

Dance & Sex Therapy

김현식 여성클리닉 강동구 의사회 부회장 성교육 전문의사
댄스치료 & 성치료 클리닉 Dance & Sexuality Clinic 원장
한국임상댄스치료학회 Korean Clinical Dance Therapy Association 부회장
성교육연구훈련센터 Sexuality Education Research & Training Center 전문위원
서울아산병원 & 국립경찰병원 Dance Therapy 외래교수



CONTENTS

개요

춤 / 댄스의 유용성

역사적 배경

Dance Sports 댄스스포츠의 특징

Dance Sports 댄스스포츠의 종류

건강의 정의

Dance Therapy

Dance Therapy 적응분야

Sex & Sexuality

Human Sexuality

사랑의 기술

Female Sexual Dysfunction

Sex Therapy

BCD Medi-Net

1. 개요

춤 / 댄스

인간 내면의 욕구나 감흥을 몸의 움직임과 율동을 통하여 외부로 표출해 내는 예술작업
유사이전 인류가 시작되면서부터 일상생활에서 함께 하였음

개인의 희로애락 등 심리 감정상태와 성별, 나이, 계층, 시대, 종교, 사상 등의 특징을 내포
성별, 나이, 계층, 시대, 종교, 사상, 지역, 민족, 문화에 따라 다양한 종류와 형식의 춤
종교, 의식, 제례, 명상, 문화 예술활동, 스포츠, 사교활동 등의 중요한 요소

댄스치료

댄스의 특징과 장점을 이용해서 육체적, 정신적, 심리적 변화를 유발하고 극대화시켜
질병예방과 치료와 재활, 건강증진과 건강유지 목적을 위해 사용되는 예술치료법

2. 춤 댄스의 유용성

정신심리적

Stress 긴장감 해소와 정서 심리적인 안정감과 만족감

육체적으로

중등도의 훌륭한 운동효과, 체력단련과 건강증진과 건강유지

의료적으로

질병예방과 치료와 재활분야의 효과적인 치료수단

사회적으로

인간사이의 효과적인 communication 수단으로 문화, 예술, 사교 스포츠 활동

교육목적상

청소년들의 예절교육과 인성교육, 이성바로알기, 신사도 및 숙녀도교육
성인들의 건전한 만남과 사교활동, 레저활동

3. 역사적 배경 (1)

Shamanism 무속(巫俗) : 인간의 소망과 염원과 기원을 신령과 조령에게 비는 행위가 있고

고대중국문헌 : 동이족(한민족)은 가무를 즐긴다는 기록.

한민족의 원형질에는 춤과 노래가 자리함.

Renaissance 시대부터 표현예술의 하나로 비약적인 발전과 문화의 꽃을 피움

궁정귀족 : 발레(Ballet) , 일반서민 : 댄스(Dance)

다양한 종류와 형식의 춤이 추어지고 있으며 계속 변화와 발전 진화

3. 역사적 배경 (2)

초창기 춤 / 댄스

Danson / Chaleston / Boogie / Swing / Mambo

60~70년대 춤 / 댄스

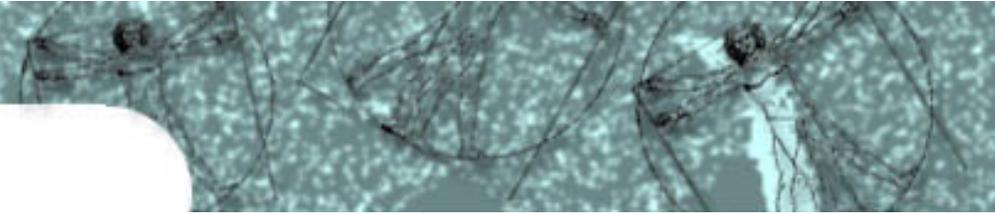
American Swing / Rock & Roll / Twist / GoGo / Disco

최근

Ballroom Dance/ Salsa/ Marengue/ Jazz Dance/ B-boy Break Dance 등

스포츠로서의 춤/댄스의 특징

- 1) 시간과 장소에 구애됨이 없고
- 2) 남녀노소가 함께 할 수 있으며 사회성을 증대시키며
- 3) 운동효과는 높으면서 운동손상이나 부작용이 적어 안전한 운동
- 4) 지겨움과 의무감보다는 동기유발효과가 뛰어나서
- 5) 능동적으로 즐기며 지속적으로 할수있는 운동



4. Dance Sports 댄스스포츠의 특징

춤/ 댄스 종목 중 1997년 IOC가 공인한 유일한 Sports의 한 종목

많은 운동종목 중에서 드물게 음악과 함께하는 운동

댄스파트너 사이의 communication 과 Skinship을 공유하는 운동

이성 파트너간에 엄격하고 절대적인 자기 절제와 예절을 요구하는 운동

단위 운동시간 당 중등도의 운동효과와 운동손상이 거의 없음

개인의 육체적 정신적 건강, 정서적 심리적 즐거움과 만족감, 성취감

신사도, 숙녀도를 실현하는 고급 사교문화

5. Dance Sports 댄스스포츠의 종류

Modern Dance : 모던댄스

Waltz 왈츠 Tango 탱고

Quick Step 퀵스텝

Slow Fox Trot 폭스트롯

Viennese Waltz 비엔나 왈츠

Latin Dance : 라틴 댄스

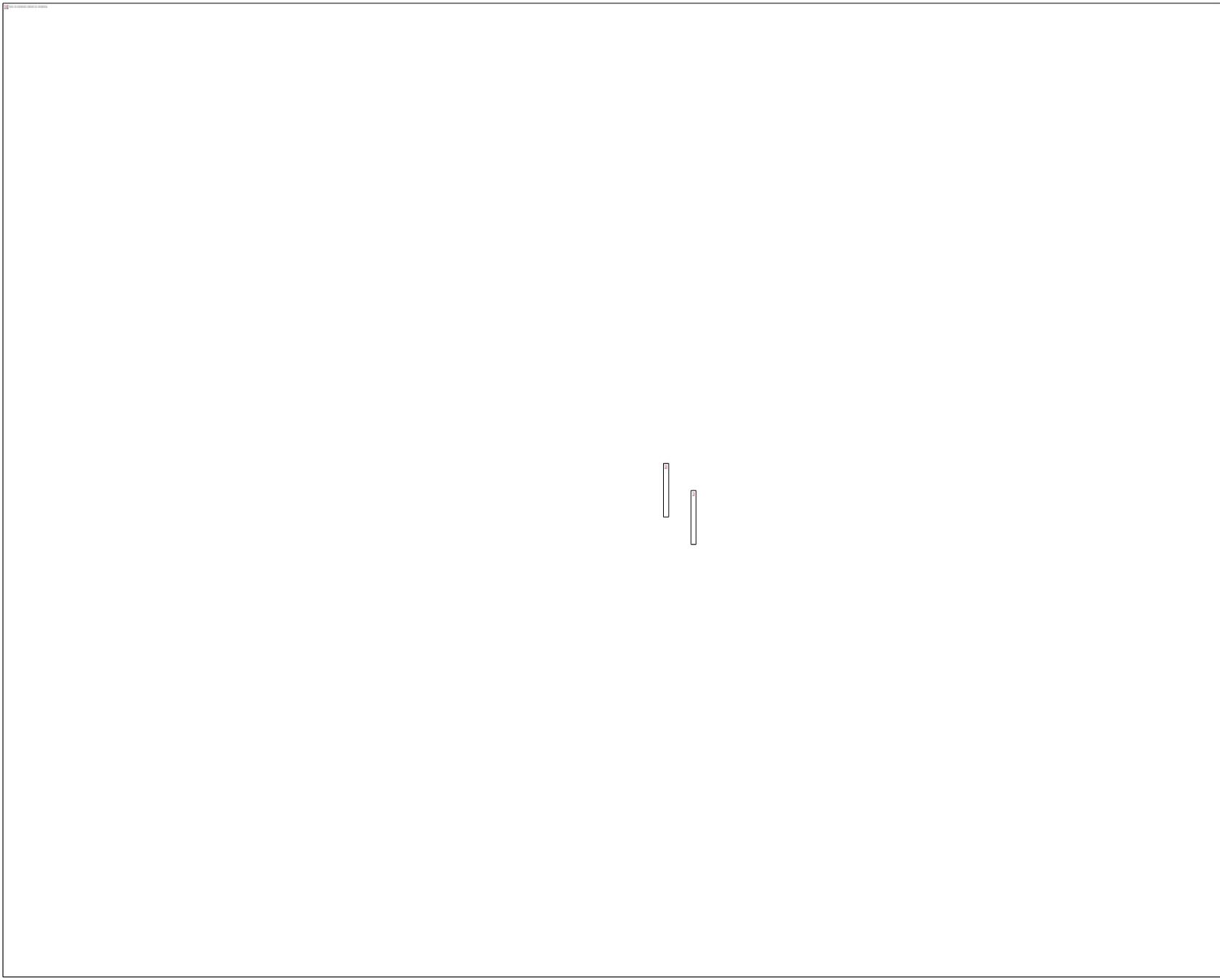
Rumba 룸바

Samba 삼바

Cha Cha 차차

Paso Doble 파소도블

Jive 자이브



6. 건강의 정의 : 세계보건기구(WHO)

건강이란 단순히 질병이 없는 상태를 말하는 것이 아니고
육체적, 정신적, 심리적, 사회적, 성적, 영적으로 안녕한 상태를 말한다.

- 과거 의학과 의료가 질병있는 환자 Disease Group 만을 치료의 대상으로 삼았으나
- Unhealthy Sub-Normal Group (쇠약 비정상군) 을 규정
의료 개입이 필요한 잠재적 환자들의 영역이 확대됨.
의료의 영역에서 적극적인 Care & Manage를 해야함.
- Healthy Group(건강정상군)에도
적극 개입해서 건강을 유지, 증진하는데 전문가로서 역할 노력

7. Dance Therapy

1. 운동의 생활화를 통해서 자신의 정신적 육체적 건강을 돌보며
스트레스 해소와 운동부족을 해결하고
2. 원만한 가정생활과 사회활동과 의료업무를 영위하고
3. 국민이 의료인에게 부여한 질병치료와 건강증진, 행복과 생명수호의
성스런 임무에 충실하기 위한 수단

8. 댄스치료 적용분야(1)

1. 신경정신과 영역

정신분열증, 우울증, 편집증, 해리성 정체성 장애, 경계성 인격장애, 불안장애, 적응장애 환자
노인, 약물중독자, 가정폭력, 성폭력 피해자

2. 내과영역

생활습관병이라는 심혈관계질환, 고혈압, 고지혈증, 당뇨, 비만, 대사성증후군, 노인질환자
골관절질환과 암환자 등(급성기나 절대적 금기증의 경우를 제외하고 대부분 질병의 경과)

3. 여성의학 영역

산후비만, 산후우울증, 각종 수술 후 회복기, 갱년기우울증 및 갱년기질환, 골다공증, 여성 성기능장애

4. 재활의학 영역

각종 성인병 질환 이외의 수술 후 사고 후 혹은 회복기 재활치료

8. 댄스치료 적용분야(2)

5. Unhealthy Sub-Normal Group(쇠약 비정상군)

만성피로, 비만, 무력감, 운동부족 등 가장 많은 잠재적 환자군으로 1차진료의사의 주 임무

6. Well-Being영역

학생 청소년대상 인성교육 예절교육, 청소년 범죄의 예방과 순화교육 이성바로알기교육, 사회단체나 교정시설 수용자들의 순화교육과 인성교육, 여가활동 일반사회인대상 사교활동 레저활동 신사도 숙녀도 예절교육, 성교육 직장 사회교육기관 등의 연수교육이나 단체활동

7. 관련단체의 주치의나 전담 의료기관으로서의 역할

발레, 댄스, 춤 관련 분야의 학생, 아마추어, 전문가, 프로 전문인 지도자들

관련단체나 관련학회의 건강지킴이와 질병관리 주치의나 전담 의료기관으로서의 중추적 역할

9. Sex & Sexuality

Sex - 천부적으로 결정되는 생물학적인 협의의 성

Sexuality -

사람들이 스스로를 성적인 존재로 인식하고 표현하는 총체적 포괄적 방식

생물학적 측면에는 성행동과 기타 다양한 형태의 성적접촉 뿐만 아니라
성행동의 생리학 및 심리학적 측면에 대한 의학적 논의도 포함

사회학적 관점에서는 문화적, 정치적, 법적 측면 등이 포함

철학적으로는 윤리도덕적, 신학적, 성령적, 및 종교적 측면 등도 포괄

10. Human Sexuality

인간 생활의 모든 면과 깊이 연관되어있고

Ubiquitous 혹은 Omnipresent함을 의미

인간 생활의 다양한 영역에서 부지불식간에
영향을 끼치며

다양한 삶의 형태로 표현되는 것

11. 사랑의 기술

1. Foreplay 전희

- Relaxation 이완 **Satbility** 안정감 감각자극

2. Kiss 키스

- 자극과 반응

3. Sexual Intercourse

- Manual Oral Anal Genital

12. Female Sexual Dysfunction

- 1. Sexual Desire Disorder - hypoactive, sexual Aversion**
- 2. Sexual Arosal Disorder**
- 3. Orgasmic Disorder**
- 4. Sexual Pain Disorder - Vaginismus, Dyspareunia**
- 5. Sexual Disorder due to general Medical conditions & Substance abuse**

13. Sex Therapy

- 1 심리상담 정신치료
 - **Interpersonal Conflict, IP Relation, Rapport**
 - Emotional Intimacy**
2. 행동치료
 - **Communication Training Nonverbal,**
 - Massage, Pelvic Floor Reeducation**
3. 약물치료
4. 수술치료

14. BCD Medi-Net

1. 목적

KODTA의 설립목적에 입각

발레 춤 댄스 전문인들에 특화된 의료서비스를 제공

2. 의료서비스 개요

질병예방과 건강상담

질병치료와 재활 등 임상 진료서비스

24시간 Hot Line 확립을 통한 건강지킴이와 주치의 역할

14. BCD Medi-Net

3. 참여 의료기관

KODTA 정회원중 임상 전문 의료진 병원 참여
모든 임상 진료과 3차 진료기관
한방 의료기관 치과 병원 등 전체 의료기관

4. 참여 의료기관 정보 안내

- 1) 병원 명칭과 주소
- 2) 대표 전화번호
- 3) 24시간 상담가능 HP
- 4) 전문 진료과목과 내용
- 5) 기타사항



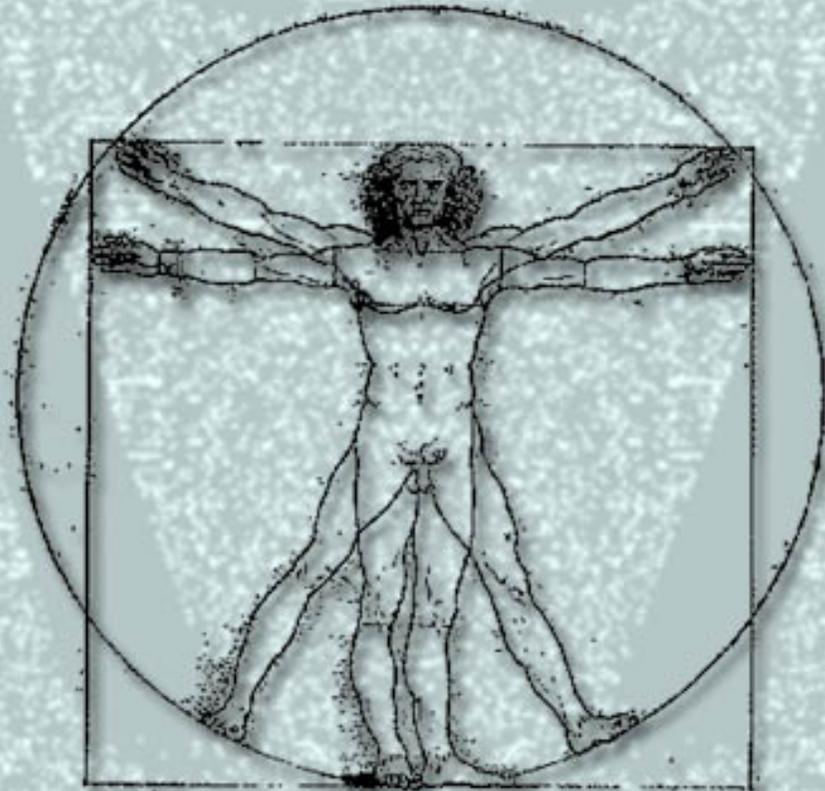
Dance & Sexuality Clinic

<http://blog.naver.com/edrkimm> edrkimm@hanmail.net

Tel: 02-488-4011, 4012 HP: 010-9003-4012

<http://cafe.daum.net/kodta>

<http://cafe.daum.net/daskorea>



A man and a woman are captured in a dynamic dance pose on a wooden floor. The man, wearing a grey tank top and black pants, is leaning forward with his arms extended. The woman, wearing a white long-sleeved shirt and black pants, is leaning back with her arms extended. Large windows in the background cast shadows on the floor.

경청해주셔서 감사합니다.

우리 의료인들과 국민들의 건강과 행복

영원한 젊음과 아름다운 사랑을 위하여!

Shall We Dance & Dance Therapy