

신노년층의 창의적 사회참여를 위한 커뮤니티댄스 연구*

김 옥 희*

목 차

Abstract

I. 서론

II. 신노년층의 특징 및 현황

1. 신노년층의 특징

2. 신노년층의 사회참여 현황

III. 커뮤니티댄스 기획

IV. 결론

참고문헌

Abstract

A study of community dance for the creative social participation of new older people

Kim Ok-hee · Catholic University of Daegu

The new older people now can develop their potentials through volunteering in local community for the creative social participation's sake and also build up attitude toward communally shared valuable life and seek the possibility of acquiring new career. Namely, volunteering life of new older people can be regarded as positively creative cultural movement where we can enlarge social activity of talent sharing into economic activity of producing and make an effort to design a desirable old age life. With Body reviving activity which builds voluntary network in the community and creates communicative relations, Old age people provide opportunity of not only simple livelihood type jobs but also realistically practicing opportunity

* 이 논문은 2013년 한국무용교육원 커뮤니티댄스 자격 검증 기획안 사례발표를 기초로 함.

** 대구가톨릭대학교 공연예술전공 박사과정, 서울무용교육원장

논문투고일: 2013. 7. 20. 심사일: 2013. 8. 20. 게재확정일: 2013. 9. 5.

where individual development needs can be met through years old experience and intuition and social integration of old people and pursuing humanely quality life will be provided. In other word, it can be seen as a case where we realize the value of social capital that builds up consistent system through creative social participation that fulfills sharing of pursuit of happiness.

key words: new older people, social participation, community dance, social capital

주요어: 신노년층, 사회참여, 커뮤니티댄스, 사회적 자본

I . 서론

요즘은 60세가 넘어도 ‘나는 여전히 젊다’고 생각하는 시대다. 그러나 사회의 시선은 그렇지 않기 때문에 소외감과 상실감을 느끼게 된다. 이것은 노년층의 길어진 평균 수명과 달리 60세가 넘으면 여전히 ‘잉여’로 취급하는 사회 인식 때문이다. 2010년을 기점으로 시작된 베이비붐 세대의 은퇴와 이들의 노년기 진입, 백세사회’로의 진입이라는 화두는 본격적인 고령사회 정책 패러다임의 변환을 요구하고 있다. 즉, 앞으로는 노년기의 삶의 질 향상, 또는 고령자의 자아실현 욕구에 초점을 맞춘 정책의 개발이 필요하다는 것이다(정경희, 2011:45). 누구에게나 닥쳐올 노화로 인한 정신적 상실감, 소외감을 극복할 사회적 관심과 안전망 구축이 절실한 때이다. 그리고 그들의 안전망 구축을 위해서는 개인이 아닌 공동체적 활동으로 창의적인 사회 참여를 위한 모색이 필요하다. 선행연구에 따르면 노인의 경제활동과 사회참여 활동은 사회적 생산성의 측면뿐만 아니라 노인 개인의 삶의 질에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 분석되고 있으며 경제적 측면에서 노인 개인의 소득을 보전해 주는 효과를 발생시킴으로써 노후의 경제적 안정을 가져오는 것으로 제시되고 있다(이정규, 2009:76).

신노년층의 삶을 통해 얻은 경험과 직관력은 개인의 성장욕구를 넘어서 노인들의 사회통합을 유도하며 인간다운 삶의 질을 추구하는 창의적인 삶의 실천적 기회로 작용된다. 자신이 좋아 하는 것, 하고 싶은 것, 내 몸을 일깨우며 알아 가는 모든 과정과 공동체 안에서 자신의 역할과 함께하기 등의 무형의 요인들이 그들을 신나게 하고 의욕적으로 변화하게 하며, 공동체에 귀속된 존재가 아니라 공동체의 주체임을 알아 가게 된다(한국무용교육원,2012:23).

이러한 점에서 신노년층의 공동체 활동은 사회적 생산성에 대한 가치와 연결하여 창의적인 사회참여의 기회로 창출될 수 있다. 경제적인 생산성은 화폐적 가치로 측정되는

교환적 가치를 가진 활동만을 생산적 활동으로 간주한다. 즉, 시장에서 교환 가능한 가치를 갖고 있는가 하는 점이 생산성의 주요 개념이며, 한 사회의 생산성은 GNP로 측정된다. 반면 사회적 생산성은 이러한 화폐적 가치를 넘어서는 사회적 가치에 대한 인식을 포함한다. 사회구성원이 가족, 사회, 그리고 제도에 기여하는 내용은 단지 화폐적인 가치로 측정할 수 없다. 특히 노인들은 아이디어, 보호, 사랑, 정보 등을 다음 세대에게 전달하는 세대 이전의 역할을 통하여 사회의 지속가능성을 강화시킨다(Uhlenberg, 2000:121). 따라서 심리적인 생산성은 개인의 육체적, 정신적 건강을 증진시키고 개인의 유효성effectiveness을 증대시키는 활동에의 참여로 확대된다(Birren, 2001:78). 그러므로 사회적·심리적 생산성을 위한 창의적인 사회적 참여에 관심이 필요하다. 따라서 신노년층의 특징과 사회참여 현황을 통해 신노년층의 창의적인 사회적 참여를 위한 커뮤니티댄스의 기획과 프로그램을 개발하였다.

II . 신노년층의 특징 및 현황

1. 신노년층의 특징

우리사회는 베이비붐 세대의 고령화 대응체계 구축, 안정되고 활기찬 노후생활보장, 고령 친화적 사회 환경 조성을 위한 구체적인 정책을 시행하고 있다. 이를 통하여 우리사회의 고령 친화성이 제공되며 안정되고 활기찬 노후생활을 영위할 수 있는 기반이 강화되어 질 것이다. 이와 더불어 지속적으로 우리사회의 가치관의 변화에 따른 사회 구성원리의 변화 또한 지속될 것으로 전망된다. 이러한 변화는 신노년층의 노년기의 삶에 직간접적인 영향을 미칠 것이다. 따라서 신노년층의 노후생활은 신노년층이 갖고 있는 특성뿐만 아니라 그들이 노년기를 보내게 될 시기의 우리사회의 변화에 의하여 영향을 받을 것이다.

한편, 정보사회로의 급속한 변화는 신노년층으로 하여금 지속적인 변화와 적응을 요구할 것이다. 더불어 개인의 사회적 책임과 신뢰 등 사회적 자원의 중요성이 증대해갈 것이다(이동원·정갑영, 2009:56). 이러한 다각적인 변화 속에서 노년기의 삶의 질을 유지하기 위해서는 개인적인 차원이 대응뿐만 아니라 정책적 대응 또한 요구된다. 이러한 조사결과로 나타난 신노년층의 특징을 정리해보면 다음과 같다.

첫째, 가용한available 가족의 규모가 감소하였다. 현세대 노인에 비하여 자녀수가 급격히 감소하였고 핵가족화가 보편화되었다. 60세 이상의 경우 3.7명의 자녀를 두고 있지만 신노년세대는 2.3명이다. 또한 자녀와 함께 살고 싶어하지 않는다는 점에서 핵가족화가 확연히 진행되었음을 볼 수 있다. 반면 평균수명의 증대에 따라 부모세대의 생존율뿐만 아니라 손자녀를 둔 비율도 증가할 것임을 볼 수 있다.

둘째, 교육수준이 급격히 증가하였다. 현 60세 이상 세대는 35.9%가 중 고등학교 이상 학력을 갖고 있지만 신노년층은 85.3%가 중학교 이상의 학력자이며, 전문대 이상의 학력자도 21.8%이다. 이러한 교육수준의 향상은 가치관의 변화와 기대하는 욕구수준의 향상, 문화에 대한 관심 등으로 이어 질 것으로 기대된다.

셋째, 현 노인세대들과는 달리 새로운 취미활동을 모색하고 있으며 적극적인 소비활동을 하고 있는 것으로 나타났다. 또한 여행에 대한 욕구가 높으며, 노후생활에 있어 여가생활을 중요하게 생각하고 있다. 따라서 이들의 다양한 여가활동 욕구와 소비행태를 반영한 다양한 서비스 개발이 요구된다.

넷째, 신노년층은 자원봉사에 대하여 많은 관심을 갖고 있다. 따라서 이들의 잠재되어 있는 자원봉사 욕구를 구현할 수 있는 기회를 제공해야 할 것이다.

2. 신노년층의 사회참여 현황

신노년층의 베이비 붐 세대가 희망하는 노후생활의 경우 취미생활이 압도적으로 1순위(42.3%), 다음이 소득창출(18.8%), 자원봉사(16.8%)인데, 이는 전후세대와 동일한 순위이다. 그러나 전후세대에 비하여 소득창출보다 자원봉사 쪽을 지향하고 있음을 볼 수 있다.

자원봉사활동과 관련하여 참여여부를 살펴보면 비참여자가 베이비부머 92.7%, 전후세대 94.4%였다. 베이비부머 내 참여하고 있는 응답자의 비율은 후기 5.9%, 전기 8.6%로 나타나, 전기 그룹의 참여율이 더 높은 것으로 나타났다. 이를 통해 베이비부머 세대의 자원봉사 참여비율이 전후세대보다는 높으며, 베이비부머 내에서는 연령대가 높은(퇴직 등의 이유로 삶의 여유가 있을 것으로 추정되는 연령층) 그룹의 자원봉사 참여 경험이 더 높은 것으로 나타났다.

자원봉사 참여경로를 살펴보면 베이비부머와 전후세대 모두 스스로가 52.3%, 61.2%를 차지해 높게 나타났으나, 주변인의 권유를 살펴보면 베이비부머는 45.0%, 전후세대는 34.1%로 나타나, 베이비 부머그룹의 경우 주변인의 영향을 더 받는 것으로 나타났다. 베이비부머 그룹 내에서 살펴보면, 후기 베이비부머는 주변인의 권유로 참여하게 된 것이

54.2%로 가장 높은 반면, 전기 베이비부머 그룹은 스스로가 57.6%를 차지해, 연령대가 낮은 베이비부머 일수록 주변인의 영향을 많이 받았다는 것을 알 수 있다. 자원봉사활동 이유로 베이비부머는 보람 있는 여가를 보내기 위해서 (28.6%)라고 응답하였으며, 전후세대 역시 같은 이유(32.2%)인 것으로 나타났다. 베이비부머 그룹 내에서는 차이가 있었는데, 후기 베이비부머는 사회적 책임감/의무감 31.3%, 전기 베이비부머는 보람 있는 여가 33.3%로 나타나, 전기 베이비부머는 자원봉사를 여가로써 활용하고 있는 반면, 후기 베이비부머는 이를 사회적 책임과 의무라고 생각하고 있는 것으로 나타났다. 이는 후기로 갈수록 자원봉사를 하나의 사회적 책임이라고 생각하는 사회적 문화의 영향인 것으로 보인다.

노후에 자원봉사활동 참여여부에 대해 현재 자원봉사활동 여부에 상관없이 모든 응답자에게 물어보았을 때, 비록 참여하고 싶지 않다는 의견이 조금 더 높긴 하였으나, 참여하고 싶지 않다는 의견과 참여하고 싶다는 의견은 50%정도로 비슷하였다. 이는 현재 자원봉사활동 참여여부에서 하지 않는다는 응답자가 90%대인 것에 비하면, 부정적인 응답이 40%가량 줄어든 것으로, 노후자원봉사참여에 대하여 긍정적인 것으로 생각해볼 수 있다.

경제적 생산성 제고와 관련해서는 노동시장의 변화가 요구된다. 즉 신노년층의 지속적인 자기개발이 이루어질 수 있는 제도적 기반마련이 필요하다. 또한 신노년층들이 갖고 있는 노하우를 후세대에게 물려줄 수 있는 체계적인 제도를 구축하여야 할 것이다. 사회적 생산성 제고와 관련해서는 잠재된 자원봉사 욕구를 구현할 수 있는 기회제공이 요구된다. 신노년층은 현 노인세대에 비하여 욕구가 다양하며 그러한 욕구를 적극적으로 실현하고자 하는 태도를 갖고 있으므로, 신노년층들 자신에 의하여 밑으로부터 조직되고 이루어지는 자원봉사활동이 가능하게 하는 정책적 지원을 적극적으로 실시하여야 할 것이다(한경혜,2010:56). 이러한 목적을 갖고 미국에서는 퇴직자를 포함한 미국내 시니어들의 지난 삶의 경험과 노하우를 개인과 사회를 위해 환원하도록 돕는 아이디어를 만들고 프로그램을 개발하는 썩크탱크(thinktank)로서 Civic Ventures를 운영하고 있다. 이러한 시도들을 우리나라에서도 적극적으로 모색해야 할 시점으로 판단된다. 이러한 활동을 통하여 신노년층의 지역사회에의 통합 정도도 높아질 수 있다. 이 노년기로의 진입을 앞두고 개인적인 차원에서 고민하고 해결해야 하는 많은 숙제들이 적절히 해결되기 위해서는 적절한 제도적인 기반을 마련하는 작업이 필요하다. 무엇보다 먼저 신노년층의 생산성 유지를 위한 다각적인 노력이 이루어져야 할 것이다. 노인이 행하는 생산적 활동의 진정한 이해는 광의의 생산활동 개념에 의할 때 가능하다는 것이 분명해졌다. 국제비교를 통하여 노인의 90% 전후인 절대 다수가 생산 활동에 참여하고 있지만, 협의의 생산 활동은 노인이 행하는 생산 활동의 일부에 불과하기 때문에 협의의 생산 활동만으로는 노인이

행하고 있는 사회적 기여의 일부만을 파악할 수 밖에 없다. 협의의 생산 활동 개념에만 의존할 경우 노인의 10% 미만만이 생산 활동을 하는 것으로 파악된다는 점이 이를 뒷받침한다. 따라서 노인이 무보수로 행하는 생산 활동이 우리사회에서 갖는 의미를 부각시키는 작업이 고령화의 진전과 더불어 이루어져야 할 과제이다.

Ⅲ. 커뮤니티댄스 기획

1. 목적

1) 대상선정 및 의도

고령화 사회에 발맞추어 새로운 노인상이 대두되고 있다. 즉 ‘신노년층’이란 생활에 자립적이고 창의적인 사회참여를 통해 존경받고 아울러 후세대를 이끌어 줄 수 있는 역량을 지닌 조연자의 역할을 수행하는 세대를 뜻한다. 그러나 정작 신노년층의 사회적 출현은 베이비부머의 진입으로 인해 젊은 노인들의 ‘잉여’ 능력에 대한 좌절과 희망의 간극에서 기인된 것이라고 볼 수 있다. 신노년층은 육체적 힘이 쇠약해져도 오랜 삶의 경험을 통하여 분별력이 생기고 성격도 느긋해져 감정이나 생각이 원만하고 신중하면서도 지혜롭고 삶의 경륜이 스며든 올바른 판단력을 갖고 있다는 점도 있다. 따라서 이들은 일상과 취미에 대한 관심이 높으며 사회적 참여에 잘 적응하고 있다. 따라서 신노년층에 대한 정립을 통해 사회적 생산성을 실현할 수 있는 기반을 마련하여 다양한 사회적 참여를 이끌어 내고자 한다.

2) 목표

신노년층에게 무엇보다 필요한 문제해결력은 그들의 개인적 경험을 바탕으로 창의적인 사회참여의 활동 기반을 마련하는 일이다.

- 건강에 대한 욕망과 불안감은 자연과 몸이 하나로 통한다는 생태적 사고를 통해 죽음과 병마에 대해 스스로 답하며 자연스럽게 받아들이는 양생활동을 실천한다.
- 삶을 대면하는 움직임 경험을 통해 내재된 자신의 에너지를 발견하고 나아가 당면한 문제에 대한 적극적인 해결을 통해 성찰의 에너지를 체험하는 것이다.
- 자신의 잠재적인 능력을 발휘할 수 있는 다양한 봉사활동으로 지속적인 나눔 활동으로

로 사회참여를 유도한다.

- 경제활동을 촉진시킬 수 있는 지속적인 나눔 활동으로 직업으로서의 준비와 모색을 갖추고 창의적인 사회 참여활동을 촉진한다.

2. 과정

1) 프로그램 현황

- 강동구 지역에서 노인복지관(4개), 종교기관(2개), 각 주민센터 건강교실, 평생교육학습센터, 도서관(4개) 등에서 노인을 위한 각 종 프로그램을 진행하고 있다.
- 노인복지관은 사회교육 프로그램의 제공으로 자기개발과 여가생활의 선용을 위해 건강증진과 취미여가 그리고 컴퓨터, 한글 등 평생교육 프로그램을 진행하고 있다.
- 종교기관은 성당이 가장 대표적이며 성당 내에서 종교 활동을 위한 친목도모를 위해 탁구, 서예 등의 동아리를 조직하여 봉사활동과 전시회를 진행하고 있다.
- 주민센터에서는 각 센터마다 미니 보건소 ‘건강100세 상담센터’을 설치하여 이곳을 이용하는 주민들이 스스로 운동하는 ‘건강100세 교실’을 운영하고 있다.
- 평생교육센터에서는 다양한 기술, 문화, 여가 프로그램을 운영하고 있으며 학습자들에게 동아리를 조직하여 프로그램을 지원하면 선정하여 재정적 지원을 해주고 있다.
- 도서관에서는 지속적인 프로그램 운영은 아니고 특강의 형태로 작가나 명사와의 만남을 통해 강의와 대화로 참여할 수 있는 프로그램을 진행하고 있다.
- 복지관이나 평생교육센터에서 진행되는 대부분 노인 프로그램은 학습형 프로그램으로 노인들이 사느라 바빠서 젊어서 배울 수 없었던 예능, 기술, 언어나 컴퓨터 교육 등이 대부분이다. 그러나 이제 노인의 연령층이 넓어지면서 명퇴나 은퇴를 하신 노인들은 전문적 역량을 키울 수 있는 배움을 원한다.

2) 대상선정

강동구 암사동 도서관 ‘춤추는 수다방’이라는 커뮤니티는 그동안 주로 이용했던 복지관이나 노인교실 등의 단체 활동에서 벗어나 개인의 문제를 집단적으로 해결하고자 하는 의지를 갖고 있다. 즉 복지관이나 건강교실, 경로당에서 일방적으로 진행되는 교육 프로그램을 선호하기 보다는 스스로 커뮤니티의 구성원이 되어 잠재된 능력을 안정적인 사회망을 통해 사회참여의 욕구를 발현하고자 한다.

3) 기획 및 실행

커뮤니티댄스를 통해 그동안 쫓겨서 내밀려 왔던 중년의 삶을 돌아보고, 한편으로 자신의 육체에 다가온 병과 죽음에 대한 불안과 우울(노인우울증)을 함께 극복할 수 있는 생명의 에너지를 체험할 수 있도록 하고자 한다. 그리고 남은 노년 삶을 통해 단절된 사회활동을 극복하고 경제적 생산성 및 심리, 사회적인 생산성을 제고하고 새로운 돌파구로 모색하여 창의적인 사회참여 활동을 촉진하고자 한다.

3. 방향

신노년층의 출현은 경제적인 생산성만을 강조하는 정책 패러다임에서 벗어나 사회·심리적인 생산성에 대한 관심이 요구되는 사회적 변화로 인식하는 것이 중요하다. 즉 그동안 경제적인 생산성은 화폐적 가치로 측정되는 교환적 가치를 가진 활동만을 생산적 활동으로 간주했었다. 그러나 사회적 생산성은 이러한 화폐적 가치를 넘어서는 사회적 가치에 대한 인식을 포함한다. 즉 기존의 경제시스템에서 돈이 유일한 교환수단이었다면 이제 생명경제에서는 마일리지 카드, 품앗이, 그리고 커뮤니티 댄스 등이 행복을 공유(sharing)하는데 있어서의 교환수단이 된다.

그러므로 나가서 일은 한다는 것이 경제적 빈곤함만을 해소하고자 하는 것이 아니라 자신이 노동의 삶을 통해 심리적인 외로움을 극복하고 자아상실감을 채울 수 있었다고 한다. 특히 시니어 세대가 다른 시니어 세대에게 서비스를 제공하는 노(老)-노(老)케어의 사례에서 볼 수 있다. 케어를 받는 사람도 시니어지만, 케어를 주는 사람(요양보호사)도 시니어가 많다. 실제로 일하는 65세 이상 시니어의 경우 일을 하면서 가장 변화된 점으로 ‘아직 내가 일할 수 있고 할 일이 있다는 것을 깨달았다’, ‘대화할 사람이 생겨서 기쁘다’, ‘건강상태가 좋아졌다’ 등을 꼽아, 시니어의 일자리가 육체적·심리적으로 많은 도움이 될 수 있었다고 한다. 그러므로 노인들에게 단순한 생계형 일자리만이 아니라 긴 세월의 삶을 통해 얻은 경험과 직관력을 통해 개인의 성장욕구를 충족시키고, 노인들의 사회통합을 유도하며 인간다운 삶의 질을 추구하는 창의적인 삶의 실천적 기회를 마련하고자 한다.

지역적: 강동구는 노년층의 인구가 많은 편이며 따라서 노인층의 일자리 만들기 사업에 앞장서고 있다. 따라서 노인들의 경험과 전문적인 기술을 살리고 같은 또래의 어르신들의 활동을 돕는 신노년층의 활동이 늘고 있는 실정이다. 지역 내 다양한 곳에서 ‘노-노(老-老)’의 상담자와 내담자의 위치로 가족문제 상담하는 노인들은 자신의 경험을 바탕으로

로 물론 가족과의 원만한 관계 유지를 위해서도 힘써가고 있었다.

신체적; 60세~ 80세에 이르는 참여자들은 대부분은 오래된 병증을 갖고 있었으며 그로 인한 우울한 정서를 보였다. 그러나 대부분 신체활동에는 크게 무리가 없었으며 전반적으로 신체의 유연성이 유지되고 있었으며, 비만도는 낮은 편이나 관절의 불편함을 호소하는 참여자가 있다. 특이한 점은 70세 고령자들이 오히려 신체 유연성과 함께 건강의 자신감을 보였다.

문화적; 신노년층은 이웃의 고민을 함께 느끼고 도우면서 살았던 문화를 갖고 있다. 즉 상부상조가 우리나라 고유의 정신임을 잃지 않고 그것을 바탕으로 수많은 어려움을 함께 극복해 왔으며 그 대가로 어른으로서 대우를 받고자 하는 공동체적 의식에 바탕을 두고 있었다.

4. 구조 및 구성

1) 기간: 2013년 4월 ~2013년 12월

표 1. 진행 계획

| 내용 | 월 | | | | | | | | | |
|-----------|---|---|---|---|---|---|----|----|----|--|
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| 지역사회 수요조사 | | | | | | | | | | |
| 프로그램 요구조사 | | | | | | | | | | |
| 기관 확정/참여자 | | | | | | | | | | |
| 커뮤니티댄스 실행 | | | | | | | | | | |
| 지역사회 봉사 | | | | | | | | | | |
| 커뮤니티댄스 종료 | | | | | | | | | | |
| 사업 평가 | | | | | | | | | | |

2) 참가자

- 지역: 서울시 강동구 암사동
- 연령 및 성별 특성: 60세 ~ 80세, 남,여 제한 없음
- 장소: 암사도서관

3) 규모

- 구성원: 20명~ 25명(평균 참여자 20여명)
- 프로그램: 장기 총 20차시 이상/ 주 1회 2시간

4) 무용의 형태와 역할

- 비경쟁적 형식의 예술무용 이해
- 치유적 효과를 위한 즉흥무용 체험
- 인문학적 접근을 통한 몸에 대한 성찰
- 창의적인 몸살림 프로그램을 통한 봉사

5) 프로그램

주제: “춤추는 수다방으로 오세요!”

- 살림: 대상에 맞는 몸살림 프로그램 워크숍
- 참여: 몸살림 프로그램을 통한 창의적 경제활동
- 소통: 자연과 인간의 소통을 향한 감성적 춤판
- 나눔: 지역 내 커뮤니티들과 봉사활동

6) 프로그램의 구조

- 생산→분배→교환이라는 단계를 경제적 생산 시스템에 단계로 설정
- 경제적 생산 시스템의 단계를 6단계의 인식 과정으로 프로그램 구조화

표 2. 프로그램 구조의 내용

| 단계 | 인식 | 주제 | 내용 |
|----|-----|-----|--|
| 생산 | 깨움 | 수다 | 오감각을 통한 자신의 몸짓과 소리로 수다 떨기 몸으로 말해요/ 몸 속의 메아리/ 신체 공감놀이 |
| | 풀어냄 | 병수다 | 병을 이해하며 자신의 신체 역사 바라보기 내몸의 역사 찾기/ 통증과 소통하기/ 몸을 위한 춤놀이 |
| 분배 | 세움 | 몸수다 | 올바른 몸관 세우기 매 몸 사용 설명서. 몸 안에 사계절/ 몸의 움직임 지도 |
| | 다음 | 꽃수다 | 자연과 소통하기 계절의 향과 맛/ 춤추는 여행 밥상/ 몸과 맘 자연을 만나다. |
| 교환 | 어울림 | 참수다 | 모두 함께 신명의 춤 살판난 몸, 신명의 춤판/ 내 안에 신명을 깨워라 |
| | 나눔 | 품수다 | 건강 지킴이의 도움과 나눔의 실천 마주 보며 해피댄스/ 자연을 닮은 춤 풍경 |

표 3. 프로그램 세부 교육 내용

| 단계 | 회기 | 주제 | 세부교육내용 |
|------------|----|-----------------------|---|
| 깨움 수다 | 1 | 수다방으로 오세요~ | -몸으로 인사하기/ 오감각 깨우기 -수다 떨기/ 몸수다 이해하기 -수다방 규칙과 환경 꾸미기 -함께 하는 차 한잔, 여유 한잔 |
| | 2 | 나를 느껴요 | -메아리치며 몸 깨우기 -소리를 점점 작게, 크게 하면서 소리에 맞춰 손짓하기 -공간을 돌아다니면서 자신의 소리와 몸짓하기 -상대방의 몸짓을 따라가며 해피 바이러스 몸짓 전하기 |
| | 3 | 느리게, 다르게, 행복하기! | -굳어있는 몸/ 닫힌 마음 알기 -슬로우를 느껴라/ 깊은 호흡/ 온 몸 깨우기/ 점진적 근육이완/ -걷기/ 편안하게 쉬기/ 호흡과 함께 아주 천천히 움직이기 |
| 풀어냄 병수다 | 4 | 병과 마주하기 | -몸과 마음 열기 -나의 병을 알려요 -심상을 통해 병증을 느끼기 -몸으로 느끼는 병증으로 움직이기 |
| | 5 | 왜곡된 신체상 바로알기 | -생애주기 사진을 통한 내 모습 찾기 -기록하기/ 설명하기 -내 몸이 선택한 단어로 움직임 표현하기 -현재로 돌아와 지금의 모습 바로보기 |

| 단계 | 회기 | 주제 | 세부교육내용 |
|-----------|-----------|-----------------------|--|
| | 6 | 허준을 만나러.. 현장학습 | -박물관은 우리 역사의 과거, 현재와 미래 -과거의 역사를 통해 현재 우리의 건강한 삶을 꿈꾸기 -자신의 신체는 박물관, 몸을 통해 보는 자신의 과거 알기 -동의로 보는 우리 몸 구조 알기 |
| 세움 몸수다 | 7 | 기막힌 신체 비밀을 아세요! | -호흡으로 내 몸 여행하기 -동의보감을 함께 읽고 얘기 나누기 -과거 스토리를 통해 기막힌 사연 수다 떨기 -기가 막혔을 때 느낀 증상을 떠올리며 글쓰기 -글 속에서 움직임 단어를 찾아 단어카드 만들기 |
| | 8 | 내 몸 안에 사계절 | -몸과 마음 공감하기 -성찰(동의보감을 함께 읽고 얘기 나누기) -내 몸 안에 사계절을 만나요 -봄 새싹(木)/여름 더위(火)/가을낙엽(金)/겨울(水) -사계절에 내 몸의 허와 실을 생각해보기 |
| | 9 | 몸의 움직임 지도알기 | -내 몸에 별자리 알기 -전도에 누워 자신의 신체 그리기 -전도에 나타난 모습에 별자리 찍기 -별자리를 짚어가며 호흡하기 |
| | 10 | [야외] | 우리가 함께 춤추는 곳, 자연 -서로 이끌어 주며 눈감고 생태공원 걷기 -나와 닮아있는 자연물 찾아 이름 짓기 -자연 속에서 자기만의 힐링 동작을 서로 따라하기 -서로 만든 동작을 엮어 자연 춤 만들기 |
| | 11 | 땀힘과 풀림 순환 | -나의 모습 그리기 -색상을 통해 감정의 오욕을 표현하기 -오욕의 마음을 한지의 매듭과 풀림으로 표현하기 -1명씩 자신의 신체가 경험한 마음의 상태를 말하기 |
| | 12 | 건강한 계절나기 | -내 마음은 내 마음대로 움직이기 -체질알기와 여름철 먹거리 -부채 만들기로 여름 선물하기 -여름나기 건강 움직임 찾기/ 함께 호흡하기 |
| | 13 | 내 안에치유 본능 | -병을 이기는 사람들 / 숲은 녹색병원(영상관람) -나의 몸과 마음 느끼기 |
| | 다움 꽃수다 | 14 | 우리 동네 꽃 이야기 |
| 15 | | 향과 맛약재화 | -생활에서 약의 의미와 효용을 생각하기 -생활 주변의 약재를 생각하고 찾아보기 -약재의 향과 색깔을 관찰하기 -꾸민 약재화에 제목 붙이고 함께 감상하기 |

| 단계 | 회기 | 주제 | 세부교육내용 |
|------------|----|----------------------------|---|
| | 16 | [공연] | -이야기꽃이 피는 춤 보기 -향과 멋이 어우러지는 춤 감상하고 즐기기 -춤에 대해 이야기 나누기 |
| | 17 | 춤으로 차리는 오행밥상 | -몸에 좋은 음식/ 제철 음식/ 좋아하는 음식 생각해보기 -신장, 심장, 폐, 위, 신장에 좋은 음식과 움직임 찾기 -밀기/뿌리기/번지기/응축하기/담기 오행의 몸짓 -상생과 상극으로 움직임으로 만나기 |
| | 18 | 나에 살던 고향은 꽃피는 마을~ | -어르신들이 만든 몸 열기 방법을 다 같이 하기 -꽃에 해당하는 책을 도서관에서 찾아오기 -큰 원으로 다 같이 춤을 춘 후, 서로의 호흡 느끼기 -지금까지 만난 시간에 대해 마음 나누기 |
| | 19 | 십전대보탕의 비밀? | -굳어있는 몸/ 닫힌 마음 열기 -동의보감을 함께 읽고 얘기 나누기 -내 몸에 필요한 약재 오감으로 찾기 -약재로 만다라 꾸미기 -눈을 감고 음악을 들으며 천천히 걸기 |
| 어울림 참수다 | 20 | 얼씨구 좋다, 내 인생! | -몸 장단을 통해 신명체험 하기 -고개, 어깨, 손목장단과 함께 리듬과 하나 되어 춤추기 -호흡과 함께 이완하기/ 따뜻해진 몸 느끼기 -가벼워진 마음 느끼기 |
| | 21 | 신명난 춤 살판난 몸 | -이야기가 있는 몸 풍경을 춤으로 풀어내기 -신체의 에너지와 리듬이 함께 신명나게 춤추기 -자연 물감을 이용해 염색하기 -천으로 서로의 몸짓을 방향에 따라 이끌어주기 -신명난 몸짓으로 자신의 몸의 행복한 모습 기억하기 |
| | 22 | 아리 아리~ 아리리요 | -함께 추는 춤이 보약 손뼉을 치며 장단치기 -디딤-겹디딤-뽀뽀디딤- 잔디딤- 땀디딤하기 -입장단을 하며 파트너와 함께 이동하기 -모두 함께 손을 잡고 강강술래를 부르며 춤추기 |
| | 23 | 아리랑 꽃이 핀다. | -손뼉을 치며 장단치기 -양 손에 꽃을 들고 함께 춤추기 -모두 함께 손을 잡고 강강술래 부르며 춤추기 |
| | 24 | 꽃피는 강동 아리랑 | -발표회 -지역의 문화공간에서 주민들과 소통과 참여의 춤판 |
| | 25 | 수다방 외출 | -지역에 나가 봉사기관 방문하기 -몸살림 프로그램 만들기 -필요 용품 준비하기 -인원 배치하기 |

| 단계 | 회기 | 주제 | 세부교육내용 |
|-----------|----|-----------|--|
| 나눔 폼수다 | 26 | 나눔활동 | 마주보고 함께 추는 해피댄스1 (친구야! 놀자-요양원) -노-노 케어활동 친구만나기 -몸짓으로 인사하기 -몸 맞사지와 이완 활동 -추억 이야기 나누고 서로의 몸을 느끼며 호홉하기 |
| | 27 | | 마주보고 함께 추는 해피댄스2 (몸아! 놀자) -다문화 어머니와 자녀를 만나기/ 몸짓으로 팀 짜기 -어르신과 함께 하는 신나는 전통놀이 -서로의 몸짓을 연결해서 한그루 나무되기 / 마음 나누기 |
| | 28 | | 마주보고 함께 추는 해피댄스3 (춤아! 놀자) -다문화 어머니와 자녀를 만나 인사하기 -어르신과 함께 하는 신나는 춤놀이(강강술래, 포구락) -서로의 몸짓으로 피어나는 꽃나무 되기 / 마음 나누기 |
| | 29 | | 마주보고 함께 추는 해피댄스4 (마음아! 놀자) -시설장애인과 인사하기 -신체이완 도와주기/ 호홉하기 -에코 선물 준비하기/ 공연하기 -시설장애인의 신체 바라보기 / 마음 나누기 |
| | 30 | 수다 콘서트 | -자신의 마음을 폼수다로 표현하기 -수다방의 생각과 느낌 말하기/ -함께 하는 차 한잔, 여유 한잔!! |

IV. 결론

본 연구는 현대사회의 변화 속에서 나타난 신노년층에 대한 사회, 심리적 이슈를 기반으로 신노년층이 겪고 있는 정서적 양극화의 현상을 사회참여의 욕구로 그 통로를 연결하고자 하였다. 나아가 신노년층의 사회활동의 가치를 물질적 생산을 넘어 우리사회에 사라져 가고 있는 미풍양속의 전통과 공동체적 의식 형성이라는 사회·심리적인 가치를 발견하고자 하였다.

조추용(2003:45)은 노인의 특성상 노인의 여가활동과 사회참여는 비슷한 맥락으로 이해될 수 있다고 전제하고, 여가활동은 자유롭고 오락이 포함된 문화적인 것으로, 사회참여는 생산적이고 조직적인 성격의 것으로 구분할 수 있다고 함으로써 사회참여 개념에 ‘생산성’의 의미를 가미하고자 하였다. 따라서 신노년층의 사회적 참여는 생존권적 욕구를 넘어 삶의 질, 자아실현 욕구에 초점을 맞추게 될 때 무엇보다 중요하게 대두되는 것

은 고령자의 사회참여, 경제활동과 관련된다. 따라서 노인의 경제활동과 사회참여 활동은 사회적 생산성의 측면뿐만 아니라 노인 개인의 삶의 질에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 볼 수 있었다. 따라서 경제활동에 참여하고 있는 노인이 ‘일’에만 매몰되지 않고 보다 통합적 관점에서 사회참여를 실현할 수 있도록 창의적인 사회참여 프로그램의 연계 등 서비스를 보다 적극적으로 추진할 필요가 있었다.

푸트남(Putnam, 1993:215)은 사회적 자본을 사회 구성원들의 협력을 통해 공유한 목적을 보다 효과적으로 달성하도록 만드는 신뢰, 규범, 네트워크 등의 사회조직의 특징이라고 정의하고 있으며, 사회적 네트워크를 통해 전달되는 유형·무형의 가치 있는 자산으로, 행위자들 간에 지속적으로 상호 교환되는 특성을 가지며, 이러한 자산들은 시민적 참여(Civic Participation), 사회적 자원(Social Resources), 그리고 신뢰(Trust)의 세 가지로 구분된다고 한다(이정규, 2009:16). 그러므로 신노년층의 창의적인 사회참여를 위한 커뮤니티 댄스는 사회적 자본의 가치를 실현하는 생산 활동으로 연결될 수 있다.

따라서 신노년층의 창의적인 사회 참여는 지역사회에서 실천하는 봉사활동을 통해 자신의 능력을 발휘하고 더불어 가치 있는 삶에 대한 태도를 형성하며 나아가 직업 창출의 가능성도 함께 모색할 수 있게 된다. 즉 신노년층의 봉사활동은 재능 나눔이라는 사회적 활동의 가치와 함께 경제적 생산 활동으로 확대 발전됨으로써 긍정적인 신노년층의 창의적인 문화 활동으로 볼 수 있다. 이들은 단순한 생계형 일자리만이 아니라 긴 세월의 삶을 통해 얻은 경험과 직관력을 통해 개인의 성장욕구를 충족시키고, 노인들의 사회통합을 유도하며 인간다운 삶의 질을 추구할 수 있는 실천적 기회를 마련하게 된다. 즉 행복추구의 나눔을 실천하는 창의적인 사회참여를 위한 지속적인 시스템을 구축할 수 사회적 자본의 가치를 실현한 사례로 볼 수 있다.

참고문헌

- 김화숙외 3인(2011), **Community, Dance**, 서울:도서출판 한학문화.
무라타 히로유키(2005), “**시니어 비즈니스**” 넥서스 Books.
조추용(2003), “노인들의 여가활동과 사회참여에 관한 연구” **노인복지연구**, 22.
정경희외 3인(2011), “베이비부머의 삶의 다양성에 관한 연구”, **한국보건사회연구원**.
_____ (2010), “신노년층의 특징과 정책과제”, **한국보건사회연구원**.
_____ (2012), “노인실태조사 심층 분석”, **한국보건사회연구원**.

- 이동원, 정갑영(2009). “제3의 자본”. **삼성경제연구소**.
- 이정규(2009), “삶의 만족감과 사회적 자본: 시민적 참여, 신뢰, 사회적 자원의 효과를 중심으로”, **인문사회과학연구**, 22.
- 이소정의 4인(2009), “성공적인 제3기 인생준비를 위한 사회적 기반조성”, **한국보건사회연구원**.
- 한경혜(2000), “신노년층 문화와 성공적 가치”, **한국가족학회 춘계학술대회자료집**.
- _____(2010), “베이비붐 세대의 일과 자원봉사를 통한 사회참여 활성화 방안”, 헬스케어 심포지엄/**노인사회참여활성화포럼 자료집**.
- 정호성의 7인(2010), “베이비붐 세대 은퇴의 파급효과와 대응방안”, **삼성경제연구소**.
- 제인 버킹검, 티파니 워드, 김민주, 송희령(역, 2009), **What's next**, 서울: 응진웍스.
- Birren, J. E. and Warner Schaie, K.(2001), *Handbook Of The Psychology Of Aging, Fifth Edition*. Academic Press.
- Calman, S. (2005), “Changing the way we work: Towards more flexible form of employment”, *European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions*. European Focus. October 2005.
- Uhlenberg, P. (2000), Introduction: Why Study Age Integration. *The Gerontologist*, 40(3), 361-308.
- Fukuyama, F. (1995), *Trust: The Social Virtues and the Creation of Prosperity*. The Free Press.