

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

국립암센터에 따르면 최근 10년간 암 발생 추이는 2010년 208,659명에서 2020년 247,952명으로 2010년 대비 18.8%가 증가한 것으로 나타났다(국립암센터, 2022). 인구 고령화에 따라 암 발생자는 지속적으로 늘고 있으며, 암생존자 역시 급격히 늘어나고 있다. 국가암검진사업 대상 암종인 6대암(위암, 대장암, 간암, 폐암, 유방암, 자궁경부암)의 장기 추세를 보면 위장, 대장암, 간암, 자궁경부암의 발생률은 최근 10여 년간 감소 추세를 보였지만 유방암의 경우 발생률이 20년간 증가하는 추세이다(보건복지부, 2022).

대표적인 여성 암 중 하나인 유방암은 여성에게 발생하는 암 발생률의 1위를 차지하는데 매년 2-3만 명 정도의 환자가 발생하는 것으로 나타났다(팜뉴스, 2022). 유방암은 진단 후 항암치료 혹은 수술, 방사선 치료, 호르몬 치료 등을 통해 치료를 받게 되며, 수술 후 5년이 경과한 뒤 재발과 전이가 없다면 완치 된 것으로 본다. 단, 추적 관찰은 계속된다(노동영, 2009). 암을 판정 받고 수술과 치료를 받는 기간 동안 유방암 환자들은 신체적·심리적·경제적·사회적으로 많은 어려움과 고통을 겪게 된다.

유방암 환자들은 완치에 대한 불확실성과 치료 과정의 부작용 및 신체의 변화, 암의 전이 및 재발에 대한 두려움, 불안 및 우울로 인한 스트레스의 증가를 경험한다(이주영, 최스미, 2007). 특히 유방의 일부 또는 전체를 절제하게 되는 치료과정을 통해 자신의 여성성을 상실하게 되기도 하여 육체적·심리적으로 위축된다. 유방암은 수술 후 신체의 기능적 장애, 통증, 림프부종, 피로, 수면장애, 성기능 변화 등의 여러 신체적인 문제들을 겪게 되고 다른 암에 비해 다양한 보조 요법의 실시율이 매우 높다(Barsevick, Whitmer, Nail, & Beck, 2006; Fan, Filipczak, & Chow, 2007). 또한 재발과 죽음에 대한 두려움으로 인해 극심한 불안과 스트레스를 겪게 되고, 그 결과 여성 암환자는 남성 암환자보다 불안, 우울, 스트레스 등의 부정적인 심리를 높게 경험하며

1) 한양대학교 무용학과 겸임교수 silverlee91@naver.com

낮은 수준의 삶의 질을 보인다(이윤수, 2007). 이러한 지속적인 스트레스에 노출되는 환경을 마주하는 유방암 환자들은 일반암 환자들에 비해 우울과 불안의 발생비율이 높게 나타난다(장승호, 이대보, 최운정, 이광만, 이상열, 2013).

유방암 진단 후 치료 과정에서 우울과 불안을 경험하는 유방암 환자에게 인생의 역경을 극복하고 적응할 수 있는 능력인 회복탄력성은 매우 중요하다. 유방암 환자 8명을 대상으로 진행한 연구에서 우울이나 PTSD와 같은 정신적인 문제들을 쉽게 가지는 사람들은 회복탄력성이 낮은 것으로 나타났다(Deshields, Tibbs, Fan, & Taylor, 2006). 암과의 끝없는 싸움의 길을 걸어가는 유방암 환자들에게 부정적인 영향을 쉽게 중재하며, 자신의 역경을 이겨내고 위기상황을 맞는 능력을 빠르게 증진하기란 쉽지 않다. 유방암 환자들의 회복탄력성과 관련된 선행연구의 연구 결과, 회복탄력성은 불안과 우울 및 대부분 부적 상관관계를 보였으며, 오랜 기간 투병 생활을 해야 하는 유방암 환자에게 매우 중요한 보호요인으로 나타났다(곽소영, 변영순, 2013; 김성렬 등, 2010; 김지인, 변영순, 2013).

영적 존재인 인간은 신체적·정신적·사회적·영적으로 통합되어 불가분리의 관계 속에서 서로 밀접한 관련을 맺으며 상호영향을 주고받는 유기적 존재이다. 그러므로 한 영역의 변화는 다른 영역에 영향을 미치게 되는데 특히 영적 영역은 신체적·사회적·정신적으로 큰 변화나 위기를 경험할 때 더욱 중요한 요소로 작용하게 된다. 영적 영역은 의학적 접근의 치료가 이르지 못하는 영혼의 치유를 가능하게 한다. 특별히 질병으로 인해 혼란스러운 환자에게 영적 차원의 돌봄은 그 상황을 긍정적으로 대처할 수 있는 능력을 주고 마침내 전인적 치유와 회복을 향해 나아가도록 격려하며 도울 수 있다(팜뉴스, 2020).

암으로 인해 삶과 죽음의 경계에서 극심한 불안과 고통을 경험하는 암 환자는 높은 영적 요구를 갖게 된다. 유방암 환자의 영적 요구에 대한 연구 결과, 기도경험을 통해 내적 평화와 위안, 치유를 경험하고 질병의 의미를 받아들이며 성숙됨을 경험한 것으로 나타났다. 또한 ‘영적인 성장’을 경험하고 자신의 상황을 극복해나가려는 모습을 보였으며 고독감 해소, 위로와 격려, 의미와 목적, 사랑과 관심, 용서를 경험하고 환자에게 힘과 희망을 갖도록 하였다(이원희, 성지현, 이정은, 강경아, 2010).

위의 연구결과를 볼 때 유방암 환자의 회복탄력성과 불안, 우울, 두려움 등을 극복하고 회복하기 위해 영적인 성장을 도울 수 있는 기독교적 무용 프로그램의 연구가 필요하다고 본다. 수술 후 신체의 기능적 회복과 체력관리 등을 위해 지속적인 재활 치료를 병행해야 하는 유방암 환자에게 신체 움직임은 매우 중요하다. 유방암 환자와 무용의 선행연구 결과, 무용이 유방암 환자의 신체상 회복, 긍정적인 심리 변화, 스트레스와 우울 감소 등에 효과가 있는 것으로 나타났다(김나영, 2008; 김수린, 2009; 김인숙, 나안숙, 2010; 김인숙, 김도형, 이경희, 2010). 그러므로 무용은 신체기능의 향상과 더불어 심리, 정서, 사회적인 회복과 그 기능을 향상시키는데 효과적이기

때문에 유방암 환자에게 매우 도움이 될 것으로 사료된다.

따라서 이 연구의 목적은 유방암 환자를 대상으로 성경 말씀과 영적 성장에 목적을 둔 무용 프로그램의 모형을 제시하는 것이다. 암이라는 질병 속에서 고통과 불안을 경험하는 유방암 환자에게 ‘영적인 성장’을 위한 말씀과 기도를 바탕으로 무용움직임을 설계하여 유방암 환자의 영적인 성장과 더불어 수술 후 신체의 기능 향상을 위한 재활로써의 신체활동 및 부정적인 심리와 정서에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 기대할 수 있다.

II. 유방암 환자의 특성

전 세계적으로 여성에게 가장 흔히 발생하는 암종인 유방암은 유방에 생긴 암을 말한다. 일반적으로 유관과 소엽과 같은 상피세포에서 암세포가 발생하는 것을 의미하며 악성 종양이 유방 밖으로 퍼진 것으로 종양이 빠르게 성장하고 체내 각 부위에 확산과 전이되는 것이 특징이다(국가암정보센터 홈페이지). 보건복지부 국가 암 등록사업보고에 따르면 유방암은 2017년 전체 여성암의 20.3%를 차지하여 여성에게 발생하는 가장 흔한 암으로 조사되었으며, 인구 10만 명당 59.8명이 발생하는 것으로 대한민국의 유방암 환자는 아시아 국가 중 그 발생률이 최상위 그룹에 속하는 것으로 보고되었다(한국유방암학회 유방암백서, 2019)

유방암에 대하여 많은 연구들이 이루어지고 있음에도 불구하고 유방암의 발생원인은 명확하게 밝혀지지 않고 있다. 유방암의 원인인자로는 비만, 음주, 방사선 노출, 유방암 가족력, 이른 초경이나 늦은 폐경, 폐경 후 장기적인 호르몬 치료, 모유 수유를 하지 않거나 초산 연령이 늦은 것 등이 있다. 일반적으로 암은 여러 가지 인자들의 복합적인 작용에 의해 발생하기 때문에 유방암 예방을 위한 확실한 방법은 없다. 그러나 꾸준한 운동과 영양상태를 유지하면서 금주와 절주를 통해 신체를 건강하게 관리하고, 가능하면 30세 이전에 첫 출산을 하고 수유기간을 길게 유지하는 것이 좋다. 만약 유전적 요인으로 인한 발생 확률이 높은 경우에는 전문가와 상의 후 항호르몬 제제를 복용하는 것을 고려할 수 있다. 그러나 이는 유방암을 예방하거나 피하기 위한 효과적이고 즉각적인 방법은 아니므로 40세 이상 여성일 경우 매년 유방 자가 검진과 1~2년 간격으로 유방촬영술 및 의사의 임상진찰을 받는 것을 권장한다(국가암정보센터 홈페이지).

유방암의 치료는 1차적으로 수술이 진행되고 2차적으로 방사선 치료, 표적치료, 내분비치료, 항암화학치료 등이 적용된다(이민지, 2015). 유방암 환자는 수술로 인해 유방 전체가 절제되기도 하고 부분적으로 절제하는 유방 보존적 절제술을 시행하기도 한다. 이 과정 속에서 절제술로 인해 상체의 통증을 겪게 되고 상체 근유의 기능이 저하된다. 또한 팔의 부종, 저림 증상, 따가움과 같은 감각 이상과 피로감 등을 경험하며 어깨 관절의 운동력 제한도 경험한다(엄애용 등, 2004). 이 과정에서 많은 유방암환자들이 자신의 여성성을 상실하게 되어 상실과 우울을 경험하게 된다.

또한 유방암 환자들은 수술로 인한 상체의 불편함과 일상생활의 어려움, 탈모, 치료로 인한 부작용, 재발에 대한 공포 및 불안, 우울, 분노, 적대감, 수치심, 자아 존중감 저하, 사회적 고립감, 대인관계의 회피 등과 같은 심리적 문제와 성 정체감 상실, 성 자존감 저하와 같은 성(sexualith) 문제를 경험한다(김경덕, 2014; 황숙연, 2016; 송지혜, 2016; 변혜선 등 2011:).

유방암의 경우 다른 암종에 비해 치료 종료 후 5년이 지난 후에도 재발하는 경우가 많기 때문에 치료가 끝났더라도 지속적인 관리와 검사가 필요하다. 우리나라의 경우 유방암 치료를 마치고 수술 후 3년간 매 3개월 마다, 그 후 2년간 매 6개월 마다 총 5년의 추적검사를 권장하며, 5년 이후에는 1년에 1회 정기검사를 권장한다(대한유방암학회, 2016).

Ⅲ. 암 환자를 위한 무용의 효과

국가암정보센터에 따르면 규칙적인 신체 활동은 암과 관련된 위험 요인을 감소시키는데 도움을 주며, 유방암의 경우 폐경 후 여성의 유방 조직에 에스트로겐이 미치는 영향을 감소시켜 암을 예방하게 한다. 또한 심폐지구력, 근력 등 근골격계 기능 개선과 심장 질환, 비만, 당뇨 등 만성 질환 예방 및 우울증, 스트레스 해소에 도움을 준다(국가암정보센터 홈페이지). 다시 말해, 꾸준한 신체활동은 암환자의 신체 기능과 삶의 질에 밀접한 연관성을 갖고 있으며, 나아가 암 생존율에도 영향을 미치기 때문에 매우 중요한 요인이다.

유방암 환자를 대상으로 연구를 진행한 결과 신체활동을 하는 것이 암 진단 이전과 이후 모두 전반적인 사망률이 각각 25%, 29% 감소하는 것으로 나타났으며 유방암으로 인한 사망률 역시 각각 14%와 27% 감소하는 것으로 나타났다(Zhong S, et, al. 2014). 또 다른 연구 결과, 항암치료를 받으며 운동을 함께 병행한 여성 암환자의 경우 심장박동수와 혈압이 개선되고 삶의 질 향상과 우울 저하, 신체상의 변화 등의 긍정적 효과를 나타냈다(이현주, 양유리, 추상, 2015). 또한 꾸준한 운동은 유방암의 재발을 예방하고 신체적 피로감 감소, 활력 증진, 근력과 심폐체력 및 운동 기능 향상, 암환자의 심리적 건강 증진에도 큰 효과가 있는 것으로 밝혀졌다(정재연, 안기용, 박지혜 외 4명, 2011).

무용 역시 유방암 환자에게 긍정적인 효과가 있는 것으로 연구 되었다. 김인숙과 나안숙(2010)의 연구에서는 유방암의 진단을 받고 치료 후 2년이 경과한 여성 환자 20명에게 DMT프로그램을 주 1회, 3시간씩 진행하였는데 그 결과 참여자의 우울이 감소되고 신체 역할과 전반적 건강 지각에 유의한 호전이 나타났으며, T세포 및 T helper세포의 유의한 증가와 norephinephrine가 유의하게 감소한 것으로 나타났다(김인숙, 나안숙, 2010). 김인숙, 김도형, 이경희(2010)가 유방암 진단을 받고 치료 후 2년이 경과한 여성 환자 20명을 대상으로 DMT프로그램을 주 1회, 3시간씩 14주 동안 진행한 연구에서도 참여자의 스트레스가 감소한 것으로 나타났다(김인

숙, 김도형, 이경희, 2010). 홍미성(2017)은 유방암 치료 후 라인댄스에 참여한 60대 여성을 대상으로 연구를 진행했다. 그 결과 참여자는 라인댄스를 통해 암 발병전과 같은 근육량과 체중을 유지할 수 있었고, 라인댄스지도자의 자격을 갖추게 되어 사회적으로 재도약의 기회를 얻었다. 또한 스트레스가 해소되고 라인댄스를 딸과 함께 참여하게 되면서 가족 간의 친밀감이 형성된 것으로 나타났다. 즉, 라인댄스를 통해 참여자의 신체적·심리적·사회적으로 긍정적인 변화가 나타난 것으로 연구되었다(홍미성, 2017). Ho, Fong, Cheung, Yip and Luk(2016)는 방사선 치료를 받는 유방암 경험자를 대상으로 무용/동작치료를 진행하였다. 그 결과, 스트레스, 통증 중증도 및 통증 간섭에서 악화를 감소시키는데 유의한 효과가 있는 것으로 나타났다(Ho, Fong, Cheung, Yip and Luk, 2016). da Silva Cruz et al.(2022)의 연구 결과에서도 창조적인 무용/동작 치료 중재를 통해 유방암 환자의 통증 감각과 우울증의 척도의 값이 가장 낮게 나타났다. 이는 무용이 유방암 환자의 통증을 완화하고 우울증을 저하시킨 것이라 할 수 있다(da Silva Cruz et al, 2022). Cerulli et al.(2019)의 연구에서 유방암 경험자들을 대상으로 무용/동작치료 프로그램을 진행한 결과 유방암 경험자의 삶의 질이 향상되고 심리적 웰빙 및 생리적 변화가 긍정적으로 변화한 것으로 나타났다(Cerulli et al. 2019). Thiagarajan와 Mokthar(2022)는 줌바, 라인댄스, 스트레칭 및 웃음 요가 등의 동작을 기반으로 무용/동작치료 프로그램을 구성하여 연구를 진행하였다. 유방암 경험자들에게 프로그램을 적용한 결과 참여자들의 상지의 통증이 사라지고 여성성 상실에 대한 두려움을 극복해나갔으며, 언어 사용에 있어 긍정적인 변화를 가져왔다(Thiagarajan, Mokthar, 2022). Karaferi et al.(2022)의 연구에서는 유방암 경험자의 심리적 문제를 해결하고자 무용/동작치료의 효과에 대해 연구하였는데 그 결과 유방암 경험자의 불안, 우울이 긍정적으로 변화하였고 두려움이 감소한 것으로 나타났다(Karaferi et al. 2022).

이를 종합해 본다면 무용은 유방암 환자들의 통증 완화와 손상된 신체 및 심리를 회복시키고 마음을 위로하며 변화된 자신을 받아들일 수 있는 새로운 시각을 제공한 것을 알 수 있다. 또한 무용을 통해 유방암 환자들의 삶의 질이 향상되고 활력을 얻어 ‘암’을 잘 대응하고 이겨낼 수는 긍정적인 심리 상태로 변화되는 것을 알 수 있다.

IV. 유방암 환자를 위한 기독교 무용프로그램의 소재

1. 복음

‘좋은 소식’인 ‘good news’를 뜻하는 복음은 ‘사자가 전해 주는 기쁜 소식’을 의미하는 헬라이어 ‘유앙겔리온(ευαγγελιον)’에서 유래했다. 영어로 ‘Gospel’은 ‘God spell’의 줄임말로 ‘하나님이 하신 축복의 말’을 뜻한다. 성경에서 말하는 복음은 신약성서 요한복음 3장 16절 말씀인 “하나님이 세상을 이처럼 사랑하사 독생자를 주셨으니 이는 저를 믿는 자마다 멸망치 않고 영생을 얻게

하려 하심이니라”로 요약할 수 있다. 즉, 죄로 인해 하나님의 진노에서 구원을 받을 수 없는 인간이 하나님의 아들인 예수 그리스도의 십자가에서 인간을 대신하여 십자가에서 죽으시고 부활하심으로 인간의 죄 문제를 해결하여 용서의 길을 열어 주신 것이다. 이에 대하여 신약성서 로마서 10장 10절에는 “사람이 마음으로 믿어 의에 이르고 입으로 시인하여 구원에 이르느니라” 이어서 13절에는 “누구든지 주의 이름을 부르는 자는 구원을 받으리라”라고 하며 누구든지 예수 그리스도가 믿어지고 예수님을 나의 구주로 고백하며 영접하면 하나님의 자녀가 되는 특권을 주셨다고 하였다. 다시 말해 복음은 세상을 만드신 하나님이 인간을 사랑하시고 그 사랑으로 인해 하나님의 아들을 이 땅에 보내시어 십자가에서의 예수 그리스도의 죽음과 부활로 인해 인간의 죄를 사하여 주시고 이를 믿으면 영원한 생명을 얻어 지옥에 갈 수 밖에 없던 죄인 된 인간이 천국에 갈수 있도록 하신 복된 소식 즉, 복음이다(고신뉴스, 2021:기독일보, 2018: 최슬기, 박영애, 2018).

2. 성경 말씀

성경은 기독교, 유대교에서 가장 중요한 경전을 일컫는 용어로 기독교는 여호와를 따르던 히브리인들이 기록한 39권의 구약성경과 예수를 따르던 베드로, 마테, 마가, 누가, 요한, 바울 등이 기록한 27권이 신약성경을 성경이라고 부른다(위키백과). 살아계신 하나님의 말씀으로 “하나님의 말씀은 살아 있고 활력이 있어 좌우에 날선 어떤 검보다도 예리하여 혼과 영과 및 관절과 골수를 찔러 쪼개기까지 하며 또 마음의 생각과 뜻을 판단하니”의 신약성서 히브리서 4장 12절과 “모든 성경은 하나님의 감동으로 된 것으로 교훈과 책망과 바르게 함과 의로 교육하기에 유익하니 이는 하나님의 사람으로 온전하게 하며 모든 선한 일을 행할 능력을 갖추게 하려 함이라”의 디모데후서 3장 16절과 17절을 통해 성경은 살아계신 하나님의 말씀임을 알 수 있다. 살아계신 하나님의 말씀으로 기록된 성경말씀은 인간을 변화시키고 믿음이 생겨나게 하는 능력이 있다. 성경 말씀에 대해 필립 라이큰 미국 휘튼대 총장은 “성경 말씀은 인간의 삶을 변화시키는 능력이 되고 말씀은 사람을 살린다”고 말하며 “말씀을 통해 예수님과 아름다운 관계를 맺게 되고 나 자신이 하나님의 은혜가 필요한 죄인이라는 것을 깨달았으며 말씀이 내 삶의 빛이었다”고 회고한다(국민일보, 2019). 이렇듯 살아계신 하나님의 말씀인 성경은 인간의 삶을 변화시키고 사람을 살리는 말씀이자, 인간을 향한 ‘복음’이 담긴 하나님의 사랑이라고 할 수 있다.

3. 기도

“예수께서 이르시되 너희는 기도할 때에 이렇게 하라 아버지여 이름이 거룩히 여김을 받으시오며 나라이 임하옵시며” 신약성서 누가복음 11장 2절에는 기도에 대해 이렇게 전한다. 즉, 기도는 영적인 호흡이자 하나님과 인격적으로 만나는 소중한 시간을 의미하며 하나님과의 대화로 정의할

수 있다. 빌립보서 4장 6절과 7절은 “아무 것도 염려하지 말고 다만 모든 일에 기도와 간구로, 너희 구할 것을 감사함으로 하나님께 아뢰라 그리하면 모든 지각에 뛰어난 하나님의 평강이 그리스도 예수 안에서 너희 마음과 생각을 지키시리라”고 하셨다. 기도는 하나님께 나의 생각과 의견을 간구하고 나를 향한 하나님의 섭리와 계획을 듣는 것이며 하나님과의 대화의 시간이자 하나님을 인격적으로 만나는 시간을 의미한다.

4. 무용 / 움직임

루돌프 폰 라반(Rudolf von Laban)은 움직임은 자신의 마음에 영향을 줄 수 있는 요인으로 작용하고, 자기 자신을 표현하기 위해 움직임을 사용하였다. 그는 움직임을 하나의 언어로 보고 문자, 시(poem) 혹은 노래에서 보이는 구(phrase)가 문장의 연합으로 일어난다고 보았다(손현지, 2011 재인용).

무용은 신체를 매개로 자신의 감정과 생각, 사상 등을 표현하는 예술이다. 몸을 움직이는 사람은 자신의 신체의 모든 부위를 인식하고 스스로 자신의 몸을 자유롭게 사용하게 된다. 리듬에 따라 신체를 자유롭게 움직이고 흔들다 보면 어느새 내면 깊은 곳에서 몸을 움직이는 동기가 발생하게 되고 이로 인해 보다 자유롭게 몸을 움직이게 된다. 춤을 출 때 인간은 비로소 자신의 신체를 이해하게 되고 인식하게 된다. 더불어 몸의 움직임을 통해 공간과 타인을 인식하게 되고 받아들일 수 있게 된다. 또한 무용은 타인과 함께 진행하기 때문에 사회적 만족감 증진, 의사소통 능력, 공동체 의식, 배려심 등의 긍정적 효과를 주고 신체의 운동기능 및 신체 능력, 신체상의 증진, 정신건강 증진, 표현력 및 리듬감 증진, 미적 자신감과 만족감, 삶의 활력, 스트레스 완화, 삶의 질 향상 등의 긍정적 효과를 주는 것으로 연구되고 있다(김은주, 배소심, 2008: 이현경, 2012: 이유찬, 한혜원, 2001: 정일호, 2005).

5. 음악과 명상

무용에서 음악은 매우 중요한 요소 중 하나이다. 무용은 음악의 리듬을 사용하여 움직임을 하기도 하고 음악이 움직임의 촉진제가 되기도 하다. 인간은 음악을 들을 때, 리듬, 음색, 음의 크기, 높낮이 등 다양한 정보를 인식한다. 이는 무용에서 다양한 표현을 함에 있어 동기를 부여하게 되고 음악은 무용에서 움직임을 통해 표현하고자 하는 것을 전달하는데 그 효과를 극대화시키는 역할을 한다. 리듬, 박자, 템포, 하모니, 가락, 음색, 프레이즈, 다이내믹, 형식 등의 다양한 음악의 요소 중에서도 리듬, 다이내믹, 템포, 형식은 무용과 직접적인 관계가 있다(손현지, 2012).

무용수업에서 무용 지도자는 대상에 따라 적절한 음악을 사용하게 된다. 역동적으로 활동을 이끌고 싶다면 그에 맞는 빠른 템포와 다이내믹한 음악을 사용하기도 하고, 느린 움직임의 활동을 하고 싶다면 느린 템포의 서정적인 음악을 사용할 것이다. 이렇듯 음악은 무용 활동에 있어서

신체 움직임을 보다 자연스럽게 풍성하게 할 수 있도록 만들어준다.

명상은 다양한 방법이 있지만 이 프로그램에서의 명상은 자신에게 집중하고 알아가는 시간으로 해석할 수 있다. 현재 자신의 상태를 인식하고 인지하기 위해 명상을 진행하여 나의 생각, 감정, 몸과 마음의 변화 등을 알아차리도록 하고 현재의 나를 받아들이고 사랑할 수 있도록 한다.

6. 나눔

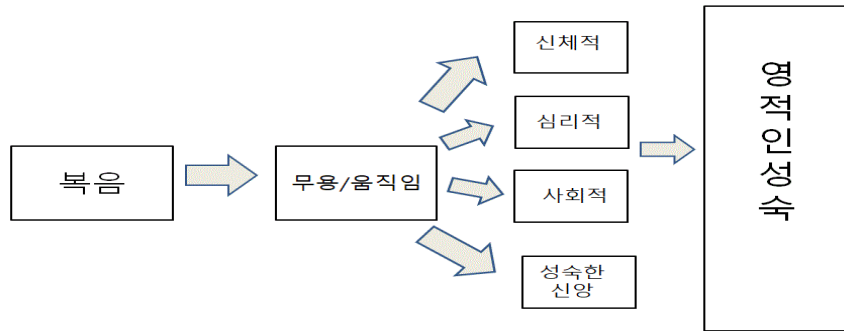
프란시스 웨퍼는 그리스도인이 신앙생활 가운데 홀로 서 있는 삶만큼이나 함께하는 삶 역시 중요하다고 강조한다(갓피플, 2018). 서로 교제하며 더불어 사는 그리스도인의 삶의 중심에는 ‘말씀’이 있어야 한다. 신약성서인 로마서 12장 15절에는 ‘나눔’에 대해 다음과 같이 말한다. “즐거워하는 자들과 함께 즐거워하고 우는 자들과 함께 울라”

본 연구의 ‘나눔’은 성경말씀을 묵상 후 나의 경험, 감정, 신앙, 생각, 기분 등을 타인과 함께 나누고 서로의 이야기를 주고받는 것을 의미하며 유방암 환자의 경우 또 다른 유방암 환자의 이야기를 통해 동질감을 느끼게 되어 위로, 치유, 감사, 회복 등을 경험하게 된다. ‘나눔’은 함께하는 삶을 위해 필요한 요소이며 본 프로그램에서도 ‘영적인 성장’을 돕기 위한 요소 중 하나이다.

V. 유방암 환자를 위한 기독교 무용 프로그램의 구성

유방암 환자를 위한 기독교 무용 프로그램은 복음을 통해 사랑, 감사, 소망 등의 경험하게 됨으로써 “영적인 성장”을 돕고 신체 움직임을 통해 유방 절제 후 신체의 회복을 위해 재활치료를 해야 하는 유방암 환자의 신체 기능의 향상을 돕는 것을 기대할 수 있다. 또한 성경 말씀 묵상과 기도 그리고 복음, 성경 말씀, 무용 프로그램에 대한 내용과 은혜, 생각, 감정, 변화 등을 나눔 시간을 통해 나눔으로써 공동체가 서로 공감과 위로, 회복과 성장을 경험하는 것에 큰 도움을 줄 것으로 기대할 수 있다.

먼저, ‘복음’을 주제로 하여 매회기 마다 성경 말씀의 묵상과 기도시간을 갖고 무용 움직임을 통해 신체를 인식하고 몸을 움직이는 것에 대한 즐거움과 감사의 경험과 유방암 환자 스스로가 변화된 신체를 수용할 수 있도록 돕고, 마무리에는 나눔 시간을 통해 참여자 모두가 현재 자신의 상태(신앙, 감정, 기분, 생각, 경험, 변화, 회복, 치유)를 자유롭게 나눌 수 있는 시간으로 구성한다. 본 연구의 프로그램 설계 과정은 다음과 같다.



<그림 1> 프로그램 설계 과정

위의 연구를 통한 유방암 환자를 위한 기독교 무용 프로그램의 소재와 설계과정을 적용한 프로그램의 진행과정과 목표는 다음과 같다.

	프로그램의 소재	목표
도입	복음, 말씀과 기도, 무용/움직임	1. 복음에 대한 이해와 믿음 2. 성경 말씀의 묵상과 기도를 통한 영적 성장 3. 무용/움직임을 통한 신체 인식
전개	복음, 무용/움직임, 음악	1. 복음을 통한 사랑 경험 2. 신체의 운동기능 회복 3. 움직임을 통한 표현
마무리	무용/움직임, 명상, 나눔	1. 변화된 신체 바라보기 2. 명상을 통한 나 자신의 상태 관찰하기 3. 나눔을 통해 함께 소통하고 공감하기

<표 1> 프로그램의 진행과정 및 목표

선행 연구를 통한 유방암 환자를 위한 기독교 무용 프로그램의 여섯 가지 소재(복음, 성경 말씀, 기도, 무용/움직임, 음악과 명상, 나눔)를 통한 프로그램의 진행사항은 다음과 같다. 먼저 프로그램의 도입 부분은 복음을 전하고 말씀과 기도시간을 갖도록 하고 짧은 나눔을 진행하고

무용/움직임 프로그램을 진행한다. 전개에서는 움직임을 통해 복음과 사랑을 경험하도록 하고 신체의 운동기능 회복에 초점을 둔다. 마무리 단계에서는 명상을 통해 변화된 신체 혹은 감정, 나의 상태를 바라보고 프로그램에 대한 나눔의 시간을 통해 참여자들이 서로 공감하고 소통하도록 한다.

VI. 결론 및 제언

대표적인 여성 암 중 하나인 유방암은 20년간 그 발생률이 증가하는 추세이며 여성에게 발생하는 암 1위를 차지한다. 유방암은 진단 후 수술, 항암, 방사선, 호르몬 치료 등을 통해 치료를 받게 되며 수술 후 5년이 경과한 뒤 재발과 전이가 없다면 완치한 것으로 본다. 유방암 환자들은 암을 판정 받은 후 수술과 치료를 받는 기간 동안 신체적·심리적·경제적·사회적으로 많은 어려움과 고통을 겪으며 낮은 회복탄력성을 보인다.

암과의 싸움에서 역경을 이겨내고 오랜 기간 투병 생활을 해야 하는 암 환자에게는 회복탄력성이 매우 중요한데 이는 영적 요구와 밀접한 관계를 갖고 있다. 삶과 죽음의 경계에 서있는 암 환자에게 영적 요구는 높은 것을 보인다. 이러한 암 환자에게 영적 요구가 채워져 '영적인 성장'을 경험을 하면 내적 평화와 위안, 치유를 경험하고 스스로 질병의 의미를 받아들여 성숙됨을 경험한 것으로 나타났다.

유방의 절제술로 인해 신체의 운동기능 향상을 위해 지속적인 재활치료를 받아야 하는 유방암 환자에게 무용은 수술 후 신체의 기능적 회복과 더불어 신체상 회복, 긍정적인 심리 변화, 스트레스 우울 감소 등에 효과가 있는 것으로 나타났다. 따라서 이 연구의 목적은 유방암 환자의 영적 성장에 목적을 둔 무용 프로그램의 모형을 제시하는 것이다.

그 결과 유방암 환자를 위한 기독교 무용프로그램의 소재로는 첫째, 신약성서 요한복음 3장 16절 말씀 "하나님이 세상을 이처럼 사랑하사 독생자를 주셨으니 이는 저를 믿는 자마다 멸망치 않고 영생을 얻게 하려 하심이니라"의 핵심인 '복음'을 통해 유방암 환자가 삶과 죽음의 경계 속에서 죽음 후 영원한 생명과 천국에 대한 희망을 가질 수 있도록 한다.

둘째, 살아계신 하나님의 말씀으로 이루어진 성경 말씀을 통해 사랑, 치유, 감사 등을 경험하고 하나님과의 깊은 관계를 맺으며 '영적인 성장'을 경험하도록 한다.

셋째, "예수께서 이르시되 너희는 기도할 때에 이렇게 하라 아버지여 이름이 거룩히 여김을 받으시오며 나라이 임하옵시며" 신약성서 누가복음 11장 2절과 "아무 것도 염려하지 말고 다만 모든 일에 기도와 간구로, 너희 구할 것을 감사함으로 하나님께 아뢰라 그리하면 모든 지각에 뛰어난 하나님의 평강이 그리스도 예수 안에서 너희 마음과 생각을 지키시리라" 빌립보서 4장 6절 ~ 7절 말씀의 주제인 기도를 통해 하나님과의 인격적인 만남과 대화를 갖도록 하여 '영적인

성장을 이룰 수 있도록 한다.

넷째, 무용 / 움직임을 통해 유방암 환자의 수술 후 신체적 특성에 맞춘 다양한 무용 움직임으로 유방암 치료로 인해 저하된 유방암 환자의 신체 기능의 향상을 도모한다. 또한 움직임을 통해 자신의 신체를 인식하고 변화된 신체를 받아들일 수 있는 신체상 인식, 자신의 내면 깊은 곳에 억눌려 있는 감정을 표출하고자 하는 내면적 욕구를 몸을 통해 표출함으로써 스트레스 완화, 정신건강의 증진, 자신감과 만족감, 삶의 질 향상 등에 긍정적인 효과 기대할 수 있다.

다섯째, 음악과 명상으로 명상을 통해 자신의 현재 상태를 바라보고 나의 마음과 생각, 감정 등을 스스로 인지하여 이를 받아들일 수 있도록 한다. 다양한 음악을 사용함으로써 음악의 분위기, 템포, 리듬 등을 통해 보다 풍성하고 다양한 움직임과 표현을 할 수 있도록 한다.

여섯째, 나눔으로 매 회기 마다 시작 전 먼저 성경말씀과 기도 시간을 갖도록 한다. 이후 자신의 감정과 생각들을 나누고 프로그램 후에 자신의 현재 상태의 감정이나 생각을 나누어 처음과 마지막의 변화, 회복, 아무 일도 일어나지 않음 등을 함께 나누며 공감하고 위로하는 시간을 갖도록 한다. 이러한 나눔을 통해 유방암 환자는 타인과의 비슷한 경험, 비슷한 감정을 통해 동질감을 느끼게 되며 소외감과 고립감을 회복할 수 있다. 또한 나와 다른 생각, 상황, 경험, 감정 등을 경험함으로써 그 안에서의 위로와 치유가 일어날 것으로 본다.

이를 통해 유방암 환자를 위한 기독교 무용프로그램의 기대효과는 다음과 같다.

첫째, 유방암 환자의 신체상을 회복시키고 자신의 모습을 인정하고 받아들일 수 있을 것이다.

둘째, 복음과 성경말씀, 기도를 통해 살아계신 하나님과의 밀접한 관계를 지속하게 되어 영원한 생명, 사랑, 치유, 회복, 감사를 경험하고 그 안에서 ‘영적인 성장’이 일어날 것으로 기대한다.

셋째, ‘영적인 성장’과 부정적인 심리 상태의 변화를 통해 회복탄력성이 증가할 것으로 기대한다.

그러나 본 연구를 통해 제시된 유방암 환자를 위한 기독교 무용프로그램의 소재와 모형은 선행연구와 성경말씀을 통해 제시되었으므로 향후 후속 연구를 통해 무용, 신학, 의학, 재활의학 등의 전문가 집단을 통한 검증과 이를 통한 프로그램의 구체화 및 효과성 검증이 필요할 것으로 사료된다.

“이 논문은 다른 학술지 또는 간행물에 게재되었거나 게재 신청되지 않았음을 확인함.”

참고문헌

- 건강보험심사평가원(2016). 「국민 우려 질환, 암>관절염<고혈압>치매>순(順)」
- 국립암센터(2022). 「국가암등록사업 연례 보고서」 .
- 보건복지부(2022). 「2020년 코로나19 유행 첫 해, 암 발생자수 감소 및 5년 단위(2014-2018) 시군구별 암발생 통계 결과 발표」 .
- 위키백과. '성경' 검색.
- 국가암정보센터 홈페이지.
- 김덕경 (2014). 유방암 생존여성의 갱년기 증상과 피로가 삶의 질에 미치는 영향: 인지기능장애의 매개효과, *종양간호연구*, 14(2)
- 김인숙, 나안숙 (2010). 「무용동작치료가 유방암환자의 스트레스호르몬과 정신사회적 요인에 미치는 효과 및 요인과의 상관관계」, 『한국체육학회지』, 39(2).
- 김인숙, 김도형, 이경희 (2010). 「무용/동작치료가 유방암환자의 스트레스와 심박변이도에 미치는 영향」, 『예술심리치료연구』, 6(3).
- 김은주, 배소심 (2008). 생활무용 참가자의 참가동기와 심리적 웰빙 및 생활만족의 관계. *한국무용과학회지*, 16(1)
- 김지인, 변영순 (2013). 「대장암 환자의 회복탄력성에 영향을 미치는 요인」, 『대한종양간호학회』, 13(4).
- 곽소연, 변영순 (2013). 「혈액암 환자의 회복탄력성에 영향을 미치는 요인」, 『성인간호학회지』, 25(1).
- 김성렬, 정선주, 신나미, 신혜원, 김미선, 이숙자 (2010). 파킨슨병 환자의 극복력과 영향요인. *성인간호학회지*, 22(1)
- 변혜선, 정복례, 박현수 (2011). 유방암 여성 생존자의 성생활 경험. *성인간호학회지*, 23(5).
- 손현지 (2012). 음악을 이용한 무용창작작품 「Illusion」에 관한 연구.
- 송지혜 (2016). 요가 운동이 유방암 수술환자의 스트레스와 Leptin 변화에 미치는 영향.
- 이민지 (2015). 유방암 절제술과 견관절 수술을 한 여성의 견관절 관절가동범위, 통증수준, 기능수준, 견갑골의 자세 비교.
- 이윤수 (2007). 「유방완전절제술을 받은 여성의 심리사회적 경험: 자조집단 참여자 중심으로」, 『한국사회복지학』, 59(3).
- 이원희, 성지현, 이정은, 강경아 (2010). 기독교인 유방암 환자의 기도경험. *종양간호학회지*, 10(2).
- 이주영, 최스미 (2007). 「항암화학요법을 받는 부인암환자의 삶의 질에 관한 연구」, 『여성간

- 호학회지』, 13(4).
- 이현주, 양유리, 추상희 (2015). 「항암치료 중인 유방암환자를 대상으로 한 운동중재에 관한 국내 연구동향」, 『Asia Oncology nursing』, 15(4).
- 엄애용, 이은옥 (2004). 유방암 절제술 후 환자의 어깨관절 가동범위 조사, 대한종양간호학회, 4(1).
- 이현경 (2012). 성인 여성의 무용 참여가 행복에 미치는 효과 : 타 여가활동 참여 효과와의 비교 연구.
- 한혜원, 이유찬 (2001). 노년기 여가참여형태와 삶의 질 인지와의 관계. 한국체육학. 회지, 40(3)
- 정재연, 안기용, 박지혜 외 4명 (2011), 「여성 암환자의 운동프로그램 운영 및 참여경험에 관한 사례연구」, 『한국생활환경학회지』, 18(1).
- 정일호 (2005). 「한국무용 참가 정도가 생활만족에 미치는 영향」, 『한국스포츠리서치』 6.
- 정재연, 안기용, 박지혜 외 4명 (2011). 「여성 암환자의 운동프로그램 운영 및 참여경험에 관한 사례연구」, 『한국생활환경학회지』, 18(1).
- 장승호, 이대보, 최운정, 이광만, 이상열 (2013). 「일 대학병원 유방암 환자의 우울증상과 삶의 질」, 『정신신체의학』.
- 최슬기, 박영애 (2018). 유아를 위한 기독교 통합예술 프로그램 연구, 무용예술학연구, 69(2).
- 홍미성 (2017). 만성뇌졸중환자를 위한 무용동작치료프로그램 개발과 그 적용이 자세조절능력 과 우울감 및 삶의 질에 미치는 영향, 한국체육학회, 56(5)
- 황숙연 (2016). 유방암 생존자의 사회경제적 지위가 삶의 질에 미치는 영향 : 40대 유방암 생존자를 대상으로, 한국콘텐츠학회, 16(2)
- Zhong S, et. al.(2014). 「Association between physical activity and mortality in breast cancer: a meta-analysis of cohort studies」, 『European journal of epidemiol-ogy』, 29(6).
- Deshields, Tibbs, Fan, & Taylor (2006). 「Differences in patterns of depression after treatment for breast cancer」, 『Psycho-Oncology』, 15(5).
- Barsevick, Whitmer, Nail, & Beck, (2006). 「Symptom cluster research: conceptual, design, measurement, and analysis issues」, 『Journal of Pain and Symptom Management』, 31(1).
- G. Fan, Filipczak, L. Chow, (2007). 「Symptom Clusters in Cancer Patients: A Review of the Literature」, 『JCurrent Oncology』, 28(1).
- 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)
- 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*, 11(7)
- Cerulli, C. et al. (2019). Dancing with health: A new dance protocol to improve the quality of life of breast cancer survivors. *Medicina dello Sport*, 72(2)
- Thiagarajan, P. & Mokhtar, M. K. (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*, 40(1).
- 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.
- 핍뉴스 (2022).