

2018 Dance for Dementia 국제 심포지엄

2018 Dance for Dementia International Symposium

치매 환자를 위한
무용의 가치와 이점 이해하기

Understanding the Value and
Benefit of Dance for People with Dementia



2018 Dance for Dementia 국제 심포지엄

2018 Dance for Dementia International Symposium



치매 환자를 위한
무용의 가치와 이점 이해하기

Understanding the Value and
Benefit of Dance for People with Dementia

2018.
10. 23 TUE 2PM
충무아트센터 컨벤션홀

주최 (재)전문무용수지원센터
DANCERS' CAREER DEVELOPMENT CENTER

후원 한국문화예술위원회

대한치매학회
Korean Dementia
Association

인지증재치료학회
Society of Cognitive Intervention

HANCOM
한글과컴퓨터그룹

2018 Dance for Dementia 국제 심포지엄

치매 환자를 위한
무용의 가치와 이점 이해하기

사회 위대곤 (재)전문무용수지원센터 자문위원, 메디앙 병원 원장

14:00 ~ 14:15	등록		
14:15 ~ 14:20	개 회 사		
14:20 ~ 14:25	축사		
14:25 ~ 14:55	발제 I	무용수의 춤추는 뇌와 몸지식 인지	고현정 한양대학교 ERICA캠퍼스 무용예술학과 교수
14:55 ~ 15:25	발제 II	댄스와 치매	박건우 고려대학교 안암병원 신경과학교실 교수
15:25 ~ 16:25	발제 III	Dance for Dementia: 참여와 소통, 삶의 질 향상을 위한 창의적인 접근	Danielle Teale 영국 국립발레단 건강 프로그램 코디네이터
	Dance for Dementia 시연		
16:25 ~ 16:40	휴 식		
16:40 ~ 17:40	토론	이준영 서울대학교 의과대학 정신과학교실 교수 김미영 무용월간지 몸 편집장 박소정 한국 펠든크라이스 길드 대표	

2018 Dance for Dementia International Symposium

Understanding the Value and
Benefit of Dance for People with Dementia

Moderator **Dae Gon Wie** President, Median Hospital

14:00 ~ 14:15	Registration		
14:15 ~ 14:20	Greetings		
14:20 ~ 14:25	Congratulations		
14:25 ~ 14:55	presentation I	The Dancing Brain of a Dancer and Perception of Body Knowledge	Hyeon Jeong Goh Professor, Department of Dance Hanyang University College of Sports & Arts, ERICA Campus
14:55 ~ 15:25	presentation II	Dance and Dementia	Kun Woo Park Professor, Neurology Department, Korea University College of Medicine
15:25 ~ 16:25	presentation III	Dance for Dementia : A Creative Approach to Engagement, Connection and Quality of Life	Danielle Teale Coordinator and Lead artist for English National Ballet's Dance for Health programme
	Dance for Dementia Demo Class		
16:25 ~ 16:40	Intermission		
16:40 ~ 17:40	Discussion	Jun Young Lee Professor, Psychiatry Department, Seoul National University College of Medicine Me Young Kim Chief Editor, Dance Magazine MOMM So Jung Park Director, Feldenkrais Guild Korea	



안녕하세요. (재)전문무용수지원센터 이사장 박인자입니다.

올해는 <치매 환자를 위한 무용의 가치와 이점 이해하기>라는 주제로 심포지엄을 개최합니다.

무용 교육이 치매 환자들의 삶의 질 개선과 증상 호전에 어떤 영향을 미치는지에 대한 의학적 사례와 치매 환자를 위한 무용 프로그램인 'Dance for Dementia'를 소개하는 자리가 될 것입니다.

Dance for Dementia는 영국 및 미국의 경험 많은 예술가 및 무용 동작 치료사들의 오랜 노력으로 개발된 치매 환자를 위한 무용 교육 프로그램입니다. 치매 환자를 위한 무용은 영국과 미국의 무용 및 보건계에서 성장하고 있는 분야이며, 영국에서는 스코틀랜드 국립발레단, 램버트 댄스 컴퍼니, 영국 국립발레단, 로얄 오페라 하우스, 파빌리온 댄스 사우스 웨스트, 댄시스트 등 수많은 무용단들이 다양한 단계의 치매를 겪고 있는 사람들을 위해 무용 교육 프로그램을 제공하고 있습니다. 이번 이 프로그램의 국내 도입은 의학과 무용의 의미 있는 협업으로 기대가 됩니다.

이번 심포지엄을 위해 발제를 맡아주신 영국 국립발레단 건강 프로그램 코디네이터이자 Dance for Dementia 강사인 다니엘 킬, 고려대학교 안암병원 신경과학교실 박건우 교수님, 한양대학교 ERICA캠퍼스 무용예술학과 고현정 교수님 그리고 토론을 맡아주신 서울의대 정신과학교실 이준영 교수님, 무용월간지 몸 김미영 편집장님, 한국 펠튼크라이스 길드 박소정 대표님께 감사드립니다.

전문무용수들의 새로운 인생설계를 모색하기 위한 강사 양성 프로그램의 일환으로 2017년 마크모리스 무용단으로부터 도입된 Dance for PD는 현재 부산, 대구, 광주, 인천 등에서 강의가 진행 중에 있습니다.

치매 환자들을 위한 무용 교육 프로그램인 Dance for Dementia을 통해 제2의 삶을 준비하고 있는 무용수들에게 새로운 일자리가 창출되기를 기대합니다.

(재)전문무용수지원센터에 많은 격려와 지원을 해주시는 문화체육관광부와 한국문화예술위원회 관계자 여러분 그리고 이번 심포지엄을 위해 후원으로 함께해주신 대한치매학회, 인지중재치료학회, 한글과컴퓨터에도 깊은 감사드립니다.

(재)전문무용수지원센터

이사장 박인자

As the chair of the Dancers' Career Development Center, I would like to warmly welcome you to this year's symposium that will be held under the theme, "Understanding the Value and Benefit of Dance for People with Dementia." We will discuss medical cases that show what kind of impact dance education has in improving the symptoms and the quality of life of dementia patients. We will also introduce the dance program for dementia patients called "Dance for Dementia."

"Dance for Dementia" is a dance education program for dementia patients that was developed over a long period of time with the astounding efforts of some of the most experienced British and American artists and dance movement therapists. Dance for dementia patients is a growing area in the British and American dance and health field. Numerous dance companies in the U.K., such as Scotland's national dance company Scottish Ballet, Rambert Dance Company, English National Ballet, Royal Opera House, Pavilion Dance South West and DanceEast, provide dance education programs for people in various stages of dementia. With the introduction of this program to Korea, we look forward to the meaningful cooperative work between medicine and dance.

I would personally like to thank Danielle Teale, Coordinator and Lead artist for English National Ballet's Dance for Health programme and Teacher for "Dance for Dementia," Professor Park Kun Woo of the Neurology Department at Korea University College of Medicine, and Professor Goh Hyeon Jeong of the Dance Department at the ERICA Campus of Hanyang University College of Sport & Art for their presentation for this symposium. I would also like to thank Professor Lee Jun Young of the Psychiatry Department at Seoul National University College of Medicine, Chief Editor Kim Me Young of Dance Magazine MOMM, and Director Park So Jung of Feldenkrais Guild Korea for leading the discussions.

"Dance for PD," which was introduced through the Mark Morris Dance Group in 2017 as an instructor training program to seek new life plans for professional dancers, is currently being carried out in Busan, Daegu, Gwangju, Incheon, etc. We have great expectations that the dance education program for dementia patients, "Dance for Dementia," will create new jobs for dancers who are preparing the 2nd act of their lives.

I would like to express my gratitude toward the Ministry of Culture, Sports and Tourism and the Arts Council Korea for their encouragement and support toward the Dancers' Career Development Center. I would also like to extend my deepest appreciation to the Korean Dementia Association, Society for Cognitive Intervention and Hancorn for sponsoring this symposium.

Chair of Dancers' Career Development Center

Park In-Ja

2018
Dance for Dementia
국제심포지엄

2018 Dance for Dementia International Symposium

치매 환자를 위한
무용의 가치와 이점 이해하기

Understanding the Value
and Benefit of Dance for People with Dementia

발제 I

무용수의 춤추는 뇌와 몸지식 인지

Presentation I

The Dancing Brain of a Dancer
and Perception of Body Knowledge

발제자



고현정

Hyeon Jeong Goh

한양대학교 ERICA캠퍼스 무용예술학과 교수

영국 Brunel University PhD

이화여자대학교 학사, 동 교육대학원 석사

Professor, Department of Dance, Hanyang University
College of Sports & Arts, ERICA Campus

PhD from Brunel University

Master's degree from Ewha Womans University

Graduate School of Education

Bachelor's degree from Ewha Womans University

발제 I

무용수의 춤추는 뇌와 몸지식 인지

고현정

한양대학교 ERICA캠퍼스 무용예술학과 교수

춤은 배고픈 뇌에 영양분을 제공한다.

뇌는 복잡한 생물학적 기관으로 인간의 감각경험, 사고, 감정 그리고 행동을 서로 연관이 있는 간단한 것으로 두고 생각, 말하기, 춤추기와 같이 복잡한 것을 '안무'한다. 비록 뇌는 Master Choreographer이지만 모든 안무자가 문화, 사회, 역사적 환경 안에서 그들의 개인적 내부와 외부 경험에 의해 영향을 받아 안무하듯이 뇌 연구는 활동, 사회적, 감정적, 인지적 경험이 계속해서 조직화하고 끊임없이 발전, 확장해 나가는 다이나믹한 가소성을 중시한다.

춤은 고도로 숙련된 정확하고, 복잡하며, 조정된 움직임으로 이루어져 있다. 춤은 이러한 몸 움직임의 지각과 매우 높은 수준의 조정능력에 더하여 시간과 공간의 인지까지 요구한다. 무용수의 이러한 수만 가지 숙련된 행동을 수행하기 위한 능력, 새로운 것을 배우기 위한 놀랄만한 뇌의 가소성과 신체적·지각적 경험의 통합은 신경과학자에게 연구를 고취시킨다. 춤은 또한 사고, 느낌, 신체적 감각, 능숙한 움직임, 감정적이며 인지적 과정으로 부터의 발달을 가져오며 대부분 박자와 리듬, 그리고 의상, 세트, 다른 미디어에 동반된 고유한 심미적 가치를 가지는데, 최근 이러한 심미적 가치까지 신경심리학자들이 관심을 가지며 춤추는 뇌를 연구한다.

무용수와 관객은 움직임을 통해 느껴지는 감정적 공감을 가진다. 이렇게 춤은 우리가 이미 알고 있듯이 인간의 삶에 여러 행복감을 전해 주며 인간 삶에 큰 역할을 하고 있다. 하지만 무용수의 춤추는 뇌는 어떠한 인지를 발달시키며 인간에게 생물학적 도움을 주는 것일까. 본 연구는 최근의 신경과학적 방법론이 춤을 배우고 관찰하는 것과 관련하여 뇌현상의 이해 뿐 만 아니라 미적 감상의 신경 기초보강을 어떻게 제공하는지 논의하며 춤추는 뇌를 통해 춤이 인간의 인지발달에 어떤 영향을 끼치는지 다음과 같이 알아본다.

첫째, 무용수가 어떻게 몸을 통하여 사물을 인지하고 세계를 인지하는지 논의하기 위해 자신의 몸을 뇌에서 지도화 하는 과정을 분석하여 춤추는 뇌를 이야기 한다. 이를 위해 무용수에 의해 확장되거나 축소되는 개인주변공간에서 어떻게 사물을 이해하고 환경에 적응하는지 논의하여 무용수의 공간에 대한 인지를 논의한다.

둘째, 고도로 복잡한 무용의 움직임을 수행하기 위해 새로운 움직임 기술 습득의 과정으로 뇌의 몸개요 과정을 통해 어떤 회로로 뇌가 지각하는지 이는 또한 무용수에게 어떤 인지발달을 주는지 숙고한다.

셋째, 인간의 몸과 마음은 분리되어 존재하지 않으며 몸의 경험으로 이 세계를 습득한다는 전제하에 무용수의 통합적 지각 발달을 논의한다. 이를 위해 지각된 대상이 느껴지는 과정으로 몸과 뇌의 반응을 이야기하여 몸, 마음, 뇌의 통합적 발달을 고찰하여 무용을 통한 인지발달을 논의한다.

넷째, 무용수는 간단한 동작을 보는 것만으로 복잡하고 어려운 움직임을 수행해 낸다. 무용수는 움직임으로 체화된 지식의 모든 것을 이야기하는데, 움직임 감각적 공감과 거울뉴런을 통해 인간의 움직임을 보는 행위로 뇌의 활성화를 분석하고 또 이것이 인간의 사회적 행동에 어떠한 도움을 주는지 논의해 본다.

다섯째, 춤추는 몸은 단서를 둔다. 그것은 '말하고' 사람들은 '듣는다'. 춤 배움을 통해 얻어지는 지식의 종류와 남녀노소에게 춤을 배우면서 어떤 영향을 미치는지 몸의 합병, 감정, 그리고 자세, 제스처, 움직임 능력, 터치, 응시, 얼굴표정, 신체적 모습, 냄새, 감정 그리고 타인과의 근접의 인지를 통한 의사소통으로써 춤추는 것을 이야기하며 춤과 언어인지의 상관관계를 논의해 본다.

마지막으로, 춤은 시공간 안에서 움직임 능력을 더하며 학습에 도움을 주고 치매를 포함한 뇌의 퇴보를 늦추는 등 다양한 인지활동을 꾀한다는 연구와 함께 무용의 잠재력을 논의한다.

Presentation I

The Dancing Brain of a Dancer and Perception of Body Knowledge

Hyeon Jeong Goh

Professor, Department of Dance
Hanyang University College of Sports & Arts, ERICA Campus

Dance provides nutrition to the hungry brain.

The brain is a complex biological organ that regards sensory experiences, thoughts, emotions and actions as simple things connected to each other, and choreographs them into complicated things like thinking, speaking and dancing. Although the brain is the master choreographer, just as all choreographers choreograph based on their personal inner and outer experience within the cultural, societal and historical environment, brain research also places importance on the dynamic plasticity that continuously systematizes, develops and expands the activities and social, emotional and cognitive experiences.

Dance consists of highly skilled movements that are precise, complicated and controlled. Dance requires not only the perception of the body's movement and an extremely high level of ability to control, but also temporal and spatial cognition. The dancers' ability to perform millions of different kinds of skillful movements, the astonishing plasticity of their brain that can learn new things, and their ability to integrate physical and perceptive experiences inspire neuroscientists to do more research. Also, dance develops from thoughts, feelings, physical senses, proficient movements, and an emotional and cognitive process, possessing unique aesthetic value accompanied

by beats, rhythms, costumes, sets, and other media. Recently, neuropsychologists have taken interest into this aesthetic value and conduct research on the dancing brain.

The dancer and audience share emotional identification through movements. Like this, dance conveys many different kinds of happiness to people and takes on a huge role in our lives. However, what kind of cognition does the dancing brain of the dancer develop, and what kind of biological aid does it provide to humans? This study discusses how the recent neurological methodology provides neurological basic reinforcement of aesthetical appreciation and helps in understanding the brain phenomenon in relation to learning and observing dancing. Furthermore, through the dancing brain, this study observes what kind of impact dance has on human cognitive development by looking into the following:

First, this study talks about the dancing brain by analyzing the dancer's process of mapping the body to discuss how the dancer perceives objects and the world through the body. In order to do this, this study discusses how the dancer understands objects and adapts to the environment in the individual's surrounding space that expands or shrinks according to the dancer, revealing how the dancer perceives space.

Secondly, through the brain's body outlining process, which is a process that allows the dancer to acquire skills for new movements to perform the highly complicated movements of a dance, this study deliberates on what circuit the brain conducts perception and what kind of cognitive development that provides to the dancer.

Thirdly, on the premise that the human body and mind do not exist separate from each other and that humans acquire knowledge through bodily experience, this study discusses the dancer's comprehensive development of perception. In order to do this, this study talks about the response of the body and brain in the process of sensing the perceived subject while considering the comprehensive development of the body, mind and brain to discuss cognitive development through dance.

Fourthly, dancers are able to perform complicated and difficult movements by just looking at simple motions. Dancers talk about all the embodied knowledge they learned through movement. This study analyzes the vitalization of the brain through the act of seeing human's motions through movement, sensate sympathizing and mirror neurons, and discusses what kind of help this gives to humans' social behavior.

Fifthly, the dancing body leaves clues. It "talks" and people "listen." This study talks about the kind of knowledge that is acquired through learning dancing, the impact learning dancing has on men and women of all ages, and dancing as a form of communication through the merging of bodies, emotions, posture, gesture, movement ability, touch, gaze, expression, physical appearance, smell, and the awareness of the proximity of others, discussing the correlation between dance and language cognitive ability.

Lastly, along with the research that dance promotes various cognitive activities, such as enhancing movement ability in space-time, assisting in learning, and delaying the brain's regression including diseases like dementia, this study discusses the potential of dance.



2018 Dance for Dementia 국제심포지엄

2018 Dance for Dementia International Symposium

치매 환자를 위한
무용의 가치와 이점 이해하기

Understanding the Value
and Benefit of Dance for People with Dementia

발제 II 댄스와 치매

Presentation II Dance and Dementia

발제자



박건우 M.D., Ph. D.
Kun Woo Park

고려대학교 의과대학 신경과학교실 교수
인지증재치료학회 이사장
서울시 강북구 치매안심센터 센터장
고려대학교 의과대학 노인건강연구소 소장

고려대학교 의과대학 졸업
고려대학교 대학원 의학 석사 및 박사

Professor, Neurology Department, Korea
University College of Medicine
Chairman of the Board, Society for Cognitive
Intervention
Director, Kangbuk-gu Dementia Care Center
Director, Elderly Health Care Research Lab, Korea
University College of Medicine

PhD & Master's degree from Korea University
Graduate School of Medical Science
Bachelor's degree from Korea University College
of Medicine

발제 II

댄스와 치매

박건우

고려대학교 안암병원 신경과학교실 교수

치매는 뇌에 병이 생기면서 나타나는 증상이다. 특히 인간에게만 잘 발달되어 있는 뇌피질 기능이 손상되어 인간다운 생활을 영위하지 못하는 상태를 말한다. 인간에게만 잘 발달되어 있는 뇌피질의 고위 기능을 인지 기능이라고 한다. 예를 들어 말로 소통할 수 있는 능력, 남을 배려할 수 있는 능력, 사실 뿐 아니라 의미도 기억 할 수 있는 능력, 추상적 사고를 할 수 있는 능력, 배운 것을 제대로 표현 할 수 있는 능력, 공간을 디자인하고, 복잡한 공간을 이해하는 능력 등등이 인지기능이다. 따라서 치매의 대표적 원인 질환인 알츠하이머병에 의한 치매는 기억을 잃어버리고, 길을 못 찾고, 평소 잘 다루던 기계가 낯설어지고, 무모하고 배려없는 행동을 하는 등의 증상이 나타난다.

치매를 일으키는 병은 많다. 일부 질환은 잘 치료하면 치매증상을 없애고 정상적 생활로 되돌릴 수도 있고, 일부 질환은 진행을 매우 늦출 수 있다. 따라서 치매가 의심이 되면 병원에 가서 그 원인이 무엇인지를 정확히 알아야 한다. 치료할 수 있는 치매를 방치하고 병을 키운다면 너무 안타까운 일이다. 그러나 어려운 뇌질환도 있다. 제일 문제가 되는 뇌 질환은 뇌에 이상한 단백질이 축적되면서 뇌세포가 파괴되어 생기는 신경변성질환 (알츠하이머병, 파킨슨병 등) 이다. 이들 질환은 아직 원인 치료 방법이 없다. 노인인구가 늘어나면서 이들 질환에 걸리는 환자의 수가 급격히 증가하여, 우리나라에도 큰 사회적 문제가 되고 있다.

치매에 걸리지 않을 방법이 무엇인가요? 어느 곳에서 강연을 하나 꼭 듣게 되는 질문이다. 하나의 원인에 의한 증상이면 좀 더 답변이 쉬울 것이다. 그런데 치매를 일으키는 질환이 70여개가 넘는다고 하니 참 난감하다. 그래도 꼭 염두에 두고 치매 예방을 위해 노력 할 것이 있어 이를 소개해 본다.



첫째, 뇌가 상하지 않도록 노력한다. 평소 고혈압, 당뇨병, 고지혈증이 있다면 이를 잘 조절해야 한다. 이들 질환은 뇌혈관을 상하게 하는 가장 큰 원인이다. 뇌혈관이 상하면 뇌로 가는 에너지와 산소공급이 안되어 뇌 전체가 상하게 된다. 따라서 이러한 성인 만성병을 철저히 관리하는 것이 치매 예방을 위해 중요하다. 술과 담배 등 뇌에 독성으로 작용할 생활 습관을 고치는 일도 중요하다.

둘째, 뇌의 예비능력을 증가 시킨다. 뇌는 각자 자신의 전문영역이 있지만, 어떻게 훈련하는가에 따라 다양한 전문영역을 만들어 낼 수 있는 예비능력이 존재한다. 뇌세포는 주변의 뇌세포와 연결을 하면서 네트워크를 형성한다. 기억회로를 활성화시키면 기억 네트워크가 강화되고, 운동회로를 활성화시키면 운동 네트워크가 강화된다. 병이 생겨 세포와 세포와의 연결을 끊어 내더라도 강화된 네트워크나 우회 네트워크가 발전되어 있으면 증상의 발현을 늦출 수 있다. 치매에 걸리기 전에 머리를 많이 쓰는 연습을 하고, 감성을 개발하는 연습을 하고, 배려하는 연습을 해야 한다.

셋째, 운동으로 뇌를 깨워야 한다. 인간은 동물이다. 뇌는 우리의 움직임을 얼마나 합리적으로 실행할 수 있을지를 목표로 진화해 왔다. 운동 자체가 뇌의 인지 능력을 강화시킬 수 있다. 이에 더해서 운동은 뇌에 에너지와 산소 공급을 원활히 하고, 새로운 뇌세포를 만드는데 중요한 촉매 역할을 한다. 운동은 뇌에서는 신경성장 물질을 분비시켜 뇌의 네트워크를 강화시킨다. 또한 감정 조절 신경 전달물질의 분비를 촉진하여 기분도 좋게 하고 스트레스에 대한 대응 능력도 증가시킨다.

운동이 좋지만 어떤 운동이 좋을까? 그저 달리기도 좋지만 여러 근육의 조화로운 움직임을 필요로 하는 복잡한 운동이 뇌에 더 보약이 된다. 복잡한 운동은 인지 네트워크를 강화시키고 확장시킨다. 다른 사람과 보조를 맞추는 운동이라면 집중력과 판단력 그리고 배려의 네트워크가 활성화된다. 거기에 재미와 사교성이 보태지면 최적의 조합이다. 그런 운동이 댄스 아닐까? 2003년에 발표된 유명 의학잡지를 인용한다면, 골프를 치는 것 보다는 퍼즐을 하는 것이, 퍼즐을 하는 것 보다 댄스를 하는 것이 치매 예방에 더 효과적이라고 했다.

댄스는 뇌를 우아하게 한다.



Presentation II

Dance and Dementia

Kun Woo Park

Professor, Neurology Department at Korea University College of Medicine

Dementia is a symptom of brain disease. In particular, it refers to a state in which the function of the brain cortex, which is well developed only in humans, is impaired and a person cannot live a life worthy of human dignity. The higher function of the brain cortex, which is well developed only in humans, is called cognitive function. For example, the ability to communicate in words, the ability to care for others, the ability to remember meaning as well as fact, the ability to think abstractly, the ability to express what is taught correctly, the ability to design a space, and the ability to understand complex spaces, and the like. Accordingly, if a person suffers from dementia caused by Alzheimer's disease, which is a representative cause of dementia, the person shows symptoms such as loss of memories, failure to find a way, unfamiliarity with the machine that was normally handled, and the reckless and careless behaviors.

There are many diseases that cause dementia. Some diseases, if well treated, can get rid of the symptoms of dementia and make patients of dementia return to their normal lives, and some diseases can slow the progression very slowly. So if there is any doubt about dementia, one should go to a hospital and know exactly what the cause is. It is very unfortunate if a person leaves treatable dementia and makes symptoms more serious. However, there are difficult brain diseases. The most problematic brain diseases are neurodegenerative

diseases (Alzheimer's disease, Parkinson's disease, etc.) caused by destruction of brain cells due to accumulation of abnormal proteins in the brain. These diseases have no treatment yet. As the elderly population increases, the number of patients suffering from these diseases rapidly increases, which is also a major social problem in Korea.

What would be a way not to get dementia? It is a question I always receive whenever I give a lecture. If dementia is caused by a single cause, it would be easier to answer. However, there are more than 70 diseases that cause dementia. The followings are recommended to avoid dementia, so anyone needs to keep them in mind and make required efforts:

First, you should try not to hurt the brain. If you have high blood pressure, diabetes, and hyperlipidemia, should control them. These diseases are the most common cause of cerebral vascular injury. When the cerebral blood vessels are hurt, the energy and oxygen to the brain are not supplied and the whole brain is damaged. Therefore, it is important to control these adult chronic diseases thoroughly to prevent dementia. It is also important to change lifestyle habits such as drinking alcohol and smoking that will act as toxic to the brain.

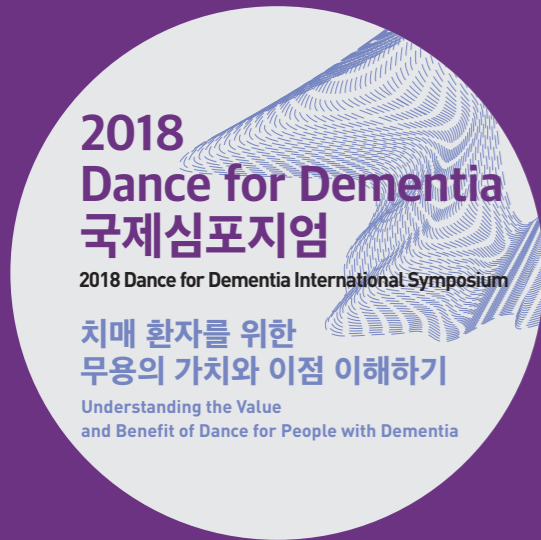
Second, you should increase the reserve capacity of the brain. Although the brain has its own area of expertise, there is a reserve capacity to create various specialized areas depending on how brain is trained. Brain cells are connected to surrounding brain cells and form a network. Activating the memory circuit enhances the memory network, and activating the motor circuit enhances the motor network. Even if a disease is broken and a cell is disconnected from another cell, the development of the enhanced network or bypass network can delay the onset of symptoms. Before you get dementia, you should practice to use your brain a lot, practice to develop emotions, and practice to care.

Third, you have to wake up your brain with exercise. Humans are animals. The brain has evolved with the aim of how to rationalize our movements. Exercise itself can enhance brain cognitive abilities. In addition, exercise acts as an important catalyst in facilitating energy and oxygen supply to the brain and creating new brain cells. Exercise enhances the brain's network by releasing nerve growth materials in the brain. It also promotes the secretion of neurotransmitters for emotion regulation, enhancing mood and increasing coping ability to stress.

Many say that exercise is good, but what exercise would be good? While running is fine, complex movements that require harmonious movement of multiple muscles would be a restorative to the brain. Complex movements strengthen and expand cognitive networks. If you should keep a pace with others while exercising, a network of concentration, judgment, and consideration is activated. If fun and sociability are added, it is the best combination. Dance may be such exercise. Citing famous medical journals published in 2003, making puzzles rather than golfing, and dancing rather than making puzzles is more effective to prevent dementia.

Dance makes the brain graceful.





발제 Ⅲ

Dance for Dementia: 참여와 소통, 삶의 질 향상을 위한 창의적인 접근

Presentation III

Dance for Dementia: A Creative Approach to Engagement, Connection and Quality of Life

발제자



다니엘 틸
Danielle Teale

Dance for Dementia 강사
영국 국립발레단 건강 프로그램 코디네이터

Dance for Dementia Teacher
Coordinator and Lead artist for English National
Ballet's Dance for Health programme

발제 III

Dance for Dementia: 참여와 소통, 삶의 질 향상을 위한 창의적인 접근

다니엘 킬

영국 국립발레단 건강 프로그램 코디네이터

영국의 Creative Dementia Arts Network에 따르면, 치매 치료를 위해 현대의 치료는 큰 효과가 없으며 치매 환자들의 고통은 계속된다.

“의사 소통의 문제, 권태, 외로움, 우울증과 두려움은 일반적으로 흥분, 불안, 공격성 및 감정 장애의 형태로 나타나며, 가족 구성원 및 사례 연구에 따르면 이러한 증상들은 관리하기 매우 힘들지만, 반면에 관리를 받는 환자들에게는 긍정적인 결과가 나타나고 있다.”

(Creative Dementia Arts Network 홈페이지: <http://creativementia.org>)

치매 환자 및 가족들의 경우 삶의 질을 높일 수 있는 의학적 치료가 제한적이기 때문에, Creative Dementia Arts Network는 다음의 4가지 비약물학적 접근법을 권장한다:

- 설계 및 기술을 통한 쇠퇴하는 인지 기능과 관련된 장애 보상
- 인지 능력, 기술 및 재미를 유지할 수 있도록 사회 심리적 중재 제공
- 자극 또는 스트레스 감소를 위한 감각 치료 활동 사용
- (창의적) 예술을 통한 건강 및 행복 증진.

Dance for Dementia는 이러한 4가지 접근법 중 3가지를 다루며, 영국과 미국의 무용 및 건강 요법 중 늘어나고 있는 분야이다. 실습은 꾸준한 개발 및 경험 많은 예술가 및 무용 운동 치료사들의 수가 늘어나면서 발전되어 왔으며, 영국의 리처드 코텐 (Creative Dementia Arts Network 창업자), 다이앤 애먼스 (무용예술가 / '나이와 무용: 노인 및 커뮤니티무용을

위한 실습 (Age and Dancing: Older People and Community Dance Practice)'의 저자) 및 퍼거스 얼리 (그린 캔들 댄스 컴퍼니 예술 감독)와 미국의 도나 뉴먼-블루스타인과 같은 전문가들이 있다.

치매에 있어 무용은 오늘날 의사 소통, 표현력 및 창의력에 도움을 주는 긍정적인 중재 접근법으로 알려져 있으며, 개인에게 도움이 되는 의사 소통 전략으로 운동을 가능하게 한다. 무용과 치매와 관련된 연구는 아직 초기 단계에 있지만, 치매 증상으로 인해 '감혀 있는' 과거 기억을 떠올리기 위한 기법을 사용하는 음악 및 회상 분야에 관해서는 많은 연구가 진행되었다. 무용은 '순간적인' 개인의 반응을 나타낼 수 있도록 하며, 치매 환자들에게 창의적이고 재미있는 안무를 통해 중재 역할을 하며 기여와 교류의 기회를 제공한다.

리처드 코텐의 말에 따르면, 치매 환자들을 위한 무용 프로그램은 “단어와 문장이 맞지 않아도, 그리고 행동이 달라도 그들의 모습이 보이고 목소리가 들릴 수 있도록 한다고 한다”. 무용을 통해, “치매 환자들은 치료 및 재활 측면에서 매우 중요한 자신 및 주위 세상과의 연결 고리를 유지할 수 있도록 하며, 특히 무용수의 기여로 인해 관계를 유지할 수 있게 된다. 다시 말해, 무용수들은 여전히 존재하는 것에 대한 창의적 표현력과 움직임, 무용 및 축하를 할 수 있는 기회를 제공하는 것이다.”

영국에서는 스코틀랜드 국립 발레단, 램버트, 영국 국립 발레단, 로열 오페라하우스, 파빌리온 댄스 사우스 웨스트, 댄스이스트 및 많은 단체들이 다양한 시기의 치매 환자들에게 무용 전문가 프로그램을 제공하고 있다. 프로그램은 가정 내 케어 프로젝트에서 스튜디오에서 진행되는 무용 프로그램까지 다양하며, 지역 사회의 치매 환자들을 스튜디오로 초대하여 전문가가 무용 지도를 한다. 이러한 프로그램들은 해당 분야에서 일하는 기관 및 예술가들의 다양한 접근법을 반영하듯 여러 가지 프로그램들이 제공되고 있다.

Dance for Dementia 방법론은 치매가 있는 환자의 상황에 맞게 예술적 무용 실습을 통합하는데 초점을 둔다. 이는 참가자들에게 치료 성과를 내기 위한 무용 치료 프로그램이 아닌, 치매 환자들의 삶에 창의적 경험을 선사하고 무용 기술들을 가르치고자 하는 과정이다. 그럼에도 불구하고 연구에 따르면 무용 활동에 참여하는 치매 환자들에게 본질적으로 치료 효과가 있다고 한다. Dance for Dementia 실습은 다양한 목적을 충족할 수 있어야 하며 반응을 이끌어내야 하는 만큼, 지도하는 예술가가 개별 참가자들이 필요로 하고 선호하는 창의적 방향을 나타내야 한다.



참고 문헌 >>>>

Aldridge, D. (2000) 치매 치료에 있어 음악 치료. 런던: Jessica Kingsley Publishers

Clare, L., Whitaker, R., Woods, R. T., Quinn, C., Jelley, H., Hoare, Z., et al. (2013) AwareCare: A 장기적 치료 환경에서 중증 치매 환자의 삶의 질을 높이기 위한 사전 무작위 대조 인지 기반 직원 훈련 중재. *International Psychogeriatrics*, 25, 1, 128-139

Coaten, Richard. (2011) '치매 치료에 있어 몸의 반응에 따르기 (Going by way of the body in dementia care)', Animated, Spring 2011. 온라인 정보: <https://www.communitydance.org.uk/DB/animated-library/going-by-way-of-the-body-in-dementia-care?ed=14076>

Connelly, M-K. & Redding, E. (2010) 제 3의 연령대에서 무용을 통한 웰빙: 노인들의 건강 및 행복에 대한 댄스의 영향에 관한 문헌 조사 (Dancing Towards Wellbeing in the Third Age: Literature Review on the impact of dance on health and well-being among older people). Trinity Laban Conservatoire of Music & Dance 제작. 온라인 정보: www.trinitylaban.ac.uk/media/315435/literature%20review%20impact%20of%20dance%20elderly%20populations%20final%20draft%20with%20logos.pdf.

Gotell, E. Brown, S. and Eckman, S-L. (2002) '치매 치료에 있어 간병인의 노래 및 배경 음악 (Caregiver singing and background music in dementia care)', *Western Journal of Nursing Research*, 24, 195- 216

Guzmán-García A, Mukaetova-Ladinska E, James, I. (2010) '요양원에 거주하는 치매 환자들에게 라틴 사교 댄스 강좌 레슨 소개 - 혜택 및 문제: 예비 연구 (Introducing a lesson of Latin ballroom dance class to people with dementia living in care homes, benefits and concerns: a pilot study)'. *Dementia* 0: 1-13

Hyden, L.-C. (2013) 치매에서 스토리텔링: 자원으로 실시에 (Storytelling in dementia: Embodiment as a resource). *Dementia*, 12, 3, 359-367

Karkou V, Meekums B. 치매 환자를 위한 무용 운동 치료 (Dance movement therapy for dementia). *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2014, Issue 3. Art. No.: CD011022. DOI: 10.1002/14651858.CD011022

Killick, J. (2012) 재미와 치료 (Playfulness and dementia. London): Jessica Kingsley Publishers

Vella-Burrows, T. (2011) 치매 환자 치료에 있어 음악의 역할에 대한 간병인의 관점 (Care staff perspectives of the role of music in the care of people living with dementia). 박사 학위 논문. 켄터베리 크라이스트처치 유니버시티, 음악 및 무대 예술학부에서 제공가능



Presentation III



Dance for Dementia: A Creative Approach to Engagement, Connection and Quality of Life

Danielle Teale

Coordinator and Lead artist for English National Ballet's Dance for Health programme

According to the UK-based Creative Dementia Arts Network, the effects of current medications used to treat dementia are quite modest and result in continuing anguish for the person with dementia.

“Agitation, anxiety, aggression and mood disorders are common responses to problems of communication, to boredom and loneliness as well as depression and fear. Family members and carers report finding these symptoms very hard to manage with positive outcomes for the person cared for.”

(Creative Dementia Arts Network website <http://creativementia.org>)

Faced with the limited ability for medical science to improve quality of life for people with dementia and their families, the Network recommends four non-pharmacological approaches:

- Compensating for disabilities associated with declining cognitive function through building design and technology
- Offering psychosocial interventions geared to maintenance of cognitive abilities, skills and interests
- Using sensory therapeutic activities to stimulate or reduce stress
- Improving health and well-being through the (creative) arts.

Presentation III

Dance for Dementia address three of these four approaches and is a growing field in dance and health practice in the United Kingdom and United States. The practice has evolved over time from the development and input of a number of experienced artists and dance movement therapists including specialists such as Richard Coaten (initiator of the Creative Dementia Arts Network), Diane Amans (leading community dance artist and author of *Age and Dancing: Older People and Community Dance Practice*) and Fergus Early (Artistic Director of Green Candle Dance Company) in the UK and Donna Newman-Bluestein in the United States.

Dance in the field of dementia is now nationally recognized as a positive intervention which benefits communication, expression and creativity and accesses pathways to movement through communication strategies that champion the individual. Research in dance and dementia is currently still in its infancy; however, there has been much research in the field of music and reminiscence which uses techniques to access past memories that are 'locked in' due to the symptoms of dementia. Dance aims to access the individual's responses 'in-the-moment' and champions creative and playful input of people with dementia, providing agency and a chance for contribution and connection.

According to Coaten, dance programs for people with dementia give people "hope that they can still be seen and heard, in spite of scrambled words and sentences getting lost, in spite of differences in behaviour." Through a dance intervention, "the person can be helped to stay in relationship with self and the world around them, which will always remain of profound importance, both in treatment and rehabilitation terms, and especially in relation to the dancer's contribution. This means dancers are able to offer opportunities for creative expression, movement, dance and celebration of all that still remains."

In the UK, companies such as Scottish Ballet, Rambert, English National Ballet, Royal Opera House, Pavilion Dance South West, DanceEast among many others, have offered a specialist program of dance intervention for people with dementia at various stages. Programs range from care home residential projects to studio-based dance activity which invites those living in the community to access dance in a professional environment. These programs are wide-ranging in their nature, reflecting the variety of approaches of organizations and artists working in this field.

The Dance for Dementia methodology focuses on integrating artistic dance practices in dementia settings. This is a dance process aiming to embed creative experience and dance skills in the lives of people with dementia, not a dance therapy program which aims to create therapeutic outcomes for the participant; however, research demonstrates the inherent therapeutic benefits to people with dementia participating in dance activities. Dance for Dementia practice needs to be versatile and responsive, allowing the needs and preferences of the individual participants drive the creative direction facilitated by the teaching artist.



Bibliography >>>>

- Aldridge, D. (2000) *Music therapy in dementia care*. London: Jessica Kingsley Publishers
- Clare, L., Whitaker, R., Woods, R. T., Quinn, C., Jelley, H., Hoare, Z., et al. (2013) *AwareCare: A pilot randomized controlled trial of an awareness-based staff training intervention to improve quality of life for residents with severe dementia in long-term care settings*. *International Psychogeriatrics*, 25, 1, 128–139
- Coaten, Richard. (2011) 'Going by way of the body in dementia care', Animated, Spring 2011. Online at: <https://www.communitydance.org.uk/DB/animated-library/going-by-way-of-the-body-in-dementia-care?ed=14076>
- Connelly, M-K. and Redding, E. (2010) *Dancing Towards Wellbeing in the Third Age: Literature Review on the impact of dance on health and well-being among older people*. Produced by Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance. Online at: www.trinitylaban.ac.uk/media/315435/literature%20review%20impact%20of%20dance%20elderly%20populations%20final%20draft%20with%20logos.pdf.
- Gotell, E. Brown, S. and Eckman, S-L. (2002) 'Caregiver singing and background music in dementia care', *Western Journal of Nursing Research*, 24, 195- 216
- Guzmán-García A, Mukaetova-Ladinska E, James, I. (2010) 'Introducing a lesson of Latin ballroom dance class to people with dementia living in care homes, benefits and concerns: a pilot study'. *Dementia* 0: 1–13
- Hyden, L.-C. (2013) *Storytelling in dementia: Embodiment as a resource*. *Dementia*, 12, 3, 359–367
- Karkou V, Meekums B. *Dance movement therapy for dementia*. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2014, Issue 3. Art. No.: CD011022. DOI: 10.1002/14651858.CD011022
- Killick, J. (2012) *Playfulness and dementia*. London: Jessica Kingsley Publishers
- Vella-Burrows, T. (2011) *Care staff perspectives of the role of music in the care of people living with dementia*. PhD Thesis. Available from School of Music and Performing Arts, Canterbury Christ Church University





이준영 Jun-Young Lee M.D., Ph. D.

서울대학교 의과대학 정신과학교실 교수
 시립보라매병원 정신건강의학과 교수
 동작구 치매안심센터 센터장

서울대학교 의과대학 졸업
 서울대학교 대학원 의학 석사 및 박사

Professor, Psychiatry Department, Seoul National University College of Medicine
 Professor, Psychiatry Department, SMG-SNU Boramae Medical Center
 Director, Dongjak-gu Dementia Care Center

PhD & Master's degree from Seoul National University Graduate School of Medical Science
 Bachelor's degree from Seoul National University College of Medicine



김미영 Me Young Kim

무용월간지 몸 편집장
 유무브아트힐링프로젝트 대표
 T.H.E 움직임 협동조합 이사

현)연천군노인복지관 인지기능저하노인을 위한 '실버 브레인 스쿨' 무용치료
 전)연세대학교 세브란스 정신건강병원 노인병동 무용치료
 전)삼성서울병원 정신병동 Activity 무용치료

Chief Editor, Dance Magazine MOMM
 Head, You Move Art Healing Project
 Director, T.H.E Movement Cooperative Association

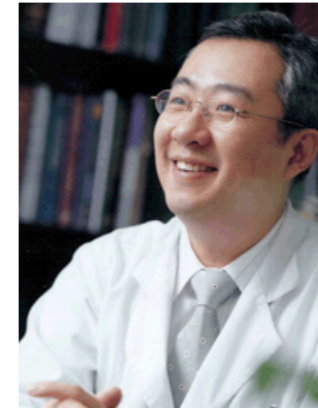
Present) Dance Therapy "Silver Brain School" for the elderly with deteriorating cognitive skills at Yeoncheon Senior Welfare Center
 Former) Dance Therapy at Geriatric Ward of Severance Mental Health Hospital, Yonsei University
 Former) Activity Dance Therapy at Psychiatric Ward of Samsung Medical Center



박소정 So Jung Park

한국 펠دن크라이스 길드 대표
 현대무용가
 소마콜라보 대표
 서울여자대학교 특수대학 무용치료강사
 성균관대학교 예술학박사과정 수료

Director of Feldenkrais Guild Korea
 Modern dancer
 CEO of somacollabo
 Instructor of dance therapy at the special college of Seoul Women's University
 Ph.D in Science of Arts at Sungkyunkwan University



위대곤 Dae Gon Wie M.D., Ph. D.

메디앙 병원 원장
 정형외과 전문의
 대한슬관절학회 정회원
 대한스포츠의학회 정회원
 고려대학교 의과대학 외래교수
 (재)전문무용수지원센터 자문위원

고려대학교 의과대학 졸업
 고려대학교 대학원 의학 석사 및 박사

Director, Median Hospital
 Orthopedics specialist
 Full member, Korean Knee Society
 Full member, The Korean Society of Sports Medicine
 Adjunct Professor, Korea University College of Medicine
 Advisory Committee member, Dancers' Career Development Center

PhD & Master's degree from Korea University Graduate School of Medical Science
 Bachelor's degree from Korea University College of Medicine

강사 양성 워크숍



Dance for Dementia

(치매 환자를 위한 무용 교육 프로그램)

2018년 10월 24일 (수) 9:30~17:30

장소 DCDC Dance Studio 마루

Dance for PD

(파킨슨 환자를 위한 무용 교육 프로그램)

3단계 2018년 10월 25일(목) ~ 26일(금) 9:00~18:00

4단계 2018년 10월 27일(토) ~ 28일(일) 10:00~18:00

장소 DCDC Dance Studio 마루

강사



데이비드 레벤탈
David Leventhal

Dance for PD 창립강사 및 프로그램 디렉터



마리아 포트먼 켈리
Maria Portman Kelly

Dance for PD 프로그램 및 계약 담당 매니저



다니엘 티
Danielle Teale

Dance for Dementia 강사
영국 국립발레단 건강 프로그램 코디네이터

Dance for PD 클래스

(파킨슨 환자를 위한 무용 교육 프로그램)

대상 파킨슨 환자 및 보호자

일시 매주 월요일 14:00

장소 DCDC Dance Studio 마루

문의 02-720-6203



03074 서울 종로구 성균관로4길 19 동송비즈니스센터 201호
19, Sungkyunkwan-ro 4-gil, Jongno-gu, Seoul, 03074, Korea

TEL 82.2.720.6202 **FAX** 82.2.720.6272 **Homepage** www.dcdcenter.or.kr