

# 암 경험자들을 위한 무용/동작치료 연구동향 분석

이정귀\* · 고경순\*\*

I. 서론  
II. 연구 방법  
III. 연구 결과

IV. 논의 및 결론  
참고문헌  
Abstract

## I. 서론

현대의학의 눈부신 발전은 인간의 기대수명을 높였고 2050년에 이르면 60세 이상의 인구가 지금의 두 배 이상이 될 것으로 전망한다. 가속화되는 고령화는 노인성 질환과 암으로 인한 사망률의 증가를 가져올 것으로 예측된다(Lindmeier & Brunier, 2015). 암 경험자(cancer survivor)는 이전에는 암 치료 후 5년 이상 생존한 사람들에 대한 정의였으나, 최근 들어 암 진단 후 살아있는 모든 사람으로 개념이 확장되었다(Ligibel & Denlinger, 2013). 국내의 경우 암은 누구나 마주할 수 있는 질병으로 보고 암 환자나 상처를 입고 살아남은 ‘암 생존자’의 부정적 표현 대신 긍정적인 표현을 지향하며 최근에는 ‘암 경험자(cancer survivor)’의 용어가 많이 사용된다(신동욱, 선우성, 이정권, 2015). 국내에서는 현재 용어에 대해서 공식적으로 합의된 바는 없으나, 본 연구에서는 위의 내용에 동의하여 ‘암 경험자’의 용어를 사용하였다.

암 경험자들은 진단 후 초기에 충격과 분노, 두려움의 감정을 느끼게 된다(이종경, 이미순, 2003). 이후, 수술, 방사선 치료, 화학적 항암 약물 요법 및 내분비계 치료(Senkus et al., 2015: National Institute for Health Care Excellency (NICE), 2018)로 인해 높은 수준의 피로를 느끼고, 수술 부위의 섬유화로 인해 관절의 가동범위가 축소되거나 피부 발적과 같은 신체적 증상을 경험한다(Senkus et al., 2015). 여성 암의 경우 여성호르몬 분비를 낮추는 치료과정에서 성욕 저하가 나타나거나(박지원, 조남기, 2013), 급격한 체중의 변화(Vance, Mourtzakis, McCargar & Hanning, 2011), 독성 항암제로 인한 운동신경계, 감각신경계 및 자율신경계의 장애와 다발성 신경병증이 발생한다(Mary Collins, Linda Abbott, Julie Aschenbrenner & Connie Hart, 2007: Postma et al., 2005). 지속되는 피로와 무기력을 유발하고(Schneider, Dennehy & Carter, 2003: 변혜선, 김경덕, 2012; Burgess, Cornelius,

\* 주저자, 전주대학교 대학원 예술심리치료학과 박사과정

\*\* 교신저자, 전주대학교 예술심리치료학과 조교수, dmt.edu.korea@gmail.com

Love, Graham, Richards & Ramirez, 2005) 기억력과 집중력 저하 및 인지적인 어려움이 발생한다 (Janelsins et al., 2017). 이와 같이 치료과정에서 경험하는 신체 부작용은 불안, 우울과 같은 정서적 고통을 증가시켜서 삶의 질이 저하되고(곽미경, 2010: 김혜영, 강정희, 송지은, 윤현조, 2013: Marino, Roché, Moatti, & PEGASE Group., 2008), 정신적 외상으로 인한 강박관념이 나타나기도 한다(임정원, 양은주, 손세리, 이지선, 손지현, 2016).

이와 같은 신체적, 정신적, 심리적으로 큰 고통과 부작용을 동반하는 항암치료는 암세포를 사멸하는 의료적 치료과정 이후에도 지속적인 신체적 재활과 심리적 지원 그리고 정서적인 지지가 필요하다. 무용/동작치료(Dance/Movement Therapy: DMT)는 개인의 정서적, 사회적, 심리적, 신체적 영역의 어려움을 치료하거나, 창의적 활동을 통해서 감정을 확장해 긍정적인 사회적 관계를 지원하고(American Dance Therapy Association: ADTA: 유럽 무용 동작 치료 협회, 2016), 전인적인 교육, 웰빙을 지향하는 영적 영역의 치료적 역할을 한다(Adler, J., 1992). 그리고 화학 치료 및 수술과 같은 의료적 치료를 보완 및 통합하는 의학으로의 개념을 갖는다(Rosenthal & Lisi, 2014).

심리치료의 목적으로 사용하는 무용/동작은 움직임의 범위를 자연스럽게 확장하고 근력을 높이며, 신체적 경험을 통해 긍정적인 자기 이미지를 형성한다(김정숙, 2018). 이러한 과정 안에서 여성성, 자부심, 신체적 안녕을 경험한다(Molinario et al., 1986: Crane-Okada et al., 2012: Pisu et al., 2017). 몸은 움직이는 동안 긴장이 이완되고 신체 인식은 증진되며(Malicka et al., 2011), 엔도르핀을 방출하여 즐거움을 느끼도록 해주고(Lovatt, 2020), 도파민, 세로토닌, 옥시토신을 촉진하여 신경 화학적 편안함을 제공한다(Roller, 2015). 이는 통증 완화에 도움을 주며(Tarr, Launay, Cohen & Dunbar, 2015), 안전한 환경 안에서 몸을 신뢰하고 타인과의 건강한 관계를 형성할 수 있도록 해준다(Tannis, 2018). 통제된 감정은 해소되고 자존감은 높아지며(Jola & Calmeiro, 2017) 왜곡된 부정적 개념에서 벗어나 긍정적인 상호 관계가 확장된다(Tarr et al., 2015).

암 경험자들에게 성공적인 치료는 단순히 수명연장이 아닌 삶의 질까지 고려하는 전문적 지원이 불가피하다. 복합적이고 다양한 어려움을 겪은 암 경험자들이 건강하고 안전하게 일상으로 돌아가기 위해서 심리, 정서, 정신, 신체, 영적 영역의 치료적 기능을 갖는 무용/동작치료는 매우 유익한 치료 방법이 될 것이다. 따라서 본 연구에서는 무용/동작치료가 암 경험자에게 어떠한 영향을 미쳤는가에 관한 지난 10년간 선행 연구들의 연구동향을 살펴보고, 실제 암 경험자를 위한 무용/동작치료 현장에 도움이 될 정보를 제공하는 것을 연구의 목적으로 한다. 연구의 목적을 수행하기 위한 구체적인 연구 질문은 다음과 같다.

연구문제 1: 암 경험자를 위한 무용/동작치료 프로그램의 기본 정보는 무엇인가?

연구문제 2: 암 경험자를 위한 무용/동작치료의 연구 방법에 따른 결과는 무엇인가?

## II. 연구 방법

### 1. 문헌 선정 및 배제기준

본 연구는 암 경험자를 위한 무용/동작치료 연구의 연구 동향을 분석하고자 하였다. 최근 출판된 예술심리치료 관련 동향 연구 방법(Bololia et al., 2022)을 살펴보고, 본 연구의 목적에 적합하도록 연구 방법을 수정하거나 보완하였다. 관련 문헌들에 대해서 체계적으로 검색하고 분석하기 위해서 다음의 기준을 설정하여 진행하였다. 검색 대상의 문헌 출판 기간은 지난 2013년부터 2022년까지 최근 10년간 학술지에 발표된 국내외 연구 문헌을 대상으로 결정하였다. 국내 문헌을 검색하기 위해 국립중앙도서관, 한국학술정보(KISS), 학술연구정보서비스(RISS), 국회도서관, Google Scholar, Dbpia 등의 검색엔진을 활용하였다. 국외 문헌의 경우, 예술치료 대표 학술지인 The Arts in Psychotherapy의 논문이 포함된 Scencedirect의 사이트와 Google Scholar, Proquest에서 자료를 수집하였다. 문헌 검색에 사용된 검색어는 ‘무용/동작치료(dance/movement therapy)’와 ‘암(cancer)’을 조합하여 검색하였으나 그 수가 너무 부족하여 검색어를 ‘무용(dance)’, ‘동작(movement)’을 추가로 검색 후 문헌의 초록과 연구내용을 확인한 후에 최종문헌을 선정하였다. 자세한 문헌 검색기준 및 배제기준은 <표 1>과 같다.

<표 1> 문헌 검색 기준

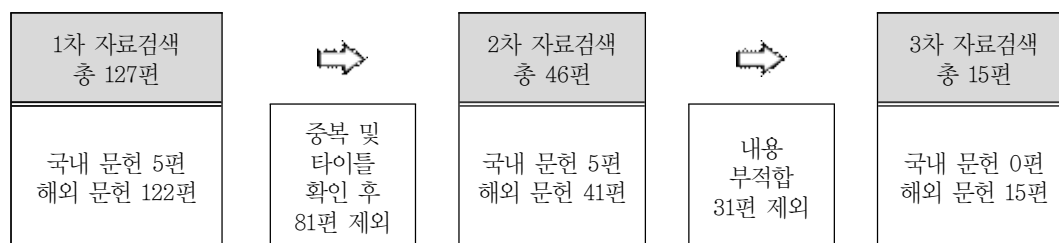
기간	2013년~2022년	
구분	국내 문헌	국외 문헌
검색도구	학술연구정보서비스(RISS) 한국학술정보(KISS) Google Scholar, 국립중앙도서관 국회도서관, Dbpia	Google Scholar Scencedirect Proquest
검색단어	무용/동작치료 무용, 댄스, 암	dance/movement therapy dance, cancer
배제기준	무용/동작치료 개입이 없는 연구 프로그램이 무용/동작치료 범위에 해당하지 않는 경우 연구 방법이 미기재된 연구, 비 등재 저널인 경우	

### 2. 자료추출 과정 및 논문목록

1차 검색 절차를 거쳐 127편의 논문이 검색되었으며, 2차 중복자료 및 논문 제목을 확인한 후 81편을 제외하고 46편이 남았다. 2차 자료검색에서 발견된 46편의 보고서 중 20편은 중재 개입연구가 아니어서 제외되었고, 11편은 중재가 무용/동작치료 관련된 내용으로 명시되지 않았거나, 무용/동작치료의 성격과 일치하지 않는 것으로 판단했기 때문에 제외되었다. 논문초록과 본문의 내용을 확인한 후 부적합한 논문 31편을 제외하고 문헌 선정 기준과 배제기준을 재확인 후 마지막 3차 자료검색 결과 국내 0편, 국외 15편이 최종적으로 선정되었다. 검토를 위해 남은 연구는 총 15편이다. 자료선정의 과정에서 무용/동작치료 전문가(Board Certified Dance/Movement Therapist: BC-DMT) 자격을 가진 연구자와 선

정의 과정을 논의하며 진행하였다. 자료검색 및 최종 분석 결과는 <표 2>, 최종 연구 대상 논문목록은 <표 3>에 정리하였다.

<표 2> 자료검색 및 최종 분석 결과



<표 3> 최종선정된 논문목록

분류	연구자 (연도순)	연구 제목	학회지명
1	Ho & Fong (2013)	Effects of dance/movement therapy on the psychological distress in breast cancer patients undergoing radiotherapy	American Journal of Dance Therapy
2	Ho & Lo (2014)	Beneficial elements of dance/movement therapy for Chinese breast cancer survivors undergoing or immediately following radiotherapy and push-pull factors for participation	American Journal of Dance Therapy
3	Leung & Ho (2014)	Reconnecting women with their breast cancer experiences by employing a movement based focus group	American Journal of Dance Therapy
4	Szalai et al. (2015)	A clinical study to assess the efficacy of belly dancing as a tool for rehabilitation in female patients with malignancies	European Journal of Oncology Nursing
5	Ho et al. (2016)	Effects of a short-term dance movement therapy program on symptoms and stress in patients with breast cancer undergoing radiotherapy: a randomized, controlled, single-blind trial	Journal of pain and symptom management
6	Butler et al. (2016)	The transformative potential of community dance for people with cancer	Qualitative health research
7	Ho, Fong & Yip (2018)	Perceived stress moderates the effects of a randomized trial of dance movement therapy on diurnal cortisol slopes in breast cancer patients	Psychoneuroendocrinology
8	Cerulli et al. (2019)	Dancing with health: A new dance protocol to improve the quality of life of breast cancer survivors	Medicina dello Sport
9	Jenkins & Wakeling (2020)	'You move as you feel and you feel as you move': the practice and outcomes of a creative dance project for women living with or beyond cancer	Perspectives in Public Health

10	Karkou et al. (2021)	Dancing with health: quality of life and physical improvements from an EU Collaborative Dance Programme with women following breast cancer treatment	Frontiers in Psychology
11	Karaferi et al. (2022)	Dance movement psychotherapy in breast cancer: "Throwing the ball to mount Olympus"	Psych
12	Weis, Troitzsch & Dresch (2022)	Dance theatre as a form of dance movement psychotherapy for male cancer survivors	Body, Movement and Dance in Psychotherapy
13	Vardhan et al. (2022)	Effect of dance movement therapy on cancer-related fatigue in breast cancer patients undergoing radiation therapy: A pre-post intervention study	Cureus
14	Thiagarajan & Mokthar (2022)	Self-rehabilitation through dance: An ethnographic study on cancer girls breast cancer survivor group in Kuala Lumpur, Malaysia	Kajian Malaysia: Journal of Malaysian Studies
15	da Silva Cruz et al. (2022)	The impact of dance as a non-pharmacological adjuvant therapy cancer survivors: A clinical trial	Research, Society and Development

### III. 연구 결과

지난 10년간 암 경험자와 관련된 사람들을 대상으로 한 무용/동작치료 관련 연구들을 국내외 모두 조사하였지만, 선정조건에 적합한 국내 연구물은 없었다. 최종 선정된 해외 연구물은 홍콩, 헝가리, 뉴질랜드, 영국, 그리스, 독일, 말레이시아, 브라질 등 다양한 국가에서 진행되었다. 선정된 연구의 기본 정보, 중재, 효과 및 결과는 양적 연구 결과는 <표 4>, 질적 연구 결과는 <표 5>, 혼합 연구 결과는 <표 6>에 정리하였다.

#### 1. 기본 정보 결과

본 연구에서의 기본 정보는 프로그램 정보 및 참여자의 특성, 연구 방법에 따른 자료수집, 측정 및 분석 방법으로 제한하였다. 최종적으로 선정된 연구물을 분석한 기본 정보의 내용은 다음과 같다.

암 경험자를 위한 무용/동작치료 프로그램의 총 세션 시간은 7.5시간 ~ 9시간의 단기로 진행된 경우가 5편이었고, 4개월 이내가 5편이고, 나머지 5편은 리허설 등 연습 기간 포함하여 1년 이상 진행되었다. 세션별 시간은 90분에서 3시간까지 다양했다. 장소는 지역 사회의 암 지원센터, 대학의 체육관 및 병원 시설에서 진행되었다. 연구별 참여자의 성별은 남성이 1편, 혼성이 1편, 여성이 13편이었다. 연령은 18세 이상부터 90세까지 큰 제한이 없었다. 참여자 인원은 10명 이하가 2편, 11명 이상 20명 이하가 3편, 21명 이상 60명 이하가 4편이었고, 5편은 100명 이상, 정확한 수를 알 수 없는 연구가 1편이었다.

연구 방법은 양적 연구가 8편, 질적 연구가 5편, 혼합 연구가 2편으로 양적 연구 방법이 가장 많았다.

양적 연구는 설문지, 운동 기능 척도, 자기지각 척도와 타액 검사용 키트 등의 데이터가 사용되었다. 분석은 ANCOVA, Mplus 7, SPSS-25 와 같은 통계 프로그램이 사용되었다. 질적 연구는 설문지와 참여자들의 토론 내용, 인터뷰, 작문, 비디오 영상과 같은 콘텐츠 그리고 치료사의 기록 등이 코딩 분석, 삼각 검증 등의 방법으로 분석되었다. 이 외 혼합 연구는 객관적 설문지, 치료사의 기록과 관찰기록, 반구조화된 설문지, 대면 인터뷰 내용 등의 자료가 수집되었고, 양적 연구 분석 방법과 질적 연구 분석 방법이 함께 사용되었다.

## 2. 연구 방법에 따른 연구 결과

### 가. 양적 연구

양적 연구(quantitative research)는 사회과학에서 사회 현상의 체계적인 경험적 탐구를 하기 위해 계산적, 수학적, 통계적 기법을 사용한다. 양적 연구는 사회과학 분야에 널리 쓰이며 특정한 연구 사례들에 대한 정보로 가설을 만들고 가설들의 결과를 규명하는 데 사용하는 연구 방법이다. 척도의 값이나 설문지의 데이터를 통계 분석프로그램을 사용하여 분석한다(Bloomfield, 2019).

Ho and Fong(2013)은 방사선 치료를 받는 유방암 경험자에게 무용/동작치료 프로그램과 스트레스, 불안, 우울증과의 상관관계를 분석하는 것을 목표로 하였다. 무작위 배정을 통해 선정된 68명이 총 9시간의 중재 그룹으로 참여하였고, 대기자 통제 그룹은 70명이었으며 전체 참여자 수는 138명이었다. 설문지, 지각된 스트레스 척도와 병원 불안 및 우울증 척도가 사용되었고, 잠재 성장 곡선 분석을 통해서 분석되었다. 연구 결과는 스트레스가 많이 감소(그룹 9시간 효과 = -1.36, 표준 오류 (SE) = 0.60,  $p / .05$ )하였지만, 불안(그룹 9시간 효과=-0.10, SE=0.39,  $p[.05]$ ) 및 우울증(그룹 9시간 효과=-0.46, SE=0.43,  $p[.05]$ )에 대해서는 통계적으로 유의한 차이가 관찰되지 않았다. 3년 뒤 진행된 Ho, Fong, Cheung, Yip and Luk(2016)는 연구목표를 무용/동작치료가 방사선 치료를 받는 유방암 경험자의 증상 개선에 미치는 효과를 분석하는 것으로 하였다. 스트레칭, 이완 동작, 동작 게임 및 팔의 가동범위의 확대를 위한 움직임, 리듬, 즉흥적인 무용 및 긍정적인 감정을 탐구하기 위한 요소를 안무에 적용하였다. 총 세션 시간은 9시간, 각 세션당 참여 인원은 6-10명이었다. 2011년 12월부터 2013년 2월에 방사선 치료(radiographic testing: RT)를 받는 유방암 경험자를 모집하였으며 무용/동작치료 중재 그룹이 69명, 대기자 통제 그룹이 70명이었다. 전체 참여 인원은 139명이었으며, 각 그룹은 무작위 배정되어 방사선 치료 시작 전 (pre-RT)의 설문지와 3주 프로그램 완료 후(end-RT)의 설문지를 Mplus 7 프로그램을 통해 비교 분석하였다. 결과는 짧은 주기로 3주 이내의 개입 기간의 무용/동작치료는 방사선 치료 중인 경험자에게 스트레스, 통증 중증도 및 통증 간섭에서의 악화를 감소시키는데 유의한 효과가 있었다. 불안, 우울증, 피로, 수면장애 및 삶의 질에 대해서는 유의한 개입 효과는 발견되지 않았다.

Ho, Fong and Yip(2018)는 무용/동작치료가 방사선 치료를 받는 유방암 경험자의 코르티솔 리듬에 미치는 영향에 관한 분석을 목표로 하였다. 총 세션 시간 9시간, 전체 121명이 참여하였고, 무용/동작치료 중재 그룹이 63명, 통제 그룹 58명이었다. 그룹 배정은 무작위로 배정되었다. 그룹별로 6명에서 10명이 참여하였고, 유방암 방사선 표준치료를 받는 경험자의 코르티솔의 양의 측정하여 사전 자료와 4주 후 후속 자료를 수집하였다. 연구는 자체 보고서, 타액 검사용 ELIZA 키트 등을 사용하였고 그 결과를

통계 분석하였다. 코르티솔양의 기율기 값은 무용/동작치료에 참여한 중재 그룹( $M=-7.14$ )이 통제 그룹( $M=-5.80$ )보다 가파른 하향 곡선을 그렸다. 스트레스가 높아지면 코르티솔의 분비량이 커지는 것으로 보아 높은 수준의 고통을 가진 유방암 경험자에게 무용/동작치료가 개입 후 일주일간 코르티솔이 더 크게 감소하였다. 이 결과를 통해서 무용/동작치료는 암 경험자의 스트레스를 낮추는데 있어서 유의한 영향을 미쳤다는 것을 알 수 있다.

Vardhan et al.(2022)는 암 경험자를 대상으로 무용/동작치료가 신체적, 심리적 결과에 미치는 효과를 연구하였다. 인도의 병원에서 진행된 연구는 참여자는 30세 이상 60세까지의 무작위 배정된 암 경험자이며 프로그램은 주 5회씩 2주 동안 45분 세션으로 10회를 진행하였고 전체 세션 시간은 7.5시간이었다. 세션은 5분 동안의 준비운동 단계에서는 환영하는 제스처와 호흡운동으로 서로를 소개하거나 인사를 나눴고, 이후 30분간 자신의 능력을 최대한 발휘하여 모든 움직임을 수행할 수 있도록 하였다. 이후 쿨 다운과 나눔의 시간으로 마무리되었다. 연구는 암 관련 피로(CRF)의 사전, 사후 개입 후 BFI(Brief Fatigue Inventory)을 통해서 통계 분석을 하였다. 연구 결과는 방사선 치료(radiographic testing: RT)를 하는 동안 무용/동작치료가 스트레스, 통증 및 피로에 특정 수준( $t=2.62$ ,  $p<0.001$ )까지 피로를 감소시키는 데 효과적이었다. 삶의 질 향상에 있어서는 유의한 영향을 미치지 않았다. 3회 세션 후에 피로가 많이 감소했지만, 참가자들은 2일 후에 다시 피로를 호소하는 주관적인 상황이 많아 삶의 질의 극적인 변화나 감정적인 변화는 기대하기 어려웠을 것으로 보았다.

da Silva Cruz et al.(2022)는 창조적인 댄스와 여성 암 경험자의 삶의 질과 통증 감각 및 우울증과의 상관관계를 규명하는 것을 목표로 하였다. 두 개 그룹을 통해서 20주 동안 1시간씩 총 40시간의 세션을 진행하였다. 연구는 비 약리학적 요법으로서의 창조적인 댄스(즉흥 연주 및 안무)를 촉진하고, 근육 강도와 심장 호흡 능력에 맞춰 가벼운 움직임에서 중등도의 움직임으로 발전시켜 나아가도록 했다. 대상은 브라질의 18세 이상 암 경험자 43명이었다. 무작위 배정방식을 통해 무용/동작치료 중재 그룹 19명, 통제 그룹 24명이 참여하였다. 연구 방법 및 분석은 양적 연구 방법을 사용하였으며 QoL(암 치료 일반(FACT-G)의 기능평가), 통증 인식(시각 아날로그 척도 및 맥길 통증 설문지) 및 우울증(해밀턴 우울증 등급 척도)의 자료를 수집하여 데이터 통계로 분석하였다. 연구 결과는 창조적인 댄스의 무용/동작치료 중재를 통해서 통증 감각과 우울증의 척도 값이 가장 낮은 결과를 보였다.

Szalai et al.(2015)는 헝가리의 18세 이상의 암 외래 경험자를 대상으로 무용/동작치료와 미술치료를 교차하여 적용하였다. 연구의 목표는 암 경험자에게 무용/동작치료와 미술치료의 개입이 삶의 질, 사회적 지원 및 전반적인 삶에 대한 인식과 만족도에 미치는 영향을 비교 분석하는 것이었다. 부다페스트의 국립 종양학 연구소를 통해 모집된 참여자는 2008년부터 2009년의 1년간 90분씩 주 1회 무용/동작치료 세션에 참여하였다. 참여자는 18세 이상 암 외래경험자로 무용/동작치료 그룹(RG)이 55명, 표준 의료 치료만 받는 대조 그룹(CG)이 59명으로 임상 평가를 위해 총 114명이 참여하였다. 삶의 질(HRQoL), 심리 사회적 지지(PSS) 및 삶의 만족도(OLS)를 알아보기 위해 EORTC QLQ-C30, F-SozU-K14 및 Campbell's OLS와 같은 구조화된 설문지를 사용하였다. RG 및 CG에서 획득된 점수는 기준선 사회 인구통계학적 특성에 대하여 제어되었고, 결과값은 SPSS version 20.0 for Windows를 사용하여 ANCOVA 분석하였다. 분석 결과, 밸리 댄스를 응용한 무용/동작치료가 개입된 여성 암 경험자 그룹에서 삶의 질(HRQoL), 심리 사회적 지지(PSS) 및 삶의 만족도(OLS)가 모두 개선되었다.

Cerulli et al.(2019)는 데이터 통합 프로토콜을 사용하여 댄스/무용치료 프로그램이 유방암 경험자의 체력 및 삶의 질에 대해 어떻게 평가하는지 알아보는 것을 목표로 하였다. 유럽연합의 참여자들은 로마대학 “ForoItalico” 체육관에서 4개월간에 걸쳐 32개 세션의 볼룸댄스를 응용한 무용/동작치료 프로그램에 참여하였다. 매회 프로그램은 준비운동 10~15분, 활동 60분, 쿨 다운 10~15분의 세 단계로 진행되었고 유방암 경험자 14명이 참여하였다. 심폐기능(6분 걷기 테스트) 및 여러 기능 용량(악력 테스트, 30s 앉기 - 투 - 스탠드, 견관절 기능테스트(Scratch Test))의 신체기능 측정 데이터와 삶의 질 및 피로도(EORTC-QLQ C30 및 EORTC-QLQ FA12)의 설문지와 운동자각도(Borg Scale)가 분석되었다. 그 결과 댄스/무용치료 프로그램은 유방암 경험자에게 심리적 웰빙 및 생리적 변화에 긍정적인 변화를 가져왔고, 유방암 경험자의 삶의 질이 향상되었다.

Karkou et al.(2021)은 댄스/무용치료 프로그램이 암 경험자의 신체의 건강, 암과 관련한 삶의 질, 심리 사회적 건강에 미치는 영향을 알아보려 하였다. 신체 건강 데이터는 심장 기능과 관련되는 심박수, 호흡 및 체온의 변화를 측정하였고, 체력과 관련하여 근력, 균형감, 유연성을 측정하였다. 그리고 웰빙과 관련된 설문지가 사용되었다. 전체 참가자는 30세부터 65세까지의 유방암 경험자 54명이었으며 국적별로는 네덜란드 15명, 이탈리아 14명, 리투아니아 11명, 불가리아 8명, 영국 6명이었다. 참가자들은 대학 의료 센터, 비영리 여성 단체, 스포츠 제반 기관 및 대학 등 유럽연합에서 모집하였다. 참가자 조건은 유방암 진단 후 3년 미만이었으며, 참여 가능한 움직임의 능력이 있고, 신체 활동에 참여 의지를 가진 사람들, 그리고 화학요법은 등록하기 최소 6주 전에 종료한 조건을 충족하는 암 경험자들이었다. 단, 프로그램이 진행되는 동안에 전이가 되거나 예정된 수술, 화학 약물 요법, 방사 치료가 발생하는 경우는 제외조건으로 적용되었다. 안무는 메렝게, 바차타, 차차, 살사, 룸바 및 탱고의 움직임 요소의 결합으로 이뤄졌다. 강도는 움직이는 동안 심박수, 호흡 및 체온의 상승이 느껴지나 대화는 가능한 정도(Woltmann et al., 2015)였다. 이 요소에 유럽무용동작치료협회(2018)가 강조하고 있는 신체적, 심리적, 안전의 개념을 접목하였다. 진행은 자격을 갖춘 전문가에 의해서 이뤄졌으며, 세션은 워밍업(10분), 댄스 루틴 학습 및 공연(40분), 쿨 다운(10분)으로 구성하였다. 안무는 간단하고 표현력을 높여 갈 수 있으며 다양한 팔 동작과 신체 움직임의 확장이 가능하게 하였다. 공간을 이용하고 리듬 속도와 역학적 에너지를 증가시키는 음악을 사용하여 움직일 수 있도록 하였다. 1단계는 수용적 움직임 단계로 앉아서 횡격막을 올리는 복식호흡 등을 통해 공간에서의 신체를 인식하고, 음악을 기반으로 어깨의 활성화를 돕는 동작 등을 수행하도록 하였으며 필요에 따라서는 눈을 감도록 하였다. 2단계는 신체 활성화를 강화하고 메렝게와 바차타의 기본단계를 조정하고 리듬감 있는 움직임을 촉진하였다. 이것은 인지 기능을 자극하고 순서에 집중하여 암기 능력을 높이고 다른 참여자들과의 상호작용을 위함이었다. 3단계는 살사와 차차로 진행되었으며 근육의 사용이 많아지고 상체 및 하체의 큰 움직임을 사용하였다. 더 큰 에너지의 방출을 통해 신체의 긴장을 낮추고 감정방출을 연결하였다. 4단계에서는 룸바와 탱고의 복잡한 안무를 통해 더욱 깊은 감정적인 표현이 가능하게 하였다. 5단계는 이전 달에 배운 동작을 결합하여 참여자들이 직접 안무할 수 있도록 권장하였다. 거울이 없이 능동적인 활동을 통해 자신감 향상을 목표로 한 단계였다. 각 프로그램은 10~18명의 참여자로 구성되었고, 전문 무용수 또는 무용/동작치료 자격을 갖춘 자가 진행을 하였다. 연구는 양적 연구 방법을 통해서 연구되었다. 측정 데이터로는 인체측정(체중, 허리둘레, 힙 둘레, 팔 둘레, 손목 둘레), 심폐기능(6분 걷기 테스트), 그 외(악력 테스트, 30초 앉기 테스트,

백 스크래치 테스트 및 플러틴 고급 밸런스 스케일)가 포함되었다. 암과 관련한 삶의 질 평가는 EORTC-QLQ-C30 및 EORTC-QLQ FA12의 결과들로 구성하였다. 연구 결과는 무용/동작 프로그램에 50% 이상 참여하였을 때 신체적 요소와 삶의 질의 측정 결과에서 긍정적인 변화가 있었으며, 예상치 않은 수술이나 방사선 치료를 받게 되면서 10% 참여에 그쳤던 참여자들에게도 신체적 및 심리 사회적 조치에 대한 결과가 “보통”과 “큼”까지 도출되었다. 체중과 고관절 둘레가 감소하였으나 허리둘레에 대해서는 유의미한 변화는 발견되지 않았다. 연구자는 호르몬 억제 치료의 복용이 영향을 주었을 수 있다고 분석하였다. 전반적으로 유연성과 심장 호흡 적합성은 향상된 결과를 보였다.

## 나. 질적 연구

질적 연구(정성적 연구, qualitative research)는 질적 데이터에서 얻은 자료의 내용 또는 의미를 검토하는 연구 방법이다. 보통 인터뷰나 오디오, 글, 그림과 같은 수집된 자료를 시각 데이터로 변환한 후에 내용을 분석한다. 코딩 데이터는 연구자들간의 성찰한 결과를 지지하고 데이터의 설명이나 해석을 공동 구성하고 귀납적 성격을 갖는 것이 대표적인 특징이다. 최근 NVivo, ATLAS.ti 등의 정성적 분석을 위한 소프트웨어 패키지가 사용되기도 한다(Bennett et al, 2019). 인간의 복잡하고 섬세한 경험에 대한 현상을 분석하는데 있어서 질적 연구 방법은 양적 연구 방법에 비해서 더 정교하고 심오한 접근과 해석이 가능하여 사회 과학 영역에서 많이 사용 되어지는 연구 방법이다.

홍콩에서 진행된 Ho and Lo(2014)의 연구는 선택된 무용/동작과 중국 의학 개념인 경락과 관련된 동작을 통합한 프로그램을 유방암 경험자를 위한 프로그램으로 증재하였다. 이 연구는 무용/ 동작치료가 유방암 경험자들의 삶의 질, 심리적, 사회적인 부분에 어떠한 영향을 주는지 탐색하는 것을 목표로 하였다. 무용/동작치료는 지역병원에서 방사선 치료를 받고 있거나 최근에 완료한 유방암 경험자 105명을 대상으로 하였으며 총 9시간이 개입되었다. 이후 피드백 설문지의 내용을 분석하여 결과를 도출하였다. 연구 결과는 무용/동작치료를 경험하는 동안 개인 공간을 탐색할 기회를 통해서 댄스 자세의 미적 성격을 통해 상실했던 여성성을 되찾을 수 있었고 자기 통제력을 회복하였다, 무용/동작치료를 통해 리듬 감각과 균형 감각이 향상되었으며 관절과 신체의 소홀히 한 부분에 더 많은 주의를 기울일 수 있었다. 치료 부작용이 감소하거나 치료 대처 면에서 삶의 질이 향상되었고, 심리 사회적으로 개선 및 정상적인 삶의 재개에 이르기까지 심리, 사회적으로 유리한 변화가 포함되었다. Leung and Ho(2014)는 움직임 기반의 무용/동작치료 프로그램을 경험한 유방암 경험자의 신체적, 심리적, 사회적, 영적인 전체론적 경험을 탐구하는 것을 목표로 하였다. 유방암 치료 종료후의 여성들로 모집되었고 최종 20명이 네 개의 다른 집중 그룹에 배정되었다. 포커스 그룹 토론 인터뷰 자료를 정성적 연구 분석 프로그램을 사용하여 분석하였다. 연구 결과는 무용/동작치료 프로그램을 경험이 이전보다 개인적인 건강, 타인과의 관계 및 자기 보살핌을 더욱 소중히 여기게 해주었다. 그리고 중국 유방암 경험자에게 비언어와 언어의 양쪽 사용이 더욱 긍정적인 의미가 있었다고 밝혔다.

Jenkins and Wakeling(2020)는 암을 경험한 여성들에게 창조적인 움직임 무용/동작치료 프로그램이 심리적, 사회적, 신체적으로 미치는 영향을 알아보았다. 연구는 영국에서 진행되었으며, 창조적인 무용/동작치료가 분석개입되었다. 12개월간 최종 40명이 참여하였고 나이는 25세에서 90세였다. 자료는 치료사의 기록, 설문 조사, 그룹 토론 기록, 번영 척도(Flourishing Scale)를 분석하였다. 연구 결과,

무용/동작치료는 피로 개선에 도움이 되었으며, 스트레스와 불안, 신체 이미지, 웰빙(긍정적인 감정, 기능)에도 긍정적인 영향을 미쳤다고 밝혔다. Thiagarajan and Mokthar(2022)는 Zumba, 라인댄스, 스트레칭 및 웃음 요가 등의 동작을 바탕으로 만들어진 무용/동작치료가 유방암 경험자들의 웰빙을 증진 하는데 어떻게 기능하는지 탐구하였다. 세션은 2017년부터 2019년 사이에 매주 3시간씩 진행되었고 각 그룹은 26명에서 30명의 암 경험자들로 이루어진 캔디걸스라는 여성 암 경험자들로 구성되었다. 무용/동작치료는 다양한 노래를 선택하고, 즉흥적인 움직임, 노래의 단어를 따라 추는 동작들로 구성되었고, 공간을 자유롭게 사용하거나 미러링의 동작들로 이루어졌다. 민족 지학 연구 방법으로 진행되었으며 인터뷰와 다양한 세션의 기록이 질적 분석되었다. 연구 결과는 무용/동작치료에 참여하는 동안 팔의 통증이 사라졌고, “나”, “당신”, “사랑”의 단어를 사용하며 움직임을 통한 상호작용을 했고 점차 즉흥적인 수행까지 가능해졌다. 이 과정에서 여성들은 아줌마가 아닌 “소녀”로 대해주는 것을 선호하였고, “젊고 섹시하다”라고 느끼거나 춤이 자신을 젊고 아름답게 만들었다고 느꼈다. 유방을 잃을지 모른다는 데에서 여성성 상실에 대한 두려움(Taha et al., 2012)으로부터 극복해가도록 도왔다. 웃는 요가 활동을 통해서 원을 구성하거나, 서로의 어깨를 잡는 등의 동작을 함께 하면서 “행복해”, “건강한 세포에 감사해”, “당신을 축복합니다.” 등과 같은 긍정적인 언어를 발산할 수 있었다.

뉴질랜드에서 진행된 Butler, Snook and Buck(2016)의 연구는 30세부터 82세에 이르기까지 다양한 암을 치료하는 남녀와 암 경험자와 관련성이 큰 사람들을 모집하여 연구를 진행하였다. 17명으로 시작 하였지만, 중도에 3명이 사망하여 최종 8명이 연구 대상이 되었다. 커뮤니티 댄스 워크숍의 성격으로 진행된 무용/동작치료 프로그램은 10개의 워크숍으로 구성되고 10주간 3가지의 공연을 진행하였다. 이 연구의 목표는 암과 관련된 사람들에게 커뮤니티 댄스가 심리, 사회적 영역에 어떻게 기여하는지를 탐구 하는 것이었다. 참여자의 인터뷰, 작문, 비디오 영상을 코딩 분석, 삼각 검증을 통해서 결론을 도출하였다. 커뮤니티 댄스(무용/동작치료)의 경험은 암과 관련된 사람들에게 어려움에도 불구하고 계속 나아갈 수 있도록 동기를 부여했고, 세상으로 나아가기 위한 용기와 사회의 구성원으로서의 자부심을 갖게 해 주었다. 공연에서 진정으로 청중과 감동을 공유하고 다양한 감각을 통해 긍정적인 힘을 구현하게 되었다고 하였다.

## 다. 혼합 연구

혼합 연구 방법은 양적 연구와 질적 연구를 모두 사용하는 연구 방법으로 연구에 있어서 강점을 강화하고, 질적 연구의 객관적인 문제분석의 어려움과 선행연구의 부족에 따른 변인을 충분히 파악할 수 없는 양적 연구의 제한점 등 약점을 보완을 할 수 있다는 이유에서 혼합 연구 방법을 사용하고 있다 (Craswell, 2003).

Karaferi et al.(2022)는 그리스 유방암 경험자의 심리적 문제해결을 위해 고안된 무용/동작치료의 효과를 알아보려고 하였다. 무용/동작치료는 주 1회씩 12주간 총 12회 진행하였고, 준비운동 단계로 몸, 호흡, 공간, 그룹에 대한 인식을 가지도록 개입하였다. 본 움직임 단계로 희망의 주입, 감정의 보편성 및 상호작용, 그룹의 요구에 부응하는 운동성, 활력을 향상, 신체 이미지 작업, 정서적 방출 및 외부화와 관련된 움직임을 변화를 주면서 적용하였다. 총 참여 인원은 4명이었고 나이는 40세부터 74세로 구성되

었다. 질적 연구 방법으로는 치료사의 기록 및 비디오 자기 관찰이 사용되었고, 양적 연구 방법으로는 SCL - 90 설문지를 분석하였다. 유방암 경험자의 심리적 문제 해결을 위해 고안된 무용/동작치료는 개인에게 안전한 치료 환경을 제공하였고, 비언어로 시작하여 점차 언어로 감정을 방출할 수 있게 하였다. 강력한 불안과 우울의 감정은 무용/동작 치료를 통해서 긍정적으로 변화했고, 두려움은 감소하게 되었다. 이 과정을 통해서 집단의 응집력이 촉진되고, 정서적 지원, 비디오를 통한 집단의 검토는 비언어적인 신호 및 증상을 이해하거나 외부로 반영해 갈 수 있게 하였다.

Weis, Troitzsch and Dresch(2022)는 무용/동작치료 댄스극장공연이 남성 암 경험자의 정신건강과 삶의 질에 미치는 영향을 연구하였다. 연구는 독일에서 2018년 10월부터 2019년 6월까지 주 1회 3시간 씩 리허설 연습을 하는 방식으로 진행하였다. 그리고 1년 6개월 동안 공연을 하였다. 참여자는 암에 의해 직접 또는 간접적으로 영향을 받는 남성 16명이었고 암에 직접 영향을 받은 참여자가 10명, 간접 영향을 받은 참여자가 6명이었다. 암 종별로는 전립선암 4명, 뇌종양 2명, 기타 종양 4명, 간접적 남성 6명이었다. 연구는 설문지와 반구조화된 대면 인터뷰의 자료가 정량적 프로그램 (ANOVA)과 정성적 데이터 분석 프로그램(MAXQDA)으로 분석되었다. 양적 연구의 결과로 암에 직접 영향을 받은 참여자는 삶의 질 측면에서 통증 수준이 향상되었고, 전체 그룹은 불안감이 개선되었다. 간접 영향을 받은 참여자는 암 주제에 대한 부정적인 삶과 개념 인식이 사라졌다. 질적 연구 방법의 결과는 남성성에 대한 경험에 대해서는 수용과 허용에 관한 장벽을 무너뜨렸고 한계를 극복할 수 있었다. 움직임과 감정의 표현이 확장되어 가면서 병을 대처하는 자신의 감정을 승인하고 표현하는 법을 익히게 되었으며, 마음 챙김과 휴식의 방법을 학습하거나, 자기 연민과 자존감을 찾을 수 있었다. 공연 전 리허설 기간의 경험에 대하여 높은 평가를 하였고, 공개 공연을 하는 동안 자신의 긍정적인 변화의 행동 패턴이 반영되었다. 참여자들은 무용/동작치료는 도움이 되었다고 평가하였고, 참여자들간에 상호 작용을 통해서 긍정적 유대감을 갖도록 해 주었으며, 암 경험에 대해 숨기고 싶었던 마음을 공개할 수 있도록 용기를 갖게 해 주었다고 하였다. 공연을 통해서 암과 죽음의 주제를 다루는 동안 자신이 갖고 있었던 부정적인 사고를 벗어나 긍정적인 변화를 기대할 수 있게 되었고, 절망이라는 개념은 소망의 개념으로 옮겨갔다. 자신감을 얻고 긍정적으로 사회와 연결, 확대해 갈 수 있다고 느꼈다.

전체 연구물들의 양적 연구 결과를 종합적으로 정리해 보면 무용/동작치료는 암 경험자에게 방사선 치료를 받는 동안 스트레스 감소에 유의한 영향을 미쳤다는 결과를 얻었고, 통증을 완화시키는데 도움이 되었다. Szalai et al.(2015), Cerulli et al.(2019), Karkou et al.(2021), da Silva Cruz et al.(2022)는 공통적으로 신체적 요소들을 긍정적으로 변화시키고, 심리적으로 긍정적인 영향을 주어 삶의 질이 개선되고 통증과 우울증을 낮추는데 의미가 있었다고 하였다. 반면, Ho and Fong(2013), Ho et al.(2016), Ho, Fong and Yip(2018) 그리고 Vardh an et al.(2022)의 연구는 우울과 불안, 수면 장애와 관련하여 삶의 질에 있어서는 유의한 값을 얻지 못했다.

질적 연구들을 통해서 무용/동작치료에 참여하는 동안 암 경험자들은 다음과 같은 효과를 얻게 되었다. 신체와 정신의 균형을 찾고 회복할 수 있도록 도왔고, 타인들과의 관계가 확장되었으며 공감을 통한 긍정적인 정서를 경험할 수 있었다(Ho & Lo, 2013; Leung & Ho, 2014). 자기 연민과 자기 돌봄의 시간을 갖게 되고 건강한 사회로의 회귀가 가능했다(Butler et al. 2016). 피로가 개선되거나 스트레스와 불안이 해소되어 삶의 질이 높아졌으며 어려움을 극복(Jenkins & Wakeling, 2020)하여 앞으로 나

〈표 4〉 양적 연구 결과

저자 (연도) 국가	연구목표	프로그램 정보 (총 세션시간/장소)	참여자 특성 (중재, 대조)*	측정 및 수집/분석	결과
Ho & Fong (2013) 홍콩	방사선 치료를 받는 유방암 경험자의 스트레스, 불안, 우울과 DMT와의 상관관계	DMT 프로그램 (9시간/지역 암센터)	방사선 치료 유방암 N=138 (n=68, n=70)	설문지, 스트레스 / 병원 불안 및 우울증 척도 / 잠재성장곡선	스트레스는 많이 감소, 불안 및 우울증에 유의한 차이 없음.
Szalai et al. (2015) 헝가리	암 경험자의 삶의 질, 사회적 지지 및 삶에 대한 만족도에 미치는 영향	벨리덴스 DMT와 미술 치료 교차 진행 (주90분, 1년)	외래 암 환자 N=114 (n=55, n=59) 18세 이상	설문지/ ANCOVA	삶의 질 (HRQoL), 심리 사회적 지지(PSS), 삶의 만족도 (OLS) 향상
Ho et al. (2016) 홍콩	유방암 경험자의 증상의 개선에 대한 DMT의 효과	스트레칭, 이완, 리듬, 증흥을 활용한 DMT (9시간/센터 및 대학)	방사선 치료 유방암 N=139 (n=69, n=70)	설문지(사전/사후) / Mplus 7	스트레스, 증증도 통증에 유의미한 효과.
Ho, et al (2018) 홍콩	DMT과 방사선 치료를 받는 유방암 경험자의 코르티솔 리듬간의 상관관계	DMT 프로그램 (9시간)	방사선 치료 유방암 N=121 (n=63, n=58)	자재 보고서, 타액 검사용 키트 / 통계	코르티솔이 감소.
Cerulli et al. (2019) 유럽연합	DMT가 유방암 경험자의 체력 및 삶의 질에 미치는 영향	DMT 프로그램 / 응용 볼륨댄스 (4개월/로마대학)	유방암 경험자 N=14	설문지, 신체기능 척도, 운동 자각도 / 통합 프로토콜	신체기능 및 운동 자각도 향상, 웰빙, 삶의 질 및 피로도도 향상
Karkou et al. (2021) 유럽연합	DMT가 암 경험자의 신체 건강, 삶의 질, 심리 사회적 건강에 미치는 영향	DMT 프로그램 / 응용 라틴댄스 (4개월)	유방암 경험자 N=54 30~65세	설문지, 측정 테이퍼/ 통계	신체 이미지 및 삶의 질의 긍정적 변화, 유연성 · 심장 호흡 적합성 향상
Vardhan et al. (2022) 인도	DMT가 암 경험자의 신체, 심리에 미치는 영향	DMT 프로그램 / 30분 집중 움직임 (7.5시간)	암 경험자 N=30 30~60세	설문지 (사전/사후)/ 통계	방사선 치료 동안 피로 감소, 삶의 질 향상에는 유의한 차이 없음.
da Silva Cruz et al. (2022) 브라질	창조적인 댄스 DMT와 여성 암 경험자의 삶의 질, 통증 및 우울증에 관한 상관관계	창조적인 댄스 DMT / 증흥 연주 및 단계별 댄스(40시간)	암 경험자 N=43 (n=19, n=24) 18세 이상	설문지, 신체기능 척도 / 통계	중재 그룹 참가자는 통증, 우울증의 비율이 낮았음.

\* : 중재그룹, 대조그룹

〈표 5〉 질적 연구 결과

저자 (연도) 국가	연구목표	프로그램 정보 (총 세션시간/장소)	참여자 특성 N=전체	자료수집 종류	결과
Ho & Lo (2014) 홍콩	DMT가 유방암 경험자들의 삶의 질, 심리적, 사회적인 부분에 미치는 영향 탐구	DMT 프로그램 (9시간/지역병원)	방사선 치료 완료 유방암 경험자 N=105	설문지	미적 자각 이미지 개선, 개인 공간 탐색, 통제력 회복, 균형 능력 향상, 신체와 연결 개선, 치료 부작용 감소, 삶의 질 향상, 심리 및 사회기능 개선, 정상적인 삶의 재개
Leung & Ho (2014) 홍콩	DMT를 유방암 경험자의 신체적, 심리적, 사회적, 영적인 전체론적 경험 탐구	DMT 프로그램	유방암 경험자 N=20	그룹 토론	개인적인 건강, 타인과의 관계 및 자기에 상승, 유방암 경험에 의미를 부여, 희망과 탄력성 증가
Butler et al. (2016) 뉴질랜드	DMT가 암과 관련된 사람들에게 심리, 사회적 영역에 기여 여부 탐구	DMT 공연 / 10개 워크샵 (10주/지역사회센터)	다양한 암 관련된 남녀 N=8 30~82세	인터뷰, 작문, 비디오 영상	동기 상승, 자부심과 용기 구현, 공연을 통해 청중과 감동을 공유
Jenkins & Wakeing (2020) 영국	DMT가 여성 암 경험자에게 심리적, 사회적, 신체적으로 어떠한 변화를 주는지 탐구	창조적인 움직임 DMT (12개월)	여성 암 경험자 N=40 25~90세	기록, 설문지 반영척도 (Flourishment scale), 토론	피로 개선, 스트레스와 불안 개선, 신체 이미지, 웰빙 (긍정적인 감정, 기능) 실현
Thiagarajan & Mokthar (2022) 말레이시아	DMT가 유방암 경험자들의 웰빙을 증진하는데 어떻게 기능하는지 탐구	DMT 프로그램 / 응용 Zumba, 미러링, 스트레칭, 웃음, 요가, 라인 댄스, 기공 등 (3시간*2년)	여성 암 경험자 다수 40~73세	인터뷰, 치료사의 기록	무용/동작이 그룹에서 건강과 복지 증진, 사회공헌을 위한 여성의 연대와 강력한 공동체를 구축

〈표 6〉 혼합 연구 결과

저자 (연도) 국가	연구목표	프로그램 정보 (총 세션시간/장소)	참여자 특성 N=전체	측정 및 수집/분석	결과
Karafiari et al. (2022) 그리스	유방암 경험자의 심리적 문제 해결을 위해 고안된 DMT의 영향 분석	DMT 프로그램/ 희망/ 감정의 보편성/ 상호작용/ 운동성/ 활력/ 신체이미지/ 정서적 방출/ 외현화 중심 (주 1회*12주)	유방암 경험자 N=4 40~74세	치료사의 기록 및 비디오, 자기 관찰, 설문지	안전한 치료 환경 인지 공정적 경험 두려움과 불안 감소 응집력 촉진 중요한 의미의 재구성
Weis, Troitzsch & Dresch (2022) 독일	DMT 맨스극장공연이 남성 암 경험자의 정신건강과 삶의 질에 미치는 영향 분석	DMT 극장 공연 (3시간* 8개월 리허설, 1년 6개월 공개공연)	암 직접 관련된 남성(n=10) 간접 관련된 남성(n=6) N=16	설문지, 반구조화된 대면 인터뷰	〈양적 연구 결과〉 1) **: 삶의 질 향상 2) *** : 부정적인 개념 제거 3) 전체 그룹: 불안 개선  〈질적 연구 결과〉 남성성, 수용, 관계, 자기개방, 극복 경험 드러은 움직임과 감정표현 확장 질병에 대처하며 감정을 표현하는 법을 익힘 마음 챙김과 후식의 방법을 학습 자존감의 증가 경험, 자신의 행동 패턴 반영 리허설에 대한 높은 평가 움직임과 유대감에 대한 긍정적인 평가 임과 죽음, 절망에 대한 사회적 인식과 연계성의 변화를 기대하거나 소망이 강조

\*\* : 암 직접 관련된 남성  
\*\*\* : 암 간접 관련된 남성

아갈 용기와 자신감을 얻음으로써 자기효능감과 자존감이 높아졌으며, 신체적, 정신적, 건강상의 안정을 찾았다(Weis et al., 2022; Butler et al., 2016).

## IV. 논의 및 결론

지금까지 무용/동작치료가 암 경험자에게 어떠한 영향을 미쳤는가에 관한 지난 10년간 선행 연구들의 연구 동향을 살펴보았다. 무용/동작치료는 신체적으로 암 경험자들에게 재활 치료적 효과가 있고(Thiagarajan & Mokthar, 2022), 유방암 경험자들에게는 유연성 향상, 심폐기능 개선(Cerulli et al., 2019; Karkou et al., 2021), 약력 및 하지 근력을 향상시켰다(Cerulli et al., 2019; da Silva Cruz et al., 2022). 이 결과들은 유산소 움직임이 진행되는 동안 심폐기능이 향상되어 근육 피로의 지연, 각 신체기능의 개선 및 신체적 독립성을 높이는 것(Arnett, Laity, Agrawal & Cress, 2008)과 관련된다.

무용/동작치료는 심리, 정서적인 면에서 암 경험자들에게 스트레스와 더불어 통증, 피로의 개선을 가져왔고(Ho & Fong, 2013; Cerulli et al., 2019; Vardhan et al., 2022; da Silva Cruz et al., 2022, Weis et al., 2022) 유방암 경험자의 코르티솔 수치를 낮추었으며(Cerulli et al., 2019), 불안과 우울에 도움이 되었다(Ho & Fong, 2013; Jenkins & Wakeling, 2020; Weis et al., 2022). 개인의 탐색 과정에서 상실되었던 미적 인식이 상승하였고(Ho & Lo, 2013), 자기 연민(self-compassion), 자기 보살핌(self-care)이 상승하여 개인의 심리, 정신건강에 긍정적인 변화를 가져왔다(Leung & Ho, 2014; Butler et al., 2016). 비언어에서 언어로의 확장 과정은 암에 대한 부정적인 이미지와 개념에서 벗어나는 데 도움이 되었고(Butler et al., 2016; Karaferi et al., 2022; Weis et al., 2022) 마음 챙김은 자기 존중감을 높이고, 공연 동안 삶에 대한 용기를 얻기도 하였다(Leung & Ho, 2014; Weis et al., 2022). 대다수의 연구에서 전체적으로 긍정적인 변화에 영향을 주었으나 총 세션 시간이 9시간 이하이고 방사치료가 진행 중이었던 Ho et al.(2013, 2016, 2018)과 Vardhan et al.(2022)의 연구에서는 우울과 불안, 수면 개선, 삶의 질에 있어서는 유의한 값을 얻지 못했다. 무용/동작치료는 사회적 면에서 참여자들 간 상호관계성의 확장을 가져왔다. 나아가 움직임과 공연 등을 통해서 사회적 관계에 대한 자신감을 되찾고, 자기 통제력을 높였다(Ho & Lo, 2013; Butler et al., 2016; Karaferi et al., 2022).

종합적으로 분석하면 심리, 정서적 영역으로 스트레스 관련해서는 코르티솔 수치 측정치와 설문지에 의한 양적, 질적 연구 결과 모두에서 개선이 되었다. 불안, 두려움, 우울은 9시간 이상의 연구들에서는 유의미한 효과를 보였으나, 9시간 이하의 양적 연구에서는 유의하지 않았다. 이 결과들로 볼 때 불안과 우울의 개선에 있어서는 무용/동작치료의 세션 시간과 관련성이 있으며 세션 시간이 9시간 이하의 경우 유의하지 않음을 알 수 있었다. 즉, 무용/동작치료는 암 경험자에게 스트레스에 있어서 효과적이었으며, 불안과 우울 개선에 관련해서는 세션 시간에 관한 추후 연구가 보강되어야 할 것으로 보인다.

삶의 질 그리고 삶에 대한 인식과 만족도인 웰빙과 관련한 결과는 인도에서 진행한 Vardhan et al.(2022)의 연구를 제외하고는 모두 향상되거나 개선되었다는 결과를 보였다. 신체 이미지에 대한 긍정적인 변화, 자부심, 자기효능감이 상승하고 타인과의 관계에 있어서 자신감이 생기거나 응집력이 발생하는 긍정적인 변화가 있었다. Thiagarajan and Mokthar(2022)는 “나”, “당신”, “사랑”, “행복해”, “감

사해”, “축복해”의 표현과 “소녀”로 대해주는 것을 선호하고, “젊고 섹시하다”라고 느끼거나 춤이 자신을 젊고 아름답게 느끼도록 했다는 암 경험자의 직접적인 표현을 인용했다. 무용/동작치료를 통해서 상실감을 극복하고 자신 안에서 긍정적인 내면의 힘을 강화해 가는 것으로 보인다.

신체적인 영향 및 변화와 관련해서는 심장 호흡 적합성, 유연성 등을 측정하는 신체 기능검사와 피로, 수면장애, 운동 자각도, 통증의 변화를 알아보았는데 피로와 수면장애는 유의한 값이 도출되지 않았으나 신체 기능검사와 운동 자각도, 통증에 있어서는 효과가 있었다는 결과가 나타났다. 다양한 부작용과 섬유화로 인한 신체의 변화와 불편을 겪게 되는 암 경험자들에게 무용/동작치료는 매우 중요한 개입이 될 수 있음을 시사한다.

무용/동작치료는 외상으로부터 발생한 부정적인 증상을 줄이고 긍정적인 힘을 통해 심리적, 사회적, 신체적 치유가 될 수 있도록 활용되어왔다(유미희, 2016). 자발적이고 리듬이 있는 즉흥 움직임은 긴장을 풀어주거나 자유로운 감정표현을 가능하게 한다(Bradt, Shim & Goodill, 2015). 무용/동작치료를 경험하는 동안 잠재적인 삶에 대한 유연한 대처와 세션과 현실의 은유적 상황을 경험하면서 일상과 연결되는 삶의 질을 개선해 갈 수 있다(Kolden et al., 2002). 이를 통해 무용/동작치료가 신체, 심리, 정신, 사회 영역 전반에 걸쳐 다양하고 복잡한 어려움을 갖는 암 경험자에게 얼마나 중요한 치료적 가치가 있는지 알 수 있었다.

지금까지의 연구들이 다양한 암종과 치료과정에도 불구하고 유방암, 방사선 치료에 관한 연구들이 대부분을 차지하고 있다는 점 그리고 질병을 마주함에 있어서 국가마다 고유의 정서와 문화가 반영되는데 국내의 연구 문헌을 찾을 수 없었다는 것이 아쉬움으로 남았다. 다양한 부작용으로 인해서 암 경험자들이 연구에 참여하기 어려운 점과 암 경험자임이 공개되기를 꺼리는 문화 등은 추후 연구에 고려되어야 할 것이다. 암 전문 병원에 근무하고 있는 본 연구자는 이 논문을 바탕으로 암 경험자에게 있어서 무용/동작치료가 미치는 영향에 관한 혼합 연구를 진행할 계획이다. 본 연구가 암으로 인해 힘든 시간을 보내는 내담자들이 몸과 마음을 회복하고 건강한 일상으로 돌아갈 수 있도록 치료사, 연구자, 암 경험자들에게 의미 있는 자료가 되기를 희망한다.

## ■ 참고문헌

- Creswell, J. W., Plano Clark, V. L., Gutmann, M. L., & Hanson, W. E.(2003). *Advanced mixed methods research designs*. Handbook of mixed methods in social and behavioral research, 209.
- Jola, C., & Calmeiro, L.(2017). *The Dancing Queen*. The Oxford handbook of dance and wellbeing, 13.
- Lindmeier, C., & Brunier, A.(2015). *WHO: number of people over 60 years set to double by 2050; major societal changes required*. World Health Organization.
- Lovatt, P.(2020). *The Dance Cure: The surprising secret to being smarter, stronger, happier*. Hachette UK.
- National Institute for Health Care Excellency (NICE)(2018). *Early and Locally Advanced Breast Cancer: Diagnosis and Management*. NICE Guidelines. <<https://www.nice.org.uk/guidance/ng101/chapter/Recommendations#endocrine-therapy>, 2020. 11. 07.>.
- Roller, K.(2015). *Somatic Psychology: An overview*.
- Schneider, C. M., Dennehy, C. A., and Carter, S. D.(2003). *Exercise and Cancer Recovery, 1st Edn*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Tannis, H.(2018). *The use of dance movement therapy for the healing of trauma*. Awakening Body Wisdom.
- 곽미경, 김은지, 이은령, 권인각, 황문숙(2010). 항암화학요법으로 인한 암환자의 말초신경병증 관련 특성과 삶의 질. *중앙간호학회지*, 10(2), 231-239. <doi:10.5388/jkon.2010.10.2.231>.
- 김정숙(2018). 예술역량 강화를 위한 무용심리분석. *무용예술학연구*, 72(5), 25-39. <doi:10.16877/kjds.72.5.201812.25>.
- 김혜영, 강정희, 송지은, 윤현조(2013). 유방암 환자의 항암화학요법으로 인한 말초신경병증과 삶의 질. *Asian Oncology Nursing*, 13(4), 222-230. <doi:10.5388/aon.2013.13.4.222>.
- 박지원, 조남기(2013). 관해기 유방암 경험자들의 지속적인 생활무용학습 참여와 재사회화에 관한 종적연구. *한국여가레크리에이션학회지*, 37(3), 93-112.
- 변혜선, 김경덕(2012). 유방암 환자의 피로, 통증, 불안, 우울이 삶의 질에 미치는 영향. *Asian Oncology Nursing*, 12(1), 27-34.
- 유미희(2016). 자문화기술지를 통해 본 한 교육대학 교수의 무용교수경험 탐구. *무용예술학연구*, 60(3), 109-122.
- 신동욱, 선우성, 이정권(2015). 암경험자의 관리. *Journal of the Korean Medical Association*, 58(3), 216-226. <doi:10.5124/jkma.2015.58.3.216>.
- 이종경, 이미순(2003). 위암 수술 환자의 퇴원 간호요구. *성인간호학회지*, 15(1), 22-32.
- 임정원, 양은주, 손세리, 이지선, 손지현(2016). 유방암 및 대장암 경험자와 가족의건강관리 인식과 실천 경험에 관한 질적 연구. *보건사회연구*, 36(2), 511-543. <doi: 10.15709/hswr.2016.36.2.511>.
- Adler, J.(1992). Body and soul. *American Journal of Dance Therapy*, 14(2), 73-94.

- Arnett, S. W., Laity, J. H., Agrawal, S. K., and Cress, M. E.(2008). Aerobic reserve and physical functional performance in older adults. *Age Ageing* 37, 384-389. doi:10.1093/ageing/afn022
- Bennett, D., Barrett, A., & Helmich, E.(2019). How to... analyse qualitative data in different ways. *The clinical teacher*, 16(1), 7-12.
- Bloomfield, J., & Fisher, M. J.(2019). Quantitative research design. *Journal of the Australasian Rehabilitation Nurses Association*, 22(2), 27-30.
- Bololia, L., Williams, J., Macmahon, K., & Goodall, K.(2022). Dramatherapy for Children and Adolescents with Autism Spectrum Disorder: A Systematic Integrative Review. *The Arts in Psychotherapy*, 101918. <doi:10.1016/j.aip.2022.101918>.
- Bradt, J., Shim, M., and Goodill, S. W.(2015). Dance/movement therapy for improving psychological and physical outcomes in cancer patients. *CochraneDatabase Syst. Rev.1*:CD007103. <doi: 10.1002/14651858.CD007103.pub3>.
- Burgess, C., Cornelius, V., Love, S., Graham, J., Richards, M., & Ramirez, A. (2005). Depression and anxiety in women with early breast cancer: five year observational cohort study. *Bmj*, 330(7493), 702. <doi:10.1136/bmj.38343.670868.D3>.
- Butler, M., Snook, B., & Buck, R.(2016). The transformative potential of community dance for people with cancer. *Qualitative Health Research*, 26(14), 1928-1938. doi:10.1177/104973231560272
- Cerulli, C., Parisi, A., Sacchetti, M., Tranchita, E., Murri, A., Minganti, C., Ciminelli, E., Bellofiore, L. & Grazioli, E.(2019). Dancing with health: A new dance protocol to improve the quality of life of breast cancer survivors. *Medicina dello Sport*, 72(2), 295-304. <doi:10.23736/S0025-7826.19.03530-0>.
- Crane-Okada, R., Kiger, H., Sugerman, F., Uman, G. C., Shapiro, S. L., Wyman-McGinty, W., & Anderson, N. L.(2012). Mindful movement program for older breast cancer survivors: a pilot study. *Cancer nursing*, 35(4), E1-E13. <doi:10.1097/NCC.0b013e3182280f73>.
- da Silva Cruz, E. I., da Silva Cruz, A. H., Ventura, J. A., Marques, R. A. S., da Silva Santos, R., & da Silva Reis, A. A.(2022). The impact of dance as a non-pharmacological adjuvant therapy cancer survivors: a clinical trial. *Research, Society and Development*, 11(7), e14411729714-e14411729714. <doi:10.33448/rsd-v11i7.29714>.
- Downey, L.(2014). Abstracts from the 2013 48th Annual American Dance Therapy Association Research and Thesis Poster Session. *American Journal of Dance Therapy*, 36(1), 40-59.
- Ho, R. T., Fong, T. C., & Yip, P. S.(2018). Perceived stress moderates the effects of a randomized trial of dance movement therapy on diurnal cortisol slopes in breast cancer patients. *Psychoneuroendocrinology*, 87, 119-126. <doi:10.1016/j.psyneuen.2017.10.012>.
- Ho, R. T. H., & Fong, T. C. T.(2013). Effects of dance/movement therapy on the psychological distress in breast cancer patients undergoing radiotherapy. *American Journal of Dance Therapy*, 36(1),

- 54-55. <doi:10.1007/s10465-014-9169-2>.
- Ho, R. T., Fong, T. C., Cheung, I. K., Yip, P. S., & Luk, M. Y.(2016). Effects of a short-term dance movement therapy program on symptoms and stress in patients with breast cancer undergoing radiotherapy: a randomized, controlled, single-blind trial. *Journal of pain and symptom management*, *51*(5), 824-831. <doi:10.1016/j.jpainsymman.2015.12.332>.
- Ho, R. T., Fong, T. C., & Yip, P. S.(2018). Perceived stress moderates the effects of a randomized trial of dance movement therapy on diurnal cortisol slopes in breast cancer patients. *Psychoneuroendocrinology*, *87*, <119-126. doi:10.1016/j.psyneuen.2017.10.012>.
- Ho, R. T. H., & Lo, H. Y. P.(2014). Beneficial elements of dance movement therapy for Chinese breast cancer survivors undergoing or immediately following radiotherapy and push-pull factors for participation. *In Annual Conference of the American Dance Therapy Association, ADTA 2014*. <http://hdl.handle.net/10722/206139>.
- Jenkins, E., & Wakeling, K.(2020). ‘You move as you feel and you feel as you move’: the practice and outcomes of a creative dance project for women living with or beyond cancer. *Perspectives in Public Health*, *140*(5), 249-251. <doi:10.1177/1757913920916>
- Karaferi, S., Papaliagka, M. N., Tolia, M., Poultsidi, A., Felemegas, P. D., & Bonotis, K.(2022). Dance Movement Psychotherapy in Breast Cancer: “Throwing the Ball to Mount Olympus”. *Psych*, *4*(2), 281-291. <doi:10.3390/psych4020025>
- Karkou, V., Dudley-Swarbrick, I., Starkey, J., Parsons, A., Aithal, S., Omylinska-Thurston, J., Verkooijen, H. M., Boogaard, R., Dochevska, Y., Djjobova, S., Zdravkov, I., Dimitrova, I., Moceviciene, A., Bonifacino, A., Asumi, A.M., Forgione, D., Ferrari, A., Grazioli, E., Cerulli, C., Tranchita, E., Sacchetti, M. & Parisi, A.(2021). Dancing with health: quality of life and physical improvements from an EU Collaborative Dance Programme with women following breast cancer treatment. *Frontiers in Psychology*, *12*, 635578. <doi:10.3389/fpsyg.2021.635578>
- Leung, A. S. L., & Ho, R. T. H.(2014). *Reconnecting women with their breast cancer experiences by employing movement based focus group*. In Annual Conference of the American Dance Therapy Association, ADTA 2014. <http://hdl.handle.net/10722/206120>.
- Ligibel, J. A., & Denlinger, C. S.(2013). New NCCN guidelines for survivorship care. *Journal of the National Comprehensive Cancer Network*, *11*(5S), 640-644. <doi:10.6004/jnccn.2013.0191>.
- Malicka, I., Szczepańska-Gieracha, J., Jankowska, E., Woźniewski, M., & Rymaszewska, J.(2011). Physical activity, life satisfaction and adjustment to illness in women after treatment of breast cancer. *Contemporary Oncology/Współczesna Onkologia*, *15*(3), 180-185. <doi:10.5114/wo.2011.23011>.
- Molinaro, J., Kleinfeld, M., & Lebed, S.(1986). Physical therapy and dance in the surgical management of breast cancer: a clinical report. *Physical therapy*, *66*(6), 967-969. <doi:10.1093/ptj/66.6.967>.

- Marino, P., Roché, H., Moatti, J. P., & PEGASE Group.(2008). High-dose chemotherapy for patients with high-risk breast cancer: a clinical and economic assessment using a quality-adjusted survival analysis. *American Journal of Clinical Oncology*, *31*(2), 117-124. <doi:10.1097/COC.0b013e3181573e83>.
- Mary Collins, M. S. N., Linda Abbott, R. N., Julie Aschenbrenner, R. N., & Connie Hart, B. S. N.(2007). Putting Evidence Into Practice: Evidence-based interventions for chemotherapy-induced peripheral neuropathy. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, *11*(6), 901. <doi:10.1188/07.CJON.901-913>.
- Pisu, M., Demark-Wahnefried, W., Kenzik, K. M., Oster, R. A., Lin, C. P., Manne, S., Alvarez. R. & Martin, M. Y.(2017). A dance intervention for cancer survivors and their partners (RHYTHM). *Journal of Cancer Survivorship*, *11*(3), 350-359. <doi:10.1007/s11764-016-0593-9>.
- Postma, T. J., Aaronson, N. K., Heimans, J. J., Muller, M. J., Hildebrand, J. G., Delattre, J. Y.,Hoang-Xuan. K., Lanteri-Minet. M,Grant. R., Huddart. R, Moynihan. C., Maher. J., Lucey. R. & EORTC Quality of Life Group.(2005). The development of an EORTC quality of life questionnaire to assess chemotherapy-induced peripheral neuropathy: the QLQ-CIPN20. *European Journal of Cancer*, *41*(8),1135-1139. <doi:10.1016/j.ejca.2005.02.012>.
- Rosenthal, B., & Lisi, A. J.(2014). A qualitative analysis of various definitions of integrative medicine and health. *Top Integr Health Care*, *5*(4), 9.
- Senkus, E., Kyriakides, S., Ohno, S., Penault-Llorca, F., Poortmans, P., Rutgers, E., Zackrisson. S & Cardoso, F.(2015). Primary breast cancer: ESMO Clinical Practice Guidelines for diagnosis, treatment and follow-up. *Annals of oncology*, *26*, 8-30. <doi: 10.1093/annonc/mdv298>.
- Szalai, M., Lévy, B., Szirmai, A., Papp, I., Prémusz, V., & Bódis, J.(2015). A clinical study to assess the efficacy of belly dancing as a tool for rehabilitation in female patients with malignancies. *European Journal of Oncology Nursing*, *19*(1), 60-65. <doi:10.1016/j.ejon.2014.07.009>.
- Taha, H., Al-Qutob, R., Nystrom, L., Wahlstrom, R. & Berggren, V.(2012). “Voices of fear and safety” women’s ambivalences towards breast cancer and breast health: A qualitative study from Jordan. *BMC Women’s Health* *12*(21). <doi:10.1186/1472-6874-12-21>.
- Tarr, B., Launay, J., Cohen, E., & Dunbar, R.(2015). Synchrony and exertion during dance independently raise pain threshold and encourage social bonding. *Biology Letters*, *11*(10), 20150767. <doi:10.1098/rsbl.2015.0767>.
- Thiagarajan, P., & Mokthar, M. K.(2022). Self-Rehabilitation Through Dance: An Ethnographic Study on Cancy Girls Breast Cancer Survivor Group in Kuala Lumpur, Malaysia. *Kajian Malaysia: Journal of Malaysian Studies*, *40*(1). <doi:10.21315/km2022.40.1.3>.
- Vardhan, V., Goyal, C., Chaudhari, J., Jain, V., Kulkarni, C. A., & Jain, M. (2022). Effect of Dance Movement Therapy on Cancer-Related Fatigue in Breast Cancer Patients Undergoing Radiation

- Therapy: A Pre-post Intervention Study. *Cureus*, **14**(1). <doi:10.7759/cureus.21040>.
- Vance, V., Mourtzakis, M., McCargar, L., & Hanning, R.(2011). Weight gain in breast cancer survivors: prevalence, pattern and health consequences. *Obes. Rev.* **12**, 282-294. <doi:10.1111/j.1467-789X.2010.00805.x>.
- Weis, J., Troitzsch, A., & Dresch, C.(2022). Dance theatre as a form of dance movement psychotherapy for male cancer survivors. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, **17**(3), 200-217. <doi:10.1080/17432979.2021.1962406>.
- Woltmann, M. L., Foster, C., Porcari, J. P., Camic, C. L., Dodge, C., Haible, S., Mikat, R. P.(2015). Evidence that the talk test can be used to regulate exercise intensity. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, **29**(5), 1248-1254. <doi:10.1519/JSC.0000000000000811>.

논문투고일 2023. 02. 13.  
심사일 2023. 02. 20.  
심사완료일 2023. 03. 10.

## Analysis of Research Trends in Dance/Movement Therapy for Cancer Survivors

Lee, Jung Gui\* · Ko, Kyung Soon\*\*

Doctoral Student, Jeonju University\* · Assistant Professor, Jeonju University\*\*

The purpose of this study was to analyze research trends in dance/movement therapy(DMT) for cancer survivors in the last 10 years. After reviewing 127 research articles, the researchers identified a total of 15 studies that met the inclusion criteria. The research methods used were quantitative research methods (8), qualitative research methods (5), and mixed research methods (2). Participants ranged in age from 20 to 90 years old and the duration of total DMT session varied from a single 9 hour session to 2 years. The gender distribution in the research was female(13), male(1) and male and female(1). Treatment goals were mainly stress management, anxiety and fatigue reduction, pain management, improvement in quality of life, and increases energy. DMT was usually offered in group therapy formats to facilitate social support. This study is expected to help cancer survivors recover their physical and mental health and return to healthy daily lives.

**Keywords:** Cancer(암), Dance/movement Therapy(무용/동작치료), Analysis(분석), Intervention(개입), Research Trend(연구동향)