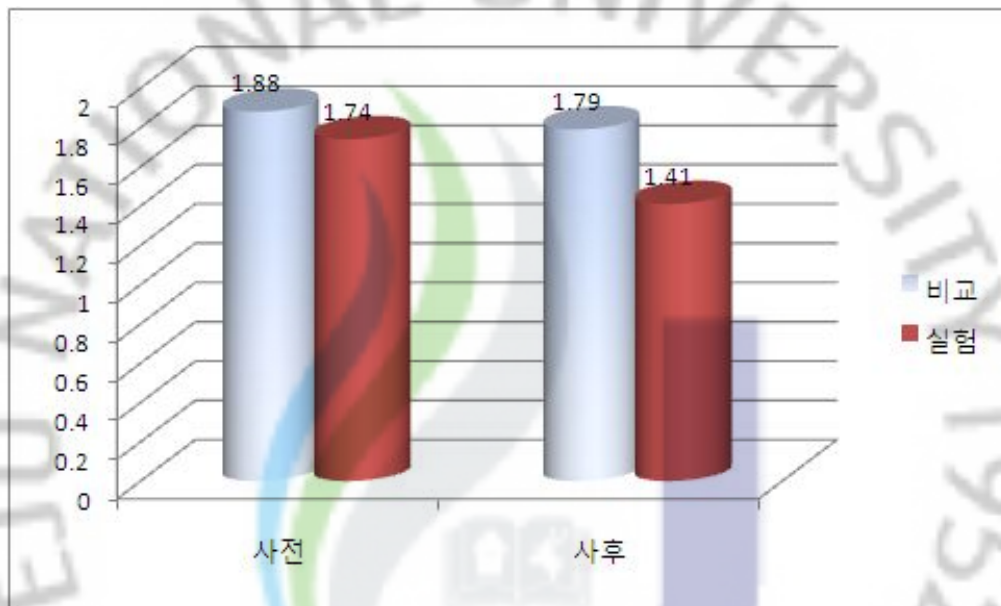
구분		N	사전		사후		t	p
			M	SD	M	SD		
우울증 전체	실험집단	8	1.74	.24	1.41	.12	4.251**	.009
	비교집단	7	1.88	.45	1.79	.22		

** $p<.01$

우울증 집단 간에 비교 검증 결과 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다 ($t=4.251, p<.01$). 즉 실험집단은 사후평균=1.41 비교집단은 사후평균=1.79로 실험집단이 비교집단보다 우울증 점수가 더 낮게 나타났다. 이러한 현상은 춤·동작치료 프로그램을 적용한 사후에 실험집단의 우울증은 크게 낮아진 것에 반하여 비교

집단은 별 차이가 없어 춤·동작치료 프로그램이 실험집단의 우울증 감소에 영향을 주었다고 할 수 있다.

따라서 가설 1은 채택되었으며 춤·동작치료 프로그램에 참여한 중년여성의 실험집단과 받지 않은 비교집단 간에 우울증이 유의미하게 감소되었다고 볼 수 있다. 실험집단과 비교집단 간의 우울증에 대한 사전·사후변화를 그림으로 나타내면 [그림 IV-1]과 같다.



[그림 IV-1] 우울증 사전·사후 변화

이와 같은 결과는 춤·동작치료 프로그램이 중년 여성의 우울증 치료에 대하여 긍정적인 도움을 주고 있는 것으로 볼 수 있다는 선행연구(최연화, 2007: 류혜정, 2005)들과 일치한다. 이는 실험집단이 춤·동작치료 프로그램을 통하여 스트레스를 해소하며 긴장감을 완화시켜 자기 자신에 대한 불편하고 억압된 감정을 표현함으로써 자신의 능력, 역할, 소중함에 대해 탐색하여 지금 현재의 자신에 대해 인식하는데 도움을 주었다는 것을 의미한다. 춤·동작치료의 움직임을 이용하여 만드는 창작행위가 자기표현을 드러나게 하여 자기 통찰과 억압에서 해소되어 자신감이 길러져 자신의 가치와 존재 의미에 대한 긍정적인 마인드를 가져왔다고 볼 수 있다.

2) 가설 2의 검증

가설 2. 춤·동작치료 프로그램을 받은 중년여성의 실험집단과 비교집단 간에 우울증의 정서적 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

춤·동작치료 프로그램을 실시한 실험집단과 실시하지 않은 비교집단 간의 우울증의 정서적 측면에서 사전과 사후를 비교하여 어떻게 변화하였는지 t-test를 실시하여 알아본 결과는 <표 IV-3>과 같다.

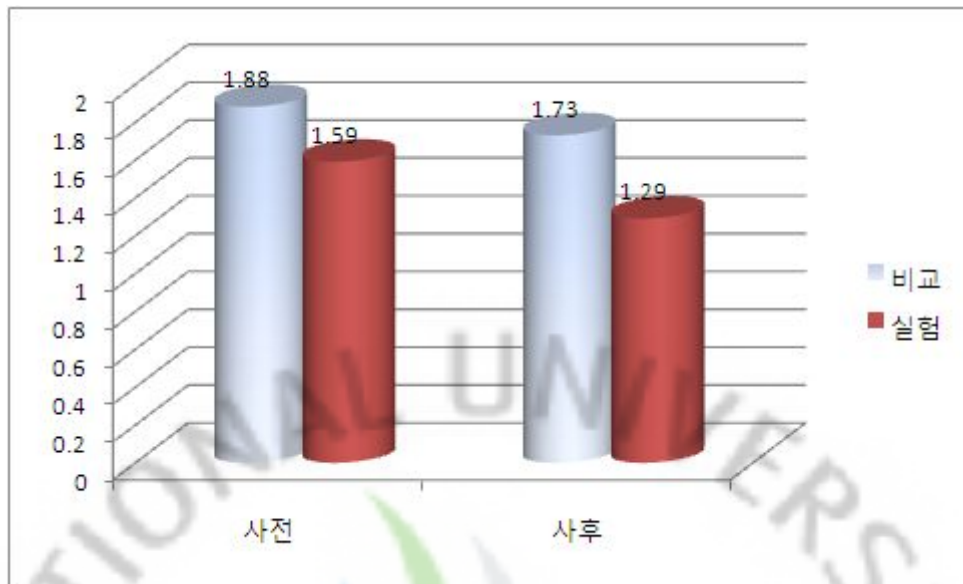
<표 IV-3> 우울증의 정서적 영역에서의 차이

구분		N	사전		사후		t	p
			M	SD	M	SD		
정서적 영역	실험집단	8	1.59	.45	1.29	.24	2.678*	.034
	비교집단	7	1.88	.76	1.73	.40		

*p<.05

우울증의 정서적 영역에서 집단 간의 비교 검증 결과 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다(t=2.678, p<.05). 즉 실험집단은 사후평균=1.29 비교집단은 사후평균=1.73으로 실험집단이 비교집단보다 우울증 점수가 더 낮게 나타났다. 이러한 현상은 춤·동작치료 프로그램을 적용한 사후에 실험집단의 우울증의 정서적 영역에서 크게 낮아진 것에 반하여 비교집단은 별 차이가 없어 춤·동작치료 프로그램이 실험집단의 정서적 영역 감소에 영향을 주었다고 할 수 있다.

따라서 가설 2는 채택되었으며 춤·동작치료 프로그램에 참여한 중년여성의 실험집단과 비교집단 간에 우울증의 정서적 영역에서 유의미하게 감소되었다고 볼 수 있다. 실험집단과 비교집단 간의 우울증의 정서적 영역에 대한 사전·사후 변화를 그림으로 나타내면 [그림 IV-2]와 같다.



[그림 IV-2] 정서적 영역의 사전·사후 변화

이와 같은 결과는 춤·동작치료 프로그램이 중년 여성에 대한 우울증의 정서적 영역인 대하여 긍정적인 도움을 주고 있는 것으로 볼 수 있다. 실험집단이 춤·동작치료를 통해 억압된 감정을 자각하고 그 억눌린 감정을 충분히 표현하게 하는 것(Schoop, 2000)이 치료의 중요한 목표라고 했다. 즉 움직임을 통해 잊고 있었던 억압된 감정들을 표현하게 함으로써 그 감정들을 자기의 일부분으로 수용된 결과 이것은 자신의 슬픔, 실패의 감각과 느낌, 자신과 환경에 대한 불만족, 불평, 죄의식 대한 실망감, 울음의 경험, 과민성에 대해 긍정적으로 작용하여 가정과 사회적응을 높일 수 있는 것으로 해석된다. <표 IV-4>는 실제 치료 과정에서 관찰하고 소감을 나눈 결과를 제시한 것이다.

<표 IV-4> 우울증의 정서적 영역에 관련된 내용

*나의 분노가 삭혀지고 마음과 몸이 편해지고 가벼워졌다.
실패했던 내 인생이 아니었음을 알게 되어 기쁘다(너른드르).

*목 놓고 실컷 울어서 시작 전 보다 마음이 편해졌다. 어려서 돌아가신 어머니가 생각나 슬픔이 몰려왔다. 그러나 동작을 표현하자 마음의 여유로움이 생기고 부드러워지면서 내 자신이 소중한 사람임을 알게 되었다. 화가 나고 짜증났던 기분이 상쾌해 졌다(자유해방).

*스스로가 착한 사람이 아니어서 괴롭다. 우울한 기분이 춤동작에 심취되어 밝아졌다(사랑해).

*자신이 화가 나도 나보다는 상대를 먼저 생각해야겠다는 마음이 생겼다. 스스로가 못 났다는 생각에서 스스로가 자랑스러워졌다.(천사).

*슬픔에 우울한 기분이 상쾌해 졌다(리타).

3) 가설 3의 검증

가설 3. 춤·동작치료 프로그램을 받은 중년여성의 실험집단과 비교집단 간에 우울증의 인지적 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

춤·동작치료 프로그램을 실시한 실험집단과 실시하지 않은 비교집단 간의 우울증의 인지적 측면에서 사전과 사후를 비교하여 어떻게 변화하였는지 t-test를 실시하여 알아본 결과는 <표 IV-5>와 같다.

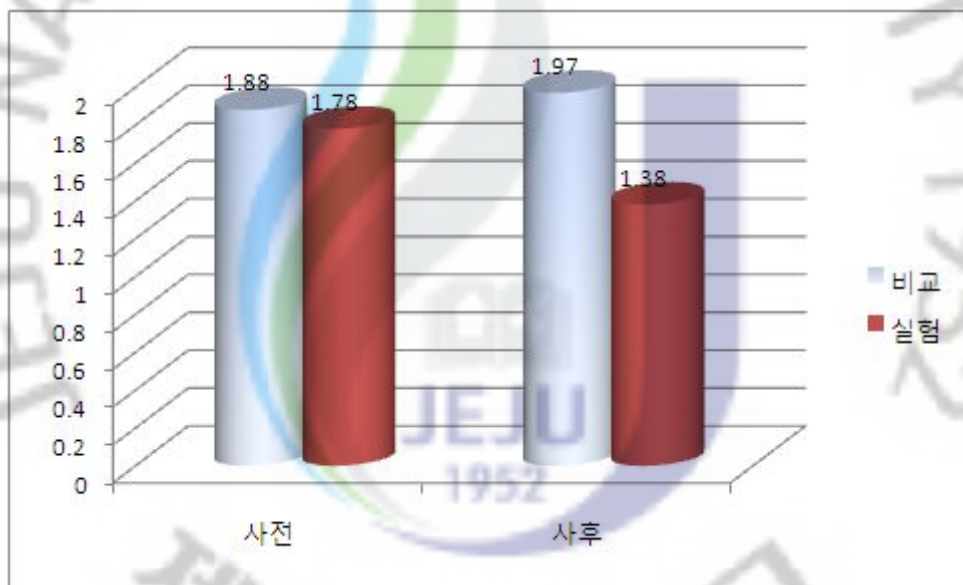
<표 IV-5> 우울증의 인지적 영역에서의 차이

구분	N	사전		사후		t	p	
		M	SD	M	SD			
정서적 영역	실험집단	8	1.78	.29	1.38	.20	3.810*	.047
	비교집단	7	1.88	.34	1.97	.39		

*p<.05

우울증의 인지적 영역에서 집단 간에 비교 검증 결과 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($t=3.810, p<.05$). 즉 실험집단은 사후평균=1.38 비교집단은 사후평균=1.97로 실험집단이 비교집단보다 우울증점수가 더 낮은 것으로 나타났다. 이러한 현상은 춤·동작치료 프로그램을 적용한 사후에 실험집단의 우울증의 인지적 영역에서 크게 낮아진 것에 반하여 비교집단은 별 차이가 없어 춤·동작치료 프로그램이 실험집단의 인지적 영역 감소에 영향을 주었다고 할 수 있다.

따라서 가설 2는 채택되었으며 춤·동작치료 프로그램에 참여한 실험집단은 비교집단에 비하여 우울증의 인지적 영역에서 유의미하게 감소되었다고 볼 수 있다. 실험집단과 비교집단간의 우울증의 인지적 영역에 대한 사전·사후변화를 그림으로 나타내면 [그림 IV-3]과 같다.



[그림 IV-3] 인지적 영역의 사전·사후 변화

이와 같은 결과는 춤·동작치료 프로그램이 중년 여성에 대한 우울증의 인지적 영역에 대하여 긍정적인 도움을 주고 있는 것으로 볼 수 있다. 실험집단이 춤·동작치료를 통해 움직임을 자유스럽게 느끼고 자신의 신체에 집중하게 하여 자신을 드러낼 수 있도록 체험한다. 즉 자신 내부에 일어나는 감정과 신체 감각의 세밀한 변화를 표현하게 한 결과 자신의 신념과 행동에 대한 갈등을 해결하여 자

신의 역할을 인식함과 동시에 자신의 가치를 형성해 감으로써 자신의 비판, 별의 예상 가능성, 자신의 비난과 규탄, 자살의 관념화, 신체의 변화의 인식이 향상된 것으로 해석된다. <표 IV-6>은 실제 치료과정에서 관찰하고 소감을 나눈 결과를 제시한 것이다.

<표 IV-6> 우울증의 인지적 영역에 관련된 내용

- * 항상 열등감 속에 살면서 움츠려졌던 마음이 활발해지고 상쾌해졌다. 앞으로 경쾌하고 씩씩하게 살아가겠다. 남편이 보기 싫어서 죽고 싶었지만 자식한테 꼭 필요한 사람으로 생각되어 나의 소중함을 알게 되었다(방랑자).
- *한 순간의 잘못으로 인해 모든 것을 잃어지고 가는 것 같다.그러나 내 마음을 표현하니 홀가분해졌다(천사).
- *나는 집안에서 꼭 필요한 소중한 사람임을 알게 되었다(사랑해).
- *불행했던 마음이 행복해졌다(자유해방).

4) 가설 4의 검증

가설 4. 춤·동작치료 프로그램을 받은 중년여성의 실험집단과 비교집단 간에 우울증의 행동적 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

춤·동작치료 프로그램을 실시한 실험집단과 실시하지 않은 비교집단간의 우울증의 행동적 측면에서 사전과 사후를 비교하여 어떻게 변화하였는지 t-test를 실시하여 알아본 결과는 <표 IV-7>와 같다.

<표 IV-7> 우울증의 행동적 영역에서의 차이

구분		N	사전		사후		t	p
			M	SD	M	SD		
행동적 영역	실험집단	8	1.83	.29	1.60	.30	1.778	.205
	비교집단	7	2.06	.30	1.83	.21		

우울증의 행동적 영역에서 집단 간에 비교 검증 결과 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다($t=1.778, p>.05$). 이러한 결과는 실험 전·후의 평균의 차이로는 행동적으로 감소경향은 뚜렷하지 않으나 실제 치료과정에서 관찰하고 소감을 나눈 결과 이 영역에서 잠을 못 이루었으나 잠을 잘 이루게 되었고, 소극적인 행동이 적극적으로 되었다는 반응을 볼 때, 통계적으로 효과검증이 이루어지지 않았지만 춤·동작치료 프로그램이 우울증의 행동적 영역에 일부 효과를 나타낸다고 할 수 있다. 그러므로 가설 4는 채택되지는 못했지만, <표 IV-8>에 제시된 바와 같이 춤·동작치료 프로그램에 참여한 실험집단은 비교집단에 비하여 우울증의 행동적 영역에서 감소되고 있다고 응답하여 이는 프로그램에 의하여 나타난 효과라 예측해 볼 수 있다.

<표 IV-8> 우울증의 행동적 영역에 관련된 내용

<p>*참여 전 우울한 기분 때문에 잠을 못 이루었는데 참여 후 행복하고 상쾌한 기분이 들어 잠이 잘 온다 (천사).</p> <p>*소극적인 자신의 행동이 좀 더 적극적인 행동으로 바뀌었고 마음껏 두 팔로 모든 것을 감싸 안은 듯하다 (열심히).</p> <p>*피곤함이 사라져 무거웠던 몸이 시원하고 가벼워졌다 (너른드르).</p> <p>*우리의 삶이 혼자 살 수 없으며 상대를 인정하고 존중해 주어야 함께 살 수 있다는 것을 알았다 (편한사람).</p>
--

이와 같은 결과는 춤·동작치료 프로그램이 중년 여성에 대한 우울증의 행동적 영역인 사회 관계 단절, 우유부단함, 지체량, 불면증, 피곤과 피로 치료에 대하여 긍정적인 도움을 주고 있는 것으로 볼 수 있다.

5) 가설 5의 검증

가설 5. 춤·동작치료 프로그램을 받은 중년여성의 실험집단과 비교집단 간에 우울증의 신체·생리적 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

춤·동작치료 프로그램을 실시한 실험집단과 실시하지 않은 비교집단 간의 우울증의 신체·생리적 측면에서 사전과 사후를 비교하여 어떻게 변화하였는지 t-test를 실시하여 알아본 결과는 <표 IV-9>과 같다.

<표 IV-9> 우울증의 신체·생리적 영역에서의 차이

구분	N	사전		사후		t	p	
		M	SD	M	SD			
신체·생리적 영역	실험집단	8	1.84	.35	1.44	.29	.897	.361
	비교집단	7	1.68	.55	1.61	.43		

우울증의 신체·생리적 영역에서 집단 간에 비교 검증 결과 유의미한 차이가 없다($t=.897, p>.05$). 이러한 결과는 실험 전·후의 평균의 차이로는 신체·생리적 영역으로 감소 경향은 뚜렷하지 않으나 실제 치료과정에서는 이 영역에서 방랑자와 편한 사람은 “건강이 좋아지는 것 같아 건강에 도움이 되는 동작은 꾸준히 노력해야겠다”는 반응을 볼 때, 통계적으로는 효과검증이 이루어지지 않는 않지만 춤·동작치료 프로그램이 우울증의 신체·생리적 영역 감소에 영향을 주고 있는 증거라고 할 수 있다.

그러므로 가설 5는 채택되지는 못했지만 춤·동작치료 프로그램에 참여한 실험

집단은 비교집단에 비하여 우울증의 신체·생리적 영역에서 감소되어 프로그램이 우울증의 신체·생리적 영역감소에 영향을 주는 과정이라고 할 수 있다. 이는 좀 더 장기적으로 프로그램을 적용한다면 효과가 검증될 수 있을 것으로 사료된다.

이와 같은 결과는 춤·동작치료 프로그램이 중년 여성에 대한 우울증의 신체·생리적 영역인 식욕감퇴, 체중감량, 자신의 신체에 대한 선입관, 성에 대한 낮은 관심 수준 치료에 대하여 다소 부분적이지만 긍정적인 도움을 주고 있는 것으로 볼 수 있다.



V. 요약, 결론 및 제언

본 연구에서는 춤·동작치료 프로그램이 중년 여성의 우울증에 미치는 효과에 대해 알아보았다. 본 장에서는 연구결과를 요약, 정리하고 연구결과에 대한 결론을 내린다. 그리고 연구결론에서 얻어진 결과를 토대로 후속연구에 대한 제언을 제시하고자 한다.

1. 요약

본 연구에서는 춤·동작치료 프로그램이 중년 여성의 우울증 감소에 어떠한 효과가 있는지 알아보기 위해 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

- 연구문제 1. 춤·동작치료 프로그램은 중년 여성의 우울증 감소에 효과가 있는가?
연구문제 2. 춤·동작치료 프로그램은 중년 여성의 우울증 하위영역(정서적, 인지적, 행동적, 신체·생리적)감소에 효과가 있는가?

위와 같은 연구 문제를 해결하기 위한 가설은 다음과 같다.

- 가설 1. 춤·동작치료 프로그램을 받은 실험집단과 받지 않은 비교집단 간에는 중년여성의 우울증에 유의미한 차이가 있을 것이다.
가설 2. 춤·동작치료 프로그램을 받은 실험집단과 받지 않은 비교집단 간에는 중년여성 우울증의 정서적 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.
가설 3. 춤·동작치료 프로그램을 받은 실험집단과 받지 않은 비교집단 간에는 중년여성 우울증의 인지적 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.
가설 4. 춤·동작치료 프로그램을 받은 실험집단과 받지 않은 비교집단 간에는 중

년여성 우울증의 행동적 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 5. 춤·동작치료 프로그램을 받은 실험집단과 받지 않은 비교집단 간에는 중년여성 우울증의 신체·생리적 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설을 검증하기 위하여 본 연구대상은 제주도 서부지역에 거주하고 있는 중년여성(40세~60세) 50명 중 경 우울증 이상이 되는 중년여성을 무선 표집하여 실험집단 8명과 비교집단 7명으로 구성하였다.

이 연구의 과정은 사전검사, 실험집단과 비교집단의 구성, 실험집단에 대한 춤·동작치료 프로그램 실시, 사후검사, 통계처리 및 자료 분석의 순으로 진행하였다.

춤·동작치료 프로그램은 연구자가 직접 실시하였고, 2009년 10월 13일~12월 1일까지 주1회(화요일) 120분씩 총 8회기를 실시하였다. 프로그램을 실시한 후 사전검사에 실시했던 동일한 검사 도구로 실험집단과 비교집단 모두에게 사후검사를 실시하였다.

본 연구에 사용한 춤·동작치료 프로그램은 라반동작분석법을 근거로 1962년 설립된 미국의 무용치료협회(ADTA), 영국무용치료협회의 이론과 기법을 바탕으로 한국춤테라피학회 교육센터 화이트댄스에서 한국인의 정서와 상황에 맞도록 창조된 한국적 춤·동작치료이며 1997년부터 전국에 소개되어 많은 사람들이 경험한 프로그램이다. 대상자의 특성을 고려하여 생활에서 활용할 수 있고 즐기면서 경험을 제공할 수 있도록 쉽게 할 수 있는 춤·동작으로 연구자가 연구과정에 맞게 재구성하였다.

본 연구에서 사용한 측정도구는 Beck 등(1967)의 우울증 척도 한국판(Beck Depression Inventory : BDI 한국판)으로 원 문항을 이영호(1993)가 번역하여 표준화한 도구로 정서적, 인지적, 동기적, 생리적 증후군 등 21개 문항을 포함하고 있다. 점수 범위는 0점에서 63점까지 있으며 각 문항에 대해서 0점부터 3점까지 4단계 척도로 대답하게 구성되어 있다. 체크된 문항의 점수는 모두 합하여 점수 0~9는 정상, 10~15는 경우울증, 16~23은 우울증, 24~63은 중우울증으로 본다.

본 연구에서 수집된 자료 분석은 SPSS 12.0으로 이루어졌으며 통계적 유의미

수준은 $P<.05$ 로 설정하였다. 실험 전 실험집단과 비교집단의 동질성을 분석하기 위하여 t-검증을 실시하였고, 그 결과 실험 전 두 집단 간 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았기 때문에 실험 후 차이를 밝히기 위한 t-검증을 실시하였다.

본 실험 연구를 통해 얻어진 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 춤·동작치료 프로그램은 중년 여성의 우울증 감소에 대하여 사전, 사후 비교 검증결과 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($t=4.251, p<.05$). 따라서 춤·동작치료 프로그램은 중년 여성의 우울증 감소에 긍정적인 도움이 되었음을 알 수 있다.

둘째, 우울증의 하위영역 중 정서적 영역($t=2.678, p<.02$)은 사전에 비해 사후 유의미하게 향상된 것으로 나타났다. 이는 춤·동작치료 프로그램이 정서적 측면에서 우울 증상을 느끼고 있는 대상자에게 더욱 효과가 있음을 알 수 있다.

셋째, 우울증의 하위영역 중 인지적 영역($t=3.810, p<.05$)은 사전에 비해 사후 유의미하게 향상된 것으로 나타났다. 이는 춤·동작치료 프로그램이 인지적 측면에서 우울 증상을 느끼고 있는 대상자에게 더욱 효과가 있음을 알 수 있다.

2. 결론

본 연구의 결과를 토대로 결론을 내리면 다음과 같다.

첫째, 춤·동작치료 프로그램은 중년 여성의 우울증 감소에 유의미한 효과가 있다. 움직임을 이용하여 만드는 창작행위를 통하여 자기 표현을 드러냄으로써 자기 통찰과 억압에서 해소되도록 하였고, 자신감이 길러져 자신의 가치와 존재 의미에 대한 긍정적인 마인드가 형성되었다. 이는 긍정적인 활동을 통하여 마음을 추스릴 수 있고, 결과적으로 우울증 감소에 도움이 됨을 입증하는 것이라 할 수 있다.

둘째, 춤·동작치료 프로그램은 중년여성의 우울증에 하위영역인 정서적 영역

감소에 유의미한 효과가 있다. 즉 우울증의 하위영역의 정서적 영역인 슬픔, 실패의 감각과 느낌, 불만족·불평, 죄책감, 자신에 대한 실망감, 울음의 경험, 과민성에 있어 효과가 있었다. 이는 춤·동작치료 프로그램을 통해 자신의 감정을 표현하는 방법을 익히는 시간을 가지면서 자신에 대한 실망, 실패의 좌절감, 슬픔 등 슬픔감정 등을 떨쳐버리는 데 도움이 되었으며, 춤·동작 활동 속에 여러 사람과 어울리면서 자신이 춤추는 것에 대한 즐거움과 만족감을 형성하여 자신의 생활에 대해 기쁨을 느끼는데 도움이 된 것으로 사료된다.

셋째 춤·동작치료 프로그램은 중년여성의 우울증에 하위 영역인 인지적 영역 감소에 유의미한 효과가 있다. 즉 우울증의 하위 영역인 비관·염세관, 벌의 예상·가능성, 자신의 비난·규탄, 자살관념화, 신체의 변화의 항목에 있어 효과가 있었다. 이는 춤·동작치료 프로그램을 통해 자신의 개성과 생각을 자유롭게 표현하게 하여 자신에 대한 믿음이 쌓아지면서 낮게 여겨졌던 스스로의 생각에서 벗어나 자신을 향한 죄책감, 자아비하 등의 사고가 변화하여 자신감을 회복하는데 도움이 된 것으로 사료된다. 즉 춤·동작 활동을 활발하게 참여하면서 자신의 긍정적 마인드 함양은 물론 삶을 바라보는 의식에도 긍정적인 도움이 되고 있음을 나타내는 것이라 할 수 있다. 그러나 우울증의 하위영역 중에서 행동적, 신체·생리적 영역에서는 효과가 검증되지 않았다.

이상을 종합하여 정리하면 춤·동작치료 프로그램은 중년 여성의 신체 움직임을 통하여 의식적, 무의식적 감정을 표현하고 배출하게 함으로써 정서적 안정을 취하게 되어, 자신의 삶과 가치관에 대한 긍정적인 요소로 정서적 삶에 영향을 줌으로써 결과적으로 우울증 감소에 도움을 주는 것이라 볼 수 있다.

3. 제언

본 연구의 결과를 토대로 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 춤·동작치료 프로그램이 중년 여성의 우울증 감소에 도움이 됨을 보여주고 있다. 그런데 일상적으로 중년 여성이 이러한 활동 프로그램을 접할 수 있는 비율은 가사일이나 사회참여 등 여러 가지 여건으로 인하여 매우 적다고 볼 수 있다. 따라서 사회에서 중년 여성들의 우울증 감소에 다양한 활동 프로그램 운영과 이를 지원하기 위한 방안의 모색이 요구된다.

둘째, 춤·동작치료의 다양한 활동프로그램 개발이 필요하다. 본 연구에서 춤·동작치료 프로그램이 중년 여성의 우울증 감소에 효과가 입증되었지만 개별 학습자에게 보다 효과적인 다양한 프로그램은 부족한 편이라 할 수 있다. 따라서 다양한 특성(나이, 성별, 지역, 심리상태, 직업)을 고려한 활동프로그램을 개발하여 맞춤형 운영이 가능하도록 이와 관련된 지속적인 연구가 요구된다.

셋째, 춤·동작치료 프로그램은 일상생활에서 자연스럽게 활용될 수 있어야 한다. 연구에서는 의도적으로 활용하였지만, 생활 속에서 쉽고 편리하게 일상적으로 진행될 수 있도록 체계적인 프로그램의 설계와 교육, 연수가 필요하다고 하겠다. 더불어 학교와 가정, 관련기관 등이 협조가 잘 이루어질 수 있도록 체계적인 연구도 지속적으로 수행될 필요가 있다고 하겠다.

넷째, 춤·동작치료 프로그램은 좀 더 장기적으로 실시되어야 한다. 연구에서는 실험집단의 환경과 시간의 제약 등 여건상 8주간만이 실행되어 효과 검증에 있어서 제한이 있었다. 그럼에도 불구하고 프로그램이 집단 구성원들에게 긍정적인 효과가 있었으므로 향후에는 좀 더 충분한 회기인 14주 혹은 16주를 가진 프로그램이 진행될 필요가 있다.

참 고 문 헌

- 고동완(2003). 무용/동작치료가 정인지체의 정서표현 및 사회성에 미치는 효과. 석사학위논문. 서울여자대학교 대학원.
- 고은주(2003). 중년여성의 무용 활동과 정신건강 및 생활 만족도와와의 관계. 석사학위 논문. 공주대학교 교육대학원.
- 권석만(2007). 우울증-침체와 절망의 늪. 서울: 학지사.
- _____ (2008). 현대 이상심리학. 서울: 학지사.
- 권연희(2006). 무용요법을 통한 학대아동의 자아존중감과 대인관계 증진 효과. 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 권미정(1999). 중년여성의 생활 무용 프로그램 참여가 심리적 만족감에 미치는 영향. 석사학위논문. 경성대학교 대학원.
- 김경옥(1999). 현대 중년여성의 우울증에 관한 연구. 석사학위논문. 목원대학교 대학원.
- 김명자(1998). 중년기 연구. 서울:교문사.
- 김보선(1996). 스트레스와 정서상태 조절을 위한 무용요법 구성과 적용. 석사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.
- 김선영(2005). 무용동작치료가 신체만족도가 낮은 초등학생의 우울증상에 미치는 효과. 석사학위논문. 서울여자대학교 대학원.
- 김옥수(1984) 중년기 발달단계를 중심으로 한 간호중재. 대한간호. 23(2).
- 김윤정(1995). 갱년기 여성을 위한 무용요법 적용 가능성에 관한 연구. 석사학위논문. 숙명여자대학교.
- 김은아(1992) 중년기 부인의 자아저체감과 생의 의미에 관한 연구. 석사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.
- 김예식(1998). 우울증 치료. 서울: 한국장로출판사
- 김정향(2006). 무용/동작치료 프로그램이 장애아동 어머니의 스트레스 감소에 미치는 영향. 석사학위논문. 서울여자대학교 대학원.
- 김중명(2004). 중년여성의 우울증 회복을 위한 교회상담 연구. 석사학위논문. 전주대학교 대학원.
- 김현진(2006). 무용/동작치료가 여고생의 시험 불안에 미치는 영향. 석사학위논문. 서울여자대학교 대학원.

- 류분순(2004). 춤·동작치료. 서울: 학지사.
- 류혜정(2005). 한국무용 참여가 중년여성 우울증 해소에 미치는 영향. 석사학위 논문. 부산대학교 대학원.
- 민성길(1997). 최신정신의학. 서울; 일조각.
- 서봉연(1982). 인간발달. 서울: 서울대학교출판부.
- 박금자,이경혜(2001). 중년여성의 우울 구조모형. 박사학위논문. 이화여자대학교 대학원
- 박성미(2005). 라벤더 향유를 이용한 향기흡입법이 중년기여성의 스트레스 우울 증에 미치는 영향. 석사학위논문. 대전대학교 대학원.
- 박선아(2005) 무용/동작치료가 시설청소년의 자아존중감과 대인관계에 미치는 영향. 석사학위논문. 계명대학교 대학원.
- 박선영(2003). 부부의 공감 및 친밀감 증진을 위한 무용. 동작 심리치료 프로그램 효과 연구. 석사학위논문, 서울여자대학교 대학원.
- _____ (2006). 춤·동작치료사 2급 교육과정 매뉴얼 북. 한국춤테라피학회 교육센터 화이트댄스.
- 박재순(1996). 중년후기 여성의 건강증진 행위모형구축. 여성간호학회지, 2(2).
- 박태수(2008). 제주도민의 우울증 예방과 치유-마음의 소리, 명상-제2회 학술 행사 자료집.
- 박현옥(1996). 무용요법이 정신장애자의 자아개념 변화에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 한양대학교 대학원.
- 박희주(1973). 갱년기 우울증의 임상적 관찰. 부산의대잡지. Vol.13.
- 여윤정(2005). 초등학교 여아의 공격행동 감소를 위한 무용/동작치료 프로그램의 효과검증. 석사학위논문. 서울여자대학교 대학원.
- 오강섭(2007). 우울증은 치료된다. 서울: 동도원.
- 유호수(2006). 기독교인 중년여성의 우울증 회복에 관한 연구. 석사학위논문. 서울여자대학교 대학원.
- 원호택(2000). 심리장애의 인지 행동적 접근. 서울: 교육학사.
- 윤진(1985). 성인 노인 심리학 서울: 중앙적성출판사.
- 이시은(1994). 무용치료의 방법론에 관한 이론적 고찰. 석사논문. 이화여자대학교 대학원.
- 이예승(2003). 무용동작치료가 정신질환자의 불안, 자아의식 및 우울에 미치는 영향. 석사학위논문. 고려대학교 대학원.

- _____ (2009). 무용/동작치료를 통한 후기 고령노인의 자존감 및 사회성 연구. 박사학위논문. 고려대학교 대학원.
- 이영주(2006). 무용/동작치료와 청소년의 대인관계. 석사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 이영호(1993). 귀인양식, 생활사건, 사건귀인 및 무몽감과 우울의 관계: 공변량 구조모형을 분석. 박사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 이옥무(1988). 중년여성의 갱년기 증상 호소에 관한 연구-기독교 신자의 신앙 생활 실천정도와의 관계를 중심으로-. 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 이정균,곽영숙,이희,김용식,한진희,최진숙,이영호(1986). 한국 정신장애의 역학적 조사연구(I)고서 및 시골지역의 평생유병률. 서울의대 정신의학. 11.
- 이정균(1988). 정신의학. 서울: 일조각.
- _____ (1992). 불면증의 약물요법. 대학의학협회지 20(6).
- 이정현(2005). 무용 동작치료 프로그램이 직장인의 직무 스트레스에 미치는 영향. 석사학위논문. 서울여자대학교 대학원.
- 이희승(1982). 국어대사전. 서울: 민중서관.
- 정석환(1997). 중년을 위한 목회상담의 모델. 신학과 실천 제1호(1997년 가을. 창간호).
- 정옥분(1992). 인간 발달 II. 서울: 교육과학사.
- 조복희,윤진외(1989). 인간발달 서울: 교문사.
- 진보겸(2005). 무용/동작치료가 여성의 신체화 증상과 정서인식 및 표현성에 미치는 효과, 석사학위논문. 서울여자대학교 대학원.
- 최정우(2005). 중년기여성의 우울증 분석과 치료방안-인지치료 중심으로. 석사학위논문. 목원대학교 대학원.
- 최애선(2002). 중년여성의 스트레스와 사회적 지지의 관계 연구. 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 최연화(2007). 춤·동작치료 프로그램이 중년기 여성의 스트레스 완화에 미치는 영향. 석사학위논문. 상명대학교 대학원.
- 최영민(2001). 우울증의 징후와 그 이해. 목회와 신학,(5).
- 하정임(2005). 무용동작치료에서 Lavan 움직임 분석 이론적용의 가능성 탐색. 석사학위논문. 서울여자대학교 대학원.
- 헤미선(1983). 무용의 치료적 기능에 관한 연구. 석사학위논문. 세종대학교 대학원.

- 황경희(1996). 춤을 이용한 영상프로그램의 스트레스 해소효과. 석사학위논문.
창원대학교 대학원
- 홍성희(2006). 무용/동작치료가 우울 청소년에 미치는 효과. 석사학위논문, 명지
대학교 대학원.
- Bartenieff, I.(1980). *Body movement: Coping with the environment*. New York
: Gordon & Breach Science Pub.
- Beck A. T.(1967) *Depression Clinical experimental and theoretical aspects*.
New York : Harper & Row.
- Bernstein(1979). P.L(ed) *Eight theoretical approaches in dance/ movement
therapy* (Dubuque, Iowa: Kendall/ Hunt),
- Brooke Jr. & Price(1989). J.L *The determination of employee absenteeism*
(Journal of Occupational Psychology. 62, p86
- Chace, M.(1993). *Opening doors through dance*. In Sandel, S. L. Chaiklin, S.
& Lohn, A.(Eds.), *Foundations of Dance/Movement Therapy: The Life
and Work of Marian Chace*(pp.199-203). American Dance Therapy
Association
- Larocco, G, W. & Polit, D, F.(1980). Women's Knowledge about the
menopause. *Nursing Research*. 29(1).
- Lee, E.(1998). Dance/movement therapy as a treatment modality for
Hwabyung. *Master of Arts. Naropa University, Colorado. USA*.
- Levy(1988). *Dance Movement Therapy : A Healing Art*. Reston: The
American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and
Dance.
- Sandre Cerny Minton (1998). Body and Self: Partner in Movement. *Human
Kineticis Reich. W, Character analysis (New York: Noonday Press)
1949 p38*.
- Schoop, T. (2000). Motion and emotion. *American Journal of Dance
therpy*,22(2), pp91-101.
- Silberman-Deihl, L & Komisaruk, B. R. (1985). Treating psychogenic somatic
disorders through body metaphor. *American Journal of Dance
therpy*,8, pp37-45.
- Steiner, B(1973). W, The Crisis of Middle Age, *Canadian Medical Association*

- Journal, Vol. 109, No.3, pp1017-1027,*
- Stockley, S.(1992). Older lives, older dances: dance movement therapy with older people. In H. Payne(ED), *Dance Movement Therapy; theory and practice(pp 81-101)*. New York: Routledge.
- Sandel, Susan. L, Sharon Chaiklin and Ann Lohn(1993). *Foundations of Dance/Movement Therapy; The Life and Work of Marian Chace*.
- Spirduso(1995). *W,W Physical Dimension of Aging Champaign (Illinois: Human Kinetics), pp109-121*
- White, E Q(1974). Effect - Shape, its importance to dance and movement Research in Mason K. C.(ed) *Dance theory , focus on dance shaped : (Washington) . pp33-37*
- Whitehouse, M. S(1979). *Eight theoretical approaches in dance/movement therapy* (Dubuque, Iowa : Kendall/ hunt).

<Abstract>

**Effects of Dance · Movement Therapy Programs
on Depression of Middle-Aged Women**

Choi Jung-ho

Jeju National University Graduate School of Education, Major of Consultation
and Psychology

Guidance Professor Park Tae-soo

This study¹⁾ aims at examining the effects of dance · movement therapy programs on depression of middle-aged women, and for the purpose of the research, the following research problems were set.

Research Problem 1. Does dance · movement therapy programs have an effect on reducing depression for middle-aged women?

Research Problem 2. Does dance · movement therapy programs have an effect on the sub-areas(emotional, cognitive, behavioral, physical and physiological) of depression fo middle-aged women?

In order to resolve the above issues, it was progressed in the order of pre-examination, composition of experimental group and comparative group, conduct dance · movement therapy programs on the experimental group, follow-up inspections, statistics processing and finally data analysis.

The target of the research was to randomly select 50 middle-aged women (40-60 years of age) with depression symptoms living in the western part of Jeju, and composed an experimental group consisting of 8 people and a comparative group consisting of 7 people. In the experimental group, dance · movement therapy programs

1) This thesis is a master's degree thesis in education submitted to the Jeju National University Graduate School of Education Committee in August 2010.

were performed and applied, while not providing any measures for the comparative group. The dance · movement therapy program was performed by the researcher, and it was conducted on a total of 8 occasions lasting 120 minutes long each once a week (Tuesday) from October 13 to December 1 in 2009. In addition, based on journals written after each of the 8 sessions, observation records of the researcher, and changed records related to depression of middle aged women after the program, in order to analyze the changes in abilities for middle-aged women to cope with depression.

The measurement instrument used in this study is the Beck (1967) Depression Inventory (BDI: Korea version), and the original questions were translated and standardized by Lee Young-ho (1993), and 21 of the questions that were judged to have high feasibility and reliability. Data analysis for this was conducted using SPSS 12.0 and before and after t-verification was also performed.

The research results acquired from the above processes are as follows.

First, in the case of the experimental group that participated in the dance · movement therapy program, they had a considerable drop in depression compared to the comparative group of middle-aged women who did not participate in the program.

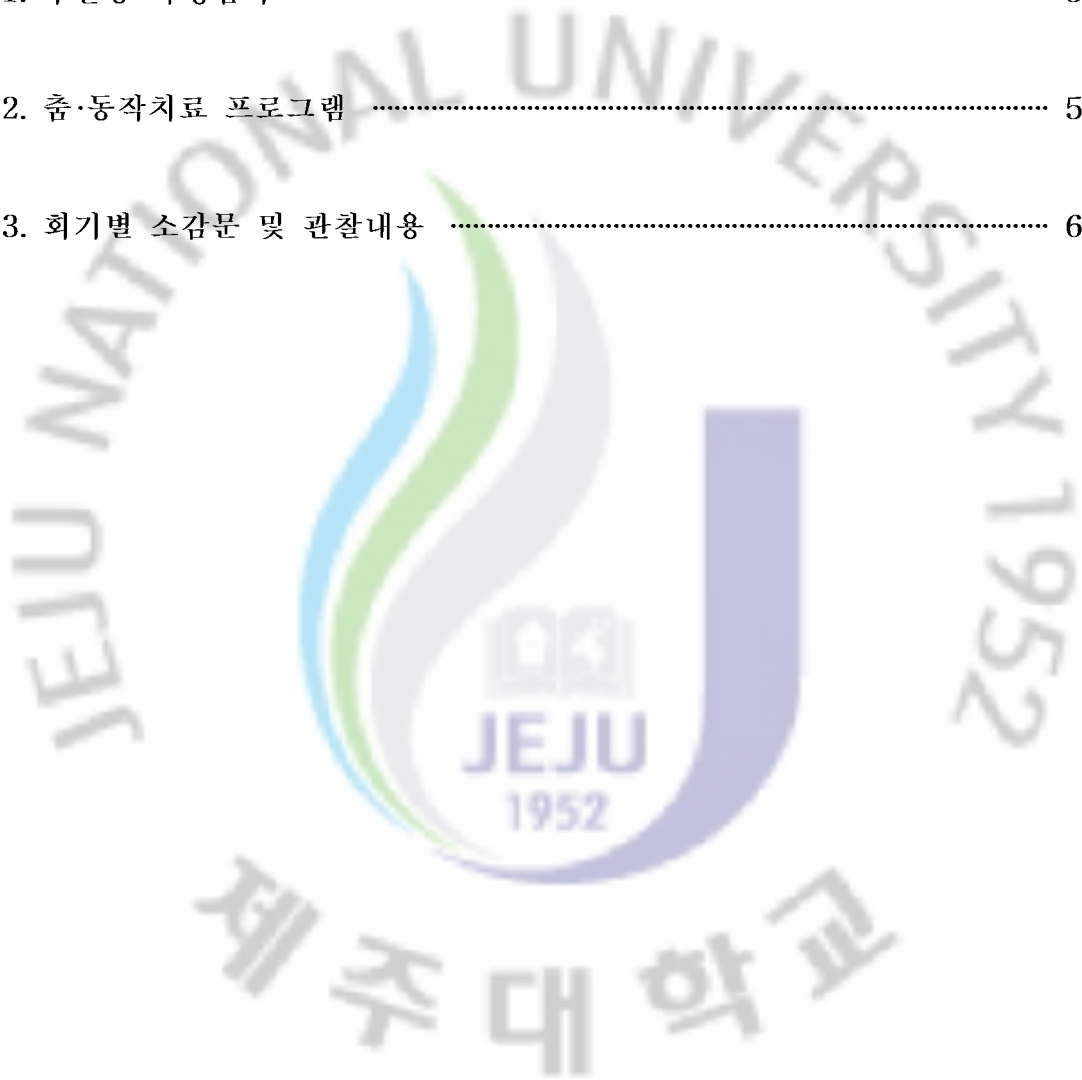
Second, for middle-aged women of the experimental group that participated in the dance and motion treatment program, they had a considerable increase in the sub-area of depression such as the emotional and cognitive sector compared to the comparative group that did not participate in the dance and motion treatment program.

Third, in order to supplement the limitations of quantitative analysis, when analyzing the observations of the researcher and analyzing the journals of middle-aged women for each session, the plan to reduce depression felt in life was verified by providing the opportunity to understand one's self and others through various dance and motion activities.

The above research results show that dance · movement therapy programs express the cognitive and non-cognitive emotions through physical movements and thus help in giving emotional stability to middle-aged women. In addition, by effecting the emotional life with positive factors on their life and outlook, it results in giving positive effects for reducing depression.

부 록

1. 우울증 측정검사	54
2. 춤·동작치료 프로그램	57
3. 회기별 소감문 및 관찰내용	65



설문지

인사의 말씀

안녕하세요?

이 설문지는 제주대학교 교육대학원 상담심리전공 석사학위논문 춤·동작치료가 중년여성의 우울감에 미치는 효과에 대해 연구하기 위한 것입니다. 이 결과는 오직 연구를 위한 자료로만 사용되며, 모든 응답은 무기명 통계처리 되어 학문 연구의 목적 이외에는 사용되지 않을 것으로 개인적인 사항은 절대 비밀이 보장 될 것입니다. 부디 바쁘시더라도 모든 문항을 솔직하게 빠짐없이 응답해 주시면 감사하겠습니다.

제주대학교 교육대학원

상담심리전공 **최정호**

<부록 1>

우울증 측정검사

※ Beck의 우울증 측정검사

다음의 설문은 우리 마음속에 우울증의 정도를 측정해 보기 위한 것입니다.
4개의 문항을 읽고 요즘 자신의 느낌과 가장 가깝다고 생각하는 항목에 체크하시
기 바랍니다.

1. 1) 나는 슬프지 않다.
2) 나는 항상 슬프다.
3) 나는 항상 슬프고 기운을 낼 수가 없다.
4) 나는 너무나 슬프고 불행해서 도저히 견딜 수 없다.
2. 1) 나는 앞날에 대해서 별로 낙심하지 않는다.
2) 나는 앞날에 대해서 용기가 나지 않는다.
3) 나는 앞날에 대해 기대할 것이 아무 것도 없다고 느낀다.
4) 나는 앞날은 아주 절망적이고 나아질 가망이 없다고 느낀다.
3. 1) 나는 실패자라고 느끼지 않는다.
2) 나는 보통사람들보다 더 많이 실패한 것 같다.
3) 내가 살아온 과거들을 되돌아보면 실패 투성인 것 같다.
4) 나는 인간으로서 완전한 실패자라고 느낀다.
4. 1) 나는 전과 같이 일상생활에 만족하고 있다.
2) 나의 일상생활은 예전처럼 즐겁지 않다.
3) 나는 요즘 어떤 것에서도 별로 만족을 얻지 못한다.
4) 나는 모든 것이 다 불만스럽고 싫증이 난다.
5. 1) 나는 특별히 죄책감을 느끼지 않는다.
2) 나는 죄책감을 느낄 때가 많다.
3) 나는 죄책감을 느낄 때가 아주 많다.
4) 나는 항상 죄책감에 시달리고 있다.
6. 1) 나는 벌을 받고 있다고 느끼지 않는다.
2) 나는 어쩌면 벌을 받고 있을지도 모른다는 느낌이 든다.
3) 나는 벌을 받을 것 같다.
4) 나는 지금 벌을 받고 있다고 느낀다.
7. 1) 나는 나 자신에게 실망하지 않는다.
2) 나는 나 자신에게 실망하고 있다.
3) 나는 나 자신에게 화가 난다.
4) 나는 나 자신을 증오했다.

8. 1) 내가 다른 사람보다 못한 것 같지는 않다.
 2) 나는 나의 약점이나 실수에 대해서 나 자신을 탓하는 편이다.
 3) 내가 한 일이 잘못 되었을 때는 언제나 나를 탓한다.
 4) 일어나는 모든 나쁜 일들은 다 내 탓이다.

9. 1) 나는 자살 같은 것을 생각하지 않는다.
 2) 나는 자살 할 생각을 가끔 하지만 실제로 하지는 않을 것이다.
 3) 자살하고 싶은 생각이 자주 든다.
 4) 나는 기회만 있으면 자살하겠다.

10. 1) 나는 평소보다 더 울지는 않는다.
 2) 나는 전보다 더 많이 운다.
 3) 나는 요즈음에 항상 운다.
 4) 나는 전에는 울고 싶을 때 울 수 있었지만 요즘은 울 기력조차 없다.

11. 1) 나는 요즈음 평소보다 더 짜증을 내는 편은 아니다.
 2) 나는 전보다 더 쉽게 짜증이 나고 귀찮아진다.
 3) 나는 요즈음 항상 짜증을 내고 있다.
 4) 전에는 짜증스럽던 일에 요즘은 너무 지쳐서 짜증조차 나지 않는다.

12. 1) 나는 다른 사람들에 대한 관심을 잃지 않고 있다.
 2) 나는 전보다 다른 사람들에 대한 관심이 줄었다.
 3) 나는 다른 사람들에 대한 관심이 거의 없어졌다.
 4) 나는 다른 사람들에 대한 관심이 완전히 없어졌다.

13. 1) 나는 평소보다 결정을 잘 내린다.
 2) 나는 결정을 미루는 때가 전보다 많다.
 3) 나는 전에 비해 결정을 내리는 데에 더 큰 어려움을 느낀다.
 4) 나는 더 이상 아무 결정도 내릴 수가 없다.

14. 1) 나는 전보다 내 모습이 더 나빠졌다고 느끼지 않는다.
 2) 나는 나이 들어 보이거나 매력 없어 보일까봐 걱정한다.
 3) 나는 내 모습이 매력 없게 변해 버릴 것 같은 느낌이 든다.
 4) 나는 내가 추하게 보인다고 믿는다.

15. 1) 나는 전처럼 일을 할 수 있다.
 2) 어떤 일을 시작하는데 전보다 더 많은 노력이 든다.
 3) 무슨 일이든 하려면 나 자신을 매우 심하게 채찍질 해야 한다.
 4) 나는 전혀 아무 일도 할 수가 없다.

16. 1) 나는 평소처럼 잠을 잘 수가 있다.
2) 나는 전에 만큼 잠을 자지는 못한다.
3) 나는 전보다 한 두 시간 일찍 깨고 다시 잠들기 어렵다.
4) 나는 평소보다 몇 시간이나 일찍 깨고 한 번 깨면 다시 잠들 수 없다.
17. 1) 나는 평소보다 피곤하지는 않다.
2) 나는 전 보다 더 쉽게 피곤해진다.
3) 나는 무엇을 해도 피곤하다.
4) 나는 너무나 피곤해서 아무 일도 할 수 없다.
18. 1) 나의 식욕은 평소와 다름없다.
2) 나는 요즈음 전보다 식욕이 좋지 않다.
3) 나는 요즈음 전보다 식욕이 많이 떨어졌다.
4) 나는 요즈음에 전혀 식욕이 없다.
19. 1) 체중이 별로 줄지 않았다.
2) 2kg 가량 줄었다.
3) 5kg 가량 줄었다.
4) 7kg 가량 줄었다.
20. 1) 나는 건강에 대해 전보다 더 염려하고 있지 않다.
2) 나는 여러 가지 통증, 소화불량, 변비 등과 같은 신체적인 문제로 걱정하고 있다.
3) 나는 건강이 염려되어 다른 일은 생각하기 힘들다.
4) 나는 건강이 너무 염려되어 다른 일은 아무 것도 생각할 수 없다.
21. 1) 나는 요즈음 성(sex)에 대한 관심에 변화가 있는 것 같지는 않다.
2) 나는 전보다 성(sex)에 대한 관심이 줄었다.
3) 나는 전보다 성(sex)에 대한 관심이 상당히 줄었다.
4) 나는 성(sex)에 대한 관심을 완전히 잃었다.

<부록2>

춤·동작치료 프로그램

회 기	1	활동기간	2009.10.13	활동시간	120분
프로그램명	오리엔테이션과 자기소개 별칭 짓기 몸으로 인사하기, 털기춤				
준비물	음악, 필기도구, 견출지, 비눗방울				
활동	치 료 과 정			기대효과	
도 입	<ol style="list-style-type: none"> 1. 프로그램 소개와 앞으로의 규칙을 정함. 2. 서약서 작성 3. 자신의 소망에 대한 별칭 짓기 				
전 개	<ol style="list-style-type: none"> 1. 진행자의 움직임에 따라 신체 위명업을 한다. <ul style="list-style-type: none"> -음악에 맞춰 온몸에 스트레칭하며 몸을 가볍게 풀어준다. 2. 몸으로 인사하기 <ul style="list-style-type: none"> -경쾌한 음악에 맞춰 무릎을 흔들며 모든 공간을 이용하여 충분히 걷는다. -걸다가 그룹원과 만나면 지시에 따라 손가락, 어깨, 무릎 등 온몸의 순으로 신체부위를 마주 대고 좌우로 움직임 하면서 자신의 별칭을 표현하게 한다. -그때 상대방과 눈을 쳐다보며 충분히 인사 나눈 뒤 헤어지고 다른 사람과 몸 인사를 한다. 3. 털기춤 <ul style="list-style-type: none"> -비눗방울을 방안 가득 불어 넣는다. -비눗방울을 손등으로 다양한 방향으로 쳐보게 한다. -서로 짝을 지어 자신이 지금 가장 스트레스 받고 있는 대상을 떠올리면서 우리 몸에 저장된 일상의 스트레스를 다양한 방향으로 강하게 털어준다. 4. 몸 느끼기 <ul style="list-style-type: none"> -바닥에 누워 자신의 몸과 마음을 편안하게 이완시킨다. -신체의 긴장된 부분을 탐색한다. 			-친밀감 형성 -신뢰감 갖기 -스트레스 해소	
정 리	<ol style="list-style-type: none"> 1. 자신이 불편하거나 긴장된 신체부위와 기억을 떠올리게 하여 떠오르는 이유가 무엇인지 생각해 보게 한다. 2. 활동과정에 대한 소감문 작성 및 느낌 발표 			-의사 표현력 증진	

회 기	2	활동기간	2009.10.20	활동시간	120분
프로그램명	호흡 춤, 몸으로 그림 그리기				
준비물	조용한 음악				
활동	치 료 과 정			기대효과	
도 입	<ol style="list-style-type: none"> 1. 지난 주에 했던 동작과 느낌을 간단히 되짚어 본다. 2. 움직임과 호흡을 함께 할 수 있도록 설명해 준다. 3. 몸의 각 부분의 명칭을 말하게 한다. 4. 공간을 도화지라고 생각하고 신체를 이용하여 그림을 그릴 수 있도록 이야기해 준다. 				
전 개	<ol style="list-style-type: none"> 1. 앉아서 신체를 두드리고 주물러 준다. 2. 호흡 춤(꽃 피우기) <ul style="list-style-type: none"> -손 움직임을 보며 호흡을 해본다. -자신이 가장 좋아하는 꽃을 연상케 하여 꽃이 폈다, 오므렸다는 것처럼 자신의 호흡을 맞추어 본다. -움직임과 함께 온 몸으로 수축과 확장을 해보게 한다. 3. 몸으로 그림 그리기 <ul style="list-style-type: none"> -신체의 각 부분을 붓이라 생각하고 다양한 방향의 공간을 이용하여 그림을 그릴 수 있게 한다. -둘씩 짝이 되어 몸의 움직임이 굳어있거나 사용하지 않는 부분을 최대한 많이 움직이도록 한다. -혼자서 눈을 감고 신체의 다양한 부분을 골고루 사용하여 몸 전체의 움직임을 확장해 보게 한다. 4. 몸 느끼기 <ul style="list-style-type: none"> -바닥에 누워 몸을 느껴 본다. 			<ul style="list-style-type: none"> -긴장 완화 -자기 가치 인정 -만족감 형성 -비애감 절감 	
정 리	<ol style="list-style-type: none"> 1. 자신이 가장 강하게 밀려온 감정이 무엇인지 이야기해 본다. 2. 활동과정에 대한 경험 느낌 발표 및 소감문 작성하기. 			<ul style="list-style-type: none"> -정서 표현력 향상 	

회 기	3	활동기간	2009.10.27	활동시간	120분
프로그램명	공을 이용한 움직임				
목 표	-공을 이용하여 몸의 감각을 깨움으로써 자아 느끼기. -자신의 움직임과 공의 움직임에 집중하여 불안감 해소하기.				
준비물	공, 신나는 음악, 조용한 음악, 견출지				
활 동	치 료 과 정			기대효과	
도 입	1. 지난 주에 활동했던 움직임과 느낌에 대해 말해본다. 2. 사람들이 자유롭게 공을 가지고 놀 수 있는 시간을 준다.				
전 개	1. 공을 이용한 간단한 체조 2. 공과 친밀해지기 위해 게임을 한다. -두 파트로 나누어 손가락(무릎, 엉덩이)만 이용하여 상대방에게 공을 넘겨주기. 3. 돌씩 짝을 정하고 한 사람은 바닥에 편안하게 엎드려 자신의 몸이 바닥과 모두 닿아있는 것을 느껴본다. 4. 또 다른 사람은 공을 가슴에 안고 눈을 감은 뒤 상대방에게 주고 싶은 사랑과 관심을 공에 듬뿍 담는다. 5. 아주 천천히 공을 굴리며 상대방의 몸을 구석구석 만나보도록 한다. 6. 공을 움직임으로 공이 몸에 닿는 느낌에 집중해 본다. 7. 비언어적인 의사소통(안아주기 손잡기 눈 바라보기)을 이용하여 상대방에게 감사표현 하기.			-자아 느끼기 -집중력 기르기 -불안감 해소	
정 리	1. 천천히 자신의 몸을 충분히 느껴본다. 2. 신체에 집중되면서 편안하거나 불편한 곳 느껴보기 3. 활동과정에 대한 느낌을 소감문 작성 및 소감 나누기			-집중력 향상 -안정감 증진 -정서 표현력 향상	

회 기	4	활동기간	2009.11.3	활동시간	120분
프로그램명	라틴댄스, 거울 춤				
목 표	<ul style="list-style-type: none"> -타인의 움직임을 통해 자신을 탐색한다. -움직임을 통한 타인의 감정을 반영하여 타인과의 의사소통 방식을 학습한다. -상호교류를 통해 신뢰감, 자신감을 형성하여 의욕을 향상시킨다. 				
준비물	경쾌한 음악, 감상적 음악, 견출지				
활 동	치 료 과 정			기대효과	
도 입	<ol style="list-style-type: none"> 1. 상대방과 함께 부드러운 움직임을 할 수 있도록 상대방을 관찰 해 본다. 2. 긴장되어 잘 움직이지 않는 신체부위를 인식하도록 움직여보게 한 후 서로 이야기해 보게 한다. 			<ul style="list-style-type: none"> -부드러운 여성적 움직임으로 자신의 내향성 탐색 	
전 개	<ol style="list-style-type: none"> 1. 둘이 짝이 되어 긴장된 부분을 풀어주고 스트레칭 해준다. 2. 라틴댄스 <ul style="list-style-type: none"> -허리(엉덩이)와 무릎의 움직임으로 유연하고 부드럽게 동작한다. -왼(오른발)투(왼발)로 원투쓰리의 박자에 맞춰 스텝을 밟아준다. 3. 거울 춤 <ul style="list-style-type: none"> -둘씩 마주보고 상대방이 눈을 감고 천천히 움직임을 하면 거울이 되어 따라한다. -느낌에 집중 해 내가 움직이고 싶을 때는 내가 리드하고 상대의 움직임을 알아차려 따라 하기도 한다. -일어서서 서로 멀리 떨어져 움직임을 해 본 후 양 손바닥을맞대고 서로 움직임을 해본다. -움직임을 끝내고 서로의 눈을 바라보게 하거나 안아준다. 			<ul style="list-style-type: none"> -상호교류를 통해 신뢰감, 자신감 향상 -의욕 향상 -대인관계 향상 	
정 리	<ol style="list-style-type: none"> 1. 움직임을 주고받는 경험을 통해 느낀 점 나누기. 2. 활동과정에 대한 소감문 쓰기와 소감 나누기 			<ul style="list-style-type: none"> -배려심 증대 -타인에 대한 존중감 형성 	

회 기	5	활동기간	2009.11.10	활동시간	120분
프로그램명	마라카스를 이용한 춤, 번호판 누르기				
목 표	<ul style="list-style-type: none"> -마라카스를 이용하여 어색한 움직임을 다양하게 확장하여 정서를 표현할 수 있게 한다. -강하고 직선의 남성적이 움직임을 경험하여 감각을 개발시켜 심리적 지지와 자기 통찰을 하게한다. -움직임을 통하여 내면의 감정을 표현하고 발산하여 억압된 감정을 해소한다. 				
준비물	마라카스, 경쾌하고 신나는 음악, 견출지				
활 동	치 료 과 정			기대효과	
도 입	<ol style="list-style-type: none"> 1. 마라카스 사용법에 대해 설명. 2. 번호판이 발밑에 있다고 가정해주어 강한 남성적 움직임을이해시킨다. 			내 안에 버리고 싶은 마음을 발상하게 해주어 기분을 상승시키기	
전 개	<ol style="list-style-type: none"> 1. 몸 근육의 긴장완화를 위해 스트레칭을 해준다. 2. 마라카스를 이용한 춤 <ul style="list-style-type: none"> -마라카스를 갖고 둘씩 마주앉아 8박자에 맞추어 여러 방향(앞뒤 대각선아래)의 다양한 움직임을 통해 어색한 손의 움직임을 확장해본다. -일어서서 8박자씩 번갈아 가며 온몸으로 함께 움직인다. 3. 번호판 누르기 <ul style="list-style-type: none"> -바닥에 전화번호 판이 있다고 생각하고 강한 발동작으로 전화번호를 밟아보게 한다. (자신, 친구, 가족 등의 전화번호) -제 자리에서 호흡과 강하게 밟는 연습을 한 뒤에 공간 전체를 밟아 보게 한다. 			<ul style="list-style-type: none"> -정서표현, 감각 개발 -심리적 지지와 자기 통찰 -자기 무게중심 느껴보기 -억압해소 	
정 리	<ol style="list-style-type: none"> 1. 마라카스를 정리한다. 2. 강한 발동작과 손동작을 통해 움직임이 언어로 표현될 때의 느낌을 발표해 본다. 			-심리적 의존감 인식	

회 기	6	활동기간	2009.11.17	활동시간	120분
프로그램명	손바닥 따라 하기, 고리 만들기				
목 표	<ul style="list-style-type: none"> -타인의 움직임 경험하여 타인과의 관계성과 내 안에 수동성 능동성 탐색해보기. -타인과 내가 다양한 방법으로 서로 연결되어 있음을 생각해보기. -타인을 이해하며 친화력 증진시켜 고독감 해소하기. 				
준비물	음악, 견출지				
활 동	치 료 과 정			기대효과	
도 입	<ol style="list-style-type: none"> 1. 손바닥을 따라가며 타인의 움직임을 경험하도록 설명한다. 2. 신체의 각 부분과 지면을 이용하여 고리를 만드는 법을 이야기 해본다. 				
전 개	<ol style="list-style-type: none"> 1. 누워서 할 수 있는 스트레칭을 해본다. 2. 손바닥 따라 하기 <ul style="list-style-type: none"> -둘씩 짝을 지어 상대가 리더가 되어 한 손바닥을 든다 -다양한 방향으로 움직이는 대로 온몸을 사용하여 따라간다. 3. 고리 만들기 <ul style="list-style-type: none"> -우선 둘씩 짝을 지어 먼저 손가락을 이용, 상대방의 신체 중한 부위를 고리로 만들어 연결시켜본다. -4명씩 번호를 정해 다른 사람이 움직이면 기다렸다가 차례로 한 사람씩 움직여 열린 고리도 만들어 본다. -여러 명이 만들 때 중앙을 표시하여 전체 고리를 만들어 본다. -만들어진 고리를 보고 그 느낌을 충분히 느낀 후에 천천히 빠져 나온다. 			<ul style="list-style-type: none"> -타인을 이해 -친화력 증진 -고독감 해소 	
정 리	<ol style="list-style-type: none"> 1. 삶에서 선택의 순간에 결정할 수 있는 나의 에너지에 대해 느낀 점 말하기 2. 활동과정에 대한 소감문 쓰기와 소감 나누기 			<ul style="list-style-type: none"> -함께 하는 기쁨 나누기 	

회 기	7	활동기간	2009.11.24	활동시간	120분
프로그램명	체이시안, 일상의 움직임				
목 표	<ul style="list-style-type: none"> -타인의 움직임을 그대로 따라 하면서 협동력과 동질감을 키워본다. -일상생활 속의 모든 움직임을 춤으로 만들어 본다. 				
준비물	음악, 견출지				
활 동	치 료 과 정			기대효과	
도 입	<ol style="list-style-type: none"> 1. 모든 집단원이 하나의 원으로 둘러서서 한다. 2. 평소 일상생활 속에 습관이나 동작, 하루 동안 기억나는 움직임 3가지를 구체적으로 떠올려 본다. 				
전 개	<ol style="list-style-type: none"> 1. 원으로 둘러앉아서 스트레칭 하기 2. 체이시안 <ul style="list-style-type: none"> -리더가 반복된 동작을 시작하면 모든 집단원들은 리더의 동작을 그대로 따라한다. -리더가 상대방을 향해 두 손을 뻗으면 다른 사람에게 리더를 넘겨주어 집단원 끝고루 리더가 되어본다. -다른 사람의 다양하고 창의적인 움직임을 경험해 볼 수 있도록 유도한다. 3. 일상의 움직임 <ul style="list-style-type: none"> -두 명씩 짝을 지어 자신의 3가지 움직임을 반복해서 상대방에게 보여 준다. -상대는 그 움직임을 좀 더 크고 밝은 동작으로 바꿔준다. 			<ul style="list-style-type: none"> -협동력과 동질감 갖기 -적대감 감소 -창의적표현 개발 -존재가치의 소중함 이해 	
정 리	<ol style="list-style-type: none"> 1. 움직임의 경험 후 관계 속에서 나와 내면의 나에 대해 느낀점을 이야기 해본다. 2. 활동과정에 대한 소감문 쓰기와 소감 나누기. 			-마음이 가벼워진다	

회 기	8	활동기간	2009.12.1	활동시간	120분
프로그램명	천을 이용한 나의 춤 만들기				
목 표	<ul style="list-style-type: none"> -춤으로 나를 표현하여 자신의 정체성과 자신감 회복하기. -긍정적 마음과 소속감을 가져 절망감에서 벗어나기. 				
준비물	각종 천, 음악, 사후검사 설문지				
활 동	치 료 과 정			기대효과	
도 입	<ol style="list-style-type: none"> 1. 자유로움에 대해 이야기 해본다. 2. 마음에 드는 천으로 상대방을 꾸며준다. 				
전 개	<ol style="list-style-type: none"> 1. 각 신체부위를 음악에 맞춰 스트레칭 하면서 위밍업을 한다. 2. 천을 이용한 나의 춤 만들기 <ul style="list-style-type: none"> -천을 가지고 공간을 이동하며 마음껏 뛰어놀게 한다. -상대방과 짝이 되어 함께 천을 당겨보거나, 꼬아보기도 하면서 천을 통해 상대방의 움직임에 느껴본다. -즉흥적인 나의 춤을 자유롭게 추다가 음악이 끝나면 천천히 마지막 동작으로 멈춰있게 한다. -두 팀으로 나누어 자유로운 춤을 공연하게 한다. -공연을 감상해 본다. 			<ul style="list-style-type: none"> -정체성 확립하여 절망감 탈출 -긍정적 사고 증진 -소속감 향상 	
정 리	<ol style="list-style-type: none"> 1. 공연을 감상한 소감 나누기. 2. 천을 정리한다. 3. 활동과정에 대한 소감문 작성 및 소감 나누기 <ul style="list-style-type: none"> -사후검사 실시 			<ul style="list-style-type: none"> -의미 있는 나를 표현함에 자존감 향상 	

<부록3>

회기별 소감문 및 관찰내용

제 1회기 (10월 13일)

자기소개, 오리엔테이션 및 몸으로 인사하기, 털기춤

- *나의 희망사항과 관련된 별칭을 지어봅시다. *참가하면서 어떤 기대를 했는지
- 너른드르 : 너른 들판처럼 맘을 비우고 모든 것을 받아들이고 싶어서 별칭을 지었다. 무거운 몸과 맘을 가볍게 하고 싶다. 분노가 삭혀지고 마음과 몸이 편하고 가벼워졌다.
 - 리 타 : 세레명에 나오는 성인이 그냥 좋다. 무거운 몸을 털어버리고 싶다. 스트레스가 해소 되어 마음이 가벼워지고 기분이 좋아졌다.
 - 자유해방 : 식구들로 부터 해방되고 싶어서 별칭을 지었다. 뭔지 모르지만 답답했던 맘이 해소될 것 같은 기대가 된다. 여기오기 전까지도 무척 무거운 심정으로 왔다. 어디서든지 정말 목 놓고 실컷 울고 싶어서 그랬는지 프로그램 중에 눈물이 많이 흘러 내렸다. 시작 전보다는 마음이 편해졌다. 가슴을 쓸어내리며 말 하는 모습에서 자신을 억압하며 살아온 것으로 엿보임.
 - 열 심 히 : 열심히 살고 싶다고 해서 별칭을 지었다. 지금까지 소극적으로 살아왔던 자신의 삶을 좀 더 적극적으로 살아보고 싶다. 시작 전에 비해 시간이 끝나면서 긴장된 얼굴이 편안해지고 밝아져 보임.
 - 즐거운 인생 : 앞으로 남은 인생을 즐겁게 살고 싶어서 별칭을 지었다. 나의 나쁜 것들이 다나갔으면 하는 기대가 있다. 애써 밝은 표정을 지으려고 노력하고 있다.
 - 착 한 이 : 착한사람이 되고 싶어서 별칭을 지었다. 스스로는 착한 사람이 아니라고 하며 자책하면서 괴로워하며 힘들어 하는 모습 보임. 앞으로 잘 나올지가 궁금하고 걱정되었다.
 - 천 사 : 천사처럼 날개가 달려가고 싶은 것을 가고 싶다고 별칭을 지었다. 시작 전에 어깨가 아픈지 몰랐다가 알게 되었다. 앞으로 어디가 아프고 불편한지 차근차근 생각하면서 살고 싶다고 함. 춤동작치료 한다가에 무조건 나왔다가 내 집안 얘기를 하는 것이 언짢다. 불편한 기색이 드러났으며 앞으로 잘 나올지 걱정스러웠다.
 - 편한 사람 : 모든 것을 편하게 이해하며 받아들이고 싶다고 해서 별칭을 지었다.
- *처음엔 경직되어 어색한 분위기였지만 몸으로 인사하기 이후부터 친밀해 지기 시작했다.

제2회기 (10월 20일)

호흡춤, 몸으로 그림그리기

* 자신에게 가장 강하게 밀려온 감정이 무엇인지

-너른드르 : 피곤함이 사라지자 마음이 풀렸다. 지나간 고통의 순간이 떠올려졌다.

그 순간들이 되새겨지며 웅어리졌던 마음이 풀어진 것 같다. 얼굴에 환한 미소를 띠움.

-리 타 : 외롭고 피곤했던 몸이 조금 나아지면서 인내심이 필요하다는 생각이 든다.

-방 랑 자 : 착한이의 별칭을 방랑자로 바꾸었다. 여기저기 자유롭게 돌아다니고 싶은 심정이 강하게 들었다고 함. 꽃을 피우는 동작에서 정말 내가 꽃이 된 기분이었다. 작은 꽃 한 송이를 피우기 위해 인내가 필요하다는 것을 느낌.

-사 랑 해 : 열심히 별칭을 자신을 사랑하고 싶다며 사랑해라고 바꿈. 우울했던 마음이 춤동작에 내 자신을 맡겨 마음이 한결 가벼워지고 상쾌해 졌다.

-자유해방 : 어려서 어머니가 돌아가셨을 때의 슬픔이 물려왔다. 혼자라는 생각이 많이 든다. 아들이 술을 많이 마셔 아침에 못 일어나는 아버지를 닮은 것 같아 답답하고 친정부모가 없어 갈 때가 없는 것이 외롭다.

-즐거운인생 : 몸으로 그림그리기를 할 때 각 신체부위를 이용하여 그린 것이 인상적이었으며 무거웠던 몸이 가벼워져 기분이 상쾌해졌다.

-편한사람 : 꽃을 피우고 나니 찌뿌듯했던 몸이 가벼워지고 마음이 시원 해 짐을 느끼게 되었다.

*첫 회기에 긴장되고 경직되었던 분위기가 부드러워지면서 내면을 표출하기 시작했다.

제3회기 (10월 27일)

공을 이용한 움직임

*공에 움직임에 집중하여 자신의 몸을 충분히 느끼고 생각해보기

-너른드르 : 내 몸이 그동안 힘들었을 텐데 공을 통하여 사랑을 전하자 부정적이었던 마음이 긍정적으로 바뀌었다.

-리 타 : 어린 시절을 생각하는 것이 두려워 생각하기 싫었다. 새어머니가 자주 바뀌어 아버지가 원망스러웠다. 공의 부드러움이 어려서 보살피 준 이모 같아 푸근해지면서 외로웠던 마음이 혼자가 아니라는 것이 느껴졌다.

-방 랑 자 : 사랑 받지 못하다는 생각에 언짢하고 속상했었는데...(울먹임) 풀어져서 기분 이 편안해졌다. 오시기전에 무슨 일이 있었는지 말해 줄 수 있느냐는 질문에 남편이 내가 하는 일에 뭐든지 못하게 하여 이런 맘이 든 같다고 함.

-사 랑 해 : 불안 했던 마음이 차분해 지고 편안해 졌으며 가벼워 진 것 같아 기쁘다. 소극적인 자신의 행동이 적극적으로 되었다. 모든 것을 마음껏 두 팔로 감싸 안은 것 같다. 무엇이든 참여하며 살고 싶고 용서하며 사랑하는 마음으로 살고 싶다. 무엇을 다짐하며 결심하는 모습이 관찰 됨.

-자유해방 : 공이 발에 닿는 순간 무언가 내 몸에서 빠져 나가는 기분이었다. 내 몸에 지친 것 들을 모두 내보내어 내 안에 있는 행복을 내 주위에서 찾고 싶다. 마음이 푸근하고 따뜻해진다. 안정감을 되찾은 편안한 모습이었다.

-즐거운인생 : 공으로 사랑을 나누는 동작은 몸속에 있는 노폐물이 깨끗하게 정화된 것 같다. 놀려지고 무거웠던 삶의 무게가 가벼워 졌다.

-천 사 : 친정부모가 생각이 났고 아들이 아파서 마음이 힘들었다. 공이 몸에 닿으면서 몸에서 나쁜 것이 떠나는 구나라는 생각이 들었다. 차츰 마음이 편해지면서 화가 나도 내 자신 보다는 상대를 먼저 생각해야겠다는 마음이 생겼다.

*흥미있고 집중력 있게 춤동작에 심취하고 있는 모습이 보인다.

제4회기 (11월 3일)

라틴댄스, 거울 춤

* 움직임의 주고받는 경험을 통해 느끼고 생각해보기

- 너른드르 : 우울한 기분이 사라지면서 편한 맘이 되어 적극적으로 참여하고 싶다.
평소에 거울을 보며 내 마음을 조절 할 수 있을 것 같다.
- 리 타 : 불편한 기분이 들 때 거울 춤을 추고 싶다.
- 사 랑 해 : 미움으로 가득 찼던 마음이 한 마리 학처럼 훨훨 날아가는 기분이 되어 차분해 졌다. 상대방에게 내 자신을 맡기면서 편해지고 내 자신 보다는 상대를 배려하고 사랑하는 마음을 가져야겠다. 어두웠던 표정이 밝아졌다.
- 자유해방 : 가슴이 답답하고 화가 나며 짜증났던 기분이어서 프로그램 참석을 잘 못할까봐 걱정스러웠는데 기분이 상쾌해졌다. 자존심이 상해서 나의 힘든 부분을 털어 놓을 수 없을 것 같았지만 얘기하고 나니 시원해졌다. 타인과 부드럽고 둥글게 살아야겠다는 의지 밝힘.
- 즐거운인생 : 몸이 찌뿌듯하여 기분이 무겁다. 상대방을 거울삼아 자유대로 움직임을 해 보니까 화풀이 대상을 거울에 비치는 상대로 여기면서 화풀이 하면 좋을 것 같다. 무거웠던 기분이 가벼워지면서 화가 풀린다.
- 편한사람 : 무엇이든 혼자만이 아니고 함께 라는 생각이 들면서 외로웠던 맘이 없어지면서 즐겁고 행복해 졌다. 몸과 맘이 치유된 것 같다.
- 천 사 : 혼자라는 생각에 무척 우울했었는데 상대가 내 동작을 따라하는 것을 보니 이세상은 혼자가 아니라는 것을 느끼게 하였고 누워서 숨을 마시고 내 뱃속에서 내 마음속에 안 좋은 생각들이 모두 내뱉어져 개운한 느낌이 들었다. 처음엔 내 집안일과 마음속을 얘기 한다는 것이 부담스러웠는데 이야기를 다 꺼내 놓으니까 가슴 한쪽에 멎들었던 것이 사라지고 스트레스가 풀리는 것 같아 기분이 상쾌해졌다. 참여 전 우울한 기분 때문에 잠을 못 이루었는데 참여 후 행복하고 상쾌한 기분이 들어 잠이 잘 온다.

*짧았던 표현이 길게 서술형식으로 변해갔다.

제5회기 (11월 10일)

마라카스를 이용한 춤, 번호판 누르기

- * 강하고 직선의 움직임을 통하여 감각을 개발시켜 감정을 표현하고 발산해 본다.
 - 너른드르 : 마라카스의 소리와 동작으로 속에 있는 응어리가 풀림. 속에 있는 짐들을 털어버리고 던져 버려진 것 같아 평온함을 찾을 수 있었다. 어릴 때 공주로 살다가 초혼 실패 후 재혼으로 사는 것이 힘들었다. 내 삶과 존재가 추락했기 때문에 희생 없이 아무것도 할 수 없었다. 지나온 과거를 이야기 하며 회한의 눈물을 흘리면서 마음이 풀어지고 이 시간에 참여 하게 된 것에 기쁨이 생기며 다시 살아가는 힘이 된다고 함.
 - 리 타 : 뭘지 모르는 슬픔에 우울한 기분이 상쾌해 졌다. 마라카스가 예뻐서 그것을 보고 예쁘게 살고 싶다는 마음이 들었다. 시작 전에 얼굴 찡그리며 울적한 모습이 보였으나 점점 환하게 표정이 바뀌는 것을 엿볼 수 있었음.
 - 방 랑 자 : 항상 열등감 속에 살면서 움츠려 졌던 마음이 활발해지고 상쾌해졌다. 앞으로 경쾌하고 씩씩하게 살아가겠다.
 - 사 랑 해 : 마라카스를 가지고 강한 동작을 할 때 천진난만 한 동심의 세계로 돌아간 것처럼 즐겁고 행복하여 기분이 좋았다. 무엇이든 하면 잘 할 수 있다. 나의 소극적인 성격이 서서히 적극적으로 바뀌었다. 어떤 것이라도 도전할 수 있다.
 - 자유해방 : 강한 움직임이 아픈 다리를 낫게 하여 자유로움을 누릴 수 있어 행복하다. 인생을 너무 애착을 갖고 살았던 것 같다. 좀 더 부드럽게 물 흐르듯 흘러가는 데로 살겠다.
 - 즐거운인생 : 마음이 울적하고 무겁고 불편 했는데 개운해 진 것 같다. 날아갈 것 같은 가벼운 마음이 든다.
 - 편한사람 : 마음 깊은 곳이 시원해 진 느낌이다.
 - 천 사 : 내가 힘든 일이 무엇인가를 생각해 보니 남편의 한 순간의 잘못으로 인해 모든 것을 내가 짊어지고 가는 것 같아서다. 그러나 내 마음속을 표현하니 훌가분해졌다.
- *회기가 거듭 될수록 집단원의 동작이 커지고 활발해졌으며 표현력이 길어짐. 소극적이었던 천사의 태도가 적극적으로 바뀌어 결석을 하지 않았다.

제6회기 (11월 17일)

손바닥 따라 하기, 고리 만들기

* 타인의 움직임을 경험하면서 타인과 내가 어떠한 방법으로 연결 되어있는지 생각해본다.

-너른드르 : 나를 읊아 메는 고리에서 탈출한 것 같아 기분이 좋아야 되는데 도리어 허전하고 혼자가 되어 외로운 느낌이 든다. 나만 바라보고 있는 손자가 부담스럽지만 내가 필요할 때까지 움직이면서 돌봐줘야겠다.

-리 타 : 모든 일이 고리 풀리듯 풀리는 것 같아 기분이 좋아졌고 따라서 피곤했던 몸도 피로가 풀린 것 같다. 어려운 일도 기다리면 풀리는 구나라는 생각이 들었다.

-방 랑 자 : 지치고 쉬고 싶다는 생각이 간절하였으나 시원한 기분이 든다. 고리동작을 함으로써 서로 배려하는 마음을 알 수 있었고 서로를 느껴 가족과 이웃에게 사랑을 나누며 마음을 이어가는 삶이되기 바란다.

-사 랑 해 : 무거운 마음이 동작을 함으로써 새로운 것에 불쑥불쑥 힘이 솟는 것 같아 상쾌한 기분이 든다. 고리 춤을 하면서 더불어 사는 삶에 대해 생각해 봤고 이 세상은 절대 혼자가 아니고 나누는 뜻 깊은 삶이 마음으로 와 닿았다. 자꾸 주춤거려지는 일에 적극적인 생활로 나가고 있다.

-자유해방 : 처음에 뭔지도 모르고 참여하겠다고 한 후 첫 회기부터 많이 울어서 부담이 컸다. 늘 답답하고 억눌리고 뭔가 막힌 것 같은 심정이 후련해졌다.

-즐거운인생 : 신체와 신체가 연결되는 고리춤은 부모 형제 자식의 인위적인 관계처럼 얽혀지며 연결되어져 살아야 함을 생각나게 했다.

-편한사람 : 혼자만이 살수 없는 우리의 삶을 느끼면서 상대를 인정해주고 존중해 줘야겠다는 것을 느끼고 나니 한결 상쾌해 졌다. 항상 외로웠는데 고리를 만들면서 함께 할 수 있어 외로움이 가시고 즐거워졌다.

-천 사 : 가족들에게 헌신해도 인정을 못 받을 때 혼자인 느낌을 많이 받았다. 힘들 때 위로 한번 못 받아 억울하였지만 내 주위에 여러 명이 있다는 걸 알게 되자 이전 혼자가 아니라고 느껴져 편해지고 가뻐해졌다.

*고리가 더 연결 되어 지도록 서로를 위해 배려하는 모습이 보임. 집단원들이 함께 만든 형를 한명씩 감상하게 하니까 하나의 완성된 미술 작품을 감상하듯 객관적으로 자신을 들여다보는 모습이 관찰되었다.

제7회기 (11월 24일)

체이시안, 일상의 움직임

* 일상속의 모든 움직임을 춤으로 만들어 보기.

-방 랑 자 : 너무 힘들어서 참석을 못 할 것 같았는데 건강해 저서 기분이 좋다. 남편이 보기 싫어서 죽고 싶었다. 그러면 편안해 질것 같았다. 지금은 자식한테 꼭 필요한 사람으로 생각되어 나의 소중함을 알게 되었다. 그리고 재미있고 즐거워지면서 상대방에게 배려하는 마음도 생겼다.

-사 랑 해 : 우울한 기분이 춤동작에 심취되어 밝아졌다. 소극적인 성격이 적극적으로 된 자신의 변화에 스스로가 감탄했다. 일상속의 생활을 춤으로 표현 해 보니 나는 집안에서 꼭 필요한 소중한 사람임을 알게 되었다.

-자유해방 : 결혼해서 큰일을 많이 치렀다. 왜 나만 힘들까를 생각하면 슬픔이 몰려왔다. 그러나 일상의 생활을 동작으로 표현하자 마음의 여유로움이 생기고 부드러워지면서 내 자신이 소중한 사람임을 알게 되었다.

-즐거운인생 : 일상의 동작을 하다 보니 급하게 살고 있는 자신을 보자 여유로워져 가족에 대한 불평불만이 해소 되어 기뻐해 졌다.

-편한사람 : 고통은 나에게만 있는 줄 알았는데 누구든지 고통이 있음을 알았다. 특히 하루 중 습관처럼 하는 나의 행동을 돌아보게 되었다. 어깨 결림, 머리 아픔 등의 통증을 호소하였으나 통증이 해소되어 건강에 도움이 되었다.

-천 사 : 몸이 아파서 오기 싫었으나 춤동작 후 아픔도 사라져 기분이 상쾌해 졌다. 동작 따라 하기를 통해 어린 시절 옛 추억이 생각나자 그동안 스스로가 못났다는 생각에서 자랑스러움으로 바뀌고 소중한 자신을 발견 했다.

*집단원간에 평소에 서로에 대해 자신이 드러내지 못했던 심도있는 감정을 드러낸다

제8회기 (12월 1일)

천을 이용한 나의 춤 만들기

* 천을 이용하여 나를 표현하여 자신의 위치와 삶의 의미를 파악하기.

- 너른드르 : 천으로 나비를 표현하자 날아다니는 것처럼 가벼워졌다. 이 시간이 기다려졌으며 춤동작치료를 통해 남편과 가족을 이해하게 되었고 실패했던 내 인생이 아니었음을 알게 되었던 것이 기뻐다.
- 리 타 : 집에 있으면 우울한 기분을 떨쳐 버릴 수가 없었는데 여러 사람과 얘기하면서 친밀감을 느끼게 되어 슬픔이 사라지고 외로움도 해소 되었다. 우울 할 때 마다 춤동작을 한다면 기분이 새롭고 개운해 질것 같다.
- 방 랑 자 : 건강해진 자신을 발견했다. 집단원들과 말하기 어려운 속마음을 드러내어 공감도 해주고 상대방의 마음을 이해 할 수 있어 기뻐다. 즐겁게 마음 가는대로 표현하는 삶을 살고 싶다.
- 사 랑 해 : 자신도 모르게 힘든 것이 망각 되어 마음이 가벼웠다. 내 마음껏 자신을 천 하나에 모든 근심걱정 없는 동심으로 돌아가 행복하고 뭉치 홀가분한 기분이다.
- 자유해방 : 마지막이라는 생각에 마음이 안타까웠다. 춤동작치료 프로그램을 받으면서 불행했던 마음이 행복해졌다. 그래서 나는 행운이라고 생각한다. 모나지 않고 부드럽고 둥글게 열심히 살겠다.
- 즐거운인생 : 무거웠던 몸이 풍선처럼 가벼워졌다. 춤동작치료 프로그램은 어려움과 괴로움이 생겨도 힘을 내어 후회 없는 삶을 살게 되는 원동력이 되었다. 이번을 계기로 건강해졌고 하루하루를 후회 없는 삶으로 살 것이다.
- 편한사람 : 몸과 마음이 치유된 것 같다. 몸도 건강해졌고 외로웠던 마음이 무엇이든 혼자만이 아니고 함께 라는 것을 알게 되어 즐겁고 행복했다. 나 이외에 모든 이들에게 이런 프로그램이 주어 졌으면 하는 바람이다.

감사의 글

상당 공부를 하면서 이 순간까지도 많이 부족한 저에게 아낌없는 사랑을 주시고 곁에서 지켜주셨던 하느님과 가족 그리고 지인들에게 깊은 감사를 드립니다.

부족한 제가 석사논문을 완성할 수 있도록 도와주신 분들이 참으로 많습니다.

뒤늦게 학위를 받겠다고 생각했을 때 망설임과 두려움이 앞섰지만 옆에서 늘 자상하신 모습으로 힘이 되어 주시고 온화하게 지도 해 주신 박태수 교수님께 감사의 말씀 올립니다.

따뜻한 관심과 배려로 용기를 북돋아 주신 허철수 교수님과 학문적으로 부족한 저를 채워주시려고 애써주시며 조언 해 주신 김성봉 교수님께 감사드립니다.

늘 시간에 쫓기시며 바쁜 중에도 저의 질문에 조용한 미소로 언제든지 명쾌한 답변을 해주시며 격려를 아끼지 않았던 박정환 교수님께 진심으로 감사드립니다.

뒤늦은 공부에 건강 잃을까 노심초사 걱정 해주신 친정어머니와 바쁘다는 핑계로 문안인사도 제대로 못하는 저를 석사 며느리 본다며 대견해 하시며 이해심이 남다르신 시어머님이 계셔서 감사하며 행복합니다. 특히 제가 힘들어 할 때마다 용기를 준 큰언니와 큰형님, 친정, 시댁가족들에게 진심으로 감사드립니다.

같이 공부하며 의지하고 돈독한 우애를 나눌 수 있었던 석사과정 동기생에게 고마운 마음 전합니다.

나이 많아서 공부한다고 세심한 배려로 챙겨주던 마음 따뜻한 동생들인 성욱, 성실, 근우, 태림, 성혜, 현순 그리고 막내 정란에게 감사드립니다.

그러나 그 누구보다 더 저에게 힘과 용기를 주던 고마운 남편 베드로가 없었다면 제 논문은 완성되지 못했습니다. 이 모든 영광을 나의 사랑하는 베드로에게 바치며 엄마공부를 위해 불편함과 어려움을 이해 해 준 딸 세실리아와 아들 요셉에게 감사와 사랑을 전합니다.

언급은 못했지만 저를 도와주시고 지지해 주신 많은 분들께도 진심으로 감사드립니다. 정말로 고맙습니다.

2010. 7. 논문을 마치며

최정호 올림