

노인들을 위한 커뮤니티 댄스



노인들을 위한 커뮤니티 댄스

Dementia

Council One-off **Regional**

Open Class Exchange Celebration

Trips **Care Homes** Love Tea Dances

Workshops Themed **Performance**

Contemporary **Dance** Sessions Experience

Older People Twice a Year Private Support Centre

Programme Movement Show **Share** Our Work Tailor Chair

Muscles **Life** Decades **Body** Ladies Genre **Collection** Scope

for Individual **Creativity** Dance **Styles** Fred Astaire **Teacher**

Led Required **Sessions** Funding **Contemporary** Dance **According**

Support **Elastic Awareness** Rage Line **Dancing Visual**

Combine Conditions Opportunity to Dance to Great Music **Expression**

Context **Group** Step **Participants** Invigorated

Exercise Social Older People **Enjoy** Continued

Improved **Artistic** Development **Health**

Strong **Fitness** Setting **Walking**

Making Friends **Pleasure**

Individual **Dance** Lift

Exchange

목차

들어가며	08
- 한영 문화예술교류 프로그램 <커뮤니티와 함께 하는 무용>	09
- 왜 무용인가?	10
- 운동으로서의 무용	11
- 운동 이상의 것을 제공하는 무용	12
- 예술로서의 무용	13
경상북도 예천 상월리 <노인들을 위한 커뮤니티 댄스 프로젝트>	14
영국의 노인들을 위한 무용 프로그램/기관	22
그 외 참고 기관 및 링크	30

“만약 우리가 그럴 특권이 있다면 우리 모두는 언젠가는 나이가 들
것입니다. 그렇기 때문에 노인들을 우리와 분리하여 보지 않고 미래의
우리로서 바라보아야 합니다. 그리고 노인들도 하나의 집단이 아니라
각자의 강점과 필요를 가진 개인이라는 것을 이해해야 합니다.”

-코피 아난, 2002년 세계 고령화 총회 (마드리드에서)

들어가며

세계 여러 지역의 고령 인구는 빠르게 증가하고 있으며 동시에 더욱 다양해지고 있다. 영국 통계청 (ONS)은 영국에서 2024년까지 65세 이상 20% 이상이 증가할 것으로 예측하고 있으며, 인구의 네 명 중 한 명이 고령자가 될 것으로 예상했다. 최근의 조사에 따르면 영국의 잉글랜드와 웨일스 지역에서만 2026년까지 65세 이상의 인구가 천만 명이 넘을 것이라 예상되고 있다. 2017년 통계청(ONS)의 자료에 따르면, 65세 남성은 19년 더 살 것으로 예상되지만 이 기간 중 건강함을 유지하는 기간은 10년으로, 65세의 여성은 21년 더 살 것으로 예상되지만 건강함을 유지하는 기간은 11년으로 예측되었다. 나이가 들수록 건강을 유지하는 것이 삶의 질에 필수적이며, 건강은 사람들이 독립적으로 지내고, 지역 사회에 일하거나 참여하고, 사회적 관계와 가족생활을 유지하고, 인생에 의미와 목적을 주는 다른 많은 일을 할 수 있게 해준다. 건강한 노화는 사회 복지에 대한 수요와 비용을 줄이고, 더 많은 사람들이 건강을 유지할수록 사회 공헌의 비율도 늘어난다. 이에 영국 정부와 국민의료보험 NHS(National Health Service)은 다가오는 고령화 시대에 직면하여 어떻게 건강한 노년의 삶을 지원할 수 있을 것인지에 대해 많은 조사와 토론을 이어가고 있다.

한영 문화예술교류 프로그램 <커뮤니티와 함께 하는 무용>

영국에서는 무용 활동이 무용 스튜디오뿐 아니라 시청, 병원, 클럽, 커뮤니티 센터, 아트 센터 및 전문 의료 시설에 이르기까지 다양한 장소에서 열린다. 영국은 또한 노인들을 위한 주간 보호 센터에서도 다양한 무용 수업이 진행되고 있으며 파킨슨, 치매 및 암과 같은 특정 질환을 가진 사람들을 수용하도록 설계된 전문가 수업도 있다. 무용이 모든 사람에게 무언가를 제공한다는 점에서 일반인을 비롯해 노인들에게도 이로운 활동이라고 생각되기 때문이다.

경상북도청과 주한영국문화원은 영국 무용 전문가를 초청하여 일반 시민과 고령층의 웰빙을 돕고 창의성을 함양할 수 있는 무용 워크숍을 진행하였다. 영국의 유명 안무가 야스민 바르디몽은 안동에서 40세 이상 일반인들과 함께 창작 무용 워크숍을 진행하여 창작물을 만들어 내었으며, 커뮤니티 댄스 전문가 다이앤 애먼스는 예천 상월리의 어르신들과 함께 흥겹고 신나는 커뮤니티 댄스 워크숍을 진행하였다.

이 자료집에서는 예천 상월리에서 진행된 <노인들을 위한 커뮤니티 댄스 프로젝트>를 중심으로 무용이 어떻게 노인들의 균형, 민첩성, 근력 등 신체적 능력을 향상시키는 동시에 새로운 사회적 참여를 자극하고 사회적 고립과 외로움의 감소에 기여하는지 살펴볼 것이다.

왜 무용인가?

일반적으로 노인을 위한 운동 프로그램을 진행하면 참가자들은 중도에 그만두는 경우가 많다. 사회적 기업이자 자선 단체인 이속(Aesop)의 조사에 따르면, 노인들의 운동 프로그램 유료율은 40 %인 반면에 무용은 73 %의 유료율을 달성했으며 건강을 비롯해 예술 및 사회적 혜택을 달성했다. 운동은 노인들이 넘어서서 다칠 가능성을 크게 줄이지만, 운동 치료를 처방받은 후(일반적으로 6 개월) 중단하면 개선되었던 신체 기능이 1 년 이내에 모두 손실되는 것으로 밝혀졌다. 또한 신경 과학자들은 최근에 노화 과정을 늦추는 가장 큰 운동은 무용이라고 밝혔다.

반면에 무용은 즐겁고 사교적인 형태의 운동이 될 수 있다. 무용은 모든 사람과 모든 사람이 참여할 수 있다는 점에서 포용적이며, 문화적 다양성이나 노인들의 특성을 고려할 수 있다. 또한 무용은 사회적 활동이므로 노인의 신체 건강에 도움이 되고, 복지와 사회적 포용감을 증진시킬 수 있다.

고령자를 위한 낙상 방지 무용 프로그램 댄스 투 헬스 (Dance to Health®)

영국에서 낙상은 65 세 이상의 노인들에게 가장 빈번하고 심각한 유형의 사고이다. 구급차를 요청하는 전화의 25 %는 노인의 낙상으로 인한 것이다. 낙상 사고 후에 노인들의 움직임이 심각하게 약화될 가능성은 50 %이고, 1 년 안에 10%가 사망한다. 낙상은 노인들의 고립을 높이며 독립성을 줄이는 동시에 움직임에 있어 자신감을 파괴한다.

영국의 국민의료보험 NHS는 관련하여 연간 23억 파운드의 비용을 쓰고 있다. NHS는 노인들의 낙상 방지를 위한 새로운 대안을 찾기 위해 이속(Aesop)과 손잡고, 35,000 파운드의 파일럿 프로그램인 댄스 투 헬스(Dance to Health)를 개발했다.

댄스 투 헬스는 노인들을 위해 전국적으로 진행된 선구적인 커뮤니티 댄스 프로그램이다. 낙상 방지를 위한 운동 원리와 춤의 창의성 및 표현을 결합한 이 프로그램에 참여한 무용 예술가들은 오타고(Otago)와 페임(FaME)이라는 두 가지의 증거 기반 낙상 방지 운동 프로그램을 배운 후 프로그램에 투입되었다. 현재 버밍엄, 체셔, 노포크, 옥스퍼드셔, 사우스 웨일스 및 요크셔에서 세션을 진행하고 있다. 댄스 투 헬스는 예술의 개입을 통해 국가의 주요한 건강 문제가 보다 효과적이고 비용 효율적인 해결책을 가질 수 있음을 증명했다.

운동으로서의 무용

나이가 들어감에 따라 앞서서 생활하는 경향이 점점 증가하는 것은 사실이지만, 신체 활동의 수준이 높아지면 노인들의 수명과 건강이 향상된다는 것을 많은 연구들이 뒷받침하고 있다. 노인의 신체 활동은 노인의 건강, 삶의 질 및 수명을 향상시킨다. 보험 및 건강 관리 서비스 제공 업체인 부파(Bupa)는 2011 년 보고서에서 65-74 세 남성의 20 %와 여성의 17 %만이 권장 수준의 신체 운동을 하고 있다는 사실에 덧붙여 무용은 노인의 자신감과 이동성을 높이고 심장병, 골다공증 및 치매를 포함한 상태를 예방할 수 있다고 보고했다.

신체 활동을 낮은 수준에서 하루에 30 분, 주당 5 일(주당 2.5 시간)의 권장 수준으로 증가시키면 사망률이 19 % 감소하고, 정기적인 신체 활동을 매일 1 시간(매주 7 시간)으로 증가시키면 심혈관 질환과 같은 만성 질환의 예방에 유익한 것으로 나타났다.

어떤 형식이든 대부분의 무용 활동은 유산소 운동을 할 수 있는 기회를 제공한다. 평상시의 운동 수준보다 많은 운동이 필요하고 심장과 호흡 속도가 증가하여 신체의 산소 섭취, 수송 및 사용 능력이 향상된다. 연구원들에 따르면 무용 기반 유산소 운동은 균형 능력과 노인 참가자의 보행 및 민첩성을 향상시킬 수 있는 것으로 관찰되었다.

운동 이상의 것을 제공하는 무용

노인을 위한 무용은 노인들이 평소에 경험할 수 있는 것보다 더 높은 수준의 유산소 운동이나 저항 운동을 할 수 있는 기회를 제공할 뿐 아니라 사회적 참여와 사회적 고립을 피할 수 있는 정신 건강상의 이점을 제공한다. 또한 즐거운 경험을 통해 개인의 행복이 증가되고, 자기 해방의 기회에서 오는 정신 해방감과 긴장으로부터의 해방감을 맛볼 수 있다. 결과적으로 노인들은 무용 프로그램을 통해 운동의 효과 이외에 다른 혜택을 얻는다. 영국의 커뮤니티 댄스 재단 피플 댄싱은 무용의 건강상의 이점만을 이야기하는 것을 경계하며, 참여적 무용에서 예술적 성취 역시 꼭 필요한 것이라고 강조하며 이를 적극적으로 장려하고 있다. 피플 댄싱의 사라 휴스턴(Sara Houston) 이사장은 “춤은 신체적인 이점도 있지만 사회적, 인지적, 감정적으로 긍정적인 활동이기도 합니다. 노인들을 위한 춤의 흥미로운 측면은 건강상의 이점이 광범위하고, 이것이 예술적 활동을 통해 전달된다는 것입니다.”라고 말한다. 피플 댄싱의 프로듀서, 앤 레더데일(Anna Leatherdale) 역시 “무용은 신체를 사용하는 물리적인 예술 형태이지만, 정신적 자극과 참여, 창조적인 매체를 통해 자기표현을 할 수 있는 기회, 신체적 도전과 보상, 공통 관심사를 공유하고 커뮤니티에서 다른 사람들을 만날 수 있는 기회 등 운동할 수 있는 기회 이상을 제공합니다.”라고 말한다. 특히나 참여의 즐거움은 참가자들이 계속해서 다시 수업을 방문하는 주요 이유 중 하나이다. 무용은 사람들이 건강하고 독립적인 생활 방식을 유지하는 데 도움이 되는 한편, 무용의 사회적 특성은 외로움과 지루함을 퇴치하는 데에도 많은 도움이 된다.

부파(Bupa) 보고서

킵 댄싱 (Keep Dancing, 2012)

부파(Bupa)의 ‘웰빙 및 활동’ 고문인 린다 파텔(Linda Patel)은 무용 프로그램에 참여하는 것이 신체와 정신에 모두 유익할 수 있는 이유에 대해 무용이 훌륭한 운동 형태 일뿐만 아니라 자신감, 포용 및 자기표현을 촉진하기 때문이라고 밝히고 있다. “유산소 활동과 마찬가지로 무용은 체력을 유지하고 혈압을 낮추며, 에너지 수준을 향상시키는 데 도움이 됩니다. 또한 무용은 모두를 아우르며 여러 상황에 맞게 조정할 수 있습니다. 예를 들어, 이동성이 제한되는 요양원 거주자들 사이에서는 안락의자에 앉아 추는 춤이 인기가 있습니다. 특히 춤을 출 때 사용되는 음악은 치매 환자들의 기억을 상기시키는 데에 도움이 됩니다.”

예술로서의 무용

노인 참가자들은 무용 활동의 최종 결과물로서 공연을 하기도 한다. 영국에는 런던에 기반을 둔 60 세 이상의 노인들을 위한 컴퍼니 오브 엘더스(Company of Elders), 댄싱 스테이지(Dancing Stage), 그리고 북아일랜드의 매핑 메모리즈(Mapping Memories)와 같이 노인들이 활동하는 공연 단체들이 있다. 컴퍼니 오브 엘더스(Company of Elders) 대표적인 노인 무용 및 공연 그룹으로 영국의 대표적인 무용 극장 새들러스 웰스(Sadler's Wells)의 프로그램으로 시작되었다. 공연을 목표로 하는 무용 활동은 작품 활동을 통해 창의적이며 표현적인 자아를 발견하고 때로는 노인들에게 예술가로서 제 2의 삶을 선물하기도 한다.

경상북도청 X 주한영국문화원 문화예술교류 프로그램

예천 상월리 〈노인들을 위한 커뮤니티 댄스〉

글 - 다이앤 애먼스 (커뮤니티 댄스 전문가)



2019년 10월, 주한영국문화원의 초청으로 한·영 문화예술교류 프로그램에 참여했다. 경상북도청과 함께한 이 프로젝트는 노인들과 같이 주로 문화예술 프로그램의 참여 대상으로 여겨지지 않는 사람들을 포용하여 모든 사람이 무용을 더 쉽게 접할 수 있도록 하는 목적으로 진행되었다. 이 커뮤니티 댄스 프로젝트의 참여자는 20여 명의 농부들로 대부분이 무용 활동을 경험해본 적이 없었다. 모두 생업을 가진 분들이라 저녁마다 그분들이 사물놀이를 연습하는 마을 회관에서 워크숍을 진행했으며, 두 시간짜리 워크숍을 다섯 번 진행하고 나서 안동시 서구동 복지관에서 소수의 관람객을 대상으로 마지막 워크숍이자 간단한 무대를 선보였다.



이 프로젝트의 주된 목표는 참여자들의 창의적인 표현을 유도하여 참여와 즐거움의 기회를 제공하는 것이었으며, 참여자들의 피드백을 보면 이 목적이 잘 달성되었다고 판단할 수 있다. 나는 내가 함께 일했던 어떤 단체와도 마찬가지로, 나를 따라 하는 것보다 각자 창의적으로 자신을 표현할 수 있도록 알맞은 조건을 갖춰주는 것을 목표로 했다. 나는 늘 사람들이 참여하도록 유도하고 지시를 내리기보다는 자극을 주고 제안을 하는 것을 선호한다. 나는 나 자신을 강사로 여기지 않지만, 가끔 참여자들은 안무가들이 강사가 되어주기를 기대한다. 예천의 농부들도 처음에는 내가 무엇을 해야 하는지 알려주는 것을 기대했다.



매 수업의 시작은 참여자들에게 익숙한 따라 할 수 있는 워밍업으로 시작했다. 하지만 가능한 한 빨리 그들만의 춤 동작을 만들어낼 수 있도록 격려했다. 리본으로 하는 자유로운 동작과 같은 창의적인 워밍업 활동들을 알려줬으며, 농사일을 할 때 동작들을 보여달라고도 했다. 이것은 우리의 창의적인 춤의 기반이 되었고, 파머스 댄스라 부르기로 했다. 처음에는 다소 내성적이었으나 세 번째 수업이 되자 그들은 좀 더 편안해졌고 정말 즐길 수 있는 분위기가 되었다. 그들은 열정적으로 참여했으며 상당수가 다시 어린이로 되돌아간 것 같다고 했다.

그들은 농사일을 하느라 온종일 밭에서 일을 해야 했기에 세 번째 수업까지는 저녁에 두어 시간 정도만 만날 수 있었다. 네 번째 수업에는 모두 어렵게 시간을 내어 낮에 만나기로 했다. 넓은 외부공간을 사용할 수 있는 폐교에서 워크숍을 진행했다. 최적의 장소는 아니었지만 우리는 바닥을 닦았고 농부 한 명이 재빠르게 건물 주변의 잡초를 베어냈다. 서로 웃고 소통하는 이 상황이 촬영된 영상 장면은 참가자들이 창의적인 활동에 전적으로 참여하는 것을 잘 보여준다.



프로젝트 기간 동안 여러 번의 피드백을 주고받는 시간을 가졌고, 수업 중 무엇이 가장 재밌었는지 이야기를 나누었다. 어떤 사람들은 본인이 가장 즐겼던 특정 활동, 리본을 이용해서 춤을 추는 것과 대형 고무밴드를 이용한 동작들을 언급했고 역동적인 단체 활동에 관한 의견과 같이 전반적인 논평을 했다. 더불어, 몇몇 사람들은 서로를 더 잘 알 수 있게 되었다고 했으며, 또한 더욱 끈끈한 ‘공동체 의식’이 생겼다고 했다.

마지막 수업을 참관했던 사람 중 한 명이 나에게 이런 이메일을 보냈다. “사람들이 즐겁게 춤을 추는 것을 보는 것은 매우 감동적이었다. 선생님의 수업을 통해 그들은 온전히 자기 자신이 되어 많은 자유를 만끽했다. 그들이 일생에 이런 아름다운 춤 수업에 참여할 기회가 많다고 생각하지 않는다.”

* 경상북도 예천 상월리 커뮤니티 댄스 워크숍
<https://youtu.be/lhjxar84bN4>

* 다이앤 애먼스의 '노인들을 위한 커뮤니티 댄스' 가이드 영상
<https://youtu.be/CKtibAcQU5E>

시도할 수 있는 후속 활동

- * 농부들이 무용가나 무용 강사가 이끄는 정기적인 모임을 가진다면 좋을 것이다. 만약 무용가가 매주 방문하기 어렵다면, 프로젝트를 이끌 수 있는 사람을 그룹 내에서 뽑아 일주일에 한 번 만나서 프로그램을 이어나가면 된다. 무용수는 한 달에 한 번 방문해서 그들이 이용할 수 있는 간단한 동작들을 더 알려줄 수 있다.
- * 무용 프로그램이 이미 진행되고 있는 사물놀이 프로그램과 합동으로 이뤄져도 될 것 같다. 몇 명의 농부들은 그들만의 독창적인 춤 동작을 고안해내고 다른 이들은 그에 맞는 리듬을 북으로 연주하는 것이다.
- * 노인들을 위한 수업을 진행하는 안무가와 이들의 실습을 관찰하고 함께 논의할 수 있는 멘토를 위한 교육 진행한다.



영국의 노인들을 위한 무용 프로그램/기관



People Dancing Conference, Glasgow 2017. Photo: Rachel Cherry

피플 댄싱 People Dancing

<https://www.communitydance.org.uk/>

피플 댄싱은 1986년에 설립되어 영국 전역과 전 세계에서 일하는 커뮤니티 댄스 전문가 4,500명을 회원으로 둔 커뮤니티 댄스를 위한 단체이다. 지역 사회에서 무용 활동을 하거나 사람들이 무용에 참여할 수 있는 기회를 제공하고 싶어 하는 사람들을 위한 교육 프로그램을 운영하며, 자료를 개발하고 공유한다. 피플 댄싱은 전문가들이 의견을 교환하고, 비판적인 토론을 통해 상호 학습하는 장을 만들기 위해 노력하고 있으며, 커뮤니티 댄스의 보급에 앞장서고 있다.

피플 댄싱은 전문 무용수, 단체 및 교사들과 협력하여 "무용이 모든 사람의 삶의 일부인 세계"를 만들고자 하며, 60 세 이상의 노인들도 사람들도 당연히 이에 포함된다고 말한다. 매년 열리는 서머 캠프에서 노인들과 함께 하는 무용에 대한 교육을 진행하고 있다.



컴퍼니 오브 엘더스 The Company of Elders

www.sadlerswells.com/learning/learning-performing/company-of-elders

영국의 대표적인 무용 극장 새들러스 웰스(Sadler's Wells)의 상주 단체인 컴퍼니 오브 엘더스(Company of Elders)는 60 세 이상의 노인들을 위한 무용 공연단으로 1989 년에 설립되었다. 무용단은 다양한 스타일의 작업을 하며 국립 극장, 베니스 비엔날레 댄스 무용 축제, 국회의사당 등 유럽의 상징적인 장소들에서 작품을 발표한 바 있다. 무용수의 예술적 감각과 창의성을 보여줄 수 있는 레퍼토리를 혼합하여 선보이며, 지역 사회에 기여하기 위해 런던 이즐링턴 지역에서 60세 이상의 노인들을 위해 매주 수업을 열고 있다. 전문 공연단의 성격상 단원으로 활동할 수 있는 자격 요건이 있다.



트리니티 라반 Trinity Laban

<https://www.trinitylaban.ac.uk/take-part/for-adults/inspired-not-tired>

런던에 위치한 트리니티 라반 예술대학은 음악 및 무용 분야에서 손꼽히는 명문 교육기관으로 잘 알려져 있지만, 지역 사회에서 노인들을 위한 무용 수업을 운영하는 것으로도 잘 알려져 있다. 트리니티 라반은 인스파이어드, 낫 타이어드(Inspired Not Tired) 프로그램의 일환으로 음악과 춤을 통해 60 세 이상의 노인들이 예술 활동을 지원한다. 이 프로그램에서는 네 개의 수업이 운영되는데, 수업은 트리니티 라반과 지역의 곳곳에서 진행하여 지역 사회 구성원들이 음악과 무용에 쉽게 접근할 수 있도록 한다. 또한 정기적으로 수업의 결과를 공연의 형태로 선보이고 있다.



요크셔 댄스 Yorkshire Dance

<https://yorkshiredance.com/project/dance-on/>

요크셔 댄스 (Yorkshire Dance)는 연령과 배경을 떠나 모든 사람들이 춤에 대해 흥미를 가질 수 있는 기회를 만들기 위해 지역 자선 단체에서 은퇴한 사람들이 무용 수업에 참여할 수 있는 기회를 제공하고 있다.

요크셔 댄스는 원 댄스 유케이(One Dance UK)와 파트너십을 맺고 댄스 온(Dance On) 프로그램을 통해 65 세 이상의 노인들의 활동을 증가시키기 위한 무용 프로그램을 진행한다. 스포츠 잉글랜드(Sport England) 액티브 에이징 기금(Active Ageing)을 통해 투자를 받는 이 프로젝트는 2018년부터 2020년까지 리즈, 브래드포드 및 돈카스터에서 진행되며 노인들이 사교 댄스에 참여할 수 있는 기회를 제공한다.



얼라이브 Alive

www.aliveactivities.org

얼라이브(Alive)는 노인들을 돌보고 간병인을 양성하는 영국의 자선 단체이다. 이 단체는 영국 남부 전역에서 정기적인 워크숍을 운영하며, 지난 10년간 치매 환자와 같이 요양 시설에 있는 노인들에게 예술 프로그램을 제공하고 있다. 얼라이브의 무용/운동 프로그램은 앉아서 하든 서서 하든 이동의 기쁨과 즐거움을 통해 신체적, 정신적 복지를 향상시키도록 설계되었다. 무용 운동 심리 요법, 창작 무용, 태극권을 포함한 다양한 접근법을 이용하며 참가자들이 자신을 사회의 구성원으로 느끼고, 무용을 통해 개인적인 추억과 경험을 다시 되새기고, 계속해서 춤을 추도록 독려하는 것이 목표다. 프로그램에 참여한 치매 노인의 경우 그동안 못 알아보던 가족을 알아보게 되는 경우도 있었다고 보고되었다.



그린 캔들 무용단 Green Candle Dance Company

<http://www.greencandle.com/participation/older/>

런던에 기반을 둔 그린 캔들 무용단(Green Candle Dance Company)은 각계각층의 사람들에게 춤과 운동의 즐거움을 발견하도록 장려하며 특히 지역 사회의 어린이, 청소년 및 노인들에게 무용 프로그램을 제공하여 춤을 통해 더 건강한 사람들과 더 통합된 공동체를 만들기 위해 노력하고 있다. 참가자들이 친근하면서도 집중된 분위기 속에서 무용에 접근할 수 있는 기회를 제공하며 이를 통해 참가자들의 자신감과 자부심을 높이는 즐거운 경험을 제공하고자 한다. 무용단에서는 노인들이 빅 댄스(Big Dance), 엘릭서 페스티벌(Elixir Festival)이나 사우스뱅크의 공연장에서도 공연할 수 있는 기회를 제공한다.



영국 국립발레단 English National Ballet

www.ballet.org.uk/project/enbeldersco

2018 년에 시작된 영국국립발레단(English National Ballet)의 ENB엘더스코(ENBeldersCo) 무용단은 55 세 이상의 시니어들에게 발레와 현대 무용 프로그램을 제공하며 전문 안무가들과 일할 수 있는 기회를 제공한다.

스코틀랜드 국립발레단 Scottish Ballet

<https://www.scottishballet.co.uk/event/regenerate>

스코틀랜드 국립발레단은 파킨슨 환자를 위한 무용 프로그램 및 60세 이상 노인들을 위한 리제너레이트(Regenerate) 프로그램을 운영하고 있다.

그 외 참고 기관 및 링크

댄스웨스트 (DanceWest) | www.dancewest.co.uk/bolder-not-older

요양원 및 커뮤니티 센터에서 무료 댄스 프로그램 볼더 낫 올더(Bolder not Older)를 제공하며 55 세 이상의 활동적인 시니어를 위한 프로그램을 제공한다.

이스트 런던 댄스 (East London Dance) | www.eastlondondance.org

노인들이 무용 활동에 참여할 수 있는 다양한 기회를 제공한다.

테이크 아트 (Take Art) | www.takeart.org/dance

노인들을 위한 참여적 무용 프로그램을 운영한다.

쓰리 스코어 무용단 (Three Score Dance Company) | www.threescoredance.co.uk

브라이튼(Brighton)과호브(Hove)에 본사를 둔 60 세 이상의 노인들로 구성된 현대 무용단으로 주간 프로그램을 운영한다.

옥타곤 극단 (Octagon Theatre) | www.octagonbolton.co.uk/art-beat

아트 비트(art-beat) 프로그램을 통해 50 세 이상의 참가들에게 무용을 포함한 다양한 예술 활동을 제공한다.

노인들을 위한 무용 프로그램 운영 툴킷 (영문 자료)

<https://creativeageing.co.uk/wp-content/uploads/2017/04/CA-Dance-LR.pdf>

<https://www.pdsw.org.uk/wp-content/uploads/2018/04/Breathe-Arts-for-Health-Cornwall-Dance-Toolkit-for-Care-Homes.pdf>

