

# 초고령화 시대에 따른 노인 무용의 역할과 필요성\*

이선경(명지대 무용학과 교수)

이은형(한양대 무용학과 박사과정)

## 국문초록

본 논문은 급진적으로 다가오는 초고령화 시대에 따라 현재 실행되고 있는 노인 무용을 재점검하고 새롭게 모색하여 초고령화 시대에 따른 노인 무용의 역할과 필요성에 대하여 연구하였다. 본 연구를 통한 초고령화 시대의 노인 무용의 역할은 다음과 같다.

첫째, 노인들은 무용을 통해 신체적 건강과 신체기능의 향상 및 노화예방을 할 수 있다. 둘째, 무용을 통하여 노인은 노후의 발생하는 부정적 심리에 대하여 긍정적으로 변화하는 것으로 나타났다. 셋째, 무용 활동을 통해 노인의 사회성이 회복되고 유대관계가 형성되며 이해심이 향상되는 것으로 나타났다. 넷째, 노인 무용을 통해 노인에 대한 국가의 재취업 정책에 기여할 것으로 나타났다.

이상의 내용을 통한 초고령화 시대의 노인 무용의 필요성은 다음과 같다.

첫째, 변화하는 노인의 신체적·심리적·사회적 상태를 분석하고 그 특성에 맞춘 전반적인 노인 무용을 재점검할 필요가 있다. 둘째, 앞으로 초고령화 시대의 맞춰진 노인 무용을 지도할 유형별·지역별 전문지도자의 양성이 필요하다. 셋째, 노인 무용의 활성화와 참여율 향상을 위하여 남·녀 노인의 단계적 노인 무용 프로그램의 개발이 필요하다. 넷째, 앞으로 증가할 고령 인구를 예상했을 때 노인 무용을 체계적이고 단계별로 전국적으로 확대시킬 필요가 있다.

이를 통해 앞으로 초고령화 시대의 노인 무용이 노인들에게 신체적·심리적·사회적으로 긍정적인 효과를 주고 여가와 문화 활동으로 여유로운 삶을 제공하며, 나아가 노인 무용을 통한 노인들의 재취업의 기회 제공에 기여하길 기대한다.

주제어 : 초고령화, 노인 무용, 노인무용, 노인무용프로그램

---

\* 본 연구는 2018년 이은형의 석사학위 논문 초고령화 시대에 따른 노인 무용의 역할과 필요성을 수정·보완하였음.

## I 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

1인가구의 증가와 낮은 출산율과 인간의 기대수명의 증가로 인하여 고령화가 가속되고 있다. 통계청<sup>1)</sup>에 따르면 한국의 65세 고령인구는 2000년 3,395명(전체인구의 7.2%)에서 10년 후인 2010년에는 5,177명(10.8%)으로 증가하였고 2020년에는 8,134명(15.6%)이 될 것이라고 예측하였다. 이는 한국 사회가 고령 인구가 지속적으로 증가하여 고령화가 빠르게 진행 중인 것을 나타낸다. 이에 따라 고령화로 인한 노인문제를 해결하기 위해 문재인 정부는 노인 일자리 확대, 기초연금 인상 등 노인 복지를 강화할 것이라고 밝혔다.<sup>2)</sup>

노후에 대하여 경제적 도움이 우선시 되었던 과거에 비해 오늘날의 노년층은 본인의 노후에 대한 경제 및 소비 측면에서 적극적인 모습을 보이며 삶의 질과 건강, 미용, 젊음 등에 대한 욕구가 매우 강해 노후의 여가 및 삶에 대하여 활동적이고 적극적으로 참여한다. 최근 ‘노노족(No老족)’, ‘액티브 시니어’ 라는 고령자의 라이프스타일에 따른 신조어가 탄생했으며 앞으로 실버산업이 더욱 성장할 것으로 예측하고 있다. 한국보건산업진흥원은 ‘실버산업’으로 불리는 고령 친화 시장이 금융업을 제외하고도 2012년 27조 4000억원에서 2020년에는 72조 8000억원까지 성장할 것으로 추산하였다.<sup>3)</sup> 앞으로 초고령화 시대의 노인은 건강, 여가, 문화생활 등 건강 유지와 삶의 질 향상을 위한 소비를 할 것으로 예측되어 신체, 심리, 여가적 욕구를 채워줄 전문적인 프로그램이 필요하다고 본다.

무용은 신체의 움직임을 통한 인간의 모든 것을 전달하고 표현하는 수단으로 언어가 탄생하기 이전부터 사용되어 왔다. 무용의 움직임은 인간의 표현욕구의 실현을 가능하게 하여 자아표현의 성취감, 감수성 개발과 균형 감각의 유지 및 발달 등 심리적·신체적 능력의 향상을 도와준다. 따라서 무용은 신체의 움직임을 통한 자기표현 및 자아실현, 무용을 통한 지속적인 근육 사용과 두뇌사용 등의 건강증진 효과를 주며 사회성 회복과 발달에 도움을 준다. 또한 노인에게 무용 활동은 신체 활동 및 여가 활동으로 건강 증진과 삶의 질을 높여줄 수 있다. 그러므로 본 연구는 우리나라에 급진적으로 다가오는 초고령화 시대를 준비하고 대비하기 위하여 노인들의 삶의 행복지수를 높이고 초고령화 시대의 노인 무용을 재점검하고 새롭게 모색하여 국가적 안정의 도모와 정책에 부응하는 무용으로 더불어 노인들의 일자리 창출을 확보하고자 하는 데에 본 연구의 목적이 있다.

1) 통계청 홈페이지, 장래인구추계 : 주요 연령계층별 추계인구(생산가능인구, 고령인구 등)/전국.

2) 데일리한국뉴스, ‘문재인, 노인기초연금 30만원 등 ‘어르신 정책’ 발표’,  
<http://daily.hankooki.com/lpage/politics/201704/dh20170418171038137470.htm>

3) 조선비즈 뉴스기사, ‘시니어 산업, 3년후 72兆’,  
[http://biz.chosun.com/site/data/html\\_dir/2017/11/09/2017110903417.html](http://biz.chosun.com/site/data/html_dir/2017/11/09/2017110903417.html)

## II 노인의 개념과 무용의 역할

### 1. 노인의 개념

사전적 의미로 ‘노인’은 나이가 들어 늙은 사람을 말하고 노년 혹은 늙은이 등의 유의어로 사용되며 ‘어르신’이라는 호칭으로 불리기도 한다. 다른 나라의 노인에 대한 호칭을 살펴보면 미국은 senior citizen(선배시민), golden age(황금연령층)로 불리고 프랑스에서는 제3 세대, 일본에서는 실버, 노년, 숙인으로 불리며 중국에서는 50대(숙년), 60대(장년), 70대(존년)이라고 불린다.<sup>1)</sup> 우리나라의 노인연령기준은 종래의 관습에 따라 60세 이상이었으나 현대에 들어와 노인복지법에 의하여 65세 이상의 사람을 노인으로 지칭하며 우리나라에서 노인으로 간주되는 것은 신체적 변화와 더불어 행정적 측면의 노인대상 서비스 제공을 통해 알 수 있다. UN의 기준으로 노인은 65세 이상의 사람을 말하고 1951년 발행된 ‘국제노년학회’의 노인에 대한 개념으로는 다음과 같이 정의 한다. 첫째, 변화하는 환경에 적절히 적응할 수 있는 조작기능이 감퇴되고 있는 사람이며 둘째, 생체의 통합능력이 감퇴되고 있는 사람이다. 셋째, 인체기관과 조직 그리고 기능에서 쇠퇴 현상이 일어나는 시기 그리고 넷째, 생체의 적응능력이 점차 결손 되고 있는 사람 마지막으로 생체조직의 예비능력이 감퇴하여 환경의 변화에 대한 적응이 제대로 되지 않는 사람 등이다.<sup>2)</sup>

노인에 대한 학자들의 견해는 다음과 같다. 뉴가튼(Neugarten, 1974)은 노인에 대한 기준으로 연소노인, 중고령 노인, 고령노인으로 분류하였다. 연소노인은 young-old로 55세에서 65세에 해당되는 사람들로 대부분 직업을 갖고 있는 연령으로 사회의 직업 지위에서 은퇴 전 사람들이 이에 해당될 것이다. 중고령 노인은 middle-old로 65세에서 75세에 해당된다. 이들은 대부분이 직업의 지위에서 은퇴한 사람들로 직업적 지위로 퇴직한 상태이지만 신체적으로 심각한 노화를 겪고 있지는 않은 상태이다. 마지막으로 고령노인은 old-old로 75세 이상의 사람을 말한다. 이들은 신체적 노화의 진행으로 인한 심각한 노화의 과정을 겪고 있으며 신체적으로 노화로 인하여 쇠약해져 병을 앓고 있거나 의존적 상태에 있는 것이 대부분이다. 나아가 에취리(Atchley, 1994) 또한 노인을 세 계층으로 분류하였는데 그는 연소노인을 60세에서 74세, 중고령 노인을 75세에서 84세 그리고 고령노인을 85세 이상이라고 하였다.<sup>3)</sup>

역연령 다음으로 노인에 대한 기준은 노화의 정도에 따른 기준이다. 노화는 생물학적인 요인뿐만 아니라 심리적·사회적 측면까지 관련이 되기 때문에 노화의 정도는 매우 모호하여 역연령에 따라 노인을 구분하는 데는 무리가 있다는 문제가 제기된다. 노화의 정도는 개인마다 차이가 있고 사회적·문화적 차이가 있기 때문이다. 과거 수명이 짧고 생활이 단순했던 전통사회에서는 대부분이 10대에서 20대 초반 사이에 결혼을 하고 출산을

1) 이호선, 노인과 노화, 서울: 시그마프레스, 2010. 19.

2) 배종진, “노인 여가 프로그램 만족도 및 개선방안에 관한 연구 : 양천구를 중심으로”, 중앙대학교, 2011, 6.

3) 한정란, 노인을 위한, 노인에 관한, 노인에 의한 교육, 노인교육론, 서울: 학지사, 201, 162.

하여 그 자녀들이 다시 10대가 되면 결혼을 하고 자녀를 낳게 되어 40대쯤 손주를 보는 것이 일반적이었다. 따라서 이 시대의 40대는 지금의 60~70대라고 해야 할 것이다. 그러나 시대가 흐르면서 인간의 생활양식이 변화하고 수명 또한 연장되면서 노인은 과거와는 다른 모습으로 변화하였다. 이렇듯 노년기는 그 시대의 관점에 따라 달라지고 흐름에 따라 변화하는 것을 알 수 있다. 그러므로 역연령으로 명확한 구분을 짓기에는 한계가 있어 다른 견해로는 사회적 활동의 정도나 사회적 역할에 따른 구분이 있지만 그 또한 개인마다, 나라마다 다르고 노인의 재취업 기회도 있기 때문에 사회적 활동으로 노인을 기준 짓기에는 한계점이 있다.

이에 따라 최근에는 많은 심리학자들과 노인 상담가들은 노인 스스로가 본인에 대한 ‘자각 개념’에 초점을 두어야 한다고 주장하기도 한다. 이것은 즉, 노년층이 본인 스스로 몇 살이라고 생각하는지가 중요한데 나이가 들어가면서 본인 스스로 ‘나 자신은 누구인가?’에 대한 질문을 통해 스스로 노인이라고 인식하는 기준이 중년과 노인을 구분하는 요인이 된다고 보는 것이다. 서울복지재단<sup>1)</sup>의 ‘2016년 노인실태조사-서울시 노인복지이슈 중심-’에 따르면 노인이 생각하는 적절한 노인 연령의 기준은 71.0세로 나타났다. 이 결과에 따라 최근의 노인들은 스스로 노년기가 70세부터 시작된다고 생각하고 있는 것을 알 수 있다. 앞서 UN의 정의와 노인에 대한 보편적 기준에 대한 나이는 65세 이상의 사람이었지만 현대사회의 노인들은 자신 스스로 65세가 아닌 70세 이후부터 노인으로 보고 있는 것을 알 수 있다.

이에 따라 현대사회에 따른 노년층을 구분 짓는 기준은 본인 스스로 노화의 과정에 따른 신체적 기능의 쇠퇴와 사회적 역할의 변화 및 가정의 역할 상실과 더불어 신체적·심리적·사회적·경제적인 변화를 겪으며 이것을 통해 스스로 중년에서 노년으로 변화하였다는 것을 인식하는 자가 과거와 다른 현대사회의 노인으로 구분 지을 수 있다고 본다. 그러므로 본 연구자 또한 현재의 노인들을 구분 짓는 기준으로 본인의 ‘자각 개념’에 초점을 맞추어 연구하고자 한다.

## 2. 노인의 특성

노인의 특성은 개개인마다 편차가 있고 진행 속도가 다르기 때문에 변화하는 신체적 기능과 그 양상 등이 다르게 나타난다. 노화의 진행에 따라 정의를 내리기 보다는 앞서 밝힌바와 같이 자각개념에 따라 노인을 정의내리는 것이 현대사회의 변화한 노인의 특성에 대한 적합한 기준이라고 보지만 보편적으로 노화의 과정으로 인해 성인과 차이를 보이는 신체적, 심리적, 사회적 특성으로 나누어 분석하면 다음과 같다.

---

1) 서울복지재단, ‘2016년 노인실태조사-서울시 노인복지이슈 중심-’, 2016, 24.

## (1) 신체적 특성

인간의 성장은 약 60세 전후로 쇠퇴하게 된다. 이러한 노화가 시작되어 노년기에 들어서면 신체의 모든 기능은 쇠퇴가 일어나 노화현상이 일어난다. 노년기 세포 기능의 퇴행성 변화와 더불어 신체에서 일어나는 세포분열과 재생능력은 느려지는 반면 세포의 손상과 파괴 속도는 매우 빨라져 신체의 손상이나 질병이 생기면 그에 따른 회복 속도와 기간이 지연된다. 노화로 인해 근육과 신경계의 반응속도가 늦어지고 연골의 탄력성 저하 및 유연성 저하, 관절의 움직임의 제약으로 인해 관절병, 오십견 등의 노인성 질병이 쉽게 발병하게 된다. 이렇듯 노인의 신체적 특성으로는 외모의 변화, 수면양상의 변화, 신체기관의 기능 저하, 질병에 대한 면역력 결핍 등을 들 수 있다. 이런 노화의 과정은 모두에게 일치하고 동일하게 진행되는 것이 아니며 개인의 유전적 소양, 생활습관, 운동량, 생활환경 등에서 많은 영향을 받는다.

인간은 세월이 흘러감에 따라 노화의 과정을 겪게 되고 그 노화의 현상은 누구나 겪는다. 세월이 흘러감에 따라 노년기로 들어선 인간은 노화라는 제 2차적 퇴화 현상을 겪게 된다. 즉, 노화에 따른 노인들의 신체와 정신적 기능이 저하되면서 노인의 외모, 신체의 감각, 지적 기능, 운동신경, 신경계, 소화계, 성 등의 기능이 저하되고 쇠퇴되어 노인들의 신체활동에 큰 제약을 주고 삶에 지장을 초래한다. 노인성 질병들은 고혈압, 당뇨병, 관절염, 위장질환, 척추·요추질환 등이 있는데 이러한 질병이나 질환들은 대개 만성적인 경우가 많다. 그 대표적인 것이 고혈압과 당뇨병 그리고 관절염이 있고 백내장, 치매 등이다. 이러한 만성질환은 한번 발병하면 그 치료가 쉽지가 않고 평생 질병을 안고 살아가야 하는 불편함과 고통을 겪어야 한다. 그렇기 때문에 이러한 만성질환은 초기 예방이 아주 중요하다. 그러므로 노년기 발생하기 쉬운 질병들을 예방하기 위하여 규칙적인 식생활, 꾸준한 운동습관, 알코올이나 흡연과 같은 부정적 영향을 미치는 요인들을 피하고 긍정적인 사고방식과 행동을 통한 예방과 꾸준한 관리가 중요하다.

## (2) 심리적 특성

노화로 인한 환경의 변화에 대한 적응 능력이 저하 되어 생긴 욕구 불만이 노인의 심리적 특성을 형성시키는데 이것이 노년기 특유의 성향으로 생성될 수가 있다. 노인의 심리적 특성은 노화의 과정에 따른 개인 및 주변 환경의 변화에 따른 노인의 정신기능과 성격변화에 따른 우울증, 고독감, 외로움, 소외감, 의존성 증가, 내향성 증가, 애착심 증가 등이 노인의 대표적인 심리적 특성이라고 할 수 있다. 즉, 노인의 심리적 특성에 따라 노인은 소극적이고 내성적이며 고립된 삶을 살기 쉬워지는 것을 알 수 있으며 이러한 부정적 심리의 지속은 노인 자살사고, 고독사 등의 발생을 가져오기도 한다.

### (3) 사회적 특성

사회적으로 노인문제가 크게 대두되면서 노인들에 대하여 사회적으로 부정적인 시각과 인식의 영향으로 노인들의 문제는 더욱 심화되고 있다. 사회의 변화는 노인에게 사회적 역할에서 오는 지위의 상실, 역할의 상실감을 주어 노인들이 본인 스스로 사회적으로 약자라는 인식 갖도록 하고 자신의 자아 인식과 표현 활동을 활발하게 하지 못하게 된다. 박효정<sup>1)</sup>에 따르면 노인에 대한 2,30대의 이미지는 전체적으로 부정적 이미지가 많이 형성된 것으로 나타났다. 이처럼 사회적으로 노인에 대하여 수동적이고 의존적인 존재라는 부정적인 인식과 노인은 사회에서 사회적 약자로 여기는 고정관념을 가지고 있거나 대체로 노인에 대하여 부정적이고 편협한 생각을 갖고 있는 것이 우리 사회의 현실이다. 노년기에 겪게 되는 사회적 직위의 변화, 가정 내 역할 변화, 주변 사람들의 죽음에 따른 관계의 변화, 경제적 변화, 신체의 변화 등과 사회에서 노인에 대한 부정적인 인식으로 노인은 스스로 사회적으로 소외되고 도태됨을 느끼게 된다. 이를 통하여 노인은 사회적으로 존재상실 및 고립된 존재가 되기 쉽고 매사 부정적이며 도전하기를 꺼리게 된다. 또한 사회에서 타인과 관계 맺기를 주저하며 나약한 존재로 쉽게 변화하게 된다. 즉, 이러한 사회적 특성이 노인들로 하여금 심리적 고독감과 사회적 박탈감 및 지위와 역할의 상실을 통하여 경제적 빈곤을 겪게 하였다고 할 수 있다.<sup>2)</sup>

### 3. 노인 무용의 개념

무용은 신체를 통한 자기표현의 신체활동으로 신체를 사용함으로써 신체 발달을 촉진시키고 자신의 감정, 느낌, 생각 등을 표현함으로써 자아표현 및 자아실현을 가능하게 하여 신체의 발달과 감수성 발달을 통해 상상력을 자극시킨다. 또한 두뇌를 사용하도록 하여 두뇌발달과 다양한 소·대 근육들의 사용으로 균형감각, 민첩성, 유연성 등 발달시킨다. 더불어 정서적으로도 긍정적인 영향력을 끼쳐 심신의 안정과 삶의 활력, 즐거움 등을 느끼게 하고 사회성 발달과 회복에도 많은 영향력을 준다. 노인무용은 노인의 건강관리와 여가활동의 차원으로 단순한 움직임만을 통한 여러 근육의 사용으로 신체가 원활한 활동을 하도록 한다. 부채나 소고 같은 간단한 소도구의 사용은 뇌기능 향상을 도와주며 음악과 함께 하는 활동을 통해 리듬감을 느끼게 하여 신체활동의 즐거움을 느낄 수 있도록 하는 점은 노인의 여가선용으로 매우 큰 의미를 부여한다고 할 수 있다. 따라서 노인 무용은 노인의 신체유지 및 건강증진과 건전한 여가활동으로 노인의 건강관리

1) 박효정, “고령화 사회에서 노인에 대한 인식:2,30대를 중심으로”, 이화여자대학교, 2004, 64.

2) 이동철, “노인여가복지시설 실태 및 개선방안에 관한 연구-경로당을 중심으로-”, 고려대학교, 2009, 10.

와 더불어 삶의 질을 향상시키는 긍정적인 매개체가 될 것이라 사료된다.

현재 노인 무용은 사회무용·생활무용·복지무용·치유무용·커뮤니티댄스 등의 다양한 형태로 규정되어 행해지고 있다. 이는 무용이 노인을 위한 무용으로 특정대상을 위한 그 형태가 정확히 규정되어 있는 무용이 아닌 모든 노인이 참여할 수 있는 형태로 시행되는 실정이다. 노인들의 무용참여는 건강유지 및 증진으로써 신체활동의 참여뿐만 아니라 예술 활동 참여로써 여가생활 및 문화생활을 향유할 수 있게 된다. 따라서 노인 무용은 신체의 조화로운 발달과 창의력 개발, 풍부한 정서의 육성을 통해 창조적 삶을 영위하게 하여 소극적이고 위축되어 있는 노인들에게 매우 필요한 활동이며 무용을 통한 개개인만의 표현을 실현시키는 예술 활동으로 자기표현을 통한 성취감, 자신감을 주어 건강하고 행복한 노후의 삶을 위한 좋은 신체활동이라고 할 수 있다.<sup>1)</sup>

따라서 노인 무용은 노인의 건강유지 및 체력관리로써 건강한 삶을 위해 중요하게 작용할 수 있다.<sup>2)</sup>

#### 4. 노인 무용의 현상

영국에는 ‘피플 대싱(People Dancing)’이라는 커뮤니티 댄스 재단이 있다. 이 재단은 전문안무가들로 꾸려져 있으며 모든 사람들에게 춤을 가르친다. 특히 고령의 안무가를 중심으로 시니어를 위한 춤 프로그램을 오랫동안 운영해왔다. 미국의 경우 NCCA(National Center For Creative Aging)<sup>3)</sup>와 같은 예술을 통해 노인들의 창조적 표현 및 건강한 노화를 위한 다양한 교육프로그램과 전문교육기관들이 있는 반면 현재 우리나라에서 시행되는 노인 무용은 노인복지기관, 노인학교, 실버센터 등과 같은 노인복지기관에서 주로 시행되는 것으로 나타났다. 이는 ‘무용’의 형태라기보다는 노인들을 위한 체육활동과 같은 개념이 더 크고 외국처럼 전문 기관이 부족한 현실이다.

##### (1). 노인 무용의 현황

현재 우리나라의 노인무용은 노인복지기관이나, 노인학교, 체육시설, 실버센터 등에서 노인무용프로그램이 한국무용, 재즈댄스, 댄스스포츠, 에어로빅댄스, 무용요가, 포크댄스, 춤체조 등 다양한 프로그램으로 현행되고 있는 것을 알 수 있었다. 하지만 이들 프로그램은 얼마나 체계적이고 효과적인 운영되는지는 알 수 없는 현실이다. 또한 얼마나 노인

1) 문성희, “우울증 노인을 위한 무용프로그램 개발 및 적용”, 국민대학교, 2008, 30.

2) 고선숙, “노인건강증진을 위한 무용프로그램 현황 연구-수도권지역 중심으로-”, 한양대학교, 2011, 18.

3) 창의적 노화를 위한 국립센터 <http://creativeaging.org/>

의 특성에 맞춰진 과정인지, 노인 무용 전문지도자가 전담해서 진행하는 프로그램인지에 대한 파악이 어려웠다. 따라서 앞으로 많은 노인 무용 프로그램이 얼마나 전문성을 갖고 노인의 특성에 맞춰서 진행되는지에 대한 연구가 필요할 것으로 본다.

## (2). 노인 무용의 효과

노인무용에 대한 선행연구들이 많이 진행되고 있지만, 단순히 노인무용이 노인들에게 주는 긍정적 효과에 대해서만 주로 연구되어 있었다. 아쉽게도 현재 노인 무용 프로그램의 전문가 및 지도자 양성을 위한 커리큘럼 개발에 대한 연구들은 부족한 것으로 나타났다. 그동안 연구되어온 선행연구를 중심으로 생활무용프로그램, 한국무용, 부채춤 등의 다양한 노인 무용 활동은 노인의 건강증진, 뇌기능 향상, 삶의 변화, 노화인식, 삶의 질 변화, 정신건강, 사회적 안녕감, 스트레스 및 소외극복, 여가만족 등에 매우 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

다음 <표 1>은 노인 무용의 효과에 대한 내용이다.

<표 1> 노인무용의 효과

신체적 효과	심리적 효과	사회적 효과
두뇌활용 능력 퇴화 방지	우울증 감소	사회성 회복
체력 향상 (심폐지구력, 유연성, 근력, 지구력, 평형성 등)	자신감 향상	유대관계 형성
균형 감각 증가	성취감 향상	이해심 향상
체지방률 감소와 체지방량 증가	강박증, 예민성, 불안, 적대감 등 감소	새로운 인간관계 형성
성인병 예방	자아실현	능동적 참여 유발

<표 1>을 통해 노인 무용은 노인의 신체적·심리적·사회적 특성에 맞춰 긍정적인 영향을 주었음을 알 수 있다. 먼저 신체적으로 두뇌활용 능력의 퇴화 방지, 체력향상, 균형감각증가, 체지방률 감소와 체지방량 증가, 성인병 예방, 심폐지구력·유연성·근력·지구력·평형성 등 증가의 신체적 효과가 나타났다. 심리적으로는 노년기의 우울증, 강박증, 예민성, 불안감, 적대감 등 감소와 자신감과 성취감 향상, 자아실현 등 부정적 심리를 긍정적으로 변화시켜주었고 욕구의 실현을 가능하게 해주었다. 마지막으로 사회적으로 노인들은 무용을 통해 사회성을 회복하고 새로운 인간관계의 형성과 이해심 향상, 유대관계형성 및 능동적 참여의 유발 등 긍정적 효과를 얻었음을 알 수 있었다.

## (3) 노인무용의 필요성

신체기능이 점점 퇴화하고 저하되는 노년기에는 특히 꾸준한 신체활동이 필요하다. 무용은 신체활동 뿐 아니라 심리적 기능의 향상까지 도모하는 활동으로 노화로 인한 우울증, 삶의 의욕 저하, 소외감, 불안감 등 심리적으로 불안한 노인에게 긍정적 효과를 주어 신체와 더불어 심리적 안정, 삶의 질 향상, 우울증 감소 및 만족감, 성취감 등을 향상시키는데 큰 도움을 준다.

노인무용은 노인의 평생교육으로 그들의 욕구 충족과 여가충족을 가능하게 하여 노인의 교육과 여가욕구를 충족시킨다. 움직임을 통한 생리적, 신체적 효과성을 높여 건강증진과 활기찬 노후생활을 유지하도록 도와주어 노인의 삶이 보다 향상되고 윤택한 삶이 되도록 생활의 활력을 주고 건강을 유지시키는 영양소와 같은 것이라 할 수 있다. 노인 무용을 통해 노인은 적극적인 자기표현을 할 수 있고 이를 통해 정체성 형성과 회복, 표현욕구 실현, 우울증과 고립감 예방 등을 할 수 있다. 그러므로 더 이상 사회적 약자가 아닌 사회에서 그들의 정체성을 다시한번 확립하고 성장하도록 돕는다. 이는 노인 개개인뿐만 아니라 사회 전체적 차원에서 노인의 재사회화를 가져오는 큰 역할을 할 것이라고 사료된다. 더불어 무용의 창의적 움직임을 통한 노인의 창의적 활동 증진과 노인들의 욕구를 적극 수용한 노인 무용프로그램은 노인 복지로서 기능을 할 수 있으므로 노인 복지의 환경 개선과 생산적 활동의 확대를 가능하게 할 것이다.

### III. 초고령화 시대의 노인의 특성

초고령화는 전 세계적으로 인류 역사의 큰 화두가 되었다. 인류 역사상 이렇게 많은 노인인구와 고령인구의 빠른 증가한 적이 없었기 때문이다. 전 세계의 많은 국가들이 조만간 고령 인구가 젊은 인구보다 많아지는 초고령화 시대의 상황을 겪게 될 것이다.

과거와 달리 현재의 노인들은 보다 건강하고 스스로 경제력을 갖추고 있으며 인터넷, 모바일 등을 사용하며 스마트한 생활을 하고 있다. 또한 노후의 삶을 즐기며 여가나 문화 활동에 많은 소비를 보이는 것으로 나타나 앞으로 이들을 겨냥한 실버시장이 크게 확대되고 블루오션으로 탄생할 것으로 예상된다.

고령사회를 넘어 앞으로 한국사회의 초고령화 시대 노년층의 주체가 될 연령층은 현재 50-60세대인 1세대 베이비붐세대이다. 현재 이들의 금융자산은 전체의 60%가량 차지한다고 한다.<sup>1)</sup> 향후 10년 후 이들이 60-70세가 되면 금융자산에서 노년층이 큰 비율을 차지할 것으로 전망된다. 이러한 경향으로 인해 초고령화 시대의 노인은 과거와 달리 본인의 건강과 노후에 관심이 많고 자신의 노후의 삶에 대한 투자를 아끼지 않으며 자신

1) 폴 어빙 역음, 김선영 옮김, 글로벌 고령화 위기인가 기회인가, 서울: 글담출판사, 16.

의 노후를 자녀세대가 책임져줄 것이라는 생각과 의존하지 않는 성향을 나타내고 있다. 따라서 이들은 더 이상 부양대상이 아닌 사회 안에서 경제력을 갖춘 주체자로 본인의 여유 있는 노년의 삶을 위해 적극적인 소비와 그에 따른 활동을 즐긴다는 것에서 기존의 노년층인 실버세대와 큰 차이가 있다. 이들은 인터넷과 스마트폰을 사용하며 젊은층 못지않게 소셜네트워킹을 사용하는 모습을 보인다.

생활수준의 향상 및 의료기술의 발달로 인하여 인간의 수명은 증가하여 100세 시대로 접어들게 하였다. 이에 따라 노후의 삶을 계획하고 대비하여 노후를 위한 투자와 소비를 하는 층인 ‘노노족(No老족)’과 ‘액티브 시니어’의 출현을 간과할 수 없다.

‘노노족(No老족)’은 영어의 NO와 한자의 老의 합성어로 늙지 않는 노인 혹은 늙었지만 젊게 사는 노인들을 지칭하는 신조어로 나이가 들었지만 젊게 사는 노년층을 의미한다.<sup>1)</sup> ‘액티브 시니어’는 미국의 시카고대 심리학과 교수인 버니스 뉴가튼(Bernice Neugarten, 1916~2001)에 의해 생긴 신조어로 은퇴 후에도 본인이 하고 싶은 일에 대하여 능동적으로 도전하는 50-60세의 시니어 세대를 일컫는 말로, 문자 그대로 Active(액티브), 활동적인 노인이라는 뜻이다. 이러한 신노년층은 유행과 트렌드에 민감한 젊은 세대 못지않게 젊음에 대한 욕구가 강하고 외모와 패션에 관심을 많이 갖고 있다. 이처럼 기존의 고령화 사회와 달리 초고령화 시대의 노인들은 보다 젊게, 보다 멋지게, 보다 여유롭게 살고자 하는 욕구가 강하기 때문에 이들의 신체적, 심리적, 사회적으로 균형 잡힌 노후의 젊음을 유지시켜줄 다양하고 전문적인 여가활동이 필요하다고 사료된다.

이와 더불어 많은 노인들은 취업욕구가 높고 취업활동에 적극적인 모습을 보이는 것으로 나타났다.<sup>2)</sup> 2016 통계청의 고령자고용현황<sup>3)</sup>에 따르면 55세 이상인구의 고용현황은 총 442,993명으로 나타났으며 이 중 예술스포츠 및 여가관련 서비스업 종사자는 2,457명으로 나타났다. 한국노인인력개발원의 우리나라 노인의 취업실태 및 기업의 노인인력 수요에 관한 연구<sup>4)</sup>에 따르면 60-69세의 취업률은 52.4%였고 70세 이상의 취업률은 23.2%로 약 절반으로 감소하는 것을 알 수 있다. 앞서 밝혔듯이 노인들의 취업욕구는 높은 반면 고령자의 취업률은 비교적 60-69세는 높았으나 70세 이상의 취업률은 현저히 낮은 것을 알 수 있었다. 오늘날 60세 이상 노인 10명 중 7명은 본인이나 배우자가 직접 생활비를 마련하는 것으로 나타났다. 자식들에게 기댈 수 없거나 스스로 노후 준비를 하여 유가 없는 노인들로 인하여 경제활동에 참여하는 노인과 노인 스스로 일을 할 수 있을 때 까지 지속적으로 일을 하고자 하는 의지와 독립적인 생활을 하고자 함에 따라 갈수

1) 충북일보, ‘피팅족’‘노노족’ 어버이날 관련 신조어 등장,

<http://www.inews365.com/news/article.html?no=395796>

2) 한국노인인력개발원, 우리나라 노인의 취업실태 및 기업의 노인인력 수요에 관한 연구, 2016, 1.

3) 통계청, 고령자고용현황, 2016.

4) 한국노인인력개발원, 우리나라 노인의 취업실태 및 기업의 노인인력 수요에 관한 연구, 2016, 23.

록 일하는 노인의 수는 늘어날 것으로 예상된다.<sup>1)</sup> 과거보다 오늘날 노인들은 일하고자 하는 욕구가 강하고 노인 스스로 생활비를 충당하여 독립적인 삶을 살고자하는 모습이 많아짐에 따라 앞으로 초고령화 시대에 들어서면서 고령자의 취업과 재취업은 더욱 확대될 것으로 예상된다.

앞으로 변화하는 시대의 따라 초고령화 시대의 노인들은 노후의 삶에 대한 높은 관심으로 다양한 활동에 적극적 참여와 취업과 재취업 등 경제활동에 참여하는 모습을 보일 것으로 전망한다.

#### IV. 초고령화 시대의 노인 무용과의 관계

본 연구자는 초고령화 시대로 진입하는 현대사회에서 노인 무용을 재점검하여 고령화를 넘어 초고령화 시대의 증가하는 노인에게 노인 무용을 통한 긍정적 역할을 제공하고 초고령화 시대의 노인 무용의 역할과 필요성에 대하여 가늠해보았다. 이를 위하여 노인의 개념과 노인의 특성을 파악하고 노인 무용의 실제와 현황을 통해 노인 무용의 효과를 파악하였으며 전반적인 노인 무용의 현황을 파악하였다. 나아가 초고령화 시대 노인의 개념과 특성을 파악하여 앞으로 변화하는 초고령화 시대의 노인들에 대하여 살펴보고 앞으로 초고령화 시대의 노인 무용의 역할과 필요성에 대하여 연구하였다. 앞으로 초고령화 시대 노인들의 노후 생활의 초점은 ‘얼마나 오래 살 것인가’에서 ‘얼마나 더 건강하고 젊게 살 것인가’로 변화할 것이다. 이미 많은 노인들이 보다 건강하고 보다 젊은 노후의 삶에 대하여 많은 관심을 갖고 있다. 건강과 여가문제에 큰 관심을 갖고 있고 보다 행복한 삶에 대한 관심이 매우 높다. 이렇게 노인들이 본인의 건강과 여가에 대하여 관심을 갖는 이유는 노화의 과정에 따른 신체적·심리적·사회적 기능의 저하와 변화에 따른 현상이라고 할 수 있다. 따라서 앞으로 초고령화 시대의 노인 복지와 실버산업에서 노인의 욕구를 충족시켜줄 다양한 콘텐츠들이 생길 것이라 전망된다.

‘노후에는 비타민보다는 자전거를 사라’라는 말이 있을 정도로 노인들에게는 그만큼 신체활동이 그 무엇보다도 중요하다는 것을 나타내는데 여러 다양한 신체활동 중 특히 무용은 노인의 신체적 기능과 심리적·사회적 기능을 모두 향상시키며, 우울증 감소, 불안감, 예민성, 스트레스 감소와 삶의 질 향상 및 만족감 향상, 성공적인 노화의 경험 등 다방면으로 긍정적인 효과를 주는 것으로 보았을 때 노인의 신체활동으로 매우 중요하다고 본다. 앞서 선행연구들을 통하여 무용이 노인들의 신체와 심리·사회적 모든 부분에

---

1) MBN뉴스기사, 노인 70%“자녀 도움 안 받아” 일하는 노인 늘었다,  
<http://naver.me/lxG9BkBB>

서 긍정적인 효과를 주는 것이 검증되었고 단순히 체력이 증진되어 폐활량, 근력, 유연성 등의 신체 능력이 증진되는 것을 넘어 심혈관의 순환을 좋게 하였으며 혈중 콜레스테롤 및 당대사를 활성화 시키고, 인지능력을 향상시켜 뇌기능에 긍정적 영향을 주는 것으로 나타나 노년기 건강 유지에 중요한 역할을 하였다. 이와 더불어 스트레스 감소, 우울증·불안감 감소 등 노년기 부정적인 심리 현상을 감소시키는 긍정적인 효과를 주었고 대인관계회복, 사회성 및 타인에 대한 이해도 회복 등의 긍정적인 효과를 주는 것을 통해 무용은 노인들에게 신체적·심리적·사회적으로 긍정적인 효과를 줌으로 중요한 신체활동이 된다고 볼 수 있겠다. 이와 더불어 초고령화 시대의 노인들이 건강 못지않게 중요하게 여기는 것이 바로 젊음의 유지이다. 젊고 건강하게 살기 위해 외모에 대한 투자를 아끼지 않는 것이 이들의 큰 특징인데, 앞으로 초고령화 시대의 노인들은 노인 무용을 통하여 자신의 건강 유지 및 노후를 아름답게 가꿀 수 있을 것으로 기대한다. 최근 많은 노인들은 노후의 삶을 즐기며 자신의 삶을 추구하고 여가활동을 즐기는 모습을 보인다. 앞으로 초고령화 시대의 노인 무용은 과거의 모습에서 발전시켜 보다 전문적이고 체계적인 틀을 갖춘 노인의 여가 활동으로 여가생활과 문화 활동을 가능하게 하고 여가욕구를 충족시키며 삶의 질을 높이고 행복한 노후의 삶을 제공하는 여가문화로 구축하여야 할 것이다. 초고령화 시대의 노인들의 변화된 라이프스타일에 따라 오늘날 많은 노인들은 은퇴 후에도 지속적으로 경제활동에 참여하고자 하는 모습을 보이는 것으로 나타났다. 또한 노인의 재취업은 앞으로 더욱 증가할 것으로 보이며 사회적, 국가적으로 노인의 일자리 창출을 위한 다양한 복지정책이 이루어질 것으로 전망된다.

미국에는 'Lifetime Arts'라는 노인문화예술교육 전문단체가 있다. 이 단체는 노년층에게 고등교육 수준의 예술교육을 제공하여 노년층이 전문적이고 질 높은 예술 프로그램 및 사회활동에 적극 참여할 수 있도록 서비스를 지원하여 노인들 서로가 소통하고 지역 사회 발전에 기여하는 노력을 하고 있다. 뉴욕 브룩클린에 위치한 'Elder Shares The Arts'는 노인이 예술 활동을 통해 스스로 자립할 수 있는 존재로 성장하도록 돕는 비영리 단체이다. 특히 이 단체는 노인들이 살아온 삶의 이야기를 청소년들에게 들려주고 이를 바탕으로 청소년과 노인들이 함께 창작활동을 하는 것을 통하여 청소년 교육기관과 노인 복지기관의 파트너십을 통한 세대통합 예술프로그램을 진행 중이다. 또한 '노인이 나누는 예술'이라는 작품전시 활동을 기획하여 지역 어르신들의 작품을 시민들에게 공개하여 노인들을 지역사회의 아마추어 작가로 성장할 수 있는 가능성을 열어주고 있다.<sup>1)</sup>

1) 라이프타임아츠 홈페이지, <http://www.lifetimearts.org/about/what-we-do/>  
국제신문, 노인들 함께하는 춤, 예술로 고령화 문제 해결하는 방법이죠,  
<http://www.kookje.co.kr/news2011/asp/newsbody.asp?code=0500&key=20171211.22022003724>  
조선에듀 뉴스기사, 실버가 아니다, 액티브 시니어다(6) 우리는 문화의 수혜자이자 공급자,  
[http://edu.chosun.com/site/data/html\\_dir/2016/12/14/2016121400825.html](http://edu.chosun.com/site/data/html_dir/2016/12/14/2016121400825.html)

이와 유사한 단체로 영국의 ‘People Dancing’으로 이 단체는 모든 연령대의 사람에게 춤을 가르치는 커뮤니티 댄스 재단이다. 특히 이 단체는 고령 안무가를 중심으로 시니어를 위한 춤 프로그램을 오랫동안 운영해 왔다. 이러한 외국의 단체들은 예술을 통하여 노인들을 다시 재사회화 시켜 지역사회와의 소통과 더불어 노인들의 사회활동과 경제활동에 이바지하고 있는 것을 알 수 있었다.

현재 한국의 무용계 안에는 고령임에도 불구하고 꾸준히 후배양성을 위하여 지속적으로 무용지도활동을 하는 분들이 있다. 대표적으로 무용전문인으로 스페인무용의 대가 무용가 주리, 한국 발레계의 큰 지도자 진수인이 있다. 또한 한국 신무용의 대모 김백봉, 김문숙, 조홍동과 현대무용에 최정자, 박명숙 그리고 발레에 감학자 등 한국 무용계를 대표하는 안무가들은 고령임에도 불구하고 2017년 10월 국립극장 ‘춤의 향연’ 무대에 올라 공연 활동을 하였다.<sup>1)</sup> 이처럼 한국 무용계의 원로 예술가들은 지속해서 왕성한 활동을 이어가는 것을 알 수 있다. 국내 외 해외에서도 고령임에도 꾸준히 예술 활동을 하는 무용가 겸 안무가가 있다. 호주 시드니의 무용가인 아일린 크래머는 102살의 나이에도 불구하고 만 103번째 생일을 맞이하여 ‘부처의 아내(A Buddha’s Wife)’라는 작품을 기획하였다. 그녀는 직접 복장을 만들고 춤추며 공연하는 현역 무용가 이다.<sup>2)</sup>

서울시복지재단<sup>3)</sup>의 고령자 고용 확산을 위한 서울시 어르신 적합 직종 연구에 따르면 노인일자리사업의 제안 직종으로 체육건강강사를 제안하였으며 이와 관련하여 노인건강증진사, 노인헬스트레이너, 댄스치료가사 고령자 대상 추천 직종으로 제안되었다. 마찬가지로 서울노인인력개발원도 노인에게 적합한 직종으로 전문가 및 관련 종사자로 문화·예술·스포츠 전문가 및 관련직을 제안하였다.

앞으로 초고령화 시대로 접어드는 한국사회의 노인 무용이 영국의 ‘People Dancing’처럼 고령 안무가를 활성화 시켜 전문인 교육뿐만 아니라 노인 무용을 가르칠 수 있는 여건을 제공하면 꾸준히 활동을 하고 있는 많은 고령 무용인들의 사회 활동이 증가할 것으로 전망되며 무용을 통한 노인들의 재취업에 긍정적 역할을 할 것으로 기대한다.

동대문문화원의 ‘실버 베테랑 팝밴드’는 음악을 통해 장기적으로 어르신들이 자발적 문화주체가 된 협동조합을 설립하여 지역사회의 기여하는 것을 목표로 문화예술 활동을 통한 즐거움과 소통, 일자리 창출 등 다양한 효과를 창출 중에 있다. 이처럼 국내의 다양한 어르신문화프로그램은 다채로운 프로그램과 활동을 통해 지역사회에 기여하는 노력을 하고 있는 것을 알 수 있다. 최근에는 무용을 통하여 많은 노인들이 재능 나눔의

1) 공감언론뉴스시스.뉴스기사, 한국 무용거장ef 한무대... 대한민국예술원 ‘춤의 향연’, [www.news1.com/view/?id=NISX20170929\\_0000109594&cID=10700](http://www.news1.com/view/?id=NISX20170929_0000109594&cID=10700)

2) MBN뉴스기사, 102세 현역 최고령 무용가 특별 무대 계획... 춤에 관한 끝없는 열정, [http://mbn.mk.co.kr/pages/news/newsView.php?category=mbn00008&news\\_seq\\_no=3379214](http://mbn.mk.co.kr/pages/news/newsView.php?category=mbn00008&news_seq_no=3379214),

3) 서울시복지재단, 고령자 고용 확산을 위한 서울시 어르신 적합직종 연구, 2013

봉사활동 및 공연활동을 하는 모습이 많이 생겨나고 있다. 강남노인종합복지관의 행복서포터즈 한국무용공연단 어르신들은 올해 5월 목련데이케어센터에 방문하여 그곳에 계신 어르신들을 위한 문화공연을 선보이는 등 재능 나눔 봉사활동을 하고 있는 것을 알 수 있었다. 또한 경북도는 ‘제 21회 노인의 날’ 기념식에서 영천시 실버댄스 무용단의 축하공연을 가졌다.<sup>1)</sup> 이처럼 노인복지회관의 무용/댄스 동아리를 통해 많은 노인들이 봉사활동과 공연활동에 참여하는 것을 알 수 있었다. 따라서 앞으로 이러한 노인 중심의 무용단을 활성화 시켜 그 영역을 봉사활동에서 취업으로까지 확장시킨다면 무용을 통한 노인의 재취업을 가능하게 할 것이라고 기대하며 위의 사례와 연구 내용을 바탕으로 노인 무용이 노인 무용 전문가를 양성하여 재취업의 기회를 가져올 수 있다고 기대한다.

따라서 초고령화 시대의 노인 무용은 노인의 건강을 위한 무용, 여가와 문화 생활을 위한 무용, 재사회화를 통한 고령 인력의 취업과 재취업을 위한 무용이 될 것으로 기대하며 초고령화 시대의 노인 무용은 노인 한 사람에서 지역사회와 나아가 국가적으로 매우 긍정적인 역할을 할 것이라고 사료된다.

## V. 결론

본 연구는 초고령화 시대의 노인 무용의 역할과 필요성에 대하여 다음과 같은 결론을 내린다.

첫째, 무용을 통해 노인들은 그들의 신체적 건강과 신체기능의 향상, 노화예방을 할 수 있다. 둘째, 노인들은 무용을 통해 삶에 활력을 얻고 성취감과 자신감을 얻게 되어 노화로 인해 느끼는 우울, 고독, 외로움, 무기력 등의 부정적 심리가 무용을 통하여 긍정적으로 변화하는 것으로 나타났다. 셋째, 노인의 부정적 심리는 사회적 특성에도 영향을 주어 사회성과 이해심 등을 저하시키는데 이는 무용을 통한 사회성 회복, 유대관계 형성, 이해심 향상 등의 긍정적인 변화가 나타난다. 넷째, 앞으로 노인 무용은 노인의 국가의 재취업 정책에도 기여할 것으로 나타났다.

이상의 내용을 토대로 초고령화 시대의 노인 무용의 필요성은 다음과 같다.

첫째, 현재 시행되는 다양한 노인 무용 프로그램은 변화하는 노인의 특성에 맞춘 전문성의 타당도를 검증하기 어려운 것을 알 수 있었다. 따라서 초고령화 시대에 입각하여 신체적·사회적·심리적 상태를 분석하여 노인들에 대한 전반적인 무용을 재점검할 필요가 있다. 둘째, 시행되는 노인 무용을 지도하는 지도자들에 대한 전문적인 교육이 부족하고 미흡한 것을 알 수 있었다. 그러므로 앞으로 초고령화 시대의 노인 무용을 지도할 유형별·지역별 전문지도자의 양성이 필요하다. 셋째, 현재 노인 무용은 남·녀의 특성에 맞춘

1) 경북일보, 경북도, 제21회 노인의 날 기념식 개최,

<http://www.kyongbuk.co.kr/?mod=news&act=articleView&idxno=1006412>

무용이라기보다는 모든 노인을 위한 무용이었음을 알 수 있었고 무용 프로그램과 동아리의 현황을 보았을 때 주로 여성노인이 무용에 참여하는 것을 알 수 있었다. 따라서 앞으로 노인들의 노인 무용의 활성화와 적극적인 참여를 이끌고자 노인 무용의 남·녀 노인의 단계적 프로그램의 개발이 필요하다. 넷째, 전국의 노인 무용의 현황을 파악하였을 때 수도권지역의 노인 무용 프로그램이 가장 많은 것으로 나타났다. 인구밀도로 보았을 때 수도권 지역의 프로그램이 많은 것은 당연하나 앞으로 급속히 증가할 고령인구를 예상했을 때 수도권뿐만 아니라 전국적으로 노인 무용이 확대될 필요가 있으므로 노인 무용을 체계적이고 단계별로 전국적으로 확대시킬 필요가 있다.

이상의 연구 결과에 따라 앞으로 전국의 무용 전공자들이 다가올 초고령화 시대의 노인 무용에 많은 관심을 갖고 노인 무용에 대한 체계적인 프로그램 개발 및 발전을 위한 지속적인 연구를 하기를 바라며 앞으로 더 많은 노인 무용 전문가들이 양성되길 기대한다.

## 참고문헌

- 김화숙 외 (2003). 『무용교육이란 무엇인가』. 서울: 한학문화.
- 김화숙 외 (2013). 『무용교육론』. 서울: 한학문화.
- 이호선. (2010). 『노인과 노화』. 서울: 시그마프레스.
- 최성재. (2012). 『고령화 사회』. 서울: 서울대학교출판문화원.
- 최해경. (2016). 『노인복지론』. 서울: 학지사.
- 폴 어빙, 김선영 옮김. (2016). 『글로벌 고령화 위기인가 기회인가』. 서울: 글담출판사.
- 홍숙자. (2010) 『노년학 개론』. 서울: 도서출판 하우.
- 한정란. (2015). 『노인을 위한, 노인에 관한, 노인에 의한 교육 노인교육론』. 서울: 학지사.
- 고선숙, “노인건강증진을 위한 무용프로그램 현황 연구 : 수도권지역 중심으로”, 한양대학교, 2011
- 고아라, “노인 무용프로그램의 현황연구 및 활성화방안 : 서울지역 노인학교(60세이상)를 중심으로”, 중앙대학교, 2005
- 김경희, “여성노인의 한국무용 참가에 따른 사회성과 생활만족도에 관한 연구”, 경기대학교, 2010
- 김숙자, “노인대학 참여자의 개인적 특성과 참여 특성이 우울과 삶의 만족도에 미치는 영향 -대전지역 노인대학 참여자를 대상으로-”, 대전대학교, 2017
- 김윤희, “생활무용프로그램이 노인의 정신건강에 미치는 영향에 관한 연구”, 충남대학교, 2004
- 김종진, “생활무용 참가 노인의 건강증진행위와 성공적 노화인식 및 죽음수용태도의 관계”, 단국대학교, 2011
- 김현진, “무용참여 노인들의 자기의식에 따른 스트레스와 소외극복에 미치는 영향”, 공주대학교, 2015
- 김하용, “접촉즉흥을 활용한 커뮤니티 댄스 프로그램 개발”, 국민대학교, 2014
- 문성희, “우울증 노인을 위한 무용프로그램 개발 및 적용”, 국민대학교, 2008.
- 민병주, “12주간의 한국무용 프로그램이 여성노인의 신체조성, 체력, 혈중지질, 성장호르몬, 뇌혈류 및 신경전달물질에 미치는 영향”, 숙명여자대학교 교육대학원, 2010.
- 배종진, “노인 여가 프로그램 만족도 및 개선방안에 관한 연구:양천구를 중심으로”, 중앙대학교, 2011
- 박미정, “노인들의 생활무용참여가 자기건강인식과 삶의 질에 미치는 영향”, 중앙대학교, 2007

박효정, “고령화 사회에서 노인에 대한 인식: 2,30대를 중심으로”, 이화여자대학교, 2004

변민주, “한국무용 참여 노인의 건강과 생활만족도에 관한 연구”, 계명대학교, 2013.

신진아, “부채춤 학습이 노인의 뇌기능 향상에 미치는 영향 : 활성 뇌파, 좌우뇌 활성화, 두뇌활용 능력을 중심으로”, 경희대학교, 2016.

양명원, “여성 노인의 여가 무용을 통한 삶의 질 변화”, 숙명여자대학교, 2013.

오정희, “한국무용참가가 노인정신건강에 미치는 영향”, 경기대학교, 2003

유수정, “12주간 한국무용에 기반한 낙상예방 프로그램 참여가 노인의 균형감각, 보행기능, 낙상효능감에 미치는 영향”, 서울대학교, 2017

이귀영, “노인무용활동의 활성화를 위한 조사 연구”, 이화여자대학교, 2002

이보경, “창작무용을 통한 성공적 노화 사례분석”, 한양대학교, 2011

이성희, “한국무용공연활동이 여성노인의 정서에 미치는 영향 연구”, 중앙대학교, 2013

이태인, “남성노인의 생활무용 참여가 여가만족 및 생활만족에 미치는 영향”, 경성대학교, 2013.

이혜민, “노인 무용참여를 통한 성공적인 노화경험”, 숙명여자대학교, 2012.

임도희, “치유무용(Healing Dance)이 뇌졸중을 가진 허약노인에 미치는 영향”, 이화여자대학교, 2008

장소영, “노인광고 콘텐츠의 의미 변화 분석: TV 광고를 중심으로”, 한국외국어대학교, 2015

천미리, “사회무용이 노인의 정서적 행동과 삶의 즐거움에 미치는 영향”, 경성대학교, 2002

최강미, “노인여성의 전통무용 참여가 사회적 안녕감에 미치는 영향”, 원광대학교 교육대학원, 2016.

최승원, “노인대학 무용프로그램 현황 및 선호도 조사연구”, 공주대학교, 2012.

한소영, “수원시노인복지관 생활무용 프로그램의 이용 실태 및 건강증진효과”, 경기대학교, 2016.

국민건강보험공단, 2016 건강검진통계연보,

데일리한국 20170418 뉴스, ‘문재인, 노인기초연금 30만원 등 ‘어르신 정책‘ 발표’

서울시복지재단, ‘2016년 노인실태조사-서울시 노인복지이슈 중심-’, 2016, 24.

서울시복지재단, 고령자 고용 확산을 위한 서울시 어르신 적합직종 연구, 2013.

조선비즈 뉴스기사, ‘시니어 산업, 3년후 72兆’

통계청, 고령자고용현황, 2016.

통계청 가계금융 복지조사(패널):가구주연령계층별(10세)자산·부채·소득현황 2012~2017.

통계청, 2017 고령자 통계, 20.

통계청, 장래인구추계 시도편 : 2015-2045.

통계청 홈페이지, 장래인구추계 : 주요 연령계층별 추계인구(생산가능인구,고령인구 등)/전국.

한국노인인력개발원, 우리나라 노인의 취업실태 및 기업의 노인인력 수요에 관한 연구, 2016. 1.

국제신문, 노인들 함께하는 춤, 예술로 고령화 문제 해결하는 방법이죠, <http://www.kookje.co.kr/news2011/asp/newsbody.asp?code=0500&key=20171211.22022003724>

공감언론뉴시스.뉴스기사, 한국 무용거장ef 한무대... 대한민국예술원 ‘춤의 향연’, [www.news1.com/view/?id=NISX20170929\\_0000109594&cID=10700](http://www.news1.com/view/?id=NISX20170929_0000109594&cID=10700)

경북일보, 경북도, 제21회 노인의 날 기념식 개최,

<http://www.kyongbuk.co.kr/?mod=news&act=articleView&idxno=1006412>

네이버 지식백과 트렌드 지식사전 1, 액티브 시니어,

<http://terms.naver.com/entry.nhn?docId=2070426&cid=55570&categoryId=55570>

라이프타임아츠 홈페이지,

<http://www.lifetimearts.org/about/what-we-do/>

조선에듀 뉴스기사, 실버가 아니다, 액티브 시니어다(6) 우리는 문화의 수혜자이자 공급자,

[http://edu.chosun.com/site/data/html\\_dir/2016/12/14/2016121400825.html](http://edu.chosun.com/site/data/html_dir/2016/12/14/2016121400825.html)

창의적 노화를 위한 국립센터 <http://creativeaging.org/>

충북일보, ‘피팅족’ ‘노노족’ 어버이날 관련 신조어 등장,

<http://www.inews365.com/news/article.html?no=395796>

MBN뉴스기사, 노인 70% “자녀 도움 안 받아” 일하는 노인 늘었다,

<http://naver.me/IxG9BkBB>

MBN뉴스기사, 102세 현역 최고령 무용가 특별 무대 계획... 춤에 관한 끝없는 열정,

[http://mbn.mk.co.kr/pages/news/newsView.php?category=mbn00008&news\\_seq\\_no=337921](http://mbn.mk.co.kr/pages/news/newsView.php?category=mbn00008&news_seq_no=337921)

4,