



한국여성체육학회지, 2025, 제39권 제4호, pp. 83-95  
Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women  
2025, Vol.39, No.4, pp. 83-95  
<https://doi.org/10.16915/jkapesgw.2025.12.39.4.83>(ISSN 1229-6341)

## 노인 대상 무용동작치료 연구 동향: 2005년-2024년 실험연구 중심으로\*

조선하(조선대학교, 교수)\*\* · 김선희(국립목포대학교, 교수)\*\*\*

### 국문초록

본 연구는 2005년부터 2024년까지 발표된 노인 대상 무용동작치료 실험연구의 동향을 분석하는데 연구목적이 있다. 이를 위해 국내 주요 학술 데이터베이스인 학술정보서비스와 국회도서관, 학술정보검색 시스템을 활용하여 해당 기간 동안 발표된 학위논문과 학술지 논문 중 분석기준에 부합하는 10편을 최종 선정하였다. 선정된 자료의 분석기준은 연구 관련 특성, 실험연구 운영방법, 종속변인으로 구성하였다. 분석 결과, 첫째, 연구 관련 특성에서는 2008년, 2017년, 2018년에 연구가 집중되었으며, 박사학위논문이 다수를 차지하였고, 무용학 전공과 양적 연구가 높은 비중을 보였다. 둘째, 실험연구 운영방법에서는 남녀 혼합집단이 다수였고, 대상자는 뇌졸중 및 편마비 환자, 치매노인, 일반노인 등으로 다양하였다. 프로그램은 주로 심리치료이론과 리반움직임분석을 기반으로 구성되었으며, 일부 연구에서는 원형구조나 신체이완기법 등 통합적 접근이 활용되었다. 회기 운영은 9~16회기, 주 1~2회, 회기당 40~60분으로 단기 중재 중심이었다. 셋째, 종속변인은 우울, 불안, 자아존중감, 인지능력, 신체기능, 심리적 안녕감 등이 주요하게 다루어졌다. 이러한 결과는 무용동작치료가 노년기의 신체적·정서적 회복뿐 만 아니라 신체균형회복, 낙상예방 등을 지원하는 통합적 예술중재로 발전하고 있음을 보여준다.

한글주요어 : 무용동작치료, 노인, 연구동향, 실험연구, 통합적 예술중재

\* 이 논문은 2025년도 조선대학교 학술연구비의 지원을 받아 연구되었음

\*\* 조선하, 조선대학교, E-mail : jsh2020@chosun.ac.kr

\*\*\* 김선희, 국립목포대학교, E-mail : lily40@mnu.ac.kr

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성

우리 사회는 급속한 고령화로 인해 노인의 신체기능 저하, 정서적 고립, 인지기능 저하, 사회적 단절 등의 복합적인 건강 문제가 심화되고 있다(박보현, 2019; 홍미성, 2017). 이와 같은 문제는 단순한 의료적 처치만으로 해결하기 어려우며, 신체적·정서적·사회적 요인을 통합적으로 고려한 복합적 접근이 요구되고 있다. 특히 노년기에는 우울과 불안, 자아존중감 저하, 인지기능 저하가 함께 나타나며, 이는 일상생활 수행 능력 저하와 사회적 위축을 동반하여 전반적인 삶의 질을 악화 시킨다(김정희, 2008; 배혜영, 2012).

무용동작치료(Dance Movement Therapy, DMT)는 신체 움직임을 매개로 정서적 경험을 표현하고 비언어적 소통을 촉진함으로써 신체·정서·사회적 측면을 동시에 강화할 수 있는 예술치료적 개입이다(김지영, 김종희, 2020; 이주연, 2018). 특히 노년기 대상자에게는 프로그램 내용과 강도, 신체적 부담 정도를 조절할 수 있어 안전하고 지속 가능한 중재로 활용 가능하다는 장점이 있다. 대상별로 적용되는 움직임 분석 등의 기법은 신체적 부담을 최소화하면서도 집단적 유대감과 심리적 안정감을 증진시키는 핵심적 접근으로 활용되고 있다(김명숙, 2018; 박화영, 노영재, 2025). 최근에는 이러한 기법들이 다양한 접근이론과 결합하여 노인 대상 무용동작치료 프로그램에 적용되는 추세이다.

그러나 국내 노인 대상 무용동작치료 연구가 2005년 이후 서서히 증가하였음에도, 실제 편수는 매우 제한적이며, 연구 설계 또한 단일집단·소규모 표본 중심으로 이루어져 근거의 일반화 수준이 높지 않은 실정이다. 이는 현재 무용동작치료가 노인영역에서 활용되고 있음에도, 그 효과가 장기적으로 유지되는지·어떤 변인이 핵심적인 변화 요인인지에 대한 실증적 검증이 여전히 부족하다는 것을 의미한다. 한편 이아영과 박진희(2025)의 중재연구 동향 분석에 따르면 국내 예술기반 심리 중재는 미술치료가 가장 높은 비중을 차지하고 있으며, 음악치료, 놀이치료, 무용동작치료가 그 뒤를 잇는 것으로 나타났다. 또한 다른 대상보다 연구 비중이 상대적으로 낮아 노인집단을 대상으로 한 실험 근거 구축이 충분히 진행되지 못하고 있다(신정택, 2022). 즉 여러 예술치료 중재가 각각도로 확장되고 있음에도 노인 대상 무용동작치료는 근거 기반(Evidence-based) 확립 단계에 머물러 있다는 점에서 연구 축적의 필요성이 더욱 강조된다(김나현, 윤지선, 2025). 이러한 실정은 노인에게 적용되는 무용동작치료가 실제로 어떤 효과를 갖는지, 어떤 조건에서 변화가 나타나는지를 과학적으로 규명하는 데 제약을 초래한다.

노인을 제외한 다른 대상군에서는 무용동작치료가 비교적 활발하게 실험적으로 검증되고 특히 타 집단 연구에서는 무작위 통제군 설정, 비교 집단 설계, 원격 기반·관계중심 기법 등 다양한 실험 환경이 적용되고 있으나 노인 영역은 신체적 안전성과 인지적 부담을 고려해야 하므로 중재 강도·세션 구성의 확장이 상대적으로 제한된다는 차이가 존재한다(이주

미, 2025). 이러한 차이는 결과적으로 종속변인의 폭을 좁히고, 효과성의 장기적 유지 여부를 검증하기 어려운 구조를 만든다.

또한 아동, 보호자, 의료종사자 대상 연구에서는 스트레스, 공감, 직무소진 등 심리·사회·관계 영역까지 변화가 검증되고 있어, 동일한 무용동작치료 중재라도 대상 특성에 따라 연구 설계의 깊이와 확장성이 달라지는 차별성이 명확하게 드러난다(박상미, 남현우, 2020). 이는 노인 대상 무용동작치료 실험 연구가 향후 표본 규모 확장, 적용기법 조합 다양화, 다차원 평가도구 도입 등의 방향으로 발전할 필요가 있음을 시사한다.

따라서 본 연구에서는 노인 대상 무용동작치료 논문 중 실험연구만을 선별하여 분석하고자 한다. 그 이유는 지금까지 축적된 효과검증 기반이 어느 수준에 위치하는지를 진단하고 향후 연구 설계 질을 높일 수 있는 방향성을 제시하기 위함이다. 지난 20년간 진행된 실험연구를 구조화함으로써, 반복적으로 부족했던 요소(표본 크기·연구설계·중재요인)를 확인하고 종속변인 흐름을 명확히 파악할 수 있으며, 이는 향후 표준화된 프로그램 개발, 다학문 협력 연구, 현장 적용 안전성 확보에 중요한 기초자료가 될 수 있다. 이에 본 연구는 2005년부터 2024년 12월까지 발표된 국내 노인 대상 무용동작치료 연구 중 실험연구만을 분석 대상으로 선정하고, 연구 관련 특성·실험 연구 운영방법·종속변인의 동향을 종합적으로 제시함으로써 향후 근거 기반 치료 확립과 정책·프로그램 개발을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

## 2. 연구문제

본 연구에서 노인 대상 무용동작치료의 국내 연구동향을 분석하기 위한 구체적 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 노인 대상 무용동작치료 연구관련 특성에 따른 연구동향은 어떠한가?

둘째, 노인 대상 무용동작치료 실험연구 운영방법에 따른 연구동향은 어떠한가?

셋째, 노인 대상 무용동작치료 종속변인에 따른 연구동향은 어떠한가?

## II. 연구 방법

### 1. 분석논문 검색 및 분석 대상선정

본 연구는 국내 학위논문과 학술지를 중심으로 노인 대상 무용동작치료 실험연구의 동향을 분석하기 위해 다음의 기준에 따라 자료를 수집하였다.

먼저 국내 주요 학술 데이터베이스인 학술정보서비스(RISS)와 국회도서관, 학술정보검색 시스템을 활용하여 수행하였으며, 검색어는 ‘무용동작치료’, ‘Dance Movement Therapy’, ‘노인’ 등으로 진행하였다.

둘째, 2005년을 전후하여 무용동작치료 학위과정 졸업생이 배출되기 시작한 점(곽미숙, 최현주, 2023)을 고려하여 2005년부터 2024년까지 발표된 노인 대상 무용동작치료 연구를 중심으로 하였다.

셋째, 연구유형은 박사학위논문, 석사학위논문, 국내 학술지 게재 논문을 모두 포함하였다.

넷째, 연구의 범위는 무용동작치료(Dance Movement Therapy, DMT)를 기반으로 한 프로그램 개발 및 효과 검증한 실험연구로 한정하였으며, 단순 문헌 고찰이나 이론적 고찰 중심의 연구는 제외하였다.

다섯째, 예술치료나 통합예술치료 등 다른 매체와 병합된 연구는 분석 대상에서 제외하고, 순수한 무용동작치료 논문만을 선정하였다. 즉 무용동작의 효과를 명확히 검증하기 위해 순수 무용동작치료(Dance Movement Therapy, DMT) 연구만을 대상으로 분석하고자 하였다.

그 결과 무용동작치료 관련 연구는 200편 이상 확인되었으나, 분석 대상을 노인에게 적용된 연구로 한정하였을 때 총 13편으로 축소되었다. 이후 세부 검토를 통해 학술지와 중복된 석사논문 1편과 문헌 고찰 연구 2편을 제외하고 실험연구 10편을 최종 분석 대상으로 선정하였다.

실험연구만을 한정하여 선정한 이유는 무용동작치료의 효과성을 검증하는 근거 기반 연구를 확보하기 위해, 인과적 영향 파악이 가능하기 때문이다. 또한 실험연구는 중재 전·후의 변화를 통계적으로 비교할 수 있고, 프로그램 효과의 실증적 검증이 가능하다는 점에서 향후 적용성과 확장성을 판단하는 핵심 자료가 될 수 있기 때문이다.

## 2. 분석기준

연구 분석의 기초 틀은 기존 연구에서 사용된 분석 틀을 참고하여 본 연구 목적에 맞게 수정·보완하였다(김명숙, 2018; 이주미, 2025; 원상화, 2018; 장성화, 이주연, 2021).

표 1. 분석기준

| 영역                          | 세부영역      | 분석내용                             |
|-----------------------------|-----------|----------------------------------|
| 연구<br>관련<br>특성<br>(4)       | 연구시기      | 2005-2024                        |
|                             | 논문유형      | 석사 박사 학술지                        |
|                             | 연구자 전공    | 무용학 체육학 무용동작치료 심리치료 대체의학 기타      |
|                             | 연구방법      | 양적 질적 통합                         |
| 실험<br>연구<br>운영<br>방법<br>(8) | 성별        | 남자 여자 혼합                         |
|                             | 대상자 집단특성  | 환자(장애) 치매 일반노인                   |
|                             | 프로그램 접근기법 | 이론기반접근 유형별                       |
|                             | 집단구분      | 단일집단 실험·통제집단 실험·비교·통제집단          |
|                             | 집단크기      | 1명-30명 이상                        |
|                             | 총 회기수     | 4회기 8회기 12회기 16회기 단기캠프(3박 4일) 기타 |
|                             | 주당 회기수    | 1회 2회 3회 4회 5회 이상                |
|                             | 회당 시간     | 40분 50분 60분 90분 120분 150분 이상     |
| 종속 변인                       | 5개 영역     | 정서 신체 인지 사회성 행동변화                |

우선 노인 대상 무용동작치료 연구의 전반적 경향을 파악하기 위해 연구 관련 특성을 연구 시기, 논문 유형, 연구자 전공, 연구 방법으로 분류하였다. 또한 노인 대상 무용동작치료의 효과는 참여자의 특성, 프로그램 구성 방식, 적용기법, 운영 구조에 따라 크게 달라질 수 있다는 점을 고려하여, 실험연구 운영 방법은 성별, 대상자 집단특성, 프로그램 접근기법, 집단 구분, 집단 규모, 총 회기 수, 주당 회기 수, 회기당 소요 시간으로 세분화하였다. 나아가 중재 효과를 확인하기 위해 연구에서 활용된 종속변인을 별도로

분류하여 분석기준을 마련하였다. 이와 같은 분류 기준 및 분석 항목은 <표 1>에 제시하였다.

### 3. 자료분석

2005년부터 2024년까지 노인 대상 무용동작치료 실험연구 연구 동향 분석을 위해 spss 29.0 통계프로그램을 활용하여 연구 관련 특성, 실험연구 운영 방법, 종속변인 분석을 위하여 빈도와 백분율, 다중 응답분석을 실시하였다.

## Ⅲ. 연구 결과

### 1. 연구 관련 특성 분석결과

노인 대상 무용동작치료 연구의 경향과 발전 방향을 체계적으로 이해하기 위해서는 연구 시기, 논문 유형, 전공 배경, 방법론 등의 학문적 흐름을 살펴볼 수 있다.

이에 2005년부터 2024년까지 발표된 노인 대상 무용동작치료 연구 관련 특성을 분석한 결과는 <표 2>와 같다.

연구의 발행 시기는 2008년, 2017년, 2018년 각각 2편씩으로 많았으며, 2009년, 2012년, 2019년, 2024년 각각 1편씩 연구가 진행되어 무용동작치료 연구가 2000년대 후반부터 지속적으로 이루어져 왔음을 확인할 수 있었다. 논문 유형에서는 박사가 4편, 석사 3편, 학술지 3편 순으로 나타났다. 연구자의 전공은 무용학 4편, 무용동작치료 3편, 체육학 2

표 2. 연구 관련 특성에 따른 연구동향

| 구분    | 내용       | 빈도 | 구성비(%) |
|-------|----------|----|--------|
| 발행 연도 | 2008     | 2  | 20     |
|       | 2009     | 1  | 10     |
|       | 2012     | 1  | 10     |
|       | 2017     | 2  | 20     |
|       | 2018     | 2  | 20     |
|       | 2019     | 1  | 10     |
|       | 2024     | 1  | 10     |
| 논문 구분 | 석사       | 3  | 30     |
|       | 박사       | 4  | 40     |
|       | 학술지      | 3  | 30     |
| 전공    | 무용학전공    | 4  | 40     |
|       | 체육학전공    | 2  | 20     |
|       | 무용동작치료전공 | 3  | 30     |
|       | 대체의학전공   | 1  | 10     |
| 연구 방법 | 양적       | 8  | 80     |
|       | 통합       | 2  | 20     |

편, 대체의학 1편으로, 무용학 및 무용동작치료 전공자가 전체의 70%를 차지하였다. 연구 방법에서는 양적 연구가 8편으로 가장 높은 비중을 보였고, 양·질적 통합 연구가 2편으로 나타나 정량적 효과검증 중심의 연구 경향이 두드러졌다.

### 2. 실험연구 운영방법 분석결과

노인 대상 무용동작치료는 참여자의 신체·인지적 상태, 프로그램 구성 방식, 치료 적용기법, 운영 구조 등의 조건에 따라 효과가 크게 달라질 수 있는 특성을 지닌다. 따라서 이러한 요소를 세부 영역으로 나누어 체계적으로 분석하는 과정은 노년기 특성에 맞춘 중재 모델을 개발하고, 프로그램을 표준화하는

데 핵심적인 기반이 될 것이다.

노인 대상 무용동작치료 실험연구 운영방법에 따른 연구 동향은 <표 3>과 같다. 성별 분포는 남·녀 혼합집단이 7편, 여성만을 대상으로 한 연구가 3편으로 나타났다. 대상자 집단특성은 만성뇌졸중 환자 및 편마비 환자를 대상으로 한 연구가 4편, 경증 치매를 포함한 치매 노인을 대상으로 한 연구가 3편, 일반노인을 대상으로 한 연구가 3편으로 확인되었다. 무용동작치료 프로그램 접근기법은 마리안 쉐스, 가넷엠크, 발랑쉬에반 등 심리치료이론 기반 접근이 4편, 라반 움직임 분석 기반 접근이 2편, 신경생리학 기반 접근이 1편, 신체 이완 기반 접근이 1편, 원 대형 무용을 결합한 통합적 실기 접근이 1편, 씨클포메이션과 반영 움직임을 적용한 기법 1편으로 분류되었다.

집단 구분은 실험·통제집단 설계 7편, 단일집단 설계 2편, 실험·비교·통제집단 설계 1편으로 나타났다. 집단크기는 16~20명 규모의 연구가 3편으로 가장 많았으며, 6~10명 2편, 26명 이상 2편, 1~5명, 11~15명, 21~25명 규모의 연구가 각각 1편이었다. 총 회기수는 9~12회기 4편, 13~16회기 4편, 17회기 이상 2편으로 나타났다.

주당 회기수는 주 2회가 6편, 주 1회가 4편, 회기당 시간은 40~60분이 9편, 61~90분은 1편이었다.

### 3. 종속변인 분석결과

노인 대상 무용동작치료의 효과는 다차원적 영역에서 나타나기 때문에, 본 연구에서는 종속변인을 정서, 인지, 신체, 행동변화, 사회성 영역으로 구분하여 분석하였다. 다중응답 기준으로 분석한 결과는

표 3. 실험연구 운영방법에 따른 연구동향

| 구분         | 내용                | 빈도 | 구성비(%) |
|------------|-------------------|----|--------|
| 성별         | 여자                | 3  | 30     |
|            | 남·녀 혼합            | 7  | 70     |
| 대상자 집단 특성  | 만성뇌졸중 환자 및 편마비 환자 | 4  | 40     |
|            | 여성치매노인            | 3  | 30     |
|            | 일반노인              | 3  | 30     |
| 프로그램 접근 기법 | 심리치료이론기반          | 4  | 40     |
|            | 라반움직임 분석기법        | 2  | 20     |
|            | 신체기능회복 및 신경생리학기반  | 1  | 10     |
|            | 신체이완기법            | 1  | 10     |
|            | 전통원무              | 1  | 10     |
|            | 씨클포메이션, 반영움직임     | 1  | 10     |
|            | 단일집단              | 2  | 20     |
| 집단 구분      | 실험 통제집단           | 7  | 70     |
|            | 실험 비교 통제집단        | 1  | 10     |
| 집단 크기      | 1~5명              | 1  | 10     |
|            | 6~10명             | 2  | 20     |
|            | 11~15명            | 1  | 10     |
|            | 16~20명            | 3  | 30     |
|            | 21~25명            | 1  | 10     |
|            | 26명이상             | 2  | 20     |
| 총회기수       | 9~12회기            | 4  | 40     |
|            | 13~16회기           | 4  | 40     |
|            | 17회기 이상           | 2  | 20     |
| 주당 회기수     | 1회                | 4  | 40     |
|            | 2회                | 6  | 60     |
| 회기당 시간     | 40~60분            | 9  | 90     |
|            | 61~90분            | 1  | 10     |

표 4. 종속변인에 따른 연구동향

| 구분     | 종속변인(편)  |
|--------|--|
| 정서영역   | 자아존중감(2), 정서기능(3), 우울(7), 스트레스(2), 불안(4), 자아통합감(1) |
| 인지영역   | 인지능력(3)  |
| 신체영역   | 신체상(1)   |
| 행동변화영역 | 자기자세조절력(1)   |
| 사회성    | 심리적 안녕감(4), 일상생활 능력(2), 대인관계(2), 사회성(1), 삶의 만족도(1) |

〈표 4〉와 같다.

정서 영역에서는 우울이 7편으로 가장 높은 빈도를 보였으며, 불안 4편, 정서기능 3편, 자아존중감 2편, 스트레스 2편, 자아통합감 1편 순으로 나타났다. 인지 영역에서는 인지능력 3편이 확인되었고, 신체 영역에서는 신체상 1편이 다루어졌다. 행동 변화 영역에서는 자기 조절력 1편이 포함되었다. 사회성 영역에서는 심리적 안녕감 4편, 일상생활 능력 2편, 대인관계 2편, 사회성 1편, 삶의 만족도 1편이 확인되었다.

## IV. 논의

### 1. 연구 관련 특성에 따른 연구경향

본 연구의 분석 결과, 2005년부터 2024년까지 약 20년간 국내에서 발표된 노인 대상 무용동작치료 연구 중 실험연구는 총 10편으로 확인되었다. 이는 고령화에 따라 예술 기반 중재의 필요성이 대두 되었음에도 불구하고, 무용동작치료가 노인 영역에서 아직

충분한 근거 기반을 확보하지 못하고 있음을 의미한다. 연구 유형별로는 양적 연구가 가장 높은 비중을 차지하였으며, 대부분의 연구가 단일집단 또는 사전-사후 비교 중심으로 진행되어 중재 효과의 일반화와 지속성 검증에는 한계가 있었다(신정택, 2022). 또한 연구자의 전공은 무용·무용동작치료 분야에 편중되어 있었으며, 체육·간호·재활 등 타 학문 기반 연구는 최근에서야 등장하기 시작한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 노인 대상 무용동작치료 연구가 학문적 정체성 면에서는 확립되어 있으나, 다학제 기반 확장, 연구설계 다양화, 그리고 장기추적 연구가 아직 본격적으로 이루어지지 않은 단계임을 시사한다.

따라서 무용동작치료는 고령사회에서 실천적 확장을 위해 표본 규모 확대, 중재 표준화 연구 강화가 요구된다(이아영, 박진희, 2025). 또한 노인 대상 무용동작치료 연구는 향후 질적·양적 확장을 동시에 고려하여 근거 기반을 단계적으로 확립해 나갈 필요가 있으며, 이러한 연구가 축적될 때 비로소 무용동작치료는 노년기 신체·정서·인지 건강 증진을 위한 실효성 있는 중재로 자리매김할 수 있을 것이다.

### 2. 실험연구 운영방법에 따른 연구경향

실험연구 운영방법에 따른 연구 결과는 노인 대상 무용동작치료 실험연구가 대상자의 성별 구성, 적용된 치료기법, 회기별 운영 방식에 따라 서로 다른 효과를 보일 수 있음을 보여준다. 이는 앞으로의 무용동작치료 프로그램이 단일한 형태로 적용되기보다는, 노인의 기능적 편차와 인지적 상태, 정서 개방 정도를 고려하여 세부적으로 설계되어야 함을 의미

하며, 특히 노인의 특성을 기반으로 한 맞춤형 설계가 치료 효과를 높일 수 있다는 점을 시사한다(박보현, 2019; 이경희, 2018). 그러므로 향후 연구와 실천은 노인 특성을 기반으로 한 맞춤형 설계가 필수적이며, 이는 개입 효과를 극대화하기 위한 근거 기반 운영 전략이라 할 수 있다(Chaiklin & Wengrower, 2015).

따라서 노인을 위한 무용동작치료 실험 운영설계는 첫째, 성별 구성은 남녀 혼합집단이 기본 구조로 활용되었으나, 실제 참여 비율이 높은 여성 노인집단을 고려한 별도 운영 역시 효과적일 수 있다. 이는 여성 노인의 문화적 표현 개방성과 참여 지속률이 상대적으로 높다는 기존 연구 결과에 의해 설명될 수 있다(이예승, 2009; 최영석, 2017).

둘째, 대상자의 집단특성 수준에 따라 중재 단계를 구분하는 방식으로 진행될 필요가 있다. 예를 들어 인지 저하 또는 균형 기능이 낮은 노인은 감각자극과 제한된 동작 중심의 기초움직임으로 시작하고, 신체활동 가능 수준이 높은 노인은 이동 확장 활동과 보행 안정 훈련으로 확대하는 식의 단계적 개입이 요구된다.

셋째, 적용기법은 목적에 맞추어 선택적·처방형 형태로 운영될 필요가 있다. 정서 교류, 친밀감 형성에는 반영 움직임(mirroring)이, 균형 개선, 보행, 체중이동 능력 향상에는 라반 움직임 분석(LMA)이 유효하다는 근거가 보고된 바 있으며(류분순, 2000; 이주연, 2018), 전통 원무와 이완 기법의 통합 적용은 정서적 안정과 문화적 친숙성을 높이는 데 기여할 수 있다(김지영, 김종희, 2020).

넷째, 회기 운영은 노인의 피로도와 낙상 위험을

고려하여 도입, 핵심, 정리의 3단계 세션을 유지하면서 저부하에서 중부하로 점진적으로 확장되는 구조가 필요하다. 즉 초기 1~4회기에는 관계 형성과 긴장 완화를 중심으로 운영하고, 이후에는 움직임 확장과 균형 훈련 비중을 높여가며, 종료 단계에서는 정서 정리와 일상생활 전이 활동을 포함하는 방식이 적합하다. 또한 연구 결과 대부분이 주 1회에서 2회, 40분에서 60분 내에서 효과를 보였다는 점을 고려하면, 표준 운영시간을 설정하고 이를 반복 검증하는 과정이 필요하다.

마지막으로 평가는 사전과 사후 비교뿐 아니라 4주·8주 추적검사를 실시하여 지속 효과를 검증하는 것이 향후 실험설계 고도화에 필수적이다(신정택, 2022).

종합하면, 노인 대상 무용동작치료 실험 운영설계는 성별 접근 전략, 기능군 구분 기반의 단계형 중재, 목적별 기법 배치, 회기 표준화, 다차원 평가 틀 수립이 핵심이며, 이는 향후 맞춤형 프로그램 개발과 근거 기반 예술중재 확립을 위한 필수 조건임을 본 연구는 시사한다.

### 3. 종속변인에 따른 연구동향

본 연구에서 분석된 노인 대상 무용동작치료 실험 연구의 종속변인은 정서, 인지, 신체, 행동, 사회성 영역으로 나타났으나, 이는 보다 큰 틀에서 심리적 중재 영역과 신체적 중재 영역으로 재구조화할 수 있다. 실제로 가장 높은 비중을 차지한 정서·자아존중감, 불안, 우울은 심리적 안정과 감정조절을 중심으로 한 심리 치료적 효과에 해당하며(주혜정, 2018),

균형 능력·신체상·보행 안정성·기억력 향상은 신체기능 강화 및 신경생리적 회복에 해당하는 영역이라 할 수 있다(Bracco et al., 2021; Menezes et al., 2022). 이러한 결과는 무용동작치료가 노인의 심리적 회복에 우선 적으로 작용하면서 동시에 신체 기능 개선에도 영향을 미치는 이중 중재 효과를 가진 치료 모델임을 보여준다(Pessoa et al., 2019).

그러나 현 단계 연구는 심리 변인 중심으로 편중되어 있으며 신체기능 회복에서 인지능력, 보행 능력까지 확장된 연구는 제한적이다. 반면 최근 연구에서는 춤 기반 중재가 경도인지장애 노인의 인지 수행 능력, 언어유창성, 보행 안정성까지 향상 되었다는 결과가 보고되는 등(Sánchez-Alcalá et al., 2025), 심리와 신체를 동시에 겨냥한 복합 개입의 가능성이 확인되고 있다. 이러한 근거를 기반으로 향후 무용동작치료는 정서 완화 중심의 단 변화 접근에서 벗어나 심리와 신체기능을 병렬적으로 강화하는 통합 운영 체계로 확장되어야 한다.

다시 말해, 무용동작치료는 우울 완화나 정서적 안정에 머무르지 않고, 낙상 위험 감소, 인지기능 유지, 일상생활 능력 향상, 대인관계 회복, 삶의 질 향상까지 연결하는 중재가 되어야 할 것이다.

결과적으로 노인 대상 무용동작치료는 앞으로 심리적 회복과 신체기능 재건이라는 두 축을 균형 있게 강화하는 방향으로 확장될 필요가 있으며, 이는 노년기 삶의 질 향상이라는 최종적 효과를 실질적으로 구현하는 핵심적 기반이 될 것이다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 2005년부터 2024년까지 발표된 국내 노인 대상 무용동작치료 실험연구만을 선별하여 연구 동향을 분석하고, 연구 관련 특성, 실험 운영방법, 종속변인의 변화 양상을 체계적으로 검토하였다. 분석 결과, 기존 연구는 우울·불안 감소 및 정서 안정과 같은 심리 정서 영역에 집중되어왔으나, 최근에는 인지기능·신체기능·사회적 관계·삶의 질 등 보다 다차원적 영역으로 확장되고 있음이 확인되었다. 이는 무용동작치료가 단순한 정서 회복을 넘어 신체와 정서, 사회 기능을 통합적으로 개선할 수 있는 치료적 잠재력을 지닌다는 점을 시사한다.

지난 20년간 발표된 실험연구가 10편에 그친다는 점은 연구 축적이 아직 충분히 이루어지지 않았음을 보여주며, 중재 기준과 안전 지침이 일관되게 제시되지 않아 결과의 재현성과 실천현장 적용 가능성도 낮다는 한계를 드러낸다. 결국 노인 대상 무용동작치료는 근거 기반 확립 과정에 있는 분야로서, 향후 장기적 검증 및 정교한 설계가 병행될 때 학문적, 임상적 신뢰도를 크게 높일 수 있을 것이다.

따라서 향후 연구에서는 첫째, 충분한 참여자 수 확보와 장기추적 설계를 통한 지속 효과검증 둘째, 정서뿐 아니라 신체 균형·인지기능·사회참여 등 다차원 지표를 포함하는 평가체계 마련 셋째, 중재자의 교육·자격·슈퍼비전 및 안전관리 기준 표준화 넷째, 지역 거점기관과 연계한 실천 기반 확대 다섯째, 맞춤형·비대면·혼합형(hybrid) 전달 모델 개

발이 병행될 필요가 있다. 이러한 과학적·실천적 기반이 정립될수록 무용동작치료는 예술치료를 넘어 고령사회 건강복지 영역에서 실제 개입 프로그램으로 자리 잡을 수 있을 것이다.

끝으로, 본 연구는 제한된 수의 연구를 대상으로 함에 따라 일반화 가능성에 한계가 있으나, 노인 대

상 무용동작치료 실험연구의 동향을 종합적으로 정리하고 향후 연구 발전 방향을 제시했다는 점에서 의의가 있다. 특히 본 연구는 향후 노인 대상 무용동작치료 프로그램 표준화, 근거 기반 확립, 학제 간 융합 연구 확장을 위한 기반 자료로 활용될 수 있을 것으로 기대된다.

## 참고문헌

- 김나현, 윤지선(2025). 장기요양기관 맞춤형 프로그램이 노인의 인지기능 및 신체기능에 미치는 영향. **노년교육연구**, 11(1), 178-201.
- 김명숙(2018). **심신통합중심 무용·동작치료가 노인의 심리적 건강에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 경기대학교 대학원.
- 김지영, 김중희(2020). 우울증 개선을 위한 무용동작치료(DMT)의 효과에 관한 메타분석. **한국체육학회**, 59(1), 277-286.
- 김정희(2008). **무용·동작치료가 노인의 자아통합감과 삶의 만족도에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 원광대학교 동서보건의학대학원.
- 류분순(2000). **무용동작치료학**. 서울: 학지사.
- 문숙정(2008). **무용·동작치료가 뇌졸중 편마비 환자의 불안에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문. 서울여자대학교 특수치료전문대학원.
- 박보현(2019). **집단 무용동작치료가 편마비 노인의 우울과 자아존중감에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문. 명지대학교 사회교육대학원.
- 박상미, 남현우(2020). **무용동작치료를 통한 발달장애 자녀 어머니 그룹의 심리적 안녕감, 양육효능감 향상 연구**. 미간행 석사학위논문. 순천향대학교 건강과학대학원.
- 박화영, 노영재(2025). 여성파킨슨병 환자의 삶의 질에 영향을 미치는 다차원적 예측 요인분석: 발레기반 중재 프로그램 개발을 위한 기초연구. **대한무용학회논문집**, 83(3), 163-186.
- 배혜영(2012). **여성 치매노인의 문제행동 개선을 위한 무용동작치료 프로그램의 효과**. 미간행 박사학위논문. 부산대학교 대학원.
- 신정택(2022). 선수를 위한 무용동작치료 프로그램 관고찰. **예술과문화융합연구**, 13(2), 49-60.
- 이경희. (2018). 노인 치매 및 우울에 대한 예술치료 국내 논문 동향 연구. **한국융합예술치료연구학회**, 4, 44-63.
- 이예승(2009). **무용·동작치료 프로그램을 통한 후기 고령노인의 삶의 질 변화**. 미간행 박사학위논문. 고려대학교 대학원.
- 이아영, 박진희(2025). 경계선 지능인 대상 심리기반 중재 연구동향 분석: 2000년-2024년 국내연구를 중심으로. **예술심리치료연구**, 21(1), 1-27.
- 이주미(2025). **노인 삶의 질 향상을 위한 무용동작치료의 효과**. 미간행 박사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 이주연(2018). **공동의 리듬적 움직임을 적용한 집단 무용·동작심리치료가 경증 치매노인의 정서 표현에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문. 서울여자대학교 특수치료전문대학.
- 이지원(2018). 치매노인을 위한 무용의 학문적 논의와 적용 가능성. **한국무용학회지**, 36(1), 57-75.

- 원상화(2018). 무용동작치료의 국내 연구동향 분석. **한국무용교육학회지**, 29(1), 157-181.
- 장성화, 이주연(2021). 무용동작치료 연구동향분석. **무용동작심리치료연구**, 5(1), 71-82.
- 주혜정(2018). 전통무용을 활용한 무용동작치료 프로그램이 노인의 정서 안정과 사회적 관계에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 57(4), 123-136.
- 최영석(2017). 원대형을 강조한 무용동작심리치료가 주간보호시설 노인의 정서에 미치는 효과. **신체심리연구**, 3(1), 63-98.
- 홍미성(2017). 만성 뇌졸중환자를 위한 무용동작치료 프로그램 개발과 그 적용이 신체기능 및 심리적 특성에 미치는 효과. **한국체육학회지**, 56(5), 589-605.
- Bracco, L., Poirier, G., Pinto-Carral, A., & Mourey, F.(2021). Effect of dance therapy on the physical abilities of older adults with dementia: A systematic review. *European Journal of Geriatric Gerontology*, 3(3), 134-142.
- Chaiklin, S., & Wengrower, H. (Eds.). (2015). *The art and science of dance/movement therapy: Life is dance*. Routledge.
- Menezes, R. et al. (2022). *Dance therapy and cognitive impairment in older people*. PMC.
- Pessoa, F. (2019). *House-based Senior Dance improves balance, mobility and QoL*. EFSUS.
- Sánchez-Alcalá, M., Aibar-Almazán, A., Carcelén-Fraile, M. d. C., Castellote-Caballero, Y., Cano-Sánchez, J., Achalandabaso-Ochoa, A., Muñoz-Perete, J. M., & Hita-Contreras, F. (2025). Effects of dance-based aerobic training on frailty and cognitive function in older adults with mild cognitive impairment: A randomized controlled trial. *Diagnostics*, 15(3), 351.

## Trends in Dance Movement Therapy Research for the Elderly: A Focus on Experimental Studies from 2005 to 2024

Sun-Ha Jo(Chosun University, professor) · Sun-Hee Kim(Mokpo National University, professor)

### ABSTRACT

This study examined research trends in dance/movement therapy (DMT) for older adults by reviewing experimental studies published in Korea between 2005 and 2024. A total of 10 studies that met the selection criteria were identified through major academic databases. Analysis focused on research characteristics, experimental implementation, and dependent variables.

The results showed that studies were concentrated in 2008, 2017, and 2018, with doctoral dissertations and quantitative designs being predominant. Most interventions used mixed-gender groups and included participants such as stroke or hemiplegia patients, older adults with dementia, and community-dwelling seniors. Programs were largely based on psychotherapy theories and Laban Movement Analysis, with some incorporating circle formations and relaxation techniques. Interventions were typically short-term, delivered over 9 - 16 sessions.

Major outcome variables included depression, anxiety, self-esteem, cognitive functioning, physical ability, and psychological well-being. Overall, findings suggest that DMT for older adults in Korea is evolving into an integrative arts-based intervention supporting emotional health, physical recovery, balance enhancement, and fall prevention.

Key words: Dance Movement Therapy, Elderly, Research Trends, Experimental Study, Integrative Arts-Based Therapy

논문 접수일 : 2025. 11. 11

논문 승인일 : 2025. 12. 03

논문 게재일 : 2025. 12. 31