

## 노인 대상 무용강좌 현황과 시사점

안병주\* · 배수을\*\* · 김수진\*\*\*

경희대학교

I. 서 언	IV. 시사점
II. 노인 무용활동에 관한 이론적 배경	참고문헌
III. 노인 대상 무용강좌 현황	Abstract

### I. 서 언

사회변동의 측면에서 표출되는 현대사회의 대표적인 특징은 근대화를 기점으로 공업화와 도시화를 지향해감에 따라 우리의 전통적 대가족제도가 붕괴되면서 결국 핵가족화에 이르게 된 것이라 할 수 있다. “더욱이 과학의 발달과 산업화에 따른 경제 성장 및 의학의 발달은 인간의 생명을 연장하는데 크게 기여하였다”.<sup>1)</sup> 이러한 사회적 배경의 변화에 영향을 받아 인간의 평균수명이 연장됨에 따라 전 세계적으로 노인 인구가 증가하고 있는 추세이다. 통계청(2006)이 발표한 『장래인구추계: 2005-2050』에 따르면 “65세 이상 고령인구는 기대수명 연장 및 출산율 감소로 2005년 현재 9.1%에서 2018년 14.3%로 고령사회에 진입하고 2026년에는 20.8%로 본격적인 초(超)고령사회에 도달할 것으로 전망”된다.

그러나 노인 인구의 증가는 경제발전에 따른 국민보건과 의료혜택에 의한 긍정

\* 경희대학교 교수

\*\* 경희대학교 겸임교수

\*\*\* 경희대학교 석사과정

1) 임인희(2003). 『노년기 정신건강을 위한 무용 프로그램 적용 반응 연구』, 조선대학교 교육대학원 석사학위논문, 1.

적인 현상으로 보여질 수도 있지만, 이와 반대로 다양한 노인문제들이 발생하게 되는 부정적인 현상도 나타나고 있다. “현대를 살아가는 노인들은 경제적인 측면에서 빈곤의 문제, 신체적 측면에서 건강상실, 신체기능의 약화, 사회적 측면에서 사회참여의 위축문제, 지위와 역할의 축소변화, 심리적 측면에서의 삶의 의미상실, 죽음에 대한 공포심, 은퇴로 인한 허탈감, 부부간의 사별 등”<sup>2)</sup> 다양한 문제점들을 안고 살아간다. 이와 같이 급속한 고령화 사회가 도래함에 따라 국가와 사회는 노인계층과 관련된 다양한 문제를 적극적으로 고민해야 할 처지에 놓이게 되었으며, 고령사회의 문제점들을 극복하기 위한 노인복지정책들을 발표하고 있다.

“노인도 젊은 사람처럼 국가와 사회의 구성원으로 평등하고 당당하게 가치 있는 삶과 무한한 성장을 추구할 수 있다는 원리로서, 즉 노인복지 정책에 있어 ‘사회적 통합의 원리와 성장 및 발달욕구 충족의 원리’ 측면에서 볼 때 노인에게 젊은 사람처럼 여가 활동을 즐기며 성장 및 발달욕구를 추구 할 권리가 있다.”<sup>3)</sup> 따라서 국가나 사회가 노인들의 그러한 불안 심리를 치유하는데 적극적으로 나서야 할 필요성이 제기되며, 그러한 치유책의 중요한 방법 가운데 하나가 노인종합복지관 등의 복지시설을 이용한 노인의 적극적인 여가 활용이라 할 수 있겠다.

노인들의 건강증진과 삶의 만족도를 향상시키기 위해서 적절한 신체 활동은 중요한 하나의 수단이 된다. 특히 선행연구에 의하면 노인의 무용참여가 건강상 긍정적인 효과를 미친다는 결과를 도출한 논문들이 다수 확인되었다(고아라, 2004; 임인희, 2003; 임혜자, 1998; 정희자, 1995; 한혜옥, 1996). 이와 같은 선행연구 결과를 통해 노인을 위한 건강프로그램으로서 무용참여가 신체적 건강, 심리적·정서적 건강, 사회적 건강의 유지 및 개선에 긍정적으로 작용하게 됨을 알 수 있다. 노인 무용프로그램과 관련된 선행연구를 고찰한 결과 크게 신체적 건강에 대한 연구, 심리적·정서적 건강에 대한 연구, 무용프로그램 개발 및 효과에 대한 연구로 분류되었다. 특히 노인 무용프로그램과 관련된 연구는 노인복지회관이나 경로당 등 소수의

2) 김윤희(2004). 『생활무용프로그램이 노인의 정신건강에 미치는 영향에 관한 연구』, 충남대학교 대학원 석사학위논문, 1.

3) 이경희(2005). 『노인 건강증진 프로그램 개발에 관한 연구』, 경희대학교 행정대학원 석사학위논문, 1.

기관만을 대상으로 하였거나 서울지역, 대구지역 등 한정된 지역만을 대상으로 조사되었다는 점에서 연구의 한계점이 나타났다.

따라서 본 연구에서는 이와 같이 선행연구 검토를 통해 파악된 지역적 측면, 시행기관의 측면에 대한 한계를 보완하기 위해 상급지방자치단체 중에서 1개 특별시와 6개 광역시를 포함하여 총 7개 시(市)를 대상으로 각 지역 시청 및 구청의 주관 하에 운영되고 있는 노인종합복지관, 종합사회복지관, 노인교실, 경로당, 스포츠센터 등의 실시 기관 및 다양한 노인 관련 사업들을 통해 개설되어 있는 무용관련 강좌만을 연구범위로 설정하였다.

연구방법은 이론적 논의를 서술하기 위해 관련 선행연구들을 고찰하였으며, 각 기관의 웹사이트 검색을 토대로 리스트를 확보하고 전화인터뷰 및 직접 방문을 통해 조사·수집된 목록들을 유사한 항목끼리 묶어 유형화하는 과정을 거친 결과 노인 대상 무용강좌 현황은 '실용댄스 강좌', '춤체조 강좌', '한국무용 강좌'의 세 가지 유형으로 분류하여 분석하였다. 유형화하는 과정에서는 연구자 3인의 협의를 통해 객관성을 확보하고자 노력하였다.

첫째, 레크댄스, 댄스스포츠, 재즈댄스, 포크댄스, 스트레칭, 실버댄스, 다이어트댄스, 에어로빅, 요가, 기타 등의 프로그램 유형에 속하는 강좌들을 '실용댄스 강좌'로 분류·정리 하였으며 이는 사회무용, 대중무용, 생활무용과 같은 유사 용어들과 동일한 관점에서 적용하고자 하였다. 둘째, 한국춤체조, 웰빙생활체조, 건강춤체조, 기구체조, 무예체조, 기타체조 등의 체조에 응용된 춤 또는 기타 일반체조의 개념까지 포함하여 이와 같은 프로그램 유형에 속하는 강좌들을 '춤체조 강좌'라고 분류·정리 하였다. 셋째, 한국무용, 민속춤, 고전무용, 전통무용교실, 우리춤교실, 한국무용 작품반, 부채춤 등이 예로부터 전하여 온 우리나라 춤과 관련된 강좌들을 포함하는 개념으로 '한국무용 강좌'를 분류·정리하였다.

본 연구는 궁극적으로 무용학이 사회교육의 하나로서 주목하고 지속해나가야 할 대상인 노인에 대해 연구할 필요성을 제기하며, 지역별 관점과 강좌별 관점에서 노인 대상 무용강좌의 현황을 분석함으로써, 노인과 관련하여 어떠한 무용 강좌가 개설되어 있으며 또 어느 정도 활성화되고 있는지를 파악하여 향후 노인에게 보다 적합한 무용프로그램이 실행될 수 있도록 하기 위한 과정에서 관련 무용 강좌의 정보

를 제공하는 자료로서 활용가치를 부여한다.

## II. 노인 무용활동에 관한 이론적 배경

### 1. 노인의 개념과 고령화 시대의 노인 문제

노인에 대한 정의는 한 국가의 사회적·문화적·경제적·정치적 배경과 전통 관습 및 개인에게 주어진 여건에 따라 다르기 때문에 일반적으로 규정될 수 없다. 또한 개인의 심리적, 신체적, 사회적 요인에 따라 개념에 차이가 있으며, 학자에 따라서도 정의를 달리하고 있다.

배영남(2007)의 경우 “노인이란 생리적, 신체적으로 쇠퇴시기에 있는 사람, 심리적인 면에서 정신기능과 성격이 변화되고 있는 사람, 사회적인 면에서 지위와 역할이 상실되어 가는 사람”이라고 서술하였고, 김희숙(2006)의 경우 “우리나라의 최성재와 장인협 연구에서 노인은 생리적 및 신체적 기능의 퇴화와 더불어 심리적인 변화가 일어나서 개인의 자기유지 기능과 사회적 역할기능의 퇴화와 더불어 심리적인 변화가 일어나서 개인의 자기유지 기능과 사회적 역할기능이 약화되고 있는 사람”이라고 정의하였고, 김현주(2005)의 경우 “노인은 생리적·육체적으로 변화된 사람, 심리적인 면에서 개성의 기능이 감소되고 있는 사람, 사회적인 측면에서 사회적 관계가 과거에 비하여 감소하여 있는 사람”으로 정의하기도 하였다. 그러나 일반적으로 노인에 대한 개념을 의학적인 측면에서 보려는 경우가 많으며 의학적 측면에서 노인이란 “인간의 노령화 과정에서 나타는 생리적, 육체적, 심리적, 정서적, 환경적 변화가 상호 작용하는 복합된 형태의 과정에 놓여있는 사람으로 정의하며 (Eugene, 1991) 이 시기를 노년기라고 한다”.<sup>4)</sup>

하의정(2005)의 경우 “노화의 과정에 있는 사람으로서 인간의 생활과정의 최종 단계에 돌입하게 되며 노인 특유의 신체적, 정신적, 사회적 측면에서 그 능력이나

4) 김현주(2005). 『포크댄스 프로그램이 노인의 정서에 미치는 영향』, 용인대학교 대학원 석사학위논문, 5.

적응성에 있어 퇴화 현상이 나타나게 됨에 따라 사회적 기능 수행에 장애를 초래하는 시기”를 노년기라고 하였다.

현재 (사)대한노인회(2008)의 『정관 및 규정』에 따르면 회원으로 가입 가능한 연령이 만 65세 이상으로 규정되고 있으며, 정부에서는 생활보호법 제 3조에 의하여 65세 이상을 노인으로 규정하여 생활보호 대상노인으로 규정하고 있다. 이상으로 종합해 정리해 보면 노인이란 인간의 노령화 과정에서 나타나는 신체적, 생리적, 심리적, 정서적 변화와 행동이 복합적인 형태로 상호작용하는 과정에 있는 사람으로 정의할 수 있다.

현대사회는 산업화, 도시화를 이루면서 과학발달과 보건 건강기술이 발전됨에 따라 인간의 평균수명이 연장되고 이로 인해 노인인구가 증가하는 고령화 사회로 진입하였다. 보건복지부(2005)가 발표한 『노인인구 비율과 평균수명 변화추이』에 따르면 우리나라 노인인구의 평균수명은 1971년에 62.3세, 1981년에 66.2세, 1991년에 71.7세, 2005년에는 77.9세로 늘어났고, 2030년에는 81.9세로 연장될 것으로 추정되고 있다. 또한 전체 인구 중 65세 이상 노인인구가 차지하는 비율은 1970년에 3.1%, 1980년에 3.8%, 1990년에 5.1%, 2000년에 7.2%로 증가하였고, 2030년에는 24.1%, 2050년에는 37.3%로 급증할 것으로 예상되고 있다. 이와 같이 2000년 이후 우리나라도 고령화사회로 접어들었고 노인 인구의 급증으로 인해 발생하는 노인문제 또한 심각한 사회문제로 대두되고 있다.

현대사회에서 주요하게 논의되고 있는 노인문제는 다음과 같이 4가지 관점에서 정리될 수 있겠다.

첫째, 나이가 들게 됨에 따라 신체적인 쇠퇴현상에서 야기되는 질병 등의 건강문제에 시달리게 된다. 건강보호문제로 질병 및 사고로 인해 다른 사람으로부터 간호 보호를 받아야 하지만 이를 제대로 받을 수 없다는 점이다. 의료 및 보건기술의 발달로 국민의 평균수명이 크게 연장되었으나 다른 한편으로 노인들은 질병과 건강보호에 어려움을 겪고 있다. 따라서 연장된 생존기간 동안 삶의 질이 악화될 수 있다. 대체로 노인질환은 장기적이고 만성적이며 합병증의 증세로 발생한다.

둘째, 직장에서 은퇴함으로 나타나는 소득 상실에 따른 생활상의 고통을 겪게 된다. 경제적 문제로 소득이 부족하거나 없어서 인간다운 생활을 하기 어렵다는 점이

다. 노인들은 급속한 산업화과정에서 나타는 산업구조의 변화와 과학적 생산기술의 발달로 인해 조기에 직업일선에서 물러나게 되었다. 이로 인해 소득상실을 초래하였을 뿐만 아니라 개인적으로 사회화에 미처 대응하지 못했고 연금제도의 미성숙으로 사회적으로 노후준비를 하지 못함에 따라 경제사정을 더욱 어렵게 만들고 있다.

셋째, 직장은퇴와 함께 야기되는 역할 및 여가시간의 활용문제가 나타난다. 역할 상실과 여가활동문제로 노인들이 가정이나 사회에서 뚜렷이 할 일이 없고 무료하게 시간을 보내는 것이다. 노인은 직업역할의 상실과 함께 지위와 권위는 크게 저하되었으며, 특히 조기정년퇴직제도로 인해 50대 중반부터 사회적 의미에서 노인이 되기 시작하여 긴 여가시간의 문제에 직면하게 되었다. 우리 사회에서 대부분의 노인들은 여가시간을 유용하게 보내기 위한 교육을 받지 못했을 뿐만 아니라 경험부족으로 인해 노년기에 들어 새로운 여가활동에 참여하는 문제에 어려움을 겪게 된다.

넷째, 가정과 직장 그리고 사회로부터 정서적, 고립감, 소외감, 상실감 등의 부적응 현상이 야기 된다. “노인들의 소외와 고독감의 문제로 그 원인으로는 역할상실을 들 수 있는데 이는 인간관계의 단절 및 고립으로 이어져 생활의욕의 상실과 고독감을 가중시킨다. 은퇴를 전후한 노인들은 상실감으로 인한 신체적 질병 또는 정서적 부적응현상이 나타나기도 한다. 고령자들의 감정적 문제에 가장 많은 영향을 끼치는 요인들로는 노인들을 기피하는 사회적 배척현상, 배우자 상실 및 친구들의 범위축소, 인간에 대한 존경심의 감소와 상실, 그리고 자신에 대한 혐오감을 들 수 있다.”<sup>5)</sup>

## 2. 노년기 여가활동으로서 무용참여의 필요성

노년기의 여가시간을 어떻게 보내느냐의 문제는 노년기 개인 삶의 질뿐만 아니라 가정과 사회 전체의 안정과 발전에 거대한 영향을 미친다. 노인의 경제 수준과 노인인구의 비율이 증대되면서 노인의 여가 활동에 대한 욕구가 증가하고 있으나 이에 대한 정책적인 배려와 중요성에 대한 사회적 인식은 매우 낮은 수준이다. 왜냐하면 노인의 빈곤문제 해결을 위한 의료보장은 노인이 인간으로서의 기본적인 생

5) 김희숙(2006). 『노인종합복지관의 프로그램개선 방안에 관한 연구』, 서울시립대학교 도시과학대학원 석사학위논문, 8.

활을 유지하기 위해 절대적으로 필요한 과제라고 인식하고 있는 반면, 여가활동은 노인의 생존에 직접적인 영향을 미치지 못하는 것으로 인식하고 있기 때문이다.

노년기 여가활동은 신체적 건강, 노후 삶에 대한 만족감과 사기, 사회적 접촉기회가 제공되며, 의료나 소득보장 못지않게 중요한 기능을 가지고 있다. “노인에게 여가활동을 보장받는 것은 곧 노인의 사회적 통합성 원리를 실천함으로써 노인복지의 기본이념을 국민에게 인식시키는 가장 기초적인 단계가 되는 것이다. 노인의 여가활동은 사회의 연장자로 대우받고 싶은 욕구, 인격의 완성을 추구하려는 욕구, 다른 사람의 문제를 해결해 주고 싶은 욕구 등 노인의 인간다운 삶을 영위하기 위한 다양한 욕구를 충족시켜 줄 수 있는 중요한 수단이다.”<sup>6)</sup> 노인의 여가활동은 노인 자신에 대한 신념과 신체에 대한 자신감이 부여되고 인격 완성을 추구하려는 욕구, 재미있고 즐거운 삶을 영위하기 위한 중요한 수단으로서 다양한 욕구를 충족시켜 줄 수 있다.

노인복지정책에 있어 노인도 젊은 사람들처럼 한 국가의 사회 구성원으로 평등하고 당당하게 가치 있는 삶과 성장을 추구 할 수 있는 ‘사회적 통합 원리’와 ‘성장 및 발달욕구 충족의 원리’ 관점에서 노인에게도 여가활동을 즐기며 성장 및 발달욕구를 추구할 권리가 있다.

특히 노년기의 신체활동은 심리적 안녕과 정신복지에 크게 영향을 미치고 우울 증감소 및 활력을 증가시키며 건강유지에 큰 역할을 담당한다. 최근 직면하고 있는 노인의 문제는 궁극적으로 노화에 의해 사회적 역할과 기능이 박탈됨으로서 발생되는 소외와 건강 그리고 종속성의 증대가 노인의 개인 및 가정생활뿐만 아니라 사회적 문제로 제기되고 해결방안에 대한 정책적 관심이 집중되고 있으며, 노인의 신체활동이 갖는 기능과 역할은 “각종 질병의 예방, 체력의 향상, 건강의 유지 및 증진, 휴향 및 기분전환, 삶의 즐거움에 대한 충족, 건전한 여가활동, 사회적 건강매체, 삶의 내용 및 수준의 향상 명량한 생활의 영위, 행복과 복지 증진”<sup>7)</sup> 등으로 노인들의

6) 이경희(2005). 『노인 건강증진 프로그램 개발에 관한 연구』, 경희대학교 행정대학원 석사학위논문, 16.

7) 이영인(1996). 『노인의 스포츠 참가와 생활만족도의 관계』, 성균관대학교 대학원 박사학위논문, 14.

건강뿐만 아니라 사회문제로 부각되는 부분에도 커다란 영향을 미치고 있다.

신체 활동이 없는 노인은 육체적, 정신적으로 노화 쇠퇴가 빨라지게 된다. 그러므로 노인들에게 적합한 운동은 신체의 각 기능을 원활하게 하고 노화를 방지하며 건강한 생활을 유지할 수 있다. 이러한 관점에서 볼 때 노년기의 신체활동은 건강의 유지와 적극적인 사회활동의 영위를 위해서 중요성이 크다고 할 수 있다. 노년기에 대한 예방적 차원에서의 사회체육 및 생활무용의 보급이 시급하다. 노인의 신체활동은 노년기의 생활에 활력소가 되고 노인들의 건강을 유지하는데 필요한 영양소와 같은 기능을 가질 수 있다.

노인이 참여할 수 있는 다양한 신체활동 중에서도 특히 무용 프로그램의 참여는 “각종 질병의 예방, 체력의 향상, 건강의 유지와 증진, 휴양 및 기분전환, 삶의 즐거움에 대한 충족, 건전한 여가활동, 사회 건강매체, 삶의 내용 및 수준의 향상, 행복과 복지증진 등”<sup>8)</sup>의 효과를 기대할 수 있다. 따라서 노인들의 무용활동 참여는 단순한 노령화를 지양하고 노년기에 발생할 수 있는 신체적, 정신적, 사회적 건강 문제에 긍정적 기능을 할 수 있으며 보다 건강하고 밝고 적극적인 삶의 여유를 즐길 수 있는 방안으로서의 필요성을 갖는다.

임인희(2003)의 경우 무용은 신체의 움직임을 통하여 관절의 윤활, 근육의 신장·강화 등 신체적으로 긍정적인 효과를 얻을 수 있는 매우 유용한 신체활동 중의 하나이며, 사회적 상호작용을 촉진시키기도 하여 신체적·정신적 양 측면에 기초를 둔 예술요법의 한 분야로까지 평가받고 있다고 하였다. 임혜자(1998)는 평균나이 68.7세인 여자노인 485명을 대상으로 걷기, 민속무용, 스트레칭, 명상의 4가지 요소로 구성된 무용프로그램에 참여토록 한 후 설문조사를 실시한 결과, 무용 프로그램에 참여한 노인들은 심적으로 긍정적인 변화를 보인 것으로 보고하였다. 또한 배우자의 유무, 질병의 유무, 거주지에 따라 무용 프로그램 참가 후 삶의 만족도와 심적변화에 다르게 반응하였음을 밝히기도 했다.

한혜옥(1996)의 경우 무용프로그램은 신체건강을 촉진시키고 사회 참여를 유발하여 소속감을 갖게 함으로써 삶에 대한 긍정적인 희망을 갖게 하여 여성노인의 삶

8) 고아라(2004). 『노인무용 프로그램의 현황 연구 및 활성화 방안』, 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문, 19.

의 질을 높이는데 기여한다. 따라서 노년기의 신체적, 사회적, 심리적 상실로 말미암아 생기는 고독감을 감소시키고 생활 만족도를 증진시켜 성공적인 노화를 경험하게 된다고 하였다. 정희자(1995)는 현대사회 노인들을 위한 무용 프로그램으로 Laban의 이론을 노인에게 적용하여 크게 창작무용(Creative Movement)과 리듬무용(Rhythm Dance) 두 가지를 제시하였다. 그리고 리듬무용에는 에어로빅, 민속무용을 들어 규칙적이고 질서정연한 리듬에 맞추어 추는 대표적 리듬무용이며, 특히 노인들에게 효과적이라고 하였다.

### Ⅲ. 노인 대상 무용강좌 현황

#### 1. 실용댄스 강좌

노인 대상 실용댄스 강좌 분포는 다음의 <표 1>과 같다. 노인을 대상으로 개설되어 있는 실용댄스 강좌의 분포를 지역별로 살펴보면 서울시가 200개로 현저히 많

<표 1> 노인 대상 실용댄스 강좌 분포

강좌 \ 지역	서울시	인천시	대전시	광주시	대구시	울산시	부산시	합 계
댄스스포츠	31개	10개	3개	4개	11개	5개	23개	87개
요가	52개	10개	3개	6개	5개	1개	10개	87개
레크댄스	28개	3개	4개	1개	5개	2개	20개	63개
에어로빅	28개	5개	2개	1개	3개	1개	7개	47개
포크댄스	21개	1개	-	-	2개	-	3개	27개
실버댄스	8개	2개	-	4개	1개	-	3개	18개
스트레칭	4개	2개	1개	-	-	-	1개	8개
재즈댄스	5개	-	-	-	-	-	-	5개
다이어트댄스	4개	-	-	-	-	-	-	4개
벨리댄스	1개	-	-	1개	-	-	2개	4개
기타 실용댄스	18개	5개	-	1개	3개	1개	1개	29개
합 계	200개	38개	13개	18개	30개	10개	70개	

은 강좌가 개설되어 있으며, 다음으로 부산시가 70개로 많았다. 이어서 인천시 33개, 대구시 30개, 광주시 18개, 대전시 13개, 울산시 10개의 순으로 나타났다. 그 중 '댄스스포츠', '요가', '레크댄스'의 경우 7개 시 전역에 걸쳐 고루 분포되어 있는 반면 '재즈댄스'와 '다이어트댄스'의 경우 서울시에만 개설되어 있어 아직 지방까지는 보급이 되지 않은 상황임을 알 수 있었다. 그 외 '에어로빅', '포크댄스', '실버댄스', '스트레칭'의 경우를 살펴보면 1개~3개 시를 제외하고는 지역적으로 50%이상 분포되어 있는 것으로 파악됨에 따라 활성화 단계에 진입하였다고 보여진다.

노인을 대상으로 개설되어 있는 실용댄스 강좌의 경우 강좌별로는 '댄스스포츠'와 '요가'가 각각 87개로 가장 많이 개설되어 있었다. '댄스스포츠'로 분류한 세부항목에는 댄스스포츠(22) 외 스포츠댄스(49), 스포츠댄스자이브(2), 스포츠·레크·포크댄스교실(1), 실버부부스포츠댄스(1), 실버댄스스포츠(1), 왈츠(1), 스포츠댄스룸바(1), 댄스스포츠룸바(1), 룸바교실(1), 댄스스포츠자이브(1), 스포츠댄스반차차차(1), 다함께 차차차(1), 차차차댄스(1), 차차차(1), 스포츠댄스차차차(1), 탭댄스(1)와 같은 강좌들이 포함되었으며 '요가'로 분류한 세부항목에는 요가(49) 외 요가교실(19), 실버요가(7), 건강요가(2), 웰빙요가(2), 몸이즐거운요가(1), 테라피요가(1), 생활요가(1), 수요일요가(1), 요가수업(1), 웃음요가(1), 요가댄스(1) 은빛요가(1)와 같은 강좌들이 포함되었다.

다음으로는 '레크댄스' 63개, '에어로빅' 42개, '포크댄스' 27개의 순으로 나타났다. '레크댄스'로 분류한 세부항목에는 레크댄스(5) 외 레크레이션(34), 사교댄스(10), 치료레크레이션(3), 노인정레크레이션(2), 사교댄스일자활용(2), 가요댄스(2), 리듬댄스(1), 레크가요댄스반(1), 가요댄스교실지르박(1), 부부댄스클럽댄스(1), 삼각스텝(1)과 같은 강좌들이 포함되었다. '에어로빅'으로 분류한 세부항목에는 에어로빅(36) 외 헬스로빅(2), 건강에어로빅(2), 에어로빅동아리(2), 레크에어로빅(1), 차밍에어로빅(1), 두뇌에어로빅(1), 생활체조와 에어로빅(1), 실버로빅(1)과 같은 강좌들이 포함되었다. '포크댄스'로 분류한 세부항목에는 포크댄스(26) 외 포크댄스동아리(1) 강좌가 포함되었다.

그 외 비교적 낮은 분포를 보이는 강좌로는 '실버댄스' 18개, '스트레칭' 8개, '재즈댄스' 5개, '다이어트댄스'와 '벨리댄스'가 각각 4개로 파악되었다. '실버댄

스'로 분류한 세부항목에는 실버댄스(4) 외 건강댄스(8), 장수춤(4), 장수댄스(1), 실버디스코(1)와 같은 강좌들이 포함되었다. '스트레칭'으로 분류한 세부항목에는 스트레칭(5) 외 고무줄스트레칭(1), 밴드스트레칭(1), 스트레칭과 실버워킹(1)과 같은 강좌들이 포함되었다. '재즈댄스'로 분류한 세부항목에는 재즈댄스(2) 외 짜저사이즈(2), 방송재즈댄스(1)와 같은 강좌들이 포함되었다. '다이어트댄스'와 '벨리댄스'의 경우는 동일한 강좌명만으로 개설된 것으로 파악되었다.

또한 '기타 실용댄스'로 분류한 세부항목에는 차밍댄스(14), 차밍디스코(4), 웰빙댄스(3), 필라테스(2), 다이내믹댄스(1), 복싱댄스(1), 스윙댄스(1), 라인댄스(1), 댄스교실(1), 댄스동우회(1)와 같은 강좌들이 포함되었다.

## 2. 춤체조 강좌

노인 대상 춤체조 강좌 분포는 다음의 <표 2>와 같다. 노인을 대상으로 개설되어 있는 춤체조 강좌의 분포를 지역별로 살펴보면 서울시가 134개로 현저히 많은 강좌가 개설되어 있으며, 다음으로 부산시가 27개로 많았다. 이어서 인천시 22개, 대구시 16개, 광주시 8개, 울산시 6개, 대전시 4개의 순으로 나타났다. 주목할 만한 점은 '건강춤체조'와 '무예체조'의 경우 7개 시 전역에 걸쳐 고루 분포되어 있는 반면 이들보다 전국에 개설된 강좌수가 많은 '웰빙생활체조'와 '한국춤체조'의 경우 고르게 분포되지 못했다. '웰빙생활체조'는 울산시에서, '한국춤체조'는 대전시와 광

<표 2> 노인 대상 춤체조 강좌 분포

강좌	지역	서울시	인천시	대전시	광주시	대구시	울산시	부산시	합 계
웰빙생활체조		58개	6개	2개	1개	5개	-	6개	78개
한국춤체조		40개	3개	-	-	3개	2개	3개	51개
건강춤체조		13개	4개	1개	4개	4개	1개	10개	37개
무예체조		14개	6개	1개	2개	4개	3개	6개	36개
기구체조		1개	1개	-	-	-	-	-	2개
기타 춤체조		8개	2개	-	1개	-	-	2개	13개
합 계		134개	22개	4개	8개	16개	6개	27개	

주시에서 개설되지 않았다. 또한 '기구체조'는 서울시와 인천시에 각각 1강좌씩 개설되어 보급이 시작되는 단계에 있음을 알 수 있었다.

노인을 대상으로 개설되어 있는 춤체조 강좌의 경우 강좌별로는 '웰빙생활체조'가 78개로 가장 많이 개설되어 있었다. '웰빙생활체조'로 분류한 세부항목에는 웰빙체조(5) 외 뗏돌체조(45), 생활체조(18), 아침체조(3), 해맞이춤체조(2), 실버체조교실(2), 웃음체조(1), 노인생활체조(1), 생활체조와 에어로빅(1)과 같은 강좌들이 포함되었다.

다음으로는 '한국춤체조'가 51개로 파악되었으며 이어서 '건강춤체조'와 '무예체조'가 각각 37개, 36개로 유사한 수치를 나타냈다. '한국춤체조'로 분류한 세부항목에는 우리춤체조(28) 외 덩더쿵체조(14), 민속체조(5), 전통리듬체조동아리(1), 장단체조(1), 전통리듬체조(1), 장수우리춤체조(1)와 같은 강좌들이 포함되었다.

'건강춤체조'로 분류한 세부항목에는 건강체조(25) 외 장수체조(3), 장수춤체조(2), 장수우리춤체조(1), 장수건강체조(1), 건강체조교실(1), 장수춤체조동아리(1), 관절체조(1), 요실금체조(1), 치매예방체조(1)와 같은 강좌들이 포함되었으며 '무예체조'로 분류한 세부항목에는 기공체조(16) 외 기체조(6), 단전호흡(6), 태권무(2), 태극권(2), 태권체조(1), 선무도(1), 심무도(1), 발건강과 기체조(1)와 같은 강좌들이 포함되었다.

그 외 상대적으로 낮은 분포를 보이는 '기구체조' 강좌는 2개로 파악되었으며 세부항목으로는 밴딩체조(1개), 텀벨체조(1개)와 같은 강좌들이 포함되었다.

또한 '기타 춤체조'로 분류한 세부항목에는 체조(4) 외 체조교실(3), 춤체조(1), 노인체조(1), 신바람체조(1), 해피라이프체조(1), Mix체조(1), 체조대회반(1)과 같은 강좌들이 포함되었다.

### 3. 한국무용 강좌

노인 대상 한국무용 강좌 분포는 다음의 <표 3>과 같다. 노인을 대상으로 개설되어 있는 한국무용 강좌의 분포를 지역별로 살펴보면 실용댄스 강좌 및 춤체조 강좌 현황과 동일하게 서울시가 48개로 현저히 많은 강좌가 개설되어 있는 것으로 나타

〈표 3〉 노인 대상 한국무용 강좌 분포

강좌 \ 지역	서울시	인천시	대전시	광주시	대구시	울산시	부산시	합 계
한국무용 기본반	46개	6개	2개	5개	6개	3개	3개	71개
한국무용 작품반	2개	-	-	-	1개	-	2개	5개
합 계	48개	6개	2개	5개	7개	3개	5개	

났다. 다음으로 대구시가 7개, 인천시 6개, 광주시와 부산시 각각 5개, 울산시 3개, 대전시 2개의 순서로 유사한 수준을 보였다. 특히 '한국무용 기본반'의 경우 7개 시 전역에 걸쳐 고루 분포되어 있는 반면 '한국무용 작품반'의 경우 서울시, 대구시, 부산시에서만 개설되어 있었다.

노인을 대상으로 개설되어 있는 한국무용 강좌의 경우 크게 '한국무용 기본반'과 '한국무용 작품반'으로 대별되었다. 강좌별로는 '한국무용 기본반'이 71개로 파악되어 '한국무용 작품반' 5개에 비해 상대적으로 큰 격차를 보였다. '한국무용 기본반'으로 분류한 세부항목에는 한국무용(36) 외 고전무용(22), 우리춤동아리(6), 무용(2), 전통춤(1), 한국춤교실(1), 우리민속춤(1), 전통무용교실(1), 코리아댄스(1)와 같은 강좌들이 포함되었다. 또한 '한국무용 작품반'으로 분류한 세부항목에는 한국무용작품반(1) 외 부채춤(1), 살풀이(1), 한량무(1), 탈춤(1)과 같은 강좌들이 포함되었다.

#### IV. 시사점

현대사회에 대두되고 있는 노인문제를 해결하는 사회적 참여의 한 방안으로서 무용프로그램의 활성화는 노인들이 사회적 고립에서 벗어날 수 있도록 하는 중요한 가교역할을 하게 된다. 따라서 노화와 퇴임의 과정을 겪게 되는 노년기의 삶을 보다 건강하고 풍요롭게 영위해나가기 위해서는 무용 참여가 좋은 방법이 될 수 있다. 이러한 관점에서 무엇보다도 중요한 것은 '노인을 위한', '노인을 대상으로 한' 프로그램의 개발과 보급이 보다 직접적인 기대효과의 창출을 위한 관건이 되기에 본 논문에서는 총 7개 시(市)에서 노인을 대상으로 개설된 무용강좌의 현황을 분석하였

고, 그 결과 다음과 같이 지역별 분석과 강좌별 분석에 따른 시사점을 도출할 수 있었다.

첫째, 노인 대상 무용강좌의 분포에 대해 지역별로 살펴본 결과, 서울시가 전국 총 382개로 '실용댄스 강좌', '춤체조 강좌', '한국무용 강좌' 모두에서 현격히 높은 수치를 나타내며 가장 많은 강좌를 개설하고 있었다. 다음으로 광역시 중에서는 부산시가 총 102개로 높았고, 이어서 인천시 총 66개, 대구시 총 53개, 광주시 총 31개, 대전시와 울산시 각각 총 19개의 순으로 나타났다.

이와 같은 지역적 격차를 보이는 것은 본 연구의 조사과정에서 파악된 바에 의하면 각 지역마다의 노인 무용 프로그램 실시 기관 및 관련 사업의 활성화 정도와 관련성이 있는 것으로 여겨진다. 노인 무용 프로그램 실시 기관은 노인종합복지관, 종합사회복지관, 노인교실, 경로당, 스포츠센터 등 5개 기관으로 대별되었는데 이 또한 서울시가 64개로 가장 많았으며, 다음으로 부산시 26개, 대구시 10개, 인천시 8개, 광주시 5개, 대전시와 울산시는 각각 3개의 기관이 파악되었다.

또한 조사된 기관들에서 실시하고 있는 노인 무용 프로그램 관련 사업에는 사회교육사업, 경로당활성화사업, 어르신참여사업, 노인여가교실, 노인특화사업, 노인복지사업, 교육문화사업, 가족복지사업, 평생교육 및 취미여가지원사업, 재가복지, 가족기능강화사업, 의료복지사업, 노인대학, 문화센터, 정서적 지원서비스 등 매우 다양한 사업을 통해 노인을 대상으로 한 무용 프로그램을 실시하고 있었다. 이러한 관련 사업의 경우 역시 서울시가 75건으로 가장 많았고, 다음으로 부산시가 22건, 인천시와 대구시가 각각 15건, 광주시 8건, 울산시 5건, 대전시 2건의 순으로 나타났다.

따라서 노인 대상 무용강좌의 개설 현황에 대해서 일반화시키는 데에는 무리가 따르지만 대부분이 그 배경적 요소가 되는 프로그램 실시 기관 및 관련 사업의 활성화 정도와 비례하는 관계를 형성하고 있다는 점에서 볼 때 이들 간의 상호협력을 통한 발전이 필요하다고 사료된다.

둘째, 노인 대상 무용강좌의 분포에 대해 강좌별로 살펴본 결과, 크게 '실용댄스 강좌', '춤체조 강좌', '한국무용 강좌'의 세 가지 영역으로 분류되었는데 그 중 실용댄스 강좌가 가장 많은 세부 강좌를 통해 활성화에 앞서고 있었다. 또한 노인 대

상 무용강좌의 전체 19개 세부 강좌들 중에서는 ‘댄스스포츠’와 ‘요가’가 각각 87개로 가장 많이 개설되어 있었으며, 다음으로 웰빙생활체조 78개, 한국무용 기본반 71개, 레크댄스 63개, 한국춤체조 51개가 많았다. 따라서 댄스스포츠, 요가, 웰빙생활체조, 한국무용 기본반, 레크댄스, 한국춤체조는 현재 전국적으로 활성화되고 있는 대표적인 노인 대상 무용강좌라고 할 수 있겠다.

이어서 중간 수준에서 개설되고 있는 강좌에는 ‘에어로빅’ 47개, ‘건강춤체조’ 37개, ‘무예체조’ 36개, ‘포크댄스’ 27개, ‘실버댄스’ 18개 등이 있으며 이제 보급 단계에 있거나 수요가 적은 강좌에는 ‘스트레칭’ 8개, ‘재즈댄스’와 ‘한국무용 작품반’ 각각 5개, ‘다이어트댄스’와 ‘벨리댄스’ 각각 4개, ‘기구체조’ 2개 등이 파악되었다.

전체적으로 주목할 만한 점은 ‘노인’ 또는 ‘실버’, ‘건강’, ‘장수’, ‘테라피’ 등의 키워드를 조합한 강좌명들이 많았다는 것이다. 노인정레크레이션, 노인생활체조, 노인체조, 실버부부스포츠댄스, 실버댄스스포츠, 실버요가, 은빛요가, 실버로빅, 실버디스코, 스트레칭과 실버워킹, 실버체조교실, 건강요가, 건강댄스, 건강체조교실, 장수댄스, 장수춤, 장수체조, 장수춤체조, 장수우리춤체조, 장수건강체조, 장수춤체조동아리, 테라피요가, 치료레크레이션 등이 그것이다. 또한 관절체조, 요실금체조, 치매예방체조 등 노년기에 특히 발병률이 높은 질병에 대해 집중적으로 예방하고자 하는 강좌들도 있었다. 이는 노화에 따른 신체적 기능의 약화에 주안점을 두고 노인에게 보다 효용가치 있는 방향으로 수업을 유도해나가기 위한 의도라 여겨진다.

그러나 노인 대상 무용 강좌에 있어서 무엇보다도 중요한 것은 실제적인 수업 운영에 있어 노인의 신체적 능력에 적합하도록 그룹별로 운동량과 난이도 등을 다르게 적용하는 것이 필요하다. 예를 들어 ‘에어로빅’ 테크닉은 유연성, 지구력, 순발력을 강화시키는데 그 가치가 있으나 노인들에게 이러한 집중된 테크닉 연습은 오히려 역효과를 불러올 수도 있기 때문에 상해를 입지 않고 안전하면서도 흥미롭게 참여할 수 있도록 과다하지 않은 적절한 운동량으로 구성해야 한다. 또한 ‘한국무용 기본반’에서 기초 실기를 습득한 후 ‘한국무용 작품반’에서 부채춤, 살풀이, 한량무, 탈춤과 같은 작품 구성에 참여도록 난이도에 따라 단계적 기회를 부여하는 것도 이에 해당한다.

덧붙여 정희자(1995)는 노인들을 위한 창작무용의 가치에 대해 신체적 건강증진 외에 움직임 교육을 통해 자신의 생각과 느낌을 다른 사람에게 전달하는 소통의 수단이 되며, 다양한 감정의 표현을 경험함으로써 자신의 주관적 진실성까지 파악할 수 있게 되어 심리적·정서적 안정을 도모할 수 있다는 연구결과를 제시한 바 있다. 이와 같이 창작무용 활동은 학교교육에서 뿐만 아니라 노인에게 보급되었을 때 유익한 무용활동 중의 하나임에도 불구하고, 현재 창작무용의 성격을 지닌 강좌를 찾아보기 힘들다. 참여 노인의 무용 경력과 흥미, 강좌의 난이도를 고려한 '창작무용' 관련 강좌를 신설하는 시도가 필요하다고 사료된다.

#### ■참고문헌

- 고아라(2004). 『노인무용 프로그램의 현황 연구 및 활성화 방안』, 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김윤희(2004). 『생활무용프로그램이 노인의 정신건강에 미치는 영향에 관한 연구』, 충남대학교 대학원 석사학위논문.
- 김현주(2005). 『포크댄스 프로그램이 노인의 정서에 미치는 영향』, 용인대학교 대학원 석사학위논문.
- 김희숙(2006). 『노인종합복지관의 프로그램개선 방안에 관한 연구』, 서울시립대학교 도시과학대학원 석사학위논문.
- 대한노인회(2008). 『정관 및 규정』, 노인정책과-86 (2008. 3. 20), 대한노인회.
- 통계청(2006). 『장래인구추계: 2005-2050』, 통계청.
- 배영남(2007). 『한국무용 프로그램이 노년 여성의 혈중 단백질과 지질성분의 변화』, 경상대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 보건복지부(2005). 『노인인구 비율과 평균수명 변화추이』, 한국보건사회연구원.
- 이경희(2005). 『노인 건강증진 프로그램 개발에 관한 연구』, 경희대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 이영인(1996). 『노인의 스포츠 참가와 생활만족도의 관계』, 성균관대학교 대학원 박사학위논문.

- 임인희(2003). 『노년기 정신건강을 위한 무용 프로그램 적용 반응 연구』, 조선대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 임혜자(1998). 생활무용 프로그램이 노인의 삶의 만족도와 심적변화에 미치는 영향, 『한국무용교육학회지』, 9, 53-77.
- 정희자(1995). 현대사회 노인들을 위한 무용프로그램에 관한 연구, 무용학회논문집, 18, 245-254.
- 하희정(2005). 『노인 여가활동을 위한 무용동작 프로그램』, 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 한혜옥(1996). 『무용프로그램이 여성노인의 생활만족도에 미치는 영향』, 한양대학교 대학원 석사학위논문.

논문투고일	2008년 10월 28일
심사일	11월 8일
심사완료일	11월 19일

**Abstract****Current Status of Dance Lectures for the Elderly  
and its Implications**

Byungju Ahn · Sueul Bae · Sujin Kim  
*Prof./ Adjunct Prof/ Master's Course  
Kyung Hee University*

This study brings forward the need for study of the elderly, the ultimate target for the school of dance to continuously pay close attention in terms of providing social education. Data analysis on the current status of dance lectures opened particularly for the elderly in seven different cities by regions and types revealed following implications.

To begin with, review on regional distribution of dance lectures for the elderly did not disclose sufficient information to generalize where the dance lectures for the elderly stand. However, from the observation made on host institutions and the vigor of the industry, the essential basic elements in opening dance lectures, it can be concluded that collaborative improvement is imperative through mutual efforts.

Next, lectures were categorized broadly into three different types; namely 'practical dance lectures,' 'dance-gymnastics lectures,' and 'Korean dance lectures.' Practical dance lectures amongst all were identified as the industry leader the most diversified presence.

In addition, it is considered crucial to make efforts in creating lectures in connection with 'creative dance,' taking into account of the participants' dance career, their level of interest, and the lecture's degree of difficulty.

keywords: Elderly(노인), Dance Lectures(무용강좌), Practical Dance Lectures(실용댄스 강좌), Dance-Gymnastics Lectures(춤체조 강좌), Korean Dance Lectures(한국무용 강좌)