

무용/동작치료에 참여한 직업무용수들의 경험연구

- 직무스트레스와 심리적 안녕감을 중심으로 -*

남정은** · 고경순***

I. 서론	V. 결론 및 논의
II. 이론적 고찰	참고문헌
III. 연구방법 및 절차	Abstract
IV. 연구결과	

I. 서론

한국산업안전보건법 제5조 1항은 근로자의 신체적 피로와 정신적 스트레스로 인한 소진을 예방하기 위해 안전과 보건을 유지할 수 있는 예방시책의 의무를 제시하고 있다.¹⁾ 이에 따라 심리치료 및 상담 분야에서도 직무스트레스를 주요 개입의 부분으로 삼고 이와 관련된 정신, 심리, 신체적 예방/관리/치유 프로그램들을 다양한 직업분야에 적극적으로 제공하고 있다.²⁾

수많은 직업군 중에서도 특히 직업무용수의 경우, 일반직 근로종사자들이 겪고 있는 업무상·인간관계·근로여건·복지 등의 일반적인 직무스트레스 외에도 무용예술이라는 특수한 직군에서 발생하는 신체·정신·정서적인 스트레스를 받고 있는 것이 현실이다. 무용수는 작품 안에서 안무자의 의도된 연출과 극적 상황에 따라서 자신이 맡은 배역을 수행하는 역할을 담당한다. 따라서 무용수는 신체와 정신건강 상태가 온전히 기능할 수 있도록 유지해야 한다. 이러한 준비는 높은 수준의 무용테크닉을 수행하고 풍부한 감정 표현을 가능하게 하며, 결과적으로 완성도 높은 작품을 관객에게 제공할 수 있게 한다. 그러나 공연주체자인 직업무용수들이 질 높은 공연예술을 준비하고 수행하기까지 직업과 관련된 각종 육체적·심리적 스트레스를 많이 받는 것 또한 사실이다. 특히 몸이라는 도구가 직업의 역할을 실행하는 직접적인 도구이기 때문에, 무용수의 심리정서적 상태는 관객이라는 다수의 대상을 위한 공연 행위에 직접적

* 본 연구는 2017학년도 남정은의 중앙대학교 석사학위 논문의 일부를 수정·보완한 것임.

본 연구는 순천향대학교 학술연구비 지원으로 수행하였음.

** 제1저자, 경기도무용단 상임단원

*** 교신저자, 순천향대학교 심리치료학과 조교수, dmt.edu.korea@gmail.com

1) 한국직무스트레스협회(2020), 직무스트레스 관련법규. <http://kjsa.or.kr/bbs/content.php?co_id=306, 2020. 6. 2.>.

2) 한국직무스트레스협회(2020), 직무스트레스 정신, 심리, 신체적 예방/관리/치유 프로그램. <http://www.kjsa.or.kr/bbs/board.php?bo_table=322, 2020. 6. 2.>.

인 영향을 줄 수 있다.³⁾

구체적인 예로, 직업무용수들은 안무 창작능력이나 안무동작을 위한 기술적인 노력을 지속적으로 요구받고 있으며, 공연·리허설·캐스팅 오디션 등에 대비하는 과정에서 발생하는 극심한 심리적 긴장과 정서적 불안 등의 심리적 요인에 의한 스트레스를 받고 있다. 또한 직업의 수행과 지속에 직결되는 신체부상에 대한 위협인식, 지속적인 연습에 따른 신체적인 고통, 무용수로서 무대에서 아름답게 보여지기 위한 외적요소와 신체관리 등 육체적인 스트레스 요인도 작용하고 있다. 또한 타 직업군에 비해 상대적으로 열악한 급여수준과 복지여건, 떨어지는 고용 안정성 등도 직업무용수들은 스트레스 요인으로 작용하고 있다.⁴⁾ 직업무용수들이 겪고 있는 다양한 스트레스는 직·간접적으로 무용 활동의 질과 능력 저하로 연결되며, 다시 직업무용수들에게 스트레스로 회귀하는 악순환이 반복되고 있다.

그럼에도 불구하고 지금까지 대다수 직업무용수들이 경험하는 정신적 스트레스는 개인의 사적인 심리문제나 감정문제의 영역으로 과소평가 되어왔다. 기존의 연구문헌들은 무용수들의 스트레스가 직업무용수의 능력과 역할에 큰 영향을 미치는 요인에만 편중되어 있었으며, 이러한 현상에 대한 직접적인 개입 방안에 대한 연구들은 미비하였다. 몸을 통해서 감정의 영역을 표현하는 무용수라는 직업에서 정서적 돌봄은 마치 운동선수들이 심리정서 상태를 최상으로 유지하여 최고의 기록을 갱신하도록 지원을 하는 것처럼, 직업무용수들의 심리정서를 위한 적극적인 노력이 요구된다. 최근 들어 무용수 또는 무용/동작치료사들의 심리사회적 지원에 관한 연구결과들이 점차 발표되고 있다.⁵⁾ 본 연구는 무용수들에게 가장 친숙한 신체움직임을 도구로 한 무용/동작치료(Dance/Movement Therapy) 프로그램을 경험한 전문무용수 참여자들의 경험을 심층적으로 탐색하고 그 내용을 생생하게 전달하여 무용수의 신체 및 심리적 건강을 위한 심리복지서비스에 기여하고자 한다. 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

- 가. 무용/동작치료 프로그램에 참여한 직업무용수의 직무상 스트레스에 관련된 경험은 어떠한가?
- 나. 무용/동작치료 프로그램에 참여한 직업무용수의 심리적 안녕감에 관련된 경험은 어떠한가?

II. 이론적 고찰

1. 무용/동작치료(Dance/Movement Therapy)

무용/동작치료란 신체움직임이라는 도구를 사용하여 개인의 몸, 마음, 정신의 통합을 추구해 나가는 과정이다.⁶⁾ 무용과 동작을 심리치료의 도구로 활용하는 무용/동작치료는 몸과 마음이 서로 분리될 수 없다는 심신일원론에 기반을 두고 시작된 심리치료의 한 영역이다. 언어가 발달되기 이전의 원시 사회에서의 춤은 먹고 잠자는 것만큼 필수적인 요소였다. 춤은 인간에게 자신을 표현하고, 자신의 감정을 타

3) 직업무용수의 전문직업성과 직업만족, 조직몰입, 이직의도와의 구조적 관계, 단국대학교 대학원 박사학위 논문, p.9.
4) 최민급(2017), 직업무용수의 직무스트레스 이직의도 주관적 안녕감에 관한 연구, 대구가톨릭대학교 석사학위 논문, p.8.
5) 김예지, 김경희(2019), Mentastic[®]의 움직임 원리가 무용수들의 스트레스 해소에 미치는 영향 고찰, 『무용예술학연구』 76(4), pp.15-35; 김나영(2017), 북한이탈청소년 대상 통합예술치료에서의 예술치료사 체험 연구, 『무용예술학연구』 66(4), pp.19-34; 고경순(2020), 진정한 움직임(Authentic Movement)에 참여한 예술치료사들의 경험 연구, 『무용예술학연구』 77(1), pp.21-42.
6) ADTA(2020), *What is dance/movement therapy?*, <<https://adta.org/faqs/>, 2020, 5. 8.>.

인에게 전달하며, 자연과 함께하는 수단을 제공하였다. 춤의 의식은 인간의 삶의 주요 변화에 수반되어 개인의 통합뿐 아니라 개인을 사회 속에 적응 할 수 있도록 도왔다. 나아가 춤을 카타르시스와 치료의 도구로 사용하는 것은 춤의 역사만큼 오래 되었을 것이다.⁷⁾

무용/동작치료라는 학문적 토대는 본격적으로 1940년대에서 1950년대 초기 현대 무용수들(Marian Chace, Blench Evan, Mary Whitehouse)이 무용실습과정에 춤에 내재된 치유성을 발견하게 되면서 시작되었다.⁸⁾ 특히 현대무용가들의 경험적 지식과 현대 심리학의 이론적 통합을 통해 심리현상과 정신 치료에 대한 논리적 설명을 할 수 있게 되었다. 특히 독일 표현주의 춤의 정신에 기반을 둔 마리 위그만(Mary Wigman, 1886-1973)은 인간의 신체 안에는 신체, 정신, 그리고 영혼이 있다고 주장하였으며, 춤의 매체인 몸을 위해 자신의 본질적인 감정을 되돌아보는 것이 중요하다고 강조하였다. 미국의 경우 무용/동작치료 학문은 ADTA(American Dance Therapy Association)를 통해 대학원에서 제공되는 전문가양성 및 자격과정의 관리 감독이 이루어지고 있다.⁹⁾ 또한 전문학술지(American Journal of Dance Therapy)를 통해서 다양한 연구물을 출판함으로써 50년 이상의 역사를 토대로 학문의 정체성을 확립하였다.¹⁰⁾

Mary Whitehouse는 융 분석심리학의 영향을 받아 적극적 상상(Active Imagination) 개념을 토대로 진정한 움직임(Authentic Movement)의 무용/동작치료 방법론을 고안하게 되었다.¹¹⁾ 이는 인간의 무의식을 탐색하는 도구로 움직임을 제공함으로써 개인에게 온전하고 통합된 삶의 방향성을 알아차릴 수 있도록 하였다.¹²⁾ 최근 이러한 접근의 무용/동작치료 관련 국제 워크숍을 통해서 국내에 무용/동작치료 학문의 타당성과 우수성이 여러 차례 소개된 바 있다.¹³⁾ 최근 심리치료의 영역은 치료적 목적을 위한 개입(intervention)이 아닌 예방(prevention) 목적으로 다양한 직업군에 소개되고 있다.¹⁴⁾ 그 예로서, Nainis의 연구에서는 암병동에 근무하는 전문 간호사들의 높은 업무강도와 죽음을 가까이서 목격하는 것에 대한 지속적인 노출로 인해 ‘소진’의 수준이 매우 높은 것으로 확인되어 미술심리치료 개입을 실시하였다. 참여자들은 예술적 활동의 과정에서 자연스럽게 죽음에 대한 애도를 통해, 정서적 이완을 유도하고 나아가 자기돌봄의 기회를 경험하였다. 또한 이러한 집단의 공동의 경험은 직업집단의 결속력과 사기를 증진시키는 것으로 나타났다.¹⁵⁾ Denny의 연구에서는 대학의 심리상담센터 소속의 17명의 전문가(심리학자, 정신과 의사, 사회사업가 등)를 대상으로 표현예술심리치료를 실시한 결과 정서적 이

7) F. J. Levy(2005), *Dance/movement therapy: A healing art*(Reston, VA: National Dance Association and American Alliance for Health, Physical, Education, Recreation and Dance), p.20.

8) F. J. Levy(2005), p.20.

9) ADTA(2020), *ADTA Approved Graduate Programs in Dance/Movement Therapy*, <<https://adta.org/approved-programs/>, 2020. 5. 8.>.

10) ADTA(2020), *American journal of dance therapy*, <<https://adta.org/american-dance-therapy-journal/>, 2020. 5. 8.>.

11) M. Wigman(1996), *The language of dance*(Middletown, CT: Wesleyan University Press), p.28.

12) S. W. Mary, A. Janet, C. Joan, and P. Patrizia(1999), *Authentic movement*(J. Kingsley, PH: Publishers); P. Pallaro(1999), *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*(UK, London: Jessica Kingsley).

13) 대한무용동작치료학회(2020), 국제워크숍 “오센틱 움직임으로 만나는 마음챙김과 자기연민”, <<http://www.ksdmp.org/introduce/history.php>, 2020. 2. 15.>.

14) 한국직무스트레스협회(2020), “직무스트레스 정신, 심리, 신체적 예방/관리/치유 프로그램”, <http://www.kjsa.or.kr/bbs/board.php?bo_table=322, 2020. 6. 2.>.

15) N. A. Nainis(2005), Art therapy with an oncology care team, *Journal of the American Art Therapy* 22(3), pp.150-154.

완과 자기표현의 능력에 긍정적인 결과를 보였다.¹⁶⁾ 본 연구에서는 직업무용수들을 대상으로 무용/동작중심의 심리정서지원 프로그램을 제공하고 참여자들의 경험에 대한 심층적 분석을 제공하고자 한다.

2. 직업무용수(Professional Dancer)

개성있는 신체 움직임 능력으로 무용예술을 창조하고 인간의 정서 함양과 문화예술 발전을 위해 노력하는 전문집단에 소속된 개별 무용수들을 직업무용수라 한다.¹⁷⁾ 직업무용단의 가장 핵심적인 인적자원은 무용수이다. 춤은 인간의 몸을 통해서 출현되는 행위예술로 무용수 자체가 가장 핵심적인 자원이다. 이들은 각종 예술 공연을 하며, 이를 위해 매일 정해진 시간에 공연연습을 하고, 이를 통해 고정적으로 급여를 받는다. 직업무용단 조직 내에 규율 및 상호작용 등을 수반하고 직접 무용, 예술 공연을 수행하는 예술인인 동시에 전문직업인을 말한다.¹⁸⁾ 무용수들은 기술을 충분히 발전시킴으로써 요구되는 결과를 얻고자 춤을 추며 무용작품의 예술적 아름다움을 표현해야 하고 이를 정신적인 측면까지 승화시켜야 함은 물론 개인적으로는 최고의 무용수가 되기 위해 많은 동료 무용수들과 경쟁을 해야 하는 상황에 놓이게 된다.¹⁹⁾ 그러므로 완벽한 무용수가 되기 위해서는 테크닉 뿐만 아니라 무용수의 에너지와 몰입이 더해져야 하며, 작품을 잘 소화해내기 위해서는 무용수의 신체적 요소인 체격과 몸매의 관리는 필수조건으로 볼 수 있다. 그러므로 직업무용수는 항상 철저하고 지속적인 자기관리와 성공적인 무대를 서기 위한 반복적인 훈련과 연습도 매우 중요하다. 이를 위해 몸관리, 정신관리, 훈련관리, 생활 관리를 아우르는 자신만의 자기관리가 필요하다.²⁰⁾ 이처럼 전문무용수들은 차원 높은 예술서비스를 제공하기 위하여 관객에게 보여지는 심미적인 것과 내적인 정신관리가 동반이 되어야 하는 직업적 환경에서 다양한 차원의 스트레스에 노출되어있다.

3. 무용수의 직무상 스트레스(Jon Stress in Professional Dancers)

모든 직업에는 직무와 관련된 요인에 의해 유발되는 다양한 종류의 스트레스가 있다.²¹⁾ 박종길, 최만식, 문익수는 국내 6단체의 직업무용수 155명을 대상으로 스트레스 요인을 분석한 결과 심리적 요인(30.9%), 사회적 요인(27.5%), 신체적 요인(17.4%), 환경적 요인(16.0%), 기타(5.0%) 순으로 스트레스의 각 원인비중을 수치화하였다.²²⁾ 여기서 제시한 직업무용수의 직무상 스트레스 요인들은 크게 내적인 요인과 외적인 요인으로 구분된다. 내적인 요인으로는 직업무용수들 개인의 심리 상태와 감정적인 부분에서 오는 심리적인 스트레스를 들 수 있고, 외적인 요인으로는 신체적인 스트레스와 그 밖의 환경이나 시설에서 오는 환경적, 사회적인 스트레스 등이 있다.

16) J. M. Denny(1969), Art therapy training workshop, university counseling center staff, *American Journal of Art Therapy*, 9(1), pp.25-31.

17) 배진희(2000), 직업무용단체의 합리적인 경영방안 연구, 한양대학교 대학원 석사학위 논문, p.2.

18) 최민금(2017), 직업무용수의 직무스트레스 이직의도 주관적 안녕감에 관한 연구, 대구카톨릭대학교 대학원 석사학위 논문, p.8.

19) 이주립, 이민정(1999), 생활 스트레스가 직업무용수의 상해 발생에 미치는 영향, 『한국체육학회지』 38(3), pp.969-978.

20) 양혜선(2008), 직업무용수 자기관리 중재 프로그램 적용의 효과, 전남대학교 교육대학원 석사학위 논문, p.9.

21) 한국직무스트레스협회(2020), 직무스트레스란 무엇인가?, <http://kjsa.or.kr/bbs/content.php?co_id=301, 6. 9.>.

22) 박종길, 최만식, 문익수(2001), 직업무용수의 스트레스 요인과 대처방안, 『한국체육학회지』 40(3), pp.209-220.

가. 내적요인

무용수의 스트레스 중 내적 요인 안에서는 심리적인 스트레스가 가장 큰 비중을 차지한다. 구체적인 예로는 집중력 부족, 공연에 대한 부담, 자신감 결여, 무용수 개인이 느끼는 기량이나 연습량의 부족, 공연 실수 후 발생하는 스트레스와 자괴감, 실수에 대한 트라우마, 상사나 선후배 간의 관계에서 오는 심리적인 스트레스 등이 있다.²³⁾ 한편, 이러한 스트레스는 무용수들이 다시 무대에 오르기까지 심리적 부담감으로 작용하여 또 다른 스트레스를 만들어내게 된다. 그리고 이러한 스트레스들은 실제 무용공연에 중요한 변수로 작용하기 때문에 무용수의 심리적 스트레스는 무용수 개인뿐 아니라 무용단 조직 전체에 중요한 요인으로 작용할 수밖에 없다. 실제로 대다수의 무용공연이 군무 형태를 띠고 있기 때문에, 개인 무용수가 겪는 각종 불안한 심리적 요소들은 개인 뿐 아니라 공연과정에 반영되어 전체결과로 확산된다. 즉, 개인의 심리상태에서 기인한 스트레스가 조직 전체의 직무만족에 큰 영향을 끼칠 수 있는 것이다.²⁴⁾ 그러나 대다수 직업무용단체의 무용수들은 이러한 심리적 문제 상태의 해결보다는 신체 상태에 대한 문제 해결만을 중요시 여기며 심리 문제해결의 중요성을 인식하지 못한 채 생활하고 있다. 그러나 이와 같이 심리적 문제로 정신적인 스트레스가 쌓이게 되면 직무 스트레스로 발전하게 되고, 이러한 직무 스트레스는 무용수와 무용단체에까지도 부정적인 결과를 가져오게 될 것이다. 또한, 극도의 직무 스트레스를 받는 상황에서 무용 활동을 지속할 경우, 무용수들에게 상해를 유발시켜 신체적 문제까지 발생시키는 결과를 초래할 수도 있다. 임경옥의 연구에 의하면 무용수들의 상해는 심리적인 상태에도 영향을 미치며 직무 스트레스를 유발한다고 보고되었다. 해당 조사연구에 의하면, ‘무용 상해를 입은 이후, 향후 무용 활동에 지장이 있을까 걱정 된다’고 답한 조사대상자 무용수들이 전체응답자의 41.25%로 매우 높은 비율을 보여주고 있다. 구체적으로 ‘연습 시나 공연 중 다시 부상을 당할까 걱정된다’라는 대답은 38.75%, ‘상해 후 긴 치료기간 때문에 기량이 떨어질까 걱정 된다’가 20%로 나타났다.²⁵⁾ 즉, 무용 중 입은 신체상해가 무용수들의 심리적 상황에도 영향을 미쳐 직무스트레스를 동반하는 것을 알 수 있다.

나. 외적요인

직업무용수의 직무스트레스 외적요인은 다시 신체적 요인과 환경적 요인으로 구분되어진다. 신체적 요인은 체력 저하와 과훈련, 무용 상해, 체중과 신체관리이며, 환경적인 요인으로는 사회제도, 조직 운영, 연습 및 공연 일정으로 나타났다.²⁶⁾ 사회적 요인은 지도자의 자질결여, 지도자와의 갈등, 대인관계로 보고되었다. 더불어 최근 각종 사회제도의 변화에 따른 직업무용단의 사회적 위상변화도 또 다른 직무상 스트레스 원인으로 지목될 수 있다. 즉, 무용수가 우리사회에서 차지하는 사회적 지위나 수입 등 일상적인 생활상은 다른 직군 및 직종에 비해 현실적으로 열악한 실정으로, 잇따른 공공기관 민영화 정책, 복지축소, 예산삭감 등 정치적 상황변화나 행정정책변화로 직업무용단의 예술 활동이 더욱 위축

23) 앞의 글, pp.209-220.

24) 김유석(2003), 공연예술 연기자의 직무스트레스와 매개변인 및 직무만족간의 인과분석, 전남대학교 대학원 박사학위 논문, p.9.

25) 임경옥(1995), Ballet 전공 무용수들의 무용상해에 관한 연구, 세종대학교 대학원 석사학위 논문, p.33.

26) 박중길 외(2001), pp.209-220.

되고 있는 상황이며, 이것이 무용수들에게 또 다른 직무 스트레스로 작용하고 있는 것이다. 이렇듯 각종 직무상 스트레스는 특히 조직적인 예술 활동을 기반으로 하는 직업무용단에 소속된 무용수와 단체에게 더욱 큰 영향을 미칠 수밖에 없다. 또한, 조직생활 내에 직업에 대한 만족도는 직무스트레스와 반비례하는 결과를 예측할 수 있다. 즉, 직업에 대한 만족도가 높을수록 자신이 하고 있는 일에 대한 자부심과 긍지가 강할 것이고, 직장에 대한 만족도가 높아질 것이다. 또한, 긍정적인 태도와 함께 성과가 높아짐에 따라 직장의 능률이 높아질 것이며, 받는 스트레스의 강도도 낮아지게 될 것이다. 직업무용단도 마찬가지로 적용될 수 있다. 직무만족도가 낮아질수록 직무스트레스가 높아지게 되고 이는 공연의 질 저하로 직결될 수밖에 없다.

따라서, 직업무용단(체)에서는 창작이나 연습을 통해 공연의 질을 높이는 것 못지않게 직무 스트레스를 최소화 하는 것도 무용단체나 개인에게 만족도를 주고 나아가 심리적 안녕감을 주는 좋은 방안이 될 것이다. 이러한 직업무용수의 직무만족도를 향상시키고 개인의 무용수행능력을 향상시키기 위해서는 직무상 스트레스를 최소화할 수 있는 방안이 필요하다. 이를 위해 국내 몇몇 무용단에서는 재활치료를 사를 두고 있고, 협력기관을 통해 재활치료를 부분 지원하고 있다. 그러나 이는 신체적인 상해에 대한 재활치료에 국한되어 있는 실정으로 현재 시행중인 재활치료 프로그램으로 직무상 스트레스를 해소하는 것은 불가능하며, 실제로 현재 국내에 직무상 스트레스 예방 및 대처관련 치료 프로그램은 전무한 실정이다.

〈표 1〉 직업무용수의 스트레스 세부요인²⁷⁾

구분	요인	세부내용
내적	심리적요인	<ul style="list-style-type: none"> • 집중력 부족, 공연에 대한 부담, 자신감 결여 • 무용수 개인이 느끼는 기량이나 연습량의 부족 • 공연 실수 후 발생하는 스트레스와 자괴감 • 실수에 대한 트라우마 • 상해유발 가능성에서 오는 심적 스트레스 • 상사와 선후배간의 관계에서 오는 심적인 스트레스
외적	신체적요인	• 체력저하, 과도한 훈련, 무용상해, 체중유지와 신체관리
	환경적요인	• 사회제도, 조직운영, 연습 및 공연일정
	사회적요인	<ul style="list-style-type: none"> • 지도자의 자질결여, 지도자와의 갈등, 대인관계 • 공공기관의 민영화정책, 복지축소, 예산삭감

이러한 원인에는 직업무용단의 현실적이고 구조적인 요인이 크게 작용하고 있다고 볼 수 있다. 많은 무용단에서는 운영여건 상 공연준비를 위한 무용수의 신체적 훈련에 집중하고 있고, 이 과정에서 발생하는 각종 직무스트레스에 대해서는 관심을 가지지 않는 경우가 많기 때문이다. 따라서 많은 직업 무용수들이 심리적 스트레스가 개인의 신체적 상황에도 영향을 미치고 있음을 경험하지만, 현실에서는 이를 알면서도 대처방법의 한계를 지속하여 마주하는 상황에 반복적으로 놓이고 있다. 한수

27) 〈표 1〉은 박중길, 최만식, 문익수(2001), 직업무용수의 스트레스 요인과 대처 방안에 대한 연구에 실린 내용을 수정 및 보완하였음.

문의 연구결과에 따르면 직업 무용수의 스트레스 영역에서 심리적인 요인이 큰 것으로 나타났으며 무용수의 78.6%가 무용심리 상담가의 필요성을 인식하고 있는 것으로 나타났다.²⁸⁾ 따라서 몸으로 마음을 표현하는 직업무용수들에게는 심리지원을 위한 프로그램을 제공하는 것이 매우 의미 있는 시도가 될 것이다.

4. 심리적 안녕감 (Psychological Well-being)

심리적 안녕감이란, 한 개인이 느끼는 행복, 전반적 혹은 전체에 대한 행복이나 만족을 의미하는 주관적인 감정으로 정의할 수 있다.²⁹⁾ Ryff 는 한 개인의 ‘행복’과 ‘만족’의 정도가 곧 삶의 질을 의미한다는 주장에 이론적 근거가 부족하다고 반박하며 질 높은 삶이 행복한 삶을 의미하는 것이 아님을 주장하였다.³⁰⁾ 그에 의하면, 삶이 질이 높다는 것은 곧 한 개인이 사회구성 일원으로서 어느 정도 기능하고 있는 지를 의미한다. 즉, 심리적 안녕감이란 자신에 대한 긍정적 수용감과, 타인에 대한 신뢰성을 기반으로 우호적인 관계를 형성하며, 주위 환경에 대한 통제감을 가지고 조정하고, 자신의 원칙이나 기준에 따라 자율성을 발휘하여 의사결정 및 행동하는 것을 의미한다. 즉, 자신의 내적기준에 기반한 삶의 의미와 목적을 향해 자신의 소질과 능력을 함양하는 것이다.³¹⁾ 이러한 정의를 따를 때, 앞에서 언급한 직무상 스트레스가 가져오는 각종 부작용들은 심리적 안녕감의 각 요소들을 모두 저해하는 것으로 볼 수 있다. 즉, 직무스트레스는 ‘주어진 환경을 극복하지 못하는 과정에서 주로 자의가 아닌 타의를 통해 발생하며, 이 과정에서 수동적으로 행동하여 심리적 불안상태가 가중’되는 것으로, 심리적 안녕감에 반대로 대응한다고 볼 수 있다. 최근에는 미술치료개입,³²⁾ 창조적 예술치료 개입,³³⁾ 음악치료개입³⁴⁾ 무용/동작치료개입³⁵⁾에 따른 심리적 안녕감에 대한 연구는 보고되고 있다. 본 연구는 직업무용수에게 직무스트레스 해소를 목표로 한 신체움직임 기반의 무용/동작치료를 제시하고자 하였다.

28) 한수문(2001), 직업무용수들의 스트레스 요인에 관한 연구, 중앙대학교 교육대학원 석사학위 논문, p.16.

29) F. W. Andrews, and J. P. Robinson(1991), Measures of subjective well-being, J. P. Robinson, P. R. Shaver, and L. S. Wrightsman(eds.), *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*(San Diego, CA: Academic Press), pp.61-114.

30) C. D. Ryff(1989), Happiness is everything, or is it ? Explorations on the meaning of psychological well-being, *Journal of Personality and Social Psychology* 57(6), pp.1069-1081.

31) 온채은(2009), 무용동작치료(DMT)와 심리적 안녕감 연구-질적연구 방법의 적용, 고려대학교 대학원 박사학위 논문, p.18.

32) B. Rose, B. Amy, H. Jennifer, E. R. Arnell, and C. Richard(2016), Art therapy in art museums: Promoting social connectedness and psychological well-being of older adults, *The Arts in Psychotherapy* 49(3), pp.34-43.

33) R. S. Hertrampf, and M. Wårja(2017), The effect of creative arts therapy and arts medicine on psychological outcomes in women with breast or gynecological cancer: A systematic review of arts-based interventions, *The Arts in Psychotherapy* 56(11), pp.93-110.

34) J. Jiang, D. Rickson, and C. Jiang(2016), The mechanism of music for reducing psychological stress: Music preference as a mediator, *The Arts in Psychotherapy* 48(2), pp.62-68.

35) S. Barnet-Lopez, S. Pérez-Testor, J. Cabedo-Sanromà, G. R. Oviedo, and M. Guerra-Balic(2016), Dance/movement therapy and emotional well-being for adults with intellectual disabilities, *The Arts in Psychotherapy* 51(5), pp.10-16.

III. 연구방법 및 절차

1. 연구방법

본 연구는 현상학적 질적연구(Phenomenological Qualitative Research) 적용하여 무용/동작치료에 참여한 직업무용수들의 심층적 경험의 본질을 탐색하는 것에 목적을 두고 있다. 이러한 질적연구는 양적 연구와는 다른 패러다임을 가지고 있다. 질적 연구의 목표는 다수보다는 소수를 대상으로 한 깊이 있는 탐색을 통해서 참여자들의 경험의 본질을 이해하려는 노력에 있다(Creswell, 2013). 최근 질적연구방법을 적용하여 무용수 또는 예술치료사의 경험들이 진행된 연구들이 다수 소개된 바 있다.³⁶⁾ 질적연구 학자인 Creswell은 현상학적 질적연구의 특징을 집단에 속한 개인들의 경험을 생생하고 심층적으로 탐색하는데 적절한 연구방법으로 소개한다. 예를 들면 ‘애도’ ‘관계’ ‘성장’ 등의 의미가 그 예가 될 수 있다. 구성주의 기반한 질적연구는 하나의 단일한 진실 또는 지식을 찾는 것이 목적이 아니다. 하나의 현상에 대한 개인적 의미와 경험의 개인들에게 달리 존재할 수 있음을 수용한다. 따라서 집단에 속한 개인들이 경험한 공통의 현상에 대해서 심층적으로 탐색하는 연구방법으로 유용하다.³⁷⁾

2. 프로그램의 핵심내용

심리치료에서 세션(session)과 교육에서 수업(class)의 가장 큰 구별점은 다음과 같다. 치료는 참여자의 상태와 현장에서 일어나는 상황을 즉각적으로 임상에 반영한다는 것이다. 따라서 심리치료는 미리 계획된 수업의 커리큘럼과 달리 임상현장에서 일어나는 상황들을 즉각적으로 치료적 개입으로 활용할 수 있어야 한다. 즉, 무용/동작치료는 기존의 정형화된 안무나 춤동작을 가르치는 것이 아니어야 하며, 내적요인에 의해서 발현된 자발적인 춤을 통해서 자기를 발견하도록 안내해야 한다. 이것은 마치 상담자가 내담자와 상담 장면에서 대본을 들고 들어가지 않는 것과 마찬가지로이다. 본 연구의 프로그램은 주 2회 60분씩 총 8차시에 걸쳐 진행되었다. 그 내용은 기존의 정형화된 춤을 반복하는 것이 아닌 자발적이고 내적인 표현을 중심으로 강조된 프로그램을 구성하는 것에 중점을 두었다. 본 연구에서는 직업무용수의 직무스트레스와 심리적 안녕감을 중심으로 다루는 무용/동작치료 프로그램을 제공하고, 직업적 전문 무용수들이 가지는 경험에 대한 소통과 표현이 가능한 안전한 심리적 공간적 환경을 조성하고자 노력하였다.

이러한 개입방식은 심리학의 제3세력이라고 불리우는 인간중심심리치료가 이론적 기반이 된다. Carl Roger의 인간중심 심리치료는 실존주의를 기반으로 인간의 자유의자를 강조하는 인본주의에 뿌리를 두고 있다. 이러한 접근법에서는 특정한 기술이 중요한 것이 아니라, 치료사의 태도와 내담자와의 관계의 질이 곧 심리치료의 기술된다. 인간을 자기실현(self-actualization)의 경향성을 위해 성장을 해나가 존재로 여기며 치료사와의 관계 속에서 경험하는 무조건적 긍정(positive regard)과 진실

36) 김나영(2017), pp.19-34; 소혜진(2019), *Experiencing Body Movement in a Creative Arts Psychotherapy Group*, 『무용예술학연구』 76(4), pp.53-74; 고경순(2020), pp.21-42; 장우선(2019), *자문화기술지를 통한 무용 예술강사의 지도경험 성찰*, 『무용예술학연구』 73(1), pp.161-174.

37) J. W. Creswell(2013), *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*(3rd ed.) (Thousand Oaks, CA: Sage), p.78.

성(authenticity)이 회복의 근간이자 온전히 기능하는 인간(the fully functioning person)으로 성장하게 하는 열쇠가 된다.³⁸⁾

〈표 2〉 회기별 세션주제

회기	세션 주제
1	가면 속, 가면 밖의 나
2	과거-현재-미래속의 나의 위치
3	진정한 자아 찾기
4	직장 안의 모든 것
5	직장 내 스트레스
6	직장 밖에서의 나
7	직장 내 스트레스 해소
8	직업적 나의 미래상



〈그림 1〉 프로그램 참여 장면³⁹⁾

3. 연구참여자의 모집

본 연구에서는 연구자료 수집 및 직업무용수로의 경험을 제공하기에 최적화된 참여자를 모집하기 위해 의도적 표본추출(Purposive Sampling)⁴⁰⁾ 방법을 사용하였다. 모집결과 총 6인이 모집이 되었으며, 이들 모두는 근무여건과 장소가 동일한 무용단 소속으로 이미 집단의 라포(Rapport)가 형성된 상태였다. 참여자들은 모두 왕성한 활동을 하고 있는 경력 8년 이상의 현직 전문 무용수로 구성되

38) C. Rogers(1995), *On Becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*(New York: Houghton Mifflin Company).

39) 본 연구의 참여자들이 프로그램에 참여하는 실제의 장면들이다.

40) J. W. Creswell(2013), p.155.

었다. 연구자는 참여자들의 개인정보 보호를 위해서 가명을 사용하였다. 참여자들의 기본정보는 <표 3>과 같다.

<표 3> 연구 참여자 기본 정보

성함(가명)	성별	나이	경력
이채민	여	34세	10년
최승우	여	32세	9년
하지연	여	31세	8년
전지민	여	30세	8년
이지나	여	30세	8년
차수진	여	30세	8년

4. 윤리적 고려 사항

본 연구에 앞서 교신저자는 ‘연구책임자를 위한 연구윤리(인문사회계)교육’을 이수하였다. 연구가 시작되기 이전에 예비 참여자들에게 연구와 관련된 모든 절차들을 구두와 지면 통해 구체적으로 설명하였다. 구체적인 내용은 연구목적, 내용, 참여자의 권리 및 비밀성 보장, 참여중단에 대해 어떠한 불이익도 없음에 관한 것이다. 연구참여자들은 자발적으로 참여의사를 밝히고, 동의서에 서명한 성인 전문 무용수들이다.

5. 자료수집 및 분석과정

가. 자료 수집의 종류

1) 참여자의 자기보고서: 본 연구에서는 참여자들에게 매회기를 마칠 때 마다 자신의 경험을 글로 반영할 수 있는 시간을 제공하고 자료를 수집하였다. 8회기의 프로그램이 진행되는 동안 총 48장의 반영의 글이 수집 되었다. 자기보고서에는 매 회기 이후에 떠오르는 경험, 감정, 기억, 이미지, 생각 등을 자유롭게 글을 쓰는 형식으로 작성하도록 하였다. 참여자의 자기보고서의 강점은 개인이 집단에서 나누기 어려웠던 내용들에 대해서 당시에 즉각적으로 표현할 수 있는 기회를 제공하기 때문이다.

2) 개인 심층 면담: 질적연구에서 인터뷰는 직접관찰하기 어려운 대상자의 태도, 느낌, 행동, 감정을 알 수 있다.⁴¹⁾ 본 연구에서는 8회기의 모든 프로그램이 종료된 후 개인 심층 면담을 실시하였다. 반구조화된 인터뷰형식으로 기본적인 질문들은 기억에 남는 장면과 느낀 점, 무용/동작치료를 하면서 가장 좋았던 부분, 재참여 의사 등으로 질문이 구성되었다. 반구조화된 형태의 면담으로 기본적인 질문지를 유지하되 참여자의 대답에 따라서 형식에 얽매이지 않고 자유롭게 이야기하도록 안내하였다.

3) 비디오 자료: 본 연구에서는 참여자 반영의 글과 심층 면담에서 얻은 자료를 보완하기 위해 비디오 촬영이 병행하였다. <그림 1>은 프로그램에 참여한 참여자들의 모습이다.

41) S. B. Merriam(2009), *Qualitative research: A guide to design and implementation*(San Francisco, CA: Jossey-Bass); M. Haralambos, and M. Holborn(1995), *Sociology: Themes and Perspectives*(4th ed.) (London: Collins Education).

나. 자료 분석 과정

본 연구는 질적연구로 Moustakas⁴²⁾가 제안한 분석 방법을 채택하였다. 방법의 절차는 다음과 같다.

- 1) 연구자는 수집된 참여자의 자료를 정리하고 수차례 반복하여 정독하여 읽음으로써 참여자의 생생한 느낌과 현장의 경험을 이해하려고 노력한다.
- 2) 의미단위의 약호화(Coding): 첫 번째 분석방법으로 수집된 자료를 반복적으로 읽고, 의미 있는 문장들 작은 단위들로 코딩한다.
- 3) 의미 범주화(Categorization): 코딩된 내용들의 의미를 파악하고 범주화한다.
- 4) 의미의 주제(Themematization): 범주화된 의미들이 연합되어 드러나는 주제를 발견한다.

6. 삼각검증법

선임연구자의 확인(Peer-debriefing)은 질적연구에서 삼각검증법의 하나로 분석에 대한 타당도를 높이기 위한 방법이다. 자료분석의 과정에서 동료연구자의 피드백을 통해서 연구자가 조사하여 내용 분석 과정에서 편견이나 지나친 해석이 작용되었는지 점검하는 단계이다.⁴³⁾ 연구자는 세번의 회의를 통해 자료 분석의 과정을 점검하고, 참여자들의 경험에 대한 본질적 현상이 글로 온전하게 전달될 수 있도록 토론 및 수정하였다.

7. 연구자의 반영 및 편견

본 연구의 주제는 무용과 무용을 실행하는 사람에 대한 깊은 애정에 대한 두 연구자의 심층적 대화를 통해서 시작되었다. 두 연구자는 신체 움직임이 인간에 심리 정서를 위한 강력한 도구가 될 수 있음에 대한 깊은 신뢰를 기반으로 연구를 진행하였다. 이러한 두 연구자의 무용에 대한 심리 치료적 기능에 대한 신뢰는 분석의 과정에서 편향적인 해석에 영향을 줄 수 있다는 것을 인식하고 있다. 따라서 본 연구의 신뢰도 확보를 위해 데이터 수집 및 분석의 과정에서 삼각검증법을 실시하였다.

남정은(제1저자)은 무용을 사랑하는 직업 무용수로서 춤 안에서 카타르시스를 느끼며, 그 순간 심신이 치유가 되고 있음을 깨닫는 순간들이 있었다. 춤에 집중하면서 이를 통해 마음의 위안과 편안함을 느끼고, 이러한 집중 속에서 마음과 몸이 치유되는 일종의 치유의 효과를 느낀 바 있다. 또한 개인적으로 정신적으로 힘든 일이 있을 때도 무용이라는 신체적인 활동을 통해 내적인 고통을 춤으로 승화시켜 스트레스가 해소되었다고 느낀 경험도 많았다. 또한 동료 무용수들과의 성공리에 마친 공연들을 통해서 성취감을 경험하며, 또한 정서적으로 어려운 상황에 놓이게 될 때는 오히려 춤에 집중하여 신체를 통해 스트레스를 해소하며 춤이 가진 치유의 경험들이 연구주제의 동기가 되었다.

고경순(교신저자)은 무용/동작치료사이자 교육자이다. 무용에서 무용/동작치료로의 직업적, 학문적 전환의 계기는 무용을 전공하던 당시 동료를 섭식장애(eating disorder)로 상실하면서 시작되었다. 신체적 현상이 정신적인 문제에 기인하는 패러다임을 이해하고 무용수들의 심리정서적 건강을 위한 교육

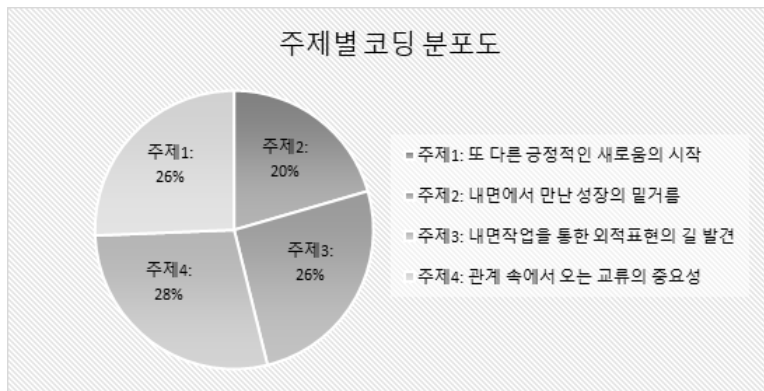
42) C. E. Moustakas(1994), *Phenomenological research methods*(Thousand Oaks, CA: Sage).

43) V. J. Janesick(2004), *Stretching exercises for qualitative researchers*(2nd ed.)(Thousand Oaks, CA: Sage); M. A. Spillett(2003), Peer debriefing: Who, what, when, why, how, *Academic Exchange Quarterly* 7(3), pp.36-41; J. W. Creswell(2013), p.250.

및 프로그램에 대한 높은 관심을 가지고 있다. 연구자는 미국 시카고 아시안 휴먼서비스 정신보건부서에서 다년간 전임 심리치료사로 근무하면서 임상가와 수퍼바이저로 활동하였다. 무용/동작치료 교육과 임상경험을 토대로 무용/동작치료 전문가 자격(BC-DMT)과 심리상담전문가 면허(LCPC)를 취득하였다. 국내 근로자들의 소진예방 및 직무스트레스와 관련하여 SK건설, 한국교통공사, 농수산식품공사, 국제이주기구의 성취취 목적의 인신매매 피해자 실무자들을 위한 프로그램 등을 기획 및 실행하였다.

IV. 연구결과

본 연구의 결과는 인터뷰 자료, 자기보고서, 동영상 자료 분석을 토대로 4개의 주제(Themes), 10가지의 범주(Categories), 39가지의 약호화(Codings)가 도출되었다. 자료 분석을 통해서 도출된 주제는 다음과 같다. (1) 또 다른 긍정적인 새로움의 시작, (2) 내면 작업에서 만난 성장의 밑거름, (3) 내면작업을 통한 외적표현의 길 발견, (4) 관계 속에서 오는 교류의 중요성(〈그림 2〉, 〈표 4〉 참조).



〈그림 2〉 코딩된 자료들의 주제별 분포도⁴⁴⁾

〈표 4〉 자료분석을 통해서 코딩-범주-주제를 구성표⁴⁵⁾

주제(4 Themes)	범주(10 Categories)	코딩(39 Codings)
주제1: 또 다른 긍정적인 새로움의 시작	프로그램이 가져다주는 것들	프로그램에 대한 생각의 전환 새로운 경험에서 오는 감정유발 다양한 매체를 활용한 정서적 “퇴행” ⁴⁶⁾ 다음시간에 대한 기다림과 기대감
	프로그램을 통해서 얻어지는 감정들	자유롭고 편안했던 위안의 시간 공감과 재미가 존재하는 시간 개인의 자유로운 표현이 인정되는 시간 서로를 위한 유익한 시간

44) 약호화된 내용들이 주제별로 분포된 비율을 나타내는 표이다.

45) 본 연구에서는 자료분석의 과정의 투명성을 제공하고자 작은 의미의 코딩과정과 범주와 그리고 도출의 과정을 표로 구성하였다. 코딩이라는 작은 의미 단위들이 어떻게 범주화의 거쳐서 주제로 출현 되는지를 보여 주는 과정이다.

〈표 4〉 계속

주제(4 Themes)	범주(10 Categories)	코딩(39 Codings)
주제2: 내면에서 만난 성장의 밑거름	자기성찰	공유를 통해 느낀 나 자신의 소중함 자신의 또 다른 발견 나에게 집중할 수 있는 시간들 생각이 구체화가 되어지는 글 나에 대한 반성 및 성찰
	내적성장	자신에 대한 솔직한 표현 내적인 힘 자신에 대한 믿음과 확고한 계획 혼자만의 두려움 극복 나의 성장 및 발전 가능성
주제3: 내면작업을 통한 외적표현 길 발견	움직임 기능에 대한 새로운 발견	고정관념에서 벗어난 움직임에 대한 새로운 발견 움직임을 통한 소통 및 감정교류 장소변화에 따른 움직임의 표현범위 변화
	나에 대한 움직임 표현	자유롭고 다양한 움직임의 표현방식 움직임과 표현의 중요성 솔직한 표현에 대한 움직임의 어려움
	스트레스 인지와 대처	스트레스 인지 움직임을 통한 스트레스 해소 및 분출 반복될 결과의 예상으로 인한 스트레스 환경적인 스트레스 요인 스트레스의 긍정적인 활용
주제4: 관계 속에서 오는 교류의 중요성	동료와의 소통과 공감	소통과 공유의 중요성 상대방의 감정에 대한 공감과 이해
	직업공동체 안에서의 관계성	구성원과 공동체의 중요성 신뢰적인 동료관계의 중요성 인간관계에 대한 가치와 한계 동료들의 새로운 발견
	관심을 통한 친밀감	친밀감 형성의 중요성 타인의 관심에 대한 중요성 친밀감과 시간과의 상관관계 자연스러운 친밀감 형성 고조

1. 주제 1: 또 다른 긍정적인 새로움의 시작

첫 번째 주제는 ‘또 다른 긍정적인 새로움의 시작’이다. 이 주제는 2가지의 하위범주 (‘프로그램이 가져다 주는 것들’, ‘프로그램을 통해서 얻어지는 감정들’)를 포함하고 있다. 참여자들은 처음 가졌던 프로그램에 대한 생각의 변화를 경험하였다. 특히 다양한 매체를 활용한 정서적 퇴행의 경험은 새로움의 감정을 유발하고 다음시간에 대한 기다림과 기대감으로 연결되었다. 이 주제와 관련된 참여자들의 경험에 대한 내용을 세션의 기록지 및 인터뷰 내용에서 발췌한 내용은 다음과 같다.

46) Wikipedia(2020), 퇴행, <<https://ko.wikipedia.org/wiki/%ED%87%B4%ED%96%89>, 2020, 5. 8.>.

퇴행이란 오스트리아의 미술사학자이자 정신분석학자인 에른스트 크리스(Ernst Kris)는 프로이트의 일반 이론에 ‘자아를 위한 퇴행(regression in the service of the ego, 혹은 ‘자아의 통제하에 이뤄지는 퇴행’ 등)’이라는 중개념(specific notion)을 추가하였다. Ernst Kris는 자아심리학(Ego Psychology)에 있어 퇴행에 대한 긍정적인 관점에서 필요한 것을 얻으려는 시도이며, 또한 어렸을 적의 순수함이라는 보편적인 감정, 안전하다는 느낌, 보호받는다는 느낌, 사랑을 주고 받은 느낌, 신뢰의 느낌을 얻으려는 시도이다.

가. 범주 1. 프로그램이 가져다주는 것들

이 프로그램을 시작하기 전엔 내가 과연 잘 할 수 있을까...?라는 두려움이 앞섰는데 그것은 괜한 걱정이었다.(차수진, 8차시)

작은 것 하나로 큰 것을 얻은 느낌이라 속으로 좀 놀라웠다.(이지나, 1차시)

색다르고 신선한 경험 이었다.(전지민, 3차시)

하나하나 예측할 수 있는 것들이 없기에 즐거움이 배가 되는 것 같다.(전지민, 7차시),

생각지도 못한 감정들을 느끼게 된 것 같다.(이지나, 1차시),

울컥하고 따뜻하고 말로 못할 감정들이 살짝 솟구쳐 올라왔던 것 같다.(이채민, 8차시)

무용/동작치료 프로그램은 짧은 시간동안 나를 되돌아보게 되는 시간 이었다.(차수진, 8차시)

그림을 그리면서 그 시절의 추억에 잠길 수 있었던 것 같다. 오랜만에 어릴 적 사용하던 크레파스로 그림을 그리니 펜으로 기록하는 것과는 또 다른 향수를 자극시켜서 재미있었다.(하지연, 2차시)

안내자가 숨겨두었던 카드를 찾는 보물찾기도 수업 전에 분위기 전환이 되는 것 같아 흥미를 유발시켰다.(이채민, 5차시)

카드에 적힌 낱말을 엉덩이로 이름을 쓰는 것도 어린 시절이 생각나는 듯하여 유쾌하고 재미있었다.(이채민, 7차시)

그림을 그리고 색칠하는 것은 참 재미있고, 동심으로 돌아가는 느낌을 받았다.(하지연, 2차시)

그림 그리기로 인해 잠시나마 동심으로 돌아가 작은 휴식의 시간을 가지게 된 것 같다.(이지나, 2차시)

이 프로그램을 하는 시간이 기다릴 정도로 이제 나의 일상 중 힐링 시간이 되어버린 것 같다.(전지민, 7차시)

부담 없이 나를 몸으로 표현하는 것이 아무것도 아닌 것 같아도 너무 많은 도움을 주는 것 같아 많은 사람들이 이런 프로그램을 접할 수 있는 기회가 많았으면 좋겠다.(차수진, 8차시)

밝은 에너지로 짜증났던 오전의 기분을 날린듯해 무용/동작치료에 적합한 시간이었다.(차수진, 3차시)

이런 프로그램, 치료할 수 있는 시간들은 다시 내가 찾고 싶을 정도로 좋았던 시간들이었다.(전지민, 8차시)

www.kci.go.kr

나. 범주 2. 프로그램을 통해서 얻어지는 감정들.

마음적으로 한결 편해진 시간 이었다.(전지민, 1차시)

지금 이 순간이 지금 모두 공감할 수 있고 웃고 즐기는 순간만큼 근심걱정을 잊을 수 있었고 오늘 하루 중 가장 행복했던 시간이라고 뽑을 수 있을 정도로 가슴 따뜻한 시간이었다.(전지민, 4차시)

공유 전달 소통 표현 무엇 하나 빼먹지 않고 마음속 생각 속에 꼭꼭 담아 놓을 수 있는 시간이었다.(전지민, 7차시)

모두들 이 시간을 재미있게 치유 받고 있는 느낌이 든다. 그 에너지가 나에게 더 긍정적으로 다가 온다.(최승우, 7차시)

상대방을 보며 나의 모습을 볼 수 있는 게 재미있게 다가왔던 것 같다.(이채민, 3차시)

길을 걸으며 각자가 찍고 싶은 사진도 찍고 대표적인 사진의 느낌을 표현하며 웃음소리가 끊이지 않은 시간이었던 것 같다.(이채민, 6차시)

서로 많은 공감을 느끼며 재미있는 시간을 보내게 되었다.(하지연, 5차시)

자기에 맞는 단어를 선택하여 짧은 작품을 짜봤는데 좀 난해하기도 했지만 서로의 표현의 자유를 인정해 주고 또한 작품을 풀어나가는 방식을 알아볼 수 있었다.(하지연, 5차시)

스트레스에 관한 세부적 단어인 공연, 상해, 환경요소, 인간관계 등을 생각해보며 서로에게 가까이 다가갈 수 있는 유익한 시간 이었다.(하지연, 5차시)

높고 푸른 하늘과 선선한 바람에 이끌려 야외에서 진행된 이번 자리는 그야말로 힐링이었고. 날씨가 역시 사람의 감정(또는 몸 상태)를 들었다 놔다 하는 구나.(차수진, 6차시)

날씨도 너무 좋고 하늘도 너무 예쁜 그림 속으로 잠시나마 다녀온 느낌이 자꾸 잊혀 지지 않는다.(전지현, 6차시)

2. 주제 2: 내면에서 만난 성장의 밑거름

두 번째 주제는 '내면에서 만난 성장의 밑거름'이다. 이 주제는 2가지의 하위범주 ('자기성찰', '내적 성장')를 포함하고 있다. 본 프로그램의 참여경험은 참여자들에게 자신에 대한 소중함과 내적인 집중된 경험은 평소와는 다른 또 다른 차원의 자신을 경험하도록 안내하였다. 자신에 대한 성찰 및 반성을 통해서 내적인 힘을 발견하고 미래에 대한 구체적인 계획을 세울 수 있는 성장의 경험으로 연결되었다. 이 주제와 관련된 참여자들의 경험에 대한 내용을 세션의 기록지 및 인터뷰 내용에서 발췌한 내용은 다음과 같다.

www.kci.go.kr

가. 범주 1. 자기성찰 및 성장

나 뿐만 아니라 모두 같은 감정, 같은 생각, 공감할 수 있는 환경들 공유할 수 있는 기분까지도 같이 웃고 즐길 수 있는 사람들이 있다는 것에 감사하고 난 참 행복한 아이라는 걸 다시 한 번 가슴 깊이 새길 수 있는 기회였으며, 긍정적으로 변해가는 길이었다.(전지민, 5차시)

평소에는 깊게 생각하지 않은 것들을 이 시간에 신중하게 깊게 생각하며 나 자신에 대해 새롭게 알게 되는 것들이 많았다.(차수진, 8차시)

내 자신에게도 솔직하지 못함이 답답하다.(차수진, 5차시)

지금 내가 느끼고 있는 이 감정이 시간이 지나면 괜찮아 질 거라는 믿음으로 조금만 더 잘 견뎌봐야겠다는 생각이 아주 잠시 스쳐지나갔다.(차수진, 5차시)

나를 더 생각하고 나에게 집중되는 시간인 것 같아 소중한 시간이였다.(이채민, 8차시)

이번기회를 통해 앞으로 점점 없어질 나만의 시간영역을 살펴볼 수 있어서 좋았다.(하지연, 8차시)

좀 더 해야 할 목표가 뚜렷해지고 무엇을 위해 살아야 할 것인가가 명확해 지는 것 같았다.(하지연, 8차시)

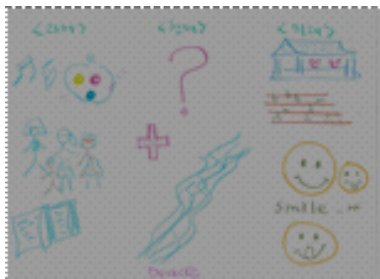
버킷리스트를 쓰면서 내가 무엇을 해야 할지에 대해 계획이 세워졌고 하고 싶은 것들이 생각나서 좋았다.(이채민, 8차시)

나의 감정, 지금의 상태와 요즘의 나를 글씨로 써 보는 건 참 의미 있는 것 같다.(최승우, 8차시)

프로그램을 통해 잠시나마 여유를 가지고 나의 미래에 대한 자기성찰을 했다.(하지연, 8차시),

조금만 마음을 열고 들여다보면 누구든 서로 맞춰 줄 수 있을 것 같다는 생각이 든다.(이지나, 1차시),

나 또한 점점 표현성을 보여줄 수 있는 발전된 내가 되고 싶다.(전지민, 2차시)



〈그림 3〉 참여자들의 과거-현재-미래에 관한 작업 후에 등장한 이미지

난 오늘도 배우고 간다. 내가 느낀 걸 좀 더 성숙한 모습으로 발휘할 수 있고 성장하고 싶다는 걸 느끼고 또 모두에게 배우고 간다.(전지민, 7차시)

처음엔 그것이 어색하여 들어내기 보다는 숨기려고만 한 것 같은데 시간이 지날수록 날 들어내고 솔직해지고 있다는 걸 깨달았을 땐 스스로도 뿌듯했다.(차수진, 7차시)

3. 주제 3: 내면작업을 통한 외적표현 길 발견

세 번째 주제는 ‘내면작업을 통한 외적표현길 발견’이다. 이 주제는 3가지의 하위범주(‘움직임 기능에 대한 새로운 발견’, ‘나에 대한 움직임 표현’, ‘스트레스 인지와 대처’)를 포함하고 있다. 이 주제와 관련된 참여자들의 경험에 대한 내용을 세션의 기록지 및 인터뷰 내용에서 발췌한 내용은 다음과 같다.

가. 범주 1. 움직임 기능에 대한 새로운 발견

사소한 동작들이 나에게 주는 즐거움에 대해 알게 해주었다.(이지나, 1차시)

큰 표현 동작은 아니지만 이렇게 작은 동작들로도 서로를 웃게 하고 감정을 느낄 수 있는 것이 신기했다.(이채민, 1차시)

1대1 미러링을 할 때는 상대방에게 집중하며 그 사람의 감정을 느낄 수 있었다.(이채민, 3차시)

상대방의 동작들을 보고 그 사람의 마음과 나의 현재 마음상태를 알 수 있는 계기가 된 것 같다.(이채민, 3차시)

내 감정만 주로 생각하던 내가 이번 미러링 움직임을 통해 단순한 움직임이지만 상대방의 생각, 감정을 느껴졌다.(전지민, 3차시)

서로의 감각에 집중하여 배려하며 절로 따라가는 것이 그 사람의 성향도 느낄 수 있을 뿐 아니라, 나와 그 사람의 감정교류도 느낄 수 있는 시간이었다.(하지연, 7차시)

본인의 사진 컷을 골라 몸으로 간단히 표현해 보는 시간에는 상대방들의 생각과 느낌을 알 수 있었다.(하지연, 6차시)

나. 범주 2. 나에 대한 움직임 표현

다른 사람이 움직임으로 똑같은 사물을 표현할 때 각기 달리 표현하는 방식이 재미있었다.(이채민, 4차시)

우리의 생각과 마음가짐들이 몸으로 표현을 많이 할 수 있다는 것을 느꼈고, 또한 우리의 몸짓 표현 동작들이 사람들에게 표현이 잘 되고 있는 것도 놀라운 일인 것 같다는 생각을 했다.(이지나, 4차시)

몸으로 내 생각, 느낌을 솔직히 표현하기란 참 힘든 것 같다.(차수진, 6차시)

실내에서 할 때 보단 확실히 부담이 없고 머리와 마음이 복잡하지 않아 표현이 더 자유로워진 것 같았다.(차수진, 6차시)

다. 범주 3. 스트레스 인지과 대처

마지막 스트레스를 푸는 하나의 동작을 했을 때 정말 나의 스트레스를 날려버리는 것 같은 후련한 마음이 들어 기분이 너무 좋아졌다.(이채민, 7차시)

아무렇지 않은 동작이라도 그 안에 우리 나름의 의미를 부여해 최선을 다해 움직이니 정말 속이 뻥 뚫리는 기분 이었다.(차수진, 7차시)

누구나 스트레스가 없을 수는 없다 외로움을 느끼면 느끼는 대로 스트레스 받으면 받는 대로 그냥 그 자체를 부정하려 하지 말고 인지하는 게 좋을 것 같다.(최승우, 7차시)

어떤 방법이 필요할 것인가 하는 심도 있는 대화까지 해보았으면 했다가도 뻘한 결과를 맞이하겠지 말자 이런 생각이 들어 또 다른 스트레스를 받았다.(이지나, 5차시)

삶에 있어서 인간은 어떠한 것이든 각자 스트레스를 안고 살아가며 고뇌가 없이는 예술이 없다는 것 또한 다시 한 번 느끼게 되었다.(이지나, 5차시)



〈그림 4〉 참여자들이 움직임 작업 후 내적인 경험을 이미지로 작업한 결과물

4. 주제 4: 관계 속에서 오는 교류의 중요성

네 번째 주제는 ‘관계 속에서 오는 교류의 중요성’이다. 이 주제는 3가지의 하위범주(‘동료와의 소통과 공감’, ‘직업공동체 안에서의 관계성’, ‘관심을 통한 친밀감 형성’)를 포함하고 있다. 이 주제와 관련된 참여자들의 경험에 대한 내용을 세션의 기록지 및 인터뷰 내용에서 발췌한 내용은 다음과 같다.

가. 범주 1. 동료와의 소통과 공감

우리 모두 가까워지고 좀 더 소통되고 공유할 수 있는 사이가 되었다.(전지민, 8차시)

같은 소재의 추억을 공유하고 있다는 게 친목감을 다시금 느낄 수 있었다.(전지민, 5차시),

우리끼리만 통하는 소통의 연결고리가 있다는 것도 새삼 놀라웠다.(이지나, 4차),

항상 혼자 있고 싶어 했는데 이번 기회를 통해 소통의 중요성을 알게 된 것도 나에겐 너무 중요한 깨달음이었다.(차수진, 8차시)

상대방의 감정을 공유하며 같이 눈물도 흘리게 됨으로써 우리 모두는 함께 성장하고 있구나! 라는 생각이 들었다.(최승우, 3차시)

같은 무용단 안에서 일어나는 스트레스라 서로 말하지 않아도 공감할 수 있는 부분이 많았던 것 같다.(이채민, 5차시)

나. 범주 2. 직업공동체 안에서의 관계성

이렇게 각자의 생각을 적고 있는 지금 이 순간도 옆에서 나와 같이 느낀 점을 진중히 작성하는 동료 보면서 이 또한 좋은 멤버 구성이구나! 라는 인간관계의 중요성을 느낀다.(최승우, 5차시)

에피소드에 대한 대처행동은 모두 달랐지만 심적인 부분은 이해할 수 있을 것 같아 역시나 같은 직장 속에서 생활하고 있음을 한 번 더 느끼게 되었다.(하지연, 3차시)

다른 직장에 비해 우리 무용단 선배들은 참 돈독하고 애정이 많았다는 걸 느낀다.(전지민, 5차시)

정말 오늘 내가 골라서 표현한 ‘인간관계’가 얼마나 중요한지 다시 한 번 생각해 보는 계기가 되었다. 모든 일에 있어서 인간관계가 가장 중요한 작용을 한다고 생각이 들고 아파왔기에 더더욱 그 생각에 확고함을 갖게 된다. 인간관계에 또 중요성을 느낀다.(최승우, 5차시)

상대방의 표현을 보면서 의외의 몸 표현과 그림에 새삼 다시 보게 되었고 상대방의 생각을 읽어 볼 수 있는 시간이었다.(최승우, 4차시)

그 사람의 진심과 새로운 모습을 볼 수 있는 시간이여서 너무 뜻 깊은 한 시간 이었다.(전지민, 2차시)

다. 범주 3. 관심을 통한 친밀감

그것 또한 서로가 얼마나 친밀하고 그들만이 공유하고 있는 것들이 같아야 그럴 수 있다는 사실들이 재미있었다.(이채민, 4차시)

다 잘 알고 있다고 생각했던 마음들이 개개인의 얘기를 엿봄으로써 애정이 생긴 듯하다.(최승우, 1차시)

결국 이 모든 것은 관심이 있어야 한다는 것을 느꼈다.(이채민, 4차시)

지날수록 서로의 생각과 감정을 느낄 수 있었고 더 가까워지는 것 같아 신기하면서도 값으로 환산 할 수 없는 소중한 순간 이었다.(하지연, 7차시)

여러 차례 수업을 진행하면서 서로가 점점 더 가까워지며 닫혀 있는 마음을 자연스럽게 조금 더 열어가는 모습이 보이는 것 같았다.(이채민, 7차시)

같은 공간에서 많은 시간을 함께 하며 생각도 행동도 많이 비슷해져 있는 걸 느끼며 시간의 중요성도 또 한 번 느끼게 되었다.(차수진, 5차시)

V. 결론 및 논의

본 연구는 직업무용수의 심리정서지원의 목적으로 제공한 무용/동작치료 프로그램에 참여한 직업무용수의 심리적 안녕감과 직무상 스트레스에 관련된 경험을 심층적으로 탐색하는데 목적이 있다. 분석된 결과 내용을 토대로 앞서 제시한 연구문제에 대한 연구자의 결론 및 논의는 다음과 같다.

1. 무용/동작치료 프로그램에 참여한 직업무용수의 직무상 스트레스에 관련된 경험은 어떠한가?

참여자들은 프로그램 활동 안에서 자신의 스트레스에 대한 외적 표현의 방법과 직업무용수의 특성상 동료와의 관계를 스트레스와 관련하여 매우 중요한 요소로 경험하였다. 첫째, 참여자들은 움직임 기능에 대한 새로운 발견을 함으로써 고정관념에서 벗어난 움직임이 아닌 새로운 발견을 하였다. 구체적으로 움직임을 통해 소통과 자신의 감정을 상대에 전달하고, 상호작용하는 관계의 중요성을 경험하였다. 자신에 대한 움직임을 표현해봄으로써 자유로운 표현방식과 그에 따른 표현의 중요성을 알 수 있었고, 또한 자신과 관련하여 움직임으로 솔직한 표현을 한다는 것이 어렵다는 것 또한 경험하였다. 이러한 솔직한 표현은 자신의 스트레스를 인지-표현-분출-해소하는 첫걸음으로 작용하였다. 참여자들은 직업무용수로서 행해지는 무용 동작이 아닌 자기 자신에게 의미를 부여한 자유로운 움직임을 경험을 하는 과정을 “움직임을 통한 스트레스 해소 및 분출”로 묘사하였다. 스트레스를 인지하고 대처하는 방법을 모색하는 과정에서 “반복될 결과의 예상으로 인한 스트레스”를 직면하기도 했다. 그러나 참여자들은 환경에서 오는 외적 스트레스를 직업적 한계로 인정하고 수용하는 과정을 함께 공유하는 시간을 가졌다. 참여자들이 스트레스의 원인을 인지하고 대처방안을 모색하고 한계를 수용하는 과정에서 동료와의 소통이 중요한 요소로 작동되는 것이 목격되었다.

둘째, 참여자들은 직업무용수라는 직업적 특수성을 반영하여 공감과 소통을 기반으로 한 상호교류의 중요성을 언급하였다. 프로그램 참여시간이 길어질수록, 상대방을 이해하고 공감하는 친밀한 경험이 직

무상 스트레스를 예방하며, 그 경험이 자신에게도 주어지는 것이 매우 중요하다고 보고하였다. 이러한 현상은 직업공동체와 신뢰적인 동료관계의 중요성(주제 4)과 새로운 발견을 볼 수 있으며, 인간관계에 대한 가치와 한계를 동시에 경험하게 하는 것이었다. 또한, 무용/동작치료들의 경험안에서 직무관련 스트레스의 원인들을 인지함으로써 스트레스에 대한 다양한 시각들로 확장되는 모습이 관찰되었다.

2. 무용/동작치료 프로그램에 참여한 직업무용수의 심리적 안녕감에 관련된 경험은 어떠한가?

참여자들의 직업무용수라는 직업적 특수성으로 인해 경험하는 다양한 심리적 어려움을 탐색하고 해소하는 경험들이 목격되었다. 즉, 무용/동작치료를 통해 얻을 수 있는 ‘심리적 안녕감’은 자유로움, 편안함, 위안, 공감, 재미 등의 각종 긍정적인 감정을 경험하였다. 이러한 결과에 대한 근거로 1주제(또 다른 긍정적인 새로움의 시작)와 2주제(내면 작업에서 만난 성장의 밑거름)와 관련된 세부적인 내용들이 심리적 안녕감에 관련된 내용이 된다. 구체적으로 새로운 경험에서 오는 긍정적 감정유발, 다양한 매체를 활용한 정서적 퇴행, 새로운 것들을 접하면서 다음시간에 대한 기다림과 기대감으로 경험되었다. 직업무용수들은 자신들의 경험을 자유롭고 편안했던 위안의 시간과 공감과 재미가 존재하는 시간, 개인의 자유로운 표현이 인정되는 시간 서로를 위한 유익하고 긍정적인 시간으로 표현하였다. 참여자들의 구체적인 표현은 “다음 시간에 대한 기다림”, “자유롭고 편안했던 위안의 시간들”, “공감과 재미가 존재하는 시간”, “프로그램에 대한 발전가능성”이다. 참여자들은 본 무용/동작치료 프로그램들을 통해 자유로움, 편안함, 위안과 같은 심리적 안녕감을 경험할 수 있었다.

둘째, 주제 2(내면 작업에서 만난 성장의 밑거름)에 관련된 내용들은 프로그램 참여를 통해 느낀 자신의 소중함, 자신의 또 다른 발견, 나에게 집중할 수 있는 시간들, 생각이 구체화 되는 글, 나에게 대한 반성 및 성찰이다. 이러한 온전한 자기성찰 기회는 자신에 대한 솔직한 표현과 내적인 힘, 자신에 대한 믿음과 확고한 계획, 혼자만의 두려움 극복, 나의 성장 및 발전 가능성을 발견하는 내적성장의 경험으로 연결되었다. 참여자들이 보인 반응은 다양했다. 참여자들은 오랜만의 설렘이라고 묘사하며 나에게 대한 소중함을 깨닫게 되면서 지금의 나를 만족하고 행복감을 느끼게 되는 경험으로 보고하였다. 이러한 경험을 지지하는 참여자들의 내용들은 ‘공유를 통해 느낀 자신의 소중함’, ‘나에게 집중하는 시간’을 갖고 자신을 돌봄으로써 ‘소중한 나의 자신을 발견’하게 된다는 경험의 내용들이다. 특히, 누군가에게 온전히 목격이 되면서, 자신 스스로가 자신에게 ‘집중 할 수 있는 시간들’은 참여자들로 하여금 성장하는 자신의 모습과 발전 가능성을 발견하는 희망이 되었다. 참여자들은 심리적으로 행복함은 “나의 성장 및 발전 가능성”, “고정관념에서 벗어난 움직임에 대한 새로운 발견”, “움직임의 표현범위 확장”으로 드러났다. 참여자들의 심리적 안녕감은 고정관념으로 억압되어 왔던 것들을 자유롭게 표현하면서부터 마음이 편안해 지는 내적인 행복감에서 출현되었다. 특히 이러한 심적인 여유는 자연스럽게 동료 관계에 대한 관심으로 확장되었다. 다수가 “신뢰적인 동료관계의 중요성”, ‘동료의 친밀감’에서 오는 경험들이 심리적 안녕감에 기반이 되는 것으로 보고하였다.

향후, 본 연구의 결론을 토대로 후속 연구를 위해 다음과 같은 제언을 하고자 한다. 첫째, 본 연구는 특수한 직업군을 대상으로 진행된 현상학적 질적연구이다. 후속연구에서는 다양한 연구방법을 적용하여 다각적인 연구들이 산출되어야 한다. 둘째, 기존의 무용/동작치료에 관한 연구는 주로 무용을 전공

하지 않은 일반인이나 장애를 가진 특별한 대상을 위주로 이루어져 왔기 때문에, 전문무용인을 위한 무용/동작치료 연구는 부진한 실정이다. 따라서 무용전공인을 위해 특화된 무용/동작치료 연구프로그램의 기획과 관련 연구 활성화가 필요하다. 셋째, 도출된 결론을 바탕으로 실제 국·공립무용단체나 민간무용단체 무용수들에게 무용/동작치료를 적용하는 것이다. 아직 전문무용수를 대상으로 하는 무용치료와 관련된 연구가 부족한 만큼, 관련 정부부처나 기관에서 시행하는 각종 문화예술복지사업의 일환으로 소수단체를 우선적으로 시범사업으로 운영하고 긍정적인 결과가 도출될 경우, 점차적으로 적용범위를 늘려나가 직업무용수들이 심리 정서적 복지예술을 향유 할 수 있고 직무 스트레스를 예방할 수 있는 실질적인 방안을 강구해 볼 수 있기를 기대한다.

■ 참고문헌

- Andrews, F. W., and J. P. Robinson(1991). Measures of subjective well- being. Robinson, J. P., P. R. Shaver and L. S. Wrightsman(Eds.). *Measures of personality and social psychological attitude*(61-114). San Diego, CA: Academic Press.
- Creswell, J. W.(2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Haralambos, M., and M. Holborn(1995). *Sociology: Themes and Perspectives* (4th ed.). London: Collins Education.
- Janesick, V. J.(2004). *Stretching exercises for qualitative researchers*(2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Levy, F. J.(2005). *Dance/movement therapy: A healing art*. Reston, VA: National Dance Association and American Alliance for Health, Physical, Education, Recreation and Dance.
- Mary, S. W., A. Janet, C. Joan, and P. Patrizia(1999). *Authentic movement*. J. Kingsley, PH: Publishers.
- Merriam, S. B.(2009). *Qualitative research: A guide to design and implementation*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Moustakas, C. E.(1994). *Phenomenological research methods*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Pallaro, P.(1999), *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*. London, UK: Jessica Kingsley.
- Rogers, C.(1995). *On Becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Wigman, M.(1996). *The language of dance*. Middletown, CT: Wesleyan university press.
- 고경순(2020). 진정한 움직임(Authentic Movement)에 참여한 예술치료사들의 경험 연구. 『무용예술학연구』, 77(1): 21-42.
- 김나영(2017). 북한이탈청소년 대상 통합예술치료에서의 예술치료사 체험 연구. 『무용예술학연구』, 66(4): 19-34.
- 김유석(2003). 공연예술 연기자의 직무스트레스와 매개변인 및 직무만족간의 인과분석. 전남대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김예지, 김경희(2019). Mentastic[®]의 움직임 원리가 무용수들의 스트레스 해소에 미치는 영향 고찰. 『무용예술학연구』, 76(4): 15-35.
- 박중길, 최만식, 문익수(2001). 직업무용수의 스트레스 요인과 대처방안. 『한국체육학회지』, 40(3): 209-220.
- 배진희(2000). 직업무용단체의 합리적인 경영방안 연구. 한양대학교 대학원 석사학위 논문.
- 소혜진(2019). Experiencing Body Movement in a Creative Arts Psychotherapy Group, 『무용예술학연구』, 76(4): pp.53-74.

- 양혜선(2008). 직업무용수 자기관리 중재 프로그램 적용의 효과. 전남대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 염지훈(2016). 직업무용수의 전문직업성과 직업만족 조직몰입 이직의도와의 구조적 관계. 단국대학교 대학원 박사학위 논문.
- 온채은(2009). 무용/동작치료(DMT)와 심리적 안녕감 연구: 질적 연구방법의 적용. 고려대학교 대학원 박사학위 논문.
- 이주립, 이민정(1999). 생활 스트레스가 직업무용수의 상해발생에 미치는 영향. 『한국체육학회지』, 38(3): 969-978.
- 임경옥(1995). Ballet 전공 무용수들의 무용상해에 관한 연구. 세종대학교 대학원 석사학위 논문.
- 장우선(2019). 자문화기술지를 통한 무용 예술강사의 지도경험 성찰, 『무용예술학연구』, 73(1): 161-174.
- 최민금(2017). 직업무용수의 직무스트레스, 이직의도, 주관적 안녕감에 관한 연구. 대구카톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 한수문(2001). 직업무용수들의 스트레스 요인에 관한 연구. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 홍연성(2005). 무용치료가 아동의 자아존중감과 사회성에 미치는 효과. 대구교육대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- Barnet-Lopez, S., S. Pérez-Testor, J. Cabedo-Sanromà, G. R. Oviedo, and M. Guerra-Balic(2016). Dance/Movement Therapy and emotional well-being for adults with Intellectual Disabilities. *The Arts in Psychotherapy*, 51(5): 10-16.
- Denny, J. M.(1969). Art therapy training workshop, university counseling center staff. *American Journal of Art Therapy*, 9(1): 25-31.
- Hertrampf, R. S. and M. Wårja(2017). The effect of creative arts therapy and arts medicine on psychological outcomes in women with breast or gynecological cancer: A systematic review of arts-based interventions. *The Arts in Psychotherapy*, 56(5): 93-110.
- Jiang, J., D. Rickson, and C. Jiang(2016). The mechanism of music for reducing psychological stress: Music preference as a mediator. *The Arts in Psychotherapy*, 48(2): 62-68.
- Nainis, N. A.(2005). Art therapy with an oncology care team. *Journal of the American Art Therapy*, 22(3): 150-154.
- Rose, B., B. Amy, H. Jennifer, E. R. Arnell, and C. Richard(2016). Art therapy in art museums: Promoting social connectedness and psychological well-being of older adults. *The Arts in Psychotherapy*, 49(3): 34-43.
- Ryff, C. D.(1989). Happiness is everything, or is it ? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and Social Psychology*, 57(6): 1069-1081.
- Spillett, M. A.(2003). Peer debriefing: Who, what, when, why, how. *Academic Exchange Quarterly*, 7(3): 36-41.

- 대한무용동작치료학회(2020). 국제워크숍 “오센틱 움직임으로 만나는 마음챙김과 자기연민”. <<http://www.ksdmp.org/introduce/history.php>, 2020. 2. 15.>.
- 한국직무스트레스협회(2020). 직무스트레스란 무엇인가?. <http://kjsa.or.kr/bbs/content.php?co_id=301, 2020. 6. 9.>.
- 한국직무스트레스협회(2020). 직무스트레스 정신, 심리, 신체적 예방/관리/치유 프로그램. <http://www.kjsa.or.kr/bbs/board.php?bo_table=322, 2020. 6. 2.>.
- 한국직무스트레스협회(2020). 직무스트레스 관련법규. <http://kjsa.or.kr/bbs/content.php?co_id=306, 2020. 6. 2.>.
- ADTA(2020). *ADTA Approved Graduate Programs in Dance/Movement Therapy*. <<https://adta.org/approved-programs/>, 2020. 5. 8.>.
- ADTA(2020). *American Journal of Dance Therapy*. <<https://adta.org/american-dance-therapy-journal/>, 2020. 5. 8.>.
- ADTA(2020). What is dance/movement therapy. <<https://adta.org/faqs/>, 2020. 5. 8.>.

논문투고일 2020. 5. 15.
심사일 2020. 5. 22.
심사완료일 2020. 6. 9.

Korean Professional Dancers' Experiences in Using Dance/Movement Therapy for Psychosocial Support

– Focused on Job Stress & Psychological Well-being –

Nam, Jung Eun* · Ko, Kyung Soon**

Permanent Member, Gyeonggido Dance Company* · Assistant Professor, Soon Chun Hyang University**

This qualitative study explores Korean professional dancers' experiences in using dance/movement therapy for psychosocial support. Seven participants were recruited from a dance company in Korea. Participants engaged in eight two-hour sessions. Data were gathered through an individual interview, personal journals, and drawings centering on two research questions: 1) What were participants' experiences relating to psychological well-being in the dance/movement therapy program? 2) What were participants' experiences relating to job stress? Data analysis revealed four themes: 1) A new positive beginning, 2) Catalyzing growth through inner work, 3) Finding ways to outwardly express themselves, and 4) Importance of interactions in relationships. The result of this study provide insight into how dance/movement therapy can promote meaningful reflection through an inner journey. This study suggests that dance/movement therapy contributes to professional dancers' psychological wellbeing and personal and professional growth.

Keywords: Phenomenological qualitative study(현상학적 질적연구), Dance/movement therapy(무용/동작치료), Professional dancer(전문무용수), Psychological well-being(심리적 안녕감), Job stress(직장 스트레스).