

물리치료사와 작업치료사의 필라테스에 대한 인식도 조사

남택길¹ · 이준우² · 이지현³

¹대전보건대학 물리치료과 · ²영동대학교 작업치료과 · ³청양대학 작업치료과

Recognizable Investigation of Physical and Occupational Therapist on the Pilates

Taek Gill Nam¹ · Jun Woo Lee² · Ji Hyun Lee³

¹*Dept. of Physical Therapy, Daejeon Health College*

²*Dept. of Occupational Therapy, Youngdong University*

³*Dept. of Occupational Therapy, Cheoungyang Provincial College*

ABSTRACT

Background: This study is intended as an investigation of the recognition for physical and occupational therapist on the Pilates. **Methods:** Thirty three therapist were participated in instruction of C-college, completed questionnaire form and then analyzed data. **Results:** Subjects who don't instruct or practice on the Pilates was 90.9% and physical therapist(PT) was 83.3%, occupational therapist(OT) 100%. 57.6% subjects was well aware of the Pilates by the media and was a most higher respondents. Therapists knowing the exact effect of the Pilates was 54.5%. PT was 33.3%, OT 80.0% and between PT and OT groups were significant difference($p<.05$). Therapists knowing the exact practice with Pilates method of applicable a patient was 54.5%. In relation to Pilates and rehabilitation, a lot was 18.2%, a yes 69.7% and a little 12.1%. Therapists have applied the Pilates in rehabilitation was 12.1%. In minded therapists applying the Pilates after instruction, a lot was 24.2%, a yes 69.7%, a little 6.1% and a none 0%. **Conclusion:** Judging from the above, the knowledge and recognition of the Pilates for PT and OT was low and the will applying for therapy was high. Therefore, therapist is in need of instruction of the Pilates and further research on the Pilates and therapist would clarify the development of PT or OT.

Key words : Occupational Therapist, Physical Therapist, Pilates

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

최근 웰빙(wellbeing)이 새로운 문화코드로 떠오르고 건강과 건강증진에 대한 사람들의 관심이 커지면서 다양한 운동 프로그램이 소개되고 있다. 그 중 하나가 필라테스(Pilates) 운동 프로그램으로 이는 미국을 중심으로 시작하여, 500개 이상의 웹사이트가 있으며, 세계 각국에 약 수백 개 이상의 스튜디오 센터가 있다. 또한 뉴질랜드, 호주, 남미, 유럽지역에 빠르게 확산되고 있고, 한국과 필리핀 등의 아시아 지역에도 알려지고 있다(동아일보, 2005, 6. 24.; Time, 2005, 6).

필라테스는 독일어로 'pi-LAH-teez'로 1900년대 초 독일계 미국인인 조셉 필라테스(Joseph Pilates, 1880~1967)가 개발하였고(이미진, 2004), 근육을 강화시키고 유연성과 민첩성 및 자세 균형을 바로 잡아주는 운동 프로그램이다(Siler, 2002). 조셉 필라테스는 중국의 기예와 인도의 요가, 서양의 스트레칭 등 다양한 운동의 장점을 운동시스템에 적용시켰고, 현대에 와서는 운동역학, 해부학, 기능학, 생리학, 생체역학, 운동학습 등을 접목시켜 보다 과학적인 신체요법으로 이론화 하고 체계적인 프로그램으로 발전시켜 세계적으로 인정받고 있다(오화정, 2006).

필라테스의 원리는 신체와 정신을 하나로 인식하여 상호 유기적인 훈련 수행이라는 운동 철학을 토대로 하여(Latey, 2001; Shand, 2004), 집중(concentration), 조절(control), 중심화(centering), 유동성(flow), 정확성(precision)과 호흡(breath)을 적용하는 원리로 구성된다(Muscolino와 Cipriani, 2004).

전홍조(2002)는 필라테스 운동의 가장 주된 특징으로 몸을 유연하고 균형 있게 가꾸어 주고 잘못된 자세를 바로 잡아주며 근육을 강화시켜 주는 동시에 부드럽게 만들어 주는 것이라 하였다.

필라테스를 함으로써 얻게 되는 대표적인 효과는 첫 번째로, 근력이 강화되고(윤승호 등, 2007; Siler, 2002), 두 번째로, 유연성이 증가하여 신체의 움직임 범위를 넓혀주고(이미진, 2004; 허선, 2007; Segal 등,

2004), 세 번째로, 통증을 완화시켜 준다(김덕영, 2005; 황환희, 2006). 네 번째로, 스트레스를 해소시켜 주고(김덕영, 2005; 황환희, 2006), 다섯 번째로, 균형감각을 향상시켜 준다(한성미, 2006; 한정석, 2002).

필라테스는 부정확한 동작의 문제점을 찾아내고 개선하는데 이상적인 운동방법으로 상해를 예방하고 재활하는데도 효과가 뛰어나 군인들의 재활치료를 목적으로 처음에 개발되었다(조규청, 2006; Siler, 2002). 그리하여 영국의 The Place 무용단은 필라테스 운동 정규과정과 요법실을 두고 있고 미국의 캘리포니아 샌프란시스코 메모리얼 병원 산하에는 무용치료로 필라테스 요법과 이를 응용한 치료법을 시행하고 있다. 현재에는 무용수, 체육선수들뿐만 아니라 일반인들에게까지도 급성부상의 재활, 부상 예방, 체력 단련 등에 이용되고 있다(Sally, 1996).

작업치료와 물리치료는 신체적 손상, 인지장애 등을 가진 환자들의 기능 증진, 유지, 예방, 건강증진 등을 목표로 하는 재활치료 분야 중 하나이다. 물리치료사와 작업치료사는 신체적 손상, 인지장애, 정신사회적 기능 이상, 발달장애, 근골격계 장애 등을 가진 사람들의 기능상실을 회복시키는 것을 목표로 치료에 임한다(박창일과 문재호, 2007; 이재신 등, 2004). 재활치료에 필라테스를 이용한 선행연구로는 Keays 등(2008)은 필라테스가 유방암 환자들의 상지기능 회복에 효과가 있다고 하였고, 만성적인 요통에도 효과가 있다고 하였다(Maher, 2004; Rydeard 등, 2006). 또한 성인 척추측만증 치료와 요통에 효과가 있고(최봉화, 2007; Blum, 2002; Maher, 2004), 박미영(2006)은 필라테스 운동이 요부관련 근육과 신체조성에 효과가 있다고 하였다. 임자영(2005)의 연구에서는 정신건강과 생활만족에 긍정적인 영향을 미친다고 하였고, 홍금연과 이항재(2006)의 연구에서는 유아의 사회성과 정서발달, 인지발달에 영향을 미친다고 하였다.

이러한 재활치료 효과에 비해 필라테스에 대한 국내연구는 주로 무용이나 체육과 관련하여 이루어져 왔고, 물리치료사, 작업치료사들이 필라테스를 환자들의 치료에 적용한 후의 효과에 대한 연구는 미흡한 상태이다. 필라테스가 물리치료사와 작업치료사의 재

활치료 기법으로 활성화되기 위해서는 현재 치료사들의 필라테스에 대한 인식정도를 정확히 파악하는 것이 선행되어야 한다.

따라서 본 연구에서는 임상에 근무하고 있는 물리치료사, 작업치료사들이 필라테스에 대해 어떻게 인식하고 있는지 살펴봄으로써 향후 필라테스의 활용 방안을 찾고자 하였다.

구체적으로 임상에 근무하고 있는 치료사들의 일반적인 특성, 필라테스 접촉 방법, 경험 여부, 재활치료와의 연관성에 대한 지식, 필라테스에 대한 인식 정도, 사용 의사 등에 대해 살펴보고자 하였다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 2007년 10월 C대학의 필라테스 교육에 참여한 물리치료사와 작업치료사 40명을 대상으로 하였다. 연구대상자들에게 본 연구의 목적을 충분히 설명하고 동의를 구한 후 필라테스 교육을 듣기 전에 설문지를 작성하게 하였다.

2. 조사절차

조사는 2007년 10월 본 연구자가 필라테스 인식도에 대한 설문지를 미리 작성해 놓은 다음, 필라테스 교육을 받지 않은 상태에서의 치료사들의 인식도를 알아보기 위하여 첫 강의 전에 설문지를 배포하고 스스로 작성하도록 하여 완성된 설문지 33부를 회수하였다.

3. 자료분석

본 연구는 물리치료사와 작업치료사의 일반적인 특성, 필라테스 지식 습득 방법, 경험 여부, 재활치료와의 연관성, 필라테스에 대한 인식 정도와 직종에 따라 유의한 차이가 있는지를 알아보기 위하여 SPSS/win

13.0을 활용하여 빈도분석 및 Chi-square 검정을 사용하였고 유의수준(α)은 $p < .05$ 로 하여 측정하였다.

III. 연구결과

1. 조사대상자의 일반적인 특성

조사대상자 총 33명 중 물리치료사가 54.5%, 작업치료사가 45.5%이었고, 남자는 48.5%, 여자는 51.5%이었다. 물리치료사 중 남자는 72.2%, 여자는 27.8%이었고 작업치료사 중 남자는 20.0%, 여자는 80.0%이었다.

전체 연령 분포는 20~29세가 72.7%이었고 30~39세가 27.3%이었다. 물리치료사는 20~29세가 55.6%, 30~39세가 44.4%이었고, 작업치료사는 20~29세가 93.3%, 30~39세가 6.7%이었다.

경력은 1년 미만이 21.2%, 1년 이상 2년 미만이 21.2%, 2년 이상 3년 미만이 21.2%, 3년 이상 4년 미만이 15.2%, 4년 이상 5년 미만이 6.1%, 5년 이상 6년 미만이 3%, 6년 이상이 12.1%이었다. 물리치료사는 1년 미만이 33.3%로 가장 많았고, 작업치료사는 2년 이상 3년 미만이 40.0%로 가장 많았다.

근무 하고 있는 곳은 대학 및 종합병원이 18.2%, 병원이 9.1%, 의원이 24.2%, 요양병원이 27.3%, 기타가 21.2%이었다(표 1).

2. 필라테스의 직접 경험 여부

필라테스에 대한 강의나 교육을 이전에 받은 적이 있는 치료사는 전체의 9.1%이었고, 모두 물리치료사였다. 강의나 교육을 받은 적이 전혀 없다라고 응답한 치료사는 전체의 90.9%이었다. 물리치료사 중 강의나 교육을 받은 적이 없다라고 응답한 경우가 83.3%, 작업치료사는 100%로 두 군간에 유의한 차이는 없었다(표 2).

표 1. 일반적인 특성

		단위:명(%)		
		물리 치료사	작업 치료사	합계
성별	남	13(72.2)	3(20.0)	16(48.5)
	여	5(27.8)	12(80.0)	17(51.5)
나이(세)	20~29	10(55.6)	14(93.3)	24(72.7)
	30~39	8(44.4)	1(6.7)	9(27.3)
	1년 미만	6(33.3)	1(6.7)	7(21.2)
	1~2년	2(11.1)	5(33.3)	7(21.2)
경력	2~3년	1(5.6)	6(40.0)	7(21.2)
	3~4년	3(16.7)	2(13.3)	5(15.2)
	4~5년	2(11.1)	0(0)	2(6.1)
	5~6년	1(5.6)	0(0)	1(3.0)
	6년 이상	3(16.7)	1(6.7)	4(12.1)
	대학/종합병원	3(16.7)	3(20.0)	6(18.2)
근무처	병원	2(11.1)	1(6.7)	3(9.1)
	의원	8(44.4)	0(0)	8(24.2)
	요양병원	4(22.2)	5(33.3)	9(27.3)
	기타	1(5.6)	6(40.0)	7(21.2)
합계		18 (100.0)	15 (100.0)	33 (100.0)

표 2. 필라테스 직접 경험

		단위:명(%)		
경험	물리 치료사	작업 치료사	합계	p값
있다	3(16.7)	0(0)	3(9.1)	.097
없다	15(83.3)	15(100.0)	30(90.9)	
합계		18 (100.0)	15 (100.0)	33 (100.0)

3. 필라테스에 대한 지식 습득 경로

필라테스에 대한 지식 습득 경로에 대한 질문에 대해 대중매체를 통해서가 57.6%, 이번 교육의 홍보가 27.3%, 세미나가 12.1%, 기타가 3%였다. 물리치료사, 작업치료사 모두 대중매체를 통해 알게 된 경우가 각각 55.6%, 60.0%로 가장 많았고 두 군간에 유의한 차

이는 없었다(표 3).

표 3. 지식 습득 경로

		단위:명(%)		
습득 경로	물리 치료사	작업 치료사	합계	p값
대중매체	10(55.6)	9(60.0)	19(57.6)	.616
세미나	2(11.1)	2(13.3)	4(12.1)	
본 교육 홍보	6(33.3)	3(20.0)	9(27.3)	
기타	0(0)	1(6.7)	1(3.0)	
계		18 (100.0)	15 (100.0)	33 (100.0)

4. 필라테스의 효과에 대한 사전 지식

필라테스의 효과에 대한 사전 지식을 묻는 질문에 정확히 대답한 치료사는 전체의 54.5%였다. 물리치료사 중 33.3%, 작업치료사 중 80.0%가 정확히 알고 있어 두 군간에 유의한 차이를 보였다($p<.05$)(표 4).

표 4. 효과에 대한 지식

		단위:명(%)		
효과에 대한 지식	물리 치료사	작업 치료사	합계	p값
정확히 알고 있음	6 (33.3)	12 (80.0)	18 (54.5)	.007
정확히 알고 있지 않음	12 (66.7)	3 (20.0)	15 (45.5)	
합계		18 (100.0)	15 (100.0)	33 (100.0)

5. 필라테스 적용 대상에 대한 지식

필라테스를 적용할 수 있는 환자 대상에 대한 질문에 정확히 대답한 치료사는 전체의 54.5%이었다. 물리치료사 중 정확히 대답한 경우가 50.0%, 작업치료사는 60.0%이었고 두 군간에 유의한 차이는 없었다(표 5).

표 5. 적용 대상에 대한 지식 단위:명(%)

적용대상에 대한 지식	물리 치료사	작업 치료사	합계	p값
정확히 알고 있음	9 (50.0)	9 (60.0)	18 (54.5)	.566
정확히 알고 있지 않음	9 (50.0)	6 (40.0)	15 (45.5)	
합계	18 (100.0)	15 (100.0)	33 (100.0)	

6. 필라테스와 재활 치료와의 연관성

필라테스가 재활치료와 연관이 아주 많다고 생각한다가 18.2%, 그렇다가 69.7%, 보통이다가 12.1%이었고 물리치료사, 작업치료사 모두 그렇다라고 응답한 경우가 각각 55.6%, 86.7%로 가장 많았고 두 군간에 유의한 차이는 없었다(표 6).

표 6. 재활치료와의 연관성 단위:명(%)

연관성	물리 치료사	작업 치료사	합계	p-값
아주많다	5(27.8)	1(6.7)	6(18.2)	.148
그렇다	10(55.6)	13(86.7)	23(69.7)	
보통이다	3(16.7)	1(6.7)	4(12.1)	
그렇지 않다	0(0)	0(0)	0(0)	
전혀 그렇지 않다	0(0)	0(0)	0(0)	
합계	18 (100.0)	15 (100.0)	33 (100.0)	

7. 필라테스의 치료 사용 경험

필라테스를 재활치료에 사용한 적이 있는 치료사는 전체의 12.1%였고, 모두 물리치료사였다. 물리치료사 중 77.8%, 작업치료사는 모두 필라테스를 치료에 사용한 적이 없다라고 하였고 두 군간에 유의한 차이는 없었다(표 7).

표 7. 치료 사용 경험 단위:명(%)

치료 사용경험	물리 치료사	작업 치료사	합계	p값
있음	4(22.2)	0(0)	4(12.1)	.051
없음	14(77.8)	15(100.0)	29(87.9)	
합계	18(100.0)	15(100.0)	33(100.0)	

8. 필라테스 교육 후 치료 사용 의향

필라테스 교육 후 치료에 사용할 의향이 있느냐는 질문에 아주 많다는 24.2%, 그렇다는 69.7%, 보통이다는 6.1%이었고 사용하지 않겠다는 응답은 0%이었다. 그렇다라고 응답한 경우가 물리치료사 중 61.1%, 작업치료사 중 80.0%로 가장 많았고 두 군간에 유의한 차이는 없었다(표 8).

표 8. 교육 후 사용 의향 단위:명(%)

사용의향	물리 치료사	작업 치료사	합계	p값
아주그렇다	6(33.3)	2(13.3)	8(24.2)	.410
그렇다	11(61.1)	12(80.0)	23(69.7)	
보통이다	1(5.6)	1(6.7)	2(6.1)	
그렇지않다	0(0)	0(0)	0(0)	
전혀 그렇지 않다	0(0)	0(0)	0(0)	
합계	18(100.0)	15(100.0)	33(100.0)	

IV. 논 의

본 연구는 물리치료사와 작업치료사들을 대상으로 하여 필라테스에 대해 어떻게 인식하고 있고, 정확한 지식의 정도에 대해 알아보고자 실시되었다. 본 연구에서 필라테스에 대한 강의나 교육을 이전에 접해본 경험이 있는 치료사는 전체의 9.1%로 낮은 수치를 보였다. 그중 작업치료사는 100%가 접해본 경험이 전혀 없다고 하였고, 물리치료사의 경우도 단지 16.6% 정도만이 강의나 교육의 경험이 있다고 하였다. 이는 필라테스가 운동선수들의 부상과 상해에 대한 과학적

및 체험적 접근을 바탕으로 현재 유럽 및 미국 등 수많은 학교와 무용단에 보급이 확산되고 있고, 어린이, 뮤지컬을 하는 사람이나 일반인들에게도 매우 효과적이고(이미진, 2004), 필라테스의 재활치료 효과가 입증되고 있는 현실에도 불구하고 우리나라의 물리치료사와 작업치료사에게는 널리 알려져 있지 않다는 것을 의미한다(박미영, 2006; 최봉화, 2007; Blum, 2002; Maher, 2004; Rydeard 등, 2006).

필라테스에 대한 지식 습득 경로에 대한 질문에 대중매체를 통해서 알게 된 경우가 전체의 57.6%였다. 물리치료사와 작업치료사는 각각 55.6%, 60.0%가 대중매체를 통해서 알게 된 경우가 가장 높게 나타났고 두 군간에 유의한 차이는 보이지 않았다. 세미나 등을 통해 알게 된 경우 보다(12.1%), C 대학에서 주최한 필라테스 교육 홍보를 통해 알게 된 경우가 27.3%로 더욱 높게 나타났다. 이는 필라테스가 외국의 경우 정규수업에도 들어갈 만큼 전문인들에게 보편화 되어있는 반면 우리나라에서는 물리치료사와 작업치료사를 대상으로 하는 전문적인 세미나나 강연 등이 부족하고 보편화 되어있지 않다는 것을 알 수 있는 결과이다(Sally, 1996).

필라테스가 인체에 미치는 긍정적인 효과에 대해 정확히 알고 있는 치료사는 전체의 54.5%였고 물리치료사는 33.3%, 작업치료사는 80.0%로 두 군간에 유의한 차이를 보였다($p < .05$). 필라테스의 다양한 효과에 대해 물리치료사가 현저히 낮게 인식하고 있었고(33.3%) 작업치료사의 경우 많은 수가 정확히 알고 있었다(80%). 이는 물리치료사들이 필라테스의 효과에 대해 정확히 알고 있지 않은 것을 의미하고 작업치료사의 경우 필라테스에 대한 인식도는 낮지만 막연하게 효과가 있을 것으로 짐작하고 있다는 것을 알 수 있다.

필라테스를 치료에 적용할 수 있는 대상에 대해 정확히 알고 있는 치료사는 전체의 54.5%였고 물리치료사와 작업치료사 각각 50%, 60%로 비슷하게 나타났다. 필라테스는 건강한 일반인뿐만 아니라 운동선수, 중추신경계 환자와 근골격계 손상 환자, 정신사회 문제 환자, 임신부, 유아 등에게 적용이 가능하지만 물

리치료사와 작업치료사의 이에 대한 인식은 낮은 것으로 나타났다(한성미, 2006; 김정숙, 2006; Balogh, 2005; Brett 등, 2007).

재활치료와의 연관성에 대한 질문에 연관이 있다는 긍정적인 대답을 한 경우가 전체의 87.9%로 물리치료사와 작업치료사 모두 비슷한 수준으로 나타났고 이는 치료사들이 재활치료가 필요한 환자들에게 필라테스가 효과가 있을 것이라고 막연히 예상하고 있으나, 필라테스를 함으로써 얻는 효과나 적용 대상 등에 대한 정확한 지식이 없음을 알 수 있다.

필라테스를 재활치료에 사용한 경험이 있는 치료사는 전체의 12.1%였다. 필라테스는 요통 통증 감소, 요추측만 감소, 제한된 관절가동범위 증가(Keays 등, 2008) 심리적 안정(김덕영, 2005; 오화정, 2006), 고관절 전치환술 후 회복 촉진(Brett 등, 2007) 등 물리치료와 작업치료에 다양하게 활용이 가능하지만 현재까지는 실제 임상에서의 활용도가 아주 낮은 것을 알 수 있다. 이는 물리치료사와 작업치료사들이 필라테스에 대한 강의나 교육의 경험이 적고 정확한 지식이 없어 치료에 적극적으로 활용하지 못하고 있는 것으로 판단된다.

필라테스 교육 후 치료에 사용할 의향이 있느냐는 질문에 긍정적인 대답을 한 경우가 전체의 93.9%로 물리치료사 작업치료사 각각 94.4%, 93.3%로 모두 높게 나타났고 이는 물리치료사와 작업치료사들의 필라테스에 대한 적극적인 참여 의지를 나타내고 치료에 활용할 높은 의향을 나타내는 것으로 사료된다.

본 연구는 작업치료사와 물리치료사 33명을 대상으로 필라테스에 대한 인식도를 조사하였다. 치료사 모두 이전에 접해 본 경험이 거의 없었고, 교육이나 강연보다는 대중매체를 통해 알게 된 경우가 더 높았으며 절반 이상의 치료사들이 필라테스의 인체에 미치는 효과나 적용 대상에 대해 정확히 알고 있지 못했다. 재활치료와의 연관성에 대해서는 연관이 있을 것으로 예상하는 치료사가 거의 대부분으로 필라테스 교육 후 치료에 사용할 의향이 아주 높게 나타났다. 본 연구는 일부의 치료사만을 대상으로 조사하여 이 결과를 전체로 일반화 할 수는 없지만 일부 치료사들

의 필라테스에 대한 인식도에 대해 전반적으로 알 수 있는 결과로 사료된다.

V. 결 론

C 대학의 필라테스 교육을 듣기 위해 방문한 물리치료사와 작업치료사 33명을 대상으로 교육을 듣기 전 필라테스에 대한 인식도를 조사 한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 필라테스에 대한 강의나 교육을 받은 적이 전혀 없다고 응답한 치료사는 전체의 90.9%이었다. 물리치료사 중 강의나 교육을 받은 적이 없다고 응답한 경우가 83.3%, 작업치료사는 100%로 두 군간에 유의한 차이는 없었다.
2. 필라테스에 대한 지식 습득 경로에 대한 질문에 대중매체를 통해서가 57.6%로 가장 높게 나타났고 두 군간에 유의한 차이는 없었다.
3. 필라테스의 효과에 대한 지식을 묻는 질문에 정확히 대답한 치료사는 전체의 54.5%였다. 물리치료사 중 33.3%, 작업치료사 중 80.0%가 정확히 알고 있어 두 군간에 유의한 차이를 보였다 ($p<.05$).
4. 필라테스를 적용할 수 있는 환자 대상에 대한 질문에 정확히 대답한 치료사는 전체의 54.5%이었고 두 군간에 유의한 차이는 없었다.
5. 필라테스와 재활치료와의 연관성에 대해 아주 많다고 생각한다고 18.2%, 그렇다가 69.7%, 보통이다가 12.1%이었고 물리치료사, 작업치료사 두 군간에 유의한 차이는 없었다.
6. 필라테스를 재활치료에 사용한 적이 있는 치료사는 전체의 12.1%였고, 모두 물리치료사였고 두 군간에 유의한 차이는 없었다.
7. 필라테스 교육 후 치료에 사용할 의향이 있는냐는 질문에 아주 많다는 24.2%, 그렇다는 69.7%, 보통이다는 6.1%이었고 사용하지 않겠다는 응답은 0%이었다. 두 군간에 유의한 차이는 없었다. 이상과 같이 물리치료사와 작업치료사의 필라테스

에 대한 지식과 인식도는 낮게 나타났고 치료에 사용할 의지는 높은 것으로 나타났다. 이는 앞으로 재활치료사들을 대상으로 하는 전문적인 필라테스 교육이 절실히 필요함을 알 수 있고 필라테스와 재활치료와의 보다 많은 연구와 논의가 있어야 물리치료와 작업치료가 앞으로 더욱 발전할 수 있을 것으로 사료된다.

참고문헌

- 김덕영. 필라테스 수행자들의 신체상 체험. 숙명여자대학교 교육대학원, 석사학위논문; 25-45, 2005.
- 동아일보. 느리게, 부드럽게 나를 만나는 운동. 2005. 6. 24.
- 박미영. 필라테스 운동이 요부관련 근력과 신체조성에 미치는 영향. 남부대학교 보건대학원, 석사학위논문; 33-34, 2006.
- 박창일, 문제호. 재활의학. 서울, 한미의학; 10-11, 2007.
- 오화정. 필라테스 체험의 심리적 특성 구조 탐색. 서울대학교 대학원, 석사학위논문; 4-14, 2006.
- 윤승호, 박경혜, 윤성원. 12주 Pilates 운동이 여대학생의 유연성, 근력 및 신체구성에 미치는 영향. 체육과학연구, 18(1); 1-8. 2007.
- 이미진. 필라테스 운동을 통한 무용수 골반 강화 프로그램에 관한 연구. 한양대학교 대학원, 석사학위논문; 1-12, 2004.
- 이재신, 이택영, 이지연, 유은영. 최신작업치료학개론. 서울, 탐메디오피아; 37-58, 2004.
- 임자영. 필라테스 참여가 정신건강과 생활만족도에 미치는 영향. 순천향대학교 대학원, 석사학위논문; 24-35, 2005.
- 전홍조, 필라테스 바다. 서울, 한언출판사; 13-25, 2002.
- 조규청. 필라테스의 원리. 서울, 스포츠리서치; 7-33, 2006.
- 최봉화. 필라테스 매트운동이 Low Back Pain 여성 노

- 인의 요부근력, 통증 수준 및 신체 구성에 미치는 영향. 대전대학교 보건스포츠타학원, 석사학위논문; 17-25, 2007.
- 한성미. 한국무용 전공 무용수들을 위한 필라테스 적용사례 분석. 숙명여자대학교 대학원, 석사학위논문; 14-20, 2006.
- 한정석. 필라테스 30분. 서울, 넥서스 북; 33-42, 2002.
- 허선. 필라테스 매트트운동이 여성의 체력과 체지방에 미치는 영향. 청주대학교 대학원, 석사학위논문; 27-37, 2007.
- 홍금연, 이항재. 필라테스 응용 활동이 유아의 사회·정서 발달에 미치는 영향. 한국영유아보육학, 1(47); 113-131. 2006.
- 황환희. 필라테스 운동 프로그램이 여성 직장인의 건강 관련 체력에 미치는 영향. 한국체육대학교 사회체육대학원, 석사학위논문; 12-23, 2006.
- Balogh A. Pilates and pregnancy. RCM Midwives, 8(5); 220-222. 2005.
- Blum CL. Chiropractic and Pilates therapy for the treatment of adult scoliosis. J Manipulative Physiol Ther, 25(4); 1-8. 2002.
- Brett L, Beth K, Dina S, et al. Rehabilitation after total hip and knee arthroplasty. Bulletin of the NYU Hospital for Joint Diseases, 65(2); 120-125. 2007.
- Keays KS, Harris SR, Lucyshyn JM, et al. Effects of Pilates exercises on shoulder range of motion, pain, mood, and upper-extremity function in women living with breast cancer: a pilot study. Phys Ther, 88(4); 494-510. 2008.
- Latey P. The Pilates method: History and Philosophy. Journal of Bodywork and Movement Therapies, 5(4); 275-282. 2001.
- Maher CG. Effective physical treatment for chronic low back pain. Orthop Clin North Am, 35(1); 57-64. 2004.
- Muscolino JE, Cipriani, S. Pilates and the "powerhouse" Part 1. Journal of Bodywork and Movement Therapies, 8; 15-24. 2004.
- Rydeard R, Legar A, Smith D. Pilates-based therapeutic exercise: effect on subjects with nonspecific chronic low back pain and functional disability: a randomized controlled trial. J Orthop Sports Phys Ther, 36(7); 472-484. 2006.
- Sally SF. Dance kinesiology. New York, Schirmer Book; 44-56, 1996.
- Segal NA, Hein J, Basford JR. The effects of Pilates training on Flexibility and body composition: an observation study. Arch Phys Med Rehabil, 85(12); 1977-1981. 2004.
- Shand D. Pilates to pit. The Lancet, 363(9418); 13-40. 2004.
- Siler B. The Pilates Body. New York, Broadway Books; 4-29, 2002.
- Time, Total fitness from Top to top. 165(23); 2005. July. 6.
- 논문 접수 일(Date Received) : 2008년 10월 10일
논문 수정 일(Date Revised) : 2008년 11월 20일
논문게재승인일(Date Accepted) : 2008년 11월 25일