



저작자표시-변경금지 2.0 대한민국

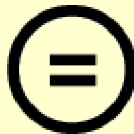
이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



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](#) 

김 현 경 교수지도
박사학위 청구논문

무용심리치료 프로그램이 중증 우울증
중년여성의 우울증세와 삶의 질에
미치는 영향

2013

성신여자대학교 대학원
체육학과
임 영 랑

무용심리치료 프로그램이 중증 우울증
중년여성의 우울증세와 삶의 질에
미치는 영향

김 현 경 교수지도

이 논문을 박사학위 논문으로 제출함

2012년 10월

성신여자대학교 대학원

체육학과

임 영 랑

인 준 서

임영랑의 박사학위 논문으로 인준함.

심사위원 _____(인)

심사위원 _____(인)

심사위원 _____(인)

심사위원 _____(인)

심사위원 _____(인)

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구는 무용치료 프로그램이 중증 우울증 중년여성의 우울증세와 삶의 질에 미치는 영향을 분석하여 실증적으로 규명하는데 연구의 주된 목적이 있다.

본 실험은 서울시에 위치한 S 정신병원에서 치료를 받고 있는 중증 우울증 환자 4명을 선별하여 무용치료 프로그램을 실시하였고, 주 2회씩 총 16회로 나누어 실험을 전개하였다. 무용치료 프로그램의 효과는 우울 설문지와 삶의 질 설문지를 사용하였으며 SPSS19.0을 활용하여 신뢰도 분석, 비모수 통계 윌콕슨(Wilcoxon)의 부호 순위 검정(Wilcoxon Signed-Rank Test)을 사용하여 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 중증 우울증 중년여성은 무용치료 프로그램을 실시하기 전에 비하여 실시 한 후 우울증세가 감소하였다.

둘째, 중증 우울증 중년여성은 무용치료 프로그램을 실시하기 전에 비하여 실시 한 후 삶의 질이 증가하였다.

본 연구 결과를 종합해 보면, 무용치료 프로그램은 중증 우울증 중년여성의 우울증의 그 정도를 감소시키고 삶의 질에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 무용은 중증 우울증 중년여성은 물론 평범한 중년여성의 삶을 윤택하게 하는 수단으로 활용할 수 있다는 것을 시사한다.

주요어 : 무용치료, 중년여성, 우울증, 삶의 질

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구 목적	4
3. 연구 문제 및 가설	5
4. 용어의 정의	5
II. 이론적 배경	7
1. 무용치료	7
2. 중년기 여성의 특징	10
3. 우울증	13
4. 삶의 질	14
III. 연구 방법	16
1. 연구 참여자	16
2. 조사 도구	17
3. 무용치료 프로그램	19
4. 연구 절차	27
5. 자료 분석	28
6. 연구 제한점	28

IV. 결과	29
1. 무용치료 프로그램 실시에 따른 우울성향	29
2. 무용치료 프로그램 실시에 따른 삶의 질	30
V. 논의	40
VI. 결론 및 제언	44
1. 결론	44
2. 제언	45

참고문헌

ABSTRACT

부록 및 실험 관찰일지

표 차례

표 1. 연구 참여자	16
표 2. 무용치료 프로그램	25
표 3. 무용치료 프로그램 실시 전, 후의 우울성향 순위	29
표 4. 무용치료 프로그램 실시 전, 후의 우울성향 검정 통계량	29
표 5. 무용치료 프로그램 실시 전, 후의 우울성향 기술 통계량	30
표 6. 무용치료 프로그램 실시 전, 후 정신적 안녕감 순위	31
표 7. 무용치료 프로그램 실시 전, 후 정신적 안녕감 검정 통계량	31
표 8. 무용치료 프로그램 실시 전, 후 정신적 안녕감 기술 통계량	31
표 9. 무용치료 프로그램 실시 전, 후 안정성 순위	32
표 10. 무용치료 프로그램 실시 전, 후 안정성 검정 통계량	33
표 11. 무용치료 프로그램 실시 전, 후 안정성 기술 통계량	33
표 12. 무용치료 프로그램 실시 전, 후 신체적 안녕감 순위	34
표 13. 무용치료 프로그램 실시 전, 후 신체적 안녕감 검정 통계량	35
표 14. 무용치료 프로그램 실시 전, 후 신체적 안녕감 기술 통계량	35
표 15. 무용치료 프로그램 실시 전, 후 유능감 순위	36
표 16. 무용치료 프로그램 실시 전, 후 유능감 검정 통계량	36
표 17. 무용치료 프로그램 실시 전, 후 유능감 기술 통계량	37
표 18. 무용치료 프로그램 실시 전, 후 활력 순위	38
표 19. 무용치료 프로그램 실시 전, 후 활력 검정 통계량	38
표 20. 무용치료 프로그램 실시 전, 후 활력 기술 통계량	38

그림 차례

그림 1. 무용치료 프로그램 실시 전, 후 우울성향 평균 변화	30
그림 2. 무용치료 프로그램 실시 전, 후 정신적 안녕 평균 변화	32
그림 3. 무용치료 프로그램 실시 전, 후 만족 안정성 평균 변화	34
그림 4. 무용치료 프로그램 실시 전, 후 신체적 안녕 평균 변화	35
그림 5. 무용치료 프로그램 실시 전, 후 유능감 평균 변화	37
그림 6. 무용치료 프로그램 실시 전, 후 활력 평균 변화	39
그림 7. 무용치료 프로그램 실시 전, 후 삶의 질의 5개요인 변화	39

I. 서론

1. 연구의 필요성

현대 사회는 급진적인 과학 기술의 발전과 폭발적인 지식의 증가로 인하여 생활의 물질적 기반을 풍요롭게 만들었다. 이에 따라 인간의 수명은 연장되어 고령화 사회에 진입하였으며, 특히 중년기 이후 삶의 질 향상에 대한 문제가 새롭게 이슈화 되고 있다.

중년기는 정신적, 신체적으로 많은 변화를 가져오는 시기이기 때문에 여러 가지 건강 문제를 갖게 되어 그들의 건강 욕구는 더욱 크다. 또한 중년 여성은 가족 내에서 핵심적 역할을 수행하는 위치에 있으므로 본인의 건강이 가족 구성원의 건강한 생활에도 밀접하게 관련을 갖게 되므로 사회적으로도 매우 중요하다(지성애, 1983).

에릭슨(Erickson)은 중년기는 삶의 여러 가지 측면에서 안정되고 성숙된 시기이며 자기 자신뿐 아니라 자손들의 세대에 까지도 헌신하는 기간이라고 하였다. 그렇지만 이 시기에 생산성에서 그 과업이 긍정적이지 못 할 경우에는 존재의 무의미성과 자기 정체성을 일으키기 쉬운 시기라고도 하였다(김남순, 1983).

이처럼 중년기는 총체적으로 자아의 출현과 발달, 내적 통합, 변동에 대한 적응력, 모호성에 대한 관용들을 더욱 발달시켜 나가야 하는 시기로서, 이때에 중년기 여성은 중년기 남성에 비해 자아 정체감 위기와 실존적 공허감을 더 많이 경험하기도 한다. 일부 여성 중에는 특별한 신체적, 심리적 증상이 나타나지 않는 경우도 있으나 대부분의 경우 자율 신경계의 증상이 나타나는 것으로 알려져 있다. 즉, 생리적, 심리적 불안정을 계기로 성격적으로 불안정해지며, 억압된 내적 갈등과 정서적 반응도 나타나서 우울증 성향이

높아진다(박아청, 이경혜, 1998). 이처럼 여성의 심한 우울증세의 이유는 남성처럼 위기 대처 수단이 다양하지 못하고 자기감정에 직접적으로 직면하기가 쉽기 때문이며 그로인해 중년기 남성의 위기감보다 2-6배 더 많이 겪는다고 한다(전정자, 권영은, 1994).

우울증은 긍정적인 감정의 결여가 주된 특징인 증후군으로서 즐거움과 호기심, 만족과 열정이 결여된 상태 다시 말해, 텅 빈 그릇 같은 상태를 말한다. 따라서 우울증은 삶에 있어서 만족감을 떨어뜨리는 결과를 낳는다고 할 수 있겠다(Davidson, R.J. 1993).

결과적으로 중년기를 성공적으로 보낼 수 있다는 것은 성공적인 노년기를 보장하는 것이지만 그렇지 못할 경우 우울증이 생기고 인생에 대해 만족감을 느끼지 못한다고 할 수 있다. 따라서 그 만족감을 채우기 위한 방법의 하나로 중년여성들은 직업에 종사해 오지 않던 여성이 이 시기에 이르러 억압해 왔던 권력에 대한 자각으로, 자신의 재능과 에너지를 발휘할 일을 찾는 문제에 당면하게 되고 그의 내면적 욕구를 감지하게 되면서 취업, 기타 신체활동들을 통해서 탈출구를 찾고자 한다(Gould, 1972). 융(Jung) 또한 이 시기에는 삶의 질을 높이는 새로운 가치적인 일을 찾아 활력을 찾아야 한다고 하였다(정동락, 1987).

삶의 질을 향상시키고 또한 우울증 치료법으로써 가장 대표적인 치료법으로써는 운동 및 신체적인 움직임이 매우 긍정적인 치료 결과를 가져다준다는 연구결과이다. 운동은 고강도 운동보다는 저·중등도의 꾸준한 운동이 우울증상에 더 효과적이며 이는 항우울제를 복용하는 것 보다 훨씬 능가할 정도의 세로토닌을 우리 몸에서 스스로 증가시킴으로써 해서 우울증의 재발률까지 크게 감소시킨다는 것이다(Babyak, M. et al, 2000; 다비드세르방 슈레베르, 2004). 최근 들어서는 요가 수련 또한 중년 여성의 스트레스성 질환으로부터 몸을 보호하며(Parshad, 2004) 신경증 치료에 긍정적인 효과(임수현, 1996)와 더불어 우울감을 감소시켜준다고 보고하고 있다(임경숙, 2005; 왕인순, 조옥경, 2006; 백설하, 2010; Aitman, 2001; Williams, 1992; 재인용 육

영숙, 2012) 이외에도 중년 여성들은 우울증의 해결 방안의 하나로 즉, 오랜 세월 쌓아온 억압된 감정을 해결하고 현재의 심리적 부적응에 영향을 미치는 정서 자각의 어려움을 적극적으로 다루기 위하여 음악, 미술, 무용 등 예술매체와 신체활동 등의 언어 이외의 방법을 사용하고 있다. 이 중 특히 무용은 근육운동 감각을 발달시키고 사회적으로 용납되지 않는 감정들을 최대한 발산시켜 긴장을 풀어주며 에너지의 흐름을 도와준다(최연화, 2008). 따라서 에너지 수준이 떨어져 있는 중년 여성들에게 무용이 보다 효과적이라 할 수 있다.

이처럼 무용은 인간 개인의 성장과 개발에 있어서 신체적, 정신적 에너지의 총괄적 표현이라 할 수 있다. 무용의 신체적, 정신적, 감정적 요구를 통하여 사람들은 그들의 자신과 직면하게 되고 자신의 긍정적인 자아개념을 형성하며, 타인과의 솔직하고 협력적인 관계를 학습한다. 무용은 사람들이 그들의 환경에 대해 보다 더 잘 인식할 수 있도록 하며 동시에 그들 자신의 능력에 대한 보다 큰 확신을 가질 수 있도록 도와준다(육완순, 이희선, 1992).

무용 움직임에 대한 관심은 인간의 심리적 치유를 위한 움직임으로부터 출발하여 자신의 몸을 아름답게 만들어주는 행위라는 것에 핵심을 두고 현재까지 유지되어 왔다. 또한 최근 무용과 의학의 만남을 통해 보다 과학적이고, 체계적인 움직임이 개발되고 있다. 따라서 현재 무용치료는 댄스테라피(Dance Therapy)라는 용어로 사용되어지고 있는 심리치료의 수단만이 아닌 건강한 신체를 형성하고 더 나아가 질병에 걸린 환자를 치유하는 움직임으로까지 발전하고 있다(윤미라, 2011). 또한 무용치료는 신체의 동작으로 내부의 감정 상태를 반영시켜, 자기탐구와 자기표현, 정직한 의사소통과 긍정적인 상호작용이 일어나게 하므로 무용치료 과정에서 정서적, 감정적 장애요소들을 효과적인 의사소통으로 이끈다(류분순, 2007).

권미정(1999)의 "중년여성의 생활무용 프로그램 참여가 심리적 만족감에

미치는 영향에 대한 연구”, 김보선(1996)의 “스트레스와 정서 상태 조절을 위한 적용에 대한 무용요법 구성과 적용에 대한 연구”, 김선영(2006)의 “무용동작치료가 신체 만족도가 낮은 초등학생의 우울증상에 미치는 효과”, 이정현(2005)의 무용-동작치료프로그램이 직장인의 직무 스트레스에 미치는 영향. 조애라(2004)의 “중년여성의 한국무용 참여에 따른 우울증 치료효과에 관한 연구”, 황현환(2005)의 “무용동작치료가 정신분열병환자들의 불안, 우울 및 삶의 만족도에 미치는 효과” 등을 종합해 보면, 무용치료는 마음을 안정시키고 여유를 갖게 해주며 신체적 균형을 유지하고 나아가 우울성향을 낮춰 삶의 질을 향상을 시킬 수 있는 긍정적 치료법이라 할 수 있다. 나아가 무용치료는 인간의 연령적 대상적 구분 없이 총체적으로 인간의 정서적인 부분에 긍정적인 효과를 보인다.

그러나 현재 무용치료 프로그램들의 선행연구들은 치료적 실효성에서는 입증은 거두었으나 프로그램 대부분이 환자 내면의 감정표출의 범위가 극히 제한적으로 구성되었으며, 그 내용의 다양성에서 아쉬움을 갖는다는 차수정(2006)의 의견과 본인의 의견이 일치 한다. 그러므로 본 연구자는 다양한 각도에서 예술적·창조적인 무용치료 프로그램을 개발하여 우울증 환자들에게 적용함으로써 그들의 우울 증세를 낮추고 더불어 삶의 질을 향상시키는 데에 따른 기초 자료를 제공하는데 본 연구의 필요성이 있다고 하겠다.

2. 연구 목적

본 연구는 무용치료 프로그램이 중증 우울증 중년여성의 우울증세와 삶의 질에 미치는 영향을 알아보는데 목적을 두었다. 즉, 우울 증세를 낮추므로 인간의 삶의 질에 긍정적 영향을 미치는 무용치료 프로그램을 보다 창의적이며 다양화하게 개발하여 중증 우울증 중년여성에게 적용시킴으로써, 그들의 우울증의 정도를 감소시키고 삶의 질 향상에 도움을 주고자 연구 목적을 두었다.

3. 연구문제 및 가설

본 연구의 목적을 달성하기 위해서 밝히고자 하는 문제는 다음과 같다.

첫째, 무용치료 프로그램이 연구 참여자의 우울 증세에 미치는 영향을 탐색한다.

둘째, 무용치료 프로그램이 연구 참여자의 삶의 질에 미치는 영향을 탐색한다.

본 연구 목적에 따른 연구가설은 다음과 같다.

가설 1. 무용치료 프로그램을 통한 연구 참여자의 우울증의 정도가 감소될 것이다.

가설 2. 무용치료 프로그램을 통한 연구 참여자의 삶의 질이 증가될 것이다.

4. 용어의 정의

본 연구에서 사용할 용어의 조작적 정의는 다음과 같다.

1) 무용치료

무용치료(Dance therapy)는 움직임과 춤을 통하여 정신적·신체적 장애가 있는 사람들뿐만 아니라 스트레스를 받고 있는 일반인들을 대상으로 정신건강과 신체를 증진시키기 위한 것으로 개인의 자발적이고 창조적인 신체 움직임을 통해 올바른 자아를 가질 수 있도록 하기 위한 심리치료이다.

2) 중년여성

중년이란 심리적, 생리적, 사회적 상태에 커다란 변화를 가져오는 인생의 전환기에 있는 연령층으로 특히, 건강에 대한 불안과 관심이 증대되는 시기를 말한다. 본 연구에서는 중년여성이라 함은 30세 이상 60세 이하의 연령층에 속해 있는 여성을 의미한다.

3) 정신건강

정신건강이란 정신질환에 걸리지 않은 상태만을 말하는 것이 아니라 인간의 정서기능이 원활하고 자유로우며 편안하게 유지되는 것을 말한다. 즉 환경에 적응하여 여러 가지 어려움을 극복해 나갈 수 있는 건전하고 균형 잡힌 성격발달을 의미한다.

4) 우울증

우울(depressive symptoms)이란 ‘가라앉은 느낌’을 넘어서 절망, 낮은 자기평가, 비관적인 느낌으로 정동적 우울성향, 주기적 우울성향, 생리적 우울성향, 정신운동성 우울성향, 관념적 우울성향의 증후군을 일컫는다.

5) 삶의 질

삶의 질은 개인이 생활의 경험을 다른 사람의 경험과 비교함으로써 발생하는 주관적 인식이며, 경험을 필수 조건으로 한 상대적 개념으로 일상생활 전반에 걸친 삶의 만족을 의미한다.

II. 이론적 배경

1. 무용치료

무용치료는 신체의 동작을 심리 치료적으로 사용하는 예술 심리치료의 한 장르로써, 어떤 만들어진 동작이 아닌 무용이 가지는 일반적인 요소들을 사용하여 신체와 정신을 포함한 여러 가지 차원의 인간정신의 불균형에서 생기는 심리적인 문제를 가진 사람들을 도와주는 전문 분야이다(김진숙, 1999). 이러한 무용치료의 시초는 20세기 심리학의 정신 분석학 이론을 기초로 하고 있으며 창작적이고, 감정표현이 자유로운 현대무용을 바탕으로 발전하였다. 이것은 정신적으로 장애가 있는 환자들의 치료에 있어서 기계적이고 인위적이며 또 수동적인 치료방법을 거부하고, 자연스러우면서 인간적인 방법에 의한 치료를 목적으로 한다(임영선, 1999).

미국 무용 치료 협회(ADTA: America Dance Therapy Association)는 무용치료를 ‘개인의 정서와 신체를 통합하는 하나의 과정으로서 심리치료에 동작을 사용하는 것’ 이라고 정의 내리고 있다. 무용치료는 음악, 미술, 드라마 등과 함께 하는 예술치료의 한 분야로 무용을 심리치료적으로 사용하여 개인의 감정과 정신, 신체를 통합시키는 것을 목적으로 무용의 표현적이고 창의적인 개념들을 정신치료의 통찰력과 결합시키는데, 이것은 치료사와 환자의 관계에서 환자를 변화시킬 수 있는 초점을 두고 있으며, 우리의 일상적인 자각과 내부에 존재하는 무의식적인 정신 과정들을 이해하기 위한 것이다(류분순, 2000). 즉, 무용치료란 즉흥적이고 제한 없는 신체 움직임을 도구로 하여 그것이 내포하고 있는 감정적인 의사표현을 통해 신체적, 정신적 장애를 겪고 있는 환자들의 상태를 치유 시키고자 하는 것이다. 그리고 능동적이고 자발적인 신체 움직임을 유발시키고 더 나아가 사회생활에서 정상

적인 삶을 유지 하는데 도움을 주는 치료법이다(임영선, 1999).

에스페낙(Espenak)은 무용의 움직임은 억눌린 에너지나 억제된 분노, 공포를 분출해서 자아를 넓히고 또한 환자에게 자신의 신체에 대해 자신감을 갖게 하고 그 기능이나 동작에 대해서도 잘 알게 함으로서 타인들과 잘 공유할 수 있는 가능성을 부여 하는 것이 무용치료라고 하였다(Espenak, 1972). 이처럼 무용치료는 신체와 정신이 상호 연관되어 있으므로 신체의 움직임이 개인의 내면 상태를 반영하고, 치료 공간 안에서 환자의 자유로운 신체 움직임을 통해 치료로 발전 한다는 것이 기본 원리이다. 무용치료의 기본적인 원리를 7가지로 정리하면 다음과 같다(임인선, 2005).

첫째, 신체와 정신은 연관되어 있으며 상호 중요한 영향을 미친다.

둘째, 인간의 초기 발달에서 신체 움직임은 타인과의 관계 형성에 있어서 가장 기초가 되는 중요한 발달 경험이다.

셋째, 비언어적인 행동은 개인의 성격의 특성, 상호작용 스타일, 의사소통 형태를 반영하는 중요한 정보가 된다.

넷째, 신체의 구성 요소, 신체의 공간 요소, 신체의 잠재적 힘 요소 그리고 신체의 내적인 요소들은 환자를 이해하기 위해 종합적으로 관찰된다.

다섯째, 무용치료사는 신체적으로 민감하고 적절하게 환자가 경험하는 단계에서 접근하며, 환자의 경험을 충분히 내면화시키고 수용하려는 노력을 하며 반응한다. 즉, 동작을 통해서 환자와 치료사와의 관계는 행동의 변화를 가능하게 해준다(재인용 장은정, 2012).

여섯째, 무용치료사는 다양한 움직임 경험을 위하여 소도구, 음악, 놀이, 상징적이고 언어적인 중재를 사용한다.

일곱째, 무용치료에서의 신체 경험은 개인적인 이슈를 반영, 동화, 변화가 가능하게 되는 활동, 움직임을 통해 타인과의 관계를 다룰 수 있는 기회를 준다.

그 밖에 무용치료의 치료적 요인으로는 첫째, 자각을 들 수 있다. 유계식

(2000)에 따르면, 자각으로 개체가 자신의 삶에서 현재 일어나고 있는 중요한 현상들을 방어하거나 피하지 않고 있는 그대로 자각하고 체험하는 행위를 뜻한다. 즉, 현재 순간에 중요한 자신의 욕구나 신체감각, 감정, 생각, 행동, 환경, 그리고 자신이 처한 상황 등을 지각하는 것이며, 또한 자기 행동의 주체가 자기 자신이라는 것을 깨닫는 것, 특정 상황에서 자신이 선택할 수 있는 행동 반응을 아는 것을 포함한다.

화이트 하우스(Whitehouse, 1979)는 자각의 한 요소인 운동감각적 자각을 신체적인 자기의 내적 감각으로 정의하고 있으며, 이것은 신체적 자아에 대한 내면 의식이고 사람에게 존재하는 느낌이라 하였으며, 여기에 이완과 수축으로 움직이는 기계적인 움직임은 부정하였다.

둘째로 긴장의 이완을 들 수 있다. 움직인 후에 느껴지는 행복감은 정서의 상태를 향상시키며 움직임의 경험은 스트레스 상황이나 불안한 생각으로부터 벗어나도록 한다.

셋째로 감정의 자극과 표출을 들 수 있다. 무용치료에서는 호흡의 형태, 속도 및 감정적 의미를 감지해내고 구조화된 혹은 즉흥적인 움직임을 통해 적절하고, 향상된 방법으로 호흡하게 함으로써 감정을 표출하도록 돕는다.

넷째로 리듬은 무용치료의 신체적이면서 정서적인 즐거움을 동시에 의미한다(Schoop, 1973). 스크프는 모든 개인의 감정적 활동에는 여러 종류의 자유롭지 못한 범위를 내포하고 있으며, 그것은 사회의 억압에 의해 나타나는 것이라고 하였으며, 그러한 현상은 어떠한 형태로든지 자신의 기초를 파괴하므로 리듬과 더불어 진실된 움직임의 표현을 통해 억압된 부분을 의식의 세계로 끌어내야 한다고 하였다.

그러므로 현재 무용치료는 환자 무의식적인 감정을 경험하게 하고 그것을 신체의 움직임으로 표현하게 함으로써 욕구를 자유롭게 표현할 수 있는 치료법의 하나로 부각되고 있다. 이에 각종 정신적, 정서적 질환을 앓고 있는 환자들에게 임상치료 방법중의 하나로 인정 받아 적용되고 있으며 정신병

원, 정신과 재활복지 센터, 특수학교 등 매우 다양한 곳에서 그 효과를 거두고 있다.

2. 중년기 여성의 특징

중년기의 연령 구분에 대하여, Hurlock(1978)는 30세부터 60세까지로 보았으며, 30세부터 49세까지를 중년전기, 50세부터 60세까지를 중년후기로 나눌 수 있다. 또한 중년기 여성의 신체적, 정신적, 사회적 측면의 일반적인 특징과 주요 우울의 원인을 살펴보면 다음과 같다.

1) 신체적 측면

Kaluger(1979)에 의하면 인체는 중년기에 접어들 때 기능 면에서 거의 절정의 효능을 발휘하지만, 중년기가 진행됨에 따라 점차로 변화하여 40세 보다는 50세 혹은 55세에 가까울수록 대부분의 특징이 뚜렷해진다. Ryan(1979)과 Hurlock(1976)이 언급한 중년기의 신체적 특징은 신진대사의 기능이 감소되면서 체중이 증가하고 체형이 변하며 피부가 거칠어지고 주름이 생기며 머리털이 변화되는 것 등이다.

중년기 중 발생하는 또 다른 신체의 변화로는 특히 여성의 폐경 현상을 들 수 있으며, 이 현상은 정신적 불안의 원인이 되기도 한다고 Kaluger 등(1979)이 보고하였다. 특히 여성의 폐경은 주로 45세 내지 50세 사이에 일어나며, Lugo와 Hershey(1974)가 인용한 Neugarten과 Moore(1968)의 조사에 의하면 폐경기 여성들의 과반수가 폐경 자체가 우울과 불안을 동반하고 기력을 저하시키는 일이라는 것에 동의하였다. 이러한 폐경으로 인한 대표적인 신체적 증상으로는 에스트로겐 호르몬이 감소되므로 안면홍조, 관절통, 식은땀, 요통, 가슴 답답함 등이 발생된다.

2) 정신적 측면

현대에 많은 중년층은 급속한 과학기술의 발달과 사회변화 그리고 젊은이에게 집중된 시선 등에 의하여 그들의 위치에 의문을 가지며 내적, 외적으로 긴장감을 느낀다. 중년기에서의 긴장의 근원을 살펴보면 첫째는 신체적으로 나타나는 늙음의 증거로부터 기인하는 신체적 긴장, 둘째는 젊음, 정력, 성공에 높이 부여된 가치로부터 발생하는 문화적 긴장, 셋째는 자녀교육과 구성원을 위한 신분 상징을 제공하는 재정적 부담으로부터 기인하는 경제적 긴장, 넷째는 자식의 분가, 결혼의 권태 혹은 죽음으로의 접근으로부터 발생하는 심리적 긴장 등이 있다(Hurlock, 1978). 특히 중년기 여성은 결혼 후 십 수 년이 지난 지금 자기 실존에 대한 의문을 제기하며 자신들의 자아 정체성은 더 이상 아내 역할 어머니 역할과 관련된 것이 아니라고 생각하기 시작 한다. 그러나 자신만의 인생을 다시 찾고 더불어 독립적인 자아의 정체성을 찾고자 매우 갈망함과 동시에 불안감 또한 느낀다(재인용 원미경, 2011). 이에 따른 부작용의 증상들이 바로 우울, 불안, 기억력 감퇴, 불면증 등이다. 따라서 중년여성의 자기 내면의 욕구를 충족시키지 못하거나 억제하게 되면 욕구불만이 생겨 심리적으로 충족되지 못할 경우에는 여러 가지의 문제를 불러오게 된다.

3) 사회적 측면

여성의 사회참여 확대는 최근 우리나라에서 현저히 나타나고 있는 현상이다. 남성위주의 직장에서조차도 여성들의 참여는 증가하고 있다. 이러한 경향은 세계적인 추세이며 선진국에서는 여성의 인력을 어떻게 전문화 하고 활용하느냐에 따라 국가 경쟁력을 좌지우지 한다고 보고 있으며 여성의 사회적 역할 증대를 국가발전의 측면에서 모색하고 있다(원미경, 2011). 이차

럼 중년기 여성은 사회적인 구성원으로써의 주요한 위치 뿐 아니라 가족 안에서의 유대 관계에서도 세대 사이의 교량 역할을 한다(Neugarten, 1968). 특히, 가정생활에서 청소년기 자녀들이 책임감 있고 잘 적응하는 성인이 되도록 도와주어야 하며, 자식들이 분가할 때 남편에게 새로이 적응하여야 하고, 노부모에 대한 새로운 관련성을 발견하여야 한다(McClelland, 1976). 또한 중년기에 여성들은 자식이 성장하여 자유시간이 많아지고, 경제적인 여유가 생겨, 그들이 하지 못하였던 관심사와 활동을 추구할 수 있게 되며, 외모에 대하여도 새로운 흥미를 가지게 된다(Hurlock, 1976).

4) 주요 우울요인

중년여성의 우울은 생물학적 위험요인과 사회경제적 위험요인, 문화적 위험요인으로 설명할 수 있다(신경림, 강윤희, 김미정, 2010). 생물학적 위험요인이란 여성이 생애주기 동안 경험하게 되는 임신, 출산, 폐경 등의 경험을 의미하는 것으로 이러한 호르몬 변화에 의해 우울증이 발생할 수 있다. 이 시기를 갱년기라고도 하는데, 갱년기는 40세에서 55세 사이에 경험하는 폐경으로 인해 배란, 월경 등의 생식기능을 위한 생리현상이 불규칙하고 혼란되는 시기를 거쳐 폐경을 지나 다시 안정이 되는 기간을 의미한다(전정자, 권영은, 1994). 갱년기에는 내분비계의 이상으로 현기증, 불면, 두통 등의 다양한 증상이 나타나게 되며 이로 인한 우울증을 경험하게 될 수 있다(Hay et al., 1994).

사회경제적 위험요인으로는 학력과 소득, 정부지원여부, 사회적 관계망 등이 해당된다. 저학력, 저소득인 빈곤층 중년여성들은 경제적인 스트레스로 인해 비빈곤여성보다 높은 우울성향과 무력감을 나타내게 된다고 보고하고 있으며(Belle, 1990; 엄태완, 2008), 배우자가 없는 한 부모 여성의 경우 우울이 높은 것으로 나타났다(김유심, 2007). 또한 자녀의 성장에 따른 모성역할

의 상실과 같은 사회적 고립도 위험요인이 되어 우울에 영향을 미친다(조현주, 2006).

문화적 위험요인으로는 한국사회 내의 남성중심문화로 인한 낮은 사회적 지위, 경제능력의 부재와 더불어 사회적인 소외와 빈 둥지 증후군으로 인한 상실감 등을 일컫는다. 대표적인 것이 ‘화병’인데, 화병은 울화병의 준말로 화를 내거나 풀 수 없는 상황에서 참는 기간이 길어지면 화를 통제하는 능력이 약화되고 만성적으로 되는 것을 의미한다(최상진, 이효행, 1995).

중년기는 여러 가지 생활사건의 변화와 의존성 및 대인관계를 통한 충족감의 욕구가 증가하는 시기며 따라서 사회적 지원의 중요성이 크게 부각(최원희, 2006)되는 만큼 중년기 여성의 사회참여 및 부정적으로 미치는 요인에 벗어날 수 있도록 그에 따른 분석적 연구가 필요할 것으로 사료된다.

3. 우울증

우울(Depressive Symptoms)에 대한 개념은 다양하게 정의되어진다. 한국 사회복지협의회(1994)에서는 우울을 ‘의기 상실한 기분으로 정신운동 저하, 불면증, 체중감소를 수반한 정신적 증후군’으로 보고 있으며 안향림, 박정은(2002)은 우울증을 ‘슬픈 느낌의 정동’이라 표현했다. 강희숙, 김근조(2000)는 우울을 ‘개인이 신체적, 사회적, 환경적 요인으로 인해 근심, 침울함, 무력감 및 무가치감 등을 나타내는 기분상태’라고 말하며, 홍선경(1997)은 슬픔, 좌절과 같은 정서적인 결합뿐 아니라 낮은 자존감과 같은 인지 및 식욕부진과 같은 신체적 증상도 포함하는 개념으로 정의하였다. 우울은 여러 증상, 유전적 취약, 환경적, 치료에 대한 반응으로부터 병적인 기분 상태까지의 연속선상에 있고(Battle, 1987), 정상범위 내에서도 우울기분을 느낄 수 있다고 하였다. 그러나 대부분의 임상가들은 감정의 강도, 심각성, 지속기간 등을 통해 우울과 우울증으로 구분한다(Beach et al, 1990).

중년기에는 개인적인 성취를 달성하고 사회적으로 안정됨과 동시에 신체적으로는 노화가 진행되며, 자녀들의 독립으로 인한 가족구조의 변화가 일어나게 된다(조현주, 2006). 김진영(2009)은 성인의 연령에 따른 우울수준 변화에 대한 연구에서 한국인의 경우 청년기에는 우울이 낮았다가 중년기부터 우울이 증가하여 노년기의 우울수준이 가장 높은 패턴을 보인다고 하였다.

일반적으로 우울에 영향을 미치는 요인을 크게 네 가지로 구분해 볼 수 있다(서연숙, 2011). 첫째, 사회 인구학적 요인으로 연령이 증가하거나 배우자가 없는 경우에 우울수준이 높은 것으로 나타났다. 둘째, 신체적 요인으로 장애, 만성질환 등 건강한 생활이 불가능한 경우 우울이 발생할 확률이 높아진다. 셋째, 경제적 요인으로 경제적 스트레스 혹은 사회경제적 하위계층으로 인한 제약은 우울에 부정적인 영향을 미친다. 넷째, 지지체계나 관계망과 같은 사회적 요인으로 사회적인 지지체계는 우울을 낮추는 효과가 있다.

4. 삶의 질

삶의 질의 개념은 삶과 질이라는 독립된 개념의 합성어이다. 사전적인 의미로 보면 삶이란 살아가는 일, 살아있는 현상, 목숨 또는 생명을 지칭하는 것이며, 질은 어떤 것이 가지는 타고난 성질과 바탕 및 어떤 사물의 좋고 나쁨의 가치이다(김영범, 2005).

결국 삶의 질이란 바람직한, 좋은 만족스러운 삶 등으로 정의 내려지는데, 삶의 질에서도 무엇이 좋은 삶이고 만족스러운 삶인가에 대해서는 다양한 생각이나 의견들이 제시될 수 있다. 그러나 삶의 질에 대한 최근의 연구에서 찾아볼 수 있는 일치된 의견 중 하나는 삶은 전반적인 인간의 경험이라는 맥락을 제공하여 '질'이란 어떤 기준에 관한 가치 평가를 의미한다는 것이다. 개인적 차원에서의 객관적 지표들은 일반적으로 소득수준, 주거환경, 학력, 직업, 근로조건, 건강상태 등과 같은 물리적 조건들이 핵심을 이루고

있다. 그러나 주관적 지표에서 접근한 삶의 질은 결국 자신의 삶을 평가하는 직접적인 측정을 제공하고 사람들이 어떠한 경험을 하고 있는지를 가르쳐주며 개인들의 삶의 질을 향상시키는데 필요한 요소가 무엇인가에 대한 정보를 제공해 줄 수 있기 때문에 주관적 판단의 요인이 무엇이든 간에 삶의 질을 총체적으로 파악할 수 있게 한다는 장점이 있다(이수애, 2004).

Dinner(1984)는 활동의 개념을 공식적인 조직에의 참가, 사회적 접촉, 취미, 오락, 신체활동 등과 같은 다양한 활동에 적용될 수 있다고 하였다. 또한 Kelly 등(1987)은 여가를 포함하는 다양한 상호작용과 행동으로 확대되었다고 하였는데 이는 즉, 활동이란 인간이 활동을 함으로써 행복을 얻는다는 것을 의미한다.

따라서 활동이론의 관점에서 삶의 질과 관련이 많은 여가 형태는 각종 스포츠를 비롯한 문화, 예술 활동이 포함될 수 있으며, 국민의 건전한 여가 문화가 국민의 복지와 개개인의 삶의 질을 높일 수 있는 길임을 감안할 때 누구나 쉽게 여가 활동을 할 수 있도록 배려되어야 한다(유지영, 2007).

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 참여자

본 실험은 서울시에 위치한 정신병원에 입원한 중증 우울증 환자를 4명 선별하여 무용치료 프로그램을 실시하였다. 구체적인 내용은 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구 참여자

참가자	성별	나이	결혼	신장cm	체중kg	종교	유병경력
A	여	58	주부	163	62	불교	20년 이상
B	여	49	주부	150	50	불교	15년 이상
C	여	30	미혼	167	59	무	7년 이상
D	여	35	주부	154	45	무	7년 이상

A환자 특징

매우 적극적인 성격을 띠며, 호기심 또한 매우 강한 편이며 자기의 주장을 표현하기를 다소 즐거워함. 겉으로 보서는 전혀 우울증 라는 것을 눈치 챌 수가 없지만 정식적인 병원치료만을 10년 넘게 받아온 중중이며 만성우울증 환자임. 본인의 말로는 우울증 증상을 앓아온 지는 20년 정도 되었다고 함. 만성 환자임을 한눈에도 말해주는 것이 약물 중독에 의해 손을 계속 떨고 있는 것이 큰 특징.

B환자 특징

첫인상이 아기의 얼굴처럼 매우 천진난만함을 강하게 느끼게 함. 말투는 약간 어눌한 편이지만 자기의 주장을 또박또박 표현 하려고 애씀. 자신은 많이 아프다고 함. 앞으로의 무용치료가 재미있을 것 같다며 매우 긍정적인 반응을 보임. 우울증의 정도가 심해 정신 질환에 가깝다는 병원 기록.

C환자 특징

본인을 보자마자 선생님 얼굴이 너무 하예요 하면서 원래 그렇게 하야냐고 물어봄. 비비크림을 무엇을 쓰냐고 물어봤으며 무용치료에 무척이나 호감을 갖는 듯 보임. 본인은 패션 디자이너가 꿈이라고 함. 팔목에는 자살을 시도한 자국이 심하게 남아 있는 것이 가장 큰 신체적 특징.

D환자 특징

첫인상이 매우 경직됨. 웃으며 반갑게 인사를 건넬음에도 불구하고 전혀 얼굴에 미동도 하지 않음. 간단한 자기소개에서도 거의 말을 하지 않고 상대방과 전혀 눈을 맞추지 않음. 질문을 해도 아주 짧게 대답. 마음의 문이 많이 닫혀있음을 느낄 수 있음. 자기를 나타내기를 매우 싫어함. 무용치료 수업에 동의 한 것도 매우 용기를 내었다는 것을 한눈에 알 수 있음.

2. 조사 도구

1) 우울 설문

우울 설문지는 우울증 척도인 BDI(Beck Depression Inventory) 설문지를 사용하였다. BDI는 Beck이 우울의 유무와 정도를 측정하기 위해 1967년에 개발한 자기 보고식 도구로 국내에서 이영호(1993)가 번안한 도구를 이용하였다. BDI는 자기보고식 척도로 우울의 인지적, 정서적, 생리적 증상 영역을 포함하는 21문항으로 이루어져 있다.

Byrne, Baron & Balev(1998)가 보고한 위계적인 3요인 구조에 따르면 BDI는 부정적인 태도 요인 10개 문항, 수행상의 어려움 요인 7개 문항, 생리적 요소 요인 4개 문항으로(조용래, 김정호, 2002) 구성되었다. 또한 총 3개의 하위영역으로 이루어져 있으며 생리적 문항요소보다 상대적으로 인지적 요소 문항을 많이 포함하고 있다.

점수는 심리적 안정 상태를 나타내는 응답에 대해서는 0점, 가장 부정적인 심리상태를 나타내는 응답에는 3점을 배점하는 것으로 이루어진 4점 리커트 척도로써, 각 문항의 점수를 합한 총점이 높을수록 우울정도가 심한 것을 의미한다.

Beck(1967)에 의하면 BDI 총점이 0-9점이면 '우울하지 않은 상태', 10-15점이면 '가벼운 우울 상태', 16-23점이면 '중간 우울 상태', 24-63점이면 '심한 우울 상태'로 분류한다. Beck(1967)의 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's α .86 이었으며 이영호(1993)의 연구에서는 Cronbach's α .98이었다. 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's α .90로 높게 나타났다.

2) 삶의 질 설문

삶의 질 설문지는 Dunbar 등(1992)이 개발한 '삶의 질 척도'를 윤진상 등(1998)이 수정하여 한국판으로 표준화한 것을 사용하였다. 이것은 자가 평정 척도로 피검사자가 쉽게 응답할 수 있어서 임상가의 개입이 최소한으로 요구되며, 개인의 내적 개념을 측정하는데 매우 민감한 도구이다. 또한 Dunbar 등(1992)이 처음 도구를 개발하였을 때 일반인들을 대상으로 한 조사에서 신뢰도와 타당도가 입증되었으며, 윤진상 등(1998)의 연구에서 Cronbach's α .89이었으며, 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's α .84로 높게 나타났다.

본 연구에서 사용된 삶의 질 도구의 문항 수는 5개 요인의 총 23문항으로 구성되어 있으며, 이중 유능감은 7문항, 안전성은 6문항, 신체적 안녕감은 4문항, 활력은 2문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 양극단이 대비되는 문장으로 1-10점까지의 계수화 된 척도로 되어 있으며 긍정적 문항일수록 높은 점수를 부여하고 총점의 범위는 23-230점으로 점수가 높을수록 삶의 질 정도가 높음을 의미한다.

3. 무용치료 프로그램

본 프로그램은 게슈탈트(Gestalt) 심리치료의 이론적 기초 및 방법론을 토대로 연구 하였으며, 따라서 이에 따른 게슈탈트 심리치료 프로그램(김정규, 1995; 우재현, 2005)을 기초로 재구성하였다. 먼저, 치료목표와 그의 특성 그리고 무용치료 프로그램의 세부적 특징 내용은 3)의 <표 2>와 같다.

1) 무용치료 프로그램의 치료목표

게슈탈트 심리치료의 방법론에 기반을 둔 무용치료 프로그램의 종합적인 치료 목표는 다음과 같다.

첫째, 자신의 무의식적인 감정이나 행동을 더욱 명확하게 인식시켜 주며, 상징적인 행동을 통해 그 문제로부터 벗어날 수 있는 기회 제공.

둘째, 어떠한 실체 또는 물체를 통해서 각자가 느끼는 그것의 이미지나 연상을 어떻게 불러 일으켜 그것을 자신에 비추어서 무용으로 어떻게 표출시키는 지를 알아보기 위함.

셋째, 자신의 미성숙한 양극성을 성장시키고 소외된 측면들을 접촉하여 인격의 통합성을 도모하기 위함.

넷째, 자신의 상상력을 발휘하여 그의 신체적이고, 유기체적인 욕구를 자각하고 접촉할 수 있는 기회 제공.

다섯째, 구성원들 간의 흥미를 유발하여 친밀감을 도모, 사회 속에서 자기를 인식하는데 도움을 주기 위함이며, 나아가 자신의 행동이 대인관계 속에서 어떻게 반응되는지 알 수 있게 하고 자신의 내적인 측면들과도 접촉할 수 있도록 하기 위함.

여섯째, 자신의 감정적인 정화와 함께 정서적인 안녕을 추구하기 위함.

2) 무용치료 프로그램의 특성

게슈탈트 심리치료의 방법론에 기반을 둔 무용치료 프로그램의 종합적인 특성은 다음과 같다.

첫째, 환자의 행동에 대한 또는 변화를 주기 위한 그 책임은 오로지 환자의 몫이라는 것(Enright, J. 1970). 즉, 치료자는 단지 환자가 자신의 욕구가 무엇인지 알아차리지 못하는 것에서 벗어나도록 도움을 주는 역할을 할 뿐이며 환자 스스로 책임을 지는 것을 말한다(Perls, F. 1973; 강성혜, 2009; 이희자, 2006).

둘째, 치료에 있어서 완성된 결과물을 바라는 것이 아니고 자신의 문제를 해결하기 위해서 자기에게 필요한 욕구가 무엇인지에 몰입하고 또 그것을 정확하게 알아차리는 것이 곧 치료라는 것(Perls, F., Hefferlin, R., & Goodman, P. 1965). 이는 자신의 과거속의 미해결된 과제들을 자신이 올바르게 알아차리는 것 자체가 곧 치료라는 것임을 뜻하는 말이기도 하다. 그러나 치료에 있어서 즉, 자신의 욕구가 무엇인지를 알아차리기 위해서는 반드시 '실험'이라는 것의 경험을 필수 요소로 하는데, 여기서 말하는 실험은 춤추고 대화하는 것 등을 말하며 몸, 정서, 인지 3가지 요인의 상호작용이 요구 된다. 다시 말해 실험이란, 무언가 미심쩍은 것이며, 알려지지 않은 원리나 효과를 발견하기 위한 것이며, 어떤 시사되거나 보여주기 위해 수행되는 작업이며, 또한 치료자가 정한 상황에서 미심쩍은 것을 확인하거나 반증하기 위한 시도 내지는 관찰이다(Perls, F. 1971).

마지막으로 객관적으로 관찰되는 것뿐만 아니라 주관적으로 느껴지는 것도 매우 중요한 치료(온테프, 2008)라는 것이다.

위의 세 가지 특성들을 방법론으로 둔 무용치료 프로그램의 내용상 특징은, 환자들의 내면의 억압된 감정 또는 현재의 감정 상태를 표출하는 방법에 있어서, 본인 스스로 창의성을 발휘하여 창조적인 춤으로 나타낼 수 있도록 하였으며, 또한 그 춤에 몰입할 수 있도록 외부의 자극을 최대한 줄였다. 창조적인 면이 많을수록 우리는 더 진실해지고 깊어지며 통합될 수 있

기 때문이며(다리아 할프린, 2006), 몰입의 체험은 우리가 생활로부터 소외되지 않고 삶에 열중하고 활동을 즐기며 무기력함을 느끼는 대신에 주도한다고 느끼게 한다. 따라서 자신이 무가치하다고 느끼는 대신에 강한 자아감을 체험하도록 이끌어주기 때문이다(소냐류보머스키, 2008).

더불어 프로그램 후반부에 가서는 우리나라 전통적인 살풀이춤을 특강 형식으로 첨가하여 감정 정화에 몰입할 수 있는 기회를 갖게 하였다. 살풀이춤을 프로그램에 첨가 한 이유는 다음과 같다.

살풀이춤은 살과 풀이라는 두 개의 단일어가 결합된 복합어로서, '살'이란 타고난 흉살(凶殺)을 의미하는데 사람이나 물건 등을 해치는 나쁜 기운으로서 악귀의 짓을 뜻하며 '풀이'란 끼인 살과 액을 풀어버린다는 뜻이다. 따라서 살풀이 춤이란 액을 예방하고 이미 내린 살을 풀어버리기 위한 곳에서 유래된 무용이다(정재만, 1993). 이처럼 살풀이춤은 인간의 삶에서 나쁜 것을 물리쳐주며 또 그것을 풀어줌으로서 감정적인 정화를 경험하게 하여 더불어 정서적인 안녕을 소원한다는 의미를 두고 있다. 이에 치료적 가치를 부과 하는 것이라 할 수 있다.

3) 무용치료 프로그램의 회기별 진행 특성

■ 1 회기 - 어울림

어울림이라는 주제로 친해지기 위해 노력하는 회기인 만큼 진행자는 되도록 웃는 얼굴로 그들의 심정에 불편을 주지 않게 해야 하며 첫 만남이므로 너무 많은 정보를 알려하거나 심적 부담을 주지 않게 한다.

■ 2 회기 - 춤 따라 하기

처음 춤을 접하는 사람들로 있으므로 간단히 춤을 따라 하면서 위밍업 정도

의 몸 풀기를 한다. 서로 익숙치 않은 사람들끼리 춤을 추기가 심리적으로 부담을 느낄 수 있기 때문에 진행자의 리드가 매우 중요하며 동기유발을 시킬 수 있는 춤으로 진행을 해 나가도록함.

■ 3 회기- 나만의 투명 망토

투명망토라는 재미있는 주제로서 평소에 쑥스럽거나 용기가 없거나 내 마음을 들키는 것을 꺼려했던 일이나 행동들을 해 보는 것이다. 내가 만약 투명망토를 입고 세상에서 보이지 않는다면 어떤 행동을 제일 먼저 하고 싶은지 그것을 춤으로 표현 해 봄으로써 욕구표출을 유도함.

■ 4 회기- 나를 대신할 수 있는 나

지금의 내가 아닌 만약 --였다면? 으로서 예를 들어, 동화속의 주인공이나 동물 또는 물건이 되어서 나를 상징적으로 대표 할 수 있는 그것이 되어서 움직임으로 표현 하는 시간이 되도록 함.

■ 5 회기- 타악 몰입

한국 국악장단의 가장 기본적인 장단을 활용함. 아주 쉬운 장단부터 시작하여 그것의 리듬감을 익히고, 기억하려고 애쓰며 또한 두드림의 쾌감을 통해 감정적 정화에 도움을 줌.

■ 6 회기- 자세교정을 위한 워킹

자세교정 시간으로써 환자들의 신체적 특징 중의 하나가 등이 구부정하며 목이 앞으로 쏠림 그리고 걸음걸이에 자신감이 떨어짐. 이러한 자세를 바로잡는 회기로 허리선을 바로 세워서 곧고 올바른 자세 교정에 도움을 줌.

■ 7 회기- 강자와 약자의 상황 게임

이 회기는 양극성의 통합이라는 치료목적을 두었는데, 강자와 약자라는 주제 하에 동물세계에서 벌어지는 생활을 체험. 한 번은 약한 동물이 또 한 번은 강한 동물이 되어 즉, 극과극의 입장이 되어서 그 속에서 벌어지는 생존경쟁에서 살아나는 경험을 참가자들이 함께 춤으로 이끌어 나갈 수 있게 함.

■ 8 회기- 내 기분의 날씨를 동작으로 표현

나의 기분을 날씨로 표현 해 보는 시간. 만약, 비록 내 기분의 날씨가 흐리다 할지라도 춤으로 어떻게 승화시켜서 표현하는지 그리고 다른 사람들의 기분의 날씨는 어떤지 살펴보고 나의 기분은 왜 흐린지 되짚어 보는 시간이 될 수 있도록 함.

■ 9 회기- 상대방 감정 눈으로 알아 맞춰서 동작으로 표현

상대방의 감정을 눈으로 알아맞히고 그것을 춤으로 표현함. 먼저 타인의 감정을 눈으로 알아차릴려고 노력하고 그것을 알아차렸을 때 그 느낌 그대로 춤으로 표현함. 혹시 자신의 감정이 상대방에게 투사되어 나타나지는 않는지 또한 확인할 수 있는 기회를 제공 함.

■ 10 회기- 어릴 적 추억 되새기기

어릴 적에 가장 행복했던 시절을 떠올려 그 시절의 나로 돌아가 보는 시간. 근심 없이 가장 즐겁고 편안했던 시간을 다시금 춤으로 표현함으로 해서 지금의 나의 상태를 잊거나 또는 벗어나는데 도움을 줌.

■ 11 회기- 내가 나에게 보내는 편지

내가 나에게 가장 하고 싶은 말 또는 진심으로 내게 바라는 것을 춤으로 표현하는 것임. 앞으로의 자신의 인생에 믿음과 자신감을 갖는데 도움을 줌.

■ 12 회기- 꿈 작업

무의식의 세계에서 보내는 신호를 알아차리기 위해 자주 등장하는 꿈의 내용을 파악하고 그것을 되짚어 보면서 해결의 실마리를 찾는데 도움을 줌.

■ 13 ~ 16 회기- 무형 문화재 97호 살풀이 춤 특강

살풀이는 예로부터 무속의식에서 액(厄)을 풀고, 특히 한(恨)을 풀다는 의미로서 나아가 행복을 맞이한다는 종교적인 소원을 뜻함. 원래 이 춤은 원천은 남도 곳에서 파생되었으며 세월이 지남에 따라 곳에서 떨어져 나오면서 검이나 지전을 가지고 추던 춤이 수건으로 바뀌고, 또 흘 춤으로 변화됨. 이 춤을 아주 짧고 간단하게 쉬운 동작 위주로 각색하였음. 음악은 원본음악을 그대로 사용함. 환자들로 하여금 살풀이춤에 몰입 할 수 있는 체험을 통해 감정 정화에 더 많은 도움을 주고자 함. 살풀이 춤동작의 기초적인 예는 다음과 같다.

발 - 한 발 앞으로 전진, 한 발 뒤로 전진, 두 발 앞으로 전진, 두 발 뒤로 전진, 종종걸음, 돌기 등.

팔 - 양 팔 옆으로 들기, 양 팔 내리기, 양 팔 하늘 위 올리기. 한 팔 하늘 위로 올리기, 한 손 휘감아 돌리기, 양 손 휘감아 돌리기, 양팔 올려 빙글빙글 돌기 등.

수건 뿌리기 - 수건 바닥 아래로 뿌리기, 수건 허리 중간으로 뿌리기, 수건 하늘 위로 뿌리기, 수건 휘감아 되 뿌리기, 수건 뿌리며 돌기 등의 춤사위를 들을 음악에 맞추어서 동작 따라 하기.

<표 2> 무용치료 프로그램

회기	주제	내용
1회기	어울림	주제에 맞게 서로 친밀해지기를 주요 요점으로 삼고 각자의 참가자 끼리와의 서로 말문이 트이게 공통분모를 찾아가는 과정.
2회기	춤 따라 하기	어색함을 최대한 줄이기 위한 춤 따라 모방하기. 상대방이 추는 춤을 그대로 따라함.
3회기	나만의 투명 망토	남에게는 보이지 않는 투명망토를 입는 다면. 평소에 용기가 없어서 해보기 어려웠던 일 등, 내가 가장 해보고 싶은 것을 상황에 구애받지 않고 그것을 이루고 표현함.
4회기	나를 대신할 수 있는 나	나를 대신 할 수 있는 것에 비유하여 그것을 춤으로 표현.
5회기	타악 몰입	들려주는 장단에 몰입을 하고 또한 그 장단을 그대로 재연함으로써 기억력 향상에 도움이 될과 동시에 속이 후련함을 느끼는 도움을 주는 것이 목적임. 먼저 장단을 쉬운 것에서부터 약간 복잡한 장단을 들려주어 따라하게 함. 장단은 덩~덩덩덩덩, 덩~더더덩덩 등
6회기	자세교정을 위한 워킹	구부정한 어깨와 목이 앞으로 기운 것 그리고 허리선을 바로 세워서 곧고 올바른 자세로 교정하는 것이 목적. 시선을 자신의 눈높이에서 15° 정도 높이로 올려다 본 후 허리를 똑 바로 세우고 다리를 직선으로 하며 발 끝에 힘을 주고 워킹.
7회기	강자와 약자의 상황 게임	동물세계에서 나를 동물에 비유하여 그 속에서 벌어지는 생존경쟁에서 살아나는 경험을 참가자들끼리 함께 이끌어 나감. 내가 어떤 동물을 선택 할 지를 생각. 만약에 아무도 덩치 큰 동물을 선택 하지 않았을 시에는 진행자가 그 역할을 대신 하여 정글의 계급을 함께 경험 하게 함. 돌아가면서 큰 동물이 되어봄. 재미있는 동작들이 연출됨.
8회기	내 기분의 날씨를 동작으로 표현	나의 근래의 기분 또는 감정을 생각 해 본 후 그것을 날씨로 비추어 춤으로 표현.

9회기	상대방 감정 눈으로 알아 맞춰서 동작으로 표현	두 명씩 짝이 되어 상대방이 먼저 눈으로 자신의 감정을 보내면, 다른 사람이 그 감정을 춤으로 표현하고 그 것이 맞는지를 서로가 확인. 그것을 교대로 함.
10회기	어릴 적 추억 되새기기	옛날에 자신이 살 던 동네에서 친구들과 놀던 기억을 되살려 소꿉놀이 또는 고무줄놀이 다시 말해, 특별한 자기만의 이야기 등의 기억을 되살려 그 때의 시절로 돌아가 본다. 그것을 춤으로 표현.
11회기	내가 나에게 보내는 편지	내가 나에게 가장 하고 싶은 말. 나의 어떤 점을 고치고 싶은지 앞으로 내가 어떻게 살아갔으면 좋겠는지 나의 속마음을 그대로 내게 표현 해봄. 감정몰입이 부족할 경우에는 언어를 잠깐 씌 사용해도 좋으며, 상대방을 나라고 지정해놓고 그 상대에게 동작으로 표현해도 무방함.
12회기	꿈 작업	내가 가끔 꾸는 꿈. 나의 무의식의 세계에서 내 삶에서 해결되지 못한 것에 대한 앞으로 해결해야 할 과제가 있다는 것을 내게 보내는 신호임. 상징적으로 보여 지는 시각적 이미지를 통해 간단한 무용극을 재연 해봄. 꿈에서 등장하는 인물이나 물체를 다른 참가자와 함께 꾸려나감.
13회기		몸 기초 동작 및 작품 따라 하기
14회기 15회기	살풀이 춤 특강	작품 따라 하기
16회기		작품 마무리 및 설문지 작성

4. 연구 절차

본 연구는 무용치료 프로그램이 중증 우울증 중년여성의 우울증세와 삶의 질에 미치는 영향을 알아보기 위해 설문지 및 무용치료 프로그램 제작, 예비 실험, 본 실험, 결과 창출 순으로 진행하였다.

1) 설문지 및 프로그램 제작

무용치료 프로그램이 중증 우울증 중년여성의 우울증세와 삶의 질에 미치는 영향을 알아보기 위해 먼저, 선행연구 분석 및 무용 전문가 2인과 스포츠심리 전문가 1인이 참여하여 우울 설문지와 삶의 질 설문지, 무용치료 프로그램을 제작하였다.

2) 본 실험 절차

무용치료 프로그램이 중증 우울증 중년여성의 우울증세와 삶의 질에 미치는 영향을 알아보기 위하여 서울시에 위치한 S 정신병원에 입원한 중증 우울증 환자 4명을 선별하였다. 실험은 우울 설문 및 삶의 질 설문, 무용치료 프로그램, 다시 우울 설문 및 삶의 질 설문 순으로 실험 전과 후에 대한 비교실험이다. 무용치료 프로그램은 우울감이 심한 일반인 5명을 대상으로 주 2회 6주 동안 총 12회 실시했던 예비 실험에서, 수정과 보완을 통한 프로그램으로 주 2회 8주 동안 총 16회 실시하였다. 본 실험에 대한 세부결과는 <부록>에 첨부 하였다.

무용치료 프로그램이 중증 우울증 중년여성의 우울증세와 삶의 질에 미치는 영향을 알아보기 위하여 전문가 회의를 통한 귀납적 내용분석과 SPSS 19.0을 활용한 내용 신뢰도 및 타당도를 검증 하였고, 윌콕슨 부호 순위 검

증을 을 통해 결과 분석을 하였다.

5. 자료 분석

무용치료 프로그램이 중증 우울증 중년여성의 우울증세와 삶의 질에 미치는 영향을 알아보기 위하여 SPSS 19.0을 활용하여 자료 분석 및 통계처리를 하였다. 프로그램 전, 후 차이를 알아보기 위해 비모수 통계 윌콕슨(Wilcoxon)의 부호 순위 검정(Wilcoxon Signed-Rank Test)의 단측 검증을 통해 유의미한 결과를 입증하였다. 윌콕슨 검증법은 모집단의 정규성을 전제하지 않는 방법으로써 표본의 크기가 작거나 자료의 산포도가 너무 큰 경우 사용되는 방법(한유진, 2011)으로 본 연구 또한 사례수가 적기 때문에 분포도에 대한 가정을 충족시키기 어려우므로 적합하다(우수명, 2010; 김현성, 2011)고 사료된다.

6. 연구 제한점

본 연구에 있어서 비교 군이 없고, 중증 우울증 중년여성 환자 4명을 대상으로 실험하였으므로 무용치료에 있어서 일반화시키기는 부족함이 있다. 1명의 대상자만으로 연구한 이경화(1998)의 연구에서도 볼 수 있듯이 환자의 참여도와 무관심과 감각운동기능부족은 프로그램 진행 중 흥미유발을 자아내지 못하므로 그 환자의 행동과약 연구에 많은 애로점이 생기고 결과적으로 연구에도 차질을 불러올 수밖에 없는 현실임을 밝힌다. 또한 본 연구의 실험 대상자 즉, 다른 증상을 동반하지 않으며 정도가 극히 심한 중증 우울증 환자만을 선택하고 유도하여 프로그램을 진행시키는 과정 또한 제한점으로 두는 바이다.

IV. 결 과

1. 무용치료 프로그램 실시에 따른 우울

<표 3>, <표 4>는 무용치료 프로그램 실시 전, 후에 따른 집단의 우울성향 척도에 대한 윌콕슨 부호 순위 검정(Wilcoxon Signed-Rank Test) 결과를 나타낸 것이다.

<표 3> 우울성향 순위

	N	평균순위	순위합
우울증후-우울증전 음의순위	4 ^a	2.50	10.00
양의순위	0 ^b	.00	.00
동률	0 ^c		
합계	4		

a. 우울증후 < 우울증전 b. 우울증후 > 우울증전 c. 우울증후 = 우울증전

<표 4> 우울성향 검정통계량^b

	우울증후-우울증전
Z	-1.826 ^a
근사 유의확률(단측)	.034

a. 양의 순위를 기준으로. b. Wilcoxon 부호순위 검정

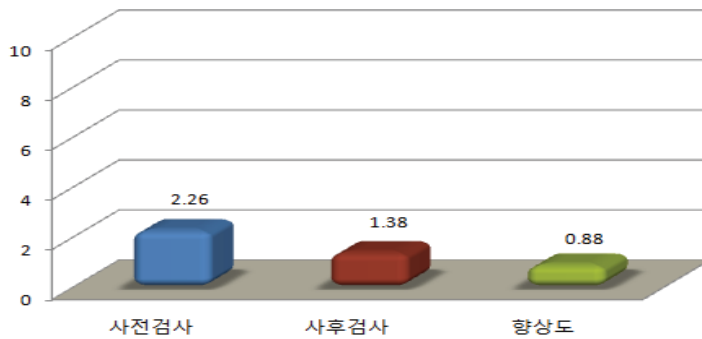
<표 3>, <표 4>에 의하면 무용프로그램 후 측정된 사후 우울성향 검사 결과가 사전의 검사 결과보다 낮게 나타난 경우는 4가지 사례였으며, 이들의 평균 순위는 2.5였다. 또한 양의순위는 0으로 사후 검사결과가 사전의 검사결과보다 높게 나타난 사례는 없었다. 순위가 동일한 사례도 없었으므로 총 사례수는 4이다. 즉, 우울성향 결과는 낮을수록 좋은 것이므로 긍정적인 향상된 결과를 얻었다 할 수 있다.

검정 통계량(T)값은 음의 순위합이 양의 순위합보다 높으므로 이를 Z로 전환시킨 값은 -1.826으로 나타났다. Z값으로 유의 수준을 구하면 $p = .034$

(단측)로 유의미한 차이를 나타냈다($p < .03$).

<표 5> 우울성향 기술통계량

	N	평균	표준편차	최소값	최대값
우울증전	4	2.2625	.49608	1.67	2.76
우울증후	4	1.3825	.08770	1.29	1.48



<그림 1> 무용치료 프로그램 실시 전, 후 우울성향의 평균 변화

<그림1>는 무용프로그램 실시 전·후에 따른 우울성향의 변화를 나타낸 결과이다. 무용프로그램 실시 전에는 평균 2.26의 수치를 나타냈고 무용프로그램 실시 후에는 1.38로 낮아졌으며 0.88 향상된 결과를 나타냈다($p < .01$).

2. 무용치료 프로그램 실시에 따른 삶의 질

1) 정신적 안녕감 척도

<표 6>, <표 7>는 무용치료 프로그램 실시 전·후에 따른 집단의 삶의 질에 대한 정신적 안녕감 척도를 윌콕슨 부호 순위 검정(Wilcoxon Sined-

Rank Test) 결과를 나타낸 것이다.

<표 6> 정신적 안녕감 순위

	N	평균순위	순위합
정신적후—정신적전 음의순위	0a	.00	.00
양의순위	4b	2.50	10.00
동률	0c		
합계	4		

a. 정신적후< 정신적전 b. 정신적후> 정신적전 c. 정신적후= 정신적전

<표 7> 정신적 안녕감 검정통계량^a

	정신적후—정신적전
Z	-1.826a
근사 유의확률(단측)	.034

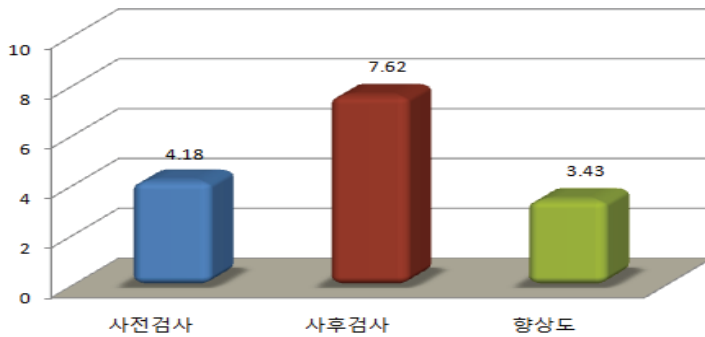
a. 양의 순위를 기준으로. b. Wilcoxon 부호순위 검정

<표 6>, <표 7>에 의하면 무용프로그램 후 측정된 삶의 질에서 정신적 안녕 검사 결과가 사전의 검사 결과보다 높게 나타난 경우는 4가지 사례였으며, 이들의 평균 순위는 2.5였다. 또한 음위 순위는 0으로 사후 검사결과가 사전의 검사결과보다 낮게 나타난 사례는 없었다. 순위가 동일한 사례도 없었으므로 총 사례수는 4이다. 즉, 정신적인 안녕감 결과는 높을 수록 좋은 것이므로 긍정적으로 향상된 결과를 얻었다 할 수 있다.

검정 통계량(T)값은 음위 순위합이 양의 순위합보다 높으므로 이를 Z로 전환시킨 값은 -1.826으로 나타났다. Z값으로 유의 수준을 구하면 $p = .034$ (단측)로 유의미한 차이를 나타냈다($p < .03$).

<표 8> 정신적 안녕감 기술통계량

	N	평균	표준편차	최소값	최대값
정신적전	4	4.1875	.37500	3.75	4.50
정신적후	4	7.6250	.14434	7.50	7.75



<그림 2> 무용치료 프로그램 실시 전, 후 정신적 안녕의 평균 변화

<그림 2>은 무용프로그램 실시 전·후에 따른 정신적 안녕의 변화를 나타낸 결과이다. 무용프로그램 실시 전에는 평균 4.18의 수치를 나타냈고 무용프로그램 실시 후에는 7.62로 높아졌으며 3.43 향상된 결과를 나타냈다($p < .01$).

2) 안정성 척도

<표 9>, <표 10>는 무용치료 프로그램 실시 전·후에 따른 집단의 삶의 질에 대한 안정성 척도를 윌콕슨 부호 순위 검정(Wilcoxon Signed-Rank Test) 결과를 나타낸 것이다.

<표 9> 안정성 순위

	N	평균순위	순위합
안정성후—안정성전 음의순위	0a	.00	.00
양의순위	4b	2.50	10.00
동률	0c		
합계	4		

a. 안정성후<안정성전 b. 안정성후>안정성전 c. 안정성후=안정성전

<표 10> 안정성 검정통계량^b

	안정성후—안정성전
Z	-1.826 ^a
근사 유의확률(단측)	.034

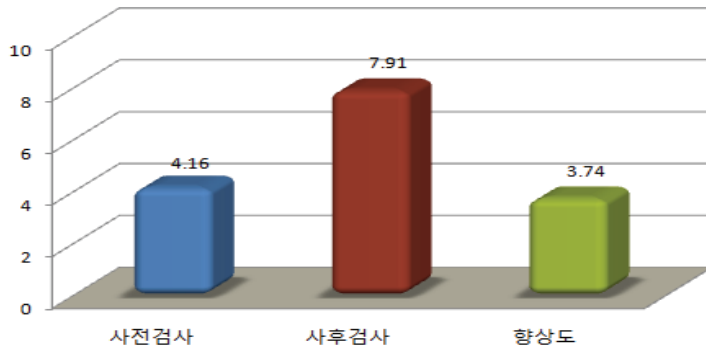
a. 양의 순위를 기준으로. b. Wilcoxon 부호순위 검정

<표 9>, <표 10>에 의하면 무용프로그램 후 측정된 삶의 질에서 안정성 검사 결과가 사전의 검사 결과보다 높게 나타난 경우는 4가지 사례였으며, 이들의 평균 순위는 2.5였다. 또한 음위 순위는 0으로 사후 검사결과가 사전의 검사결과보다 낮게 나타난 사례는 없었다. 순위가 동일한 사례도 없었으므로 총 사례수는 4이다. 즉, 정신적인 안정성 결과는 높을수록 좋은 것이므로 긍정적으로 향상된 결과를 얻었다 할 수 있다.

검정 통계량(T)값은 음위 순위합이 양의 순위합보다 높으므로 이를 Z로 전환시킨 값은 -1.826으로 나타났다. Z값으로 유의 수준을 구하면 $p = .034$ (단측)로 유의미한 차이를 나타냈다($p < .03$).

<표 11> 안정성 기술통계량

	N	평균	표준편차	최소값	최대값
안정성전	4	4.1667	.23570	3.83	4.33
안정성후	4	7.9150	.28676	7.67	8.33



<그림 3> 무용치료 프로그램 실시 전, 후 안정성의 평균 변화

<그림 3>는 무용프로그램 실시 전·후에 따른 안정성의 변화를 나타낸 결과이다. 무용프로그램 실시 전에는 평균 4.16의 수치를 나타냈고 무용프로그램 실시 후에는 7.91로 높아졌으며 3.74 향상된 결과를 나타냈다($p < .01$).

3) 신체적 안녕감 척도

<표 12>, <표 13>는 무용치료 프로그램 실시 전, 후에 따른 집단의 삶의 질에 대한 신체적 안녕감 척도를 윌콕슨 부호 순위 검정(Wilcoxon Signed-Rank Test) 결과를 나타낸 것이다.

<표 12> 신체적 안녕감 순위

	N	평균순위	순위합
신체적후-신체적전 음의순위	0 ^a	.00	.00
양의순위	4 ^b	2.50	10.00
동률	0 ^c		
합계	4		

a. 신체적후<신체적전 b. 신체적후>신체적전 c. 신체적후=신체적전

<표 13> 신체적 안녕감 검정통계량^b

	안정성후—안정성전
Z	-1.841 ^a
근사 유의확률(단측)	.033

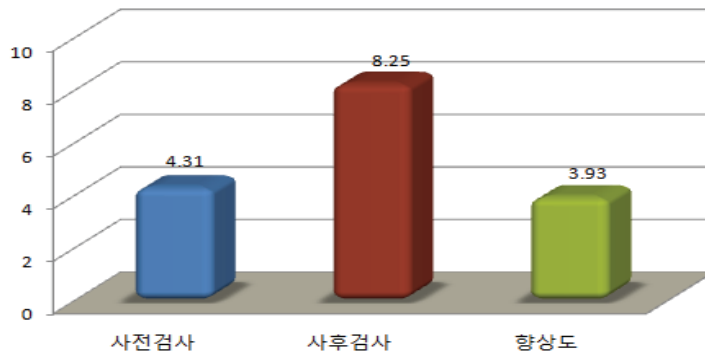
a. 양의 순위를 기준으로. b. Wilcoxon 부호순위 검정

<표 12>, <표 13>에 의하면 무용프로그램 후 측정된 삶의 질에서 신체적 안녕감 검사 결과가 사전의 검사 결과보다 높게 나타난 경우는 4가지 사례였으며, 이들의 평균 순위는 2.5였다. 또한 음위 순위는 0으로 사후의 검사결과가 사전의 검사결과보다 낮게 나타난 사례는 없었다. 순위가 동일한 사례도 없었으므로 총 사례수는 4이다. 즉, 신체적 안녕감 결과는 높을 수록 좋은 것이므로 긍정적인 향상된 결과를 얻었다 할 수 있다.

검정 통계량(T)값은 음위 순위합이 양의 순위합보다 높으므로 이를 Z로 전환시킨 값은 -1.841으로 나타났다. Z값으로 유의 수준을 구하면 $p = .033$ (단측)로 유의미한 차이를 나타냈다($p < .03$).

<표 14> 신체적 안녕감 기술통계량

	N	평균	표준편차	최소값	최대값
신체적전	4	4.3125	.23936	4.00	4.5
신체적후	4	8.2500	.20412	8.00	8.50



<그림 4> 무용치료 프로그램 실시 전, 후 신체적 안녕의 평균 변화

<그림 4>는 무용프로그램 실시 전·후에 따른 신체적 안녕의 변화를 나타낸 결과이다. 무용프로그램 실시 전에는 평균 4.31의 수치를 나타냈고 무용프로그램 실시 후에는 8.25로 높아졌으며 3.93 향상된 결과를 나타냈다($p < .01$).

4) 유능감 척도

<표 15>, <표 16>는 무용치료 프로그램 실시 전·후에 따른 집단의 삶의 질에 대한 유능감 척도를 월콕슨 부호 순위 검정(Wilcoxon Sined-Rank Test) 결과를 나타낸 것이다.

<표 15> 유능감 순위

		N	평균순위	순위합
유능감후-유능감전	음의순위	0a	.00	.00
	양의순위	4b	2.50	10.00
	동률	0c		
	합계	4		

a. 유능감후<유능감전 b. 유능감후>유능감전 c. 유능감후=유능감전

<표 16> 유능감 검정통계량^b

	유능감후-유능감전
Z	-1.826a
근사 유의확률(단측)	.034

a. 양의 순위를 기준으로. b. Wilcoxon 부호순위 검정

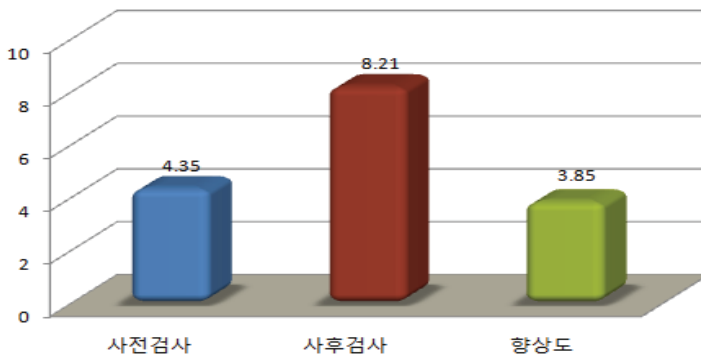
<표 15>, <표 16>에 의하면 무용프로그램 후 측정된 사후 삶의 질에서 유능감 검사 결과가 사전의 검사 결과보다 높게 나타난 경우는 4가지 사례였으며, 이들의 평균 순위는 2.5였다. 또한 음위 순위는 0으로 사후 검사결과가 사전의 검사결과보다 낮게 나타난 사례는 없었다. 순위가 동일한 사례도 없었으므로 총 사례수는 4이다. 즉, 유능감 결과는 높을 수록 좋은 것이므로 긍정적인 향상된 결과를 얻었다 할 수 있다.

검정 통계량(T)값은 음위 순위합이 양의 순위합보다 높으므로 이를 Z로

전환시킨 값은 -1.826으로 나타났다. Z값으로 유의 수준을 구하면 $p = .034$ (단측)로 유의미한 차이를 나타냈다($p < .03$).

<표 17> 유능감 기술통계량

	N	평균	표준편차	최소값	최대값
유능감전	4	4.3571	.14286	4.29	4.57
유능감후	4	8.2150	.18592	8.00	8.43



<그림 5> 무용치료 프로그램 실시 전, 후 유능감의 평균 변화

<그림 5>은 무용프로그램 실시 전·후에 따른 유능감의 변화를 나타낸 결과이다. 무용프로그램 실시 전에는 평균 4.35의 수치를 나타냈고 무용프로그램 실시 후에는 8.21로 높아졌으며 3.85 향상된 결과를 나타냈다($p < .01$).

5) 활력 척도

<표 18>, <표 19>는 무용치료 프로그램 실시 전·후에 따른 집단의 삶의 질에 대한 활력 척도를 윌콕슨 부호 순위 검정(Wilcoxon Sined-Rank Test) 결과를 나타낸 것이다.

<표 18> 활력 순위

		N	평균순위	순위합
활력후- 활력전	음의순위	0a	.00	.00
	양의순위	4b	2.50	10.00
	동률	0c		
	합계	4		

a. 활력후< 활력전 b. 활력후> 활력전 c. 활력후= 활력전

<표 19> 활력 검정통계량^b

	활력후- 활력전
Z	-1.841a
근사 유의확률(단측)	.033

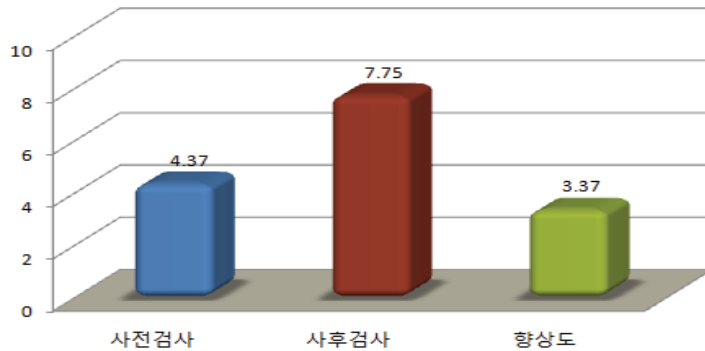
a. 양의 순위를 기준으로. b. Wilcoxon 부호순위 검정

<표 18>, <표 19>에 의하면 무용프로그램 후 측정된 사후 삶의 질에서 활력 검사 결과가 사전의 검사 결과보다 높게 나타난 경우는 4가지 사례였으며, 이들의 평균 순위는 2.5였다. 또한 음위 순위는 0으로 사후 검사결과가 사전의 검사결과보다 낮게 나타난 사례는 없었다. 순위가 동일한 사례도 없었으므로 총 사례수는 4이다. 즉, 유능감 결과는 높을 수록 좋은 것이므로 긍정적인 향상된 결과를 얻었다 할 수 있다.

검정 통계량(T)값은 음위 순위합이 양의 순위합보다 높으므로 이를 Z로 전환시킨 값은 -1.841으로 나타났다. Z값으로 유의 수준을 구하면 p=. 033 (단측)로 유의미한 차이를 나타냈다(p< .03).

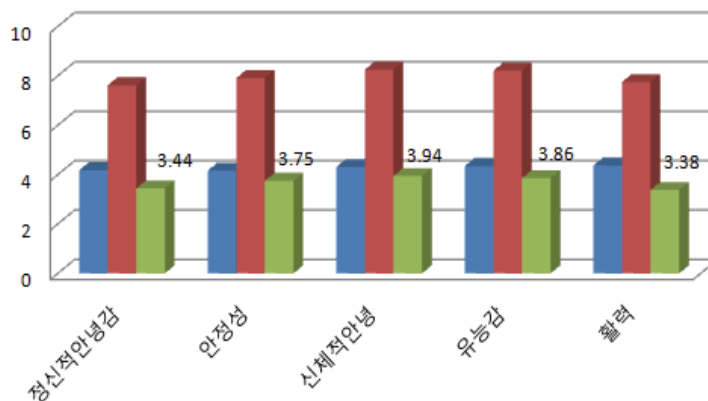
<표 20> 활력 기술통계량

	N	평균	표준편차	최소값	최대값
활력전	4	4.3750	.25000	4.00	4.50
활력후	4	7.7500	.64550	7.00	8.50



<그림 6> 무용치료 프로그램 실시 전, 후 활력의 평균 변화

<그림 6>은 무용프로그램 실시 전·후에 따른 활력의 변화를 나타낸 결과이다. 무용프로그램 실시 전에는 평균 4.37의 수치를 나타냈고 무용프로그램 실시 후에는 7.75로 높아졌으며 3.37 향상된 결과를 나타냈다($p < .01$).



<그림 7> 무용치료 프로그램 실시 전, 후 삶의 질 5개요인 변화

<그림 7>은 무용치료 프로그램 실시 전·후 삶의 질의 변화 5개 요인의 전체적인 분석 결과이다. 그래프를 보면 고른 분포도로 향상되었으며, 따라서 본 연구결과 긍정적으로 유의미하게 향상 되었다고 사료 된다.

V. 논 의

본 연구는 무용치료 프로그램이 중증 우울증 중년여성의 우울증세와 삶의 질에 미치는 영향을 규명하기 위한 연구로 그 결과에 대한 논의는 통계적인 점수 결과와, 환자들의 주관적인 평가로 나뉠 수 있는데 먼저, 통계적인 결과는 다음과 같다.

첫째, 무용심리치료 프로그램이 중증 우울증 중년여성의 우울증세와 삶의 질에 미치는 효과에 대한 우울감 분석결과 무용치료 실시 전 검사에서는 평균점수가 2.26이었으나 프로그램 실시 후에는 1.38로 감소되어 0.88의 향상도를 보였으며 이는 유의미한 차이로 나타났다. 무용치료 프로그램 실시를 통해 ‘무용치료 프로그램이 중증 우울증 중년여성의 우울증세를 감소시킬 것이다.’ 라는 가설을 지지하게 되었다.

이러한 결과는 유영란(2002)의 연구와 일치하였다. 즉, 무용 활동은 여성들이 일상생활에서 받는 정신적 스트레스와 정신질환의 하위요인 중 강박증, 대인 민감성, 불안, 우울, 적대감 등을 감소시키고 정신건강 증진에 효과가 있다고 하였다. 또한 신언경(2001)은 중년여성의 한국무용 참여가 참여하지 않는 중년 여성보다 우울감이 감소되고 더 나아가 우울증에 대한 한국무용의 예방 및 치료적인 면을 제시하였다.

춤 동작 프로그램이 중년 여성의 스트레스 완화에 미치는 영향에 관한 최연화(2008)연구에서는 무용치료 프로그램이 중년여성의 정서적인 태도에 긍정적인 영향을 미쳐 부정적 정서 개선을 통한 내적 치유에 긍정적이고 효과적으로 우울을 감소시킨다고 하였다. 사회복지시설을 이용하는 여성 노인을 대상으로 한 김연화(1999)의 연구에서도 7주 동안 주 2회씩 집단 놀이를 실시한 결과, 노인의 우울을 감소시키는데 효과적이었음을 보고하였다.

이와 같은 결과는 무용치료 프로그램이 우울 증세를 감소시키는데 영향을

끼친 것을 의미하며, 이것은 무용치료 프로그램을 통하여 긍정적인 생각을 향상시키고, 부정적인 생각을 감소시키는 결과를 보여, 본 연구의 무용심리 치료 프로그램 역시 중증 우울증 중년여성의 우울성향을 감소시키는데 효과가 있음을 간접적으로 시사하였다.

둘째, 무용치료 프로그램이 중증 우울증 중년여성의 우울증세와 삶의 질에 미치는 효과에 대한 삶의 질 분석결과 무용치료 프로그램 실시 전, 후 차이에서 다섯가지 요인 중의 첫 번째 요인인 정신적 안녕감에서는 실시 전 평균점수 4.18에서 실시 후 7.62로 3.43의 향상도를 보였다. 두 번째 요인인 안정성에서는 실시 전 4.16에서 7.91로 3.74의 향상도를 보였다. 세 번째 요인인 신체적 안녕에서는 실시 전 4.31에서 8.25로 3.93의 향상도를 보였다. 네 번째 요인인 유능감에서는 실시 전 4.35에서 8.21로 3.85의 향상도를 보였다. 마지막 요인인 활력에서는 실시 전 4.37에서 7.75로 3.37의 향상도를 보였다. 즉, 삶의 질에 미치는 효과의 5가지 요인 모두에서 고른 분포도로 향상되었음을 나타냈고 모두에서 점수의 차이가 통계적으로 유의하였다. 이는 무용프로그램이 여성 노인의 생활 만족도에 미치는 한혜옥(1997)의 연구에서 무용치료 프로그램이 노인들의 삶의 질이 유의하게 향상되고 지혜와 삶에 대한 태도가 긍정적으로 변화되어 무용치료 프로그램이 삶의 질을 향상시킨다는 결과와 일치하였다.

또한 무용치료 프로그램이 출혈성 뇌졸중 환자의 인지기능, 일상생활능력, 불안과 우울 및 삶의 질에 미치는 영향에 관한 최안숙(2008)의 연구에서도 무용치료 프로그램이 삶의 질에 대한 건강지각, 활력, 정신건강영역에서 실험집단이 대조집단에 비하여 유의하게 증가하여 무용치료 프로그램이 환자들의 삶의 질을 향상시키는데 기여함을 알 수 있었다.

이와 같이 무용치료 프로그램이 노인들의 삶의 질 향상뿐만 아니라 우울증을 감소시켜 긍정적이고 활동적인 일상생활을 즐길 수 있도록 하는 매우

효과적인 프로그램임을 박혜정(2008)의 연구에서 제시하고 있으며, 이는 무용치료 프로그램에 의해 이루어지는 치료자와 환자 사이에서 창의적인 움직임과 비언어적인 의사소통이 삶의 질을 개선하며 무용치료 프로그램이 에너지 회복과 긴장 및 스트레스 완화에 효과가 있고 개인정신 건강에 긍정적 영향을 주는 것으로 사료된다.

다음은 무용치료 프로그램 실시 후 인터뷰를 통한 4명의 환자들의 주관적인 평가를 요약한 결과이다.

첫째, 프로그램 진행 중 초반기에 무용에 대한 거리감으로 인해 움직임을 하는데 있어서 매우 어색해 하고 경직된 신체에 대해 심리적으로 거부감이 많았던 것에 비해 회를 거듭 할수록 자신의 신체를 움직이는 것 자체를 즐겁게 생각 하였다. 이는 홍정의(2007)의 연구결과와도 동일하였다.

둘째, 새로운 무언가에 몰입을 할 수 있었다는 것만으로도 그 시간이 기다려지고 생활의 활력을 찾아 강한 자아감을 체험하였다는 의견이 4명 모두에게서 있었다. 이는 몰입이 생활로부터 소외되지 않고 삶에 열중하고 또한 그 질을 높여서 나 자신이 무가치하다고 느끼는 대신 자아 존중감을 경험하도록 이끌어준다는 연구결과(Mogan, 1987; 육완순, 이희순, 1992; 소냐류보머스키, 2008)와 같았다. 그리고 참가자 모두 계속적으로 이 프로그램에 참가하고 싶다는 희망 또한 공통적 이었다.

셋째, 무용치료 프로그램에서 새로운 구성원들과의 친목이 도모되고 그 속에서 자신이 하나의 구성원으로써 자신의 자아를 찾는 방법을 구축하는데 큰 역할을 하였으며, 무용치료 프로그램을 이용한 다양한 경험을 통해서 자신의 억눌린 마음이 해소됨과 동시에 감정적, 정서적인 순화를 느꼈다는 4명 모두의 의견이었다. 이는 안제승과 안병주(1992) 그리고 황경희(1996)의 연구를

지지하는 결과이다.

끝으로, 마음의 안정을 찾는데 큰 도움을 주었으며 신체적으로는 유연성(최경화, 2012)이 좋아져서 피로회복에 많은 영향을 미쳤으며 무엇보다도 자신감 회복과 우울, 불안감 그리고 과도한 신경반응에 있어서 긍정적인 효과를 미쳤다는 의견이었다. 이 결과는 장은정(2012), 최연화(2008), 최정호(2010)의 연구와 일치성을 보였다. 따라서 본 연구의 객관적, 주관적 종합적인 결과는, 무용치료는 인간의 우울성향을 감소시키고 이에 삶의 질을 향상시키는 데에 긍정적으로 기여함(Lehman, 1983)을 증명하였다.

기타 의견들에는 "장단 수업이 너무 흥이 난다. 다음 시간에 또 하자"는 의견, "어렸을 때 하던 여러 가지의 놀이들을 통해 행복했다"는 의견들 외에도 "한국 춤이 이렇게 매력 있는 줄은 몰랐으며 처음 들어보는 국악 음악이지만 음악을 자꾸 들으면 점점 더 친숙함을 느끼게 하고 또한 그 음악에 맞춰서 수건을 뿌리면 가슴 속에서 카타르시스 같은 시원함을 느끼게 했다. 자신도 모르는 놀라운 그 무언가를 경험 했다"고 함. 다른 참가자 또한 춤은 못 추지만 이곳에 있는 것 만으로도 행복하다고 했으며 참가자 모두가 매 회기마다 매우 긍정적인 반응을 보였다. 이러한 결과는 무용의 치료적 수단에 대한 장르로써 완성도 높은 발전이며, 인간의 총체적인 삶의 질을 높이는 것 외에도 또 다른 새로운 삶의 도전에 대한 두려움이 사라지게 하는 데 무용치료가 진정으로 중요한 역할로서 자리매김 할 수 있음을 시사한다.

VI. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 무용치료 프로그램이 중증 우울증 중년여성의 우울증세와 삶의 질에 미치는 영향을 분석하여 실증적으로 규명함으로써 무용치료 프로그램을 통한 우울증 감소와 삶의 질에 긍정적으로 향상되는데 연구의 주된 목적이 있다.

본 실험은 서울시에 위치한 S 정신병원에 입원한 중증 우울증 중년여성 환자 4명을 선별하여 무용치료 프로그램을 실시하였고, 주 2회씩 총 16회로 나누어 실험을 전개하였다. 무용치료 프로그램의 효과는 우울 설문지와 삶의 질 설문지를 사용하였으며 SPSS19.0을 활용하여 신뢰도 분석, 비모수 통계 윌콕슨(Wilcoxon의 부호 순위 검정(Wilcoxon Signed- Rank Test)을 사용하여 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 중증 우울증 중년여성은 무용치료 프로그램을 실시하기 전에 비하여 실시 한 후 우울증이 감소하였다. 이러한 결과는 무용치료 프로그램이 우울 증세를 감소시키는데 영향을 끼친 것을 의미하며, 이것은 무용치료 프로그램을 통하여 긍정적인 생각을 향상시키고, 부정적인 생각을 감소시키는 결과를 보여 본 연구의 무용치료 프로그램 역시 중증 우울증 중년여성의 우울 증세를 감소시키는데 효과가 있음을 시사한다.

둘째, 중증 우울증 중년여성은 무용치료 프로그램을 실시하기 전에 비하여 실시 한 후 삶의 질이 증가하였다. 무용치료 프로그램에 의해 이

루어지는 치료자와 환자 사이에서 창의적인 움직임과 비언어적인 의사소통이 삶의 질을 개선하며 무용치료 프로그램이 에너지 회복과 긴장 및 스트레스 완화에 효과가 있고 개인의 정신건강에 긍정적인 영향을 주는 것으로 사료된다.

따라서 본 연구의 결과를 종합해 보면, 무용치료 프로그램이 중증 우울증 중년여성의 우울증세와 삶의 질에 영향을 미쳐 우울증의 그 정도를 감소시키고 삶의 질에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 무용은 평범한 중년여성의 삶을 윤택하게 해줄 뿐만 아니라 중증 우울증 중년여성에게 긍정적으로 활용할 수 있음을 시사한다.

2. 제언

본 연구는 무용치료 프로그램을 활용하여 병원에 입원한 중증 우울증 중년여성 환자에게 적용하여 우울증 정도와 삶의 질에 대하여 규명했다는 점에서 의의가 있다. 또한 스포츠심리학을 포함하여 다양하게 이루어지고 있는 무용에 관한 연구는 스포츠와 신체활동 영역인 건강, 교육, 사회 등에서도 이루어지고 있다. 따라서 본 연구의 결과에 근거하여 다음과 같이 후속 연구의 방향에 대하여 두 가지를 제안하고자 한다.

먼저, 연구 참가자들의 대상자 수와 회기수를 조정하여 단기적이나 장기적으로 사용할 수 무용치료 프로그램을 개발할 필요성이 요구된다. 무용치료 프로그램이 장기적으로 운용이 된다면 분명 치료에 큰 성과를 보겠지만 무용치료 프로그램에 참여하는 기회비용과 개개인의 수행능력을 고려해서 프로그램을 단기적, 중기적, 장기적으로 개발 할 필요성이 요구된다.

둘째, 근래에 들어 정신적 장애를 겪고 있는 이들을 위해 약물치료 이외

의 대체적인 치료법으로써 부각되고 있는 무용치료는 현재 사회복지학, 보건학 등 여러 종류의 전공자들에게까지 많은 관심을 받고 있다. 이는 결과적으로 바람직한 방향이라 생각한다. 그러나 본 연구자는 감정적 표출에 보다 익숙한 예술적, 창작적 감각을 겸비한 예술적 학문 분야의 연구자들이 심리학이론이 밀받침 된 창의적인 무용치료 프로그램개발에 필요성이 더 요구된다고 생각하는 바이다.

참고 문헌

<국내문헌>

- 강성혜(2009). 즉흥기법을 활용한 연극치료 작업 과정 및 효과분석. 단국대학교 석사학위논문.
- 권미정(1999). 중년여성의 생활무용 프로그램 참여가 심리적 만족감에 미치는 영향. 경성대학교 석사학위논문.
- 김나영(2001). 정신지체아동의 표현력 향상을 위한 무용/운동치료프로그램의 효과 검증에 관한 연구. 명지대학교 박사학위논문.
- 김남순(1983). 중년기의 특성 및 발달과업에 관한 연구. 경상대학교 논문집, 22(1), 23.
- 김미경(2011). 중년여성들의 운동행동단계에 따른 신체적 자기효능감이 우울성향에 미치는 영향. 성균관대학교 대학원 스포츠심리학 석사학위논문.
- 김보선(1996). 스트레스와 정서상태 조절을 위한 무용요법 구성과 적용. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 김선영(2006). 무용동작치료가 신체만족도가 낮은 초등학생의 우울증상에 미치는 영향. 서울여자대학교 특수치료학과전문대학원. 31-36.
- 김소연(2003). 무용요법이 정서장애아의 정불안에 미치는 효과. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 김연화(1999). 집단 레크리에이션 요법이 시설노인의 우울 및 자아존중감과 생활만족도에 미치는 효과. 지역사회간호학회지, 10, 19-31.
- 김영범(2005). 주부의 스포츠 활동 참여에 따른 운동의존과 사회적응력 및 삶의 질과의 관계. 강릉대학교 박사학위논문.
- 김옥희(2006). 무용/동작 치료프로그램이 신경증환자의 신체화, 우울, 불안과 감정표현 불능증에 미치는 효과. 경북대학교.
- 김유심(2008). 빈곤층 여성한부모의 생활사건 스트레스와 우울에 관한 대처자원 연구. 연세대학교 박사학위논문.

- 김정규(1995). **게슈탈트 심리치료**. 서울 학지사.
- 김진숙(1999). **표현예술심리치료**. 한국표현예술심리치료협회 자료집.
- 김진영(2009). 한국 성인 집단에서 연령과 우울의 관계. **보건과 사회과학**, 26, 89-113.
- 김현성(2011). 사이코드라마 프로그램이 학교부적응 여중생의 자기효능에 미치는 효과. **한국사이코드라마 학회지**, 14(1), 8.
- 다비드세르방 슈레베르(2004). 치유. 정미애 (역). 문학세계사. 175.
- 다리아 할프린(2006). **동작중심 표현예술치료**. 김용량, 이정명, 오은영(역). 서울 시그마프레스.
- 류분순(2000). **무용동작 치료학**. 서울 학지사.
- 류분순(2002). 약물 중독자를 위한 무용 치료 연구. **한국무용동작심리치료학회 논문집**, 2, 5-17.
- 류분순(2007). 가족 무용치료에 관한 연구. **한국무용동작심리치료학회논문집**, 8(1), 5-22.
- 박선아((2005). **무용/동작치료가 시설청소년의 자아존중감과 대인관계에 미치는 영향**. 계명대학교 석사학위논문.
- 박아청, 이경혜(1998). 중년기혼여성의 역할적응과 자아정체감 형성과의 관계. **계명대학교 교육학연구**, 16, 183-19.
- 박정희, 유영주(1999). 주부 우울에 영향을 미치는 개인 및 가족관계 변인. **한국가족관계학회지**, 4, 91-119.
- 박혜정(2008). **노인 여성의 우울과 생활 만족도를 위한 한국무용 동작치료 프로그램 개발 연구**. 공주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 백설하(2010). **요가수련이 우울감에 미치는 영향**. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 사회복지협의회(1994). **사회복지사전**. 서울 사회복지협의회 출판부.
- 서연숙(2011). **중고령자의 사회경제적 지위에 따른 건강행위와 건강수준 연구**. 카톨릭대학교 대학원 박사학위논문.

- 소냐류보머스키(2008). **How to be happy**. 오세경(역). 서울 지식노마드. 153.
- 송미숙 등(1997). 농촌지역 노인들의 우울증상에 관련된 요인들의 특징. **아주 의학학회지**, 2(2), 188-197.
- 신경림, 강윤희, 김미정(2010). 지역사회 중년여성의 우울관련요인. **여성건강 학회지**, 11, 1-22.
- 신언경(2001). **한국무용 참여에 따른 중년여성의 우울증 조사 연구**. 이화여자 대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 안제승, 안병주(1992). **무용학 개론**. 서울 신원문화사.
- 왕인순, 조옥경(2006). 요가프로그램이 자활 여성참여자의 신체와, 불안 및 삶의 의미에 미치는 효과. **한국심리학회지**, 11(3), 587-606.
- 엄태완(2008). 빈곤층 여성의 우울에 대한 연구: 스트레스, 신체화, 사회적 지지 및 자기효능감과의 관계를 중심으로. **한국가족복지학회지**, 24, 61-87.
- 은테프(2008). **알아차림 대화 그리고 과정**. 김정규, 김영주, 심정아(역). 서울 학지사.
- 우수명(2010). **마우스로 잡는 PASW 18.0**. 인간과 복지, 389.
- 우재현(2005). **계슈탈트치료 프로그램**. 대구 정암서원.
- 유계식(2000). 신체중심 계슈탈트 집단상담 프로그램 개발에 관한 연구. **한국 심리학회지**, 14(4), 901-918.
- 유영란(2002) **무용활동이 폐경기 여성의 정신건강에 미치는 영향**. 단국대학교 석사학위논문.
- 유지영(2007). **한국무용이 중년여성의 웰빙과 삶의 질에 미치는 영향**. 용인대학교 박사학위논문.
- 육영숙(2012). 치유복합 운동프로그램이 우울환자의 불안, 우울 및 삶의 질에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지**, 23(4), 254.
- 육완순, 이희선(1992). **무용교육과정**. 서울 금광출판사.

- 윤미라(2011). 음양오행에 근거한 한국무용의 치료적 기능에 관한 연구. **대한 무용학회지**, 62, 49-66.
- 윤진상, 국승희, 이무석(1998). 한국판 스미스클라인 비참의 ‘삶의 질’ 척도에 관한 예비연구. **신경정신의학** 37(2), 280-291.
- 이경화(1998). **자폐학생의 상동변화를 위한 무용치료프로그램의 효과**. 명지대학교 박사학위논문. 74.
- 이수애(2004). **주관적 삶의 질 설명모형에 관한 연구**. 동신대학교 박사학위논문.
- 이영호(1993). **귀인양식, 생활사건, 사건귀인 및 무망감과 우울의 관계; 공변량 구조모형을 통한 분석**. 서울대학교 박사학위논문.
- 이정현(2005). **무용-동작치료프로그램이 직장인의 직무 스트레스에 미치는 영향**. 서울여자대학교 특수치료전문대학원 석사학위논문.
- 이종길(1992). **사회체육활동과 생활만족의 관계**. 서울대학교 박사학위논문.
- 이희자(2006). **공공도서관 독서치료 프로그램 참여자의 치유효과에 관한 연구**. 경기대학교 대학원 석사학위논문.
- 임경숙(2005). **요가수련인과 비수련인의 불안, 우울과 삶의 질에 대한 연구**. 조선대학교 대학원 석사학위논문.
- 임영선(1999). **계슈탈트 치료를 토대로 한 무용요법에 대한 연구**. 한성대학교 예술대학원 석사학위논문. 5-7. 21.
- 임인선(2005). **무용의 역사와 장애인을 위한 무용요법**. 서울 무지개사.
- 임수현(1996). **요가의 심리치료 효과**. 한국외국어대학교 석사학위논문.
- 장은정(2012). **무용/동작 치료를 통한 빈곤층 중년여성의 우울감과 움직임과 질적 변화에 대한 연구**. 순천향대학교 건강대학원 석사학위논문. 5.
- 전정자, 권영은(1994). **중년기 여성의 자아개념과 갱년기 증상과의 관계연구**. **성인간호학회지**, 6, 23. 48-57.

- 정동락(1987). 의미치료의 관점에서 본 중년기 교인의 신앙도와 삶의 의미. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문. 7.
- 정은선(2006). 무용/동작 치료가 자폐성아동과 어머니와의 애착행동에 미치는 효과. 서울여자대학교 특수치료 전문대학원.
- 정재만(1993). 전통무용기법 분석에 관한 연구. 숙명여자대학교 논문집, 5.
- 정옥광(2006). 댄스테라피를 통한 만성정신장애인의 대인관계변화 과정 연구. 서울대학교 석사학위논문. 31-38.
- 정주희(2005). 우울성향 여대생의 Draw-a-Story 검사반응 특성과 집단미술치료 효과. 서울여자대학교 석사학위논문.
- 조애라(2004). 중년여성의 한국무용참여에 따른 우울증 치료효과에 관한 연구. 조선대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조용래, 김정호(2002). 한국판 Beck Depression Inventory(BDI)의 확인적요인구조분석: 대학생과 임상 표본간 구조 및 측정동일성 검증. 한국심리학회지, 21(4), 843-857.
- 조현주(2006). 중년 여성의 우울증과 통합적 부부치료”. 한국심리학회지 여성, 11, 363-376.
- 지성애(1983). 중년여성의 발달현상에 대한 태도와 갱년기 증상 호소와의 관계분석 연구. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 진보겸(2005). 무용동작치료가 여성의 신체와 증상과 정서인식 및 표현성에 미치는 효과. 서울여자대학교 석사학위논문.
- 최상진, 이효행(1995). 한국인 핏병의 심리학적 개념화 시도. 한국심리학회 연차대회 학술발표 논문집, 327-338.
- 차수정(2006). 한국인을 위한 심리치료로서의 전통 무용의 가치. 한국사상과 문화. 41, 337.
- 최경화(2012). 중년여성의 규칙적인 운동과 심리적 안녕감에 관한 질적인 연구. 건국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최안숙(2008). DMT가 출혈성 뇌졸중 환자의 인지기능 일상생활 능력 불

- 안과 우울 및 삶의 질에 미치는 영향. 원광대학교 대학원 박사학위논문.
- 최연화(2008). 춤-동작 프로그램이 중년기 여성의 스트레스 완화에 미치는 영향. 상명대학교 석사학위논문. 9. 35. 42.
- 최원희(2006). 중년여성의 자아정체감과 관련요인 연구. 한국보건간호학회지, 20(2), 141-150.
- 최정호(2010). 춤/동작치료 프로그램이 중년여성의 우울증에 미치는 효과. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 한유진(2011). 심리운동놀이치료 프로그램이 아동의 스트레스 수준 및 사회적 자기효능감에 미치는 영향. 한국아동심리재활학회, 15(3).
- 한혜옥(1997). 무용동작 치료가 여성노인의 생활 만족도에 미치는 효과. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 홍정의((2007). 무용/동작치료가 우울청소년에게 미치는 효과: LAM 동작분석을 중심으로. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 황경희(1996). 춤을 이용한 명상프로그램의 스트레스 해소효과. 창원대학교 석사학위논문.
- 황현환(2005). 무용동작치료가 정신분열병환자들의 불안, 우울 및 삶의 만족도에 미치는 효과. 원광대학교 동서보완의과대학원 석사학위논문.

<국외문헌>

- Altman, K.E.R(2001). A brief therapy model to reduce stress by practicing breathing exercise, mindful meditation, and yoga stretching. Doctoral Dissertation. Capella University. U.S.A.

- Babyak, M. A., Blumental, J. A., Herman, S., Khatri, P., Doraiswamy, M., Moore, K., Craighead, W. E., Baldewicz, T. T., and Krishnan, K. R. (2000). Exercise treatment for major depression: Maintenance of therapeutic benefit at 10 months. *Psychosomatic Medicine*, 62: 633-638.
- Battle, J.(1978). Relationship between self-esteem and depression. *Psychological Report*, 42(2).
- Beach at al(1990). *Depression in marriage: a model for etiology and treatment*. The Guilford Press.
- Beck A.T. (1967) *Depression: Clinical, Experimental, and Theoretical Aspects*. New York: Harper & Row
- Belle, D(1990). Poverty and women's mental health. *American Psychologist*, 45, 385-389.
- Blum, L. D.(2003). Postpartum depression. *New england journal of Medicine*. 348:1294.
- Byrne, B. M.; Baron, P; Balev, J.(1998). *The Beck depression inventory: A Cross-Validated Test of Second-Order Factorial Structure for Bulgarian Adolescents. Educational and psychological measurement, v.58 no.2, 241-251.*
- Davidson, R.J.(1993). The neuropsychology of emotion and affective style. In Lewis, M., and Haviland, J.M.(eds.). *Handbook of Emotion*. 143-154.
- Dinner(1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Dunbar G. C., Stoker M. J., & Beaumont G. (1992) *The Smith Kline Beecham Quality of Life Scale: A Validation and Reliability Study in Patients with Affective Disorder. Quality life Research*,

1(6), 385-395.

- Enright, J. (1970). An introduction to Gestalt therapy. In J. Fagan & I. Shepherd (eds), *Gestalt Therapy Now*. Palo Alto: Science and Behavior Book. 263-273.
- Espenak, L.(1972). *Body-Dynamics and dance in individual psychotherapy*, Monograph No.2. Columbia MD: the American Dance Therapy Association, 111.
- Gould, R. L.(1972). *The phase of Adult Life*, Howe. L& Howe, M, New York, 112.
- Hay at al(1994). Affective symptoms in women attending a menopause clinic. *British Journal of Psychiatry*, 164, 513-516.
- Hurlock, E. B.(1976). *The Psychology of Dress*. NY : Arno Press.
- Hurlock, E. B.(1978). *Developmental Psychology*(4th Ed). New Delhi : Tata Mcgraw-Hill Publishing Co., Ltd.,
- Kaluger,G.,& Kaluger,M.F.(1979).*Human Development The Spanof Life*. St, Louis : The C.V. Mos by Co.
- Kelly, J. R, Steinkamp. M, W. & Kelly, J. R(1987). Later-Life Satisfaction; *Does leisure contribute?. Leisure Science*, 9, pp.190-200.
- Lehman, A. F.(1983). The well-bing of chronic mental patients: assessing their quality of life. *Archives of General Psychiatry*, 40, 369-373.
- Mcclelland, J.(1976).Stress and Middle Age. *Journal of Home Economics*. 68(5), 23-25.
- Mogan, W. P., Goldston, S. N.(1987). Exercise and mental health. In R. K. Dishman(ed.), *Exercise adherence: Its impact on public health* Champaign, IL: Human Kinetics.
- Neugarten, B. L., & Moore J. W.(1968). *The changing age-status system*. *In B. L.* 89-94.

- Pashad, O.(2004). Role of yoga in stress management. *The West Indian Medical Journal*, 53(3), 191-194.
- Perls, F., Hefferlin, R., & Goodman, P.(1965). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. New York: A Delta Book.
- Perls, F. (1971). *Gestalt Therapy Verbatim*. New York: Bantam.
- Perls, F. (1973). *The Gestalt Approach: Eye Witness to Therapy*. Palo Alto, CA: Science and Behavior.
- Ryan, M. S.(1979). *Clothing : A Study in Human Behavior*, New York : Holt, Rinegar & Winston, Inc. 179.
- Schoop, T.(1973). *Dance and Delusions*. In Govine,B.F.& Smull wood, J. C.(Eds). *Whatis dance therapy really Proceedings of the 7th Annual Conference of the American Dance Therapy Association*.
- Williams, A.P.(1992). *The effects of yoga training on concentration and selected psychological variables in young adults*. Doctoral Dissertation. University of South Carolina. U.S.A.
- White house, M. S. (1979). *C. G. Jung and Dance Therapy : Two major principles*. In P. L. Bernstein (Ed). *Eight the oretical approaches in dance movement therapy*. pp.51-70.

ABSTRACT

The Effect of Dance-Psychology Therapy Program on the Depression and Quality of Life with Severely Depressed Middle-Aged Women

Lim, Young Rang

Department of Physical Education

Graduate School

Sungshin Women's University

The main objective of this research is to improve the quality of life and treat the depression with dance therapy program by analyzing and identifying empirically the effect of the dance therapy program on the middle-aged woman with severe depression.

The research was conducted as a preliminary experiment and primary experiment. The preliminary experiment was carried out at the community centers in Gyeonggi-do. A total of 133 middle-aged women in the center answered a survey and there are 17 severe depression patients. Then, the five of the patients allowed to be applied in the dance cure program.

As the primary experiment, the dance therapy program was applied to the four with severe depression who are getting treatment at a psychiatric hospital in Seoul city. The program was conducted twice a week for total sixteen number of experiment. The dance therapy program

used the depression tendency and the satisfaction level of life questions. Finally the conclusions were drawn by utilizing reliability analysis, Wilcoxon signed-ranks test.

First, the depression tendency of middle-aged women with severe depression decreased after getting dance therapy program compared to before conducting the program.

Second, the satisfaction level of life of the women increased after getting the dance therapy program.

Therefore, when thinking of collectively, the dance therapy program affects the women having the severe depression so it reduced the tendency of depression and raised the satisfaction level of life. This result suggests that the dance could make the life of the normal middle-aged women better and be used positively to the middle-aged women with the severe depression.

key-word : Dance therapy, Depression, Middle-aged women, Life satisfaction

<부 록>

부록 1. 설문지

부록 2. 우울 검사지

부록 3. 삶의 질 검사지

부록 4. 무용치료 프로그램 회기별 프로그램 내용

부록 5. 예비 실험 결과

부록 6. 본 실험 결과

<부록 1>

설문지

안녕하십니까?

본인은 성신여자대학교에서 체육학(무용심리)을 전공하는 박사과정 대학원생입니다.

본 설문지는 무용참여 프로그램이 중증 우울증 중년여성에게 미치는 영향을 조사하여 본 연구에 필요한 기초자료를 마련하고자 작성된 설문지입니다.

귀하의 솔직하고 정확한 답변은 통계법 제8조 및 제9조의 규정에 의거하여 학문적인 목적 이외에는 절대로 사용되지 않습니다.

귀하의 답변이 본 연구의 목적을 달성하는데 귀중한 자료로서 많은 도움이 될 것이오니 잘 읽어보시고 성의 있는 답변 부탁드립니다.

본 연구에 협조하여 주신 데에 다시 한 번 깊은 감사를 드립니다.

성신여자대학교 체육학과
박사과정 임영랑

<부록 2>

우울 설문지

본 설문은 무용치료 프로그램을 통해 우울정도를 탐색하기 위한 질문입니다.
해당되는 곳에 v표를 하시거나 직접 기입해 주시기 바랍니다.

번호	문 항	그 렇 지 않 다	보 통 이 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
1	나는 항상 슬프고 불행하다고 느낀다.				
2	나는 앞날이 절망적이다.				
3	나는 살아온 과거가 실패했다고 느낀다.				
4	나는 모든 것이 불만스럽고 싫증난다.				
5	나는 항상 죄책감을 느낀다.				
6	나는 지금 벌을 받고 있다고 느낀다.				
7	나는 자신에게 화가 날 때가 있다.				
8	나쁜 일이 일어나면 다 내 탓이라고 생각된다.				
9	나는 자살하고 싶은 생각이 들 때가 있다.				
10	나는 요즘 자주 운다.				
11	나는 요즘 쉽게 짜증을 낸다.				
12	나는 요즘 다른 사람들에 대한 관심이 없어졌다.				
13	나는 전에 비해 어떤 일에 결정을 내리는데 어려움을 느낀다.				
14	나는 내 모습이 예전보다 매력 없게 변했다고 느낀다.				
15	나는 전혀 아무 일도 할 수가 없다.				
16	나는 예전처럼 잠을 잘 못 잔다.				
17	나는 전보다 쉽게 피곤해진다.				
18	나는 요즘 식욕이 많이 떨어졌다.				
19	요즘 체중이 줄지 않는다.				
20	나는 요즘 건강이 염려된다.				
21	나는 전보다 성에 대한 관심을 잃었다.				

<부록 3>

삶의 질 설문지

본 설문은 무용치료 프로그램을 통해 삶의 질을 탐색하기 위한 질문입니다.
해당되는 곳에 v표를 표시 해주시기 바랍니다.

1. 나에게 감당하기 힘든 어려움은 없다.

나에게 감당하기 힘든 어려움이 있다.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2. 나는 안정되어 있다.

나는 불안정하다.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3. 나는 희망적이라고 느낀다.

나는 희망이 없다고 느낀다.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4. 나는 마음이 편하다.

나는 마음이 편하지 않다.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

5. 나는 실패감이 들지 않는다.

나는 실패감이 든다.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

6. 나는 잘 잔다.

나는 잘 자지 못한다.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

7. 나는 기동력이 떨어져 있다.

나는 기동력이 떨어지지 않았다.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

8. 나는 항상 기운이 넘친다.

나는 기운이 없다.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

9. 나는 신체적 통증이 전혀 없다.

나는 신체적 통증이 있다.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

10. 나는 식욕이 좋다.

나는 식욕이 좋지 않다.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

11. 나는 과민하지 않다.

나는 과민하다.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

12. 나는 내가 살아있다는 것이 기쁘다.

나는 죽었으면 한다.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

13. 나는 아무 걱정이 없다.

나는 항상 걱정한다.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

14. 나는 내 삶을 조정할 수 있다고 느낀다.

느끼지 않는다.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

15. 나는 결정을 내리는데 전혀 어려움이 없다.

나는 결정을 내리기가 상당히 어렵다.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

16. 나는 무력감을 느끼지 않는다.

나는 무력감을 느낀다.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

17. 나는 친구나 동료와 관계를 맺거나 또
맺어진 관계를 유지할 수 있다

나는 친구나 동료와 관계를 맺거나 또
맺어진 관계를 유지할 수 없다

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

18. 나는 자신감이 있다

나는 자신감이 없다.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

19. 나는 열등감을 느끼지 않는다.

나는 열등감을 느낀다.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

20. 나는 나의 일상적인 일이 만족스럽다.

나는 나의 일상적인 일이 만족스럽지 않다

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

21. 나는 일에 대처할 수 있다고 느낀다.

나는 일에 대처할 수 없다고 느낀다.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

22. 나는 나의 취미로부터 즐거움을
얻는다

나는 나의 취미로부터 아무런 즐거움을
얻지 못한다.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

23. 나는 돈에 대해 걱정하지 않는다

나는 돈에 대해 걱정한다.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

- 이상입니다. 질문에 응해주셔서 대단히 감사합니다. -

<부록 4>

무용치료 프로그램

주 제		내 용	작 업
1	어울림	처음으로 만난 사람들이라 우선적으로 서먹함을 해소시키는 것이 가장 큰 이유. 구성원들 간의 친해지기 위한 단계로서 각자 생활을 어떻게 하고 있는지 조심스럽게 말문을 트이게 하여 결과적으로 마음의 문을 최대한 열기 위한 분위기를 조성하는 것이 중요.	대화위주의 상담 또는 간단한 움직임.
2	나의 몸 중에서 가장 사랑스런(특정부위)곳과의 대화	그동안 느끼지 못했던 내 몸의 부분 부분을 자세히 들여다보는 계기를 마련. 소중한 내 몸을 인식 하는 기회. 내 몸의 부분과 서로 이야기 하듯 움직임.	진행자자 먼저 나서서 잔잔한 음악에 춤을 추어 구성원들의 움직임을 자연스럽게 유도해 나감. 서서히 개인의 움직임이 나올 수 있도록 이끔.
3	나를 대신하여 비유	나를 대표 할 수 있는 또 다른 것은? 그것으로 인한 상징적 이미지로 인해 삶을 들여다 볼 수 있는 계기.	왜 그것을 선택 했는지를 내 스스로 진지하게 느껴보는 것이 중요.
4	나와 똑같은 내가 한 명 더 있다면	무의식의 체험의 한 방법이며, 자신도 모르는 행동이 무심코 발견될 수 있는 기회.	자신의 행동으로 인해 속마음을 충분히 들춰낼 수 있는 계기를 마련. 예)제일 처음으로 하고 싶은 행동은

5	10분 동안 거울 속에 비치는 내 얼굴 보기	내 얼굴 속에 비쳐지는 나를 통해 내 삶의 강하게 기억되는 일부를 끄집어내는 기회.	거울속의 나를 진심어린 마음으로 들여다보고 나에게 하고 싶은 말을 몸으로 대화 해 보십시오! 감정몰입에 도움을 줌.
6	특정인 얼굴 떠올리기	가족 간이나 사회적인 인관 관계로 인한 문제 해결을 하기 위한 접촉의 기회.	분노의 감정. 내지는 그리움의 감정 상관없이 자연스럽게 상대방과 몸으로의 대화를 유도.
7	내 삶의 혹(미움) 떼어 내기	반복되는 움직임에 의해 표출하고 싶은 욕구가 나타나게 유도.	억압. 속박. 부담감에서의 탈출. 준비물 등을 적절히 사용하여 최대의 효과를 추구.
8	나만의 투명 망토	평소 능력부족이든 자신감 부족이든 할 수 없었던 일들을 이 옷을 입고 해결해 나감으로 욕구의 해소 .	나만이 투명 망토를 입고 있다면 이는 상상만으로도 유쾌함을 추구.
9	둘씩 짝지어 감정 맞추기	타인의 감정에 자기의 감정이 투사됨을 확인.	나의 감정을 게임식으로 상대방이 몸동작으로 맞춤.
10	음악에 내 몸을 맡기기	지금의 상황에서 아무런 제약 없이 무조건의 자유를 만끽할 수 있도록 기회를 제공.	슬픈 음악이든 기쁨에 넘치는 음악이든 그때그때의 감정을 자연스럽게 이끌어감. 예)원시인이 슬플 때나 기쁠 때 두려울 때 음악에 춤 추 듯
11	강자와 약자의 상황	상반된 양극성의 감정의 경험을 함.	강함과 약함의 감정을 모두 경험하며 그 안에서 벌어지는 즉흥 적인 상황에 대응.

12	그림 보고 상상하여 이야기 만들어내기	그림에서 느껴지는 이미지에 나의 감정이 투사되어 나타냄.	그림에서 가장 두드러진 이미지를 무용으로 표현 해봄으로 자신의 감정을 재확인.
13	평소 마음에 담고 있던 곳(세계 곳곳 순간이동). 발에 몸 전체 맡기기	속박에서의 무조건 탈출.	해방감과 자유의 만끽으로 무념, 무상의 세계로 정립.
14	타악 몰입 타임	들려주는 장단에 몰입을 하고 또한 그 장단을 그대로 재연함으로써 기억력 향상에 도움이 됨과 동시에 속이 후련함을 느끼게 도움을 주는 것이 목적.	먼저 장단을 쉬운 것에서부터 약간 복잡한 장단을 들려주어 따라하게 함. 장단은 덩~덩덩 덩~덩덩 더덩~ 더덩~ 덩~덩~, 덩~더덩 덩~더덩 덩~더더... 등
15	자세교정을 위한 워킹 수업	구부정한 어깨와 목이 앞으로 기운 것 또한 허리선을 바로 세워서 곧고 올바른 자세로 교정하는 것이 목적.	시선을 자신의 눈높이에서 15° 정도 높이로 올려다 본 후 허리를 똑 바로 세우고 다리를 직선으로 하며 발은 포인으로 워킹.
16	춤 이어받기	참여자 간의 즉흥으로 이루어지는 춤을 보고 또 지금의 나의 감정이 어떤 식의 무용으로 드러나는지 인식함.	혼자 또는 두 명이 짝을 지어 춤을 추면 나머지는 다른 참여자가 나와서 춤을 이어받음.
17	지금 현재 내 삶의 날씨	나는 현재 어떤 날씨에 살고 있는 지? 어떤 날씨이던 자연의 꼭 필요한 하나임을 깨닫는 것.	날씨에 맞는 구성원들 간의 보조역할을 분담하여 움직임.

18	내 삶에 가장 행복했던(특별했던) 이야기	가장 소중한 기억을 떠올리며 나는 소중하고 가치 있는 사람임을 재확인함.	가장 행복했던 그 때를 다시금 상기 하여 그 때 당시의 최고의 기분으로 돌아감.
19	누워서 천장에다 미래의 내 모습 그리기	인생의 미해결의 욕구가 해결되어 현재형의 만족의 기회.	백지에다 무의식적으로 낙서하듯 미래의 내 모습을 하늘을 향해 춤으로 그림을 그림.
20	꿈 이야기 무용극	자신의 내적인 측면들과도 접촉할 수 있는 계기를 갖게 하기 위함.	진행 내용에 따른 구성원과의 적절한 조화를 유도.
21	창작	어떠한 것이든 새로운 것에 도전 할 수 있다는 자신감 획득. 활기찼던 예전의 내 모습 찾기.	두 명씩 또는 혼자서 자신이 추고 싶은 대로 춤을 춤. 자신만의 작품을 완성. 재능의 재 발견.
22	세상에서 가장 소중한 나를 발견(칭찬 타임)	감사. 소중함. 희망. 인연의 소중함.	진심어린 안아춤과 보듬어춤. 우주의 주인공은 자기 자신임을 인식. 설문지 작성. 소감.

관찰일지(예비 실험)

<연구대상 참가자의 기본자료>

참가자	성별	나이	직업	신장cm	체중kg	종교	무용경력
A	여	48	주부	159	65	무	3개월 이하
B	여	53	주부	158	60	무	6개월 이하
C	여	57	주부	160	59	불교	3개월 이하
D	여	61	주부	150	58	무	1년 이하
E	여	58	주부	152	66	기독교	4개월 이하

■ 1 회기- 어울림

STEP 1. 어울림이라는 주제에 맞게 서로 간에 어울리는 것이 목적이다. 무용치료프로그램에 들어가는 것에 대한 심리적인 부담감을 떨쳐버리고 참가자끼리의 서먹함의 거리를 좁힌다. 왜 이 자리에 참가하게 되었는지는 묻지 않는다. 첫 날이니 만큼 간단한 스트레칭으로 우선 몸을 푼다. 그리고 5명의 참가자 모두 다 무용 경험이 있는 참가자들이므로 기본적인 앞으로 스텝, 뒤로 스텝, 참가자 전체 원을 그리며 빠르게 즉, 무용용어로는 '종종걸음'으로 뛰어간다. 마치 앞사람을 뒤를 쫓는 것처럼 빠르게 움직이는 동작이라 앞사람과 몸끼리 스치면서 친밀감을 불러일으키는데 큰 도움이 되는 동작이다.

MAIN STEP. 마음을 가라앉히고 현재 나의 신체적 또는 정신적으로 가장 대표적인 특징을 아주 짧게 상징적인 동작으로 표현해 보라고 한다. 그 다음으로 그 동작이 무엇이었는지 대화로 한다. 단, 강제적으로 대화를 요구하지 않는 것을 원칙으로 한다.

- A 팔장을 끼고 두 무릎을 세운 앉은 자세 - 무기력을 표현 했다고 함.
- B 가슴을 사정없이 두드리는 동작이 일관됨- 답답함을 표현 했다고 함.
- C 천장만 바라보는 정지된 동작- 무기력함을 표현 했다고 함.

- D 동작 없이 얼굴을 심하게 찡그림 - 미움을 표현 했다고 함.
- E 그냥 서서만 있다가 제자리로 - 외로움을 표현 했다고 함.

STEP 3.

회기의 마무리단계로서 STEP 2에서의 잠시 동안 감정을 처음의 감정으로 되돌리기 위한 것으로 서로 두 사람씩 짝을 지어 1분 동안 포옹을 한다. 다른 사람과도 짝이 될 수 있도록 돌아가면서 서로를 안아 준다.

■ 2 회기- 나의 몸 중에서 가장 사랑스런(특정부위)곳 과의 대화

STEP 1. 본 작업에 들어가기 전 단계이므로 간단한 스트레칭 정도로 함. 스텝은 앞으로 뒤로를 번갈아하며 몸의 온도를 상승시키기 위해서 한 줄로 등그렇게 원을 그리며 천천히 그리고 조금 천천히 마지막으로 빨리 뛰어가기를 반복한다.

MAIN STEP. 그동안 느끼지 못했던 소중한 내 몸을 자세히 살펴본다. 특별히 사랑스럽거나 아프다거나 하는 곳은 어딘지. 나에게 무엇을 요구하는지 어떻게 견뎌내고 있는지 들여다본다. 그런 후 그 감정을 그대로 연장해 몸으로 표현 한다.

- A. 한 참을 머뭇거리더니 자신의 얼굴을 계속 쓰담는 동작, 눈을 꼭꼭 누름. 눈이 충열 되는 듯 하고 멈춤. - 남들 앞에서 울지 않기 위해 너무 많은 아픔을 참았다고 함. 그래서 눈물을 참아준 자신의 눈이 진심으로 고맙다고 함.
- B. 가슴을 침. 머리를 마구 흔들. 머리칼을 휘어잡는 동작. - 자신의 심장이 너무 불쌍하다고 함. 어떻게 나한테 그럴 수가 있어 라는 말을 한 뒤 제자리. 약간의 시간이 지난 뒤 누구에게 한 말이냐고 물었더니 자기도 모르게 남편한테 말을 했다고 함.
- C. 한 참을 앉아 있다가 이리저리 돌아다님. 잠시 후 눕는 동작. - 집에서 이렇게 시간을 보낸 다고 함. 자신이 미치지 않는 것만으로도 고맙다고 함. 이유에 관해서는 말하지 않음.
- D. 손을 정성을 다해서 어루만짐. - 나는 많이 맞고 살았다. 그런데 자신은 아이들을 한 번도 때린 적 없다며 그래서 자신의 손이 고맙다며 제자리.
- E. 손을 정성을 다해서 어루만짐. - 자신을 먹고살게 해 주 손이 너무 고맙다고 함.

STEP 3.

두 사람씩 짝을 지어 1분 동안 포옹. 다른 사람과도 짝이 될 수 있도록 돌아가면서 서로를 안아 줌.

■ 3 회기- 나를 대신하여 물체에 비유

STEP 1. 몸 전체의 스트레칭. 약한 단계에서부터 약간 힘들 정도의 유연성.

MAIN STEP. 내가 살아온 삶과 그 가치가 어떠한가? 나를 대신해서 나타낼 수 있는 것이 있다면, 나를 대표 할 수 있는 나 아닌 또 다른 것은 무엇? 간단한 동작으로 표현하고 다른 참여자들은 그것을 맞춤.

A. 옆드려서 마치 수영하듯이 기어 다니는 동작- 뱀을 표현 했다고 함. 자신은 항상 뱀처럼 누군가의 눈치를 보며 살았다고 함. 자신이 뱀이면서도 혀를 낼름거리지 않은 것은 자신은 누군가를 해치는 뱀이 아니라고 함. 참여자 모두 맞추지 못함.

B. 얼굴을 꼬집는 흉내 그리고 비튼. 자신의 몸을 툭툭 침. 눈물을 흘리는 동작으로 마무리. - 자신을 못난이 인형에 비유. 맞춘 사람 없음

C. 두 팔을 크게 들었다가 내리면서 큰 포물선을 그리면서 올렸다가 내렸다가 하는 동작. '철썩'하며 음성을 함께 표현. - 바다를 표현 했다고 함. 두 명이 맞춤.

D. 쪼그리고 앉아서 무언가를 계속해서 마시는 동작. - 술 없이는 잠을 못 이룬다고 함. 모두 맞춤.

E. 방걸레질하는 동작. 이리저리 돌아다님. 허리를 숙이며 인사하는 동작 등의 한참을 움직임. - 자신은 소를 표현 했다고 함. 맞춘 사람 없음.

STEP 3. 두 사람씩 짝을 지어 1분 동안 포옹. 다른 사람과도 짝이 될 수 있도록 돌아가면서 서로를 안아 줌. 처음 1~2회기에서 보다 많이 서로간의 거리감이 많이 좁혀지고 신체적 접촉 또한 부드러워짐.

■ 4 회기- 10분 동안 거울 속에 비치는 내 얼굴 보기

STEP 1. 몸 전체의 스트레칭. 약한 단계에서부터 약간 힘들 정도의 유연성.

MAIN STEP. 거울속의 나를 진심어린 마음으로 들여다보고 내가 나에게 하고 싶은 말을 무엇인지를 스스로 알아내어, 몸으로 표현함으로써 내 삶의 강하게 기억되는 일부를 끄집어내는 기회를 가져 본다.

- A. 한동안을 거울을 쳐다봄. 10분이 훨씬 넘었음에도 가만히 거울을 들여 보다가 마치 종이비행기가 자유롭게 날아다니는 듯한 동작. 새의 날개 짓도 함께 동작으로 표현. - 항상 자신은 자유롭지 못했다고 했다. 단 한 번도 자신은 자신의 목소리를 제대로 내지 못하고 살았다고 함.
- B. 아무동작도 하지 않음. 한참을 가만히 있다가 눈물이 고임. 울음을 참아냄. 조용히 제자리로 들어감. - 남편의 배신과 불신에서 스스로 벗어나고 싶다는 말을 이음.
- C. B와 마찬가지로 아무동작도 하지 않음. - 거울에서 5년 전에 죽은 아들의 얼굴을 떠올렸다고 함.
- D. 별다른 동작은 하지 않은 채 거울을 여러 번 쓰다듬고 만지고 하는 동작. 거울을 꼭 껴안음. - 가족들에게 언제나 사랑받는 자신이고 싶었다고 함.
- E. 기지개를 피는 동작만 되풀이 함. - 자신은 너무 힘들었다. 이제부터는 지금과 다른 눈으로 살고 싶다고 함.

STEP 3. 두 사람씩 짝을 지어 1분 동안 포옹. 다른 사람과도 짝이 될 수 있도록 돌아가면서 서로를 안아 줌. 시간을 함께 보내는 시간이 많아 질 수록 자신의 사적인 개인사를 자연스럽게 하나 들씩 얘기함으로써 사이가 점차적으로 좁혀지고 있음을 실감 함.

■ 5 회기- 특정인을 떠올려 그 사람을 동작으로 묘사하기

STEP 1. 몸 전체의 스트레칭. 약한 것에서 단계를 높여서 스트레칭 함. 이번 에는 자신의 몸을 마사지 해준다.

MAIN STEP. 누군가가 떠오르면 그 사람과 대화를 하듯 그리고 그 사람과의 감정의 교류를 시도한다. 그때 느껴지는 감정이 자신이 평소에 억울하게 살아왔던 분노의 감정이던, 누군가를 그리워하던 그리움의 감정이던 어떠한 감정에 상관없이 자연스럽게 상대방과 몸으로의 대화를 유도.

- A. 키가 작고 마른 몸을 나타내는 동작. 눈이 크게 뜬. - 항상 자신을 사랑해 주신 돌아가신 엄마를 떠올렸다고 함.
- B. 장승처럼 서 있다가 들어감. - 자신의 남편을 떠올림. 늘 대화를 거부하고 자신에게 다가오지 않았다고 함.
- C. 키가 큰 사람을 표현. 자신을 안아주는 동작. 얼굴에 미소를 띠. - 늠늠했던 자신의 아들을 표현 했다고 함.
- D. 어린아이를 토닥이며 업어주는 동작. 먹을 것을 입에 넣어주는 동작으로 마무리. - 엄마가 그림다고 함.
- E. 웃는 모습을 하는 단발머리 소녀를 표현. - 갑자기 자신의 어렸을 때 모습이 떠올랐다고 함. 가장 활기찬 시절이었다고 함.

STEP 3. 돌아가면서 서로를 진심으로 안아 줌.

■ 6 회기- 내 삶의 흑 떼어내기

STEP 1. 이번 회기에서는 메인 단계에서 동작의 강도가 약간 올라 갈 수 있으므로 몸을 충분히 풀어주기 위해 스트레칭 이후에 동그렇게 원을 그리며 약하게 3분가량, 중간 빠르기 2분가량, 빠르기 1분정도로 달리기를 한다.

MAIN STEP. 억압, 속박, 부담감에서의 탈출, 준비물 등을 적절히 사용하여 최대의 효과를 추구. 이번 회기에서는 준비물로 권투 글러브를 준비하여 그동안의 미움거리들을 모두 내손으로 파괴한다는 마음으로 그것을 향해 행동함.

- A. 처음에는 그냥 웃기만 함. 시간이 조금 흐른 후 글러브를 끼더니 벽을 힘껏 치기

시작함. - 가출을 일삼는 자신의 딸을 한 번만이라도 그렇게 대려주고 싶었다고 함.

B. 나오자마자 힘껏 벽을 향해 펀치를 날림. 늘 자신의 마음속에는 자신을 무시하고 바람을 피는 남편에 대한 앙금이 죽을 때 까지 남을 것이라고 함.

C. 수줍은 듯 그냥 서 있던 후 제자리로 들어감. - 자신은 그렇게 때리고 싶은 사람은 없다고 함.

D. 약간을 멈짓 하더니 있는 힘을 다해 펀치를 함. - 자신의 어머니를 늘 폭력을 아픈게 한 자신의 아버지를 자신의 마음속에서 떨쳐 버리고 싶다고 함.

E. 그냥 마지못해 몇 번의 펀치를 하다가 조금 쉬는 가 싶더니 은힘을 다해 펀치를 가함. 속이 시원하다면서 웃으면서 제자리로 들어감. - 자기는 자기 자신이 젤 싫다고 함. 자신을 향해서 펀치를 했다고 함.

STEP 3. 돌아가면서 서로를 진심으로 안아 줌.

■ 7 회기- 나만의 투명 망토

STEP 1. 간단한 스트레칭 정도면 적당 함.

MAIN STEP. 평소 자신감등의 부족으로 할 수 없었던 일들을 투명인간이 되어서 마음대로 움직여 보고 마음대로 행동함. 그동안의 욕구 해소의 효과를 기대. 참여자들 간의 행동으로 매우 유쾌한 시간을 추구하며 또한 평소에 자신의 내성적인 성격에서 활달한 성격을 유도해 낼 수 있도록 유도 함.

A. 아무 동작도 하지 않음. - 자신의 딸을 하루 종일 원 없이 따라 다닌다고 함.

B. 누군가에게 쫓기듯 바빠 걷는 동작. 뛰는 동작. 앉았다 일어났다 함. - 남편을 미행 해서 하루 일과를 알아낸다고 함. 참여자 모두 웃음을 자아 냄.

C. 수줍은 듯 그냥 서 있던 후 제자리로 들어감. - 남편 앞에서 실컷 울어봤으면 좋겠다고 함. 그리고 아들의 생각에서 조금만이라도 벗어나 자신의 삶을 살고 싶다고 함.

D. 누군가를 진심으로 보듬고 안아주는 동작. 사랑한다고 말함. - 어머니와 아버지를 가슴속 깊이 안아주었다고 함.

E. 나오자마자 이곳저곳으로 걸어 다님. 약간은 정신없다는 느낌을 받음. - 온 도시

좋은 곳을 활개 하듯 돌아다니며 좋은 음식 좋은 옷 을 실컷 입어봤다고 함. 너무 즐거웠다고 함.

STEP 3. 서로를 진심으로 안아 줌.

■ 8 회기- 강자와 약자의 상황

STEP 1. 강한 동작을 요구할 수 있으므로 스트레칭으로 충분히 몸을 풀어줌.

MAIN STEP. 나는 지금은 정글에서 살고 있다고 가정 하에 정글에서 누구를 만나서 어떻게 대처할 지를 동작으로 표현 함. 우선 자신이 자신과 맞는 동물하나를 선택에 자신이 그것이 되었다고 가정 함. 참여자 간에서 사자나 호랑이 같은 몸집이 큰 동물이 선택되어지지 않았을 경우에는 진행자가 강한 동물을 택하여 정글의 권력상황을 적절하게 꾸며나감으로 해서 상반된 양극성의 감정을 경험하게 함.

A. 토끼가 강충 강충 뛰어다니는 동작. - 토끼를 표현 했다고 함. 본인인 진행자가 사자가 되어 토끼를 잡아먹으려고 했더니 달아나는 동작을 취함.

반대로 역할 바꾸기를 하여 진행자가 토끼가 되고 A가 사자가 되어보라고 했더니 그 사자는 잡아먹는 동작을 하는 대신에 토끼를 안아 주는 동작을 하면서 마무리 지음.

B. 강아지처럼 꼬리는 살랑 살랑 저으며 뛰어다니는 동작. 멍멍 거리는 소리까지 더해져 누가 봐도 강아지임을 알 수 있음. 앞의 상황과 마찬가지로 진행자가 사자가 되어서 나타나 강아지에게 헤를 가함. 강아지는 무서워서 달아나는 동작 대신에 사자에게 앞발을 들며 대드는 동작을 취함.

역할 바꾸기를 하여 B가 사자가 되고 진행자가 강아지가 되어서 사자에게 대드는 동작을 하였음. B는 강아지에게 같이 놀자는 듯이 웃으면서 손짓을 하는 동작으로 마무리 지음.

C. 호랑이처럼 어흥거리며 돌아다님. 참가자 모두 C가 호랑이를 택한 것에 대하여 의외의 반응을 보임. 상대적으로 진행자가 약한 동물인 사슴이 되어서 호랑이 앞에 나타나는 동작으로 시선을 끄. 그러자 호랑이는 사슴에게 다가와 나는 힘이 세고 싶은 호랑이이지 사실은 아주 약한 기운 없는 호랑이라고 말을 함.

역할 바꾸기를 하여 진행자가 호랑이가 되고 C가 사슴이 됨. 사슴은 호랑이에게 먼저 찾아와서 무언가를 나눠주는 동작을 하며 끝으로 먹는 동작을 하면서 마무리.

D. 힘차게 시원스럽게 창공을 날아다니는 동작. 학처럼 느껴졌지만 독수리를 표현했다고 함. 진행자가 호랑이가 되어서 독수리를 잡아먹으려고 마구 쫓아다님. D는 자신은 하늘을 나는 동물이란 못 잡아 못을 것이라며 놀리면서 날아가는 동작. 참가자 모두 박장대소를 하며 웃음. D의 의외의 유머에 놀람.

역할 바꾸기를 하여 진행자가 독수리가 되고 D가 호랑이가 됨. 독수리가 먼저 호랑이에게 다가가서 결눈질을 하는 모습과 함께 시선을 끌기 위해 슬금슬금 걸어 다님. 호랑이는 어느 틈을 타서 독수리를 덤치는 동작으로 마무리. 잡았다고 크게 외침. 너무 큰소리에 참가자 모두 깜짝 놀라며 또한 한참을 웃음.

E. A와 마찬가지로 토끼처럼 강충 강충 뛰어다님. 풀 뜯어먹는 동작을 함. 기분도 좋은 듯 웃고 있음. 진행자가 사자가 되어서 토끼를 잡아먹으려는 동작을 함. 토끼는 도망가지 않음. 도망가지 않은 것이 의외여서 왜 도망을 가지 않았냐고 물었더니 그냥 순종적이고 싶었다고 함.

역할 바꾸기를 하여 진행자가 토끼가 되고 E가 사자가 됨. 토끼가 사자에게 먼저 다가가서 마구 얼굴을 쓰담 으며 애교를 떠는 동작을 함. 사자는 정글구경을 시켜 주고 싶으니 자신에게 업히라며 등을 갖다 대는 동작으로 마무리.

STEP 3. 서로를 진심으로 안아 줌. 참가자들 사이가 점차적으로 좁혀지고 있음을 실감함과 동시에 같은 아픔을 가지고 있는 사람으로서 진심으로 친해지고 있음을 느낄 수 있음.

■ 9 회기- 마음에 담고 있던 곳으로 순간이동

STEP 1. 간단한 스트레칭 정도로 함.

MAIN STEP. 속박에서의 무조건 탈출. 해방감과 무조건 적인 자유의 만끽으로 무념의 세계로 정립. 평소에 가보고 싶은 곳 또는 앞으로 갈 곳을 원 없이 가봄. 아주 상징적인 동작 하나로 표현 해 봄.

- A. 천장을 보고 누워있는 모습. 천장을 보며 하나 둘... 세면서 마무리. - 평소에 아무도 없는 무인도 같은 곳에서 단 하루만이라도 살고 싶다고 함.
- B. 양팔의 날개를 활짝 펴고 마치 비행기를 연상시키듯 나는 동작. - 비행기를 타보지 못했다고 함. 비행기를 타고 외국 어디든지 가보고 싶다고 함.
- C. 하늘을 마냥 쳐다보며 걷는 동작. - 갈수만 있다면 구름 위를 마구 걸어 다니고 싶다고 함.
- D. 자유형 또는 배영 등의 여러 가지 방법으로 수영을 하는 모습. 너무 행복한 미소를 지음. - 어렸을 때 바닷가 근처에 살았는데 그곳에서 수영을 하며 친구들과 웃으면서 놀던 시절로 한번 돌아가 보고 싶다고 함.
- E. 무언가를 깔깔 거리며 먹는 동작. - 어렸을 때 무척 가난 했는데 언니들과 밭에서 옥수수를 캐와서 먹던 때로 한 번 가보고 싶다고 함.

STEP 3. 돌아가면서 서로를 안아 줌. 9회기를 마친 후의 소감을 간단하게 나눔.

■ 10 회기- 꿈 이야기 무용극

STEP 1. 강한 동작을 요구하지 않으므로 간단히 몸을 푸는 정도로 함.

MAIN STEP. 자신의 내적인 측면들과도 접촉할 수 있는 계기를 갖게 하기 위함이며 이 회기에서는 진행 내용에 따른 구성원과의 적절한 조화를 유도 해 내는 것이 중요. 내용에 따라서 혼자서 하거나 또는 배역이 필요할 시에는 2명이 파트너가 되며

그 중의 한명의 참가자가 자신의 꿈 이야기를 파트너에게 말 함. 그 내용에 따라 중요 역할은 꿈을 꾸는 사람이 하고 나머지 역할은 파트너가 맡음. 이렇게 돌아가면서 자신이 주인공이 됨. 상징적이며 간단한 동작으로 표현 함.

A. A는 설거지를 하는 듯한 동작. 설거지하던 그릇을 집어던지며 깨버리는 동작으로 마무리. - 설거지하던 그릇을 깨버렸다는 꿈.

B. 키가 작은 주인공 B 그러나 상대역인 남편은 키가 무척 큼. 난장이처럼 키가 아주 작은 주인공은 남편을 올려다보며 포옹하는 동작으로 마무리. - 남편은 키가 자신보다 무척 커서 자신이 남편을 올려다보는 꿈.

C. C가 도망을 감. 상대는 주인공을 잡으러 다니는 쫓고 쫓기는 상황을 동작으로 표현. - 경찰이 자신을 잡으러 오는 꿈.

D. D가 걷는다. 다리는 제자리처럼 움직여 지지 않음. 팔을 마구 휘저는 동작으로 마무리. - 길을 가야하는데 다리가 땅에 붙어서 갈 수가 없었다는 꿈.

E. 주인공인 E는 비스듬히 누워서 텔레비전을 보는 동작. 꿈의 상대역인 남편은 길에서 주운 물건들을 잔뜩 가지고 기분 좋게 자신에게 걸어오는 동작. 주인공 E는 남편을 미워하는 모습으로 마무리. - 자신이 텔레비전을 보고 있는데 남편이 길에서 많은 물건들을 주워가지고 온 꿈.

STEP 3. 돌아가면서 서로를 진심으로 안아 줌. 간단하게 소감나누기.

■ 11 회기- 누워서 천장에다 미래의 내 모습 그리기

STEP 1. 강한 동작을 요구할 수 있으므로 스트레칭으로 충분히 몸을 풀어줌.

MAIN STEP. 미해결의 욕구의 현재형의 만족의 기회. 미래의 내 모습을 천장의 도화지에 손이나 발로 무형의 글씨를 씌. 어떠한 동작으로 표현해도 무방.

A. 진심으로 사랑하는 우리가족. 나를 진심으로 사랑해 주는 우리가족 이라고 씌.

B. 당신을 진심으로 사랑해요 라고 씌.

C. 나는 너무 행복합니다 라고 씌.

- D. 아버지 죄송해요. 사랑해요 라고 씀.
- E. 나는 외롭지 않아요. 나의 인생이 자랑스럽습니다 라고 씀.

STEP 3. 팔과 다리를 약간의 스트레칭으로 풀어줌. 서로를 안아 줌.

■ 12 회기- 소중한 나의 재발견. 설문지 작성 및 마무리.

STEP 1. 반갑게 인사나누기.

MAIN STEP. 인연의 소중한 그리고 세상의 주인공은 자기 자신임을 인식하고, 회기를 마치면서 그동안의 소감 및 설문지 작성.

- A. 조급할수록 마음에 여유를 가져야겠다.
- B. 자신감이 많이 생겼다.
- C. 마음이 많이 편해졌다.
- D. 내가 제일 미워하는 사람이 사랑하는 나의 가족이라는 것을 잊지 말고 살겠다.
- E. 부담 없이 참가하여 작업이라고 생각하지 않고 부담 없이 잘 마쳤다. 기쁨도 슬픔도 모든 것은 내가 움직이는 것이라 생각되었다.

STEP 3. 소중한 추억 만들기의 감사하는 마음 갖기. 마지막 인사로 서로를 안아줌.

<부록 6>

관찰일지(본 실험)

<표 1> 연구 참여자

참가자	성별	나이	결혼	신장cm	체중kg	종교	유병경력
A	여	58	주부	163	62	불교	20년 이상
B	여	49	주부	150	50	불교	15년 이상
C	여	30	미혼	167	59	무	7년 이상
D	여	35	주부	154	45	무	7년 이상

A환자 특징

매우 적극적인 성격을 띠며, 호기심 또한 매우 강한 편이며 자기의 주장을 표현하기를 다소 즐거워함. 겉으로 보서는 전혀 우울증 라는 것을 눈치 챌 수가 없지만 정식적인 병원치료만을 10년 넘게 받아온 중증이며 만성우울증 환자임. 본인의 말로는 우울증 증상을 앓아온 지는 20년 정도 되었다고 함. 만성 환자임을 한눈에도 말해주는 것이 약물 중독에 의해 손을 계속 떨고 있는 것이 큰 특징.

B환자 특징

첫인상이 아기의 얼굴처럼 매우 천진난만함을 강하게 느끼게 함. 말투는 약간 어눌한 편이기는 하나 자기의 주장을 또박또박 표현 하려고 함. 자신이 많이 아프다고 함. 앞으로의 무용치료가 재미있을 것 같다며 매우 긍정적인 반응을 보임. 우울증의 정도가 심해 정신 질환에 가깝다는 병원 기록.

C환자 특징

본인을 보자마자 선생님 얼굴이 너무 하얘요 하면서 원래 그렇게 해야냐고 물어봄. 비비크림을 무엇을 쓰냐고 물어봤으며 무용치료에 무척이나 호감을 갖는 듯 보임. 본인은 패션 디자이너가 꿈이라고 함. 팔목에는 자살을 시도한 자국이 심하게 남아 있는 것이 가장 큰 신체적 특징.

D환자 특징

첫인상이 매우 경직됨. 웃으며 반갑게 인사를 건넸음에도 불구하고 전혀 얼굴에 미동도 하지 않음. 간단한 자기소개에서도 거의 말을 하지 않고 상대방과 전혀 눈을 맞추지 않음. 질문을 해도 아주 짧게 대답. 마음의 문이 많이 닫혀있음을 느낄 수 있음. 자기를 나타내기를 매우 싫어함. 무용치료 수업에 동의 한 것도 매우 용기를 내었다는 것을 한눈에 알 수 있음.

■ 1 회기 - 어울림이라는 주제에 맞게 서로 친밀해지기를 주요 요점으로 삼고 각자의 참가자 끼리와의 서로 말문이 트이게 공통분모를 찾아가는 과정. 간단한 스트레칭 및 마사지. 우울성향 설문 및 삶의 질 설문 작성.

■ 2 회기 - 춤 따라 하기

준비운동 - 우울증환자들의 특징은 몸으로 표현 하는 것에 많이 어색하게 느낌으로 갑작스런 몸의 과격한 동작 등은 요구하지 않음. 스트레칭과 마사지. 둥글게 원을 그리며 천천히 달리기. 중간 달리기. 빨리 달리기 등.

MAIN STEP - 어색함을 최대한 줄이기 위한 춤 따라 모방하기. 상대방 또는 진행자의 춤을 그대로 따라함.

- A. 잘 따라함. 시범을 보인 진행자의 춤보다 더 신나서 따라함. 좌로 우로 손가락으로 찌르는 동작을 아주 신나게 춤.
- B. 많이 움직이지 않음. 그러나 매우 노력하는 모습이 보임.
- C. 많이 움직이지 않음. 아주 소극적인 움직임.
- D. 거의 움직이지 않음

평가 - 표정에서 보여 지는 어두움, 외면 속에서 그 내면의 움직임은 의외로 밝음이 있음.

■ 3 회기- 나만의 투명 망토

준비운동 - 얼굴 근육 풀기. 스트레칭. 등글게 원을 그리며 천천히 달리기. 중간 달리기. 빨리 달리기. 춤 따라하기 등

MAIN STEP - 남에게는 보이지 않게 만드는 망토를 입는다면 제일 먼저 하고 싶은 것은 무엇. 평소에 내가 가장 해보고 싶은 것은?

A. 무언가를 마구 끄집어내서 눈을 이리저리 굴리면서 읽는 동작. 손가락으로 벽을 짚어가며 설명하는 동작으로 마무리. (자신은 선생님이 되어보았다고 말함. 자신이 특별한 직업이 없다는 것이 너무나 강박감에 힘들어 하고 있다고 말함. 자신은 친구도 없다고 덧붙여 말함.)

B. 그냥 서있음. 무언가 동작으로 표현하기에 자신 없어 보이는 듯함. (진행자가 괜찮다며 자신감을 가져보라며 안아주었더니 한참 동안 환하게 미소를 지음.)

C. 뚜벅뚜벅 걸어 나옴. 다음으로는 바닥에 눕는 동작. 얼굴에 손을 가져가서 이곳저곳을 만짐. 다시 일어서는 동작으로 마무리. (자신은 전신에 성형을 하고 싶다고 말함. 다들 웃으면서 끝냄.)

D. 자신은 아무 것도 하고 싶은 것이 없다고 단칼에 잘라서 말함. (다음 기회에 우리가 좀 더 많이 친해지면 그때 다시 할 수 있겠냐고 물었더니 고개를 끄덕임.)

평가 - 서로간의 친해짐과 동시에 자신의 강박감 또는 오래된 숙제 그리고 관심사 등등의 자신에 대해서 조금씩 표출하고 있음.

■ 4 회기- 나를 대신할 수 있는 나

준비운동 - 얼굴 근육 풀기. 스트레칭. 등글게 원을 그리며 천천히 달리기. 중간 달리기. 빨리 달리기 등.

MAIN STEP - 나를 대신 할 수 있는 것에 비유하여 표현.

- A. 두 손바닥을 입에 대고 후~ 하고 부는 동작. (자신을 샤프란이라고 불러달라고 함.)
- B. 그냥 수줍은 듯 계속 웃음. (자신이 뭐하고 어울리냐고 되물음. 참가자 한명이 천사라고 하고 당신은 얼굴이 귀엽게 생겨서 키티라고 말해줌. 한참을 생각 하는 가 싶더니 그것도 맘에 들지만 두 손으로 무언 가를 뿌리는 동작을 하면서 자신을 금 모레라고 불러 달라고 함.)
- C. 옆드려 있는 동작. 활짝 웃는 얼굴. (자신은 무조건 예쁜 것이 좋다고 함. 외모에 무척이나 관심이 많다고 말함. 다이아몬드라고 불러달라고 함.)
- D. 매우 무표정한 얼굴로 걸어 나옴. 한참을 서서있음. (자신은 그냥 김씨라고 불러달라고 함. 다들 조용히 있으니까 자신을 여자 김씨라고 불러달라고 함. 진행자가 그건 너무 딱딱한 느낌이 드니까 얼굴에 맞는 귀여운 것으로 한 번 생각해 보라고 조심스레 요구해 봤더니 두 손을 자신의 턱에 갖다 대는 동작을 취하면서 그러면 자신을 햄스터라고 불러 달라고 함.)

평가 - 참가자들끼리의 조금 씩 친분이 생김.

■ 5 회기- 타악 몰입

준비운동 - 스트레칭. 둥글게 원을 그리며 천천히 달리기. 중간 달리기. 빨리 달리기. 손목 운동 등.

MAIN STEP - 들려주는 장단에 몰입을 하고 또한 그 장단을 그대로 재연함으로써 기억력 향상에 도움이 됨과 동시에 속이 후련함을 느끼는 도몽을 주는 것이 목적임. 먼저 장단을 쉬운 것에서부터 약간 복잡한 장단을 들려주어 따라하게 함. 장단은 덩~ 덩 덩~ 덩 덩 더덩~ 더덩~ 덩~덩~, 덩~더덩 덩~더덩 덩~더더... 등

- A. 처음에는 잘 기억을 하지 못하고 다른 장단을 계속 침. 나중에는 그 장단을 모두 해냄.
- B. 처음부터 제대로 장단을 치지 못함. 계속 여러번 했음에도 불구하고 결국 완성 하지 못함.
- C. 처음부터 잘 해냄. 더 어려운 장단을 가르쳐 봤으나 모두 해냄.

D. 처음에는 약간 긴장을 했는지 완전히 딴 장단을 칩. 이후 약 세 번에 걸쳐서 완성함.

평가 - 장단 수업에 아주 흥미를 보임. 다음 시간에 또 하자는 의견이 많음.

■ 6 회기- 자세교정을 위한 워킹

준비운동 - 발목 돌리기. 포인 플렉스, 얼굴 근육 풀기. 스트레칭과 마사지. 둥글게 원을 그리며 천천히 달리기. 중간 달리기. 빨리 달리기 등.

MAIN STEP - 시선을 자신의 눈높이에서 15° 정도 높이로 올려다 본 후 허리를 똑바로 세우고 다리를 직선으로 하며 발은 포인으로 워킹 하라고 함.

A. 시선은 약간 불안정 해 보였으나 자신감 있게 잘 걸어감. 속도 면에서 너무 성급하게 나간 것이 약간의 문제로 지적.

B. 처음부터 많이 경직된 모습으로 워킹. 두 번째 시도에서는 오른 발 오른 손이 같이 나감. 매우 소극적인 워킹.

C. 매우 수줍음 함이 특징. 첫 번째 두 번째 모두 똑같이 변함없이 평소의 걸음 걸이와 비슷하게 워킹.

D. 자세는 신경 써서 곧게 하려고 애쓰는 모습이었으나 시선이 너무 경직되어서 보는 사람으로 하여금 긴장하게 함.

평가 - 수업을 마친 소감을 참가자들에게 처음으로 물어보았으며 모두 큰 소리로 재밌었다고 함.

■ 7 회기- 강자와 약자의 상황 게임

준비운동 - 스트레칭. 둥글게 원을 그리며 천천히 달리기. 중간 달리기. 빨리 달리기. 손목 운동 등. 동물 흉내를 내기 위한 움츠림과 발산을 충분히 함.

MAIN STEP - 먼저 본인이 어떤 동물을 선택 할 지를 생각함. 만약에 아무도 덩치 큰 동물을 선택 하지 않았을 시에는 진행자가 그 역할을 대신 하여 정글의 강함과 약함을 같이 경험 하게 함. 이 같은 방법으로 반복하여 큰 동물과 작은 동물이 되어봄.

A. 코끼리 선택. 코로 물을 받아 올리는 동작. 강가에서 샤워하는 동작으로 마무리. 진행자인 호랑이가 코끼리 옆으로 다가가자 자기도 힘이 센 동물이라는 듯 달겨들려고 함.

B. 곰 선택. 호랑이가 다가가자 언제 기다렸냐는 듯이 두 손으로 할렐려는 동작을 함.

C. 토끼 선택. 진행자 호랑이가 달겨들자 무작정 도망을 감. 그런데 갑자기 곰이 나타나서 자신이 대신 싸워주겠다고 하며 토끼를 지켜주는 돌발 상황이 벌어짐. 참가자 모두 깔깔 거리며 웃음.

D. 말 선택. 호랑이가 사납게 으르렁 거리며 다가가도 그냥 천천히 거님.

평가 - 웃음이 매우 많이 터져 나온 시간임.

■ 8 회기- 내 기분의 날씨를 동작으로 표현

준비운동 - 발목 돌리기. 포인 플렉스. 얼굴 근육 풀기. 스트레칭. 둥글게 원을 그리며 천천히 달리기. 중간 달리기. 빨리 달리기 등.

MAIN STEP - 나의 근래의 기분 또는 감정을 생각 해 본 후 그것을 날씨로 표현한다면

A. 허수아비처럼 양 팔을 활짝 벌리고 서있음. (자신이 많이 피졌다고 함.)

B. 달리기를 함. (기분이 좋다고 함.)

C. 서있음. (그냥 피곤하다고 함.)

D. 두 손으로 눈을 가림. (아무 감정도 느낌도 생각하기 싫다고 함. 진행자가 무용 치료수업이 전혀 강제성이 있는 것이 아닌 것을 알면서도 빠지지 않고 나오는 것 자체가 치료를 하겠다는 의지가 있는 것이라면서, 출석 자체가 의미 있는 것이라고 말을

함. D가 하염없이 눈물을 흐림. 모두 한참을 서서있음.)

평가 - 이번 회기는 점차 참가자 진행자가 따로따로가 아닌 모두가 참가자 이고 모두가 진행자임을 느낌.

■ 9 회기- 상대방 감정 눈으로 알아 맞춰서 동작으로 표현

준비운동 -얼굴 근육 풀기. 발목 돌리기. 포인 플렉스. 스트레칭과 맛사지. 둥글게 원을 그리며 천천히 달리기. 중간 달리기. 빨리 달리기 등.

MAIN STEP - 두 명씩 짝이 되어 상대방이 먼저 눈으로 자신의 감정을 보내면, 다른 사람이 그 감정을 동작으로 표현 하고 그것이 맞는지를 서로가 확인. 그것을 교대로 함.

- A. 양 팔을 접었다 폈다함. 무거운 물건이나 역도를 들어 올리는 동작. (상대방에게서 힘이 센 사람의 느낌을 받았다고 함.)
- B. 환한 미소. 두 손을 반짝 반짝 좌우로 흔 듬. (상대방에게서 귀여운 감정을 전달 받았다고 함.)
- C. 상대방의 볼을 만짐. (상대방에게서 귀여운 감정을 전달 받았다고 함.)
- D. 눈을 깜빡 깜빡 함. (상대방에게서 사랑하는 감정을 전달 받았다고 함.)

평가 - 의미는 비슷하지만 완벽하게 맞추지는 못했다. 그러나 상대방의 감정을 알아 맞춰서 그것을 동작으로 표현 하는 것에서는 결과적으로 거의 맞춤.

■ 10 회기- 어릴 적 추억 되새기기

준비운동 -얼굴 근육 풀기. 발목 돌리기. 포인 플렉스. 스트레칭. 둥글게 원을 그리며 천천히 달리기. 중간 달리기. 빨리 달리기 등.

MAIN STEP - 옛날에 자신이 살 던 동네에서 친구들과 놀던 기억이든지 소꿉 놀이

던지 고무줄 놀이던지 또는 특별한 자기만의 이야기 등의 기억을 되살려 그 때의 시절로 돌아가 본다. 그것을 춤으로 표현.

- A. 한 눈에 봐도 알겠듯이 강충강충 뛰면서 돌면서 팔을 올리고 다리를 올려 차는 동작. (자기는 어렸을 때 고무줄놀이를 아주 잘했다고 함.)
- B. 양 팔을 너울너울 춤을 추면서 강충강충 뛰면서 발은 투스텝을 함. (자신의 동네에서 걸어다닐 때 자주 이렇게 뛰어다녔다고 함.)
- C. 까치발처럼 발을 앞부리만 닿게 하면서 으시대듯 걸어 다니는 동작. (엄마 구두를 신고 걸어다니는 것을 무척이나 좋아했다고 함.)
- D. 두리번두리번 무언가를 구경하는 동작을 함. 허리를 굽혔다가 폈다가 함 그리고 무엇인가 물건을 사는 동작을 함. 의자에 앉아서 무엇을 먹는 동작으로 끝냄. (엄마손을 잡고 시장 보러 다녔던 기억이 가장 좋았다고 함.)

평가 - 각자 나와서 한가지 씩 한 것 외에도 추후에 자기가 어렸을 때 하던 여러 가지의 놀이 즉, 사방치기, 말뚝 박기 등 들을 모두 해 보았음. 행복했다고 함.

■ 11 회기- 내가 나에게 보내는 편지

준비운동 -얼굴 근육 풀기. 발목 돌리기. 포인 플렉스. 스트레칭. 등글게 원을 그리며 천천히 달리기. 중간 달리기. 빨리 달리기 등.

MAIN STEP - 내가 나에게 가장 하고 싶은 말. 나의 어떤 점을 고치고 싶은 지 앞으로 내가 어떻게 살아갔으면 좋겠는지 나의 속마음을 그대로 내게 표현 해봄.

- A. 가슴을 치는 동작을 계속해서 함.("너는 왜 그렇게 불안에 떨고 있지? 일어나지도 않은 너의 불행을 한시도 놓지 못하는 니가 너무 싫다. 사람들이 떠날까봐 그렇게 무섭니? 이미 떠날 사람은 다 떠났는데 뭐가 그렇게 무섭니? 마음을 편히 먹었으면 좋겠어 하루빨리")
- B. 바닥에 털버덕 주저앉음. (" 무슨 일만 생기면 아프다는 핑계만 대고 니가 싫다. 훌훌 털어버리는 성격으로 바뀌기를 바래")

C. 그냥 서있음. ("몸이 건강해 지기를 바래")

D. 다리를 벌리고 앞으로 구부리고 뒤로 구부리고를 계속해서 반복. ("왜 게으름뱅이로 사니? 밖에 나가지도 않고 친구도 안사귀고 가족들과 말도 안하고 담을 쌓고 사는 게 뭐가 그렇게 좋으니? 멍꽝아!")

평가 - 이번 회기를 하면서 다들 가족처럼 친해 졌음을 느낌. 자신의 아픈 속마음을 남 앞에서 표현 한다는 것 자체가 사회에 나를 들어내기 시작 단계임을 참가자 스스로도 인식 함.

■ 12 회기- 꿈 작업

준비운동 -얼굴 근육 풀기. 발목 돌리기. 포인 플렉스. 스트레칭. 등글게 원을 그리며 천천히 달리기. 중간 달리기. 빨리 달리기 등.

MAIN STEP - 내가 가끔 꾸는 꿈. 나의 무의식의 세계에서 내 삶에서 해결되지 못한 것에 대한 앞으로 해결해야 할 과제가 있다는 것을 내게 보내는 신호임. 상징적으로 보여 지는 시각적 이미지를 통해 간단한 역할극을 재연 해봄. 꿈에서 등장하는 인물이나 물체를 다른 참가자와 함께 꾸려나감.

A. 어머니와 자신이 서로 안고 있는데 꿈에서조차 자신은 마음이 늘 불안하다는 내용. (어려서부터 아주 부유하게 잘 살고 있다가 어느 날 갑자기 자기 아버지께서 교통사고로 한 순간에 돌아가셨고 그때부터 어머니를 의지해 살았는데, 어머니는 경제적으로 자립심이 없으셨고 재산을 지키지 못하였다고 함. 따라서 자기와 언니 또한 매우 힘들게 살았으며 늘 경제적인 독립에서 불안에 떨어야했으며 도피처처럼 결혼을 했는데 그 또한 실패를 해서 삶의 자신감도 없었다고 함. 그러던 중 어머니께서 아프셨고 자식들은 아무도 어머니를 모시지 못해서 시설도 허름한 요양원에다 모시고 결국 거기서 돌아가셨다고 함. 어머니에 대한 미안한 마음에 늘 죄책감을 지니고 살았다고 함.) A는 주인공 되어서 어머니에게 옹드려 사죄를 하며 죄송하다고 하며 눈물을 흘림. 상대역의 어머니역을 맡은 사람은 당신은 괜찮다고 하며 주인공인 A를 진심어린 그리고 깊은 포용을 하며 꿈 역할극을 마무리.

B. 자신의 한 쪽에는 큰 아들을 다른 한 쪽에는 어머니를 옆에 두고 어머니의 입에다 과일을 먹여드리고 자신의 아들의 입에다가도 먹여주는 꿈을 자주 꾸다고 함.

(자신이 늘 아픈 것 때문에 자식들이 원망 할 까봐 마음 한구석이 미안하고 또한 자신을 떠날 것이라는 걱정이 함께 있다. 어머니에게 효도를 못하고 아픈 딸로서 기억하시고 돌아가신 것에 대한 돌이킬 수 없는 미안함이 항상 마음에 있다고 함.) B는 주인공인 딸 역할을 하고 다른 두 사람은 아들과 어머니 역을 함. 아들과 어머니께 솔직하게 자신의 마음을 표현하고 안아주며 진심으로 미안하고 사랑한다고 말을 함. 아들과 어머니는 주인공의 손을 꼭 잡고 또한 깊은 포옹을 하며 어서 빨리 낫는 것이 진정으로 가족을 사랑하는 것이라며 말하고 어머니 또한 너는 절대 불효 하지 않았으니 죄책감에서 벗어나고 사랑한다는 말로 마무리 지음.

C. 혼자 인형이나 장난감을 가지고 노는 꿈을 자주 꿈. 엄마는 늘 청소하고 계심.

(엄마는 내가 어질러 놓는 것을 매우 싫어하셨음 뿐 아니라 항상 하지 말라는 말을 자주 말하셨고 남에게 피해를 주는 사람이 되면 안 된다고 하셨다고 함. 유아교육과를 나오신 자신의 엄마는 완벽주의자에 가까우신 사람이며 자신은 엄마로부터 철저한 감시 속에서 살아왔다고 어느 날 그것이 너무 힘들고 따라갈 수가 없어서 살기가 너무 싫었었고 갑자기 자신도 억제 할 수 없는 분노가 와서 손목에 자해를 했었다고 말을 함.) 주인공C와 상대역을 등을 돌린 상태에서 앉아있음. 서로 등을 기댄 채 뒤로 밀게와 앞으로 밀기 반복하며 이야기를 이어감. 엄마로 하여금 내가 얼마나 부담스러웠는지 아세요? 엄마의 기대치에 맞게 사는 것이 정말이지 죽고 싶도록 힘들었다고 함. 상대의 엄마의 역을 맡은 참가자가 한참을 고개를 숙이며 등어리끼리 맞대고 주고받기를 정지함. 엄마와 주인공은 서로 부둥켜 안으며 이제는 너는 너의 인생을 책임지고 네가 하고 싶은 패션 디자인의 공부를 하면서 살라고 하면서 서로 어깨동무를 하고 앞으로 걸어가는 동작을 하면서 퇴장하고 주인공은 행복한 미소를 지지면서 마무리.

D. 항상 자신의 동네를 벗어나지 않는 언제나 마을의 주변을 빙빙 돌면서 늘 답답함을 느끼며 꿈에서 깬다고 함. (자신은 가족들의 걱정, 근심 과도한 사랑 속에서 벗어나는 것이 소원이라고 함. 자신에 대한 기대감에 빚대어서 그 다음으로 따라오는 좌절감을 느끼는 가족을 볼 때마다 숨이 막힐 정도로 부담스러워 아무도 없는 곳에서 독립

해서 살아가는 것이 평소 자신의 희망사항 이라고 함.) 주인공D 동네를 배회하며 걷는다. 아무리 다른 곳으로 탈출하려고 애를 써도 참가자 다른 사람들이 그를 동그렇게 쌓여 있고 못나가게 그를 옥죄다. 결국 D는 엉엉 울면서 자기를 나가게 해달라며 막는 사람들의 팔을 뿌리침. 참가자 전원이 빠져 나올려는 의지가 안 보인다며 더 노력 하라고 함. 결국에는 자신을 감싸던 그 곳에서 탈출을 하면서 마무리. 모두 박수를 치며 기쁨을 함께 하였음.

평가 - 한사람의 꿈 이야기 하나로 그 사람이 살아온 이야기를 충분히 들을 수 있었으며 그 사람의 마음속에 누가 또는 무엇이 어떻게 자리 잡고 있는지 또한 알 수 있는 계기가 되었음. 결과적으로 현재 자신의 불행과 행복이 무의식 속에서 비쳐지는 꿈을 통해서 해결 할 수 있는 방법을 모색할 수 있었음.

■ 13 ~ 16 회기- 무형 문화재 97호 살풀이 춤 특강

■ 13 회기 - 몸 기초 동작 및 작품 따라 하기

발 - 한 발 앞으로 전진, 한 발 뒤로 전진, 두 발 앞으로 전진, 두 발 뒤로 전진, 종종걸음, 들기 등.

팔 - 양 팔 옆으로 들기, 양 팔 내리기, 양 팔 하늘 위 올리기. 한 팔 하늘 위로 올리기, 한 손 휘감아 돌리기, 양 손 휘감아 돌리기, 양팔 올려 빙글빙글 돌기 등.

수건 뿌리기 - 수건 바닥 아래로 뿌리기, 수건 허리 중간으로 뿌리기, 수건 하늘 위로 뿌리기, 수건 휘감아 뒤 뿌리기, 수건 뿌리며 돌기 등의 춤사위들을 음악에 맞추어서 동작 따라 하기.

■ 14 ~ 15 회기 - 작품 따라 하기

전 회기와 같은 춤 동작 따라 하기.

■ 16 회기 - 작품 마무리 및 설문지 작성

전 회기와 같은 춤 동작 따라 하기.
설문지 작성 및 인사 등.

평가 - 춤 참가자들에 있어서 동작에 있어서는 미숙한 점이 많아 잘 따라할 수 있을지에 대한 걱정을 많이 했지만, 앞서 한 회기들과 마찬가지로 감정 표출에 있어서 긍정적인 반응이 많이 나옴. 참가자중의 한 명은 "한국 춤이 이렇게 매력 있는 줄은 몰랐으며 처음 들어보는 국악 음악이지만 음악을 자꾸 들으면 점점 더 친숙함을 느끼게 하고 또한 그 음악에 맞춰서 수건을 뿌리면 가슴 속에서 카타르시스 같은 시원함을 느끼게 했으며 자신도 모르는 놀라운 그 무언가를 경험 했다"고 함. 다른 참가자 또한 춤은 못 추지만 이곳에 있는 것 만으로도 행복하며 참가자 모두가 매우 긍정적인 반응을 보임. 무용에 대한 새로운 발견이며 새로운 삶의 도전에 대한 두려움이 사라지게 하는 데 무용이 진정으로 중요함을 역할로서 자리매김 할 수 있음을 알게 됨.