

大韓醫療氣功學會

醫療氣功  
MEDICAL GIGONG  
Vol.19. No.1. 2019.12.31

## 노인에 대한 요가 연구의 동향 분석

손보명\* · 백지유\* · 이재흥\*

\*: 대한의료기공학회

### ABSTRACT

#### A Study on the Trend of Yoga Research for the Elderly

Bo Myeong Son\*, Ji You Beag\*, Jae Heung Lee\*

\*: The Member of the Korean Academy of Medical Gigong

**Objective:** The purpose of this study was to analyze the study on yoga for senior in Korea.

**Methods:** As for the data collection through RISS, analysis data were collected by searching for keywords such “yoga”, “senior” “elder”. The analysis was classified by 1) types of thesis 2) types of study 3) number of study participants and study period 4) types of yoga 5) list of academic journals and publishers.

· Received: 01 Dec. 2019 · Revised: 11 Dec. 2019 · Accepted: 19 Dec. 2019

Correspondence to: 이재흥(Jae Heung Lee)

경기도 김포시 대곶면 대명항로 287번지 대곶부부한의원

Tel. 031-997-7515 Fax. 031-997-7516 E-mail: leejhkmd@nate.com

**Results:** 1. A total of studies were 133, the first study on yoga for senior published 2001. Average 7 studies were published each year. The number of studies has increased since 2006 and decreased since 2010.

2. About half of the researchers related to art and physical education and sports (51.8%). And researchers related to social science published remarkable number of studies (23.3%).

3. Most of researches were experimental study.

**Conclusions:** 1. Hatha yoga could be recommended as a suitable yoga for senior.

2. There is a growing need to develop yoga for senior in preparation for aging society. Grafting yoga on traditional Gigong practice could be a proper exercise for senior.

\* **Keywords:** Yoga, elderly, systematic review, 요가, 노인, 동향 분석

## I . 緒論

유엔 등 국제기구에서는 전체 인구에서 노인이 차지하는 비중이 7% 이상일 경우 ‘고령화 사회’, 14% 이상이면 ‘고령 사회’ 20% 이상이면 ‘초고령 사회’로 구분한다. 우리나라는 2000년에 ‘고령화 사회’에 진입한 이래 2017년 ‘고령 사회’에 들어섰다. 프랑스의 경우 고령화 사회에서 고령 사회로 이행하는 데 115년, 일본은 24년이 걸렸다는 것과 비교하면 이례적으로 빠른 속도다. 현재 2019년 65세 이상 인구는 14.9%를 차지하고 있고 갈수록 그 비율은 높아질 전망이다.

노화에는 다양한 생리학적 변화가 따르는데, 혈압이 증가되고 청력, 시력이 저하되고 골 밀도와 유연성, 골격근량이 감소된다. 노화의 영향으로 성인의 평생 약 10-15%의 근육량이 줄어드는데, 정기적인 운동으로 이를 지연시키거나 부분적으로 극복할 수 있다[1].

요가는 1980년대 우리나라에 도입된 이래로 생활 운동으로서 입지를 넓혀왔다. 요가는 별다른 기구나 준비가 필요 없고, 아주 쉬운 것부터 아주 어려운 것까지 동작의 난이도가 다양하여 연령, 성별에 관계없이 누구나 할 수 있는 운동이다. 요가 운동은 크게 동작과 호흡, 그리고 명상으로 구성된다. 요가의 동작은 ‘아사나(asana)’라고 한다. 아사나는 행할수록 몸이 유연해지고, 마음이 정화되는 효과가 있다. 아사나를 통해 평소 사용하지 않는 근육을 움직여주면 유연성과 근력을 기를 수

있다. 호흡은 자율신경을 안정시키고, 체내의 체지방을 태워주는 효과가 있고, 명상은 요가의 필수적인 요소로 몸과 마음을 정화시키는 효과가 있다[2]. 이에 따라 노인 대상의 생활체육으로도 각광 받고 있다.

국내 요가 연구 동향에 관한 연구로 2011년 Kwak[3]이 2011년 이전까지의 요가와 더불어 아유르베다(Ayurveda) 및 탄트라(Tantra)에 관한 연구 동향을 처음 발표하였고, 2018년에[4] 다시 한번 2011년 이후부터 2018년까지 요가와 아유르베다, 필라테스(Pilates)의 연구 동향을 파악하였다. 또한 Ahn[5]은 2009년부터 2015년까지 국내 발표 연구를 대상으로 불안이라는 특정 질환에 대한 운동 치료 요법으로 요가와 기공, 태극권 연구의 동향에 대한 연구를 발표하였고, Lee는[2] 2001년부터 2016년까지의 국내에서 발표한 요가에 대한 연구 동향을 발표하였다. 그러나 노인 등과 같은 특정 대상에 대한 요가연구에 대한 동향 파악은 아직까지는 발표되지 않은 것으로 보인다.

따라서 본 연구에서는 노인을 대상으로 수행된 요가에 대한 연구 흐름을 살펴보고, 새로운 과제를 제시하고자 지금까지의 연구 동향을 살펴보고자 한다.

## Ⅱ. 研究 對象 및 方法

### 1. 분석 대상 및 자료 수집

본 연구의 분석 대상은 다음과 같은 과정으로 선정되었다. 먼저 학술 연구 정보서비스(RISS; <http://www.riss.kr/index.do>)에서 2019년 9월까지 '요가'와 '노인', '요가'와 '고령'의 키워드로 검색하여 학위 논문 119개, 학술 논문 160를 수집하여 엑셀파일로 정리하였다. 이중 본 연구와 관련성이 없는 논문과 중복된 논문을 제외하고 최종적으로 학위논문 63편, 학술지 게재 논문 70편을 선별 수집하였다. 선별된 분석 대상은 2001년부터 2019년까지 발표된 국내 학위 논문 및 학술지 게재 논문으로 구성되었다. 이렇게 수집, 선정된 자료들은 논문 유형, 연구 대상, 주제, 요가 유형, 연구 기간 등으로 분류하여 분석하였다.

### 2. 분석 방법

#### 1) 연도별 분류

선정된 자료를 연도별로 분류하였다.

#### 2) 연구 주제별 분류

학술지 게재 논문의 경우 KCI(Korea Citation Index; 한국학술지인용색인; <https://www.kci.go.kr/>)의 분류를 따랐고, 학위 논문의 경우 저자의 전공을 중심으로 임의 파악하였다.

### 3) 연구 유형별 분류

연구유형분류는 Lee[6]가 사용한 Thomas & Nelson 연구유형을 사용하여 실험연구, 분석연구, 기술연구, 질적연구로 구분하였다. 일정 기간을 두고 요가 운동을 시킨 후 전후를 비교하는 경우 실험연구로 보았고, 설문지를 이용하여 특정 시간에서 대상의 상태를 파악하려는 경우 기술 연구로 보았다. 분석연구는 메타분석 연구, 문헌분석연구를 포함했다. 현상학적 연구, 근거이론연구의 경우 질적 연구로 분류했다. 연구과정에서 문헌분석과 설문지 조사를 동시에 사용한 논문이 1편 있어 기술연구, 분석연구에 중복 포함시켰다.

실험연구는 연구 설계에 따라 3가지로 구분을 두었다. 그룹을 나누지 않고 1그룹으로 전후를 비교한 경우와 2개 이상의 그룹을 나누었으나 대조군을 두지 않은 경우, 2개 이상의 그룹을 나누고 대조군을 둔 경우를 각각 1그룹, 2그룹, 대조군으로 분류하였다.

### 4) 연구 대상과 연구 기간 분류

실험과정에서 요가를 진행한 기간과, 특정한 연구 대상을 지정한 경우 연구 대상과 그 수를 따로 분류하였다.

### 5) 요가 방법에 따른 분류

연구에서 어느 요가 방법을 따랐는지 명시한 경우 명칭을 그대로 사용했다. 단순히 '요가'라고 표기한 경우는 'None'으로 분류했다.

### 6) 발행처 및 발행지 분석

논문을 발행한 학술지 및 발행처를 연도별로 분석하여 분야별 동향을 파악했다.

## Ⅲ. 結果

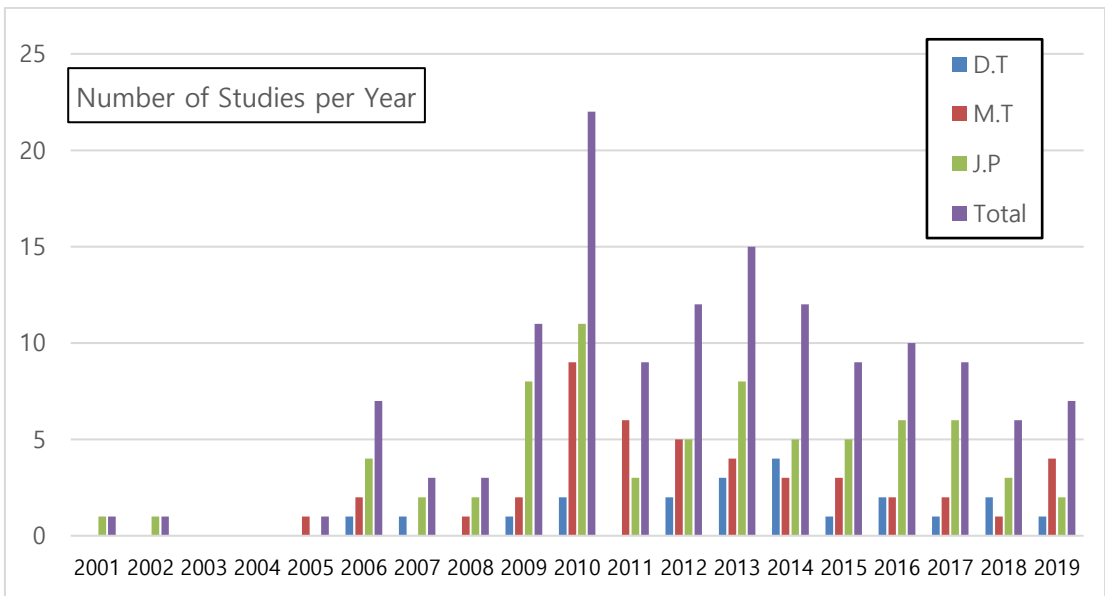
### 1. 연도별 분류 결과

검색기간에 제한을 두지 않고 자료를 수집했으나, 선정된 가장 오래된 논문은 2001년에 발표된 논문이었다. 따라서 노인과 요가에 대한 연구는 2001년에 국내에서 처음 시작했다고 할 수 있다. 이후 큰 변동 없이 유지되다가, 2006년을 기점으로 발표된 논문의 수가 크게 늘었고 2010년에 21편으로 정점을 찍은 후 현재까지는 10편 내외로 유지되고 있는 경향을 보였다(Table 1).

**Table 1. Number of Studies per Year**

Divide	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	Total
D.T						1	1		1	2		2	3	3	1	2	1	2	1	20
M.T					1	2		1	2	8	5	5	4	3	3	2	2	1	4	43
J.P	1	1				4	2	2	7	11	3	5	7	5	5	6	6	3	2	70
Total	1	1			1	7	3	3	10	21	8	12	14	11	9	10	9	6	7	133

\* D.T: Doctoral Thesis, M.T: Master's Thesis, J.P: Journal Paper



**Fig. 1. Number of studies per year.**

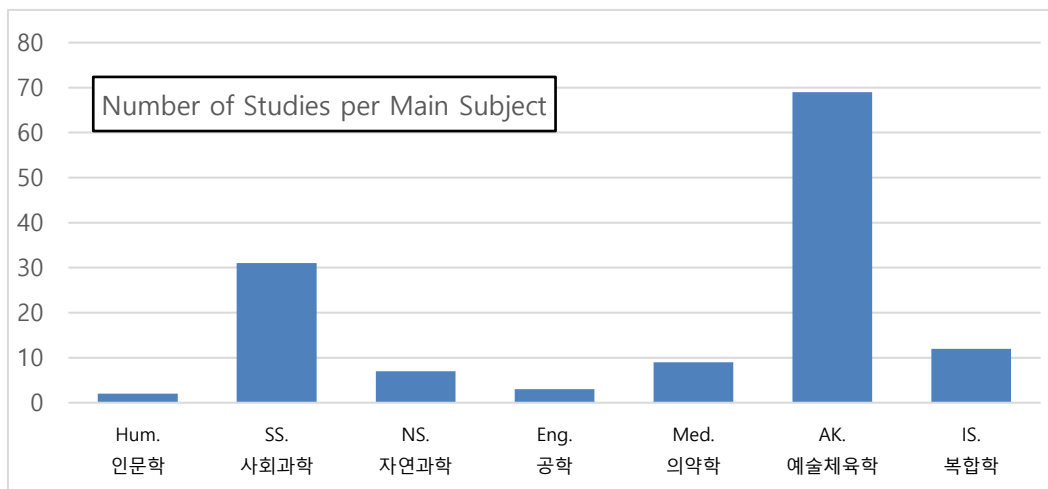
## 2. 연구 주제별 분류 결과

가장 연구가 활발하게 이루어진 분야는 예술체육학 분야의 체육학으로 67편의 논문이 발표되었다. 사회과학 분야의 교육학이 15편으로 그 뒤를 이었다. 사회과학 분야의 교육학과 사회복지학의 경우 석사학위 논문의 수가 각각 10편으로, 다른 분야에 비해 석사학위 논문의 비중이 높았다. 학술지에 발표된 논문은 체육학이 39편으로 가장 많았고 전체 학술지 논문의 절반 이상을 차지했다(Table 2).

**Table 2. Number of Studies per Main Subject**

Main Subject	Middle Subject	D.T	M.T	J.P	Subtotal	Total
Humanities (인문학)	Religious Studies(종교학)		1		1	2
	Philosophy(철학)			1	1	
Social Science (사회과학)	Tourism(관광학)	2			2	31
	Education(교육학)	1	10	4	15	
	Sociology(사회학)			2	2	
	Social Welfare(사회복지학)	1	10		11	
Natural Sciences (자연과학)	Public Policy(정책학)		1		1	7
	Other natural science(기타자연과학)			3	3	
Engineering (공학)	Statistics(통계학)			4	4	3
	Engineering in general(공학일반)			2	2	
	Communications Engineering(전자/정보통신공학)			1	1	
Medicine and Pharmacy (의약학)	Family Medicine(가정의학)		1	1	2	9
	Nursing Science(간호학)	1	1	2	4	
	Physical Therapy(물리치료학)			1	1	
	Occupational and Environmental Medicine(예방의학)	1			1	
Arts and Kinesiology (예술체육학)	Korean Medicine(한의학)			1	1	69
	Dance(무용)		1		1	
	Musicology(음악학)		1		1	
Interdisciplinary Studies (복합학)	Kinesiology(체육)	13	15	39	67	12
	Interdisciplinary Research(학제간연구)	1	2	9	12	
Total		20	43	70	133	133

D.T: Doctoral Thesis, M.T: Master's Thesis, J.P: Journal Paper



Hum.: Humanities(인문학), SS.: Social Science(사회과학), NS.: Natural Sciences(자연과학), Eng.: Engineering(공학), Med.: Medicine and Pharmacy(의약학), AK.: Arts and Kinesiology(예술체육학), IS.: Interdisciplinary Studies(복합학)

**Fig. 2. Number of studies per main subject.**

### 3. 연구 유형별 분류 결과

#### 1) 연구 방법별 분류 결과

연구 방법 별 분류 결과 실험연구가 69.92%로 압도적으로 많았다. 다음으로 기술연구가 24.06%로 많았으나 분석연구, 질적연구는 상대적으로 매우 적게 나타났다.

**Table 3. Number of Studies per Research Method**

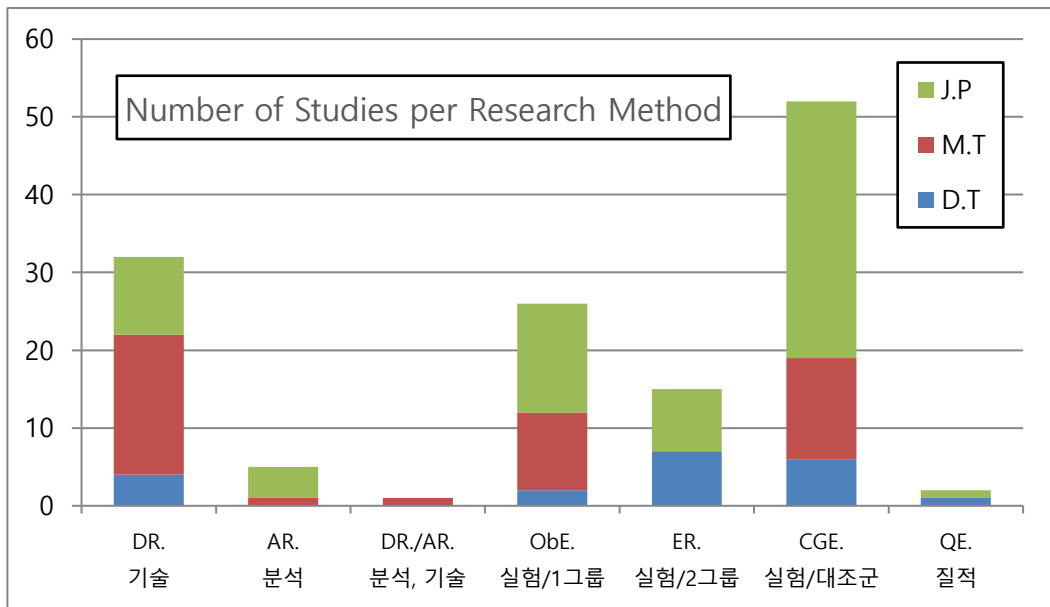
Divide	DR. 기술	AR. 분석	DR./AR. 기술/분석	ObE. 실험/1그룹	ER. 실험/2그룹	CGE. 실험/대조군	QE. 질적	Total
D.T	4			2	7	6	1	20
M.T	18	1	1	10		13		43
J.P	10	4		12	9	34	1	70
Total	32 24.06%	5 3.76%	1 0.75%	24 18.05%	16 12.03%	53 39.85%	2 1.50%	133 100.00%

DR.: Descriptive Research(기술연구), AR.: Analysis Research(분석연구)

ER.: Experimental Research(실험연구), QR.: Qualitative Research(질적연구)

ObE.: Observational Experiment(관찰실험), CGE.: Control Group Experiment(대조군 실험)

D.T: Doctoral Thesis, M.T: Master Thesis, J.P: Journal Paper



**Fig. 3. Number of studies per research method.**

#### 2) 실험 연구 분류 결과

**Table 4. Types of Study Participants**

Object		DR.	AR.	DR./AR.	ER.	ObE.	CGE.	QE.	Total
Residence	Living alone(독거)	1							1
	Rural community(농촌)	1					1		2
	Community center (노인센터)	2				1	1		4
Job/ Gender	Nonspecific(별무)	23	4	1		5	8	1	42
	<b>Female(여성)</b>	3	1		13	14	34		<b>65</b>
	Citizen(일반인)	1							1
	Expert(전문가)							1	1
Disease /Condition	Oldest-old (초고령, 80-90)					2			2
	Man with Mild Cognitive Impairment (경도인지장애남성)						1		1
	Women with Osteoarthritis (골관절염여성)						1		1
	essential hypertensive (본태성고혈압)					1			1
	Women with essential hypertensive (본태성고혈압여성)					1			1
	Obesity Female (비만여성)						1		1
	Obesity Male(비만남성)						1		1
	Visual Impairment (시각장애)						1		1
	Back Pain(요통)	1					2		3
	Dementia(치매)				2		2		4
	Childbirth(출산경험)				1				1
	<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>54</b>	<b>2</b>	<b>133</b>

DR.: Descriptive Research(기술연구), AR.: Analysis Research(분석연구)

ER.: Experimental Research(실험연구), QR.: Qualitative Research(질적연구)

ObE.: Observational Experiment(관찰실험), CGE.: Control Group Experiment(대조군실험)

연구 방법의 경우 실험연구가 93편으로 가장 많았고, 그 다음은 32편이 발표된 기술연구였다. 실험연구 중에서는 대조군이 설정된 연구가 52편으로 가장 많았고 대조군 없이 2개 이상의 그룹을 설정한 연구가 15편, 그룹을 나누지 않은 연구가 26편이었다(Table 3). 실험 대상에 따른 분류결과 노인 여성을 대상으로 한 연구가 가장 많았고, 질환이 있는 노인을 대상으로는 실험연구가 많이 이루어지는 경향성을 보였다(Table 4).

#### 4. 연구 대상과 연구 기간 분류 결과



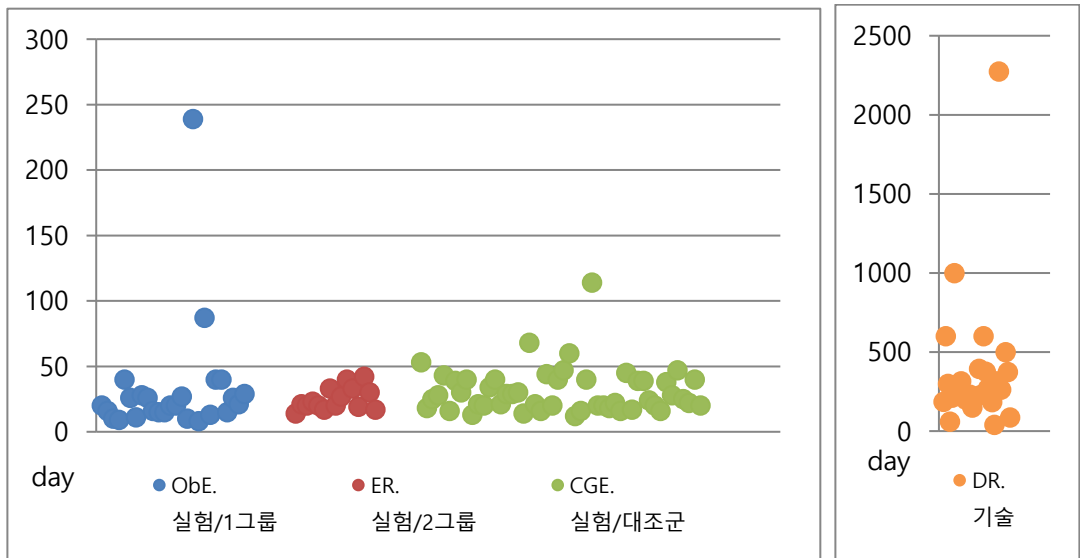
**Table 5. Study Period**

Weeks	DR.	AR.	DR./AR.	ObE.	ER.	CGE.	QE.	Total
6						1		1
8	1			5	1	6		13
10					1	2		3
12	1			10	13	30		54
16						7		7
20					1			
24				3		1		4
32				2				2
36				2				3
48						1		1
200						1		1
Null	30	5	1	2		4	2	44
Total	32	5	1	24	16	53	2	133

DR.: Descriptive Research(기술연구), AR.: Analysis Research(분석연구)

ER.: Experimental Research(실험연구), QR.: Qualitative Research(질적연구)

ObE.: Observational Experiment(관찰실험), CGE.: Control Group Experiment(대조군실험)



**Fig. 4. Distribution of participants number.**

실험연구의 경우 대부분 50명 이내의 실험 참가자와 실험을 진행했고, 50명 이상 100명 이내의

대상을 둔 경우는 4편, 연구 참가자가 100명을 넘는 논문은 2편이었다. 기술연구는 40명을 대상으로 둔 연구가 가장 인원이 적었고, 200명 미만의 대상자를 둔 논문은 6편, 200명 이상 300명 미만은 7편, 300명 이상 400명 이하는 5편, 그 이상은 5편이었다.

요가 연구를 진행한 기간에 따른 분류 결과, 12주 동안 요가를 진행한 연구가 54편으로 가장 많았고 8주는 13편, 16주는 7편이 발표되었다. 가장 짧은 기간 진행한 연구는 6주, 가장 오랜 기간 진행한 연구는 200주 동안 연구를 진행했다(Table 5).

## 5. 요가 분야별 분류 결과

Table 6. Types of Yoga

Divide	DR.	AR.	DR./AR.	QE.	ObE.	ER.	CGE.	Total
Vini yoga(비니요가)	1						1	2
Zen-yoga(선요가)	2				1	1		4
Thera band yoga(세라밴드요가)					1	1		2
Senior yoga(시니어요가)					2		1	3
Silver yoga(실버요가)					4			4
Yoga dance(요가댄스)	1				2		1	4
Sedentary yoga(좌식요가)							1	1
<b>Hatha yoga(하타요가)</b>					4		4	<b>8</b>
Healing yoga(힐링요가)		1					1	2
Kriya yoga(크리야요가)							1	1
Nadi shodhana(교호호흡)							1	1
None	28	4	1	2	12	13	41	101
Total	32	5	1	2	26	15	52	133

DR.: Descriptive Research(기술연구), AR.: Analysis Research(분석연구)  
 ER.: Experimental Research(실험연구), QR.: Qualitative Research(질적연구)  
 ObE.: Observational Experiment(관찰실험), CGE.: Control Group Experiment(대조군실험)

요가 분야는 별다른 세부분야 없이 요가라고 기입한 논문이 101편으로 가장 많았고, 분야를 기입한 경우에는 하타요가가 8편으로 가장 많았고, 전부 실험논문이었다. 또한 요가댄스, 실버요가, 선요가가 각각 4편씩 발표되었다. 요가 종류를 명시한 경우는 실험논문이 가장 많았다(Table 6).

## 6. 발행지 및 발행처 분석 결과

**Table 7. List of Journals that Published the Studies Selected this Study**

Journal	2001	2002	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	Total
<b>공학</b>							1		1						1		3
한국산학기술학회논문지							1									1	2
한국전자통신학회 논문지									1								1
<b>복합학</b>						2				1		3	1	1	1		9
무예연구															1		1
한국과학예술포럼(KOREA SCIENCE & ART FORUM)													2				2
한국생활환경학회지(The Korean Society of Living Environmental System)					1												1
한국웰니스학회지										1						1	2
한국융합학회논문지													1	1			2
한국콘텐츠학회논문지						1											1
<b>사회과학</b>							1	1	1	1	2						6
공공정책연구												1					1
교사와 교육(구 교육논집)(Teachers and Education)										1							1
교육논총						1											1
예술심리치료연구									1		1						2
특수교육재활과학연구										1							1
<b>예술체육</b>			2	1	2	4	8	2	3	4	1	4	2	5		1	39
<b>教育論叢</b>														1			1
운동과학(Exercise science)						1											1
운동학 학술지(The official journal of the korean association of certified exercise professionals )										1							1
전국체육대회기념						1											1
체육과학연구(Korean Journal of Sport Science)							1										1
體育科學研究論叢(Sports Science Studies)							1										1
코칭능력개발지(Journal of coaching development)									1	1				1			3
한국 스포츠 리서치(Korea sport research )				1	1	1											3
한국발육발달학회지				1				2							1		4
한국사회체육학회지(Journal of Sport and Leisure Studies)						1		1				2	1				5
한국스포츠사회학회지							1										1
한국스포츠학회지												1	1				2
한국여성체육학회지(Journal of Korean Physical Education Association for Girls and Women)					1		2			1				1			5
한국체육과학회지						1		1	2	1	1	1		1		1	9
한국체육학회지(Korean journal of physical education )						1											1
<b>의약학</b>	1	1					1			1	1						5
Journal of Korean Academy of Nursing														1			1
The Korean journal of obesity												1					1
노인간호학회지			1														1
대한물리의학회지(Journal of the Korean Society of Physical Medicine)																1	1
대한예방한의학회지(The Journal of Oriental Medical Preventive)										1							1
<b>인문학</b>													1				1
선도문화													1				1
<b>자연과학</b>			2	1		1			1					1		1	7
Journal of the Korean Data Analysis Society					1	1		1						1			4
Korean Journal of Health Promotion(대한임상건강증진학회지)									1								1
생명과학회지				1												1	2
<b>총합계</b>	1	1	4	2	2	7	11	3	5	7	5	5	6	6	3	2	70

**Table 8. List of Publishers that Published the Studies Selected for this Study**

Publisher	2001	2002	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	Total
<b>공학</b>								1			1						1	3
한국산학기술학회								1									1	2
한국전자통신학회											1							1
<b>복합학</b>								2				3	3	1	1	2		12
서울: 서울불교대학원대학교, 2014												2						2
서울: 서울불교대학원대학교, 2019																	1	1
한국무예학회																1		1
한국생활환경학회					1													1
한국웰니스학회												1					1	2
한국융합학회														1	1			2
한국전시산업융합연구원														2				2
한국콘텐츠학회								1										1
<b>사회과학</b>			1	1		1	1	7	4	4	2	4	3		1	1	1	31
건국대학교 교육연구소												1						1
경산: 대구가톨릭대학교 교육대학원, 2012											1							1
공주: 공주대학교 교육대학원, 2012											1							1
광주: 전남대학교 교육대학원, 2008						1												1
대구대학교 특수교육재활과학연구소											1							1
동의대학교 지방자치연구소													1					1
부산: 신라대학교 교육대학원, 2015														1				1
서산: 한서대학교 정보산업대학원, 2010								1										1
서울: 경희대학교 동서의학대학원, 2019																	1	1
서울: 경희대학교 행정대학원, 2009						1												1
서울: 서울한영대학교 대학원, 2018																1		1
서울: 성균관대학교 일반대학원, 2014													1					1
서울: 한양대학교 공공정책대학원, 2011										1								1
서울: 한양대학교 대학원, 2011										1								1
서울: 한양대학교 행정자치대학원, 2013											1							1
서울: 광운대학교, 2006						1												1
수원: 아주대학교 공공정책대학원, 2005															1			1
숙명여자대학교 교육대학원 원우회								1										1
용인: 단국대학교 교육대학원, 2011										1								1
울산: 울산대학교, 2014													1					1
원주: 상지대학교 사회복지정책대학원, 10,12								1		1								2
진주: 한일장신대학교 기독교사회복지대학원: 2015														1				1
제주: 제주대학교 교육대학원, 2017																1		1
제주: 제주대학교, 2010								1										1
창원: 창원대학교 교육대학원, 2010								1										1
천안: 국제뇌교육종합대학원대학교, 2015														1				1
천안: 호서대학교 벤처전문대학원, 2010									1									1
청원군: 한국교원대학교 교육정책전문대학원, 2010									1									1
한국예술심리치료학회										1		1						2
<b>예술체육</b>			4	2	2	5	11	4	5	9	3	5	6	7	2	4		69
광주교육대학교 초등교육연구원															1			1
광주: 조선대학교 대학원, 10,12								1		1								2
광주: 조선대학교 보건대학원, 2011									1									1
광주: 호남대학교, 2014												1						1
대구: 경북대학교 대학원, 2019																	2	2
대구: 계명대학교 대학원, 09,13,16							1				1			1				3
대전: 우송대학교 보건대학원, 2016															1			1
대한운동학회											1							1
부산: 동아대학교 대학원, 2013												1						1
부산: 부산대학교 대학원, 2014													1					1
부산: 동아대학교, 2006						1												1

서울: 건국대학교 대학원, 2013							1	1										2
서울: 고려대학교 대학원, 2017																		1
서울: 동국대학교, 2006	1																	1
서울: 명지대학교 일반대학원, 2012								1										1
서울: 중앙대학교 대학원, 2016																		1
서울: 한양대학교 대학원, 2016																		1
서울: 상명대학교 일반대학원, 2013																		1
용인: 명지대학교, 2007																	1	1
龍仁大學校 體育科學研究所																		1
익산: 원광대학교 교육대학원, 10,17																		2
익산: 원광대학교 동양학대학원, 2011																		1
익산: 원광대학교 일반대학원, 13,18																		2
익산: 원광대학교, 2010																		1
인천: 인천대학교 일반대학원, 2018																		1
창원: 창원대학교 대학원, 2019																		1
한국발육발달학회	1																	4
한국사회체육학회																		5
한국스포츠리서치	1	1	1															3
한국스포츠사회학회																		1
한국스포츠정책과학원(구 한국스포츠개발원)																		1
한국스포츠학회																		2
한국여성체육학회																		5
한국운동생리학회(구-한국운동과학회)																		1
한국체육과학회																		9
한국체육학회																		2
한국고령능력개발원																		3
<b>의약학</b>	1	1																9
광주: 조선대학교, 2010																		1
노인간호학회	1																	1
대한물리의학회																		1
대한비만학회																		1
대한예방한의학회																		1
부산: 부경대학교 대학원, 2012																		1
서울: 가톨릭대학교 대학원, 2013																		1
서울: 경희대학교 대학원, 2012																		1
한국간호과학회	1																	1
<b>인문학</b>																		2
국제뇌교육종합대학원대학교 국학연구원																		1
서울: 동국대학교, 2009																		1
<b>자연과학</b>	2	1																7
대한임상건강증진학회																		1
한국생명과학회	1																	2
한국자료분석학회	1	1																4
<b>총합계</b>	1	1	1	7	3	3	10	21	8	12	14	11	9	10	9	6	7	133

노인에 대한 요가 연구가 가장 활발하게 이루어진 학회지는 한국체육과학회지로 2009년부터 2019년까지 총 9편의 논문이 출간되었다. 또한 한국사회체육학회지에서는 2009년부터 2015년까지 5편의 논문이 출간되었고, 한국여성체육학회지에서는 2008년부터 2017년까지 5편의 논문이 발표되었다. 대학교 중에서는 대구 계명대학교 대학원이 3편으로 가장 많은 논문을 발표했다.

## IV. 考察

체육학 분야에서 국내 요가 연구의 발전은 2001년을 기점으로 국내 대학에서 요가학과가 처음 개설된 이후 뚜렷하게 나타났다[3]. 또한 이 시기에 Well being 열풍이 불면서 요가 및 운동에 대한 관심이 크게 증대되면서 요가의 대중화가 시작되었다. 노인에 대한 요가 연구는 국내에서는 2001년 의약학 분야에서 처음 시작되었으나, 이후 약 5년간 큰 진전을 보이지 않다가 2006년 예술체육 분야를 중심으로 확연히 증가하였다. 이는 2006년을 기점으로 대부분의 국내 학술단체가 학술지 발행 횟수를 연 1-2회에서 3-4회로 늘린 것[2], 그리고 2006년부터 문화체육관광부에서 어르신 전담 생활체육지도자를 양성해 배치하는 것[7]과도 관련성이 있는 것으로 생각된다.

분야별로는 예술체육 분야에서 출판된 논문이 67편으로 가장 많았고, 그 다음이 31편이 출간된 사회과학이었는데 공통적으로 2010년에 가장 많은 논문이 출판되었다. 전반적으로 노인에 대한 요가 연구는 2010년을 기점으로 급증하게 되는데, 2008년 통계청에서 발표한 ‘2008년 고령자 통계’ 이후 고령화 사회에 대한 관심이 증대된 영향이 있는 것으로 추측된다. 이후 사회과학 분야는 발행되는 논문이 점차적으로 감소하였고, 예술체육 분야는 5편 내외로 유지되는 경향을 보였다.

연구 방법에서는 실험연구가 93편으로 가장 많았고, 기술연구는 32편, 분석연구는 5편, 기술연구와 분석연구를 동시에 수행한 논문이 1편 있었고 질적연구는 2편이었다. 실험연구에서는 대조군을 둔 경우가 가장 많았다. 유일하게 사회과학 분야에서는 기술연구의 수가 실험연구의 수보다 많았다. 이는 노인에 대한 복지의 일환으로 제공되는 생활체육으로서의 요가에 집중한 결과로 생각된다. 또한 기술연구의 경우 조사대상에 제한을 두지 않는 경우가 많았는데 이는 조사대상의 수가 많다 보니 제약을 두기 어려워 나타난 결과로 보인다. 반면 실험연구는 여성을 대상으로 시행된 경우가 65편으로 가장 많았는데, 의도적으로 대상을 여성만으로 한정 짓고 모집했는지는 파악하기 어려웠다. 그러나 여성의 요가에 대한 선호도가 상대적으로 높은 현상과 관련이 있는 것으로 추측된다. 전 세계적으로 요가 인구 중 여성이 압도적인 다수를 차지한다. 미국의 경우 2016년 통계 결과 성인 여성의 요가 참가비율은 72%였으나 남성은 28%에 그쳤다. 한국의 경우는 2015년 문화체육관광부 통계 결과 전체 요가 인구 중 여성이 97.6%, 남성이 2.4%로 극단적으로 여성에 편중되어 있음이 나타났다. 이는 요가의 전통적인 의미인 심신수련보다는 미용과 몸매관리, 다이어트 효과에 대중의 관심이 집중되면서 여성에게 적합한 운동이라는 이미지가 강하게 각인된 결과로 생각된다[8]. 질환 중에서는 치매에 대한 연구가 4편으로 가장 많았는데, 이는 요가의 심신수련에 더 초점을 맞춘 시도가 노인 대상으로 이루어지고 있음을 보여준다.

요가 분야의 경우 별다른 분야를 표기하지 않는 경우가 102편이었고, 특정 분야의 요가를 연구한 경우는 하타요가가 8편으로 가장 많았다. 대중적인 요가 중에서는 하타요가, 크리야요가, 비니요가가 연구되었고 실버요가, 시니어요가 등 노인 대상으로 개발된 요가가 각각 2편, 4편씩 발표되었다. 또한 요가댄스, 선요가, 세라밴드요가 등 요가를 다른 운동과 접목하거나 도구를 이용하는 등 새로운 요가를 개발하고자 하는 시도가 눈에 띄었다. 요가와 함께 댄스스포츠, 배드민턴, 걷기 등 다양한 운동방법의 실험이 함께 이루어졌으나 기공은 포함돼있지 않았다. 하타요가는 육체단련과 호흡

을 중심으로 하는 가장 대중적인 요가이고, 크리야요가는 고행과 주문, 신에 대한 헌신을 중심으로 한다[9]. 비니요가는 '각각에 맞춰서 적용하다'는 뜻으로 개인의 상황에 맞추는 요가라고 할 수 있다[10]. 가장 많은 연구가 이루어진 하타요가는 신체 단련을 통해 노년기의 근 감소와 신체적인 통증을 완화하는데 적합하고, 현대의 대중화된 대부분의 요가가 하타요가에 뿌리를 두고 있기 때문에 접근성이 용이하다. 따라서 노인 대상의 요가 종류를 선택할 때 1차적으로 고려할 수 있으나, 신체 능력이 극심하게 저하되어 있거나 명상이나 심신 수련을 주된 목적으로 한다면 다른 방법을 선택해 볼 여지도 있다.

전통 요가는 약 2-3000년 전에 인도에서 시작되었으나, 현대에 서구로 전파되는 과정에서 인간의 유연하고 아름다운 몸을 가꾸는 것에 초점이 맞춰지면서 심신수련으로서의 목적은 다소 희미해졌다. 요가 체계가 만들어질 당시에는 서구의 해부학이나 생리학적인 개념이 존재하지 않았다. 따라서 전통적인 요가 아사나의 기술을 익히고자 한다면 뿌라나, 나디, 짜끄라 등의 개념을 이해해야 하는데 이는 서구의 의학과 과학보다는 동양철학과 더 깊이 맞닿아 있다[10].

때문에 동양철학에 바탕을 두고 있는 전통 심신수련법인 기공 양생법과도 그 맥을 같이 한다고 볼 수 있다. 이미 기공의 개념을 광의적으로 해석한 Kim의 기공에 대한 정의에서 요가를 포함시키고 있다. 즉, Kim은 기공의 범주를 "氣를 우주 만물의 實在라고 보았을 때 人間の 精神活動도 氣에 의한 것이며 形身作用도 氣에 의한 것이므로 氣가 작용하는 범위는 心身兩面을 포괄한다. 따라서 광의의 氣概念으로 보았을 때 儒家·佛家·道家·카톨릭·YOGA·武術家·醫家 등 各門 各派의 修行法들이 모두 氣功의 범주에 포함된다고 볼 수 있다."라고 하였다[11].

또한 실제로 여러 보건소에서 실시되고 있는 기공 교실 등을 통한 연구에서 기공체조가 농촌 노인의 체중과 체지방량, 복부지방의 감소, 악력과 유연성, 민첩성의 향상, 질환의 호전, 체력증진, 생활의 활력 등 여러 긍정적인 효과를 보였으며[12], 견비통, 두통, 심신질환, 관절유연성, 소양감, 스트레스 완화, 요통에 도움이 되었다는 증례보고 및 연구결과도 있다[13].

따라서 지금의 대중 요가 수련은 유연하고 아름다운 몸을 가꾸는 것에 더 초점을 맞춰가고 있어 노인의 생리적 특성과 부합되지 않는 측면이 있기 때문에 대중적 인지도가 높아 접근성이 용이한 장점을 가진 요가와 다소 대중적 인지도는 떨어지지만 노인들의 생리적 특성에 좀 더 부합하는 장점을 가지고 있는 기공 양생법을 접목하여 좀 더 효과적이고 효율적인 노인들의 건강관리 프로그램을 개발하는 것이 필요할 것으로 사료된다. 물론, 요가와 기공의 상관성에 관한 비교 연구는 이미 여러 진행되고 있지만[14-17] 통합적인 프로그램의 개발에 관한 연구는 아직 미비한 실정이므로 향후 이와 같은 연구가 더욱 더 활발히 진행되어 노인들의 삶의 질 향상에 크게 이바지할 수 있게 되기를 기대한다.

## V. 結論

본 연구 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 노인에 대한 요가 연구는 2001년부터 발표되었으며 연평균 7편의 논문이 발표되었고, 2010년을 정점으로 연구수가 다소 감소하는 추세를 보이고 있다.
2. 노인에 대한 요가 연구는 예술체육학 분야(51.8%)에서 주로 발표하고 있지만 사회과학 분야(23.3%)에서도 주목할 만한 수치로 발표하고 있다.
3. 노인에 대한 요가 연구는 실험연구(69.9%)가 주로 이루어지고 있다.
4. 기존의 요가법 중 노인에게 가장 적합한 요가법은 하타요가법으로 추천된다.
5. 초고령사회로의 진입에 대비해 노인의 특성에 맞는 다양한 요가법의 개발이 필요하며 동양의 전통적인 기공 양생법이 접목된 통합 프로그램의 개발이 필요하다.

## VI. 參 考 文 獻

- 1) Park SW. *Sarcopenia of the Old Age*. The Korean Society of Endocrinology. 2007;22(1):1-7.
- 2) Lee EH, Baek JS. A Study on the Trend of Domestic Yoga Research Trends and Task Studies through Reviewing of the Review Method. *Journal of Korean Society for the Study of Physical Education*. 2017;21(4):135-48.
- 3) Kwak MJ. *Study of Researches on Yoga in Korea*. *Journal of Yoga Studies*. 2011;6:1-34.
- 4) Kwak MJ. A study on the domestic recent research trends in related to yoga. *Journal of Yoga Studies*. 2018:113-45.
- 5) Ahn YJ, Jo SH, Lee SH, Lim JH. The Review Study on Yoga, Qigong, and Taichi Interventions for Anxiety: Based on Korean Journal Articles from 2009 to 2015. *The Korean Society of Oriental Neuropsychiatry*. 2016;27(1):23-31.
- 6) Lee JH, Kim JH, Jung JH, Jo MG, Lee EM. *Research Trends on Qigong-related Studies in Korea since 2008*. *J of Korean Academy of Medical Gi-Gong*. 2016;16(1):1-58.
- 7) Lee SH, Won YS, Lee MK. Analysis of Causal Model for Job Burnout, Job Embeddedness and Turnover Rate among Senior Sports For All Instructors. *Journal of Sport and Leisure Studies*. 2015;60:619-29.
- 8) Bae JY. A study on the training experience and meaning of middle & young-old aged men doing yoga: The men who do yoga against gender performance. *Korean Journal of Sport Science*. 2017;28(1):60-80.
- 9) 이태영. *요가 하타요가에서 쿤달리니탄트라까지*: 여래; 2006:364.
- 10) Desikachar K. *Viniyoga, its Philosophy and Practices*. *The Journal of Yoga*. 2016;5(1):111-34.
- 11) Kim WH, Hong WS. *A Documentational Study on the Development of Chi-Kung-Hak*. . *J of Korean Academy of Medical Gi-Gong*. 1996;1(1):13-64.
- 12) 김지선, 김수연. The Effects of Combined Exercise Program Based on Qigong on the Body Composition and Physical Fitness of Rural Elderly People. *KINESIOLOGY*. 2011;13(1):91-102.



- 13) Go HY, Kong KH, Kim NY, Shin MR, Lee SE, Seung Ho Sun, et al. *Study of Efficacy of Gigung Program in Health Promotion Service Programs*. Journal of Korean Medicine. 2010;31(4):141-50.
- 14) 이중환. *국선도 수련과 요가 수행 비교연구 : 국선도를 중심으로* [석사]. 대전: 대전대학교 보건의스포츠대학원; 2004:79.
- 15) Baek MS. (The) effect of yoga and gigung training on blood catecholamine, histamine, potassium level and lipid profiles in old females with osteoarthritis [Doctoral Thesis]. Daejeon: Daejeon University; 2009:69.
- 16) Lee SH. *Universality and Differentiation on the Training Methods of Qigong Exercise and Yoga* [Master's Thesis]. Yongin-si: Graudate School of Industry, Myongji University; 2014:60.
- 17) Park IS. *A Studies on The Characteristics of popular Health Fulfillment : - Led by Kouksundo, Danhak, Yoga -* [Master's thesis]. Gyeonggi-do: Graudate School of Industry, Myongji University; 2014:89.

## <부록> 연구에 사용된 선정된 논문 모음

### - 학술 논문 -

1. 홍용(Yong Hong). 12주간 맞춤형 요가와 한국무용 프로그램이 여성노인들의 생활체력과 심혈관 질환 위험 인자에 미치는 영향. 한국생활환경학회지(The Korean Society of Living Environmental System) Vol.16No.6 2009:619-629
2. 김한철, 이영미. 12주간 요가운동이 시각장애 노인의 신체조성 및 유연성·우울증에 미치는 영향. 한국융합학회논문지 Vol.8No.3 2017:253-263
3. 김재구(Kim, Jae Gu). 12주간의 요가 수련이 고령자의 운동기능과 정신건강에 미치는 영향. 코칭능력개발지(Journal of coaching development) Vol.15No.3 2013:161-168
4. 유주연. 12주간의 요가운동이 초기 혈관성 치매노인의 신체조성, 체력, 혈중 지질 및 신경전달 물질에 미치는 영향. 교육논총 Vol.21No.- 2010:37-54
5. 김경한(Kyung Han Kim), 송낙훈(Nak Hun Song). 12주간의 하타요가 운동이 본태성 고혈압 고령 여성의 혈압 및 혈관탄성도에 미치는 영향. 한국여성체육학회지(Journal of Korean Physical Education Association for Girls and Women) Vol.27No.3 2013:97-108
6. 추연경, 손준호. 16주간 복합운동 프로그램이 여성노인의 건강체력과 우울에 미치는 영향. 코칭능력개발지(Journal of coaching development) Vol.14No.3 2012:105-114
7. Chan Ho Park(박찬호), Ji-Seok Kim(김지석), Yi Sub Kwak(곽이섭). Active Aging. 생명과학회지 Vol.28No.5 2018:621-626
8. Sang Kab Park(박상갑), Eun Hee Kim(김은희), Yoo Chan Kwon(권유찬). The Effects of Combined Training on Self-reliance Fitness and Risk Factors of Metabolic Syndrome in The older Women. 한국발육발달학회지 Vol.14No.2 2006:37-48
9. 김용건(Yong Geon Kim), 한동욱(Dong Wook Han), 이병권(Byoung Kwon Lee). 걷기와 요가가 포함된 복합운동이 여성노인의 인지기능에 미치는 영향. 대한물리의학회지(Journal of the Korean Society of Physical Medicine) Vol.5No.2 2010:211-221
10. 박인숙, 이장규. 고령 여성의 에어로빅댄스와 요가 수행이 체력에 미치는 영향. 한국 스포츠리서치(Korea sport research) Vol.17No.5 2006:73-82
11. Supornpip Pupanead. 고령자의 운동의지에 영향을 미치는 마케팅 요인. 한국스포츠학회지 Vol.14No.3 2016:277-287
12. 최영선, 주기찬, 박진홍. 노인 여성의 요가 운동과 심신기능의 개선. Korean Journal of

- Health Promotion(대한임상건강증진학회지) Vol.12No.4 2012:211-217
13. 이필영, 김미선, 강옥희. 노인 요가프로그램 참여자의 신체적 자기효능감과 심리적 안녕감의 관계. 體育科學研究論叢(Sports Science Studies) Vol.20No.1 2010:85-108
  14. 김영희, 박형숙. 노인건강에 미치는 요가의 효과. 노인간호학회지 Vol.3No.2 2001:196-207
  15. 정영주. 노인들의 운동종목에 따른 라이프스타일이 운동지속에 미치는 영향. Journal of the Korean Data Analysis Society Vol.18No.5 2016:2677-2687
  16. 정선영, 김한철, 김현준, 박력. 노인여성들의 힐링요가 수련을 통한 신체능력 및 스트레스 수치 변화. 한국융합학회논문지 Vol.7No.3 2016:1-14
  17. 황희정, 임인수. 노인여성의 8주간 하타요가 수련이 혈관탄성도와 최대하운동시 혈당 및 젖산 변화에 미치는 영향. 한국발육발달학회지 Vol.18No.4 2010:299-303
  18. 이해경(Lee, Hye-Kyung), 박종성(Park Jong-Song), 구광수(Koo, Kwang-Soo), 홍예주(Hong, Ye Ju). 노인여성의 심혈관계와 기능체력에 미치는 요가운동의 효과. 한국체육과학회지 Vol.22No.1 2013:785-795
  19. 김미경, 정일호. 노인의 댄스요가 참여에 따른 생활 스트레스와 신체적 존중감의 관계. 한국 스포츠 리서치(Korea sport research) Vol.19No.3 2008:13-22
  20. 이선희(Lee Sun Hee), 송선영(Song Sun Young). 노인의 명상적 요가 프로그램 참여에 따른 기능적 노인의 명상적 요가 프로그램 참여에 따른 기능적. 무예연구 Vol.12No.2 2018:111-126
  21. 김경식(Kyong Sik Kim). 노인의 생활체육활동 참가제약과 참가 지수 구조모델 분석. 한국스포츠사회학회지 Vol.23No.1 2010:25-43
  22. 천수정(Su Jung Cheon), 손태인(Tae In Son). 노인의료비 부담액의 증가경향과 자연치유의 개선방안 탐색: 의료 처방전 분석을 중심으로. 공공정책연구 Vol.31No.1 2014:173-192
  23. 김희은(Kim, Hee-Eun). 대체 의학적 운동 적용 중 요가가 노인들의 근육량, 체력 및 삶의 질에 미치는 영향분석. 코칭능력개발지(Journal of coaching development) Vol.19No.4 2017:69-75
  24. 강창균(Chang Kyun Kang), 성순창(Soon Chang Sung), 이만균(Man Gyoon Lee). 두 가지 유형의 복합운동 트레이닝이 농촌 노인의 일상생활체력에 미치는 영향. 체육과학연구(Korean Journal of Sport Science) Vol.21No.2 2010:1152-1164
  25. 허동규(Dong-Gyu Heo). 명상프로그램이 노인의 스트레스반응 감소에 미치는 영향. 한국콘텐츠학회논문지 Vol.9No.3 2009:232-240
  26. 김은희(Kim, Eun-Hee), 박상갑(Park, Sang-Kab), 홍가람(Hong, Ga-Ram). 복합운동과 요가가 고령여성의 건강관련체력과 혈중지질에 미치는 영향. 한국체육과학회지 Vol.21No.6 2012:1219-1227
  27. 구영희, 심준영. 선요가와 댄스스포츠 참여에 따른 여성노인의 스트레스, 우울 및 자율신경의 변화. 선도문화 Vol.19No.- 2015:394-439
  28. 김덕중, 오태한. 신체활동 참여노인들이 지각하는 사회적 지지와 건강증진행위 및 행복감의 관계. 한국웰니스학회지 Vol.14No.1 2019:301-312
  29. 강혜영(Kang, Hye-Young), 진승모(Jin, Seung-Mo), 김원중(Kim, Won-Jung). 실버요가 스트레칭이 초고령 여성노인의 체력에 미치는 영향. 한국사회체육학회지(Journal of Sport and Leisure Studies) Vol.60No.- 2015:609-618
  30. 박정희(Jung Hee Park), 이성기(Sung Gi Lee), 배준원(Jun Won Bae), 박현경(Hyun Kyung Park), 김보경(Bo Kyeong Kim). 어르신 문화학교 건강체조교실 참여와 삶의 질 인식변화에 대한 질적 연구. 한국과학예술포럼(KOREA SCIENCE & ART FORUM) Vol.23No.- 2016:163-171
  31. 김이순, 정향미. 여가프로그램이 지역사회 고령노인의 신체생리 및 심리적 기능과 일상생활활동에 미치는 효과. Journal of the Korean Data Analysis Society Vol.8No.3 2006:971-987
  32. 공경민, 홍창배, 김재훈, 김기진. 여성 고령자의 레크리에이션 댄스 및 요가가 인플루엔자 백신접종 후 면역반응에 미치는 영향. 전국체육대회기념 Vol.2009No.12 2009:124-124
  33. 공경민 (Kyeong Min Kong), 김기진 (Ki Jin Kim). 여성 고령자의 인플루엔자 백신접종 후 레크리에이션 댄스 및 요가가 면역반응 및 체력에 미치는 영향. 운동과학(Exercise science) Vol.19No.1 2010:1-14
  34. 유미정 (Mi Jung Yu), 최영래 (Young Lae Choi). 여성노인 요가참여자의 자신감과 생활만족의 관계. 교사와 교육(구 교육논집)(Teachers and Education (구 논문집)) Vol.31No.- 2013:65-78

35. 김용건, 한동욱, 소광섭. 여성노인의 기억력에 영향을 미치는 걷기와 요가운동의 전두엽 뇌파 활성도 분석. Journal of the Korean Data Analysis Society Vol.11No.6 2009:3009-3022
36. 유하나,정은정, 이병희. 오타고 운동과 요가 운동이 여성 노인의 보행, 우울 및 낙상 효능감에 미치는 효과 비교. 특수교육재활과학연구 Vol.51No.2 2012:261-279
37. 김재구. 요가 수련이 여성 고령자의 혈중 지질과 TNF- $\alpha$ , IL-6, CRP에 미치는 영향. 한국사회체육학회지(Journal of Sport and Leisure Studies) Vol.0No.44 2011:585-591
38. 김보경(Kim Bo Kyeong), 원득연(Won Deuk Yeon), 광동직(Kwak Dong Jick), 정석률(Jung Suk Yool), 이성기(Lee Sung Ki). 요가 운동과 등척성 운동의 융복합적 접근이 노인 여성의 하지 근 수축 특성 및 건강 체력 변인에 미치는 영향. 한국과학예술포럼(KOREA SCIENCE & ART FORUM) Vol.24No.- 2016:27-34
39. 이혜경(Lee, Hye-Kyung), 박종성(Park, Jong-Song), 구광수(Koo, Kwang-Soo), 홍예주(Hong, Ye-Ju). 요가 참여가 노인여성의 근골격계 및 통증 변화에 미치는 영향. 한국체육과학회지 Vol.21No.5 2012: 1079-1091
40. 박형숙, 김윤진, 김영희. 요가 프로그램이 본태성 고혈압 노인환자의 혈압하강에 미치는 효과. Journal of Korean Academy of Nursing Vol.32No.5 2002:633-642
41. 강선영. 요가 프로그램이 여성노인의 낙상 두려움과 체력에 미치는 영향. 한국여성체육학회지 (Journal of Korean Physical Education Association for Girls and Women) Vol.24No.3 2010: 179-190
42. 김영희, 박금숙, 양경희, 정현영, 양희정. 요가 프로그램이 재가노인의 우울, 삶의 질, 일상활동장애에 미치는 효과. 대한예방한의학회지(The Journal of Oriental Medical Preventive) Vol.17No.3 2013:75-89
43. 전혜린(Hye Rin Jeon), 한승완(Seung Wan Han). 요가수련이 여성 노인의 apolipoprotein B/apolipoprotein A:1 비율과 내당능지표에 미치는 영향. 한국여성체육학회지(Journal of Korean Physical Education Association for Girls and Women) Vol.24No.2 2010:107-114
44. 임호남(Ho Nam Lim), 임란희(Ran Hee Lim). 요가수련이 여성노인의 신체조성에 미치는 영향. 한국여성체육학회지(Journal of Korean Physical Education Association for Girls and Women) Vol.22No.2 2008:57-66
45. 박현권, 방현석. 요가와 걷기가 여성노인의 골 형성 및 흡수 마커에 미치는 영향. 한국사회체육학회지(Journal of Sport and Leisure Studies) Vol.0No.35 2009:759-770
46. 권세정, 양승원. 요가와 걷기운동이 노인 비만남성의 심혈관질환 위험인자, 노화지표, 스트레스 호르몬에 미치는 영향. 한국사회체육학회지(Journal of Sport and Leisure Studies) Vol.0No.61 2015:531-538
47. 주희철. 요가와 걷기운동이 노인여성의 신체조성, 심혈관질환 위험인자, 노화관련 호르몬에 미치는 영향. 한국스포츠학회지 Vol.13No.4 2015:559-566
48. 박상갑(Sang Kab Park), 권유찬(Yoo Chan Kwon), 김은희(Eun Hee Kim), 박진기(Jin Kee Park). 요가와 걷기운동이 비만 고령여성의 신체기능과 경동맥 구조 및 기능에 미치는 영향. 한국체육학회지(Korean journal of physical education) Vol.48No.6 2009:495-502
49. 김병완(Kim Byeong-Wan), 박한수(Park Han-Soo), 백만수(Baek Man-Soo), 김창환(Kim Chang-Hwan). 요가와 기공운동이 골관절염 여성노인의 혈중 카테콜라민, 히스타민과 포타시움 수준에 미치는 영향. 한국체육과학회지 Vol.18No.3 2009:1097-1105
50. 박건희(Park, Geon-Hee), 이석호(Lee, Suk-Ho), 박기덕(Park, Gi-Duck). 요가와 댄스스포츠를 활용한 복합운동프로그램이 경도인지 장애 남성 노인의 기초체력 및 치매척도에 미치는 영향. 한국체육과학회지 Vol.28No.4 2019:1307-1316
51. 안용덕(Ahn, Yong-Duk), 박상용(Park, Sang-Yong), 용태관(Yong, Tae-Gwan). 요가와 배드민턴이 노인 여성의 체력과 균형능력에 미치는 영향. 한국체육과학회지 Vol.23No.2 2014:1389-1400
52. 홍용(Hong Yong). 요가와 체중부하 저항 복합운동이 여성노인의 심혈관질환 위험요인과 인지기능에 미치는 영향. 한국체육과학회지 Vol.20No.3 2011:1421-1434
53. 김찬희, 이중원, 박희영. 요가운동과 밴드운동 수행이 노인여성의 염증지표 및 노화호르몬에 미치는 영향. 한국웰니스학회지 Vol.9No.2 2014:209-220
54. 김한균(Kim, Han-Kyun), 김석훈(Kim, Seuk-Hoon), 김영표(Kim, Young-Pyo). 요가운동이 노인여

- 성의 일상생활체력 및 노화호르몬에 미치는 영향. 한국체육과학회지 Vol.26No.5 2017:1001-1011
55. 이현주(Lee, Hyun-Joo), 최봉길(Choi, Bong-Gil). 요가운동이 노인여성의 코티졸 및 면역글로불린에 미치는 영향. 한국체육과학회지 Vol.24No.1 2015:1123-1131
56. 김이순(Kim Yi-Soon), 꺾이섭(Yi-Sub Kwak), 조봉수(Bong-Soo Cho). 요가운동이 여성노인의 심리적, 생리적 변화 및 운동능력에 미치는 영향. 생명과학회지 Vol.16No.4 2006:584-588
57. 김희은. 요가운동이 여성노인의 운동능력과 면역력에 미치는 효과분석. Journal of the Korean Data Analysis Society Vol.9No.1 2007:75-84
58. 김현주. 요가치료프로그램 중심의 예술치료프로그램이 치매고위험군의 자존감에 미치는 효과. 예술심리치료연구 Vol.10No.4 2014:193-212
59. 김현주. 요가치료프로그램과 댄스스포츠프로그램이 치매고위험군의 인지기능과 우울에 미치는 영향. 예술심리치료연구 Vol.7No.4 2011:125-148
60. 나승희(Seung-Hee Na). 요가프로그램이 노인여성의 항산화효소 활성 및 일상생활 피로도에 미치는 영향. 한국발육발달학회지 Vol.25No.4 2017:453-458
61. 허정훈(Heo, Jung-Bun), 박남희(Park, Nam-Hee), 김윤희(Kim, Yun-Hee). 요가프로그램이 농촌 지역 여성노인의 체력, 우울, 삶의 질에 미치는 효과. 한국산학기술학회논문지 Vol.11No.6 2010:2099-2106
62. 김영욱(Young-Wook Kim), 오수학(Su-Hak Oh). 운동 중재가 여성의 우울에 미치는 효과에 대한 메타분석. 한국여성체육학회지(Journal of Korean Physical Education Association for Girls and Women) Vol.31No.2 2017:219-236
63. 이광무. 운동형태가 여성 고령자의 기능적 체력에 미치는 영향. 敎育論叢 Vol.54No.2 2017:1-12
64. 강창범 (Chang Bum Kang), 안나영(Na Young Ahn), 김기진(Ki Jin Kim). 원저: 70대 고령여성의 운동 트레이닝 후 혈중 골 대사 지표의 변화. The Korean journal of obesity Vol.23No.1 2014:50-57
65. 변재종(Byun, Jae-Jong), 황부근(Hwang, Boo-Geun). 장기간의 요가운동이 고령 여성의 낙상 관련 체력에 미치는 영향. 한국사회체육학회지(Journal of Sport and Leisure Studies) Vol.66No.- 2016:651-659
66. 김용권. 질병 치료를 위한 운동의 고찰. 운동학 학술지(The official journal of the korean association of certified exercise professionals) Vol.15No.1 2013:33-44
67. 유시영(Si-Young You), 홍순안(Sun-An Hong), 문경래(Kyung-Rye Moon). 하타요가수련이 컴퓨터 사용후 만성요통에 시달리는 노인의 통증에 미치는 효과. 한국전자통신학회 논문지 Vol.8No.7 2013:1121-1128
68. 김아린(Ahrin Kim), 채명옥(Myung-Ock Chae), 전해옥(Hae Ok Jeon). 한국 지역사회 노인의 신체활동 프로그램이 수면에 미치는 효과. 한국산학기술학회논문지 Vol.19No.3 2018:186-197
69. 김태훈, 정성림, 강설중. 한국무용과 요가 동작수행이 여성 노인의 대사증후군 위험인자와 혈관탄성 반응에 미치는 영향. 한국 스포츠 리서치(Korea sport research) Vol.18No.6 2007:963-972
70. 유주연(Ju Yeun Yoo), 이난희(Nan Hee Lee), 이청무(Chung Moo Lee), 김민정(Min Jeong Kim). 혈관성 치매노인에게 있어 12주간의 요가운동이 혈압, 체력 및 혈액변인에 미치는 영향. 한국발육발달학회지 Vol.18No.3 2010:217-226

## - 학위 논문 -

71. 주애란. 12주간 노인운동프로그램 참여가 신체조성, 체력, 대사증후군에 미치는 영향. [석사] 서울: 상명대학교 일반대학원 2013:64
72. 조윤정. 12주간의 복합운동프로그램이 노인여성의 체력 및 신체조성에 미치는 영향. [석사] 경산: 대구가톨릭대학교 교육대학원 2012:46
73. 유갑숙. 12주간의 요가운동이 고령여성의 대사증후군에 미치는 영향. [박사] 익산: 원광대학교 일반대학원 2018:89

74. 송명란. 16주간 하타요가 프로그램이 노인 여성의 혈압, 혈중RAAS 및 노인체력에 미치는 영향. [석사] 부산: 부산대학교 대학원 2014:93
75. Younpyo Lee. The Effects of 12 weeks of Yoga Method for Senior on Health-related Parameters of Older Adults. [석사] 서울: 경희대학교 동서의학대학원 2019:47
76. 고미영. 고령사회 노인여가정책 모형 개발. [박사] 제주: 제주대학교 2010:210
77. 김민하. 낙상예방 운동프로그램이 노인여성의 신체구성과 일상생활체력에 미치는 효과. [석사] 익산: 원광대학교 교육대학원 2017:65
78. 류경열. 노인건강을 위한 禪舞명상프로그램의 개발. [석사] 서울: 동국대학교 2009:66
79. 고선숙. 노인건강증진을 위한 무용프로그램 현황 연구: 수도권지역 중심으로. [석사] 서울: 한양대학교 대학원 2011:50
80. 최승원. 노인대학 무용프로그램 현황 및 선호도 조사연구. [석사] 공주: 공주대학교 교육대학원 2012:45
81. 서윤수. 노인복지시설의 여가프로그램 유형 및 운영특성에 관한 연구. [석사] 서울: 서울한영대학교 대학원 2018:26
82. 이미정. 노인생활체육 프로그램 운영에 관한 실증적 연구: 서울특별시 도봉구를 중심으로. [석사] 서울: 한양대학교 공공정책대학원 2011:121
83. 유보라. 노인 여가프로그램의 만족도와 욕구에 관한 연구: 원주시를 중심으로. [석사] 원주: 상지대학교 사회복지정책대학원 2012:68
84. 황희정. 노인여성의 하타요가 수련 후 혈관탄성도와 최대하운동시 혈당 및 젖산 변화. [석사] 창원: 창원대학교 교육대학원 2010:47
85. 이희정. 노인운동의 인식변화와 노인운동프로그램의 발전방안. [석사] 서울: 경희대학교 행정대학원 2009:63
86. 민유희. 노인의 생활체육참여가 여가 및 생활만족도에 미치는 영향. [석사] 익산: 원광대학교 교육대학원 2010:61
87. 박현나, 박현나. 노인의 생활체육프로그램 참여유형에 따른 건강관련 체력 및 신체적 자기개념 변화 연구. [석사] 광주: 조선대학교 보건대학원 2011:51
88. 임란희. 노인의 신체적·심리적·사회적 건강 변화를 위한 실버 스트레칭 프로그램 개발과 효과 분석. [박사] 용인: 명지대학교 2007:377
89. 김주희. 노인의 아웃도어 신체활동 프로그램 개발방안에 관한 연구. [박사] 서울: 성균관대학교 일반대학원 2014:110
90. 지승훈. 노인의 여가활동 만족도와 성공적 노화에 관한 연구: 집단 간 차이를 중심으로. [박사] 익산: 원광대학교 2010:98
91. 김신흠. 노인의 요가참여가 생활만족도에 미치는 영향. [석사] 서울: 명지대학교 일반대학원 2012:50
92. 정영주. 노인의 운동 참여행태와 라이프스타일이 운동지속에 미치는 영향. [박사] 부산: 부경대학교 대학원 2012:120
93. 김삼덕. 노인의 평생교육 프로그램 만족이 성공적 노화의 사회적 요인에 미치는 영향. [박사] 익산: 원광대학교 일반대학원 2013:109
94. 류경열. 노인의 학춤교실 체험에 관한 현상학적 접근. [박사] 울산: 울산대학교 2014:26
95. 이국권. 노인종합복지관의 여가프로그램 참여경험, 만족도 및 제약요인에 관한 연구. [석사] 서산: 한서대학교 정보산업대학원 2010:61
96. 윤쾌원. 노인평생교육을 위한 학교시설 활용방안에 관한 연구. [석사] 청원군: 한국교원대학교 교육정책전문대학원 2010:92
97. 조현주. 농촌 노인의 여가활동과 생활만족도와의 관계. [석사] 천안: 호서대학교 벤처전문대학원 2010:77
98. 배수화. 레크리에이션을 접목한 시니어 건강요가 프로그램 개발. [석사] 서울: 중앙대학교 대학원 2016:79
99. 박영옥. 맞춤형 운동 프로그램이 노인 우울증에 미치는 효과. [석사] 전주: 한일장신대학교 기독교사회복지대학원 2015:68
100. 안재희. 무용치료적 요가 집단 프로그램이 노인의 정신건강에 미치는 효과: 우울무망감, 생활

- 만족도, 자아존중감 중심으로. [석사] 서울: 한양대학교 행정자치대학원 2013:122
101. 한지은. 복어 추출물 음료 섭취와 요가 운동이 노인여성의 체력과 혈액 변인에 미치는 영향. [박사] 대구: 계명대학교 대학원 2016:94
102. 김은희. 복합트레이닝과 ACE 유전자 다형성이 후기고령여성의 대사증후군 위험인자에 미치는 영향 =. [박사] 부산: 동아대학교 2006:49
103. 고미영. 비니요가 프로그램이 노인의 요통기능장애, 신체적 자기 효능감, 삶의 질에 미치는 효과. [석사] 서울: 서울불교대학원대학교 2014:99
104. 안미선. 비니요가가 노인 여성의 일상생활체력에 미치는 효과. [석사] 서울: 서울불교대학원대학교 2019:26
105. 구영희. 선요가와 댄스스포츠 참여가 여성 노인의 스트레스, 우울, 자율신경 및 뇌파 활성화에 미치는 영향. [박사] 천안: 국제뇌교육종합대학원대학교 2015:26
106. 김예슬. 세라밴드 요가운동이 노인의 자율신경계와 자세에 미치는 영향. [석사] 부산: 신라대학교 교육대학원 2015:42
107. 박원근. 실버산업 프로그램의 선호도에 관한 연구. [석사] 서울: 광운대학교 2006:116
108. 이두봉. 실버세대를 위한 통합건강관리법 연구: -요가와 아유르베다를 중심으로. [석사] 익산: 원광대학교 동양학대학원 2011:101
109. 이지현. 실버요가프로그램이 여성노인의 신체구성과 체력에 미치는 영향. [석사] 용인: 단국대학교 교육대학원 2011:58
110. 공경민. 여성 고령자의 레크레이션 댄스 및 요가가 백신접종 후 면역반응에 미치는 영향. [박사] 대구: 계명대학교 대학원 2009:80
111. 강창범. 여성 고령자의 운동유형 간 신체구성, 혈중 골 대사지표 및 CRP 농도 변화의 비교. [박사] 대구: 계명대학교 대학원 2013:66
112. 유미정. 여성노인 요가참여자의 자신감이 생활만족에 미치는 영향. [석사] 서울: 건국대학교 대학원 2013:77
113. 오지은. 여성노인의 건강을 위한 요가프로그램 적용 효과. [석사] 서울: 경희대학교 대학원 2012:68
114. 최영수. 영월군 독거노인의 생활실태 및 사회복지서비스 욕구에 관한 연구. [석사] 원주: 상지대학교 사회복지정책대학원 2010:67
115. 김은미. 요가 교호호흡과 마음챙김 호흡명상이 노인의 뇌파, 뇌기능지수, 스트레스 반응양상에 미치는 효과. [박사] 서울: 서울불교대학원대학교 2014:206
116. 김보경. 요가 운동 프로그램이 노인 여성의 하지 근력, 근수축 특성 및 동맥경직도에 미치는 영향. [박사] 서울: 고려대학교 대학원 2017:87
117. 박건희. 요가와 댄스스포츠를 활용한 복합운동프로그램이 경도인지장애 노인의 신체질량지수, 기초체력 및 치매척도에 미치는 영향. [석사] 대구: 경북대학교 대학원 2019:78
118. 오성희. 요가운동 프로그램이 고령여성의 신체구성 및 체력과 혈중지질에 미치는 영향. [석사] 광주: 호남대학교 2014:41
119. 김진선. 요가운동이 노인여성의 신체 형태와 구성 및 유연성, 평형성에 미치는 영향. [석사] 광주: 조선대학교 대학원 2010:72
120. 김한균. 요가운동이 여성노인의 신체구성, 일상생활체력 및 노화호르몬에 미치는 영향. [석사] 제주: 제주대학교 교육대학원 2017:62
121. 최동실. 요가운동이 여성노인의 인지력 및 체력에 미치는 영향. [석사] 대전: 우송대학교 보건대학원 2016:75
122. 박희영. 운동 유형에 따른 여성 노인의 골대사지표 및 염증지표에 미치는 영향. [박사] 서울: 한양대학교 대학원 2016:54
123. 박상용. 운동유형이 노인 여성의 체력과 균형 및 BDNF, IGF-1, Cortisol 변화에 미치는 영향. [박사] 광주: 조선대학교 대학원 2012:105
124. 이선영. 운동유형이 여성 노인의 인지기능 및 관련 인자에 미치는 영향. [박사] 인천: 인천대학교 일반대학원 2018:66
125. 동차분. 좌식요가운동이 요양시설 노인의 인지기능과 신체기능에 미치는 효과. [박사] 서울: 가톨릭대학교 대학원 2013:50

126. 강혜영. 초고령 노인(80~90대)을 위한 실버요가스트레칭의 체력변화 연구. [석사] 서울: 건국대학교 대학원 2015:43
127. 장영미. 평생학습프로그램을 위한 농촌 고령자의 요구분석. [석사] 광주: 전남대학교 교육대학원 2008:70
128. 윤한우. 하타요가가 고령여성의 활동체력 및 건강관련 삶의 질에 미치는 영향. [석사] 부산: 동아대학교 대학원 2013:32
129. 신재숙. 하타요가가 여성노인의 신체조성, 일상생활체력 및 혈중지질성분에 미치는 영향. [석사] 대구: 경북대학교 대학원 2019:63
130. 유시영. 하타요가수련이 노인의 만성요통에 미치는 효과. [석사] 광주: 조선대학교 2010:36
131. 류경열. 학춤동작이 노인건강에 미치는 영향. [석사] 서울: 동국대학교 2006:81
132. 임지유. 한국무용과 요가 복합운동이 여성노인의 노화관련체력과 노화호르몬에 미치는 영향. [박사] 창원: 창원대학교 대학원 2019: 101
133. 김광순. 한국의 고령사회에 따른 유료노인복지시설 이용 욕구에 대한 의식조사. [석사] 2005:109