

# 소매틱(Somatic)기반 프로그램에 관한 국내 연구동향 분석<sup>†</sup>

윤혜선\* · 김한슬\*\* 동덕여자대학교

**초록** 본 연구는 2000년~2023년까지 23년간 국내에서 진행된 소매틱 기반 프로그램에 관한 연구동향을 분석하여 경향을 파악하는데 목적을 두었다. 이에 본 연구의 분석 자료는 소매틱 기반 프로그램 관련 국내에서 발표된 총 95편(학술지 25편, 학위논문 70편)의 논문을 분류하여 동향을 분석하였고, 프로그램 시행구조에 따른 대상분석과 그에 따른 시행환경 및 프로그램 내용 분석, 프로그램의 연구설계와 대상에 따른 소매틱 기반 프로그램의 효과에 대한 연구 경향을 탐색하고자 범주별, 항목별로 빈도분석을 하였다. 이에 따라 분석된 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 발표연도, 발표형태, 연구자의 전공, 학문분야별 학과 및 학회, 연구유형의 동향 분석 결과, 발표연도는 2019년부터 2023년에 소매틱을 기반으로 한 연구가 가장 많이 진행되었고, 발표형태는 국내 학위논문에서 가장 많이 발표되었으며, 기타 예술학 관련 전공 연구자가 대부분 차지하여 무용학 관련 분야의 학과 및 학회에서 연구 참여율이 가장 높게 나타났으며, 학위논문과 학술지 모두 질적연구방법을 가장 많이 적용하고 있었다. 둘째, 프로그램 시행구조에 대한 분석 결과, 2명 이상으로 편성된 집단형태의 연구가 가장 높은 비율로 나타났고, 이어 연구대상에 따른 프로그램 시행환경 분석 결과, 11~20차시 이하로 예체능계 종사자를 대상으로 가장 많았고, 주당 진행 횟수는 1회로 일반대상이 가장 높았으며, 진행시간은 60분 이상으로 예체능계 종사자 대상이 많은 비율을 나타냈다. 또한 소매틱 기반 프로그램 내용과 방법론은 소매틱 움직임 훈련법과 알렉산더 테크닉을 적용한 프로그램 구성이 가장 많은 것으로 분석되었다. 셋째, 연구설계는 프로그램 개발 후 연구 대상자에 따른 효과 검증을 도출하는 연구가 가장 많은 비중으로 나타났으며, 연구대상에 따른 프로그램 효과를 다중 응답으로 분석한 결과, 가장 많은 비율을 차지한 연구대상은 예체능계 종사자이며 효과성 부분에서 예술역량함양, 신체, 인지, 정서, 기타 영역 순으로 많은 비중을 나타내는 것으로 분석되었다. 이 연구의 결과는 향후 소매틱 기반으로 프로그램을 개발하고 적용하고자 하는 연구에서 유용한 기초자료로 활용될 수 있길 기대한다.

**주요어** : 소매틱, 소매틱스, 소매틱연구, 소매틱 연구경향, 소매틱 프로그램

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

현대인들은 사회의 빠른 변화에 발맞추기 위해 과중한 업무와 일상의 다양한 자극을 받으며 불안과 스트레스를 경험할 수밖에 없는 환경에서 살아간다. 그리고 이러한 힘든 환경과 스트레스에 대처하기 위한 관점에서 삶의 건강을 회복하고 치유하는 방법에 대한 관심과 요구도가 커지면서 인간의 신체적, 정신적, 정서적 건강을 증진시키는 다양한 접근법과 프로그램에 대한 연구와 시도가 필요한 시대적 상황에 처해있다. 이에 지난해 정부는 우울과 불안 증가 등의 문제로 현대인의 정신건강은 오래된 사회 문제로서 예방과 치료, 그리고 회복까지의 모든 단계를 관리하여 사전예방은 물론이며, 회복 및 일상으로의 복귀 지원에 초점을 맞춘다는 정책을 내세웠다(대한민국 정책

<sup>†</sup> 이 논문은 2023년도 동덕여자대학교 학술연구비 지원에 의하여 수행된 것임.

\* 동덕여자대학교 공연예술대학 무용과 부교수, [dasoma40@naver.com](mailto:dasoma40@naver.com)

\*\* 동덕여자대학교 일반대학원 통합예술치료학 박사수료, [gkstmf1715@naver.com](mailto:gkstmf1715@naver.com)

브리핑, 2023.12.11.). 이에 최근 의료 및 건강 분야에서 예술이 점차 확대되어 다양한 시도와 도전으로써 많은 관심을 받고 있음을 알 수 있는데 이는 예술이 문화적, 예술적 의미를 넘어 정신건강 영역에서 치유적인 이점으로 바라보는 것은 긍정적인 측면이라고 할 수 있겠다. 이러한 예술의 다양한 적용 가능성과 잠재적인 효과를 기대하면서 우리는 몸과 마음 및 정신의 균형과 조화를 만들어 서로 상호 연결성을 통해 심신의 안정과 편안함을 찾고 내면의 깊은 힘을 발휘할 수 있도록 하는 예술의 원리와 효과에 주목하고 있는 것이다. 이렇듯 신체의 감각과 인지를 활용하여 깊은 수준의 변화를 이끌어내는 특징을 지니고 있는 예술의 효과는 소매틱(Somatic)적 관점으로 설명할 수 있다.

소매틱은 최근 일반인들에게도 건강과 웰빙 문화의 일환으로 몸과 마음의 건강을 향상시키기 위한 방법들로 필라테스, 요가 등과 같은 다양한 소매틱적 훈련법들로 활발히 소개되고 있다(정지혜, 2022). 또한 오늘날 우리는 신체적 건강뿐만 아니라 정신 및 심리적인 요인과 사회적 관계에 집중하기 시작하면서 몸과 마음에 대한 관심도가 급증함에 따라 소매틱에 이목이 쏠리며 펠드크라이스 기법, 알렉산더테크닉, 소매틱 익스피리언싱, 신체기반 심리치료 등과 같은 다양한 방법론으로 주목받고 있다(송화연 김경희, 2017).

신체의 경험과 인식을 중심으로 몸과 마음의 건강과 개개인의 삶의 영위를 개선하는 방법론인 소매틱은 그리스 어인 "소마(Soma)"에서 온 어원으로 신체 즉, 몸뿐만 아니라 정서, 인지 등 통합된 실천적 주체를 의미한다(원정연, 2019). 살아있는 생명의 유기체로서 소마는 1970년대 미국의 철학자 및 움직임 치료사인 토마스 한나(Thomas Hanna)에 의해 소매틱으로 통합(Hanna, 1976)되었고, 이후 코헨(Bonnie B. Cohen)은 신체와 관련된 모든 학문은 개인적 경험에 기초로 둔 소매틱스를 토대로 지칭되게 되었다(Cohen, 2012; 김경희, 2017). 소매틱은 내적인 감각을 구조화된 움직임으로 구현하고 시각화 시키는 과정으로 모든 움직임에 발현되는 감각을 인식할 수 있도록 내적감각을 일깨우는 방식으로 발전해왔고, 이를 통해 소매틱 분야는 인간중심주의에 입각한 몸과 마음을 하나로 보는 학문임을 알 수 있다. 이는 몸과 마음을 다른 본질로 분리하는 데카르트의 이원론에 대립되는 원리로서 신체와 정신의 합일체로 동양의 심신일원론적 관점으로 해석될 수 있다(윤미정, 2005).

소매틱의 개념과 적용은 무용 및 다양한 형식의 운동요법에 활용(이증문, 2015)되어 왔으며, 개개인의 신체 경험을 통해 자기 자신이 주체가 되어 스스로에 대한 인지로부터 시작되어 신체의 올바른 정렬 및 바른 자세에서 오는 호흡을 통한 근육의 균형과 조화를 이루어 효율적인 상태를 만드는 것이라 할 수 있다(전미현, 2006). 이렇듯 국내 소매틱에 관한 연구들은 대체로 무용 및 체육 등 움직임과 관련된 분야에 적용되어 유연성, 근지구력, 골격근 강화 등과 같은 신체적인 영역의 향상(전미현, 2009)뿐만 아니라 소매틱 움직임을 통해 전신적 치료, 치유, 심신통합적 건강 및 질병에 대한 새로운 접근으로 자리잡아 현대사회의 흐름과 밀접하게 적용시켜 긍정적인 요소로 작용하고 있음을 알 수 있었다.(송화연 김경희, 2017).

이에 김경희(2016, 2017)는 소매틱의 주개념으로 신체자각을 통해 자신의 내적 탐색 과정을 거쳐 스스로 재발견해 나가는 것으로 발레무용수들의 부상을 줄이는데 소매틱 움직임 교육 및 치료를 위한 원리 연구와 발레 교육에서 활용할 수 있는 방안 등을 고찰하였고, 이후 소매틱과 관련된 새로운 개념 및 다양한 적용을 제시함으로써 꾸준한 연구를 행하고 있다.

전미현(2006, 2008)은 소매틱의 궁극적인 목적은 정신과 신체의 통합으로 신체 경험을 통한 움직임 교육 및 치료는 소매틱의 대표적인 분야라고 하였다. 이에 소매틱 이론을 적용한 움직임 교육방법론에 대하여 인간의 발달 모형을 기초로 개발된 움직임 교육의 실재를 통해 무용전공자들의 움직임 특성 및 무용수행의 문제점을 분석하여 교육방법론으로 제시하였으며, 그 후에도 소매틱과 관련된 연구들을 활발히 발표하였다.

그 외에 하연주(2010)는 청소년을 위한 소매틱 요가를 개발하였고, 김보현(2018)은 필라테스 지도자를 대상으로 소매틱을 적용한 지도법 개발, 김규리(2019)는 소매틱 경험을 통한 트라우마 치료 사례연구를 하였다. 이처럼

소매틱의 다각적인 방면에서의 활용을 통해 다양한 대상군에 적용시켜 소매틱 기반 프로그램의 개발 및 실행연구와 그에 따른 효용성을 제시하고 있는 선행연구도 살펴볼 수 있었다. 위와 같이 소매틱 기반 프로그램은 대체로 신체의 자각과 인식을 통해 개인의 움직임 패턴, 자세, 그리고 근육 길이와 긴장 상태를 탐색한다. 이는 주로 통증 관리, 스트레스 해소, 자세 개선, 운동 성능 향상 등을 목적으로 하며, 더 나아가 심리적인 개선까지 향상시킨다. 이러한 접근법은 개인의 경험과 신체적 감각에 주목하면서 그들의 신체적 한계와 잠재력을 탐구하며, 소매틱 기반 프로그램은 개인의 전반적인 웰빙을 향상시키는 것을 목표로 한다.

이러한 점으로 보아 그간 진행된 소매틱을 기반으로 한 프로그램에 관한 선행연구들을 살펴본 결과, 프로그램 효과검증에 관한 연구(김나영, 2000; 김경희, 2007; 이태상, 2008; 이하윤, 2011 등)와 소매틱 이론을 적용한 프로그램 개발 연구(전미현, 2008; 안신정, 2016; 박혜연 조기숙, 2016; 서예원, 2021 등), 프로그램을 통한 기능 및 예술역량에 관한 연구(김미경, 2005; 김성태, 2008; 박민혜, 2009; 양소영, 2009; 이미금, 2014; 이경은, 2015 등), 프로그램을 통한 심리적 기능에 관한 연구(윤소희, 2016; 강대성, 2017; 김정미, 2018; 김규리, 2019; 여청자, 2022 등)가 진행되고 있었다. 그러나 소매틱 관련 연구 동향에 대한 논문은 전미현(2006)의 움직임 교육 방법론을 중심으로 한 소매틱스에 관한 경향 분석과 공춘옥(2021)의 주제범위 문헌고찰을 중심으로 한 소매틱 의 스피리언싱(Somatic Experiencing)에 관한 동향연구가 유일하다. 먼저 전미현(2006)의 소매틱 관련 동향연구의 주안점을 살펴보면 소매틱의 개념 및 발전배경에 대한 흐름을 바탕으로 1990년대 후반부터 2000년대 초반에 대체로 소매틱 해석연구 및 훈련법에 대한 움직임 원리 기술 등을 중심으로 이루어졌으나, 점차 그 과정에서 실질적인 소매틱 활용방안을 통한 프로그램 연구가 필요함을 제안하였다. 또한 공춘옥(2021)의 소매틱 관련 연구 동향을 살펴보면, 외상 외 다른 증상 혹은 신체증상이 있는 대상자에 대한 효과 분석 연구의 필요성과 소매틱이 삶의 질적 향상에 영향을 미친다는 결과를 통해 다양한 대상군을 바탕으로 그에 따른 효과와 핵심요소를 파악하는 등 소매틱 연구의 방향성을 제안하였다. 이처럼 앞서 이루어진 두 편의 소매틱 관련 동향연구는 주로 움직임 방법론 및 소매틱에 대한 개념분석과 원리탐구 등에 목적성을 두고 발표했던 동향 분석이었으며, 프로그램 연구를 제안함에 따라 소매틱 기반 프로그램에 대한 실질적인 시행에 대한 필요성을 제시함으로써 소매틱 기반 프로그램에 대한 동향분석은 현재 미흡한 실정으로 볼 수 있겠다.

이에 본 연구자는 2000년대 이후부터 본격적으로 소매틱에 대한 관심과 수요가 급증하면서 소매틱을 적용한 프로그램 개발과 관련한 주제의 발표 추이가 점진적으로 증가되고 있다는(김경희, 2017) 양상을 토대로 2000년부터 2023년까지 발표연도의 기준을 설정하여 국내에서 연구된 소매틱을 기반으로 한 프로그램에 관한 국내 석사 및 박사학위논문과 학술지를 중심으로 프로그램 연구 구조와 시행구조, 프로그램 효과에 대한 연구동향을 분석하고자 하였다.

본 연구는 소매틱을 기반으로 한 프로그램에 관한 국내 연구동향을 분석하여 소매틱 기반 프로그램 연구의 잠재적 의의와 가치, 효과성에 대해 구체적으로 살펴봄으로써 향후 소매틱 기반 프로그램 연구 관련 후행 연구에 대해 제안하는데 목적을 두었다.

## 2. 연구문제

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 설정된 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 소매틱 기반 프로그램에 관한 연구의 발표연도 및 발표형태, 연구자의 전공, 학문 분야별 학과 및 학회, 연구유형에 대한 동향은 어떠한가?

둘째, 소매틱 기반 프로그램에 관한 연구의 프로그램 시행구조는 어떻게 이루어지고 있는가?

셋째, 소매틱 기반 프로그램에 관한 연구에서 효과에 대한 동향은 어떠한가?

## II. 연구방법

### 1. 분석 대상

본 연구는 소매틱 기반 프로그램에 관한 국내 연구 동향을 살펴보기 위해 2000년부터 2023년까지 23년간 발행된 국내 석·박사 학위논문 및 학술지 논문을 분석 대상으로 선정하였다. 이를 위해 분석대상 논문의 선정방법으로는 한국학술정보(<http://kiss.kstudy.com>)와 한국교육학술정보원(<http://www.riss.kr>)DB에서 ‘소매틱(Somatic)’, ‘소매틱스(Somatics)’, ‘소마(Soma)’의 주제어(key word)를 중심으로 하여 이와 같은 검색과정에서 소매틱적 훈련법 및 방법론으로 제시된 펠덴크라이스 기법(Feldenkrais Method), 알렉산더 테크닉(Alexander Technique), 바티니에프 펀더멘탈(Bartenieff Fundamentals), 이데오키네시스(Ideokinesis), 필라테스(Pilates), 요가(Yoga) 등(전미현, 2006)으로 표기한 논문도 소매틱과 근접한 개념으로 간주하여 분석대상에 포함시켰다. 1차적으로 소매틱 주제어를 기반으로 검색된 연구물은 총 157건으로 선별되었는데 1차로 취합된 연구물 중에 소매틱에 대한 개념 및 원리탐구에 주안점을 둔 연구물은 프로그램에 관한 연구로 간주하기 어렵다고 판단되어 제외하였고, 학위논문을 학술지에 중복 게재한 경우에는 프로그램 내용이 좀 더 체계적으로 기재되어 있는 학위논문을 분석 자료로 선택하였다. 이러한 과정을 거쳐 2차 선별과정에서는 프로그램, 영향, 효과(성), 개발, 분석 등을 검색어로 선별한 결과, 최종적으로 학위논문 70건, 학술지 25건으로 총 95건이 분석 대상으로 선정되었다. 이에 이 연구에서 연구 대상의 범위는 소매틱의 원리를 적용하여 프로그램을 시행한 효과를 검증하는 연구뿐만 아니라 소매틱을 기반으로 프로그램을 개발하기 위해 내용 구성만 시행한 연구까지 포함하고자 하였다. 또한 프로그램 효과는 한 연구에서 2가지 이상 영역에 해당하는 경우, 연구목적 및 연구문제에 근거하여 복합 항목으로 분류하였고 이를 각각 항목에 대하여 집계하였다.

### 2. 자료분석 및 연구절차

본 연구의 목적에 따라 분류된 자료는 내용분석을 통해 분석하였고, 연구 자료를 범주화하여 분석하는 과정에서 신뢰도를 높이기 위해 24년의 소매틱 기반 무용치료 및 교육 경력을 지닌 무용과 교수 1인과 무용치료학 석사 학위 취득 후, 통합예술치료학 박사수로 연구자 1인, 무용교육 및 통합예술치료 임상경력 7년 이상의 무용학 박사 1인과 예술치유연구소 연구원으로써 6년 이상 무용교육 및 예술치료 프로그램 연구와 임상 경험을 갖춘 1인으로 구성된 연구자들이 20회 이상 전문가 회의를 실시하였다.

본 연구의 절차는 다음과 같다. 우선 소매틱을 기반으로 한 프로그램에 관한 논문을 분석하였고, 프로그램 내용 및 목적에 따른 세부적인 구성에 대한 분류와 광범위한 기준에 따라 연구자들의 수차례 이루어진 회의 끝에 범주화 하였다. 먼저 자료를 일정한 범주로 분류하기 위해 초반 회의에서 소매틱과 관련된 주제어와 원정인(2019)의 연구를 기반으로 소매틱 주요 훈련법 및 방법론을 분류하여 선행연구를 수집하였고, 연구의 목적에 따라 수집된 자료의 분석내용을 탐색하여 선별하였다. 이어 선별된 내용은 광미숙, 최현주(2023)의 연구를 기반으로 프로그램 시행구조를 분류하여 구조화시켰으며, 이에 따른 프로그램 효과는 이지희(2010), 원상화(2018)의 연구에서 제시한 무용/동작치료의 효과에 대한 분류기준을 참고하여 재정립시켜 분석하였다. 마지막 단계로 최종 결정된 분류 대상에 대하여 Microsoft Excel for Mac Version 16.78을 이용하여 범주별 빈도(N)와 백분율(%)을 산출하여 결론 및 논의를 분석하였다.

### 3. 자료분류

본 연구에 분석대상으로 선정된 자료는 소매틱 기반 프로그램에 관한 연구 동향을 분석하기 위해 연구 자료의 기본 구조, 프로그램 시행구조, 프로그램 효과로 분류하였고 그 결과는 <표 1>과 같다.

표 1. 분석대상 자료

분 류		분류 내용
연구자료의 기본구조	발표 연도	1기(2000년-2003년), 2기(2004년-2008년), 3기(2009년-2013년), 4기(2014년-2018년), 5기(2019년-2023년)
	발표 형태	학위논문(석사, 박사), 국내 학술지 논문
	연구자 전공	무용학 관련 전공, 체육학 관련 전공, 기타 예술학 관련 전공, 상담/심리학 관련 전공, 기타/예술치료학 관련 전공, 종교학 관련 전공
	학문분야별 학과 및 학회	무용학 관련 학과 및 학회, 체육학 관련 학과 및 학회, 기타 예술학 관련 학과 및 학회, 교육학 관련 학과 및 학회, 기타/예술치료학 학과 및 학회, 상담/심리학 관련 학과 및 학회, 기타 학술지
	연구 유형	질적연구, 양적연구, 통합연구
프로그램 시행구조	연구 대상	참여 형태, 연구 대상자
	시행 환경	진행 차시, 주당 진행 횟수, 진행 시간
	프로그램 내용	소매틱 움직임 훈련법 및 방법론
프로그램 효과	연구 설계	내용/이론 구성 및 개발, 내용/이론 구성 및 개발 후 효과 검증
	연구 효과	자아, 정서, 신체, 인지, 관계, 심신통합, 예술역량함양, 기타

#### 1) 연구자료의 기본 구조

연구 자료의 기본 구조는 발표연도, 발표형태, 연구자 전공, 학문분야별 학과 및 학회, 연구유형으로 구성하였다.

첫째, 연구 자료의 발표 연도 기간 범위는 소매틱 경험의 기능성 및 효과성 또는 프로그램 개발 등을 연구 주제로 다룬 2000년도부터 2023년까지 설정하였다. 소매틱은 1970년대에 미국에서 등장해 토마스 하나로부터 소매틱스라는 용어가 형성되면서 하나의 분야로 통합되었고, 그 이후 국내에서 1990년대 후반부터 소매틱적 해석연구 및 소매틱 훈련법에 대한 움직임 원리 기술 등을 주제로 한 연구들이 점차 발표되었다(김용환 외3, 2004; 전미현, 2006). 2000년대 이후부터 본격적으로 소매틱에 대한 관심이 급증함에 있어(전미현, 2006) 2000년도를 시작점으로 하여 소매틱에 대한 연구 주제가 5년 주기로 변화하는 흐름을 토대로 5기로 구분하여 연구를 하였고, 소매틱을 적용한 프로그램 개발과 관련한 주제의 발표 추이가 점진적으로 변화되고 있다는 양상을 토대로 발표연도의 기준을 설정하여 연구동향을 탐색하고자 하였다. 이에 2000년부터 2023년도까지의 기간을 5년 단위로 구분하여 1기(2000년-2003년), 2기(2004년-2008년), 3기(2009년-2013년), 4기(2014년-2018년), 5기(2019년-2023년)로 분류하여 분석하였다.

둘째, 연구 발표의 형태는 크게 학위논문과 국내 학술지 논문으로 구분하였다.

셋째, 연구자의 전공에 따른 동향분석은 크게 무용학 관련 전공, 체육학 관련 전공, 기타 예술학 관련 전공, 상담/심리학 관련 전공, 기타/예술치료학 관련 전공, 종교학 관련 전공으로 분류하였다.

넷째, 학문 분야별 학과 및 학회동향의 분석은 크게 무용학 관련 학과 및 학회, 체육학 관련 학과 및 학회, 기타 예술학 관련 학과 및 학회, 교육학 관련 학과 및 학회, 기타/예술치료학 학과 및 학회, 상담/심리학 관련 학과 및 학회, 기타로 분류하였다.

마지막, 연구 유형은 허혜리, 장현아(2013)의 연구를 기초로 하여 질적연구, 양적연구, 통합연구로 분류하여 분석하였다.

## 2) 프로그램 시행구조

프로그램 시행구조는 프로그램 연구대상, 시행환경, 내용으로 구분하여 분석하였다. 먼저 광미숙, 최현주(2023)의 연구를 기반으로 하여 프로그램 연구대상과 시행환경을 구분하였고, 이에 프로그램 연구 대상의 참여형태는 1인은 개인, 2인 이상은 집단, 미기재로 분류하였으며, 연구 대상자는 병리적 치료대상(환자), 심리/상담 대상(내담자), 일반대상(유/아동, 학생, 성인, 노인), 예술치료사 및 심리상담사, 예체능계 종사자로 분류하였다. 이어 프로그램 시행환경은 연구 대상자에 따라 프로그램 진행차시, 프로그램 주당 진행 횟수, 프로그램 진행시간을 분석하였다. 시행환경의 세부 분석을 위한 진행차시의 구조는 10차시를 단위로 10차시 이하, 11차~20차시 이하, 21차~30차시 이하, 31차시 이상, 기재하지 않은 논문은 미기재로 분류하였고, 주당 진행 횟수의 구조는 1회, 2회, 3회 이상, 미기재로 분류하였다. 진행시간의 구조는 60분 미만, 60분 이상, 미기재로 분류하였다. 프로그램 내용은 원정언(2019)의 선행연구를 기반으로 소매틱 움직임 훈련법 및 방법론으로 제시된 펠덴크라이스 기법(Feldenkrais Method), 알렉산더 테크닉(Alexander Technique), 바티니에프 펀더멘탈(Bartenieff Fundamentals), 이데오키네시스(Ideokinesis), 필라테스(Pilates), 요가(Yoga) 등으로 분류하여 분석하였다.

## 3) 프로그램 효과

프로그램 효과는 연구설계와 연구효과로 구분하여 분석하였다. 프로그램 연구 설계는 내용/이론 구성 및 개발과 이후 효과검증의 여부로 분류함에 따라 소매틱 원리를 도출하여 프로그램의 개발연구뿐만 아니라, 이를 기반으로 연구의 실효성과 타당성을 입증하기 위한 프로그램의 효과검증 여부를 구분하여 분석하였다. 이어 프로그램 효과는 이지희(2010)와 원상화(2018)의 연구에서 제시한 무용/동작치료의 효과에 대한 분류기준을 참고하여 자아, 정서, 신체, 인지, 관계 영역으로 분류하였고, 더불어 본 연구에서는 정신과 신체의 통합으로 몸과 마음의 상호연결성을 기반으로 한 소매틱의 궁극적 목적(전미현, 2006)인 심신통합과 운동기능 및 무용움직임뿐만 아니라 음악, 미술, 연극/연기 등 다양한 영역에 적용시켜 소매틱이 연구되어지고 있다(김경희, 2017)는 선행연구를 기준으로 예술역량함양, 기타 영역을 추가시켜 분류하여 분석하였다.

# III. 연구결과 및 논의

본 연구는 2000년부터 2023년까지 국내에서 발표된 소매틱 기반 프로그램에 관한 학위논문과 학술지 논문을 바탕으로 발표연도, 발표형태, 연구자의 전공, 학문분야별 학과 및 학회, 연구유형의 동향, 프로그램 시행구조의 동향, 프로그램 효과의 동향을 분석하여 다음과 같은 결과를 얻을 수 있었다.

## 1. 발표연도 및 발표형태, 연구자의 전공, 학문분야별 학과 및 학회, 연구유형 동향분석

소매틱 기반 프로그램 연구의 발표연도 및 발표형태에 관한 동향 분석 결과는 다음 <표 2>와 같다. 발표연도에 대한 분석 결과, 2000년~2003년에 5편(5.26%), 2004년~2008년에 7편(7.37%), 2009년~2013년에 13편(13.68%), 2014년~2018년에 29편(30.53%), 2019년~2023년 41편(43.16%)으로 2019년~2023년 사이의 연구 진행률이 가장 높았다.

2000년대 이후부터 본격적으로 국내에서 소매틱에 대한 관심이 급증함에 따라 소매틱을 적용한 프로그램 개발과 관련한 주제의 발표 추이가 점진적으로 변화되고 있다는 양상을 토대로 23년간 발행된 논문을 5년 단위로 구분하였고, 총 5기로 분류하여 분석하였다. 이에 전미현(2006)의 국내 소매틱스 관련 논문 목록에서 도출된 결과물에 따라 기존 소매틱적 방법론들을 다룬 대부분의 논문들이 단순히 방법론 자체를 소개하는 차원의 문헌연구였으나, 2004년부터 점차 실험연구 및 질적연구의 방법으로 프로그램을 실제 어떻게 실행할 것인지에 대한 방법론을 다룬 연구가 본격적으로 시작되었다. 이어 2009년도부터 점진적으로 검증 및 효과분석을 하는 연구가 증가하기 시작하였으나, 2020년 1월부터 전 세계적으로 급증하기 시작한 COVID-19시기에 있어 실제적인 프로그램 시행이 어려웠던 것으로 보인다. 그러나 그 해에 발표된 연구는 대체로 내용 이론 구성 및 개발로 프로그램 설계를 기반으로 구성된 논문으로 진행된 경향이 있어 프로그램 기획 단계에 목적을 두고 연구를 발표했다는 점이다. 또한 프로그램 시행에 있어 5기(2019년~2023년)에 해당하는 각 연구의 제한점을 종합하여 보면, 참여자가 2~3명인 최소한의 인원 구성으로 진행을 하거나, 코로나 단계 격상에 따른 5인 이상 집합금지에는 수도권에서부터 시작되었기에 비수도권에서는 대부분 진행이 가능했다는 점, 프로그램 진행 중 3단계로 격상되어 2~3팀으로 나누어 진행하거나, 인원감소 및 기관의 여건상 등과 같은 이유로 프로그램 시간을 축소하여 진행하였던 것으로 보인다. 이후 점차 단계 격상으로 인해 백신 접종 여부에 따라 프로그램이 진행되기도 하였으며, 참여자가 4명을 넘길 수 없어 4팀~5팀 등으로 나누어 똑같은 회기를 다수 반복하여 진행했던 것으로 보인다. 또한 1회기를 하루 만에 진행하지 못하고 이틀에 걸쳐서 진행되는 등 참여자들의 참여여부에 따라 연구자 및 프로그램 진행자의 기준에 의해 각 프로그램을 진행하였기에 다른 프로그램에 비해 다소 오랜 기간을 두고 진행되었음에도 프로그램 시행 및 효과검증은 최대한의 방안으로 진행된 것으로 보인다.

이처럼 소매틱을 기반으로 한 프로그램은 2014년도 이후에 총 연구물 중 과반수 이상의 연구가 진행된 것으로 보아 시간이 지날수록 점차 증가하고 있다는 경향을 보이고 있었다. 이어 발표형태에 대한 분석 결과, 박사학위논문 28편(29.47%), 석사학위논문 42편(44.21%)으로 총 70편(73.68%)이고, 국내 학술지 25편(26.32%)으로 나타남으로써 소매틱 기반 프로그램 연구는 학위논문에서 가장 많이 진행되고 있음을 알 수 있었다.

표 2. 발표연도 및 발표형태별 연구동향 분석

분 류	특 성	빈 도	백분율(%)
발표 연도	2000년 - 2003년	5	5.26
	2004년 - 2008년	7	7.37
	2009년 - 2013년	13	13.68
	2014년 - 2018년	29	30.53
	2019년 - 2023년	41	43.16
발표 형태	학위논문	70	73.68
	국내 학술지	25	26.32
합 계N(%)		95	100.0

소매틱 기반 프로그램 연구에서 연구자의 전공별로 분류하여 동향 분석한 결과는 다음 <표 3>과 같다. 총 논문 95편 중, 무용학 관련 전공 29편(30.53%), 기타 예술학 관련 전공 28편(29.47%), 체육학 관련 전공 20편(21.05%), 기타/예술치료학 관련 전공 12편(12.63%), 상담/심리학 관련 전공 5편(5.26%), 종교학 관련 전공 1편(1.05%)의 순으로 나타남으로써 다른 학문 분야에 비해 무용학 및 체육학, 기타 예술학 관련 전공에서 높은 연구 진행률을 보였다. 이러한 결과를 통해 세 분야 관련 전공자들이 소매틱 기반 프로그램 연구에 대한 관심이 높다는 것을 알 수 있었고, 이는 무용 및 운동기능적인 부분뿐만 아니라 다양한 예술 관련 영역에서 적용되어 2005년도

이후부터 연구 비중이 커지는 것을 확인함으로써(김경희, 2017) 다양한 예술 분야에서 소매틱에 관심이 증가하고 있음을 확인할 수 있었다.

이처럼 연구자의 전공별 연구동향의 분석을 통해 무용학 관련 전공 연구자는 대체로 무용전공자를 대상으로 무용/움직임에 기반한 소매틱적 접근 및 프로그램 개발 연구를 이루었고, 체육학 관련 전공 연구자는 골프, 수영, 사격 등의 수행능력을 위한 소매틱 훈련의 효과성 연구가 주로 이루어졌으며, 기타 예술학 전공 연구자는 각 예술분야의 역량함양을 위한 효과적인 소매틱 훈련법에 대한 연구가 비롯되었다. 이어 상담/심리학 및 기타/예술치료학 관련 전공 연구자는 병리적 치료대상자 또는 심리/상담대상자를 바탕으로 트라우마 치료나 심리적 외상 회복 등을 위한 소매틱 기반 심리치료 및 예술치료 활용 프로그램 사례연구를 중심으로 다루어 졌음을 파악할 수 있었으며, 향후 전문적인 지식과 경험을 바탕으로 소매틱 기반 프로그램 연구가 다양하게 시도되고 나타날 것으로 예상된다.

표 3. 연구자의 전공별 연구동향 분석

분 류	빈 도	백분율(%)
무용학 관련 전공	29	30.53
체육학 관련 전공	20	21.05
기타 예술학 관련 전공	28	29.47
상담/심리학 관련 전공	5	5.26
기타/예술치료학 관련 전공	12	12.63
종교학 관련 전공	1	1.05
합 계N(%)	95	100.0

소매틱 기반 프로그램의 학문 분야별 학과 및 학회 동향의 결과는 다음 <표 4>와 같다. 연구 자료 총 95편 중, 무용학 관련 학과 및 학회 28편(29.47%), 기타 예술학 관련 학과 및 학회 26편(27.37%), 체육학 관련 학과 및 학회 22편(23.16%), 기타/예술치료학 관련 학과 및 학회 9편(9.47%), 교육학 관련 학과 및 학회 4편(4.21%), 상담/심리학 관련 학과 및 학회 4편(4.21%), 기타 학과 및 학회 2편(2.11%)의 순으로 나타냄으로써 앞서 다룬 연구자의 전공별 연구 진행률과 유사한 양상으로 전개되고 있어 다른 학문 분야에 비해 무용학, 체육학, 기타 예술학 관련 영역에서 소매틱 기반 프로그램에 대한 연구가 활발히 이루어지고 있음을 알 수 있었다.

국내 초창기 소매틱 또는 소매틱스에 관한 연구에서는 무용학과 체육학에서 많은 관심을 보여 무용수행 및 움직임 훈련에 활용한 연구가 본격적으로 선행되어 왔으나(전미현, 2006), 본 연구자는 기타 예술학 관련 학과 및 학회의 분류를 통해 공연예술, 연극/연기, 음악 등 다양한 예술 분야에서 소매틱 기반 프로그램이 적용되고 있다는 경향을 파악할 수 있었다. 반면 소매틱에 관한 각각의 원리가 서로 상호작용하여 통합적으로 드러나는 연구들도 있었으나(원정언, 2019), 기타/예술치료학 관련 학과 및 학회와 상담/심리학 관련 학과 및 학회 연구 진행률을 견주어 보았을 때, 연구주제에 대한 관심도를 비교하여 보면 연구가 상대적으로 부족한 실정임을 알 수 있었다. 이에 신체 경험을 통한 소매틱 움직임 교육 및 치료의 영역이 점진적으로 확장되고 있다는 점과 최근 들어 정신 및 심리치료 학문을 연마하는 종사자들이 점차 증가함에 따라 소매틱 기법 및 방법론을 트라우마 치유나 심리적 증상 완화, 또는 신체중심 통합적 예술치료 등 다양한 영역에 적용시켜 연구의 범위를 확장시켜 나아갈 것을 제안하는 바이다. 예를 들어 양소영(2009), 고현숙(2010)의 피아노 연주자들의 불안 또는 무대공포증으로 인한 긴장에 대한 심리적 증상 완화 연구, 유나래(2016)의 소매틱 중심 예술치료를 활용한 PTSD치료 프로그램 활용 연구와 김규리(2019)의 성폭력 트라우마 사건을 겪은 내담자를 대상으로 한 경험적 역동 심리치료와 소매틱 경험을 통한 트라우마 치료연구 등이 있다. 그 외에 김정향(2019, 2020, 2023)의 트라우마 생존자 및 성폭력 피해생존자, 신



경증 내담자를 대상으로 소매틱 기반 표현예술치료 프로그램이 앞서 언급한 대상자들의 외상화된 자기체계와 신체화에 미치는 효과를 살펴보기 위한 사례연구와 정미영(2020)의 치매 대상자를 바탕으로 한 소매틱 프로그램 개발연구 및 박소정(2021)의 파킨슨병 환자를 대상으로 펠든크라이스 기법을 적용하여 설계한 신체움직임 프로그램 효과연구 등을 통하여 소매틱을 다양한 방법으로 활용함에 따라 예방 및 치료적 개입에 따른 측면에서 보다 폭넓게 적용될 수 있다는 점을 고찰해보아야 할 것이다.

이를 통해 소매틱을 기반으로 한 프로그램 연구가 활발히 이루어진다면 신체뿐만 아니라 인간의 주체성과 경험을 통해 내면의 자각에서 오는 심신통합을 목적(노성걸, 2022)으로 한 소매틱이 비로소 더 가치 있고, 의미 있는 연구로써 보다 주체적으로 전달할 수 있을 것이라 전망한다.

표 4. 학문 분야별 학과 및 학회의 연구동향 분석

학문 분야	학과 및 학회 분류	빈도	백분율 (%)	빈도 총계	백분율 (%)	백분율 (%)
무용학 관련 학과 및 학회	무용학	12	12.63	28	29.47	
	무용이론학	3	3.16			
	대한무용학회	5	5.26			
	무용역사기록학회	5	5.26			
	한국무용기록학회	2	2.11			
	한국무용학회	1	1.05			
체육학 관련 학과 및 학회	체육학	10	10.53	22	23.16	100.0
	사회체육학	1	1.05			
	생활체육교육학	2	2.11			
	스포츠건강재활학	1	1.05			
	스포츠과학	1	1.05			
	아시아운동학회지	1	1.05			
	한국스포츠심리학회	1	1.05			
	한국골프학회	2	2.11			
	한국체육학회	2	2.11			
	한국초등체육학회	1	1.05			
기타 예술학 관련 학과 및 학회	공연·영상·애니메이션학	2	2.11	26	27.37	
	공연영상학	1	1.05			
	공연예술학	5	5.26			
	문화예술학	1	1.05			
	실용음악학	1	1.05			
	연극영화학	2	2.11			
	연기학	2	2.11			
	영화예술학	1	1.05			
	예술교육학	2	2.11			
	음악학	3	3.16			
	피아노페다고지학	3	3.16			
	서울대학교 서양음악연구소	1	1.05			
	한국예술교육학회	1	1.05			
	한국피아노교수법학회	1	1.05			
교육학 관련 학과 및 학회	교육학	3	3.16	4	4.21	
	초등교육학	1	1.05			
기타/예술치료학 관련 학과 및 학회	예술치료학	1	1.05	9	9.47	
	통합예술치료학	5	5.26			
	표현예술치료학	1	1.05			
	언어치료학	2	2.11			
상담/심리학 관련	상담심리학	3	3.16	4	4.21	

학문 분야	학과 및 학회 분류	빈도	백분율 (%)	빈도 총계	백분율 (%)	백분율 (%)
학과 및 학회	한국기독교상담학회	1	1.05			
기타	불교학	1	1.05	2	2.11	
	한국코칭능력개발원	1	1.05			
합계N(%)		95	100.0	95	100.0	

소매틱 기반 프로그램의 연구유형에 대한 동향 분석 결과는 다음 <표 5>와 같다. 연구유형 중, 질적연구가 석사 학위논문 42편 중 25편(26.32%), 박사학위논문 28편 중 14편(14.74%), 국내 학술지 25편 중 16편(16.84%)으로 다른 연구 방법과 비교했을 때 압도적으로 많은 경향을 보였고, 이어 통합연구 22편(23.16%), 양적연구 18편(18.95%)으로 나타났다. 이에 연구방법별 적용된 형태로 질적연구 방법을 적용한 경우에는 대체로 연구자 본인 또는 참여자들의 경험에 따른 과정을 기술한 현상학적 연구와 근거이론연구 등 사례연구에 관한 연구들이 적용되었다. 이어 양적연구 방법은 다양한 측면에서의 실험 통제 집단, 단일 대상, 단일 집단 등 사전/사후 검사 설계연구 또는 효과검증에 대한 실험연구가 대부분 이루어졌고, 통합연구 방법을 적용한 경우 개인 및 집단적 개입 형태로 대부분 이루어졌으며, 검사설계연구 및 실험연구와 더불어 심층면담과 설문을 통해 회차별 사례변화를 병행하여 적용되고 있음을 알 수 있었다.

표 5. 소매틱 기반 프로그램의 연구유형별 분석

연구유형별 대분류	발표형태	빈도	백분율(%)	합계N(%)
양적연구	석사	8	8.42	18(18.95)
	박사	5	5.26	
	학술지 논문	5	5.26	
질적연구	석사	25	26.32	55(57.89)
	박사	14	14.74	
	학술지 논문	16	16.84	
통합연구	석사	9	9.47	22(23.16)
	박사	9	9.47	
	학술지 논문	4	4.21	
합계N(%)			95(100.0)	

## 2. 프로그램 시행 구조

소매틱 기반 프로그램 시행구조의 연구 대상을 분석한 결과는 다음 <표 6>과 같다. 먼저 프로그램 대상의 참여 형태는 1인 참여로 편성된 개인 7편(7.37%), 2명 이상으로 편성된 집단 70편(73.68%), 미기재 18편(18.95%)으로 집단(73.68%)형태의 연구가 총 연구물 중 과반수 이상으로 진행된 것으로 보이며 가장 높은 비율을 나타냈다. 이는 소매틱을 적용함에 있어 자신의 신체와 서로 교류하는 방법에 대한 정보를 제공하는데 적합하다고 볼 수 있으며, Howell(1982)은 많은 참여자들이 소매틱을 통해 자아동일성을 형성하고 그 안에서 자신감이 높아지는 것뿐만이 아닌 서로에게 좋은 상호적 관계를 유지한다고 밝혔다(강대성, 2017).

이어 연구 대상자는 병리적 치료대상(환자)은 8편(8.42%), 심리/상담대상(내담자)은 5편(5.26%), 일반대상(유아동, 청소년, 성인, 노인)은 29편(30.53%), 예술치료사 및 심리상담사는 5편(5.26%), 예체능계 종사자(무용, 체육, 음악, 연기 등)는 48편(50.53%)으로 무용, 체육, 음악, 연기 등 분야에서의 전공자나 전문가, 공연예술가, 전문선수 등에 해당되는 예체능계 종사자가 가장 많은 비율을 차지하고 있다.

초반 소매틱의 실제와 개념은 무용훈련 및 운동요법을 위한 기본적인 움직임 원리에 따른 경험을 바탕으로 신체 상해의 예방 및 치료의 수준으로 적용되어 왔으며, 소매틱은 근력 증진뿐만 아니라 심폐 또는 근지구력, 유연성, 순발력 등을 향상시키는데 중점이 되어 다양한 방면에서 긍정적인 요소로 작용하는데 복합적인 특징을 가지고 있다(전미현, 2008). 이렇듯 국내의 소매틱에 대한 연구는 효율적인 신체 활용과 자신에게 맞는 움직임 훈련법 등 무용과 체육 분야에서의 지속적인 관심이 이어져왔다. 그러나 본 연구자는 예체능계 종사자 중, 무용과 체육 분야를 제외한 음악, 연기 등 다른 예술분야에서 생각보다 많은 비율을 차지하고 있다는 점을 견주어 보았을 때, 여러 방면에서 소매틱의 이목이 집중되고 있다는 부분을 알 수 있었다. 이는 최근 피아노, 바이올린, 가야금, 실용음악, 뮤지컬, 연극, 연기 등의 분야를 전문적으로 활동하고 있는 다른 예술 영역에서 소매틱을 적용한 연구 비율이 점차 증가하고 있다는 추세를 보여주고 있다. 이처럼 정신과 신체는 연결되어 있다는 소매틱의 궁극적인 목적에 따라 김정희(2017)는 신체 원리를 기반으로 호흡, 소리, 신체 이미지, 신체 접촉 등 소매틱 움직임으로 접근하는 연구의 영역이 매우 광범위하며, 그에 따른 영향은 무궁무진하다고 제시함으로써 본 연구의 결과를 뒷받침 하고 있다. 또한 소매틱 관점에서의 움직임 교육은 일반 유아부터 성인 모두에게 적용 가능하며, 이들의 건강을 위한 움직임 교육 및 치료가 다양한 현장에서 긍정적으로 활용되고 있음을 알 수 있었다.

표 6. 프로그램 시행 구조의 연구 대상 분석

분 류	분 류	빈 도	백분율(%)
참여 형태	개 인	7	7.37
	집 단	70	73.68
	미기재	18	18.95
연구 대상자	병리적 치료대상(환자)	8	8.42
	심리/상담 대상(내담자)	5	5.26
	일반대상(유아동, 청소년, 성인, 노인)	29	30.53
	예술치료사 및 심리상담사	5	5.26
	예체능계 종사자	48	50.53
합 계N(%)		95(100.0)	

소매틱 기반 프로그램 시행구조에서 연구대상에 따른 프로그램 시행환경을 분석한 결과는 다음 <표 7>과 같다. 먼저 대상별 프로그램 시행환경에서 각 분류에 따라 평균적으로 높은 빈도를 차지하는 진행 차시는 10차시 이하의 25편(26.32%)과 11~20차시 이하의 34편(35.79%)으로 예체능계 종사자가 가장 많았고, 주당 진행 횟수는 1회 33편(34.74%), 2회 24편(25.26%)으로 일반대상이 가장 높았다. 이어 진행시간은 60분 이상 48편(50.53%)으로 예체능계 종사자를 대상으로 많은 비율이 나타났다. 이는 전체 50% 이상 혹은 근접하게 차지하고 있어 소매틱 기반 프로그램 시행 구조는 대체로 이와 같이 진행되고 있다는 경향을 보여주고 있다. 또한 진행 차시, 주당 진행 횟수, 진행시간의 세 영역 중에서 진행차시와 진행시간 모두 예체능계 종사자가 많은 비율로 이루어져 예술 분야의 각 특성에 따라 소매틱의 활동 내용이 적절하게 반영되어 실현될 수 있도록 실제적인 프로그램 방안을 제시해야 할 것으로 보인다.

또한 세 영역 모두 미기재 부분에서 각각 20% 이상으로 나타남에 따라 적지 않은 빈도율을 차지하고 있다는 점에서 프로그램 대상이나 과정 내용을 상세하게 기술하고, 구체적이고 분명한 형태의 프로그램을 설계하여 세밀한 부분까지 검토해야 할 연구 자세가 필요할 것으로 판단된다.

표 7. 연구 대상에 따른 프로그램 시행환경 분석

분 류	내 용	연구 대상별					합 계 N(%)
		병리적 치료 대상 (환자)	심리/상담 대상 (내담자)	일반대상	예술치료사 및 심리상담사	예체능계 종사자	
진행 차시	10차시 이하	3(3.16)	-	11(11.58)	-	11(11.58)	25(26.32)
	11차-20차시 이하	4(4.21)	1(1.05)	12(12.63)	1(1.05)	16(16.84)	34(35.79)
	21차-30차시 이하	1(1.05)	1(1.05)	1(1.05)	2(2.11)	-	5(5.26)
	31차시 이상	-	2(2.11)	2(2.11)	1(1.05)	4(4.21)	9(9.47)
	미기재	-	1(1.05)	3(3.16)	1(1.05)	17(17.89)	22(23.16)
주당 진행 횟수	1회	3(3.16)	4(4.21)	14(14.74)	2(2.11)	10(10.53)	33(34.74)
	2회	4(4.21)	-	9(9.47)	2(2.11)	9(9.47)	24(25.26)
	3회 이상	-	-	1(1.05)	-	9(9.47)	10(10.53)
	미기재	1(1.05)	1(1.05)	5(5.26)	1(1.05)	20(21.05)	28(29.47)
진행 시간	60분 미만	2(2.11)	-	9(9.47)	-	7(7.37)	18(18.95)
	60분 이상	3(3.16)	4(4.21)	17(17.89)	4(4.21)	20(21.05)	48(50.53)
	미기재	3(3.16)	1(1.05)	3(3.16)	1(1.05)	21(22.11)	29(30.53)
합 계N(%)		8(8.42)	5(5.26)	29(30.53)	5(5.26)	48(50.53)	95(100.0)

소매틱 기반 프로그램 내용은 다중 응답으로 분석하였고, 이와 같은 결과는 다음 <표 8>과 같다. 프로그램에 적용된 소매틱 움직임 훈련법 및 방법론으로는 알렉산더 테크닉 33편(31.73%), 펠튼크라이스 기법 12편(11.54%), 바티니에프 펀더멘털 9편(8.65%), 무브먼트리치얼 9편(8.65%), 라반동작분석법 5편(4.81%), 소매틱 익스피리언싱 5편(4.81%), 요가 4편(3.85%), 필라테스 2편(1.92%), 바디마인드센터링 2편(1.92%), 롤핑테크닉 1편(0.96%), 플랭클린 기법 1편(0.96%), 에센셜소매틱 1편(0.96%), 이데오키네시스 1편(0.96%), 기타 19편(18.27%) 순으로 나타남으로써 알렉산더 테크닉을 적용한 프로그램 구성이 가장 많은 것으로 분석되었다.

대체로 알렉산더 테크닉을 통하여 자기조절 및 감각훈련 경험과정을 바탕으로 신체 변화를 파악하는 형식의 프로그램이 주로 구성되어 있음을 알 수 있었고, 이어 펠튼크라이스 기법에서 인간의 발달과정에 따른 움직임을 통한 자각과 기능통합의 반복적인 자기 탐색과정으로 이루어진 프로그램이 대부분 구성되어 있으며, 이를 통하여 일부 효과적인 사례를 통해 다양한 접근법을 활용한 연구들이 진행되고 있음을 알 수 있었다. 이와 같이 각 메소드 및 테크닉과 같은 소매틱적 방법론은 창시자들이 실제로 자신의 신체 문제들을 해결하기 위한 과정에서 스스로 인식한 신체 구조와 기능을 기반으로 개발되었는데(전미현, 2006), 이러한 관점을 바탕으로 각 연구자들은 소매틱 기반 프로그램을 설계하여 적용하고 있었고, 이는 모두 신체와 정신의 통합을 지향하는 관점을 중점적으로 활용되었다는 특징을 가지고 있다.

또한 기타에서는 소매틱 이론을 중심으로 움직임 원리를 활용하여 운동, 발레, 수련법, 신체중심 표현예술치료 등을 적용시켜 개발한 프로그램 구성이며 이러한 통합적인 방법론을 통해 효율적인 움직임 및 신체상태, 심리적 상태의 조절 및 긍정적인 영향 등의 접근을 시도한 프로그램이 적지 않은 비율을 나타내고 있었다. 이로 인해 많은 연구자들이 소매틱을 통한 다각적인 관점과 새로운 시각을 바탕으로 이루어진 소매틱 기반 프로그램 개발 및 적용이 다양한 분야에서 활용되고 있다는 부분은 긍정적으로 해석되어 질 수 있겠다.

표 8. 소매틱 기반 프로그램 내용 분석

분 류	프로그램 활용 내용	빈 도	다중응답(%) 백분율(%)
소매틱 움직임 훈련법 및 방법론	알렉산더 테크닉(Alexander Technique)	33	31.73
	펠든크라이스 기법(Feldenkrais Method)	12	11.54
	바티니에프 펀더멘털(Bartenieff Fundamentals)	9	8.65
	무브먼트리추얼(Movement Ritual)	9	8.65
	라반동작분석법(Laban Movement Analysis)	5	4.81
	소매틱 익스피리언싱(Somatic Experiencing)	5	4.81
	요가(Yoga)	4	3.85
	필라테스(Pilates)	2	1.92
	바디마인드센터링(Body-mind Centering)	2	1.92
	롤핑테크닉(Rolfing Technique)	1	0.96
	플랭클린 기법(Franklin Method)	1	0.96
	에센셜소매틱(Essential Somatics)	1	0.96
	이데오키네시스(Ideokinesis)	1	0.96
	기 타(소매틱 이론을 적용한 움직임 원리)	19	18.27
합 계N(%)		104(100.0)	

3. 프로그램 효과

소매틱 기반 프로그램의 연구설계를 분석한 결과는 다음 <표 9>와 같다. 연구설계에 따른 연구 분석에서 내용/이론 구성 및 개발은 21편(22.11%)이고, 내용/이론 구성 및 개발 후 효과 검증은 74편(77.89%)으로 프로그램 개발 후 연구 대상자에 따른 효과 검증을 도출하는 연구가 상당히 많은 것으로 나타났다. 이는 연구자 또는 참여자들의 직접적인 경험적 사례를 통해 수집한 자료로 인하여 이를 범주화하고, 앞서 전개된 연구 및 예비프로그램 설계를 기반으로 결과를 도출하는 형태의 연구가 다수 진행되고 있음을 알 수 있었다. 프로그램 연구에 있어 내용/이론 구성 및 개발에서 그치는 것이 아닌, 추후 효과검증을 함으로써 보다 구체적인 분석과 정확한 수치화를 통해 좀 더 객관적인 시각으로 프로그램의 내용과 효과성을 연구하는 방법으로 시행되어야 할 것이다.

표 9. 소매틱 기반 프로그램의 연구설계 분석

분 류	빈 도	백분율(%)
내용/이론 구성 및 개발	21	22.11
내용/이론 구성 및 개발 후 효과 검증	74	77.89
합 계N(%)	95(100.0)	

소매틱 기반 프로그램 연구에서 적용된 프로그램 효과 분석 기준은 다음 <표 9>와 같다. 프로그램 효과의 분석 기준은 크게 자아, 정서, 신체, 인지, 관계, 심신통합, 예술역량함양, 기타영역으로 분류하였다. 먼저 자아 영역은 자기자신에 대한 의식이나 인식으로 세부내용을 살펴보면 자아존중감, 자아효능감, 자아정체감, 자아수용 등을 적용하고 있었다. 정서영역은 여러 가지 감정, 생각, 기분, 행동과 관련된 상태로 세부내용을 살펴보면 우울, 외로움, 불안, 스트레스, 긴장감, 정서발달 등으로 적용하고 있었다. 신체영역은 개개인별로 다양하게 일어나는 몸의 반응이나 이로 인한 신체적 문제 개선으로 세부내용을 살펴보면 호흡근력, 신체정렬, 근육이완, 통증완화, 신체습관, 자세개선, 체중 및 체지방감소, 신체이완, 밸런스향상, 신체균형능력, 근력향상, 공간활용 등으로 적용하고 있었다. 인지영역은 여러 종류를 수행하기 위한 기술 및 지식의 획득으로 세부내용을 살펴보면 인지기능, 기억수행, 주의집중, 자기통제, 상상력, 문제해결능력, 창의적사고, 신체인지 등을 적용하고 있었다. 관계영역은 타인과 연결된 사

회적 행동으로 세부내용을 살펴보면 대인관계, 관계의식, 공감능력, 사회성 등을 적용하고 있었다. 심신통합 영역은 몸과 마음이 서로 연결된 상태로 세부내용을 살펴보면 심신 일체감, 심신통합 및 정렬 등으로 적용하고 있었다. 이어 예술역량함양 영역에서는 창의성과 미적능력으로 세부내용을 살펴보면 창작능력, 표현능력, 예술능력, 동작수행능력, 움직임 확장력 등으로 적용되었으며, 마지막 기타영역으로 세부내용을 살펴보면 심리적 안정감, 외상회복, 심리조절, 개인적성장, 내면 및 내적강화 등으로 적용되고 있었다. 이처럼 자아, 정서, 신체, 인지, 관계, 심신통합, 예술역량함양, 기타영역으로 분류하였으며, 이는 소매틱 기반 프로그램을 통해 더 많은 부분의 효과성을 기대해 볼 수 있다는 점과 다양한 영역에서 폭넓게 적용되고 있다는 것에 있어 앞으로 소매틱에 대한 연구 영역이 무궁무진하여 이에 따른 효익이 대단할 것이라고 사료된다.

표 10. 프로그램 효과 분석기준 표

분석기준	세부분석내용
자 아	자아존중감 / 자아효능감 / 자아정체감 / 자아수용 등
정 서	우울 / 외로움 / 불안 / 스트레스 / 긴장감 / 정서발달 등
신 체	호흡근력 / 신체정렬 / 근육이완 / 통증완화 / 신체습관 / 자세개선 / 체중 및 체지방감소 / 신체이완 / 밸런스향상 / 신체균형능력 / 근력향상 / 공간활용 등
인 지	인지기능 / 기억수행 / 주의집중 / 자기통제 / 상상력 / 문제해결능력 / 창의적사고 / 신체인지 등
관 계	대인관계 / 관계의식 / 공감능력 / 사회성 등
심신통합	심신 일체감 / 심신통합 및 정렬 등
예술역량함양	창작능력 / 표현능력 / 예술능력 / 동작수행능력 / 움직임 확장력 등
기 타	심리적 안정감 / 외상회복 / 심리조절 / 개인적성장 / 내면 및 내적강화 등

소매틱 기반 프로그램에서 연구대상에 따른 프로그램 효과 분석은 다중 응답으로 분석하였고, 이와 같은 결과는 다음 <표 11>과 같다. 먼저 인지영역 51편(21.25%), 신체영역 48편(20.00%), 예술역량함양 44편(18.33%), 정서영역 31편(12.92%), 기타영역 21편(8.75%), 관계영역 18편(7.50%), 자아영역 15편(6.25%), 심신통합영역 12편(5.00%)의 순으로 분석되었다. 이어 효과성 부분에서 가장 많은 비율을 차지한 연구대상은 예체능계 종사자(49.58%)이며 정서6.67%, 신체9.58%, 인지9.17%, 예술역량함양15.00%, 기타3.33% 영역에서 가장 많은 비중을 나타냈다. 특히 예체능계 종사자 중 무용과 체육 분야를 제외한 음악, 연기 등 다른 예술분야에서의 피아노, 바이올린, 가야금, 실용음악, 뮤지컬, 연극, 연기 등에서 소매틱을 적용한 연구 비율이 점차 증가하고 있는 추세를 보여주고 있다. 이는 예술활동을 통해 신체 경험을 바탕으로 소매틱을 적용하여 스스로를 인지하려는 관점에서부터 자기교정을 이루고, 효과적인 성대 및 음성사용, 효율적인 신체사용, 신체조절능력, 신체감지능력, 자세조정, 근육이완 및 스트레스 해소 방안 등으로 긍정적인 의미로써 작용하고 있었다.

다음 연구대상으로는 다양한 연령대로 이루어진 일반대상(30.42%)으로 자아2.50%, 관계2.92%, 심신통합2.08% 영역에서 많은 비율을 차지하고 있었다. 이에 병리적 치료 대상과 심리/상담 대상자, 예술치료사 및 심리상담사는 높은 비율을 차지하고 있지는 못하였지만 현대사회 속 정신건강에 대한 관심이 높아져 가고 있는 가운데 이와 같은 심리적 문제 해결 및 해소를 하기 위해 전문적인 상담사 또는 예술치료에 대한 수요가 늘고 있다. 그만큼 다른 분야에서의 연구보다 소매틱을 적용한 상담/심리학 및 예술치료학(무용치료, 음악치료, 통합예술치료 등)의 연구는 아직까지 상대적으로 많이 미비하지만 이를 통해 심신통합, 심리적 요소, 트라우마 회복, 내면 및 내적강화 등 신체적·정신적 문제를 예방하거나 치료하는 접근법을 활용해 효과성을 나타내는 연구들도 있었다. 이러한 결과를 통해 소매틱 기반 프로그램 연구는 대체로 신체영역과 예술역량함양에서 연구주제 및 연구문제를 이와 같이 설정

하여 기대효과를 예상하는 연구들이 대부분이지만, 점차 인지, 정서, 자아, 관계 등 다양한 영역으로 확대되어 긍정적인 효과를 나타내는 연구들도 적지 않은 분량을 나타내고 있었다. 이러한 소매틱 영역은 무한한 가능성 안에서 기공, 태극권, 국선도 등 전통 수련법은 물론이고, 종교적 영성과 심신수련을 접목시킨 영적수련 그리고 마음챙김, 대체의학 영역에서도 다양한 기법 및 프로그램이 개발되어 광범위하게 시행되고 있었다(정미영, 2020). 이에 본 연구자는 소매틱 기반 프로그램에서 지닌 아직 발견되지 못해 내재되어 있는 잠재적 의의와 가치, 그에 따른 효과성이 대체로 많을 것이라는 것을 인식하였기에 앞으로 다양한 학문 분야에서 소매틱에 대한 다각적인 시각과 대상의 특성을 고려한 다양한 접근방안을 탐색할 수 있기를 제안한다.

표 11. 연구 대상에 따른 프로그램 효과 분석 다중응답(%)

분 류	연구 대상별					합 계 N(%)
	병리적 치료 대상 (환자)	심리/상담 대상 (내담자)	일반대상	예술치료사 및 심리상담사	예체능계 종사자	
자 아	-	3(1.25)	6(2.50)	-	6(2.50)	15(6.25)
정 서	3(1.25)	-	10(4.17)	2(0.83)	16(6.67)	31(12.92)
신 체	2(0.83)	3(1.25)	18(7.50)	2(0.83)	23(9.58)	48(20.00)
인 지	7(2.92)	4(1.67)	15(6.25)	3(1.25)	22(9.17)	51(21.25)
관 계	2(0.83)	3(1.25)	7(2.92)	-	6(2.50)	18(7.50)
심신통합	2(0.83)	-	5(2.08)	3(1.25)	2(0.83)	12(5.00)
예술역량함양	2(0.83)	-	5(2.08)	1(0.42)	36(15.00)	44(18.33)
기 타	3(1.25)	1(0.42)	7(2.92)	2(0.83)	8(3.33)	21(8.75)
합 계N(%)	21(8.75)	14(5.83)	73(30.42)	13(5.42)	119(49.58)	240(100.0)

#### IV. 결론 및 제언

본 연구는 2000년부터 2023년까지 23년간 국내에서 발표된 학위논문과 학술지 총 95편의 논문을 분류하여 소매틱 기반 프로그램에 관한 연구 동향을 분석함으로써 프로그램 시행구조에 따른 대상분석과 그에 따른 시행환경 및 프로그램 내용 분석, 프로그램의 연구설계와 대상에 따른 소매틱 기반 프로그램의 효과에 대한 연구 경향을 탐색하였다. 이에 따른 주요한 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 발표연도, 발표형태, 연구자의 전공, 학문분야별 학과 및 학회, 연구유형의 동향 분석 결과, 발표연도는 2010년대부터 소매틱 기반 프로그램에 대한 관심이 커지면서 다양한 영역으로 연구가 확산되는 경향을 확인할 수 있었다. 2014년도 이후 시간이 지날수록 점차 증가하고 있다는 경향에 따라 2019년~2023년에 연구 진행률이 가장 높았고, 발표형태는 학위논문에서 압도적으로 높은 비율로 발표 되었으며, 이에 연구자 중 무용학, 기타 예술학, 체육학 관련 전공에서 높은 연구 진행률을 보였다. 이어 무용학 관련 학과 및 학회, 기타 예술학 관련 학과 및 학회, 체육학 관련 학과 및 학회의 순으로 나타냄으로써 앞서 다른 연구자의 전공별 연구 진행률과 유사한 양상으로 전개되었고, 이는 다른 학문 분야에 비해 무용학, 체육학, 기타 예술학 관련 영역에서 소매틱 기반 프로그램에 대한 연구가 활발히 이루어지고 있음을 알 수 있었다. 또한 연구유형의 분석 결과, 학위논문과 학술지 모두 질적 연구 방법을 가장 많이 적용하고 있었다.

둘째, 소매틱 기반 프로그램 시행구조의 연구대상 참여 형태 분석 결과, 2명 이상으로 편성된 집단형태의 연구가 총 연구물 중 과반수 이상으로 진행되어 가장 높은 비율로 나타났고, 연구 대상자는 예체능계 종사자(무용, 체

육, 음악, 연기 등)가 가장 많은 비율을 차지하고 있다. 이어 연구대상에 따른 프로그램 시행환경 분석 결과, 11~20차시 이하로 예체능계 종사자를 대상으로 가장 많았고, 주당 진행 횟수는 1회로 일반대상(유아동, 청소년, 성인, 노인)이 가장 높았으며, 진행시간은 60분 이상으로 예체능계 종사자 대상이 많은 비율을 나타냈다. 소매틱 기반 프로그램 내용은 다중 응답으로 분석하였고 그 결과, 프로그램에 적용된 소매틱 움직임 훈련법 및 방법론으로는 알렉산더 테크닉, 펠드크라이스 기법, 바티니에프 펀더멘털과 무브먼트리치얼, 라반동작분석법과 소매틱 익스피리언싱, 요가, 필라테스, 바디마인드센터링, 톨핑테크닉, 프랭클린 기법, 에센셜소매틱, 이데오키네시스 순으로 활용되었다.

셋째, 소매틱 기반 프로그램의 연구설계 분석 결과, 프로그램 개발 후 연구 대상자에 따른 효과 검증을 도출하는 연구가 상당히 많은 것으로 나타났다. 이어 소매틱 기반 프로그램 연구에서 적용된 프로그램 효과의 분석기준은 크게 자아, 정서, 신체, 인지, 관계, 심신통합, 예술역량함양, 기타영역으로 분류하였고, 연구대상에 따른 프로그램 효과 분석은 다중 응답으로 분석하였다. 이에 인지영역, 신체영역, 예술역량함양, 정서영역, 기타영역, 관계영역, 자아영역, 심신통합 영역의 순으로 분석되었고, 효과성 부분에서 가장 많은 비율을 차지한 연구대상은 예체능계 종사자이며 정서, 신체, 인지, 예술역량함양 영역에서 가장 많은 비중을 나타냈다. 다음 연구대상으로는 다양한 연령대로 이루어진 일반대상으로 자아, 관계, 심신통합 영역에서 높은 비중을 차지하고 있었다.

앞서 살펴본 연구 결과에 따라 향후 소매틱을 기반으로 한 프로그램에 관한 연구를 시도하고자 할 때, 연구 대상의 범위를 폭 넓게 구성하는 부분과 소매틱 훈련법이 특정 방법론에 편중되어 있다는 점에 있어 좀 더 다양한 영역과 목적으로 적용하여 소매틱 기반 프로그램 구성 및 개발의 질적 개선 방안을 모색하기 위한 기초자료로 활용될 수 있을 것이라 사료된다. 이에 본 연구 결과를 바탕으로 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 국내연구로 국한하여 분석하였기에 후속연구에서는 국외를 포함한 소매틱 기반 프로그램 연구 동향을 파악하고, 이에 국내·외에서 소매틱의 활용에 대한 비교분석을 확대하여 분석한다면 소매틱에 대한 연구의 의의가 있을 것으로 생각한다. 둘째, 현재 소매틱 기반 프로그램 관련 연구들은 대체로 특정 이론 및 기법 또는 훈련법에 편중되어 활용되고 있다는 점에 따라 새로운 방법의 소매틱 접근법을 제시할 필요가 있다. 셋째, 소매틱 기반 프로그램 시행구조의 체계성에 있어 대상군이나 프로그램 시행과정 등 구체적이고 분명한 형태의 설계를 통해 세밀한 부분까지 검토하여 실행되어야 할 필요가 있다. 넷째, 소매틱 기반 프로그램 개발 연구를 할 경우에는 효과성 검증에서 그치는 것이 아닌, 본 프로그램이 실제 현장까지 연계되어 실효성을 검증할 수 있는 현장기반 연구가 진행되기를 제시한다. 넷째, 본 연구를 통해 소매틱 움직임 교육에 대한 연구는 활발히 이루어지고 있는 반면, 상대적으로 치료영역에서 소매틱 관련 프로그램 연구가 부족한 실정이라는 것을 확인하였다. 소매틱 기반 프로그램이 치료영역에서 효과적으로 활용될 수 있다는 점을 고려하여 앞으로 이 분야에서 다양한 연구의 시도가 필요함을 제안한다. 예를 들어 본 연구자는 예술치료의 전문성을 발휘하여 임상현장에서 PTSD나 성폭력과 같은 소매틱 관련 문제로 어려움을 겪는 내담자들에게 도움을 줄 수 있는 소매틱 기반 프로그램을 대상별 및 목적별로 개발하고 그 효과성을 검증하는 연구를 다양하게 시행하여 예술치료 프로그램을 체계적으로 개발하고 보급하는데 기여할 수 있길 바란다.

## 참고문헌

- 강대성(2017). 소매틱스 프로그램이 고등학생의 자세인식과 신체적 심리적 요인에 미치는 영향. 석사학위논문. 경희대학교 교육대학원.
- 고현숙(2010). 파야노 연구자의 불안과 긴장 완화에 대한 연구. 석사학위논문. 숙명여자대학교 사회교육대학원.



- 공춘옥(2021). Somatic Experiencing에 관한 국내의 연구와 동향 : 주제범위 문헌고찰을 중심으로. **상담심리교육복지** 8(6), 9-22
- 곽미숙 최현주(2023). 국내 무용동작치료 효과에 대한 메타분석. **교육치료연구** 15(3), 363-380.
- 김경희(2007). **바티니에프 기본원리가 무용치료사의 신체자각에 미치는 효과**. 박사학위논문. 한양대학교 대학원.
- 김경희(2016). 소매틱 관점에서 발레 교수법 연구. **대한무용학회지** 74(5), 17-31.
- 김경희(2017). 소매틱 움직임 교육/치료를 위한 기본 원리 연구. **대한무용학회지** 75(1), 21-36.
- 김규리(2019). 소매틱(somatic) 경험치료와 속성-경험적 역동 심리치료(AEDP)를 활용한 트라우마 치료사례 연구. **한국기독교상담학회지** 30(3), 43-66.
- 김나영(2000). **정신체 아동의 표현력 향상을 위한 무용/운동치료 프로그램의 효과 검증에 관한 연구**. 박사학위논문. 명지대학교 대학원.
- 김미경(2005). **효과적인 이완을 위한 배우 훈련에 대한 연구 : 알렉산더 테크닉을 중심으로**. 석사학위논문. 한국예술종합학교.
- 김보현(2018). **소매틱 필라테스를 위한 지도방법론적 접근**. 석사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.
- 김성태(2008). **연기 훈련을 위한 몸의 인식과 자각과정에 관한 연구**. 석사학위논문. 청주대학교 대학원.
- 김용환 김정식 박용연 이대영(2004). **체육교육총론**, 서울: 형설출판사
- 김정미(2018). **소매틱 발레 프로그램이 성인여성의 신체/심리 요인에 미치는 영향**. 석사학위논문. 한국예술종합학교.
- 김정향(2019). 소매틱 기반 표현예술치료가 트라우마 생존자의 외상화된 자기체계와 신체화에 미치는 영향. **대한무용학회지** 77(4), 61-86.
- 김정향(2020). 신경증 내담자의 소매틱 기반 표현예술치료 사례 연구. **대한무용학회지** 78(1), 55-71.
- 김정향(2023). 성폭력 피해 생존자의 심리적 외상회복을 위한 소매틱 표현예술치료 현상학적 연구. **대한무용학회지** 81(1), 21-41.
- 노성결(2022). **무용전공자들의 섭식태도와 바디이미지 향상을 위한 인지적 심리프로그램에 대한 연구**. 석사학위논문. 한국예술종합학교.
- 박민혜(2009). **알렉산더 테크닉을 활용한 효과적인 바이올린 연주 자세 지도법에 관한 연구**. 석사학위논문. 경원대학교 교육대학원.
- 박소정(2021). **펠드크라이스 기법을 적용한 신체 움직임 프로그램 설계와 효과 : 파킨슨병 환자를 대상으로**. 박사학위논문. 성균관대학교 대학원.
- 박혜연 조기숙(2016). 소매틱기반 움직임 교육원리 탐색 및 프로그램 개발. **무용역사기록학** 42, 141-168.
- 서예원(2021). 지역사회 주민을 위한 SOMA 힐링 프로그램 개발 및 적용. **한국초등체육학회지** 27(2), 81-94.
- 송화연 김경희(2017). 체현화 경험을 통한 소매틱 움직임 치료 연구: Body-Mind Centering®을 토대로. **대한무용학회지** 75(5), 59-82.
- 안신정(2016). **사무량심의 가치 재발견과 체화프로그램 개발**. 박사학위논문. 중앙승가대학교 대학원.
- 양소영(2009). **피아노 연주자의 불안과 긴장 완화에 대한 연구**. 석사학위논문. 원광대학교 교육대학원.
- 여청자(2022). **마음챙김움직임명상 프로그램 개발 및 적용 : 중년기 여성의 신체심리 조절력 향상을 중심으로**. 박사학위논문. 대구가톨릭대학교 대학원.
- 원상화(2018). 무용동작치료의 국내 연구동향 분석. **한국무용교육학회지** 29(1), 157-181.
- 원정연(2019). **소매틱 움직임 장기체험자의 몸 경험에 대한 내러티브 탐구**. 박사학위논문. 서울불교대학원대학교.
- 유나래(2016). **창조적 연결성 척도 개발 및 소마중심 표현예술치료를 활용한 PTSD치료 프로그램의 효과 기제 연구**. 박사학위논문. 서울불교대학원대학교.
- 윤미정(2005). **소매틱 차원에서 본 접촉즉흥무용의 의미와 기능**. 박사학위논문. 연세대학교 대학원.
- 윤소희(2016). **신체감각 알아차리기(Somatic Experiencing)참여자들의 경험에 관한 현상학적 연구**. 석사학위논문. 서울불교대학원대학교.
- 이경은(2015). **소매틱 즉흥무용 프로그램 개발을 통한 신체자각, 표현능력 및 창작능력의 변화**. 박사학위논문. 경기대학교 대학원.
- 이미급(2014). **연기와 학생의 알렉산더 테크닉 활용 전/후 호흡 및 발성 특성 변화 비교**. 석사학위논문. 명지대학교 사회교육대학원.
- 이증문(2015). **토마스 하나의 인간관과 소마틱스**. 석사학위논문. 명지대학교 교육대학원.
- 이지희(2010). **국내 무용/동작치료 효과에 관한 메타분석**. 석사학위논문. 순천향대학교 대학원
- 이태상(2008). 알렉산더 테크닉이 무용전공대학생의 신체자아인지에 미치는 효과. **한국무용학회지** 7(2), 25-34.

- 이하운(2011). 공간개념을 활용한 무용/동작치료 프로그램이 시설장애아동의 '공간인식능력'에 미치는 효과 : LMA Space 중심으로. 석사학위논문. 명지대학교 사회교육대학원.
- 전미현(2006). 소매틱스(Somatics)에 관한 국내 연구 현황 및 경향 분석. *한국무용기록학회* 11, 139-156.
- 전미현(2008). 소매틱스 이론을 적용한 움직임 교육방법론에 관한 연구. *한국무용기록학회* 14, 167-186.
- 전미현(2009). Body-Mind 통합이론에 따른 움직임 교육방법론에 관한 연구. *한국무용기록학회* 16, 207-236.
- 정미영(2020). 치매노인을 위한 BDPT 소매틱 프로그램 개발 및 효과 연구: 표현예술치료의 관점에서. 박사학위논문. 세종대학교 대학원.
- 정수민. 대한민국 정책브리핑. (2023.12.11). **확 달라진 정신건강정책, '예방에서 회복까지'**. [https://m.korea.kr/news/reporterView.do?newsId=148923017&call\\_from=naver\\_news#reporter](https://m.korea.kr/news/reporterView.do?newsId=148923017&call_from=naver_news#reporter)
- 정지혜(2022). 소매틱 요가가 액티브시니어의 고유수용감각과 셀프이미지에 미치는 영향. 박사학위논문. 대구가톨릭대학교 대학원.
- 하연주(2010). 청소년을 위한 소매틱 요가 프로그램 개발. 박사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.
- 허혜리 장현아(2013). 외상 경험자를 위한 국내 예술치료 연구 동향분석. *예술심리치료연구* 9(4), 243-266.
- Cohen, B. B. (2012). *Sensing, Feeling, and Action(3rd ed.)*. Toronto, ON: Contact Editions.
- Hanna, T. (1976). Field of Somatics. *SOMATICS: Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences*, 1(1), 30-34.
- Howell, M.(1982). Somatic education in public school. *Somatics*, 3(4), 34-38.

## ABSTRACT

## Analysis of Domestic Research Trends on Somatic-Based Program<sup>†</sup>

Hye-Sun Yoon\* · Han-Seul Kim\*\* Dongduk Women's University

The purpose of this study was to identify trends in the research on Somatic-based programs conducted in Korea over the 23-year period from 2000 to 2023 by analyzing the trends. A total of 95 articles (25 journals and 70 dissertations) published in Korea on Somatic-based programs were classified and analyzed for trends, and frequency analysis was conducted by category and item to explore trends in research on the effectiveness of Somatic-based programs according to the program implementation structure, analysis of the implementation environment and program content, and research design and target audience. The main results of the analysis are as follows. First, the analysis of trends in the year of publication, type of publication, researchers' majors, academic departments and conferences, and research types showed that the most Somatic-based research was conducted from 2019 to 2023, the most publication type was in domestic dissertations, and the highest participation rate in research was found in departments and conferences in dance-related fields, as researchers in other arts-related majors accounted for the majority, and qualitative research methods were applied most often in both dissertations and journals. Second, the analysis of the program implementation structure showed that the highest proportion of studies were in the form of groups of two or more people, and the analysis of the program implementation environment according to the research subjects showed that the highest proportion of studies were for performing arts practitioners with 11 to 20 sessions or less, the highest number of sessions per week was for the general public with one session, and the highest proportion of sessions were for performing arts practitioners with a duration of 60 minutes or more. In addition, the analysis of Somatic-based program contents and methodology showed that the most common program composition was the program that applied Somatic movement training method and Alexander technique. Third, the research design showed that the largest proportion of the studies were conducted to verify the effectiveness according to the research subjects after program development, and the results of the multiple response analysis of the program effectiveness according to the research subjects showed that the largest proportion of the research subjects were performing arts practitioners, and the largest proportion of the effectiveness was in artistic development, physical, cognitive, emotional, and other areas. Based on the results, we hope that it will serve as a useful basis for future research on the development and application of somatic based programs.

**Key words** : Somatic, Somatics, Somatic reserch papers, Reserch trend of somatic studies, Somatic programs

논문투고일: 2024.02.22

논문심사일: 2024.04.04

심사완료일: 2024.04.19

<sup>†</sup> This research was supported by the Dongduk Women's University grant.

\* Associate Professor, College of Performing Arts, Department of Dance, Dongduk Women's University.

\*\* Doctoral Completion, Major in Integrative Arts Therapy, Dongduk Women's University Graduate School.