

리듬운동의 심리치료적 접근: 신체심리치료에 근거한 탐색

이현영 · 김은혜
신한대학교

Psychotherapy approaches of Rhythmic Exercise: based on Body Psychotherapy

Lee, Hyun-Young · Kim, Eun-Hae
Shinhan University

Abstract

This study has reviewed of theoretical background, method, trends and the possibility of Psychotherapy approaches of rhythmic exercise. This article showed significant way for Psychotherapy approaches of rhythmic exercise based on body psychotherapy. First, There is a need to includes the area of Rhythmic exercise psychotherapy approach is based on therapy of expressive movement and training methods of the body psychotherapy. Second, there is a need to be learned the psychological techniques and knowledge of counseling and therapy. This study has provided the base of study that may be useful for future researchers in Psychology of rhythmic exercise.

Key word: psychotherapy, rhythmic exercise, body psychotherapy

I . 서론

리듬운동(Rhythmic Exercise)은 다양한 리듬에 맞춘 신체의 움직임을 의미하는 것으로 특정 스포츠나 무용의 한 종류를 의미하는 것이 아니라 리듬을 주요 구성요소로서 포함하는 여러 종목을 포괄한다(박경희, 2010). 이러한 리듬운동은 달크로즈의 이유리드믹, 보

데의 표현운동, 메도우의 리듬운동에 모체를 두고 있으며, 음악과 리듬, 근육의 긴장과 조화, 호흡, 기구를 활용하여 운동참여자들에게 즐거움과 재미를 제공할 수 있다는 것이 특징이다.

이러한 특징에 따라 크게 리듬운동은 신체인식 리듬운동과 신체표현 리듬운동으로 분류할 수 있는데 신체인식 리듬운동은 요가, 필라테스, 펠든크라이스,

* gracedance@hanmail.net

기공체조 등을 포함하며, 신체표현 리듬운동은 무용, 댄스, 에어로빅스, 리듬체조등을 포함한다. 이러한 분류는 생활무용과 생활체조 분야를 다차원적으로 포괄하는 기준이라 할 수 있다(이현영, 2011).

한편 리듬운동의 심리적 효과 중 하나는 신체적 자기개념과 자기효능감과 같은 자기에 대한 긍정적 인식을 증진시킨다는 것이다. 인간의 행동은 자기 자신에 대하여 가지고 있는 개념과 자기 능력에 대한 자기 평가에 따라서 결정되며, 어떤 주어진 상황 하에서 어떻게 행동할 것인가 하는 것은 대부분 자신을 어떻게 지각하느냐에 달려있다 해도 과언이 아니다. 이를 설명하는 심리적 개념이 자기개념이며, 자기개념은 학문적 자기개념, 사회적 자기개념, 정서적 자기개념, 신체적 자기개념으로 구성되어 있다(김병준, 2001).

특히 신체적 자기개념은 유기체인 신체와 밀접하게 관련이 있어 신체활동이나 운동을 통해 발달시키거나 향상시킬 수 있다. 또한 신체적 자기개념의 변화는 상위요인인 총체적 자기개념을 변화시켜 자신에 대한 긍정적 변화를 가져 올 수 있다(Sonstroem, 1997).

이러한 맥락에서 김종화, 박영숙(2000)의 연구, 유산소 리듬 운동프로그램(음악과 함께 맨손체조, 스트레칭, 걷기와 가볍게 뛰기)에 참여한 노인들의 자기효능감이 향상되었다는 보고와 신체표현활동에 참여한 중학생 집단이 자기효능감과 대인관계에 긍정적 변화를 보인 박중길, 안은희(2007)연구결과는 리듬운동을 통한 심리적 효과를 실증적으로 보여주는 결과라 할 수 있다. 또한 신체인식 리듬운동인 요가를 증재한 임인수(2010)의 연구에서는 요가참여집단이 비참여집단보다 신체적 자기개념, 특히 스포츠유능감, 체지방, 자기존중감, 유연성, 신체전반에서 향상된 자기개념을 나타내어 지속적인 리듬운동 참여가 참여자들의 자기인식을 긍정적인 방향으로 촉진하는 것으로 드러났다.

리듬운동에서 중요한 요소인 음악은 혈압, 심장박동, 호흡수, 뇌파 피부반응, 근육반응 등에 영향을 미치며, 참여자의 정서변화에 영향을 주는 중요한 변수

라 할 수 있다. 물론 음악의 반응은 개인의 나이, 성별, 몸의 상태, 심리적 상태, 개인의 음악에 대한 선호도와 취향에 따라 달리 나타날 수 있다. 예컨대 음악의 리듬이 느리면 가벼운 이완감을 느끼게 되며, 선율이 은은하고 고요하고 맑고 아름다우면 사람의 마음을 평화롭게 한다. 명랑하고 유쾌하고 흥겨운 음악은 대뇌 신경세포의 흥분성을 높이고 사람의 정서를 긍정적인 방향으로 촉진시킨다(배남은, 2008).

이러한 기전은 리듬운동에 참여하는 참여자들의 정서변화 뿐 아니라 노화 및 공격성에도 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 배진희, 이재영(2009)의 연구에 따르면 비만 중년여성을 대상으로 리듬운동을 16주간 주 3회 실시하여 정신건강의 변화를 살펴본 결과 리듬운동 참여 전후에 정신건강 하위변인 중 신체화, 우울, 불안, 적대감에서 유의한 차이를 보였다. 뿐만 아니라 리듬운동의 참여는 노인들의 자기효능감과 삶의 질을 향상시키고, 여성 치매노인의 인지기능과 기억수행 및 우울에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다(김종화, 박영숙, 2000; 최윤정, 2010).

또한 공격성과 관련한 Goldshtrom, Korman & Goldshtrom(2011)의 연구에서는 6-9세 아동들을 대상으로 지속적인 리듬운동에 참여시켜 공격적 행동의 변화를 탐색한 결과 지속적인 리듬운동 참여집단의 공격적 행동이 감소되었다는 연구결과를 얻어내었다.

지금까지 리듬운동의 심리적 효과와 관련한 연구결과들을 종합해 보면 리듬운동은 인간의 정서적 문제를 해결하는데 도움을 줄 수 있을 것이라는 가능성을 내포하는 것으로 나타났다. 하지만 리듬운동이 정서문제를 해결하는데 도움을 줄수 있다면 구체적으로 어떻게 접근할지에 대한 방법과 매뉴얼은 아직 부족한 측면이 있다. 따라서 리듬운동을 통해 정서문제 해결과 같은 심리치료적 접근을 시도할 때 필요한 이론적 배경과 방법을 문헌을 통해 고찰할 필요가 있다.

이에 본 연구에서는 신체심리치료와 그 영역에 근거한 리듬운동의 심리치료적 접근 가능성에 대해 탐

색하여 논의해보자 한다.

II. 본론

1. 신체심리치료

신체심리치료(Body psychotherapy)는 심리치료적 접근들 중 신체를 중심으로 한 것을 의미한다(McNeil, 2000). 신체와 정신의 상호작용을 강조하며, 정신과 신체 사이에 기능적 일치성이 있다는 기본 가정을 갖는다. 또한 인간의 신체를 단지 기능적으로만 이해하는 것이 아닌 정신과 분리됨이 없는 삶의 주체로 여긴다. 신체심리치료의 주체는 정신만이 아닌 신체만이 아닌 신체정신(bodymind)의 개념을 갖는다. 또한, 개인을 정신적, 정서적, 사회적 나아가 영적으로 체현화된(embodied) 존재로 여긴다(Totton, 2003).

이러한 맥락에서 Hanna(1988)는 내면에서 경험되어지는 신체를 ‘soma’로 신체 현상을 다루는 학문분야를 신체학(somatics)으로 정의하였다. 이와 비슷한 맥락에서 신체심리치료는 마음과 신체 사이의 공통부분과 상호작용의 복잡성을 고려하는 마음-신체 기능에 대한 여러 가지 명백한 이론을 포함하고 있으며, 신체는 전체적인 것(Whole person)이며 마음과 신체 사이

에는 기능적 일관성이 존재한다는 것을 근본 가설로 한다(Totton, 2003). 또한 신체심리치료는 몸과 마음의 관계를 밝히는 것 이외에도 존재와 영성의 중요성을 강조한다.

물론 신체심리치료 내에서도 다양한 이론과 방법들이 있다. 정신분석과 역동을 기초 이론으로 하는 라이히안 치료, 방출과 이완을 강조한 프라멸 치료, 신체생리적 접근을 통한 심리적 외상 치료, 실존적 신체의 경험을 중시하는 과정 치료, 무용, 움직임, 소리 등과 같은 신체를 통한 표현적 과정의 표현적 치료, 그리고 명상과 요가와 같은 움직임 수련을 통한 통합적 치료로 구분한다(Totton, 2003). 신체심리치료는 조화롭고 통합된 접근을 시도하기 위해 심리학, 바디워크, 움직임 훈련, 동서양의 정신의학 분야 등을 흡수하고 있다(Juhan, 2003).

한편 통합적인 인간관을 바탕으로 한 신체심리치료 영역에서는 신체적 에너지 막힘 현상을 여러 신체 기법들을 통해 억압된 정서를 표현하게 하고, 분석과정을 거쳐 인지정서적 측면을 다루는 가운데 통찰을 하도록 하여 심리적 건강을 회복하도록 돕는다.

신체심리치료 영역 중 육체적 조작은 자세를 바로 잡고 몸을 정렬시키기 위하여 신체 결합 조직(근육조직)을 잡아당기고, 가르고, 늘어주면서 조직화 한다. 움직임 자각 훈련은 의식적이고 부드럽게 다양한 움직임을 하도록 하여 올바른 신체 기능을 경험하도록 하는 내담자 중심의 훈련이다.

표 1. 신체심리치료의 영역

영역	내용	대표 기법
육체적 조작 (physical manipulations)	자세를 바로 잡고 몸을 정렬시키기 위하여 신체 결합 조직(근육조직)을 잡아당기고, 가르고, 늘어주면서 조직화 한다.	롤핑 (Rolfing)
움직임 자각 훈련 (movement awareness training)	의식적이고 부드럽게 다양한 움직임을 하도록 하여 올바른 신체 기능을 경험하도록 하는 내담자 중심의 훈련이다.	펠덴크라이스 (Feldenkrais)
에너지-흐름 균형 잡기 (energy-flow balancing)	신체의 에너지 흐름 패턴을 인지하고 균형을 잡아주어 조화로운 흐름을 만든다.	침술과 지압
정서적 해소 기법 (emotional release techniques)	정서적 해방을 증진시키기 위해 호흡과 움직임을 조절한다.	생체에너지학

하는 내담자 중심의 훈련이다. 에너지-흐름 균형 잡기는 신체의 에너지 흐름 패턴을 인지하고 균형을 잡아 주어 조화로운 흐름을 만든다. 정서적 해소 기법은 정서적 해방을 증진시키기 위해 호흡과 움직임을 조절하는 것이다(김채희, 2005). 이와 관련한 내용은 대표 기법과 함께 표로 구성하여 <표 1>에 제시하였다.

신체심리치료의 이론과 방법적 측면에서 보면 표현적 치료와 움직임 수련을 통한 통합적 치료는 신체의 움직임을 통하여 내현적 기억과 무의식을 탐색하고 그 과정을 의식화 하는 특징을 가지고 있다. 이과정은 자신의 신체에 관하여 인식하는 과정이고, 더 나아가 자신을 아는 직접적이고 진실한 방법이다. 따라서 리듬운동의 심리치료적 접근은 신체심리치료 방법 중 표현적 치료와 움직임 수련을 통한 통합적 치료 방법에 근거하여 충분히 가능하리라 생각된다.

2. 신체심리치료 영역에 근거한 리듬운동

신체심리치료 방법 중 표현적 치료와 움직임 수련을 통한 통합적 치료 방법은 신체인식 리듬운동과 신체표현 리듬운동의 특성과 방법과도 맥락을 같이 한다 볼 수 있다. 이에 대표적 신체인식 리듬운동인 요가와 신체표현 리듬운동인 댄스스포츠의 심리에 대해 살펴보고 리듬운동의 심리치료적 접근을 위한 방향성을 설정하고자 논문 탐색을 실시하였으며, 내용은 다음과 같다.

한국교육학술정보원 학술지 검색을 통해 신체인식 리듬운동인 요가의 심리를 탐색한 결과 116개의 학술지 논문 중 약 54개의 논문이 요가의 심리치료적 접근의 논문임을 확인하였다. 요가의 심리적 가치를 탐색한 김명권, 조옥경(2002)의 연구와 신체중심 게슈탈트 집단상담 프로그램 개발에 관한 유계식(2002)의 연구를 시작으로 요가와 정서(우울, 행복 등), 스트레스

및 자기개념 관련 연구가 다수를 이루고 있다(최지연, 서경현, 2005; 조진경, 하상원, 김종진, 2009; 박장근, 이원희, 2013). 최근에는 노인, 여대생, 직장인, 암환자, 스포츠선수 등 다양한 대상에게 요가를 중재하여 심리적 변화를 탐색한 연구들이 이어지고 있다(권영균, 김미선, 장덕선, 2013; 박영준, 2013; 홍성진, 김수용, 김세현, 윤형곤, 2014).

위와 같은 방법을 통해 신체표현 리듬운동인 댄스스포츠의 심리를 탐색한 결과 101개의 학술지 논문 중 약 35개의 논문이 댄스스포츠의 심리적 효과 관련 논문임을 확인하였다. 댄스스포츠 참여동기, 지속행동, 정서(우울, 행복감, 만족감)와 관련한 연구(오현옥, 2007; 남정훈, 2010; 천은영, 김명자, 2008), 노인과 중년 여성을 대상으로 한 연구(김영미, 2003; 김미량, 이제홍, 2009; 배진희, 2006; 최재희, 이화석, 2012)가 다수로 나타났으며, 댄스스포츠 중재 및 중단적 연구는 다소 미흡한 것으로 나타났다.

종합해 보면 신체인식 리듬운동인 요가는 참여자의 특수성을 고려한 심리치료적 접근이 활발하게 이루어지고 있는 가운데 구체화된 매뉴얼도 다수 존재하는 것으로 나타났다. 하지만 신체표현 리듬운동인 댄스스포츠는 아직 심리치료적 접근이 활성화 되지 못한 측면이 있어 리듬운동학자 및 지도자들의 관심이 요구된다.

3. 심리기법으로서의 리듬운동

심리기법이란 인간의 인지, 정서, 행동의 긍정적인 변화를 촉진하기 위해 사용하는 전략이나 방법으로서 크게 인지정서적 기법과 행동적 기법으로 구분할 수 있다. 인지정서적 기법이란 인간의 감정은 주관적 사고방식에 기초를 두고 있기 때문에 감정은 생각을 바꾸면 통제가 가능하다는 전제하에 접근하며, 부정적으로 왜곡된 사고와 감정을 파악하여 인지적 재구성을

할 수 있도록 구조적으로 치료해 나가는 기법이다. 행동적 기법이란 바람직한 행동을 증가시키고 문제행동을 없애거나 줄이기 위해 보상과 처벌을 체계적으로 사용하는 기법이다(조현춘, 이근배, 2005).

리듬운동을 특성에 따라 분류한 이현영(2011)의 연구에 따르면 리듬운동은 크게 신체인식 리듬운동과 신체표현 리듬운동으로 분류한다. 신체인식 리듬운동은 요가, 필라테스, 펜트크라이스, 기공체조, 신체표현 리듬운동은 무용, 댄스, 에어로빅스, 리듬체조등을 포함한다. 이러한 리듬운동의 분류는 신체와 심리를 구분하지 않는 심신일치적 관점에서 분류한 것이라 볼 수 있다.

신체인식 리듬운동에서 가장 중요한 요소인 호흡은 몸과 마음의 연결과 더불어 영적인 영역으로 통합하도록 돕는 기법이며, 심리적 영역으로 들어가는 시작 행동으로서 신체심리치료의 전영역에서 중요하게 다루고 있다.

호흡에 대한 의미를 조금 더 살펴보면 인간은 본래 숨을 들이마시고 내쉬고, 들이마시고 내쉬고, 태어나서 죽을 때까지 호흡을 계속한다. 그러나 일상생활에서 호흡을 의식하거나 생각해볼 기회는 별로 없다. 호흡기관은 위, 간, 신장 등의 내장기관과 마찬가지로 자율신경에 의해 컨트롤되므로 특별히 의식하지 않아도 저절로 활동한다. 또한 호흡기관은 내장기관과 달리 손발을 움직이듯이 자기 의지대로 컨트롤 할 수 있는 측면도 있다. 하지만 일반적으로는 호흡을 스스로 조절할 수 있다는 생각을 평상시에 하지 못한다. 하지만 이러한 호흡을 의도적으로 의식하면 스스로에 대한 느낌을 다르게 갖게 될 뿐만 아니라 호흡을 통해 자신에게 집중할 수 있고 무의식을 의식화할 수 있게 된다(신금순, 2003).

또한 호흡은 감정과도 깊은 관계가 있다. 사람들은 슬픔, 화, 두려움 등의 감정을 느끼는 것을 두려워할 뿐만 아니라 깊고 편안하게 호흡하는 것을 어려워한다. 어렸을 때 울음을 멈추기 위해 호흡을 참고, 화를

참기 위해 어깨를 움츠리고 가슴을 바짝 죄었으며, 소리를 지르지 않기 위해 목구멍을 수축시키기도 한다. 감정 억압을 포함한 이러한 행동들은 결과적으로 호흡을 제한하고 감소시킨다. 호흡의 깊이가 정서적 긴장을 반영하기 때문에 스트레스와 긴장되는 상황에서 호흡을 멈추려하는 경향이 있다는 것을 자각해야 하고, 편안하고 깊게 호흡하려고 노력할 필요가 있다. 그렇지 않으면 빈약하고 불충분한 호흡을 하여 불안, 과민반응, 긴장 등을 초래할 수 있다(Lowen, 1975). 이러한 호흡은 신체인식 리듬운동에서 공통적으로 활용하는 기법으로 이완과 집중을 위해서도 반드시 선행되어지는 기법이다.

한편 신체표현 리듬운동에서 가장 중요한 운동성은 개인이 갖고 있는 에너지 수준과 직접 연결되는 측면이 있다. 에너지 수준이 낮으면 운동성이 감소되고 느낌의 정도가 낮아지고 자연스러움이 감소되며 자기표현이 차단된다. 반대로 자기표현이 막히면 자연스러움이 감소되고 느낌의 정도가 감소되며 운동성이 낮아져 에너지 수준도 떨어지게 된다. 따라서 자기 표현적 움직임은 억압된 욕구나 감정들을 불러일으켜 풀어내도록 한다. 움직임을 통해 호흡을 깊이 함으로써 에너지를 충전시키고, 자신의 정서와 직면하게 하며, 몸 안에 묶여있는 억압된 에너지를 해방시켜 정서적 카타르시스를 경험하게 된다(김채희, 2005).

따라서 신체인식 리듬운동과 신체표현 리듬운동은 인지정서적 기법과 행동적 기법을 포괄할 수 있는 통합적 심리기법으로 활용할 수 있을 것이라 사료되며, 이러한 가능성은 리듬운동의 역사 속에서도 확인할 수 있다.

표현체조의 창시자인 보데는 신체, 마음, 영혼을 포함한 신체발달은 근육활동에 결합으로 향상되며, 긴장과 이완운동을 기반으로 음악과 함께 움직임을 연결시켜 감정을 표현하는데 역점을 두었다. 메도우의 리듬운동에서는 흔들기, 페터링, 점프, 달리기, 걷기 등의 기본 움직임을 실시하고 움직임 훈련을 기구사용

과 더불어 행하였다. 또한 움직임의 추진력, 긴장과 이완, 상승과 하강, 움직임의 다양성과 창조성, 움직임의 조화를 리듬 속에서 구현하는 것을 목표로 하였는데, 이는 인간은 상호작용하는 존재로서 움직임 훈련을 통해 전체성의 가치를 인식할 수 있음을 전제로 한 것이다(이영숙, 1996).

리듬운동을 통합적 심리기법으로 적용할 수 있는 가능성은 리듬운동의 역사 뿐 아니라 긍정심리학의 출현, 즉 긍정심리 상담 및 치료의 개입이 요구되면서부터라 생각된다. 긍정심리학의 시작을 연 Seligman과 그의 동료들은 심리적인 문제가 없는 건강한 사람들이 보다 더 행복해지는 데 실질적인 도움을 받을 수 있도록 긍정심리 상담 및 치료 기법을 제안하였다. 이러한 긍정심리 상담 및 치료에서는 인간의 긍정적 상태와 특성을 강화하고 강점과 덕목을 계발함으로써 내담자가 자신의 잠재력을 온전하게 실현할 수 있도록 돕는 것을 목표로 한다(Seligman, Rashid, & Parks, 2006; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005).

이는 리듬운동학이 지향하는 방향성과도 맥을 같이 하는 측면이 있으며, 긍정심리학 관점에서 리듬운동이 심리치료적 기법으로 적용 가능하다는 것을 의미하는 것이기도 하다. 또한 현대사회에 만연한 정서적 문제들을 리듬운동을 통해 긍정적 방향으로 이끌어 낼수 있다는 가능성을 내포하는 것이다. 물론 이러한 리듬운동의 심리치료적 접근은 풍부한 사례와 사례 개념화를 통해 발전 가능하며, 이는 상담지식과 상담기술의 배양이 충분히 이루어졌을 때 가능하리라 본다. 따라서 심리기법으로서의 리듬운동을 적용하기 위해서는 상담 및 치료에 대한 지식을 습득하기 위한 노력이 선행되어야 할 것이라 사료된다.

Ⅲ. 결론 및 제언

본 연구에서는 신체심리치료와 그 영역에 근거한 리듬운동의 심리치료적 접근 가능성과 심리기법으로서 리듬운동 적용 가능성에 대해 탐색하고자 하였으며, 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 신체심리치료의 이론과 방법적 측면에서 보면 표현적 치료와 움직임 수련을 통한 통합적 치료는 신체의 움직임을 통하여 내면적 기억과 무의식을 탐색하고, 그 과정을 의식화 하는 특징을 가지고 있다. 따라서 리듬운동의 심리치료적 접근은 신체심리치료 방법 중 표현적 치료와 움직임 수련을 통한 통합적 치료 방법에 근거하여 가능하리라 생각된다.

둘째, 신체인식 리듬운동인 요가는 참여자의 특수성을 고려한 심리치료적 접근이 활발하게 이루어지고 있는 가운데 구체화된 매뉴얼도 다수 존재하는 것으로 나타났다. 하지만 신체표현 리듬운동인 댄스스포츠는 아직 심리치료적 접근이 활성화 되지 못한 측면이 있어 리듬운동학자 및 지도자들의 관심이 요구된다.

셋째, 리듬운동을 통합적 심리기법으로 적용할 수 있는 가능성은 리듬운동의 역사 뿐 아니라 긍정심리학의 출현을 통한 긍정심리 상담 및 치료의 개입이 요구되면서 보다 분명해졌다. 따라서 심리기법으로서의 리듬운동을 적용하기 위해서는 상담 및 치료에 대한 지식을 습득하기 위한 노력이 선행될 필요가 있다.

이에 추후 연구에서는 신체인식 리듬운동과 신체표현 리듬운동을 통한 심리치료적 접근 사례를 개념화하여 통합적 심리기법으로서 리듬운동의 가치와 방법을 구체적으로 제시하여 주는 연구가 이어지기를 기대한다.

참고문헌

- 권영균, 김미선, 장덕선(2013). 요가와 심상훈련 프로그램이 대학운동선수의 스포츠 심리기술에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 22(4), 547-562.
- 김명권, 조옥경(2002). 요가의 심리치료적 가치 -아스타нга(astanga) 요가를 중심으로-. **상담학연구**, 3(1), 255-277.
- 김미량, 이제홍(2009). 여가스포츠에 참여하는 노인의 심리적 운동지속요인에 대한 질적 탐색. **한국사회체육학회지**, 37(1), 799-809.
- 김병준(2001). 한국판 신체적 자기개념 측정 도구 개발. **한국스포츠심리학회지**, 12(2), 69-90.
- 김안득, 김한곤(2012). 중년여성의 다양한 스트레스 해소에 대한 요가·춤명상 프로그램의 효과에 관한 연구. **예술심리치료연구**, 8(4), 141-166.
- 김영미(2003). 주부들의 댄스스포츠 참가가 스트레스와 심리적 안녕감에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 42(5), 123-133.
- 김종화, 박영숙(2000). 유산소 리듬 운동프로그램이 노인의 체력, 자기효능감 및 삶의 질에 미치는 효과. **한국보건간호학회지**, 14(1), 12-25.
- 김채희(2005). 요가 자세법, 호흡법 및 신체심리치료의 치료적 요인에 관한 연구. 서울불교대학원대학교 석사학위논문.
- 남정훈(2010). 댄스스포츠를 통한 체험 긍정 심리요인과 동기 및 주관적 안녕감의 관계. **한국스포츠학회지**, 8(1), 73-88.
- 박경희(2010). 리듬운동의 현황 및 발전방안. **한국리듬운동학회지**, 3(1), 21-28.
- 박영준(2013). 요가프로그램이 직장인의 스트레스와 불안에 미치는 영향. **한국명상치유학회지**, 4(1), 13-24.
- 박장근, 이원희(2013). 성인여성의 요가수련이 신체적 자기개념과 심리적 행복감에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 53(1), 537-548.
- 박중길, 안은희(2007). 표현활동이 중학생의 자기효능감 및 대인관계능력에 미치는 효과. **한국스포츠심리학회지**, 18(1), 57-74.
- 배남은(2008). 유산소 운동시 배경음악의 음압레벨이 심폐기능, 피로물질 및 스트레스호르몬 분비량에 미치는 영향. 한양대학교 대학원 박사학위 논문.
- 배진희(2006). 댄스 스포츠가 노인여성의 심리, 생리적 요소에 미치는 영향. **한국무용과학회지**, 13, 61-71.
- 배진희, 이재영(2009). 16주간의 리듬운동 참여가 비만중년여성의 정신건강에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 18(4), 1085-1091.
- 신금순(2003). 몸과 마음이 편안해지는 깊은 호흡 30분(다츠무라 오사무 저). 넥서스.
- 오현옥(2007). 댄스스포츠 참가여부에 따른 사회, 심리적 건강에 관한 분석. **한국여가레크리에이션학회지**, 31(4), 57-68.
- 유계식(2002). 신체중심 계슈탈트 집단상담 프로그램 개발에 관한 연구. **한국심리학회지 상담 및 심리치료**, 14(4), 901-918.
- 이영숙(1996). 리듬운동교육의 이론적 고찰. **상명대학교 사회체육연구소 사회체육연구지**, 5(1), 1-12.
- 이현영(2011). 운동심리학에 근거한 리듬운동의 학문적, 실천적 발전 방안. **한국리듬운동학회지**, 4(2), 31-39.
- 조진경, 하상원, 김종진(2009). 요가수련 참가여부에 따른 청소년의 신체적 자기개념이 심리적 안녕감에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 18(4), 415-434.
- 조현춘, 이근배 역(2005). 심리상담과 치료의 기본기술. 아카데미프레스.
- 천은영, 김명자(2008). 댄스스포츠 참가와 자존감 및 심리적 웰빙의 관계. **한국여성체육학회지**, 22(2), 95-109.
- 최윤정(2010). 리듬운동을 통한 무용치료가 여성 치

- 매노인의 인지기능과 기억수행 및 우울에 미치는 효과. 강원대학교 대학원 박사학위논문.
- 최재희, 이화석(2012). 댄스스포츠 참여 노인의 참여 동기, 심리적행복감, 지속의도의 관계. **한국콘텐츠학회논문지**, 12(12), 156-169.
- 최지영, 서경현(2005). 요가 연습이 스트레스 반응에 미치는 영향. **한국심리학회지 건강**, 10(4), 455-473.
- 홍성진, 김수용, 김세현, 윤형곤(2014). 한국인 암 환자의 자연치유요법의 이용이 스트레스 및 불안감 지수에 미치는 영향. **한국자연치유학회지**, 3(1), 1-9.
- Goldshtrom Y., Korman D. & Goldshtrom I.(2011). The effect of rhythmic exercises on cognition and behaviour of maltreated children: A pilot study. *Journal of bodywork and movement therapies*, 15(.3), .326 - 334.
- Hanna, T. (1988). *Somatics: reawakening the mind's control of movement flexibility, and health*. Reeding, Mass: Addition-Wesley.
- Juhan, B. (2003). *Open floor: dance, therapy, and transformation through the 5 rhythms*. Doctoral Dissertation. The Union Institute and University Graduate School of Interdisciplinary Arts and Science. USA.
- Lowen, A(1975). *Pleasure: a creative approach to life*. PenguinBooks.
- McNeil, D. (2000). *Body work therapies for women*. London: Women's Press Ltd.
- Seligman, M. E. P. (2002b). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American psychologist*, 61, 774-778.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Sonstroem, R. J. (1997). The physicalself-system : A mediator of exercise and self-esteem. In K. R. Fox (Ed), *The Physical self* (pp.3-26).
- Totton, N. (2003). *Body Psychotherapy an introduction*. England: Open University press.
- 논문투고일 : 2014. 10. 20.
심사일 : 2014. 11. 15.
심사완료일 : 2014. 11. 30.