

국제심포지엄

여성 암환우를 위한 무용의 가치와 이점 이해하기

2021. **11. 24** WED 등록 14:30 / 행사 15:00

충무아트센터 컨벤션홀

(재)전문무용수지원센터

무용예술인의 직업전환과 복지향상을 목표로
2007년 1월에 설립된 재단(문화체육관광부 승인)으로,
5,800여명의 무용예술인이 회원으로 등록되어 있다.

무용예술인의 은퇴 후 일자리 창출을 위한
직업전환 교육비 지원, 직업전환 아카데미, 직업전환 컨설팅
공연준비 및 공연 중 발생한 상해치료비지원과
부상을 사전에 예방할 수 있는 부상예방검진과 찾아가는 상해예방,
공개오디션을 통해 무용단과 무용수를 연결해주는 댄서스잡마켓 합동오디션,
안무가의 창작활동을 지원하는 댄서스커넥션 1&7 등
무용예술인의 권익을 보호하고 창작활동을 지원하고 있습니다.

국제심포지엄 여성 암환우를 위한 무용의 가치와 이점 이해하기



03075 서울시 종로구 명륜2가 8-67번지(어젤리아명륜1) 4층 (재)전문무용수지원센터
TEL 02)720-6202, 6203, 6208 / FAX 02)720-6272 / mail dcdc@dcdccenter.or.kr

Homepage www.dcdccenter.or.kr / Instagram @dcdccenter / Facebook www.facebook.com/dcdccenter



여성 암환우를 위한 무용의 가치와 이점 이해하기

사회 **이창현**
연세C&S재활의학과 원장

14:30 - 15:00	등록	
15:00 - 15:05	개회사	박인자 (재)전문무용수지원센터 이사장
15:05 - 15:10	축사	
15:10 - 15:40	발제 I 암환자의 몸, 꽃으로 피어나리	양은주 분당서울대학교병원 재활의학과 부교수
15:40 - 16:10	발제 II 암 케어에서의 무용 - 무브 댄스 필 모델	에밀리 젠킨스 Move Dance Feel 설립자
16:10 - 16:40	발제 III 암환자의 재활, 다시 나빌레라	정승현 국립암센터 재활의학과 과장
16:40 - 16:50	휴식	
16:50 - 17:30	Q & A	



Understanding the Values and Benefits of Dance in Women Affected by Cancer

Moderator **Yi Chang-Heon**
Head of Yonsei C&S Rehabilitation Medical Center

14:30 - 15:00	Registration	
15:00 - 15:05	Greeting	Park In-ja President of Dancers' Career Development Center
15:05 - 15:10	Congratulations	
15:10 - 15:40	Presentation I Body of female cancer survivor, Bloom with flowers	Yang Eun-Joo Associate Professor of the Department of Rehabilitation Medicine at Seoul National University Bundang Hospital
15:40 - 16:10	Presentation II Dance in Cancer Care - the Move Dance Feel model	Emily Jenkins Founder of Move Dance Feel
16:10 - 16:40	Presentation III Rehabilitation of female cancer survivor, Butterfly flying	Chung Seung-Hyum Head, Dept. of Rehabilitation, National Cancer Center, Korea
16:40 - 16:50	Intermission	
16:50 - 17:30	Q & A	



안녕하세요. (재)전문무용수지원센터 이사장 박인자입니다.

올해는 <여성 암환우를 위한 무용의 가치와 이점 이해하기>란 주제로 심포지엄을 개최합니다.

영국에서 개발된 암환우를 위한 무용프로그램인 「무브댄스필(Move Dance Feel)」을 국내에 소개하고 여성 암환우들의 회복에 무용이 어떤 가치와 이점이 있는지에 대해 이해할 수 있는 장을 만들고자 심포지엄을 마련합니다.

국내의 무용관계자와 의학계 관계자가 참여하여 여성 암환우를 위한 무용프로그램에 대해 다양한 의견을 나누고 발전시킬 수 있는 방안을 모색하는 시간이 될 것입니다.

이번 심포지엄을 위해 사회를 맡아주신 이창현 연세C&S재활의학과 원장님과 발제를 맡아주신 양은주 분당 서울대학교병원 재활의학과 부교수님, 에밀리 젠킨스 Move Dance Feel 설립자님, 정승현 국립암센터 재활의학과 과장님에게 감사의 인사를 전합니다.

이번 심포지엄은 코로나 19를 고려하여 현장행사와 온라인 이원으로 진행됩니다. 현장은 '생활 속 거리두기' 지침을 준수하여 최소 인원으로 이루어지며, (재)전문무용수지원센터 유튜브 채널을 통해 실시간 온라인 생중계될 예정입니다.

마지막으로 (재)전문무용수지원센터에 많은 격려와 지원을 해주시는 문화체육관광부와 한국문화예술위원회 관계자 여러분 이번 심포지엄에 참석해주신 여러분께 깊은 감사드립니다.

(재)전문무용수지원센터 이사장
박인자

I am Park In-Ja, the chair of the Dancers' Career Development Center. I would like to extend a warm welcome to all of you.

This year, we host a symposium titled, "Understanding the Value and the Benefits of Dance for Female Cancer Survivors".

This symposium aims to introduce Move Dance Feel to Korea, a British dance program developed for cancer survivors. It will enhance the understanding on the value and the benefits that can be provided by dance for recovery of female cancer survivors.

We hope that today's symposium will be an opportunity for those engaging in the fields of dance and medicine both from home and abroad to share diverse opinions on dance programs for female cancer survivors and explore ways to further enhance the programs.

Let me also express my sincere gratitude to the moderator Yi Chang-Heon, the head of Yonsei C&S Rehabilitation Clinic, and the speaker Yang Eun-Joo, Associate Professor of the Department of Rehabilitation Medicine at Seoul National University Bundang Hospital, Emily Jenkins, the founder of Move Dance Feel, and Chung Seung-Hyun, the Head, Dept. of Rehabilitation, National Cancer Center, Korea

This symposium will be held both online and offline due to the COVID-19 pandemic. The offline event will be held with a minimum number of participants to comply with the government's quarantine and social distancing regulations. Live streaming of the symposium will be offered via Youtube channel of the Dancers' Career Development Center.

Lastly, I would like to express my deep gratitude to the officials of the Ministry of Culture, Sports and Tourism and Arts Council Korea for all the encouragement and support, and all of the audience participating in this symposium.

President of the Dancers' Career Development Center
Park In-Ja



안녕하십니까?

깊어가는 가을을 느낄 수 있는 11월에 여성 암환자를 위한 무용 국제 심포시엄에 함께 후원할 수 있게 되어 영광입니다. 의료 기술이 발달됨에 따라 암 생존률이 향상되고 있지만, 암치료 후 다양한 신체적 증상과 정신적 문제로 암생존자들은 고생하고 있습니다. 국내 암 생존자가 200만 명을 넘고 있으며, 암 생존자를 위한 사회적 지지가 필요한 시대입니다.

특히 여성 암환자들이 가지고 있는 다양한 신체 증상 중 림프부종은 일상생활을 지장을 주고, 사회로의 복귀를 막는 큰 걸림돌이 되고 있습니다. 림프부종 위험을 가진 환자분들의 가장 큰 고민은 어떤 운동을 어떻게 하는지입니다. 암치료로 손상된 신체 기능을 회복하고, 더 나아가 다시 회복된 신체로 아름답게 살아나가게 하는 과정 중 무용은 새로운 역할을 할 것으로 기대됩니다.

암 환자분들이 무용을 통하여 새롭게 몸을 움직이기 시작할 수 있는 무용 프로그램을 기획하여 주신 전문무용수지원센터에 깊은 감사를 드립니다.

이번 국제 심포지엄을 계기로 여성 암환자에게 도움이 될 수 있는 좋은 프로그램이 국내에서도 활성화되기를 바라며 그 새로운 시작을 축하드립니다.

대한림프부종학회 회장

신경환

I would like to extend my warm greetings to all of you.

It is my honor to join you in supporting the International Dance Symposium for Female Cancer Survivors in November as we see the fall season in full swing. While cancer survival rate increases with advances in healthcare technology, cancer survivors still suffer from diverse physical and mental problems after cancer treatment. In Korea, we have more than 2million cancer survivors, and certainly live in an age where social support for cancer survivors is imperative.

Among many physical symptoms manifested in female cancer survivors, lymphedema is a particular stumbling block to them getting on with daily life and returning to work. One of the biggest issues of the patients having lymphedema is which exercise would be right for them and how to do it. We expect that dance will play a new role in their endeavor of recovering body functions damaged due to cancer treatment, and moving ahead to live graciously with recovered body.

Let me express my great appreciation to the Dancers' Career Development Center for planning a dance program which enables cancer survivors to start a new exercise routine via dance.

I look forward to seeing this international symposium be a great opportunity to foster good local programs that can be beneficial to female cancer survivors. A hearty congratulations on its new beginning.

President of the Korean Society of Lymphedema

Shin Gyeong-Hwan



안녕하십니까. 대한암재활학회 회장 복수경입니다.

무용예술인을 지원하고 있는 전문무용수지원센터 국제심포지엄에 함께 할 수 있어서 대단히 영광이며, 행사 개최에 마음을 다해 축하를 드립니다.

대한암재활학회에서는 암재활의 예방에서부터 조기발견, 진단, 치료 및 생존자관리에서 기능 회복과 지지 및 완화치료를 제공하여 암생존자의 삶의 질을 향상시키는 것을 지향점으로 두고 많은 의료진들이 연구활동을 하는 학회입니다.

의료적인 치료 뿐만 아니라 일상생활에서 희망과 즐거움을 마음에 품고 생활하는 것이 무엇보다 중요합니다. 그런 취지에서 '여성 암환우를 위한 무용의 가치와 이점 이해하기'라는 주제로 영국에서 개발된 암 환자를 위한 무용 프로그램인 'Move Dance Feel'을 소개하고 다양한 의견을 자리는 의미가 더 깊다고 할 수 있겠습니다.

많은 분들의 노력으로 암재활의 인식이 향상되고 있지만 암 생존자를 위한 여러 분야에서의 노력은 끊임없이 이루어져야 할 우리의 과제라고 생각합니다. 이번 심포지엄으로인해 무용의 가치와 이점 뿐 만아니라 무용수의 직업 전환과 일자리 창출에 크게 기여할 수 있기를 희망하며, 다시 한 번 국제심포지엄 개최를 축하드립니다.

감사합니다.

대한암재활학회 회장
복수경

I am Bok Su-Gyeong, the president of the Korean Society of Cancer Rehabilitation. I am sending you my warmest greetings to you.

It is a great privilege to be with you in the international symposium of the Dancers' Career Development Center supporting dance artists. Let me offer my heartfelt congratulations on hosting of the event.

The Korean Society of Cancer Rehabilitation is an academic organization where many healthcare professionals engage in researches with an objective to improve quality of life for cancer survivors by helping cancer survivors restore and maintain functions and providing them with palliative care, from the stage of cancer prevention, early detection, diagnosis, treatment to survivor management.

Living a daily life with hope and pleasure, as well as receiving medical treatment, is of utmost importance to cancer survivors. In that regard, this symposium of "Understanding the Value and the Benefits of Dance for Female Cancer Survivors", which introduces the British dance program "Move Dance Feel" developed for cancer survivors, is all the more meaningful.

While awareness on cancer rehabilitation has increased due to efforts of many people, it still requires continuous and coordinated work from many different fields to the benefit of cancer survivors. In addition to reminding the value and the benefits of dance, I also hope that this symposium will serve as a great opportunity for career transition and job creation of dancers. Let me again express my congratulations on this international symposium.

Thank you.

President of the Korean Society of Cancer Rehabilitation
Bok Su-Gyeong

2021
국제심포지엄
International Symposium

발제 I

암환자의 몸, 꽃으로 피어나리

Body of female cancer survivor, Bloom with flowers

발제자



양은주 M.D., Ph.D.
Yang Eun-joo

분당서울대학교병원 재활의학과 부교수
대한암재활학회 연구이사
대한림프부종학회 학술이사

분당서울대학교병원 조교수
분당서울대학교병원 재활의학과 전임강사
연세대학교 의과대학 세브란스병원 재활의학과 임상강사
연세대학교 의과대학 세브란스병원 재활의학과 전공의
연세대학교 의과대학 세브란스 병원 인턴

Associate Professor of the Department of Rehabilitation Medicine
at Seoul National University Bundang Hospital
Academic Committee, Korean Society of Lymphedema
Research Committee, Korean Society of Cancer Rehabilitation

Assistant Professor, Seoul National Bundang Hospital
Senior Lecturer, Department of Rehabilitation Medicine, Seoul
National Bundang Hospital
Fellowship, Rehabilitation Medicine, Yonsei University Severance
Hospital
Resident, Rehabilitation Medicine, Yonsei University Severance
Hospital



암환자의 몸, 꽃으로 피어나리

양은주 M.D., Ph.D.

분당서울대학교병원 재활의학과 부교수

“전 평생 이렇게 살아야 해요?”

암을 진단받고 치료하는 여정 가운데, 수술과 방사선 치료와 항암 치료로 암이 없어졌는지, 여전히 있는지 걱정하며 온종일을 보내다가 문득 스스로의 몸을 들여다봅니다. 수술로 없어진 신체의 부분을 애도할 여유도 없이, 하루 하루 일상을 살아가게 됩니다. 치료를 받느라 소홀해진 집안일도 조금씩 해야 하고, 직장으로 돌아가 미루어 둔 일을 시작하거나, 먹고 살기 위해 새로운 직장을 구해야 합니다. 암 생존자의 삶은 이렇게 다시 시작됩니다. 달라진 몸으로 어떻게 살아야 할지 갑자기 막막해지곤 합니다. 이전과 같이 팔을 돌릴 수 없고, 원래 하던 운동을 그대로 하면 팔이 붓기도 합니다. 만보 걷기를 결심하고 열심히 걷다 보면 오히려 다리가 붓고, 종아리가 저립니다. 주변에서는 암환자는 운동을 열심히 해야 한다. 권하고 잔소리를 하지만, 어떻게 몸을 움직여야 할지, 억지로 애를 써보려 해도 흥이 나지 않습니다.

“여기 거울 앞에 함께 서 볼까요? 팔을 한번 돌려 보시겠어요?”

자세가 점점 틀어지고, 점점 굳어져 가는 것 같다고 우울해 하는 암환자 분들과 함께 거울 앞에 서서 몸을 만져보고 움직여보는 것으로 다시 시작합니다. 기울어진 어깨 주변의 근육들을, 치료 후 힘 한 번 제대로 주지 못했던 근육들을 다시 꿈틀거리게 합니다. 분절되었던 몸통에서 어깨, 팔과, 손끝까지의 움직임을 다시 연결시켜 봅니다. 목표로 정한 단순한 동작의 반복을 완료하여야 제대로 운동을 하는 것이라는 선입견을 없애고, 움직이면서 몸이 느끼는 증상들을 제대로 해석하면서 다시 움직이기 시작합니다.

국내 암 생존자 수가 200만 명이 넘습니다. 암 생존자는 치료 후 통증, 피로, 부종 등의 몸의 변화를 가지고 살아가게 되고 그 중 30% 정도만이 사회로 복귀하고 있습니다. 암 생존자가 건강하게 다시 살 수 있기 위해서 암 너머 새로운 일상을 시작할 수 있기 위해 가장 먼저 시작할 수 있는 일이 무엇인가 고민해봅니다. 매일 아침 일어나, 자신의 몸을 사랑스럽게 다시 바라보기, 손끝부터 발끝 까지 움직여보며 당당하게 자신을 표현해 보기, 소소한 일상 가운데 건강한 움직임을 만들어 가기, 혼자 또는 함께 아름다움을 추구해 가기... 우리가 함께 하면 가능하지 않을까요? 꽃으로 다시 피어나는 암 생존자 분들을 조금 더 가까이에서 응원할 수 있지 않을까요?

“My own body as a form of otherness”

paul ricoeur

Body of female cancer survivor, Bloom with flowers

Yang Eun-Joo M.D., Ph.D.

Associate Professor of the Department of Rehabilitation Medicine at Seoul National University Bundang Hospital

“How am I going to live the rest of my life like this?”

After being diagnosed and treated for cancer, they worry all day long that the all their cancer is gone or still there after all the surgeries and radiation and chemotherapies, but then sometimes stop to look into their own body. They have to get on with daily life, not really finding a time to have condolences on the lost parts of the body because of the surgery. They have to return to the house chores or the workplace to do the work that had been put aside during the treatment, or find a new job to make a living. At the end of the day, this is how cancer survivors resume their lives. With all the changes in the body, they feel suddenly at a loss about how they should get along with their own body. Their arms do not freely move the way they did before. At times, the arms feel even paralytic just with the routine exercise they always did. They decide to take a long walk everyday, give it a try, but only to find their legs edematous and numb. While people often say that exercise is very important to cancer patients, cancer survivors are not sure how they should go about with their body and do not really feel like it even if they try hard.

“Let’s stand in front of the mirror. Could you rotate your arm?”

It all begins with standing in front of mirror together with cancer patients. They feel depressed about their posture that is increasingly twisted and stiff. We help them touch their own body and move it. They try to move the muscles around the sloped shoulder and wriggle the muscles that haven’t moved even slightly after treatment. They try to coordinate movement from once-isolated trunk to shoulder, to arms, and to fingertips. Breaking away from the prejudice that good exercise means finishing simple repetitive movements as planned, they strive to move parts of the body while being attentive to the body sensation when they move.

In Korea, there are more than 2million cancer survivors. They experience some differences in their body such as pain, fatigue, and edema after treatment, and only about 30% of them go back to their normal lives. We are trying to figure about what would be the first thing a cancer survivor can do to live a healthy life again, and start a new daily life beyond cancer. They can perhaps look at their own body each morning from a fresh perspective, move from one end of the body to the other to express themselves confidently, make healthy movements in daily routines, and pursue beauty alone or together. Wouldn’t that be possible if we are in this together? Wouldn’t we be able to give a little closer support to the cancer survivors who bloom again like a flower?

“My own body as a form of otherness”

Paul Ricoeur

2021
국제심포지엄
International Symposium

발제 II

암 케어에서의 무용 - 무브 댄스 필 모델

Dance in Cancer Care – the Move Dance Feel model

발제자



에밀리 젠킨스 Emily Jenkins

Move Dance Feel 설립자
국제무용의학과학협회 무용위원
2020 Winston Churchill Fellow 선정
National Lottery Art 수상
Keith Andrews Priz 수상

Oxford Brookes University 공연 예술, 문화, 커뮤니케이션 학사
Laban Conservatoire of Music and Dance Community Dance 졸업
Laban Conservatoire of Music and Dance Creative Practice 석사
유럽 Dance and Creative Wellness 재단, 런던 Arts in Health Forum 등 강연

Founder of Move Dance Feel
Committee Member for the International Association of Dance
Medicine and Science
2020 Winston Churchill Fellow
2021 Nominee for National Lottery 'Good Causes' Award
Receiver of Keith Andrews Prize for Excellence in Performing Arts

BA in Performing Arts, Culture and Communication / Oxford
Brookes University
Postgraduate Diploma in Community Dance / Trinity Laban
Conservatoire of Music and Dance
Master's Degree in Creative Practice / Trinity Laban Conservatoire
of Music and Dance
Invited speaker including at:
European Dance and Creative Wellness Foundation
London Arts in Health Forum



암 케어에서의 무용 - 무브 댄스 필 모델

에밀리 젠킨스

Move Dance Feel 설립자

무브 댄스 필(Move Dance Feel)은 암 환우, 생존자 혹은 암 환우를 돌보는 여성 등, 암과 함께하는 삶, 혹은 그 이후의 삶을 살아가고 있는 여성들에게 무용이 바라다주는 건강상의 이점을 진흥하고자 시작된 프로젝트로, 여러 차례 수상한 바 있습니다.

2016년 에밀리 젠킨스(Emily Jenkins)에 의해 설립된 무브 댄스 필은 암 진단 및 치료에 따른 신체적, 정신적, 사회적 어려움을 지원할 수 있는 활동으로 기존의 암 케어를 보완하는 것을 목적으로 합니다. 무브 댄스 필은 영국을 기반으로 하는 단체이나, 무용이 전 세계적으로 암 치료 서비스의 한 부분으로 자리 잡을 수 있도록 국제적으로 목소리를 내고 있습니다.

“살아있다는 것의 즐거움을 느끼게 해주는 수업이에요!”

- 무브 댄스 필 참여자

영국에는 약 3백만 명의 사람들이 암과 함께 살아가고 있으며, 2040년에는 그 수가 5백만 명으로 증가할 것으로 예상됩니다. 암 치료로 인해 환자들이 겪는 어려움은 이미 잘 알려져 있으며, 연구에 의하면 70% 이상의 사람들이 치료 후 1~10년 사이에 일상생활에 지장을 겪을 정도의 후유증을 경험한다고 합니다. 여기에는 스트레스 및 불안감 증가, 통증, 신체 이미지 장애, 제한된 움직임, 외상 후 스트레스 장애, 외로움, 심각한 피로감 등이 포함되며, 이는 암 재발, 기타 만성질환, 그리고 정신건강 및 삶의 질 저하로 이어질 수 있습니다.

신체적 활동이 암 환자들로 하여금 치료를 대비하고(사전 재활), 치료에 보다 긍정적으로 반응하고, 치료 이후에 더욱 빠른 속도로 회복하고, 재발률을 낮추고, 삶을 편안하게 하는 데 도움을 준다는 점은 이미 증명된 바 있습니다. 무용은 전인적 형태의 신체 활동이자 창의적인 소통의 수단입니다. 무용의 표현적 특성은 참여자들이 서로 지지적인 관계를 형성하도록 도움을 주며, 구체적으로 표현하기 어려운 생각과 감정들을 정리할 수 있는 수단을 제공합니다.

전문가들에 의해 설계된 무브 댄스 필의 증거기반(evidence-based) 활동에는 일반적인 무용 강좌와 코스가 포함되어 있습니다. 온라인과 오프라인으로 개설 가능한 무용 강좌는 암의 종류나 참여자가 처한 암 치료의 단계(치료 전, 치료 중, 치료 후)와 무관하게 암과 함께 살아가는 여성 모두를 위해 구성되었습니다. 또한, 무브 댄스 필(Move Dance Feel)은 '암 케어에서의 무용(Dance in Cancer Care)' 트레이닝, 그리고 저희만의 방법론과 연구 결과를 공유하는 자문 활동 및 교육 강좌를 제공하고 있습니다.

무브 댄스 필은 런던과 브리스톨에 위치한 영국의 주요 암 지원 센터 세 곳과 협력하여 무용이 암 케어 프로그램에 편입될 수 있도록 도움을 주는 동시에 각 분야의 지식을 교류하고 있습니다.

무브 댄스 필 프로그램은 감정상태 개선, 평안함, 삶의 만족도, 신체 만족도, 기력 회복 및 피로도 완화, 스트레스 및 불안감 해소, 외로움 감소에 긍정적 영향을 미치는 것으로 자체 연구에 따라 밝혀진 바 있습니다.

“피곤한 상태로 오지만 수업이 끝날 때면 에너지가 충전 된 느낌이에요.”

- 무브 댄스 필 참여자

또한, 연구결과에 따르면 무브 댄스 필은 참여자들에게 동기와 자신감을 부여함으로써 다른 신체적 활동으로 향하는 일종의 문이 되어주기도 합니다. 저희의 방법론은 참여자들 간의 연결성(connection)과 개인의 활성화(enablement)에 중점을 두고 있으며, 이는 참여자들로 하여금 정신건강과 신체적 건강 사이의 관계를 보다 깊이 이해하도록 이끌어줍니다.

“이제 무용의 진정한 가치가 단순히 신체 활동뿐만 아니라 감정적 해소에도 있다는 것을 알게 되었어요.”

- 무브 댄스 필 참여자

많은 사람들이 때로는 암 자체보다도 힘겨운 치료 후유증을 호소함에 따라 영국공중보건국(Public Health England)과 국제보건기구(World Health Organization)는 암을 장기적 건강 상태로 보고 있습니다. 또한, 현재의 암 재활 모델이 환자의 정신적, 사회적 필요보다는 신체적 기능에만 집중한다는 측면에서 부족한 점이 많다는 것은 널리 알려진 사실입니다.

‘암 재활 커뮤니티를 직면한 많은 어려움이 있는 것으로 보이며, 건강과 사회적 돌봄 체계의 가치가 근본적으로 변하지 않는 이상 크게 달라지기는 어려울 것으로 판단된다. 생물심리사회적 돌봄 모델로 전환해 나감으로써 환자 개인의 목표 달성과 활성화에 초점을 맞추고 전인적 접근을 해야 할 필요성이 있다.’

- 암 재활을 위한 통합 케어 시스템 안내 2019
런던 암 재활 오차 감소 및 결과 향상을 위한 안내서

암 케어 서비스의 수요가 증가함에 따라, 효과적이고 전인적인 지원을 가능케 하는 무브 댄스 필과 같은 프로젝트들이 시급한 상황입니다. 고령화 사회에 이어 코로나19로 인한 '암 환자 적체(cancer backlog)', 암 생존율 증가가 모두 의미하는 바는 암 진단을 받고 암과 함께 살아가야 하는 사람들의 수가 급격하게 증가한다는 것입니다. 이는 암을 방지하기 위한 의술이 발달함에도 불구하고 변치 않는 사실입니다.

“여기에 오고 나서 정신적으로 완전히 달라졌어요.”

- 무브 댄스 필 참여자



Dance in Cancer Care – The Move Dance Feel Model

Emily Jenkins

Founder of Move Dance Feel

Dance in Cancer Care - The Move Dance Feel Model

Move Dance Feel is an award winning initiative dedicated to promoting the health benefits of dance for women living with and beyond cancer, including those caring for someone with cancer or bereaved by cancer.

Founded in 2016 by Emily Jenkins, Move Dance Feel exists to address a gap in cancer care by providing activity that supports the wide ranging physical, mental and social health challenges associated with cancer diagnosis and treatment. Move Dance Feel is a UK based company, yet advocates internationally for dance to be a mainstream activity offered in cancer care services worldwide.

“It makes me feel the absolute joy of being alive!”

- Move Dance Feel Participant

There are approximately 3 million people living with cancer in the UK, predicted to rise to 5 million by 2040. Whilst the challenges of undergoing treatment are well reported, research also indicates that over 70% of people struggle with debilitating side effects between one and ten years after treatment. These side effects include increased feelings of stress and anxiety, pain, body image disturbance, restricted movement, PTSD, loneliness and severe fatigue, which can lead to cancer recurrence, other chronic health problems, poor mental health and poor quality of life.

In the context of cancer diagnosis, evidence shows that by undertaking physical activity people are better prepared for treatment (prehabilitation), respond better to treatment, recover more quickly after treatment, are more likely to maintain a sense of wellbeing and can reduce their chances of cancer recurrence. Dance is a holistic form of physical activity, and also a creative means of communication - its expressive nature helping participants to establish supportive relationships, and process thoughts and feelings that are often difficult to articulate.

Guided by professionals, Move Dance Feel's evidence-based activities include regular dance sessions and courses. Delivered both in person and online, the dance sessions are for women with any type of cancer, at any stage in their cancer experience (pre, during or post treatment). The company also offers Dance in Cancer Care training opportunities, consultation work and educational talks that share Move Dance Feel's methodology and research findings.

Move Dance Feel works in partnership with three leading cancer support centres in the UK, based in London and Bristol, in order to integrate dance into their care programmes and foster interdisciplinary knowledge exchange.

Move Dance Feel findings reveal improvements in mood, wellbeing, life satisfaction, body appreciation, fatigue and energy levels, as well as alleviation of stress and anxiety, and a reduction in feelings of loneliness.

“I come feeling tired and leave feeling like I have more energy.”

- Move Dance Feel Participant

Findings also indicate that Move Dance Feel acts as a 'gateway' to other forms of physical activity, giving participants the motivation and confidence to get moving in other ways as well. The methodology is centred around connection and enablement, which has led to participants further understanding the interrelationship between their mental and physical health.

“Now I see that dance has real value, not just as physical exercise but also in emotional release.”

- Move Dance Feel Participant

Public Health England and the World Health Organisation view cancer as a long term health condition, as many people affected by cancer report prolonged negative consequences of treatment - that are often harder to manage than the disease itself. It is also widely recognised that the current cancer rehabilitation model is insufficient, as it focuses primarily on physical exercise and overlooks people's mental and social health needs.

'It appears there are many challenges facing the cancer rehabilitation community... little will change without a fundamental shift in the values of the health and social care system. We need to move towards a biopsychosocial model of care utilising holistic approaches with a focus on enablement and putting patients goals at the heart of care delivery.'

- Integrated Care System Guidance for Cancer Rehabilitation 2019

A guide to reducing variation and improving outcomes in cancer rehabilitation in London

Initiatives like Move Dance Feel are urgently needed to provide effective, holistic support as the demand for cancer care services increases. An ageing population, as well as the 'cancer backlog' caused by the Covid-19 pandemic and greater cancer survival rates, means that the number of people diagnosed and living with cancer will continue to grow rapidly, even with improvements in prevention.

“It's a psychological game-changer to come here.”

- Move Dance Feel Participant

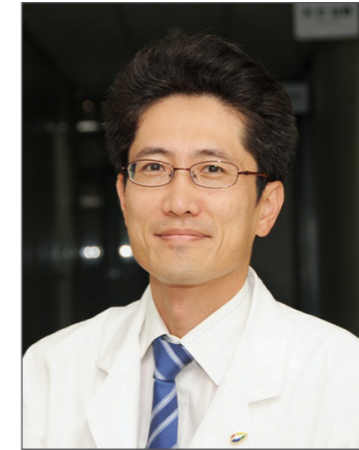
2021
국제심포지엄
International Symposium

발제 III

암환자의 재활, 다시 나빌레라

Rehabilitation of female cancer survivor, Butterfly flying

발제자



정승현 M.D., Ph.D.
Chung Seung-Hyun

국립암센터 재활의학과 과장

15년동안 국립암센터에서 암환자를 재활하고 있는 의사입니다.
특히 림프부종 치료와 진행성 암 환자들의 재활에 관심을 가지고 진료와 연구를 진행하고 있습니다.

Head, Dept. of Rehabilitation, National Cancer Center, Korea

I have been rehabilitating cancer patients for 15 years as a doctor at National Cancer Center.

I specialize in research and patient treatment in the fields of lymphedema and rehabilitation of advanced cancer patients.



암환자의 재활, 다시 나빌레라

정승현 M.D., Ph.D.

국립암센터 재활의학과 과장

암 치료가 끝난 후에 암 생존자들은 환자도 아니고, 정상인도 아닌 경계에 놓이게 됩니다. 이렇게 경계에 놓인 사람들은 가야 할 길이 어디인 지도 모르고, 무엇을 해야 할지도 모르게 됩니다. 자신의 신체는 이전에 자기가 알고 있는 몸이 아니고, 자신의 의지와 감정은 어떻게 해석해야 할지 모릅니다. 자신의 신체와 감정을 이해하지 못하는 것처럼 미지의 세계에서 느끼는 공포는 없을 것입니다.

하루에 몇 시간 운동을 하고, 좋은 음식을 먹으라는 일방적인 가이드라인은 전혀 도움이 되지 않습니다. 필요한 것은 나의 몸을 이해하고, 몸과 마음을 다시 하나로 모으고, 나의 몸이 하루하루 만들어가는 삶을 만들고 다시 세계와 연결되는 것입니다.

나의 몸을 이해하기 위해서는 반복적인 운동이나, 통상적인 재활치료는 도움이 되지 않을 수 있습니다. 가만히 숨을 쉬고, 천천히 움직이고, 나의 팔과, 다리 그리고 몸통의 움직임을 느끼는 것이 필요합니다. 모든 동작은 새로운 창조이고, 창조적인 움직임으로 세계와 다시 연결되고 하나가 되어 갑니다.

이러한 신체 경험들은 신체도식(bodyschema)의 확장을 통해서 기능의 회복을 가져오게 되고, 자신의 일상을 창의적으로 살아 갈 수 있는 믿음을 회복하게 됩니다. 그래서 다시 몸과 세계와 화해를 이루게 됩니다.

암 생존자들에게 필요한 재활은 이러한 것들입니다. 암 재활은 전인적으로 이루어지며(Holistic approach) 몸과 마음의 일체(integration of body and mind)가 필요합니다. 단순한 동작의 반복으로 만들어진 운동이나, 기존의 재활 치료는 피로 경험을 누적시켜서 몸을 더욱 움츠러들게 합니다. 암 환자의 기능의 회복은 창의적인 경험을 통해서 만들어지게 됩니다. 그러기 위해 필요한 것은 자연으로부터의 감성, 느낌으로 시작되어서 움직임이 만들어지고, 이렇게 만들어진 움직임이 쌓여서 감정을 만들어냅니다. 다시 자연과 환경 그리고 나의 몸의 움직임이 만남을 총체적으로 경험하면서 몸의 지평이 넓어지게 됩니다. 이렇게 몸의 움직임으로 쌓인 경험은 삶을 만들어 갑니다.

좋은 움직임이란 무엇일까? 자연스러운 움직임이란 무엇입니까? 나의 오늘의 상태에 맞는 자연스러운 움직임이 좋은 움직임일 것입니다. 좋은 움직임들을 찾아가는 가운데 자신의 몸을 이해할 수 있고, 자연스러운 감정들과 만나게 됩니다. 이러한 총합적인 경험들이 몸과 마음을 연결시키고, 기능을 향상시킬 수 있을 것입니다.

헬스케어와 무용의 만남은 최초로 보완적인 도움을 넘어서서 필수적인 파트너로의 역할로 자리매김이 필요합니다. 그러기 위해서는 헬스케어에서 무용의 독자적인 가치를 발견해야 합니다. 다른 분야로 대체할 수 없는 가치를 보여주고, 이러한 가치의 생산이 암환자의 건강이라는 최종적인 가치성과에 어떤 역할을 하는지 보여주어야 합니다. 이러한 길은 “암 생존자의 무용치료” 모델의 개발, 시범사업을 통한 가치의 증명, 그리고 확산의 절차를 거쳐서 확고해질 것입니다. 그리고 최초의 모델에서는 가치 생산의 기전, 생산된 가치의 실재와 과정의 구체적인 모습들이 그려져야 할 것입니다.

“무용은 움직임, 그림, 글, 음악, 연극 등의 모든 예술을 포함합니다. 그래서 특히 중요합니다. 무용은 매우 총체적인 본성을 가지고 있으며 이를 탐색하는 것은 치유의 힘을 확인하는 시작일 것입니다.”라는 안나 할프린의 말처럼 무용의 창의적이고 표현적인 본성은 암 생존자의 치유에 가장 중요한 부분이 될 것입니다.

Rehabilitation of female cancer survivor, Butterfly flying

Chung Seung-Hyun M.D., Ph.D.

Head, Dept. of Rehabilitation, National Cancer Center, Korea

After cancer treatment, a cancer survivor is placed on a borderline, neither being a patient or a normal person. These borderline people feel uncertain where they should be headed, or what they should do. They feel alienated from their own body, and don't know what to make of their own will and emotion. Nothing would be more dreadful than not being able to fathom your own body and emotion.

Unilateral guidelines recommending exercise for a certain number of hours and healthy food is not helping at all. What you need to do is to understand your own body, bring your body and mind together, build a daily practice for your body, and reconnect to the world.

In order to understand your own body, repetitive exercise or conventional rehabilitation treatment may not be much of help. Rather, you need to breath peacefully, move slowly, and feel how your arms, legs, and trunk move. Every movement is a new creation, and with these new movement, you will be connected and united with the world again.

These bodily experiences can restore functions based on extended body schema, and bring you back the confidence that you can live your daily life with creativity. This is how your body and the world reconcile again.

This is the kind of rehabilitation that cancer survivors need. Cancer rehabilitation requires holistic approach and integration of body and mind. Exercises consisting of simple repetition of movements or previous rehabilitation treatments just build up exhaustions and cause your body to shy away even further. Creative experiences are what cancer patients need to restore body functions. Emotions or feelings gained from nature trigger movements, and these movements add up to create emotions. This holistic experience of encountering with nature and environment widens the boundary of your body. This is how experience through movements of body builds your life.

What is then a good movement? What is a natural movement? A good movement would be a natural movement suited to your condition right now. While searching for wholesome movements, you will be able to understand your own body, and encounter natural emotions. These holistic experiences connect your body and mind, and improve your body functions.

Healthcare and dance should move ahead from the initial complementary relationship, and be established as essential partners of each other. To that aim, it is important to find the unique value of dance in healthcare. It is necessary to show how dance provides value that cannot be offered by any other field, and how the provision of value influences the final desired outcome, which is health of cancer patients. The roadmap to achieve this objective will be made clear by developing the model of “Dance Treatment for Cancer Survivors”, demonstrating value via pilot projects, and procedures for proliferation. And, its first model should offer specific pictures on the mechanism of value creation, or what the value would specifically look like and how it can be created.

As well indicated in the dancer Anna Halprin's remark, “dance comprises every art such as movement, painting, music, and theater. That is why dance is particularly important. Dance has very holistic nature, and exploring it would be the start to find the power of healing”, the creative and expressive nature of dance will take the most important part in healing of cancer survivors.



이창헌 M.D., Ph.D.

Yi Chang-Heon

연세C&S재활의학과 원장
 연세대학교의과대학 졸업
 신촌세브란스병원 재활의학과전공의
 연세대학교의과대학 의학박사
 대한성장학회 이사
 연세의대재활의학교실 연구강사
 연세의대재활의학교실 외래정교수
 수원시의사회 부회장
 연세대학교총동문회 상임이사
 세브란스재활의학 총동문회장
 전문무용수지원센터 자문위원 및 협력병원
 대한민국발레축제추진단 이사
 세종 ACE Ballet CEO 강사
 베세토오페라단 이사
 동국대인문학최고위과정 교수
 소화아트재단 대표
 오페라컬럼니스트
 앙상블 Musica Sante 바이올리니스트

Head of Yonsei C&S Rehabilitation Medical Center
 Graduate, Yonsei University College of Medicine
 Resident, Rehabilitation Medicine, Severance Hospital
 Doctor of Medicine, Yonsei University College of Medicine
 Board Member, Korean Medical Academy of Auxology
 Research Lecturer, Department of Physical and Rehabilitation Medicine,
 Yonsei University College of Medicine
 Visiting Professor, Department of Physical and Rehabilitation Medicine,
 Yonsei University College of Medicine
 Vice President, Suwon-si Medical Association
 Executive Director, Yonsei University Alumni Association
 President, Severance Hospital Rehabilitation Medicine Alumni Association
 Advisor and Partner Clinic, Dancers' Career Development Center
 Board Member, Ballet Festival Korea Promotion Committee
 Lecturer, Sejong ACE Ballet CEO
 Board Member, Beseto Opera
 President, Sohwa Art Foundation
 Opera Columnist
 Violinist, Ensemble Musica Sante

전) 상계백병원 재활의학과교수
 상계백병원족부클리닉 소장
 대한재활의학과 의사 학회 학술이사
 대한재활학회 학술위원
 대한재활학회 학회사편찬위원

Former Positions:
 Professor, Rehabilitation Medicine Department, Inje University Sanggye
 Paik Hospital
 Head, Foot & Ankle Center, Inje University Sanggye Paik Hospital
 Academic Director, Korean Physiatrists Association
 Member of Scientific Committee, Korean Academy of Rehabilitation
 Medicine
 Member of Compilation Committee, Korean Academy of Rehabilitation
 Medicine

www.dcdcenter.or.kr

DANCERS'
CAREER
DEVELOPMENT
CENTER
(재) 전문무용수 지원센터