

---

# 2019 신중년 관계재형성 문화예술교육 프로그램 개발·연구

‘관계의 몸짓’ 무용, 연기 융·복합 프로그램

---



---

# 신중년 <관계재형성 문화예술교육>

## 프로그램 개발·연구

‘관계의 몸짓’ 무용, 연기 융·복합 프로그램

---

### 발행인

이규석

### 발행일

2019.12.30

### 발행처

한국문화예술교육진흥원

### 기획

교육R&D팀 팀장 노준석

교육R&D팀 주임 이현승

### 등록

KACES-1940-R037

### ISBN

978-89-6748-344-9(93370)

### 문의

Tel. 02-6200-5900

Fax. 02-6209-1392

E-mail. [contact@srte.or.kr](mailto:contact@srte.or.kr)

[www.arte.or.kr](http://www.arte.or.kr)

©본 보고서의 내용을 인용할 때에는 반드시 출처를 명기하여 주시기 바랍니다.

본 보고서의 저작권은 한국문화예술교육진흥원에 있습니다.





## 제출문

한국문화예술교육진흥원장 귀하

「신중년 <관계재형성 문화예술교육> 프로그램 개발·연구」 보고서를 제출합니다.

### 연구진

#### 연구책임자

한정섭 서경대학교 예술대학 공연예술학부 조교수  
서경대학교 예술교육센터장

#### 공동연구자

민경훈 한국교원대학교 음악교육과 교수  
민경은 문화집합 36.5 대표  
김태연 시소랩 대표

#### 연구보조원

김민하 서경대학교 예술교육센터 연구원  
김도희 서경대학교 예술교육센터 연구원

## 서경대학교 예술교육센터

본 연구의 내용은 한국문화예술교육진흥원의 의견과 일치하지 않을 수 있습니다.



---

# 목차

---

I. 서론 .....	3
1. 연구의 배경 .....	3
2. 연구의 목표 및 방법 .....	6
II. 신중년을 둘러싼 담론 .....	11
1. 신중년의 개념 및 특성 .....	11
2. 신중년 관계재형성의 의미 .....	21
3. 신중년을 위한 문화예술교육의 의미 .....	25
III. 신중년 <관계재형성 문화예술교육> 프로그램 개발·연구 .....	31
1. 프로그램 개발 방향 및 핵심요소 .....	31
2. 프로그램 개발 및 목표 설정 .....	36
3. 프로그램 시범운영의 구성 .....	40
4. 시범운영 프로그램의 세부내용 .....	46
5. 시범운영 프로그램 피드백(feedback) .....	53
6. 프로그램 적용을 위한 제언 .....	61
IV. 신중년 <관계재형성 문화예술교육>의 함의 .....	67
1. 신중년 <관계재형성 문화예술교육>의 함의 .....	67
2. 신중년 <관계재형성 문화예술교육>의 기대효과 .....	69
참고문헌 .....	73
부록	
1. 신중년 관계재형성 문화예술교육 프로그램 <관계의 몸짓> 시범운영 참여자 질문지 .....	79
2. 신중년 관계재형성을 위한 문화예술교육 프로그램 <관계의 몸짓> 구성(안) .....	81

## 표 목차

〈표 II-1〉 2019년 연령 및 성별 인구 .....	12
〈표 II-2〉 2019년 전기/후기 베이비부머 인구 .....	13
〈표 II-3〉 주요 국가별 베이비부머 세대의 특징 비교 .....	13
〈표 II-4〉 인생 여정의 5단계 .....	15
〈표 II-5〉 신중년 세대의 특성 .....	18
〈표 II-6〉 행복한 노년을 위해 변화가 필요한 세계관 .....	23
〈표 II-7〉 관계재형성을 위한 예술교육의 여섯 가지 역량 .....	27
〈표 III-1〉 관계맺음의 핵심개념 .....	31
〈표 III-2〉 관계맺음의 핵심단계별 세부 과정 .....	33
〈표 III-3〉 전환학습 과정의 10단계 .....	34
〈표 III-4〉 전환학습 과정의 핵심요소 .....	34
〈표 III-5〉 교과학습과 관계학습의 비교 .....	35
〈표 III-6〉 관계학습의 핵심요소 .....	36
〈표 III-7〉 신중년 관계재형성 문화예술교육 프로그램 ‘관계의 몸짓’ 12차시 구상 .....	38
〈표 III-8〉 ‘관계의 몸짓’ 시범운영 강사진 .....	41
〈표 III-9〉 ‘관계의 몸짓’ 시범운영 프로그램 .....	42
〈표 III-10〉 ‘관계의 몸짓’ 홍보 방법 .....	44
〈표 III-11〉 ‘관계의 몸짓’ 시범운영 참가자 정보요약 .....	44
〈표 III-12〉 ‘관계의 몸짓’ 시범운영 개요 .....	45
〈표 III-13〉 ‘관계의 몸짓’ 시범운영 1차시 프로그램 .....	46
〈표 III-14〉 ‘관계의 몸짓’ 시범운영 1차시 프로그램 세부내용 .....	47
〈표 III-15〉 ‘관계의 몸짓’ 시범운영 2차시 프로그램 .....	48
〈표 III-16〉 ‘관계의 몸짓’ 시범운영 2차시 프로그램 세부내용 .....	48
〈표 III-17〉 ‘관계의 몸짓’ 시범운영 3차시 프로그램 .....	49
〈표 III-18〉 ‘관계의 몸짓’ 시범운영 3차시 프로그램 세부내용 .....	49
〈표 III-19〉 ‘관계의 몸짓’ 3차시에서 활용한 대본 .....	50
〈표 III-20〉 ‘관계의 몸짓’ 시범운영 4차시 프로그램 .....	51



〈표 Ⅲ-21〉 ‘관계의 몸짓’ 시범운영 4차시 프로그램 세부내용 .....	51
〈표 Ⅲ-22〉 ‘관계의 몸짓’ 시범운영 5차시 프로그램 .....	52
〈표 Ⅲ-23〉 ‘관계의 몸짓’ 시범운영 5차시 프로그램 세부내용 .....	52
〈표 Ⅲ-24〉 Firo-B 관계지수 검사 분석기준 .....	54
〈표 Ⅲ-25〉 ‘관계의 몸짓’ 시범운영 참여자 중 김OO(59)의 Firo-B 검사결과 .....	55
〈표 Ⅲ-26〉 ‘관계의 몸짓’ 시범운영 참여자 중 이OO(53)의 Firo-B 검사결과 .....	56
〈표 Ⅲ-27〉 ‘관계의 몸짓’ 시범운영 참여자 중 이OO(53)의 Firo-B 검사결과 .....	56

---

## 그림 목차

---

〈그림 I-1〉 연구의 절차 .....	7
〈그림 II-1〉 연령별 인구 현황 .....	12
〈그림 II-2〉 신중년기의 다양한 용어들 .....	17
〈그림 II-3〉 베이비부머 세대가 경험한 일과 은퇴의 경험적 의미 구조 .....	20
〈그림 II-4〉 신중년 문화예술교육의 핵심개념 .....	26
〈그림 III-1〉 신중년 관계재형성 문화예술교육 프로그램 시범운영 절차 .....	40
〈그림 III-2〉 ‘관계의 몸짓’ 시범운영 공간(서울무용센터) .....	43
〈그림 III-3〉 ‘관계의 몸짓’ 참여자 모집 홍보물 .....	43
〈그림 III-4〉 Firo-B 측정도구: 대인관계 욕구와 행동차원 .....	54



---

# I. 서론

---

1. 연구의 배경
2. 연구의 목표 및 방법



---

# I. 서론

---

## 1. 연구의 배경

현대사회는 발명과 혁신을 거듭하며 고령화 시대를 맞이하고 있다. 점차 길어지고 있는 인간의 수명은 오랜 기간 삶을 영위하는 과정에서 다양한 활동을 가능하게 한다. 그리고 이때 인간이 희망하는 기대수명이 연장됨과 동시에 인생에 대한 계획과 목표가 매우 다양해질 수 있다. 따라서 사회적 은퇴 이후인 중년의 시기에 삶의 계획은 노년의 삶의 질에 영향을 미칠 수 있어, 우리 사회가 고령화에 대처하는 방법은 매우 중요한 사회적 문제이다.

분명한 것은 장수는 인류가 존재하는 한 변함없는 목표이자 놀라운 성취라는 것이다. 따라서 우리는 인류의 고령화가 단순히 인간에게 주어진 시간이 늘어났다는 인식이 아닌 장수의 진정한 가치를 생각해봐야 한다. 즉, 인간에게 늘어난 수명동안 삶의 질을 높이고 인생의 목표를 추구할 수 있게 되었다는 사실을 깨달아야 한다. 물론 노년기의 나이가 들어감은 피할 수 없는 여정이지만 이를 인생의 또 다른 경로로 인식하고 또 다른 인생의 한 단계로 바라보아야 한다(P. H. Irving 외, 2016).

그러나 개인마다 수명이 다르므로 이와 같은 현상을 보편화하거나 생애주기를 구조화하는 것은 다소 무리가 있다. 특히, 생애전환점을 맞이한다는 것은 나를 비롯한 주변의 다양한 사건들에 의해 개인에 따라 매우 다르게 나타날 수 있다. 그럼에도 인간은 누구나 보편적으로 생애전환점을 맞이하는 시기가 있다. 크게 청소년에서 성인을 맞이하는 성인기나 노인이 되어가는 지점인 노년기가 대표적이다. 이때 인간은 대부분 신체적·사회적 변화를 겪기 때문이다. 성인기는 경제활동의 시작지점을 맞이하거나 신체적 성장이 일어날 수 있으며, 노년기는 사회적 은퇴나 신체적 노화가 동반될 수 있다. 이처럼 인간은 개인적 상황에 따라 전환의 시기가 다를 수 있으나, 일반적으로 이 시기에 생애전환기를 맞이하기 마련이다. 이때 현대사회에서 노년을 준비하는 중년의 세대는 이전과 또 다른 특성을 지니고 있는데, 이들을 ‘신(新)중년’이라 일컫는다.

베이비부머 세대를 포함한 신중년은 정치적·경제적 성과뿐만 아니라 한국의 민주주의 지평을 넓혀 가며 공을 세웠던 세대이다. 이들은 대부분 자기 삶의 궤적을 한 번도 짚어 보지 못한 채, 고도의 성장기에 맞춰 끊임없이 앞으로 나아가야만 했다. 따라서 신중년은 생애 새로운 전환기에서 자기 생을 한번 되돌아보고 자기가 누구인지를 느끼며 인식해 볼 필요가 있다(김찬호 외, 2018). 그러나 무분별하게 사용되는 모순어법적인 신조어들은 노년을 맞이해야 하는 신중년에게 마치 나이 듦에 있어 획일화된 모습을 강요하고 있다.

프리드먼(M. Freedman, 2015)은 현대사회를 모순어법의 시기로 표현하며 그리스어 ‘옥시

모론(oxymoron)’을 대표적인 예로 설명하였다. ‘예리하게 둔하다’는 뜻을 지닌 옥시모론과 같이 모순되거나 양립할 수 없는 단어들의 조합처럼 중년의 정의가 문화적이지자 관습적이며 특히, 정책적 상황의 특징을 잘 드러내고 있음을 시사한다. 예를 들어 ‘은퇴’와 ‘일’이 함께 쓰이며 ‘일하는 은퇴자(working retired)’라는 용어가 등장하고 ‘젊은 고령자(Young Old)’, ‘노노족(no-老族)’이라고 불리는 사람들이 존재한다는 것이다. 이와 같은 신조어는 신중년이 이전의 세대와는 다른 ‘액티브 시니어(Active Senior)’와 같이 적극적이지 다양한 활동을 왕성하게 한다는 점에서 긍정적으로 사용될 수 있다. 반면 이와 같은 신조어의 무분별한 사용은 적극적으로 일을 계속 참여해야 한다는 강요나 젊음에 대한 강박으로 자칫하면 신중년에 게 부정적인 영향을 미칠 수 있다.

따라서 나이 들의 모습은 결코 일반화되지 않아야 한다. 신중년이 노년으로 향하는 길목에서 각자의 개성과 삶의 가치를 찾고, 의미를 깨닫는 과정이 필요하기 때문이다. 결국 사회적 구조로 생애 단계를 구분하고 획일화된 문화적 상상으로 노년의 모습을 그려내서는 안 된다. 개개인의 개성과 가치를 존중받는 문화의 형성으로 신중년이 행복한 노년을 맞이하도록 해야 하는 것이다.

대부분 인간의 행복감은 일생에 걸쳐 U자 곡선을 그리는데, 이때 50~60대가 30~40대 보다 행복감이 높게 나타나는 것으로 보인다(K. S. Schultz 외, 2016). 하지만 국내의 경우 반대의 양상이 나타나며 50세 이상의 시기에 행복감이 감소하는 것으로 나타났다(백선아 외, 2017). 한편 이 시기는 신문물에 대한 친화력 부족과 은퇴, 사회활동 감소, 자녀의 독립 등 인간관계의 저하로 인한 관계 형성의 어려움을 겪고 있다. 이때 행복감이 감소하며 불행한 노년을 맞이할 수 있다. 따라서 은퇴 전환기에 겪는 건강상태 및 경제적 변화에 대한 관심 뿐 아니라 관계 변화를 위한 프로그램 개발과 보급이 요구된다(성미애 외, 2014). 결국 행복한 노년을 위한 준비는 물론 신중년 시기에 행복을 찾아가는 과정은 매우 중요한 과제이다.

인간은 누구나 행복한 삶을 추구한다. 하지만 행복감의 요소는 개인에 따라 다를 수 있어 척도를 마련하기란 쉽지 않은 과정이다. 베일런트(G. E. Vaillant, 2003)는 하버드대학교에서 1930년대부터 814명의 삶을 약 70년간 추적하며 행복의 조건을 연구하였다. 연구결과 중 인간의 말년을 불행하게 하는 가장 큰 요소는 ‘경제적 빈곤’이 아니라 ‘사랑의 빈곤’이라고 밝히며 행복감에 있어 사람들과의 관계가 중요함을 강조하였다. 심리학자 게레로(Y. M. Guerrero)가 제안한 행복의 다섯 가지 조건은 만족스러운 관계와 정신 건강과 신체 건강, 재정적 안정감, 젊은 생각(mind), 타인에게 베푸는 친절이었다(K. S. Schultz 외, 2016에서 재인용). 이처럼 ‘관계’가 행복의 중요한 요인임에도 최근 UN의 GNH(국민행복지수) 조사 결과에 따르면 우리나라의 경우 커뮤니티 부문이 가장 낮게 나타났다(John F. Helliwell 외, 2018). 그러므로 우리사회 구성원이 행복을 추구하기 위한 요인으로 관계성을 함양할 수 있는 관점의 접근이 필요하다.

특히 신중년 시기의 관계는 행복한 노년기를 연결하는 매우 중요한 요인이다. 하지만 은퇴시기 이후 급격히 좁아지는 사회적 활동으로 인해 대부분 중년은 기존의 관계가 축소되는 과정을 겪는다. 따라서 이 시기에 다양한 변화를 겪고 있는 관계를 재해석하여 지속성과 새로움이 공존하는 ‘관계재형성’이 필요하다. 부버(M. buber, 2001)는 관계란 상호적이며, ‘좋은 관계’는 그 형태가 있는 그대로 작용하는 것이라고 하였다. 그러므로 ‘나’와 ‘그것(Ich-Es)’으로 너를 객체화하는 것이 아닌, ‘나’와 ‘너(Ich-Du)’가 공존하는 인격적 관계를 위한 성찰이 필요하다. 즉, 신중년 시기에 놓여있는 나를 성찰하며 새로이 관계 맺고 너와의 인격적 관계를 위한 준비과정이 있어야 한다. 그리고 나를 비롯한 주변과의 관계를 재형성하는 과정이 필요하며 이때, 인격적 대화와 만남 그리고 함께 어우러짐으로 관계가 온전히 존재할 수 있다. 따라서 새로운 소통에 앞서 상호 존중하는 방식의 일환으로 관계를 위한 문화예술교육이 필요한 것이다.

문화예술교육은 예술의 심미적 기능을 체험하며 자신의 잠재력을 발견하고 심적 안정과 더불어 삶의 질을 높이는 교육이다. 그리고 이때 문화에 보편적인 삶의 양식을 담아내므로 진정한 예술의 가치를 찾게 된다. 결국 문화예술교육은 단순한 지식 습득이 아닌 인간이 경험을 통해 주체적으로 학습하고, 창조하며 자발적인 사회구성원으로 자리 잡을 수 있도록 교육되어야 하는 것이다. 따라서 신중년의 관계재형성을 위한 프로그램은 그들의 문화가 중심이 되어 예술을 매개로 관계성 함양을 위한 교육을 목적으로 개발되어야 한다. 같은 맥락에서 듀이(J. Dewey, 2003)는 개인과 사회의 유기적 관계 속에서의 “예술 경험은 삶의 질을 향상하고 전 인격체로서 인간의 성장을 돕는다.”고 하였다. 그의 예술론은 인간이 상호 경험을 공유하는 과정에서 예술을 커뮤니케이션 관점에서 해석하고 있다. 결국 예술의 기초에 사람들의 일상 경험이 있음을 인식하고, 예술을 문화와 사회 가운데에서 발전시켜야 한다(민주식, 2013). 이렇듯 문화예술교육은 신중년의 관계재형성에 있어 소통의 관점에서 매우 중요한 매개가 될 수 있다.

한편 문화예술교육은 자발적 자기 형성과정과 의미가 강조되어야 한다(신승환, 2008)는 점에서 신중년의 인격적 관계 형성을 위해 매우 중요하다. 부버가 논하고 있는 나와 너의 관계에 있어, 문화예술교육으로 자발적인 나의 자각과 형성과정이 우선되어야 한다. 플라톤(Platon, 2013)은 훌륭한 영혼은 신체에서부터 나오며 신체와 영혼이 균형을 이룰 때 훌륭한 교육이 된다고 하였다. 즉, 육체와 정신의 아름다운 조화로 올바른 인격이 완성된다는 것을 의미한다. 결국 보편적으로 생애전환기에 겪고 있는 신체와 관계의 변화를 예술로 통찰하며 행복의 가치가 추구될 수 있도록 문화예술교육이 이루어져야 한다. 따라서 신중년이 관계를 재형성하고 행복한 노년기를 준비할 수 있는 문화예술교육 프로그램의 개발을 위한 연구가 필요하다.



## 2. 연구의 목표 및 방법

### 2.1. 연구의 목표

본 연구는 생애전환기를 맞이하는 신중년 시기, 관계의 재형성에 도움을 주어 행복한 노년기를 맞이할 수 있는 문화예술교육 프로그램을 개발하기 위한 연구로 다음과 같은 목표를 달성하고자 한다.

첫째, 생애전환기 신중년에 대한 개념과 특성을 정립한다.

둘째, 신중년과 관계재형성의 의미를 정립한다.

셋째, 신중년의 관계재형성을 위한 문화예술교육 프로그램을 개발한다.

넷째, 신중년의 관계재형성을 위한 문화예술교육 프로그램의 시범운영을 통해 결과를 분석한다.

다섯째, 신중년의 관계재형성을 위한 문화예술교육의 필수요소를 도출하고 최종 프로그램을 위한 방향을 제안한다.

### 2.2. 연구의 방법

본 연구는 문헌연구와 프로그램 시범운영으로 이론에 기반을 둔 실증분석 방법으로 그 목표를 달성하고자 한다.

문헌연구는 국내외의 논문 및 학술자료와 단행본, 서적 등을 참고하여 신중년과 관계재형성의 의미를 탐구하고 문화예술교육의 의의를 탐색한다. 또한, 시범운영 프로그램 개발을 위한 학습모델을 연구하여 문화예술교육의 핵심요소를 도출한다. 문헌연구를 토대로 신중년과 관계재형성 문화예술교육 프로그램을 개발하고 예술가 및 전문가 자문회의를 거쳐 최종 완성한다.

실증분석을 위해 완성된 시범운영 프로그램으로 참여자(만 50세~64세)를 2019년 10월 21일부터 11월 4일까지 2주간에 걸쳐 모집한다. 모집방법은 온·오프라인 방식으로 진행하며 지원동기와 프로그램에 기대하는 점을 서술하도록 한다. 참여 신청자 중 연구진 회의를 거쳐 ‘관계’에 대한 필요성 등 지원동기가 뚜렷한 10명의 참가자를 최종 선정한다. 선정된 참여자의 정보 등은 교육 진행 전 예술가(무용, 연기)들에게 공유하며 최종 프로그램 운영을 준비한다. 교육은 예술가들의 협업으로 2019년 11월 6일부터 20일까지 총 5차시를 진행하며 연구진의 참관을 통해 기록한다.

참여자 분석은 FIRO-B(W. Schutz, 1958)와 심층 인터뷰를 통해 문화예술교육과 관계재형성의 상관관계를 탐색한다. FIRO-B는 사전과 사후에 실시하여 대인관계 욕구의 변화를

살펴본다. 심층 인터뷰의 경우 1:1 면담방식으로 진행하며 시범운영 프로그램의 핵심요소를 중심으로 질문지를 설계한다. 매회 활동이 끝난 후 핵심요소를 기반으로 주요활동별 변화를 기록하는 방식으로 진행한다. 자료는 총 10명의 참가자 중 개인적인 이유로 지속 참여를 포기한 2명을 제외한 8명의 응답을 분석하였다.

마지막으로 수집된 자료를 바탕으로 최종 프로그램 구성안을 도출하고 참가자와 전문가 자문을 통해 타당성을 검증한다.



〈그림 1-1〉 연구의 절차



---

## Ⅱ. 신중년을 둘러싼 담론

---

1. 신중년의 개념 및 특성
2. 신중년 관계재형성의 의미
3. 신중년을 위한 문화예술교육의 의미



---

## II. 신중년을 둘러싼 담론

---

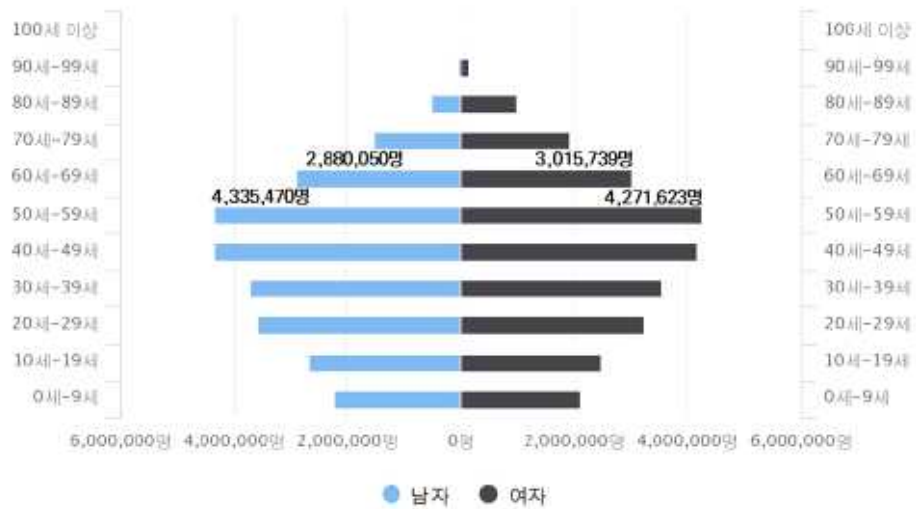
### 1. 신중년의 개념 및 특성

#### 1.1. 신중년의 등장

‘신(新)중년’이라는 용어는 아직 우리 사회에 낯설게 느껴지고 있지만 최근 들어 활발하게 사용되고 있다. 신중년은 일반적으로 노화가 시작되었지만 아직 노인이 아닌 사람들을 지칭하는 의미로 처음 사용되었다.<sup>1)</sup> 이후에도 신중년이라는 용어는 거의 사용되지 않았지만, 중장년 세대가 은퇴 이후 삶을 준비하기 위한 ‘신중년 인생 3모작(2017.08.08.)’ 일자리 정책이 도입되며 본격적으로 사용되기 시작하였다. 정부 일자리기획단(2018)의 보고서에 따르면, 신중년이란 ‘일자리에서 퇴직(50세 전후)하고 재취업 일자리 등에 종사하며 노동시장 은퇴(72세)를 준비 중인 과도기 세대로, 5060세대’를 일컫는다. 하지만 신중년의 연령에 대한 일반적인 합의는 아직 이루어지지 않고 있다. 현 정부에서는 신중년을 50세~69세(일자리기획단, 2018)를 대상으로 하지만 정책에 따라 만 50세~64세(한국문화예술교육진흥원, 2018), 50세 이상(고용보험법 시행령 제17조)<sup>2)</sup> 등의 다양한 관점이 존재한다.<sup>3)</sup>

신중년은 대부분 6.25전쟁 직후 영유아의 수가 갑자기 증가한 1955년에서 1964년에 태어나 베이비부머 세대라고도 불린다. 1955년 연간 신생아수가 90만 명을 넘어선 후 1974년까지 20년간 매년 90만 명을 넘어섰다.<sup>4)</sup> 10년간 출생아 수는 10,026,210명으로 1955년 인구가 21,168,611명이었던 점에 비추어보면 얼마나 출산율이 높았는지 짐작할 수 있다(United Nations N. Y, 2010). 반면 최근 들어 출산율은 점점 줄어들고 있어 신중년에 해당하는 베이비부머 세대는 인구학적으로 점점 큰 비중을 차지하고 있다.<sup>5)</sup>

- 
- 1) 신중년이라는 용어는 한국일보(1992) 사회부에서 발행한 기획기사 ‘신중년세대: 그들의 빛과 그림자’에서 처음 사용되었다.
  - 2) 고용보험법 시행령에서는 신중년을 5060세대라고 표현하며, 고용노동부 신중년 관련 정책 지원대상은 만 50세 이상으로 제한한다(고용노동부 홈페이지).
  - 3) OECD에서는 55~65세를 고령근로자(Older Worker)로 분류하고, UN에서는 65세 이하는 젊은이, 66~79세를 중년, 80세 이상을 노인으로 분류한다.
  - 4) 잠시 주춤하던 출산율은 1960년대 후반에서 1970년대 초반 다시 늘어나게 되는데 이 기간에 태어난 이들을 ‘2차 베이비붐 세대’라 부르기도 한다.
  - 5) 통계청에서 실시한 2018 인구 총 조사에 의하면 45~64세 해당하는 인구수는 11,998,063명이고, 출생아 수는 22,767명이며 총 인구수는 51,629,512명이다.



〈그림 II-1〉 연령별 인구 현황

\* 출처 : 행정안전부, (2018). <https://www.mois.go.kr>

베이비부머 세대가 중·장년기까지 이르는 동안 경험했던 생애주기와 가치관의 변화는 우리나라의 성장 과정에서 일어났던 변화와 밀접하게 맞물려 있다. 최빈국(最貧國)에서 태어나 미국의 물자를 원조 받으며 자랐고, 급격한 경제성장을 이루는 한강의 기적을 경험했다. 박태정(2013)에 의하면 1980년대는 산업화와 고도성장 그리고 민주화운동 등의 중요한 사회변화가 나타난 시기로서 그 변화의 중심에는 베이비부머 세대들이 경제주체로 자리해왔다. 즉, 베이비부머 세대는 한국사회의 압축적 성장 과정을 함께 겪어왔다고 볼 수 있다.

〈표 II-1〉 2019년 연령 및 성별 인구

연령		총 인구수	남성	여성
40-44세		3,910,064	2,001,842	1,908,222
45-49세		4,498,819	2,282,577	2,216,242
50-54세		4,196,221	2,109,486	2,086,735
55-59세		4,319,504	2,154,401	2,165,103
50+ 세대	50-59세	8,515,725	4,263,887	4,251,838
	60-64세	3,482,338	1,715,950	1,766,388

\* 출처 : 통계청, (2019). <http://kostat.go.kr>

〈표 II-2〉 2019년 전기/후기 베이비부머 인구

연령	총 인구수	남성	여성
전기 베이비부머 (55~64세)	6,531,981	3,229,371	3,302,610
후기 베이비부머 (45~50세)	6,017,830	3,040,658	2,977,172

\* 출처 : 통계청, (2019). <http://kostat.go.kr>

신중년기(만 50~64세)에 대한 다양한 견해와 관점들의 등장은 해외에서 30여 년 전부터 시작되었다.<sup>6)</sup> 주요 국가별 베이비부머 세대의 특징을 비교한 박태정(2013)의 연구에 따르면 1945~1963년에 태어난 세대를 베이비부머라 부르며 일본에서는 단카이 세대로 표현하고 있다. 미국의 베이비부머 세대의 경우 수적인 우세로 경제적·정치적 영향력이 막강하였고, 인권 운동 등 사회변화에 활발히 참여하였으며, 경제적 풍요를 바탕으로 강력한 소비문화를 주도하였다는 특징을 지닌다. 하지만 이러한 베이비부머 세대는 ‘끼인 세대’의 위치에서 부모님과 자식들을 함께 돌보아야 하는 어려움에도 직면하고 있다.

〈표 II-3〉 주요 국가별 베이비부머 세대의 특징 비교

	한국	미국	영국	일본
명칭	베이비부머 세대	베이비부머 세대	베이비부머 세대	단카이 세대
출생 연도	1955~1963	1946~1964	1945~1963	1946~1948
주된 경험 (역사적 이슈)	4·19혁명 5·16군사정변 유신체제 민주화운동	베트남 전쟁 흑인 등 소수자 인권운동	비틀즈 코드 출산율 저하 1970년 오일쇼크	패전 (태평양전쟁) 반정부 시위
인구 분포	약 712만 명 (인구 14.6%)	7,700만 명 (인구 30%)	1,490만 명 (인구 24%)	680만 명 (인구 5%)
관련 개념어	한강의 기적 산업화, 민주화	사회운동과 혁명(자유와 정의)		회사형 인간

\* 출처 : 박태정, (2013).

한국사회는 베이비부머 은퇴자의 등장이 사회적으로 미치는 영향을 논의하면서 담론이 시작되었다. 그동안 우리 경제·사회에서 이들 세대가 크게 주목받지 못한 이유는 한국의 베이비부머 세대의 존재기간이 다른 국가보다 길기 때문이다. 예를 들어 일본의 단카이 세대에 비해 한국의 베이비부머 세대는 1955년부터 1974년까지 20년이나 지속되어 장기간 존재하였으므로 차별성이 부각되기 어려웠다(김용하 외, 2011). 사회적·역사적 배경을 갖는 베이비부머는 특정 시기에 출생아 수 증가와 이에 따른 은퇴자 수 감소라는 사회적 현상을 넘어 앞으로의 사회적 영향을 조망할 수 있는 새로운 관점이 필요하다.

6) 래슬릿(P. Laslett)이 1989년 발간한 『인생의 지도』에서 본격적 논의를 시작으로 전제할 경우이다.



## 1.2. 새로운 주기의 신중년기(期): 전환에 대한 새로운 관점

생애주기의 각 단계에서는 규범적인 형태로 생애 과제들이 존재한다. 하지만 사회구성원에게 요구되는 규범은 역사적·사회적 또는 자연환경과 경제적 여건 등 다양하고 복잡한 요인들에 의해 달라져왔다. ‘청소년’의 개념이 19세기 이후 등장한 것과 같이 은퇴기, 아동기, 청년기 또한, 고정된 생애 단계가 아닌 인위적인 구분이자 사회현상에 따라 만들어진 개념이다. 따라서 생애 단계는 자연스러운 것도, 미리 정해진 것도 없다. 우리가 생애 단계를 도입하는 이유는 사회문제를 주기별로 나누어 이해도를 높이고 적절한 해결을 고민하기 위해서다(P. H. Irving, 2016).

모든 사회에는 사람의 생애 과정상 주요 전이의 시기와 순서가 있다. 사회구성원들에 의해 공통으로 인식되는 생애 과정이 기대연령이나 규범의 형태로 존재한다. 즉, 결혼하기에 적절한 나이, 자녀를 가질 나이, 은퇴할 나이 등에 대해 사회구성원들이 대개 동의하는 기대연령과 순서가 존재하는 것이다(한경혜 외, 2005). 심리학자들은 이러한 인간의 발달과정을 영유아기, 아동기, 청소년기, 청년기, 중년기, 노년기 등으로 나누어 설명한다.

에릭슨(E. H. Erikson, 1980)은 인간의 심리 발달이 사회적 환경과 관련되어 있다고 하며, 일생동안 8단계를 거친다고 가정한다. 각 단계는 해결해야 할 중요한 심리사회적 위기가 존재한다. 위기를 만족스러운 수준으로 해결하면 새로운 도전으로 넘어가게 되지만 위기를 해결하지 못하면 인생 후반기까지 지속적으로 그 문제를 다루게 된다. 에릭슨의 심리사회적 이론에서 신중년은 성인 중기로 ‘생산성 대 침체성’이라는 발달과업을 갖는다. 생산성(generativity)은 ‘다음 세대를 안내하고 형성하는 것에 대한 관심’으로 자녀를 낳아 키우는 생산성(procreativity)뿐만 아니라 직업에서의 생산성(productivity), 창의적 생산성(creativity)을 포함한다. 사회가 더 나은 방향으로 나가도록 다음 세대에 공헌하는 일이나 지역사회에 기여하는 활동도 생산성의 표현이다.

레빈슨(D. J. Levinson, 1978)은 인간의 생애주기를 아동·청소년기, 청년기, 장년기, 노년기로 구분한다. 아동·청소년기에는 기본적인 사회화 과정을 거치며 성장하는 시기이고, 절정기인 성인기를 지나 인생 설계를 변경하거나 재구성하는 장년기를 거쳐 노화와 죽음을 인식하는 노년기를 맞이한다. 장년기의 시기에 대해서는 학자마다 의견이 다르지만 은퇴를 준비하는 40~60세로 보는 의견이 일반적이다. 각 시기는 이전 시기의 삶을 통합하여 다음 시기를 준비하는 5년간의 전환기를 가진다. 따라서 생애전환기는 중년기에 설계한 인생 구조를 수정할 수 있는 매우 중요한 시기이다.

프리드먼(M. Friedman, 2015)은 사회학자 래슬렛(P. Laslett)의 ‘서드 에이지(Third Age)’를 인용하며 높은 생산성과 지속적인 학습이 가능한 시기로 보았다. 나아가 신중년이 ‘일하는 은퇴자(work retirement)’, ‘젊은 고령자(Young old)’ 등으로 호명되는 모순어법의 시기로 설명하기도 한다. 즉, 신중년을 정체성 없이 젊음과 늙음 사이의 어중간한 시기로 여겨져 왔

으며 특히, ‘젊음을 동경하는 늙은이’와 ‘노인에 비해 젊은이’로 여겨져 온 것이다. 신중년에 대한 인식을 중년의 연속이라든가 또 다른 은퇴기라는 식으로 조망하지 않고 신중년을 하나의 시기로써 인정하는 시도가 필요함을 시사하고 있다. 나아가 사회학자 라이트풋(S. L. Lightfoot)이 말한 50세 이후의 삶을 또 다른 인생의 장과 세 번째 장의 개념을 통해 노년기에 대한 비생산적인 이미지를 넘어 삶의 장으로 볼 것을 제안하였다.

미국의 심리학자 홀(G. S. Hall)은 인생을 5단계로 정리하였다. 인생 여정의 5단계 중 네 번째 단계의 의미가 확대되고, 기간도 길어지고 있어 그 중요성 또한, 커지고 있다(M. Freedman, 2015). 각 단계는 아래 <표 II-4>와 같다.

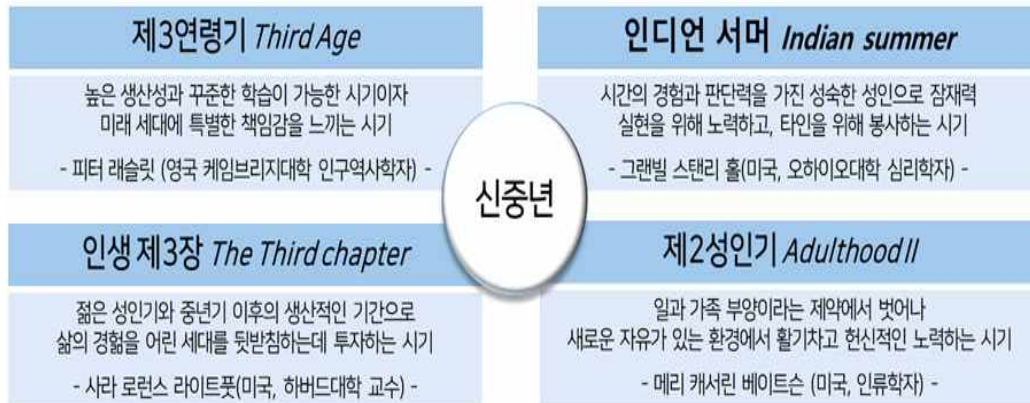
<표 II-4> 인생 여정의 5단계

인생 여정의 5단계	내용
1단계	• 유년기
2단계	• 청소년기 - 결혼 적령기
3단계	• 중년 혹은 장년기 • 25세-45세까지이며, 일반적으로 우리 인생의 최전성기라고 불리는 기간
4단계	• 40대 초반 • 여성의 경우 그 이전에 시작됨
5단계	• 갱년기 이후의 시기 혹은 엄밀한 의미에서의 노령기

\* 출처 : M. Freedman, (2015). 재인용

홀은 인생의 새로운 시기를 ‘인디언 서머(Indian Summer)’로 묘사한다. 인디언 서머는 북아메리카 대륙의 기상 현상을 의미하는 말로, 주로 늦가을에서 겨울로 이행하기 직전 일주일간 따뜻한 날이 계속되는 것을 뜻한다. 경험에서 얻은 깨달음과 이런 깨우침으로 살아가는 행동력을 겸비하는 시기이다. 길어진 4단계와 신중년의 고민 속에서 우리 사회에서 가장 필요로 하는 것은 젊음이 아니라 제2의 인생기에 있는 사람들이 가진 재능의 잠재력을 실현하는 데 있다.

이외에도 베이비부머 세대에 대한 고민은 미국을 비롯한 서구사회에서 공통으로 고민하고 명명해왔으며, 그 개념은 다음 <그림 II-2>과 같다.



〈그림 II-2〉 신중년기의 다양한 용어들

지금까지의 살펴본 개념들은 생애주기 측면에서 신중년을 나타내는 용어이다. 생애주기는 인간의 삶이 동일한 단계로 구성되어 있고 계속해서 반복된다고 가정한다. 하지만 생애주기의 기간이 연장되고 사회구조가 변화하면서 기대연령의 전형성이 사라지고 있다. 평균수명 연장에 따른 생애주기 기간의 연장, 사회적 상황 및 역할의 변화 등에 따라 사회적 영역들이 개인의 일생에 영향을 미치며 결혼, 임신, 출산 등과 같은 기대연령과 순서도 변하게 되었다. 특히, 신중년 시기에는 정년이 연장되고 개인의 은퇴 시기와 경험이 다양화되면서 사회 속에서 개인의 역할과 관계 등이 지속적으로 변하였다. 따라서 신중년을 이해하기 위해서는 생애를 단계별로 나누며 일정한 시점으로 바라보는 것이 아닌, 시간이 흐르며 쌓아진 개인의 역사와 발달단계 및 관계의 흐름 등을 모두 고려한 역동적인 관점의 전 생애적 관점으로 접근해야 한다.

생애주기의 단계로 우리나라의 중년은 전쟁 이후 가난에서 벗어나고자 생존에 집중했던 8090세대이자 ‘생존자’로서의 삶이었다. 따라서 민주화 시대 및 디지털 사회를 선도했고 IMF라는 경제적 굴곡을 지나온 신중년이 추구해야 하는 삶은 ‘생활자’로서의 삶이다. 그러므로 중년과 노년 사이의 기간에 대한 새로운 인식을 방해하는 낡은 관념을 버려야한다. 다시 말해 신중년의 사회구성원으로서 존재와 역할에 대한 관점과 역량에 대한 평가는 생존자가 아닌 생활자로서 접근했을 때 더욱 적절할 것이다. 결국 90년대 생들의 등장과 기존의 상식이 통하지 않는 현시대에서 유아기, 청소년기처럼 신중년을 새로운 기(期)로 도입하고 인정하는 노력이 필요하다.

본 연구에서는 ‘생애전환’의 개념을 중점으로 신중년의 문화예술 프로그램 개발·연구를 조망하고 있다. 기존의 문화예술교육 프로그램은 주로 나이에 따른 생애주기적 관점에서 나이 규범에 따라 기대되는 역할의 수행을 원활히 할 수 있는 교육을 지원하였다. 하지만 위에서 설명했듯이 신중년은 대가족 시대에서 핵가족 시대의 변화를 맞는 첫 번째 끼인 세대이자, 다양한 특성을 갖는 세대들과 함께 살아가야 할 세대이다. 이에, 신중년은 변화하는 시대와

세대들 사이에서 기존의 삶의 방식을 크게 바꾸어야만 한다. 즉, 신중년이 겪은 기존의 연령 및 성 규범이 현대사회와 괴리가 커지면서 삶의 방식과 가치관을 기존 생애주기별 역할의 연장선에서 보기 어려워진 것이다. 또한, 구조 조정과 4차 산업혁명에 따른 새로운 삶의 방식과 문화를 따라가는데 부담이 가중되면서 새로운 전환의 필요성이 제기되어왔는데, 이 지점에서 신중년 문화예술 프로그램으로 생애전환을 조망해야 할 필요성이 강조되고 있다.

전환은 주로 개인이 죽음이나 질병 혹은 경제적 상실 등 어떠한 큰 사건을 맞닥뜨리면서 겪는 경험이다. 이러한 전환의 개념은 개별적인 사건으로 맞는 전환과 보편적으로 겪는 전환으로 나눌 수 있다. 투르니에(P. Tournier, 2015)는 보편적인 전환을 성년기를 맞이하는 시점과 노년기를 맞이하는 시점으로 나누어 살폈다. 즉, 성년기는 후손을 낳아 보살피고 재물을 축적하여 사회적 지위를 얻는 자연적 목표의 단계이며, 노년기는 문화적 소양을 쌓는 문화적 단계로 본다. 성년기로의 전환점에서 성공여부는 사랑과 직업의 성공여부 등 사회적 기준에 부합한다면, 노년기에서는 개성의 가치를 찾고 개인의 삶이 지닌 의미를 지적으로 이해하는데 있다. 사람들이 자연적 단계에서 문화적 단계로 전환하는데 어렵고 혼란스럽게 느끼는 이유는 나이가 들어가는 동안 젊은 시절의 환상 속에서 젊은 시절의 일부가 보존되기 바라기 때문이다.<sup>7)</sup>

생애전환으로 바라보는 신중년은 인간이 태어나서 죽을 때까지의 단계를 나타내는 라이프 사이클(Life Cycle)에서, 개인이 살고 있는 장(場)인 ‘라이프 스테이지(Life Stage)’로 확장된 시각을 가능하게 한다. 신중년이 한 사회에서 관계를 맺고 살아가는 구성원이라는 점을 상기하면서, 생애전환은 신중년 세대만의 단절된 문제가 아니라 변화한 사회 속에서의 나이 들어가는 존재로서 관계 맺기에 대한 새로운 시각을 요청한다. 다시 말해 신중년은 만 50~64세대에 속하는 시기이면서 동시에 같은 장 속에서 다른 세대들과 함께 살아야 하는 ‘관계적 시각’으로 바라보아야 한다.

### 1.3. 신중년 시기의 특징

한국사회의 베이비부머는 기존 세대와는 다르게 극적인 변형을 경험한 세대이다. 정치적 민주화의 태동기를 겪으며 우리 사회변화를 이끈 동력 세대로 기존의 노인 세대와 교육수준 및 소득 수준, 건강상태 등 다양한 측면에서 차이를 보인다. 따라서 신중년을 잘 이해하기

---

7) 투르니에(P. Tournier)는 첫 번째 전환기에 대해서는 프로이트(Freud, S)의 정신분석에 의해 아동기에서 성년기로 나아가는 과정을 잘 설명하고 있으나 두 번째 전환점의 법칙들을 정립한 사람은 융(C. G. Jung)이라고 설명한다. 융은 첫 번째 전환이 원숙함을 향한 전진이라면 두 번째 전환은 새로운 성취를 향한 전진이며 삶의 법칙은 항상 미래를 향해 전진해야 한다고 말한다. 그리고 '아침에 적합한 프로그램에 맞추어 황혼의 삶을 살아가는 것은 불가능하다'라는 말로 설명하고 있다. 여기서 말하는 문화적 단계에서의 문화는 두 가지로 구분한다. 하나는 사회와 전통 및 학교에서 배우는 문화, 즉, 규격화된 지식이고 다른 하나는 한층 개인적이고 독창적이며 정교하게 다듬어진 문화이다. 첫 번째 문화가 생산 지향적이라면, 두 번째는 상대적으로 사색적인 특징을 갖는다.

위해서는 사회문화적 배경에 따른 신중년 시기의 특성을 살펴보아야 한다. 한국문화예술교육진흥원(2018), 일자리기획단(2018), 서울연구원(2018), 보건복지부(2013), 경기개발연구원(2011)의 내용을 토대로 재구조화한 신중년의 특성은 다음 <표 II-5>와 같다.

<표 II-5> 신중년 세대의 특성

구분	특징	세부 내용
인구적 특성	베이비붐 세대	·전체 인구의 1/4에 해당 ·생산 가능인구(16-64세)의 1/3 수준
	신체적 변화	·갱년기 변화 - 호르몬과 스테미나 감소 ·시간의 유한성과 갈급함
	고학력·고숙련	·고령세대에 비해 대졸자의 비율이 높음 ·고령세대에 비해 고숙련 전문직에 종사자의 비중이 높음
사회적 특성	경제성장의 주역	·30여 년 동안 높은 경제활동 참여율 ·2차 산업 종사자가 많음(제조업, 건설업 등) ·IMF의 타격을 비교적 덜 받은 세대
	은퇴를 앞둔 시기	·공공 및 민간 부문에서 퇴직 가속화 ·연간 퇴직자 수 급증
	노후 준비 부족	·불안정한 은퇴 준비, 불안한 노후 ·은퇴 이후의 어려움: 역할의 상실
문화적 특성	가족 중심적 가치체계	·대가족에서 핵가족으로의 가족구조 변화 ·자녀 중심의 가치체계 보유
	자기 개발에 대한 강한 욕구	·일에 대한 강한 욕구 ·자기 개발 활동의 낮은 참여율 ·자아 성찰 및 자기표현의 부재로 인한 스트레스
	Cross Generational 태도 (엄숙주의 탈피)	·디지털 세대와 아날로그 세대 ·젊음에 대한 회구 ·가치 있는 삶의 추구
	여가에 대한 양가적 감정	·여가에 대한 동경 ·여가활동에 참여수준이 높지 않음
	텍스트 중심의 문화	·젊은 세대와 차별되는 재능 ·기술 적응력에서 오는 괴리
	성에 따른 차이	·수평적 관계맺음의 어려움 -부족한 소통 능력 ·새로운 것에 대한 개방적 태도 ·불균형한 성비 - 여성의 참여가 월등함

인구적 특성을 살펴보면, 신중년은 베이비붐 세대에 태어나 전체 인구의 1/4를 차지하고 있으며, 생산가능 인구(16~64세)의 1/3로 큰 비중을 차지하고 있다. 1955년 이후 베이비붐 시기가 장기간 계속되었지만, 출산율 감소 현상을 겪게 되며 베이비붐 세대가 인구구조에 큰 영향을 미치고 있다.

교육수준이나 생활양식을 살펴보면 초기 베이비부머 세대는 대학 진학이 소수에게만 허용된 기회였지만, 후기로 올수록 고등학교 진학률이 상승하고 대학 진학 역시 보편적으로 변화하였다. 베이비부머 세대 여성들은 자아실현이나 성취에 대해 자극 받은 최초의 세대이며,

대학에 진학한 베이비부머들은 대학문화를 형성하고 새로운 청년문화를 주도하였다. 이들은 주로 농업, 어업 등과 같이 1차 산업에 종사한 이전 세대와 달리 제조업과 건설업인 2차 산업에 종사하였다(한국직업능력개발원, 2010).

베이비부머들은 1980년대 빠르게 성장하던 시기에 사회진출을 시작하였다. 1990년대 후반 외환 위기가 발생하기 전까지 경제성장의 주역으로서 무엇보다 일을 최우선시하였고, 40대 초반까지 30년 동안 고성장 시기에 사회활동을 하며 안정적인 경제적 지위를 유지하였다. 1977년 외환 위기가 발생하면서 모든 세대가 어려움을 겪기는 했지만, 베이비부머 세대는 직장 내에서 안정적인 지위를 확보하고 있었기 때문에 이 시기 사회에 진출한 세대에 비해서 상대적으로 어려움을 덜 겪었다. 또한, 정치적·경제적·문화적으로 많은 갈등을 경험했지만 자신의 현재가 과거보다는 항상 더 좋은 방향으로 개선되는 것을 경험한 세대로, 은퇴 후 삶에 대해 준비는 부족하지만 기대는 높은 편이다.

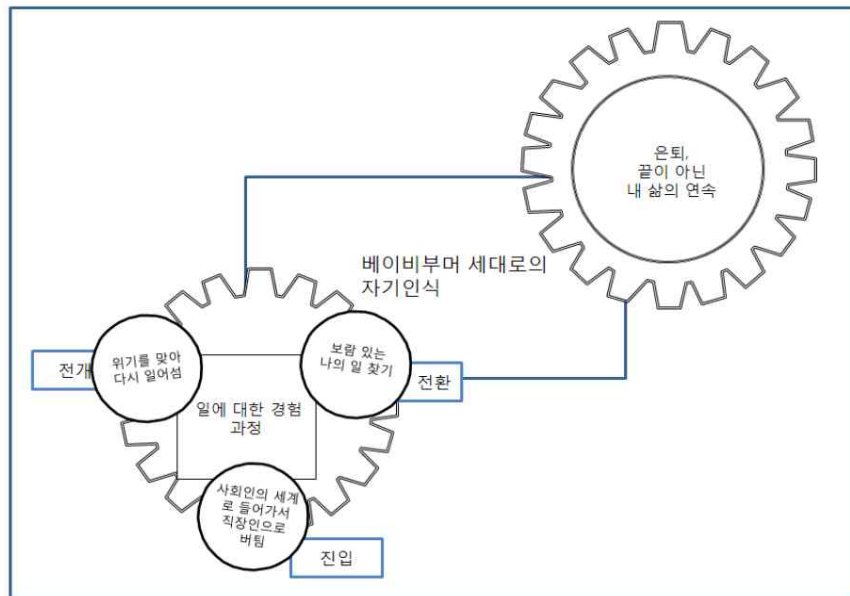
한국전쟁 이후 태어난 베이비부머 세대는 대체로 1960년대 대가족 내에서 사회화 과정을 겪으며 성장하였고 1970년대 핵가족으로의 가족구조 변화를 경험한 세대이다. 그러므로 베이비부머 세대는 보수와 진보, 혹은 전통과 혁신이라는 이중 잣대를 가진 것으로도 보인다. 자녀 양육과 부모 봉양을 위해 자신들의 젊음을 희생하였지만 경제 성장이 둔화되며 자식들의 봉양을 기대하기 어려운 세대이기도 하다. 이러한 특징을 들어, 과거와 현재 그리고 부모와 자녀 사이에 ‘깁 세대’ 혹은 ‘샌드위치(sandwich)’ 세대라고 불린다(방하남 외, 2010).

일과 자기 개발의 측면에서 우리나라 베이비부머 세대의 특징을 살펴보면, 우선 범국가적인 경제개발 과정을 경험하면서 소득 증대 및 사회기반 확충에 따른 성장기회와 안정감을 누렸던 것과 동시에 외환위기 이후의 각종 어려움까지 함께 겪고 있는 세대로서 일에 대한 욕구가 대체로 높은 편에 속한다(삼성경제연구소, 2010). 다만 일과 자립을 가장 중요한 가치로 삼아 성장해 왔던 세대인 만큼 평생학습 등과 같은 직접적인 자기 개발 활동의 참여율은 전체 성인학습자의 참여율(28%)에 비해 낮은 23.7% 수준이다(교육과학기술부 외, 2009).

문화 측면에서 베이비부머 세대는 청소년기부터 서구 문화를 접하며 대학문화를 선도했던 세대로 문화적으로 자부심이 매우 강한 세대라고 할 수 있다. 팝송과 청바지에 익숙하고 패스트푸드를 포함한 양식에 큰 거부감이 없으며 중·장년기에는 해외여행을 본격적으로 즐겨 국제 감각도 매우 높다(조현승 외, 2015). 문화 활동 측면에서도 베이비부머세대는 현재의 삶에서 여가가 중요하다고 생각하며, 은퇴 후 삶에서도 여가를 중요시한다. 한국문화관광연구원(2010)에 의하면 베이비부머 세대는 이전 세대에 비해 예술행사 관람이나 예술창작 활동 참여의향 등이 압도적으로 높은 것으로 나타났다.<sup>8)</sup> 하지만 우리나라 산업화과정의 긴 근로시간과 열악한 근무 환경에서 베이비부머 세대들은 상대적으로 여가활동의 참여가 어려웠

8) 한국문화관광연구원(2010)에서 실시한 연구에 따르면, 예술행사 관람 여부에 관한 문항에 노인은 24.7%, 베이비부머 세대는 64.7%로 큰 차이를 보였으며, 예술 창작활동 참여의향에 대해서는 노인은 2.5%, 베이비부머 세대는 7.1%가 긍정적으로 응답하였다.

고 이에 따라 은퇴 후 여가생활에 대한 요구가 높은 것으로 나타난다. 따라서 교육수준의 향상, 청·장년기에 누린 다양한 문화예술 활동 참여경험을 살릴 수 있는 다양한 문화 활동의 기회 제공이 필요하다.



〈그림 II-3〉 베이비부머 세대가 경험한 일과 은퇴의 경험적 의미 구조

\* 출처: 박태정, (2013).

베이비부머 세대는 은퇴의 의미를 모든 일이 끝나는 것으로 받아들이지 않는다. 베이비부머 세대 당사자들은 인구사회학적으로도 준고령자적 위치에 있을 만큼 스스로를 ‘노인’으로 동일시하지 않았으며, 직업에서의 은퇴가 사회경제적인 활동의 단절로 해석되는 것을 지양하였다. 은퇴 이후에는 오히려 하고 싶은 일을 할 수 있는 시기로 인식하고 있으며, 일을 둘러싼 책임감과 의무에서 벗어나 자신이 하고 싶은 일과 보람 있는 가치로서의 일을 찾아 나가는 것에 주력하는 과정으로 연결된다(박태정, 2013). 경제적 보상의 크기로 직업을 선택했던 것과 달리 베이비부머들의 은퇴 이후 시기는 삶의 보람과 의미와도 연결될 수 있는 가치 있는 삶을 추구한다. 베이비부머의 특징을 정리하면 다음과 같다.

- 대가족 시대에서 핵가족 시대의 변화를 맞는 ‘끼인 세대’의 맨 앞에 위치한 세대
- 스스로 노후를 책임져야 하는 첫 세대
- 사회적으로 문화적 환경이 부족하여 은퇴 이후 문화적 향유나 사회 참여보다는 정서적으로나 사회적으로 고립되는 상황에 처한 세대

- 가족 중심의 가치체계를 갖추고 기존의 세대로부터 암묵적으로 유교적 영향을 받아 기존 세대와 함께 감성적 교류를 나눈 마지막 세대
- 교육수준이 높고 뚜렷한 자기표현과 자기 개발의 욕구가 강한 세대
- 다양한 사회적·문화적 욕구를 가지고 가치 있는 삶을 추구하는 세대

사회적·문화적 과도기 현상을 경험한 만50~64세 연령대의 신중년은 다른 연령층에 비해 특별한 의미가 있다. 베이비부머 세대를 포함한 신중년 세대는 정치적·경제적 상황에 영향을 받으며 삶을 보낸 세대로, 교육수준이 높고 뚜렷한 자기표현과 다양한 사회적·문화적 욕구가 강한 세대이다. 과거에 비해 늘어난 중년 이후의 인구수와 길어진 노년기, 이와 같은 사회적 환경으로 노화에 대한 시각도 변화하고 있어 신중년에게 자기실현의 기회와 제3의 인생으로 도약할 수 있는 생애전환기 맞춤형 문화예술교육 프로그램의 연구가 필요하다.

## 2. 신중년 관계재형성의 의미

### 2.1. 신중년 시기의 행복

인간은 인생에 있어 누구나 크고 작은 다양한 목표를 지닌다. 이 목표는 생애주기와 개인의 관점에 따라 매우 다양하지만 결국 궁극적인 목표는 ‘행복’이라 할 수 있다. 아리스토텔레스(Aristotle, 2011)는 행복을 삶의 수단이 아닌 궁극적인 목적으로서의 지침이며 사람들이 행복을 추구하는 것은 가장 중요한 노력이라고 하였다. 소크라테스(Socrates) 역시 “행복을 바라지 않은 사람이 있을까?”라는 질문에 대한 해답으로 행복추구가 모든 인간의 자연스러운 갈망이며 인생의 궁극적 숙제라고 말한다(Platon, 2008). 하지만 이와 같은 행복을 추구하는 과정에서 성취했음을 측정 할 수 있는 척도는 매우 다양하게 나타날 수 있다. 그럼에도 인간은 자신만의 기준으로 행복한 삶을 추구하며 살아가고 있음은 분명하다.

베일런트(G. E. Vaillant, 2010)는 하버드 대학 내 연구팀 교수들과 실시한 행복에 대한 과학적인 연구 결과를 토대로 행복을 증진할 수 있는 방법을 도출했다. 그 중 핵심적인 요소는 인간관계였다. 이는 70여 년간 814명의 사람들을 상대로 종단 연구를 실시한 결과로 가장 행복하다고 믿는 사람들은 그들이 신뢰하고 지지하는 사람들과 긴밀한 관계를 맺고 있었다. 따라서 행복하고 건강하게 나이 들을 결정짓는 것은 지적 수준이나 계급이 아닌 사회적 인간관계임을 주장하는 것이다. 결국 행복의 조건에 따뜻한 인간관계는 필수임을 강조하였다. 심리학자인 게레로(Y. M. Guerrero) 역시 사람이 행복함을 느끼는 다섯 가지 조건 중 하나로 ‘만족스러운 관계’를 꼽았다(K. S. Schultz 외, 2016에서 재인용).

미국 다트머스 대학(Dartmouth College)의 뇌 과학자 가자니가(M. S. Gazzaniga)는 인간의 뇌는 능숙한 인간관계를 위해 설계되었다고 설명한 바 있는데, 이처럼 인간에게 사회성은



독보적인 특성이다. 다시 말해 인간의 관계 맺기는 행복하기 위한 ‘조건’이자 살기 위한 본능이며 행복의 ‘기원’인 셈이다. 일반적으로 행복의 조건으로 여겨지는 돈, 명예, 건강, 학력, 외모 등은 행복에 10~15% 정도밖에 영향을 주지 못하며 행복한 사람과 불행한 사람의 차이는 가진 자와 못 가진 자의 차이가 아니라는 것을 보여준다. 행복은 인간이 가지고 있는 적응하는 뇌의 기능과 관련이 깊다. 행복은 강도가 아닌 빈도이며 행복한 사람들은 ‘시시한’ 즐거움을 자주 느끼는 사람인 것이다. 따라서 타인과 교류할 때 경험하는 행복감은 더 강한 행복감이 아니라 잦은 행복감에서 온다고 볼 수 있다(서은국, 2014).

그러나 신중년의 행복감은 세대 평균보다 낮게 나타나고 있다. 한국문화예술교육진흥원(2019)에 의하면, 2003년부터 15년간 다른 연령대보다 신중년에 해당하는 세대의 행복감이 낮은 경향을 보이는 것으로 나타났다. 백선아(2017)의 연구에 의하면 국내의 경우 해외와 반대의 양상이 나타나며 50세 이상의 시기에 행복감이 감소하는 것으로 나타났다. 성미애(2014)는 이 시기에 신문물에 대한 친화력 부족과 은퇴, 사회활동 감소, 자녀의 독립 등 인간관계의 저하로 인한 관계 형성의 어려움을 겪고 있는 것이 행복감소의 요인으로 보았다. 따라서 은퇴 전환기에 겪는 건강상태 및 경제적 변화에 대한 관심뿐 아니라 관계 변화를 위한 프로그램 개발과 보급이 필요함을 주장하였다. 결국 이처럼 관계가 행복의 중요한 요소라고 본다면 신중년의 낮은 행복감은 은퇴와 함께 좁아지는 인간관계, 고착화된 사고로 인한 새로운 관계 맺기의 어려움, 노화에 따른 사회적 인간으로서 관계 맺는 방식의 낯설 등 관계 맺기 방식에 대한 문제임을 유추할 수 있다.

뿐만 아니라 일하는 은퇴자(working retired), 젊은 고령자(Young Old), 노노족(no-老族)과 같은 모순적어법의 무분별한 사용은 신중년에게 젊음을 강요하거나 계속해서 일해야 한다는 강박을 주며 행복한 중년을 저해하는 요소가 되고 있다.

나이 든 사람이 곧, 늙은이는 아니다. 몸의 변화는 늙어서가 아니라 당연히 그 때 맞는 모습을 취한 것이다. 반대로 늙어서 아프다, 힘들다 등 ‘늙었기 때문에 어쩌하다’는 말을 통해 신중년 그들 스스로 젊음을 동경하는 불가능한 바람을 담으며 자존감이 낮아지는 경우도 있다. 이처럼 젊음은 좋은 것이고 늙음은 나쁜 것이라는 상대적 개념을 은연중에 갖게 되면 나이 들은 고립과 고통이 전제된 존재로 전락하게 된다. 이는 행복은 늙어가면서 사라진다는 결론에 도달할 수 있음을 초래한다.

반면 자기 초월과 자기 고양은 나이가 들어서도 행복을 증진하는데 큰 도움이 된다. 나이가 들어가면서 자기 초월이 개인의 긍정적·심리적 적응에 핵심적인 역할을 한 것은 자기수용이며, 이는 자기 자신을 있는 그대로 받아들이는 것이다. 또한, 자신을 보다 긍정적으로 지각하는 것이 자기에 회복 및 강화에 긍정적인 관련이 있음을 알 수 있다. 이는 정신적으로도 더 건강한 영향을 끼치며 자기 고양과 행복과의 연결성을 보여준다(송수진 외, 2017). 따라서 행복은 현실 세계의 자신을 정확하게 인지하고 나를 성찰하며 비판적으로 수용하지 않

고 보다 긍정적으로 지각하는데서 오는 것이다. 그러므로 신중년 시기 행복한 노년을 맞이하기 위해서는 세계를 바라보는 가치관 및 인식의 전환이 요구된다.

〈표 II-6〉 행복한 노년을 위해 변화가 필요한 세계관

기존의 세계관	요구되는 세계관
인간은 세계로부터 분리된 존재, 외부세계는 자기 욕망충족을 위해 존재	내적 본성에 대한 관심
필요에 적합한 것으로 변형해야할 대상으로서 세계	존재 자체의 아름다움
세계는 자기 욕망을 위한 자원 공급처	관계재형성을 통한 삶의 의미 발견과 헌신

\* 출처 : 홍승표 외, (2013).

  높어가는 존재로서 신중년은 사회적 위치, 건강, 경제력 등 삶의 조건이 바뀌는 지점에 서 있다. 생애전환의 인식이 중요한 것은 삶의 조건의 변화에 따른 생애전환이 불가피하기 때문이다. 반면 행복은 갖은 빈도의 관계 속에서 느낄 수 있기에 외부에서 찾아야 하는 거창하고 찬란한 것이 아니다. 오히려 일상과 내부에서 찾아야 한다. 이 지점에서 신중년의 생애전환을 통한 행복한 삶은 새로운 관계를 만들어가는 것이 아니라 기존의 관계에 대한 재형성으로 관점의 전환이며 일상에서의 실천에 주목해야 한다. 즉, 일상을 비일상으로 만드는 관계재형성의 전환과 실천이 중요하다. 이는 세계와 관계 맺고 살아가는 나에 대한 새로운 발견과 타자와 관계 맺고 살아가는 스스로 자리를 재배치하는 과정이며 신중년에게 관계재형성은 행복한 노년을 맞이하는 필수과정인 것이다.

## 2.2. 배움과 성장, 그리고 존중: 신중년 관계재형성

  인간의 삶은 관계 속에서 진행된다. 사람은 출생의 순간부터 생명유지에 필요한 기본적인 조건들을 누군가의 도움으로 해결해야 하는 의존적 존재였다. 따라서 관계 속에 던져진 존재라고 해도 과언이 아니다(이종진, 2016). 결국 인간은 혼자 살 수 없는 사회적 동물이다. 그러므로 친밀하고 의미 있는 관계에서 일어나는 변화는 삶의 질을 좌우할 만큼 주요한 요소가 된다. 이는 고대 철학자 아리스토텔레스부터 최근 수많은 학자들에 이르기까지 인간관계의 중요성을 다루며 타인과의 관계 맺기에 대한 연구를 끊임없이 해오는 이유가 될 것이다.

  특히, 제 2성인기로 불리는 신중년 시기는 가족관계와 사회적 관계에서 모두 큰 변동이 일어난다. 일반적으로 한 개인이 맺고 있는 관계의 질은 삶의 질이나 만족도에 매우 큰 영향을 미치는 것으로 알려져 있다. 따라서 관계의 구조적 변동이 일어나는 이 시기에 관계를 적절히 조절하고 재구성하는 일은 신중년 시기의 중요한 생애 과제라고 할 수 있다(배영순

외, 2015).

하이데거(Heidegger)는 인간을 ‘세상에 던져진 존재’로 정의한다. 하지만 죽음이라는 불안 속에서 자신의 본래성을 회복한 인간은 다시 현실 속에 존재하는 모든 것들과의 새로운 관계를 맺으며 자기와 대상과의 관계를 설정한다고 하였다(이종진, 2016 재인용). 아들러(R. B. Adler 외, 2015)는 관계는 다양한 역동을 지니고 있으며 사람들은 관계를 형성하거나 조절하고, 때로는 종결하는 과정을 겪는다고 하였다. 그러므로 관계는 그림이나 사진처럼 고정될 수 없다. 시간에 따라 변하는 드라마나 무용과 같으며 안정되고 만족스러운 관계일지라도 의사소통이 달라짐에 따라 여러 방식으로 변화를 겪게 되는 것이다. 더불어 그는 관계적 메시지의 유형을 친화성, 즉시성, 존경, 통제 중 하나로 분류할 수 있다고 밝혔다. 그중 ‘존경(尊敬)’은 ‘존중(尊重)’을 수반하는데 예를 들어 어떠한 사람을 존경하지는 않아도 좋아할 수 있음을 말한다. 이는 싫어하는 사람일지라도 열심히 일하거나 정직하거나 능력이 있거나 똑똑한 사람 등을 존경할 수도 있다는 뜻이다. 즉, 존중을 수반하는 존경은 인간 그 자체를 가치 있는 존재로 여기는 태도이다. 존경은 관계의 만족도를 예측하는데 호감이나 사랑보다 더 큰 영향을 미치는 변인이 된다. 그러므로 새로이 관계 맺고, 원만한 대인관계를 유지하기 위해서는 타인을 있는 그대로 바라보는 존중이 전제되어야 한다.

반면, 루소(J. J. Rousseau)는 행복이 타인들과의 관계에 전적으로 의존하게 되는 것은 개인의 자유를 위태롭게 할 수 있기에 행복 자체를 위해서도 바람직하지 않다고 보며 행복은 타인들로부터 얻는 존경이 아니라 자기 존경에서 시작한다고 보았다(이용철, 2012에서 재인용).

부버(M. Buber, 1966)가 말하는 관계의 핵심은 너를 객체화하여 ‘그것’으로 보지 않고, ‘나’와 ‘너’로 관계를 맺어져야 함이다. 그가 말하는 그것은 단지 나의 경험의 대상일 뿐이며 너와의 관계는 인격체와의 관계로, 상호공존 해야만 의미가 성립하는 관계로 보는 것이다. 즉, 나의 연장선상에서 너를 바라보는 시각으로 진정한 관계가 형성되는 것이다. 결국 타인과 관계 맺기는 나와 너에 대한 근본적인 존중이 작동되지 않는 한 허상에 불과하다.

하지만 기존의 관계 맺는 방식에 익숙해져 있는 신중년 시기는 이와 같은 관계형성이 더 어려울 수 있다. 사회적 은퇴와 인간관계의 축소에 따라 보다 새로운 관계형성의 기회가 축소되고 있는 시기에 접어들고 있기 때문이다. 신중년은 관계에 대한 새로운 경험이 상대적으로 부족한 상황으로 자칫하면 나만의 방식을 고집하며 관계 속에서 고립되는 불행을 겪을 수 있다. 따라서 관계에 있어 ‘나와 그것’의 관계가 ‘나와 너’의 관계로 전환되는 과정을 통해 나와 타인을 동등하게 여기는 인격적 관계 맺기가 필요한 것이다. 결국 신중년으로 다양한 주체성을 확립하고 타인과의 관계 안에서 일상의 나를 발견하는 과정을 시작으로 관계재형성이 이루어져야 한다.

일상에서 변곡점을 발견하는 것은 존재에 대한 근원적인 물음으로 이어진다. 그것은 있는

그대로의 존재로 바라봄, 곧, 존중의 태도이다. 이는 그것에서 너로 만들어지는 관계형성의 근본일 수 있다. 삶 속에서 끝나지 않는 진행형의 세계와 만나는 것이 관계형성이며 이를 통해 늘 새롭게 재형성된다. 결국 신중년 관계재형성의 의미는 일상과 나의 관계, 그리고 나를 둘러싼 내부와 외부의 관계를 재구성하며 관계 맺는 과정이다.

### 3. 신중년을 위한 문화예술교육의 의미

#### 3.1. 신중년 시기의 문화예술교육

한국문화예술교육진흥원의 생애주기별 문화예술교육은 유아(7세 이하), 아동(8~13세), 청소년(14~19세), 성인(20~64세), 노인(65세 이상)으로 나누어 시행해왔다(문화예술교육웹진 arte365, 2019). 아울러 55~64세의 문화예술교육 참여율은 5.5%로 나타나 신중년의 경우 다소 낮게 나타났다(한국문화관광연구원, 2016). 따라서 최근 신중년(50~64세)이라는 새로운 세대가 등장하며 이들을 위한 문화예술교육 프로그램을 고안 중에 있다.

보편적인 관점의 문화예술교육은 예술과 관련된 심미적 체험을 통해 자신의 잠재적 능력을 계발하고 마음의 안정과 삶의 질을 높여주는 교육으로써 자연스럽게 보편화 된 삶의 양식으로 나타날 때 진정한 가치가 부여된다. 그러나 신중년 세대의 삶을 위한 문화예술교육은 지금까지의 삶을 계속 이어가겠다는 방식과는 좀 판이해야 한다. 신중년 세대 개개인의 이야기를 경청해야 하며, 기존의 상투화된 기능교육 위주의 문화예술교육 프레임에서 벗어나 신중년 세대가 자기 주도성을 지닌 주체로 온전히 바라보려는 전환을 위한 인생재설계 과정의 설계와 운영이 필요하다. 어쩌면 문화예술교육이 의미 있는 것은 삶의 전환 혹은 전환의 삶을 위한 점점 내지는 작은 실을 제공하는 일에 있을 터이다(한국문화예술교육진흥원, 2018).

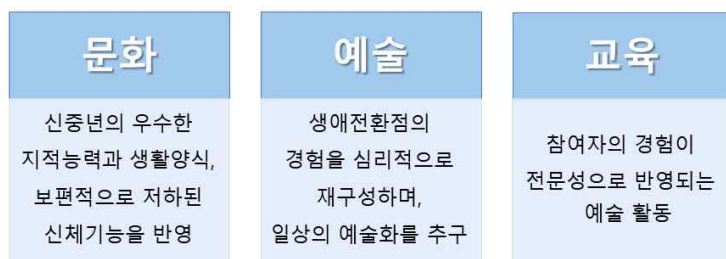
신중년을 위한 문화예술교육은 그저 여가를 즐기는 소비적인 예술 활동이 되어서는 안 되고, 새로운 사람과 만남을 통해서 관계를 형성하고 수직적 조직 사회에서 벗어나 수평적 관계 속에서 사고하고 소통을 하며 그리고 상호 간의 교감 능력을 키워줄 수 있어야 한다. 은퇴 이후 심적으로 불안한 시기에 놓여있는 신중년 세대는 경직된 삶과 제2의 인생을 위한 새로운 사회 연결망을 형성하는 경험이 필요하다. 이 시기에 놓여있는 신중년 세대에게 문화예술교육은 교육의 콘텐츠 안에서 참여자 스스로가 자신을 돌아보게 하여 자기의 잠재적인 능력을 발견하고 정체성을 회복하며 사회 연결망을 새롭게 형성시켜 주는데 도움을 줄 수 있어야 한다.

신중년을 위한 문화예술교육은 삶 속에서 편리에 따라 관습처럼 굳어진 생활양식 안에서 예술과 관련한 심미적 속성과 지속적인 대화를 통해 나 자신을 발견하고, 나의 잠재된 새로운 능력을 계발·발전시켜 행복한 생활의 영위를 목적으로 할 때 의미가 된다.

사회의 한 구성원으로서의 인간이 예술적 행위를 통해 자기 이해를 얻고 성장한다는 점에

서 ‘문화’와 ‘예술’과 ‘교육’은 만난다. 인간 자신의 존재성을 형성하고, 그렇게 형성된 존재성이 현재화되는 과정을 바로 문화예술교육의 본질로 볼 수 있다. 이는 세계와 사회에서 인간이 스스로 형성되어 가는 과정, 역동적으로 자신의 존재성을 이루어가는 과정을 문화로 정의하는 철학적 근거에 기초한다(송미숙 외, 2014).

따라서 신중년의 문화예술교육에서 문화는 신중년의 우수한 지적능력과 생활양식, 보편적으로 저하된 신체기능을 반영하여야 한다. 예술은 생애전환점의 나의 경험을 심리적으로 재구성하며 일상의 예술화를 추구하고, 교육은 교육에서 학습으로 교수자와 참여자의 경계를 넘어 참여자의 경험이 전문성으로 반영되는 예술 활동이어야 한다. 이러한 과정을 통해 너와 외부에 대한 관심이 증가하고, 관계가 확대되는 신중년의 관계성을 함양할 수 있다.



〈그림 II-4〉 신중년 문화예술교육의 핵심개념

### 3.2. 신중년 관계재형성 문화예술교육의 핵심 역량

신중년의 관계재형성을 위한 문화예술교육 프로그램 개발은 나를 발견하고 동료를 알아가며, 그리고 사회 안에서 적극적인 상호 관계를 맺을 수 있도록 돕는데 의의가 있다. 신중년 문화예술교육 활동은 관계재형성에 크게 기여하는 것으로 나타났다. 2009년부터 2011년까지 약 2년에 걸쳐 영국에서 진행되었던 ‘Music for Life Project’의 효과를 분석한 연구들에 따르면 음악 활동은 신중년 층의 사회활동 및 사회적지지, 지역사회 참여 등을 촉진시키는 것으로 밝혀졌다(A. Creech 외, 2013).

문화예술교육은 세대 간 유대를 형성하고 강화하는 강력한 매개체다(R. Larson, 2006). 신중년 세대의 문화예술교육 활동은 신중년 세대층의 부정적인 정서를 완충하는 것에서 더 나아가 행복감이나 삶의 만족감과 같은 긍정적인 정서를 발달시키고, 또한, 사회 참여를 증진시키며 세대 간 통합의 가능성을 크게 확장 시켰다(백선아 외, 2018). 이민영(2015)은 문화예술 활동이 스트레스를 감소시켜 심리적 웰빙(psychological well-being)을 증진시키는 역할을 한다고 역설하였다.

관계재형성을 위한 문화예술교육은 음악, 미술, 연극, 무용 등과 같은 예술 영역뿐만 아니

라 탈장르적 요소와 융합한 형태의 예술 활동을 말한다. 즉, 뮤지컬, 영화 등을 비롯하여 사진과 디지털 기술의 융합, 무용과 관절 건강, 미술과 경제적 지식, 사회 환원을 위한 공연 및 전시 기획 등 신중년 세대에게 특별한 관심과 흥미를 보일 수 있는 주제들도 포함한다.

예술교육이 가지고 있는 특성은 예술적 감성 역량, 예술적 창의·융합 사고 역량, 예술적 소통 역량, 관계형성 역량, 예술 정보처리 역량, 자기관리 역량을 기를 수 있도록 하는 것이다. 신중년 관계재형성을 위하여 매우 중요한 핵심역량이며, 핵심 역량을 살펴보면 다음<표 II-7>과 같다.

<표 II-7> 관계재형성을 위한 예술교육의 여섯 가지 역량

역량 요소 구분	내용
예술적 감성 역량	⇒ 예술이 가지고 있는 아름다움, 특징 및 가치에 대해 개방적 태도로 수용하고 이해하며, 깊이 있는 성찰과 상상력을 발휘하여 삶의 질을 향상시키고 행복을 창출할 수 있는 역량이다.
예술적 창의·융합 사고 역량	⇒ 예술 분야의 전문 지식과 소양을 토대로 새롭고 독창적인 아이디어를 산출해내고, 자신이 학습하거나 경험한 예술정보들을 다양한 현상에 융합적으로 활용할 수 있는 역량이다.
예술적 소통 역량	⇒ 자신의 생각과 느낌을 예술적으로 표현하고, 타인의 예술적 표현을 이해하고 공감하여 효율적으로 소통하고 조정할 수 있는 역량이다.
관계형성 역량	⇒ 나와 너의 인격적 관계를 중요하게 여기고, 서로 존중하며 배려하면서 공동체의 문제 해결 및 발전을 위해 자신의 역할과 책임을 다할 수 있는 역량이다.
예술 정보처리 역량	⇒ 예술과 관련된 다양한 정보와 자료를 수집, 분석, 평가, 분류, 조합함으로써 자료와 정보에 내재된 의미를 올바르게 파악하고, 적절한 매체를 활용하여 정보와 자료를 효과적으로 처리함으로써 합리적으로 생활의 다양한 문제를 해결할 수 있는 역량이다.
자기관리 역량	⇒ 예술적 활동, 예술을 생활화하는 태도를 바탕으로 표현력과 감수성을 기르고, 학습의 과정을 관리함으로써 예술적으로 풍요로운 삶을 유지해 나갈 수 있는 역량이다.

\* 출처 : 한국예술교육학회(2017)의 내용을 토대로 재구성

예술적 감성 역량은 예술이 가지고 있는 아름다움, 특징 및 가치에 대해 개방적 태도로 수용하고 이해하며 깊이 있는 성찰과 상상력을 발휘하여 삶의 질을 향상시키고 행복을 창출할 수 있는 역량이다.

예술적 창의·융합 사고 역량은 예술 분야의 전문 지식과 소양을 토대로 새롭고 독창적인 아이디어를 산출해내고, 자신이 학습하거나 경험한 예술정보들을 다양한 현상에 융합적으로 활용할 수 있는 역량이다.

예술적 소통 역량은 자신의 생각과 느낌을 예술적으로 표현하고, 타인의 예술적 표현을 이해하고 공감하여 효율적으로 소통하고 조정할 수 있는 역량이다. 예술이란 하나의 예술적

형태가 사람에게 다가와 그를 통하여 작품이 되는 과정이다. 신중년이 주체가 되어 예술을 통찰하고, 예술은 관계를 새로이 형성하는 매개로 작용한다.

관계형성 역량은 예술 행위를 통해 ‘나와 너’의 인격적 관계를 이해하고, 서로 존중하며 배려하면서 공동체의 문제해결 및 발전을 위해 자신의 역할과 책임을 다할 수 있는 역량이다. 여기에서의 ‘너’는 가장 핵심적 대화 공동체인 친구, 연인, 부부, 부모와 자녀 등의 관계성을 의미한다. 인간은 하나의 의견을 갖기 어려우므로 서로 뜻이 맞지 않는 사람들이 그것을 존중하고 토론을 거치며 새로운 대화를 만들어가는 과정은 매우 중요하다.

예술 정보처리 역량은 예술과 관련된 다양한 정보와 자료를 수집, 분석, 평가, 분류, 조합함으로써 자료와 정보에 내재된 의미를 올바로 파악하고, 적절한 매체를 활용하여 정보와 자료를 효과적으로 처리함으로써 합리적으로 생활의 다양한 문제를 해결할 수 있는 역량이다.

자기관리 역량은 예술적 활동과 예술을 생활화하는 태도를 바탕으로 표현력과 감수성을 기르고, 학습의 과정을 관리함으로써 예술적으로 풍요로운 삶을 유지해 나갈 수 있는 역량이다.

---

## Ⅲ. 신중년 <관계재형성 문화예술교육> 프로그램 개발·연구

‘관계의 몸짓’ 무용, 연기 융·복합 프로그램

---

1. 프로그램 개발 방향 및 핵심요소
2. 프로그램 개발 및 목표 설정
3. 프로그램 시범운영의 구성
4. 시범운영 프로그램의 내용
5. 시범운영 프로그램 피드백(feedback)
6. 프로그램 적용을 위한 제언





### III. 신중년 <관계재형성 문화예술교육> 프로그램 개발·연구

#### 1. 프로그램 개발 방향 및 핵심요소

프로그램은 앞서 살펴본 생애전환기에 있는 신중년의 신체적·정신적·문화적·사회적 특성을 고려한 담론을 바탕으로, ‘관계재형성’에 목적을 두고 개발하고자 한다. 신중년 관계재형성 문화예술교육 프로그램을 구성하기에 앞서, 핵심요소를 설정하고 이에 접근하기 위한 다양한 분야의 이론을 검토하였다. 핵심요소의 첫 번째는 한국문화예술교육진흥원에서 신중년 관계재형성 문화예술교육 프로그램 공모과정에서 설정한 신중년 관계맺음의 핵심개념이다. 두 번째는 신중년이 생애전환에 대해 명확하게 인식하고, 그 과정을 순차적으로 경험할 수 있도록 ‘전환학습’의 개념과 핵심요소에 대해 살펴보고자 한다. 마지막으로 나와 너의 관계를 위해서는 ‘관계학습’의 개념과 핵심요소를 검토하여 관점과 태도를 설정에 참고하였다. 이를 토대로 프로그램은 단계별 핵심요소에 따라 주제와 목표를 설정하여 구성하였다.

##### 1.1. ‘관계맺음’

한국문화예술교육진흥원에서는 신중년 관계재형성 문화예술교육 프로그램을 공모함에 있어, 신중년 관계맺음의 핵심개념과 단계를 설정하여 제시하였는데, 이를 신중년 관계재형성을 위한 프로그램 구성의 기본 단계로 제시하고자 한다(한국문화예술교육진흥원, 2019).

〈표 III-1〉 관계맺음의 핵심개념

관계 맺음	내 마음 읽기 (1단계)	<b>나와 나의 관계맺음 &amp; 신중년으로서의 나 바라보기</b> 인문학적인 자기 성찰을 바탕으로 자기 이해가 구체화 되고 언어화해야 함 진정한 자기 이해를 달성했을 때, 관계형성의 기본을 다질 수 있음
	공감 에너지 충전법 익히기 (2단계)	<b>관계에 있어 핵심 역량은 ‘공감’</b> 공감은 사실 소통의 기술이 아니라 일종의 에너지와 같음 이러한 공감 에너지를 충전하기 위해 삶의 긴장과 경계를 풀어줄 수 있는 문 화예술교육 프로그램 활동을 기획하고, 구성해야 함
	의미체험을 공유하는 관계맺음 (3단계)	<b>관계에서 갈구하게 되는 것은 결국 ‘의미’</b> 의미체험은 내가 어떤 것에서 의미를 체험하고 의미를 발견하는지를 말함 진정한 관계형성을 위해서는 이러한 의미체험을 공유하는 것이 필요함

1단계인 ‘내 마음 읽기’는 신중년이 생애전환의 과정에서 자기 자신을 잘 관찰하고 발견해 가는 과정이다. 1단계는 4가지 과정을 거치는데, 그 첫 번째는 ‘나’를 알고 언어화하기’로 모든 사회적 관계는 결국은 자기 자신에 대한 이해에서 출발한다. 관계맺음의 시작은 ‘나와 나’의 관계 형성하는 것으로 진정한 자기 이해를 달성했을 때, 관계형성의 기본을 다질 수 있다. 그동안 내가 살아온 삶으로부터 출발하여, 이전의 ‘나’를 이해하고, 이를 바탕으로 현재의 ‘나’를 이해하는 과정이 중요하다.<sup>9)</sup> 이를 통해 나를 어떻게 언어화할 수 있을지 개인적인 성찰과 숙고의 시간이 요구된다.

두 번째는 ‘내 마음이 좋아하는 것을 알아가기’이다. 내 마음과 친해지기 위해 내 마음이 좋아하는 문화(문학, 자연, 예술) 활동을 찾고, 배우고, 학습하고, 훈련하는 것이 요청된다.<sup>10)</sup> 노년기에 들어가기 이전에 문학작품 읽기, 철학적으로 사유하기, 나만의 문화정책 세우기 등을 통해 진정한 자기 이해를 달성한다면 내 마음과의 관계를 잘 설정해 나갈 수 있다. 뇌가 건강하고, 몸도 건강할 때 내 마음과 가까워지기 위한 노력의 시간을 갖고 내 마음을 이해하며 사랑할 수 있는 준비를 하는 것이 필수적이다. 자신과의 대면이 필요한 것이다.

세 번째는 ‘나이 들에 대한 재인식과 개념 정립’이다. 나이 들을 부정하고, 퇴보하는 것으로 간주해서는 건강한 신중년의 삶을 기대하기 어렵다. 또한 나이 들에 대한 재인식과 개념 정리도 부족한 상황이다. 따라서 이는 개인적인 노력뿐 아니라 사회적 관점에서의 패러다임 전환이 함께 이루어져야 한다. 나이가 들면서 새롭게 주어지는 역할<sup>11)</sup>을 모색하고, 나이 들의 새로운 가치를 발견할 수 있는 이론적·학문적 접근을 해야 한다.

마지막 네 번째는 ‘내 마음을 독립된 인격체로 대하기’이다. 내 마음을 객관화시키고 바라볼 때, 양질의 긍정성이 나올 수 있다. 1인칭 주인공의 시점으로 살아갈 때는 모든 것이 힘들고 직접적인 고난과 고통으로 다가오지만, 나라는 존재를 객관화하여 투사시킬 경우에 ‘좋은 것도 많았구나. 나만 힘든 것은 아니었구나.’라는 생각이 들게 된다. 마음에는 일종의 투사 기능이 있어, 하늘에 비친 나를 보는 것과 같은 상태에 놓이는 것은 마음에 대한 기대치를 떨어트리게 한다.

2단계는 ‘공감 에너지 충전법 익히기’이다. 여기서 ‘공감’은 소통의 기술이 아니라 일종의 에너지와 같은 것으로 관계에 있어서 핵심인 공감 에너지 충전이 중요하다. 그러므로 삶이 긴장과 경계를 풀어줄 수 있는 문화예술교육 프로그램 참여가 절실하다. 또한, 단순히 시간적 여유가 있다고 해서 문화예술을 즐길 수 있는 것은 아니므로 나의 마음과 문화를 가깝게

9) 나에 대해 이해하는 것을 ‘개념화’라고 정의할 수 있고, ‘재개념화’는 선행된 자신에 대한 이해를 통해 현재의 나를 이해하려는 것을 말한다. 생애전환기에 필요한 ‘재개념화’는 결국 무에서 출발하는 것이 아니라, 내가 살아온 삶으로부터 출발한다.

10) 생애전환 모델 1년차 과정에 해당한다.

11) ⇒ 예시, 인생의 후반부에 들어서서 나이를 먹으면서 모든 생리적인 기능이 떨어지게 되는데, 감수성만은 점점 증가하고 풍요롭게 된다. 누구나 나이가 들어감에 따라 예술가의 심성이 강화되며 문화를 계승하는 주체적 역할을 담당할 수 있게 된다.

만들어주는 지속적, 반복적 훈련이 필요한 것이다. 인간의 뇌는 익숙하지 않고 훈련되지 않은 활동을 거부하는 성향이 있기 때문에 마음의 일을 하는 영역인 마음 충전 과정을 지속적으로 훈련해야한다.

3단계는 ‘의미체험을 공유할 수 있는 관계 맺기’로 그 첫 번째는 ‘내가 어떤 것에서 의미를 체험하고 발견하는지 알기’이다. 진정한 관계형성을 위해서는 이러한 의미체험을 공유하는 것이 필요하며 관계에서 결국 갈구하게 되는 것은 ‘의미’이다.

두 번째는 ‘행복을 견인하는 요소로 마음을 통할 수 있는 친구가 몇 명인가?’라는 이론이 있는데, 신중년 시기에 오래된 친구는 관계가 얽히고설켜서 속내를 드러내기가 어려울 때가 있으니 새로운 친구를 만드는 것이 필요하다.

세 번째로 타인과의 관계 형성은 사실 매우 복잡 미묘하며 학습이 필요하다.<sup>12)</sup> ‘관계가 왜 어려운지? 왜 중요한지?’ 등에 대해 문화, 강연 등의 형태로 느끼고 배우는 시간이 신중년 세대에게 유익할 수 있다.

〈표 Ⅲ-2〉 관계맺음의 핵심단계별 세부 과정

단 계		과 정
1단계	내 마음 읽기	① 나를 알고 언어화하기
		② 내 마음이 좋아하는 것 알아가기
		③ 나이 들에 대한 재인식, 개념정립
		④ 내 마음을 독립된 인격체로 대하기
		↓
2단계	공감에너지 충전법 익히기	① 관계에 있어 핵심인 공감에너지 충전
		② 나의 마음과 문화를 가깝게 만드는 훈련
		↓
3단계	의미체험을 공유하는 관계맺음	① 의미체험 공유
		② 새로운 친구 만들기
		③ 관계형성에 대해 느끼고 배우는 시간

## 1.2. ‘생애전환’

생애전환기는 삶의 과정에서 한 단계에서 다음 단계로 넘어가는 시점으로, 개인의 삶의 근본적인 변화를 가져온다. 머지로우(J. Mezirow, 1991)는 ‘전환’을 개인이 기존에 가지고 있던 가정이나 전제가 비판적 반성과 이성적 담론을 통해 새로운 관점을 형성하는 과정이라고 하였다. 즉, 개인의 내적인 심리사의 의식 변화로 정리되며 기존에 자신이 가지고 있던

12) 관계형성의 복잡성과 어려움은 구조적인 문제와도 맞닿아 있는데, 인간이 자유와 친밀함과 같이 정반대의 상충되는 두 가지의 가치를 동시에 원하기 때문이다. 어떤 사람과 가까워졌는데 갈등이 생겼다는 것은 모든 관계에서 발생하는 공통의 문제 구조를 말한다.

가정, 전제, 신념 등이 새로운 관점으로 변화하는 경우를 말한다. 이렇게 기존의 신념체계, 세계관, 인간관이 바뀌어 가는 전환 현상을 전제로 하기 때문에 아동기나 청소년기에는 일어나기 어려우며, 개인적·환경적 변화가 많은 신중년 시기에 주로 일어난다. 따라서 신중년 시기에는 당연하게 생각해 왔던 관점을 넘어 포괄적이고 분별력 있으며 개방적이고 통합적인 차원으로 이끌어주어 새로운 관점에서 더욱 성숙한 행동을 하도록 도와주는 ‘전환학습’의 과정이 필요하다(권재경, 2017).

전환학습에서 가장 중요한 것은 비판적 성찰과 이성적 담론을 바탕으로 한, 삶에 대한 관점전환이라고 할 수 있다(정경연 외, 2015). 관점전환은 전환학습의 핵심으로 특별한 경험을 겪으면서 비판적 반성과 이성적 담론을 통해 새로운 의미 구조로 바뀌는 과정을 말한다(이현경, 2009). 머지로우(J. Mezirow, 1991)의 관점전환에 따른 전환학습 과정의 10단계와 핵심요소는 다음 <표 Ⅲ-3>, <표 Ⅲ-4>와 같다.

<표 Ⅲ-3> 전환학습 과정의 10단계

단계	내 용
1단계	혼란스러운 갈등
2단계	두려움, 분노, 죄책감, 부끄러움으로 인한 자기점검
3단계	가정(assumption)에 대한 비판적 평가
4단계	불만족 및 전환의 과정이 공유되고 다른 사람들도 비슷한 변화를 겪은 것을 인식
5단계	새로운 역할, 관계, 활동을 위한 선택 탐색
6단계	새로운 행동 과정의 계획
7단계	계획을 실행하기 위한 지식과 기술의 습득
8단계	새로운 역할을 임시적으로 시도해보기
9단계	새로운 역할과 관계에 대한 역량과 자신감 구축
10단계	새로운 관점이 제시하는 조건에 따라 삶에 재통합

<표 Ⅲ-4> 전환학습 과정의 핵심요소

핵심요소	의 미
경험 (experience)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 전환학습과정의 시작</li> <li>- 성인이 자기가 이미 형성한 전제나 신념에 맞지 않는 생각이나 개념과 맞닥뜨렸을 때 시작됨(ex: 이혼, 질병, 가족의 사고, 실직, 출산 등)</li> <li>- 성인들이 경험한 모든 사건이 전환학습으로 이어지는 것은 아니며, 혼란스러운 갈등을 일으키는 사건이어야 함</li> </ul>
비판적 성찰 (critical reflection)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 자신이 가지고 있는 가정들에 대한 성찰</li> <li>- 생각, 감정, 행동 간의 모순이 인식될 때 발생</li> </ul>
이성적 담론 (rational discourse)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 비판적인 성찰에 의해서 본인이 변화되거나 발전하고 싶은 부분을 사람들과 토의하고, 나에게 적합한 방법을 찾기 위해 논의하는 단계</li> <li>- 사람들의 믿음, 감정, 가치들에 대한 평가를 수반하는 대화</li> </ul>
행동(action)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 직접적인 실천으로 의사결정, 관점수정, 문제의 재구성이나 문제해결, 태도의 수정 혹은 행동에 있어서의 변화 등을 포함함</li> <li>- 행동으로 옮겨지지 않으면 전환학습이 완전하게 이루어졌다고 볼 수 없음</li> </ul>

### 1.3. ‘관계학습’

신중년 관계재형성 문화예술교육 프로그램에 있어 ‘관계’의 관점과 태도를 설정하기 위해 송재홍(2018)의 「미래학습: 관계학습의 원리와 실천 전략」에 제시된 ‘관계학습’의 핵심요소를 살펴보고자 한다.

포스트모더니즘과 구성주의의 출현은 ‘의미 만들기’와 ‘자아구성’의 해석적 순환 관계를 강조하는 내러티브 사고 중심으로 관점을 전환하고 있다. 관계학습은 학습공동체를 구성하고 있는 학습자의 상호존중과 협력에 기초하여 다양한 관계의 문제에 초점을 맞추어 활동한다. 학습 활동 역시 존중과 상생을 중심으로 한 소통능력 향상에 중점을 두고 전개되는데, 교수자의 안내에 따라 전개되는 정적이고 소극적인 수동적 학습이 아님을 의미한다. 따라서 다양한 구성원 간의 상호작용으로 전개되는 역동적이고 적극적인 능동적 학습을 통해, 간주관적(間主觀的)이고 상대적이며 맥락적인 상황 인식과 통합적이고 성찰적이며 감성적인 소통을 강조한다.

〈표 III-5〉 교과학습과 관계학습의 비교

교과학습	관계학습
<ul style="list-style-type: none"> <li>패러다임 사고 : 기계론적 합리주의(지성개발)</li> <li>학문학습 : 지적 유능성 증진</li> <li>Learning for Working(성공&amp;경쟁) : 읽기 &gt; 사고능력 &gt; 쓰기</li> <li>수동적 학습(Passive Learning) : 정태적/ 소극적/ 분석적/ 평가적</li> <li>투입-산출 지향 : 절대적/ 탈맥락적/ 객관적/ 효과성</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>내러티브 사고 : 상황론적 맥락주의(감성훈련)</li> <li>사회정서 학습(Social and Emotive Learning) : 사회정서 유능성 증진</li> <li>Learning for Loving(행복&amp;협력) : 존중·소통·능력·화합</li> <li>능동적 학습(Active Learning) : 역동적/ 적극적/ 통합적/ 성찰적</li> <li>상호작용 지향 : 상대적/ 맥락적/ 간주관적/ 균형성</li> </ul>

이러한 관계학습의 핵심은 존중, 소통, 화합의 세 가지 요소를 기본으로 한다. 관계학습의 첫 번째 핵심요소는 ‘존중’으로 이는 무엇인가를 향하여 귀 기울이는 마음가짐이다. 따라서 존중은 진정한 만남을 위한 전제조건이다. 자신과 타자에 대한 존중이 결여된 상태에서 진정한 관계는 유지될 수 없다.

두 번째 핵심요소는 ‘소통’이다. 소통은 존중을 바탕으로 서로의 입장과 요구를 확인하고 조율하는 과정이다. 인간은 소통을 통해 자신의 경험을 이야기 형태로 구조화하면서 삶을 반성적으로 성찰하고 의미를 생성한다. 따라서 소통은 자기 성찰의 과정이다. 그것은 단순히 언어를 매개로 세상을 경험하는 것이 아니라 이야기 속 자신의 모습을 탐구하고 타인의 관점에서 반성적으로 성찰하면서 성숙한 자아의 모습을 구성해 간다. 학습은 자신의 삶을 회고하면서 단순히 과거의 사건을 확인하는데 그치는 것이 아니라 내러티브의 구성을 통해 타인

들과 자신의 경험세계를 공유하고 그 의미를 함께 탐색하는 과정을 동반해야한다. 이를 통해 타인의 경험세계와 자신의 경험세계를 관련짓고 ‘자기 세계’를 구성하는 주체로 성장할 수 있다. 인간은 타자와의 대화를 통하여 자신이 경험하거나 이미 알고 있는 것을 재구성할 뿐만 아니라 새로운 삶을 창출한다.

세 번째 핵심요소는 ‘화합’이다. 화합은 존중의 마음가짐과 소통의 실천을 통해 구축된 작업동맹을 토대로 갈등 관계를 해소하고 협력적 관계를 회복하여 공동의 문제해결을 위해 함께 노력하는 과정이다.

〈표 III-6〉 관계학습의 핵심요소

핵심 요소	주요내용	실천요소
존중	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 무언가를 위해 귀 기울이는 마음가짐</li> <li>- 진정한 만남을 위한 전제조건</li> <li>- 자신과 타자에 대한 존중이 중요</li> <li>- 무엇보다 자기존중(자기 자신을 존중하는 건강한 마음가짐)이 필요</li> <li>- 존중을 통해 자신과 타인, 사회에 대한 신뢰와 수용이 형성되며 행복을 느낌</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 낙관</li> <li>- 호기심</li> <li>- 무지 (고의적)</li> </ul>
소통	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 존중을 바탕으로 서로의 입장과 요구를 확인하는 조율과정</li> <li>- 자신의 경험을 이야기 형태로 구조화하며 삶을 반성적으로 성찰(의미 생성)</li> <li>- 삶을 회고하며 내러티브 구성을 통해 자신의 경험세계를 공유하여야 함</li> <li>- 내러티브 구성을 통해 참된 자기 성찰과 의미를 탐색할 수 있음</li> <li>- 참된 소통의 과정은 타인의 경험세계와 나의 경험세계를 관련짓고 ‘자기 세계’를 구성하는 주체로 나를 성장하게 함(삶의 재구성과 새로운 삶을 창출)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 경청</li> <li>- 공감(이해)</li> <li>- 자기주장성 (자신의 명확한 이해)</li> </ul>
화합	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 존중의 마음가짐과 소통의 실천을 통해 구축된 작업동맹이 필요</li> <li>- 다양한 배경과 욕구를 지닌 사람들이 같은 학습 공간에 머물면 갈등은 필연적 귀결임</li> <li>- 이 때 갈등 관계를 해소하고 협력적 관계를 회복하여 공동의 문제해결을 위한 노력의 과정임</li> <li>- 화합은 힘의 논리에 의해 승자와 패자를 가르는 것이 아님</li> <li>- 참여자 모두에게 이로운 결과를 안겨주는 승자-승자의 문제해결로 접근</li> <li>- 화합을 통해 도구적 대립 관계를 청산하고 공동체적 상생 관계를 회복</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 관심(공동)</li> <li>- 학습(공동)</li> <li>- 실천(참여)</li> </ul>

## 2. 프로그램 개발 및 목표 설정

### 2.1. 프로그램 개발

신중년이 나에 대해 구체적으로 알아가는 현상은 자기 몸이며, 그 몸이 움직이는 일상이 동선과 리듬이다(고미숙, 2016). 생각과 감정은 행동을 통해 드러난다. 나의 생각과 감정에 대해 알아차림이 배움을 통한 성장이며 행동의 변화를 만들어준다. 일상의 동선과 리듬의 변화는 여기서 일어난다. 지루한 일상을 비일상적이게 하는 것은 배움과 성장이다. 이러한 일

상에서 변곡점을 발견하는 것은 몸에서 시작된다. 그리고 몸의 관찰은 존재에 대한 근원적인 물음으로 이루어진다. 그것은 있는 그대로의 존재로 바라봄, 즉, 존중의 태도다. 이는 그것에서 너로 만들어지는 관계형성의 근본이다. 따라서 삶 속에서 끝나지 않는 진행형의 세계와 만나는 것이 관계재형성이며 늘 새롭게 재형성 되는 현상의 과정을 예술로 성찰하는 과정에 필요하다. 이에, 신중년 관계재형성 문화예술교육 프로그램 운영 분야는 무용과 연극의 융·복합적 활동으로 설정하였다. 무용의 움직임과 연극의 드라마적 형식은 신중년의 삶의 경험을 언어화하고, 몸을 통해 표현함으로써 일상을 비일상적이게 하는 예술적 경험으로 배움과 성장을 만들고자 하였다.

특히, 관계성은 신체의 움직임이 서로 간에 공유되며 구현되는 무용의 장에서도 발견된다. 나-너 관계의 특정한 관계체험은 무용 활동에서 신체의 움직임을 통해 서로 간에 공유되는 과정에서 확연하게 나타난다(신현군, 2012). 또한, 연극은 신중년 세대가 갖는 텍스트 중심의 문화를 반영하여 무용이 몸의 움직임을 통한 대화라고 하면, 그것의 실체를 만들어가는 과정은 연극적 요소를 가미하여 결합 되도록 하였다.

앞서 검토한 ‘관계맺음’, ‘생애전환’, ‘관계학습’의 핵심요소를 토대로 신중년 관계재형성을 위한 문화예술교육 프로그램 단계를 설정하고 무용과 연극을 융합한 프로그램으로 운영할 경우를 고려하여 주제와 목표, 차시를 제시하였다. 이를 토대로 연구진은 시범운영 프로그램 명을 관계와 무용장르가 연상될 수 있도록 ‘관계의 몸짓’으로 명명하고 세부내용을 구성하여 다음 <표 Ⅲ-7>과 같이 제안하였다.



〈표 III-7〉 신중년 관계재형성 문화예술교육 프로그램 ‘관계의 몸짓’ 12차시 구성

단계	핵심 요소		차 시	주제	목표	구성내용
	전환	관계				
내 마음 읽기	경험	존중	1	몸짓에 담아보는 나와 너	움직임으로 예술을 경 험하며 서로 존중하는 방식을 탐구한다.	- 움직임을 이용한 나의 이야기로 서로 소개하기
	비판적 성찰		2	움직임으로 들여다 보는 나	나의 신체와 자세히 관계 맺고 내 마음의 소리와 동작을 탐구하 며 성찰한다.	- 몸과 인사 나누기 - 나의 신체와 근육의 현실적 인지
			3			- 나의 생각, 감정, 몸의 관찰
			4			- 나의 존재감, 행동의 성찰
공감 에너지 충전법 익히기	이성적 담론	소통	5	움직임으로 소통하는 나와 너	나를 둘러싼 주변의 이야기를 관찰하며 상 호 소통하는 방식을 익힌다.	- 나에서 타인으로의 관심전환 - 타인에 대한 이미지 찾기
			6			- 감각열기를 통한 타인 인식과 소통
			7			- 나와 너의 예술적 경험 나누 기
			8	몸짓으로 말하는 이야기	나와 일상의 관계를 재구성(형성)하고 공 유한다.	- 종이에 생각나는 단어들을 적 어보기 - 가장 관심이 높은 단어를 찾 아보고 이야기 나누기 - 풍부한 단어의 사용이 몸의 움직임 가능성을 폭넓게 해주 는 경험하기
			9			- 광대라는 존재를 전면에 내세 워 표현에 대한 두려움을 극 복하기 - 그룹에 주어진 문제 상황을 서로 협력하여 풀어내며 자기 그룹의 개성 발견 - 타인의 움직임을 받아들이고 자기화하는 훈련
			10			- 풍부한 단어의 사용이 몸의 움직임 가능성을 폭넓게 해주 는 경험하기 - 말이 아닌 몸으로 다양한 감 정을 전달하여 서로의 제스처를 이해하는 기회 제공
의미 체험을 공유 하는 관계 맺음	행동	화합	11	일상의 특별한 공유	공연을 위한 나눔의 시간을 가짐으로서 화 합을 경험한다.	- 참여자들과 작품 주제와 내용 을 함께 이야기하고 공유하기 - 무용 창작의 방법 공유 - 무대 구성과 장면 연출
			12			- 반복 훈련을 통한 숙련하기 - 공연

## 2.2. 프로그램의 목표 및 내용

본 프로그램의 목적을 달성하기 위한 목표 및 내용은 다음과 같다.

첫째, 예술을 매개로 서로 존중하는 방식을 탐구한다. 교육의 핵심요소는 ‘경험’과 ‘존중’으로 교수자와 참여자 간 상호 소개하는 과정을 시작으로 진행된다. 그리고 참여자 간의 소개는 간단한 예술적 활동을 통해 기존의 방식에서 벗어나 새로운 존중방식에 대한 필요성을 일깨운다. 그리고 나의 몸을 존중하는 방식으로 신체에 대한 세부적인 인지와 몸과 뇌의 동시적 반응을 익히며 예술적 상상력을 불러일으켜야 한다.

둘째, 나를 성찰하며 나와 의 관계를 재구성한다. 교육의 핵심요소는 ‘비판적 성찰’과 ‘존중’으로 나의 신체를 상세히 관찰하며 현실적으로 인지하되 긍정적인 인식의 전환을 목표로 한다. 각 신체 부위에 대한 관찰은 나의 관절부터 전반적인 몸의 움직임으로 발전하며 신체를 소중히 여기는 기회를 제공해야 한다. 또한, 나의 신체와 관계 맺는 마음의 소리를 관찰하며 온전히 나를 존중하는 방식을 익힌다.

셋째, 너와 관계 맺는 소통방식의 전환을 목표로 한다. 교육의 핵심요소는 ‘이성적 담론’과 ‘소통’으로 나에 대한 존중을 넘어 너를 존중하는 방식의 인식전환이 중요하다. 그동안 나를 존중하고 관계 맺는 방식이 잘 이루어졌다면, 이 목표의 달성을 위해 너를 인식하는 사고의 전환이 필요하다. 주된 내용은 너를 타자(他者)화하지 않고 나의 연장선에서 너와의 관계로 전이되는 과정이다. 따라서 타자화 된 예술적 소재를 자기화하며 참여자 간의 이야기를 통해 상호 소통하는 내용으로 구성되어야 한다. 이때 소통의 핵심은 예술적 소재의 변형을 긍정이나 부정으로 구분하는 것이 아닌 온전히 존중하는 경험이 중요하다.

넷째, 나와 일상의 관계를 재구성하고 상호 공유하는 방법을 모색한다. 교육의 핵심요소는 ‘이성적 담론’과 ‘소통’으로 일상에서 담아 두었던 나의 이야기를 예술적으로 표현하며 소통하는 내용으로 구성된다. 생애전환기를 맞으며 경험하고 있는 일상의 다양한 소재를 활용하여 예술적 상상과 움직임을 통한 표현으로 긍정적인 변화를 유추해본다. 특히, 존중과 소통의 방식 또는 인식전환을 통해 그동안 끊임없이 변해온 관계의 변화를 자연스레 받아들이 수 있는 경험이 요구된다. 움직임으로 표현하는 일상은 결국 나를 둘러싼 다양한 소재를 예술적으로 재구성하며 작품화하는 과정에 나의 삶이 놓여있음을 인지할 수 있는 내용으로 구성된다.

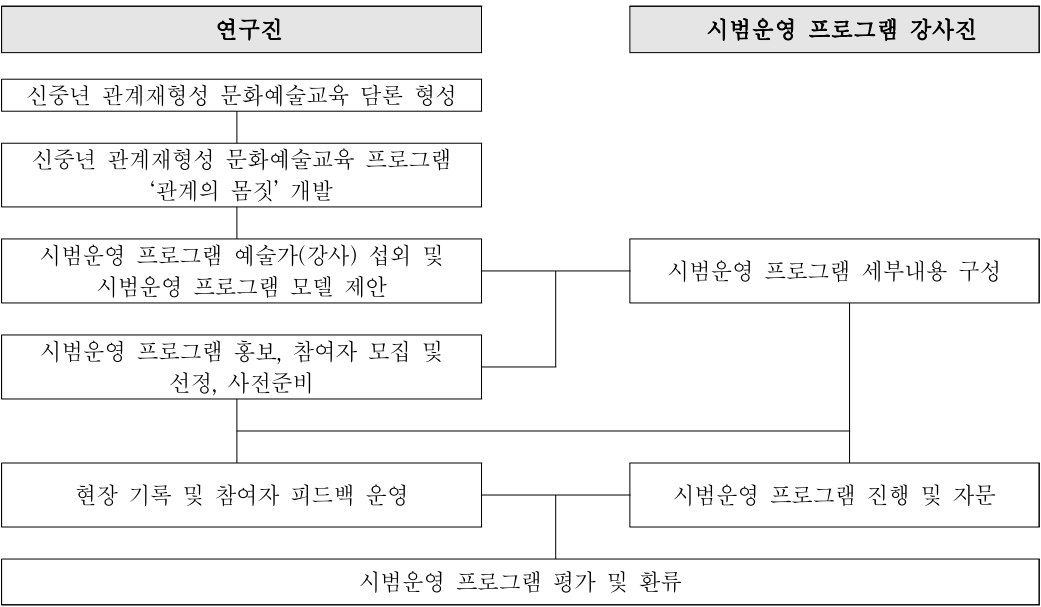
다섯째, 예술로 관계를 재구성하며 화합을 경험한다. 교육의 핵심요소는 ‘행동’과 ‘화합’이다. 먼저 행동은 적극적인 참여를 목표로 하는데, 그동안 움직임으로 재구성되어 온 나의 일상과 문화가 예술적 소재이자 예술작품이라는 믿음에 기인한다. 또한, 화합은 참여자 간의 역할을 통해 신뢰를 촉진하며 이때 상호 관계 맺는 방식에 대한 새로운 사고를 불러일으켜야 한다. 결국 참여자들의 일상의 소재를 움직임으로 표현하고 예술작품으로 공연까지 발전하는 과정에서 ‘일상의 예술화’에 대한 믿음이 핵심이다. 또한, 공연에서 느끼는 ‘탈일상적

경험'은 신중년 시기 나를 새로이 성찰하거나 자각(自覺)하며 다양한 관계성 함양에 도움을 준다. 결국 신중년 관계재형성을 위한 예술 축진은 텍스트 중심의 문화를 지닌 이들의 언어가 몸짓으로 결합되는 것을 목표로 한다.

### 3. 프로그램 시범운영의 구성

#### 3.1. 진행절차

연구진은 기존에 도출한 신중년 관계재형성 문화예술교육 프로그램 ‘관계의 몸짓’ 구성(안)을 토대로 해당 프로그램의 취지를 잘 이해하고 실행이 가능한 예술가(강사진)를 섭외한 후 관련 내용 및 의미에 대해 심층적 논의와 자문을 병행하였다. 시범운영을 진행할 강사는 프로그램 구성(안)을 토대로 시범운영 5차시 프로그램을 기획하고 진행하였으며, 연구진은 그 과정과 결과에 대한 평가를 토대로 앞서 개발된 프로그램 모델을 수정·보완하였다. 프로그램 시범운영의 절차는 다음 <그림 Ⅲ-1>과 같다.



<그림 Ⅲ-1> 신중년 관계재형성 문화예술교육 프로그램 시범운영 절차

#### 3.2. 강사진 구성

강사진은 신중년 관계재형성 문화예술교육 프로그램의 핵심장르인 무용과 연극의 융·복합이 가능하며 유사 예술활동의 경험을 갖춘 전문가를 섭외하였다. 문화예술교육을 실행이 가

능한 예술가의 섭외 과정에서 연구진이 고려한 기준은 신중년에 대한 관심과 이해가 깊고, ‘무용’의 동작을 가르치는 과정이 아닌 ‘몸짓’을 통해 자연스럽게 신중년 참여자 개인의 성찰과 타인에 대한 관심, 관계 맺기를 가능하게 하여 공동체로서의 예술적 경험을 일상으로 접근을 유도할 수 있는 전문가였다.

이에, 무용 분야의 전문가는 ○○○○무용단의 김○○ 단장을 섭외했다. 김○○ 단장은 ‘사람을 중심으로 나눌 우리들의 이야기’라는 슬로건 아래 장르를 초월한 움직임으로 소통하는 무용단을 이끌고 있으며, 전문 무용 공연 외에도 장애인과 함께하는 움직임 워크숍을 진행하고 있다. 본인이 신중년 생애전환의 과정을 경험하고 있어 신중년 참여자에 대한 이해와 공감대가 잘 이루어질 것이라 기대하였다.

연극 분야 전문가는 연극과 뮤지컬에서 연기자로 활약 중인 김△△ 배우를 섭외했다. 김△△ 배우는 공연 활동 외 교육현장은 물론 교도소 등 우리 사회 다양한 구성원을 만나 그들의 이야기를 공연으로 만드는 과정을 함께 하고 있었다. 무엇보다 김△△ 배우와 김○○ 단장은 상호 협업의 경험이 풍부한 편으로 신중년 관계재형성을 위한 문화예술교육 프로그램의 모델에서 제시된 단계처럼 무용과 연극이 서로의 역할을 존중하고, 상호 소통하며 화합하여 하나의 결과를 만들 수 있도록 전체 과정을 이끌었다.

〈표 III-8〉 ‘관계의 몸짓’ 시범운영 강사진

강사진	주요이력
김○○ (무용분야)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ○○○○무용단 단장</li> <li>- 세계무용연맹 한국본부 이사</li> <li>- 대한민국 장애인국제무용제 예술감독</li> <li>- (공연) Looks(이음센터, 2019), 2인3각(종로아이들극장, 2019), 자유에 대하여(천장산 우화극장, 2018) 등 다수, 케이 앤 무브먼트 일본 워크숍 및 초청공연(일본 고베, 2019), 한=덴마크 리서치 지원 사업(덴마크, 2018)</li> <li>- (교육) 시리아 난민, 라오스 불발탄지역 장애아동, 콜롬비아 등 해외 예술교육 프로젝트 다수, 장애인 청소년과 함께하는 터치 앤 터치, 학교 밖 청소년과 함께하는 3D-Play, 춤추는 그림놀이터 등 다수</li> </ul>
김△△ (연극분야)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 어떤 사랑, 더 박스, 제즈 뮤지컬 오감, 고향 등 다수 연출</li> <li>- 음악극 ‘김구 로드 프로젝트’, 연극 ‘카라마조프 인생선’, 뮤지컬 ‘도산 안창호’ 등 다수 출연</li> <li>- KBS ‘세상 끝의 집’(김천소년교도소 뮤지컬 프로그램 기록 다큐/10부작)</li> <li>- 시각장애아동 문화예술교육(무용·연극 통합) 프로그램 강사(서울문화재단)</li> <li>- 학교 밖 청소년 뮤지컬 프로그램 강사(노원구 경찰청 ‘씩’ 프로젝트)</li> <li>- 인생나눔교실 인천보호관찰소 멘토(문화체육관광부)</li> <li>- 탈북자 교화를 위한 뮤지컬 프로그램 강사(한 꿈 학교, 여명학교)</li> </ul>

### 3.3. 프로그램 구성

신중년 관계재형성 문화예술교육 프로그램의 시범운영을 위해 연구진과 섭외한 예술가(강

사)는 개발된 프로그램을 중심으로 참여자가 ‘신중년 관계재형성’을 위한 각 단계를 경험할 수 있도록 5차시로 압축적으로 구성하였고, 참여자를 모집하여 11월 6일부터 11월 20일 기간 중 주 2회씩 운영하였다. 시범운영을 위해 재구성한 프로그램은 다음과 같다.

〈표 III-9〉 ‘관계의 몸짓’ 시범운영 프로그램

단 계	핵심요소		차 시	주제	목표	구성내용	주요활동
	전환	관계					
내 마음 읽기	경험	존중	1	움직임에 담아보는 나와 너	움직임으로 예술을 경험하며 서로 존중하는 방식을 탐구한다.	움직임을 이용한 내 소개하기	1) 과정소개 2) 움직임과 내 소개 (스트레칭과정 포함) - 짐볼을 이용해 나를 소개하기 - 공을 주고받으며 서로의 이름 부르기 3) 움직임을 통한 존중 방식 경험 - 손을 마주치고 서로의 에너지 느끼기 - 공으로 호흡 맞추기
	비판적 성찰	존중	2	움직임으 로 들여다보 는 나	나의 신체와 자세히 관계 맺으며 내 마음의 소리와 동작을 탐구하며 성찰한다.	나의 신체와 근육, 존재의 현실적 인지	1) 내 몸의 다양한 부위 탐색 - 스트레칭 - 걷기 - 움직임을 통한 우리 몸의 관절 상상, 관절 부위마다 소리 내어 인식하기 2) 몸의 감각을 여는 움직임 3) 나의 존재감
공감 에너지 충전 법 익히 기	이성적 담론	소통	3	소리와 움직임의 대화	이성적인 일상과 사물/타인을 예술적으로 관찰하며 소통하는 방법을 찾아본다.	나의 생각, 감정, 행동의 성찰	1) 주어진 대본을 이용, 내 모습 발견 - 주어진 대본 낭독 - 대본을 자신이 설정한 상황으로 변경, 낭독 2) 몸으로 이야기하기
			4	움직임으 로 말하는 이야기	나를 둘러싼 주변의 이야기를 관찰하며 상호 소통하는 방식을 익힌다.	타인에 대한 관심, 감각열기를 통한 타인 인식과 소통	1) ‘나’에서 ‘너’로 관심 이동 - 그룹 동료에 대한 생각 나누기 - 동료를 상상하며 2개 그림 선택하고 이야기 나누기 2) 몸의 감각 열기와 의미화 - 눈 외의 감각으로 보는 움직임 - 감각의 움직임 확장 - 감각으로 ‘타인’을 느끼며 따라가고 주도하기 3) 일상의 움직임이 춤이 되는 경험
의미 체현 을 공유 하는 관계 맺음	행동	화합	5	일상이 예술이 되는 순간	나와 일상의 관계를 재구성하고 공유해본다.	나의 삶, 나의 일상의 모습을 예술적 관점에서 계획해보고 공유하기	1) 일상의 움직임이 춤이 되는 경험 - 1~4차시까지의 활동 반복과 확장 - 팀을 나누어 공연 준비 리허설 2) 공연

### 3.4. 공간 설정

연구진은 신중년 참여자들이 시범운영 과정을 통해 자신과 타인의 움직임을 관찰하고 공연을 실행하며 일상과 움직임의 예술화를 경험할 수 있는 전문 공간인 서울무용센터(서울시 홍은동 소재)를 대관하여 진행하였다. 몸을 움직이고 나를 표현하는 것에 익숙하지 않은 신중년 참여자들에게 무용예술가들이 이용하는 전문 공간은, 마치 무용수나 연극배우가 된 것과 같은 상상을 불러일으킬 수 있으며 이와 같은 경험은 적극적인 참여의 동기를 만들었다.



〈그림 III-2〉 ‘관계의 몸짓’ 시범운영 공간(서울무용센터)

### 3.5. 홍보

참여자 모집을 위한 홍보는 본 프로그램의 목적과 대상에 맞추어 만 50세~64세 미만의 신중년을 대상으로 하는 기관, 운영되고 있는 프로그램, 온라인 등으로 진행하였다.



## “관계의 몸짓” 함께 해요!

생애전환, 문화예술, 정감다리  
‘무용과 연기’를 통한 관계재형성 워크숍에  
함께 할 참여자를 모집합니다.

신중년 우리들의 이야기를 몸짓을 매개로 나누고자 합니다.  
몸집의 과정을 경험함으로써 나를 발견하고 세상과 교감하여, 나를 둘러싼 관계를 재구성하고자 합니다.  
시범 프로그램을 통해 당신의 이야기를 들려줄 생애 전환 시기의 참여자를 모집합니다.

<b>모집대상</b> 관계에 대해 고민하는 신중년 (만 50세 ~ 64세) 10명	<b>교육장소</b> 서울무용센터 제2무용실 (서울시 서대문구 통인동 304-1)
<b>교육일시</b> 2019년 11월 6, 7, 13, 14, 20일 오전 10시~오후 5시(총 5회)	<b>접수방법</b> Inquire ( <a href="http://naver.me/7mgAMt0W">http://naver.me/7mgAMt0W</a> ) 접수 서울예술교육센터 전화 문의(02-940-2937)

**프로그램 내용**

- 1회차 몸짓에 참여하는 나의 1인 배우를 소개 및 오리엔티어링
- 2회차 몸짓으로 들려주는 나의 내러티브 만들기, 내 마음을 읽기
- 3회차 소극의 움직임의 이해: 몸과 마음의 소통을 예술적으로 관찰
- 4회차 몸짓으로 말하는 이야기: 나를 둘러싼 주변의 이야기를 관찰
- 5회차 일상의 특별한 순간: 나의 일상의 일상을 재구성(재구성)하기

**접수방법**  
신청서(서울예술교육센터)  
신청서(서울예술교육센터)  
전화 02-940-2937  
<http://aec.seoul.go.kr/>

※ 본 프로그램은 “신중년 관계재형성 문화예술교육 프로그램 개발 연구”의 실험으로 진행됩니다.

〈그림 III-3〉 ‘관계의 몸짓’ 참여자 모집 홍보물

〈표 Ⅲ-10〉 ‘관계의 몸짓’ 홍보 방법

구 분	내 용
오프라인 홍보	신중년이 많이 찾는 50플러스센터, 자유시민대학 등에 협조를 구해 홍보물 게시
온라인 홍보	신중년 참여자들이 많이 활용하는 SNS(facebook, band 등)를 적극 활용 및 게시
기타	만 50세 이상이 참여하는 인문멘토링 ‘인생나눔교실(문화체육관광부)’ 참여자 약 200명을 대상으로 프로그램 홍보

### 3.6. 참여자 모집과 선정

참여자자는 만 50세에서 64세인 신중년 중 움직임을 통한 소통에 관심이 있거나, 평소에 관계에 어려움을 겪는 누구나 신청할 수 있도록 안내하였다. 또한, 프로그램 신청서에 참여자들의 기본 정보와 참여 동기, 프로그램에 바라는 점을 기재하도록 하였으며, 이후 참여자 선정에 참고할 수 있도록 하였다.

참여자 선정은 신청서를 검토하고 연구진 회의를 거쳐 ‘관계’에 대한 필요성 등 지원동기가 뚜렷한 참여자들을 중심으로 선발해 구성하였다. 최종 선발된 참여자의 정보는 다음 〈표 Ⅲ-11〉과 같다.

〈표 Ⅲ-11〉 ‘관계의 몸짓’ 시범운영 참가자 정보요약

번호	성명	연령	성별	나의 소개	참여동기	기대하는점
1	김OO	64	여	은퇴한 남편과 함께 지내고 있는 전업주부	몸을 움직이면서 소통하는 방법이 궁금하고 재미있겠다는 생각에 참여	움직임으로 말하는 방법 습득
2	김OO	59	여	대학에서 오랫동안 강의를 하다 은퇴함	직장 은퇴 후 생애전환 과정을 거치며 나에 대한 재정립, 일 중심이 아닌 사람 중심의 관계에 대한 고민	나와 나 사이의 갈등 극복 나와 타인과의 관계 설정
3	김OO	50	여	20여 년간 지내던 직장을 은퇴하고 새로운 삶을 준비하고 있음	자신과 주변과의 관계를 새롭게 정리하는 계기가 되길 바램	관계를 말이 아닌 움직임으로 풀어나갈지 기대
4	김OO	64	여	노인 복지 기관에서 웰다잉(Well-Dying) 극단 단원으로 활동	주변 권유와 움직임으로 소통하는 방법이 궁금함	가슴에 맺힌 상처 치유
5	박OO	64	여	노인 복지 기관에서 웰다잉 극단 단원으로 활동하고 있음	지인 권유와 관심	마음을 움직임으로 표현
6	양OO	63	여	심리 상담하는 일을 하고 있음	일상에서 가장 어려운 부분이 소통과 관계라 생각함 몸으로 소통하는 방법이 궁금함	비언어적(동작)으로 관계를 맺고 소통하는 방법

7	윤OO	63	여	인생나눔교실 멘토	몸이 경직되고 유연하지 못해서 나를 몸으로 표현하는 방법을 배우고 싶음	움직임에 대한 막연함이 없어질 것 같음
8	이OO	61	여	사회 불평등에 관심이 많은 장애인 여성	관계를 움직임으로 풀어내는 방법이 궁금함	몸과 마음의 소통과 자유
9	이OO	53	여	강사로 오랫동안 활동했고 생애전환기를 준비하고 있음	무용과 연기로 나를 표현해서 여러 사람과 소통하고 싶음	내면적으로 말하지 못했던 절제된 감정들을 움직임으로 표현
10	조OO	50	여	생애전환기를 맞아 남은 삶을 풍성하고 의미 있게 살고 싶어서 새로운 일에 도전하고 있음	몸을 움직이는 활동에서 몰입을 경험해보고 싶음 움직임의 변화가 내 주변 관계들의 변화로 전환되는 에너지를 느껴보고 싶음	관계의 움직임을 통해 세상과 교감하고 관계를 재구성하는 특별한 경험

### 3.7. 프로그램 개요

위와 같이 프로그램 진행절차에 따라 강사진, 프로그램, 공간, 홍보 등을 실행하고 최종 참여자를 확정하였다. 신중년 관계재형성 문화예술교육 프로그램인 ‘관계의 몸짓’은 11월 6일, 7일, 13일, 14일, 20일 오후 3시부터 5시까지 서울무용센터 제2무용실에서 시범운영을 실시하였다. 또한 각 차시별 프로그램 종료 후 1시간 동안 참가자들의 심층인터뷰를 실시하였다. 시범운영 프로그램 개요는 다음과 <표 Ⅲ-12>와 같다.

<표 Ⅲ-12> ‘관계의 몸짓’ 시범운영 개요

구분	주요내용
프로그램명	“관계의 몸짓” 함께해요! 무용과 연기를 융·복합 프로그램을 통한 관계재형성 워크숍
프로그램 목적	신중년의 이야기를 몸짓(움직임)으로 함께 나누어 몰입의 과정을 통해 나를 발견하고 세상과 교감하며, 나를 둘러싼 관계를 재형성하는 경험을 선사함
참여대상	관계에 대해 고민하는 신중년(만 50세~64세) 10명
교육일시	2019년 11월 6, 7, 13, 14, 20일 오후 3시~6시(교육 2시간, 심층인터뷰 1시간, 총 5차시)
프로그램 내용	1차시 몸짓에 담아보는 나와 너 : 움직임을 이용한 내 소개하기 2차시 움직임으로 들여다보는 나 : 나의 신체와 근육, 존재의 현실적 인지 3차시 소리와 움직임의 대화 : 나의 생각, 감정, 행동의 성찰 4차시 움직임으로 말하는 이야기 : 타인에 대한 관심, 감각열기를 통한 타인 인식과 소통 5차시 일상이 예술이 되는 순간 : 나의 삶, 나의 일상의 모습을 예술적 관점에서 계획해보고공유하기
강사진	김○○(무용분야), 김△△(연극분야)
교육장소	서울무용센터 제 2무용실(서울시 서대문구 홍은동 304-1)



## 4. 시범운영 프로그램의 세부내용

개발된 프로그램인 ‘관계의 몸짓’은 총 5차시로 압축적 구성하여 시범운영하였다. 차시별 프로그램이 진행되는 동안 연구진은 참여자와 예술가(강사)에게 사전 동의를 얻고 녹화와 기록을 병행하며 세부 활동을 기록하였다. 또한 프로그램 진행 중 예술가와 참여자간의 주요 대화를 기록하였으며 프로그램 종료 후 주요활동에 대한 응답을 기록하였다. 시범운영 프로그램의 각 차시별 세부 활동 과정에 따른 내용의 기록은 다음과 같다.




### 4.1. 1차시

1차시는 ‘내 마음 읽기’ 단계로 전환학습의 요소인 경험과 관계학습의 요소인 존중을 바탕으로 ‘움직임에 담아보는 나와 너’라는 주제를 설정하고, 움직임으로 예술을 경험하며 서로를 존중하는 방식을 탐구하기 위한 활동을 하였다. 처음으로 신중년 관계재형성 문화예술교육 프로그램의 목적과 방향에 대해 안내하고, 움직임을 직접 경험해보는 과정을 통해 ‘관계재형성’과정 전반의 집약적인 체험과 서로를 알아가는 시간을 가졌다.

〈표 III-13〉 ‘관계의 몸짓’ 시범운영 1차시 프로그램

단계	핵심요소		차시	주제	목표	구성내용	주요활동
	전환	관계					
내 마음 읽기	경험	존중	1	움직임에 담아보는 나와 너	움직임으로 예술을 경험하며 서로 존중하는 방식을 탐구한다.	움직임을 이용한 내 소개하기	1) 과정 소개 2) 움직임과 소개 (스트레칭 과정 포함) - 짐볼을 이용해 나를 소개하기 - 공을 주고받으며 서로의 이름 부르기 3) 움직임을 통한 존중방식 경험 - 손을 마주치고 서로의 에너지 느끼기 - 공으로 호흡 맞추기

〈표 III-14〉 ‘관계의 몸짓’ 시범운영 1차시 프로그램 세부내용

구 분	내 용
1) 과정 소개 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 신중년 관계재형성 문화예술교육 프로그램 운영 취지</li> <li>○ 프로그램 강사, 진행자 등 소개</li> <li>○ 시범운영 프로그램을 통해 기대하는 것</li> <li>○ 프로그램 참여 과정의 협력 사항 공유</li> </ul>
2) 움직임과 내 소개 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 스트레칭               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ‘내 몸은 풍선이다’, 바람을 넣었을 때와 바람이 빠질 때를 상상하며 움직임</li> <li>→ 뇌에서 인식하고 지시해야 몸도 같이 반응</li> <li>- 내 몸의 뼈 하나하나가 내려가는 것 인식하고 상체 숙이기, 내려간 상태로 배꼽에서 나오는 소리 내보기, 체중을 발바닥에 그대로 업&amp;다운</li> <li>→ 힘을 어떻게 빼느냐가 중요</li> </ul> </li> <li>○ 짐볼을 이용해 나를 소개하고 서로를 알아가기               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 내가 주고 싶은 사람에게 짐볼을 주면, 받은 사람이 나를 소개 (방법) 나는 누구입니다. 그리고 저는 뭘 잘하고, 무엇을 제일 못합니다.</li> <li>- 공을 건넬 때는 그냥 보내지 않고 눈을 마주치며 보내기</li> </ul> </li> <li>○ 공으로 서로의 이름 부르기               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 주고 싶은 사람에게 이름(성 제외)부르며 공 던지기</li> <li>- 처음 정한 사람에게 동일하게 이름 부르며 공 던지기</li> <li>- 공을 하나씩 늘려가며(2개, 3개, 4개 등) 연속적으로 공 던지기</li> </ul> </li> </ul>
3) 움직임을 통한 존중의 방식 경험 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 손을 마주치고 서로의 에너지 느끼기               <ul style="list-style-type: none"> <li>- (처음) 서로의 에너지 50:50 → 움직이는 대로 따라감. 서로의 에너지 70:30으로 이동</li> <li>- 말하지 않아도 자연스럽게 한 사람이 리더가 되고 한 사람은 따라감.</li> <li>- 손바닥 붙이고 공간을 다니면서 움직임 확장</li> <li>→ 반응을 느끼는 것이 중요</li> </ul> </li> <li>○ 공으로 호호 맞추기               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 공을 오른손으로 바닥에 던지고, 왼손으로 받은 후 ‘음’ 소리 내며 다시 오른손 이동</li> <li>- 한 사람씩 시작하면서 전체가 함께 움직임</li> <li>- 모두가 동일한 리듬으로 공 움직임을 하면서 걷기(with “We will rock you”)</li> </ul> </li> </ul>

참여자들은 두 번째로 실행한 ‘공을 주고받는 과정’을 통해 주거나 받거나 하며 함께하는 동료에 대한 관심과 ‘관계’에 대한 호기심이 생겼고, 세 번째 활동인 ‘공으로 호호 맞추기’는 간단한 동작 하나가 춤이 되는 특별한 경험을 하며 프로그램 참여 동기를 유발하였다.




## 4.2. 2차시

2차시 역시 ‘내 마음 읽기’ 단계로 나 자신에 대해 관찰하고 전환의 계기를 만들어가는 과정이다. 전환학습 요소의 비판적 성찰과 관계학습의 요소인 존중을 바탕으로 ‘움직임으로 들여다보는 나’를 주제로 설정하여 나의 신체와 관계 맺으며 내 마음의 소리와 동작을 탐구해보는 활동을 통해 나의 존재에 대한 현실적 인지를 경험하는 시간이었다.

〈표 III-15〉 ‘관계의 몸짓’ 시범운영 2차시 프로그램

단 계	핵심요소		차 시	주 제	목 표	구 성 내 용	주 요 활 동
	전환	관계					
내 마 음 읽 기	비판적 성찰	존중	2	움직임으로 들어다보 는 나	나의 신체와 자세히 관계 맺으며 내 마음의 소리와 동작을 탐구하며 성찰한다.	나의 신체와 근육, 존재의 현실적 인지	1) 내 몸의 다양한 부위 탐색 - 스트레칭 - 걷기 - 움직임을 통한 우리 몸의 관절 상상, 관절 부위마다 소리 내어 인식하기 2) 몸의 감각을 여는 움직임 3) 나의 존재감

〈표 III-16〉 ‘관계의 몸짓’ 시범운영 2차시 프로그램 세부내용

구 분	내 용
1) 내 몸의 다양한 부위 탐색 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 스트레칭으로 시작 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 몸 털기, 팔 돌리기, 옆구리 이동(오른쪽, 앞, 왼쪽, 뒤), 골반 이동(오른쪽, 앞, 왼쪽, 뒤)</li> <li>- 손 털기, 입 움직이기, 팔 펴서 이동(오른쪽, 왼쪽, 무릎 굽히고 팔 내리며 배를 넣기)</li> <li>- 팔 펴고 오른손 스트레칭</li> </ul> </li> <li>○ 걷기 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 평소대로 걷기, 체중을 느끼며 걷기</li> <li>- 걷다가 멈추었을 때 옆에 사람 에너지 등 모든 에너지 느껴보기</li> </ul> </li> </ul>
2) 몸의 감각을 여는 움직임 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ “벌 한마리가 내 몸에 들어 왔다” 이 벌이 내 혈관을 타고 다닌다면 나의 움직임은?</li> <li>○ “개구리가 내 몸으로 들어 왔다”면 나의 움직임은?</li> <li>○ 위의 두 움직임을 하며 공간을 이동하기</li> </ul>
3) 나의 존재감 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 모두가 선글라스를 끼고, 가로 한 줄로 선다</li> <li>○ 한명씩 뒤를 돌아서 “내 이름은 000입니다. 여기는 내 자리입니다.” 말함</li> <li>○ 점점 진행되면서 인원도 많아지고, 당당하게 내 자리 강조하며 이야기함 <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 나의 영역을 지키고자 하는 게 중요</li> </ul> </li> <li>○ 진행될수록 목소리에 감정이 실려 분위기가 고조됨</li> <li>○ 감정을 내려놓지 말고, 몸의 감각을 여는 움직임을 함께 표현</li> </ul>

대부분의 참여자들은 관절 마디마디 움직인다는 생각을 해본 적이 없었다고 응답했다. 특히, 내 몸의 다양한 부위 탐색에서는 평소에 음악과 리듬 타기를 좋아해서 움직임을 해보았지만, 머리로 생각하여 뇌에 신호를 주며 관절 마디마디를 의식해본 경험을 신선하게 받아들였다. 뇌의 신호를 주고 난 후 몸의 움직임이 조금 다르게 된다는 것을 인식하면서 내 신체의 변화에 대해 인식을 하게 되었다고 밝혔다. 또한, 나의 존재감 활동에서는 감정이 고조되면서 소리 지르는 과정을 통해 속이 후련해지는 경험을 한 참여자도 나타났다.



### 4.3. 3차시

3차시는 ‘공감 에너지 충전법 익히기’ 단계로 공감을 소통의 기술보다는 공감 에너지를 만들어가는 활동으로 진행되었다. 주어진 대본을 토대로 나와 나를 둘러싼 관계에 대해 생각하고 낭독함으로써 나와 나의 관계 맺기를 경험하였고, 참여자 간 공유한 이야기를 토대로 몸의 움직임을 통해 공감의 에너지를 만들어가는 과정으로 진행되었다.

〈표 III-17〉 ‘관계의 몸짓’ 시범운영 3차시 프로그램

단 계	핵심요소		차 시	주 제	목 표	구 성 내 용	주 요 활 동
	전환	관계					
공감 에너 지 충전 법 익히 기	이성적 담론	소통	3	소리와 움직임의 대화	이성적인 일상과 사물/타인을 예술적으로 관찰하며 소통하는 방법을 찾아본다.	나의 생각, 감정, 행동의 성찰	1) 주어진 대본을 이용, 내 모습 발견 - 주어진 대본 낭독 - 대본을 자신이 설정한 상황으로 변경, 낭독 2) 몸의 움직임으로 이야기하기

〈표 III-18〉 ‘관계의 몸짓’ 시범운영 3차시 프로그램 세부내용

구 분	내 용
1) 주어진 대본을 이용, 내 모습 발견하기 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 주어진 대본 낭독 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 내가 평소에 하고 싶었던 인물 설정, 그 사람이 되어 감정을 실어 낭독</li> <li>- 내 느낌대로, 속도에 관계 없이 각자가 생각하는 마음에 담은 대사를 강조하여 낭독</li> </ul> </li> <li>○ 주어진 대본을 조금 더 자신의 생각이나 하고 싶은 말 첨가하여 낭독</li> </ul>
2) 몸의 움직임으로 이야기하기 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 마주 보고 이야기하기 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 참여자 두 명이 서로 마주 보고 서서 서로 하고 싶은 이야기하기</li> <li>- 서로의 이야기를 듣는 것이 아니라 각자의 이야기를 듣는 것이 중요</li> <li>- 움직이면서 서로의 몸의 이야기 들려줌. 서로 가까워질 수도 있고 나란히 걸기도 함</li> </ul> </li> <li>○ 움직임의 언어화 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 상대방의 몸을 보고 몸의 어디를 선택할 것인지 결정</li> <li>- 움직임으로 언어화시켜 표현</li> </ul> </li> <li>○ 응시 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 함께 걷기</li> <li>- 그중 한 분이 앞으로 나가서 뒤를 돌아봄</li> <li>- 다함께 앞으로 나간 분에게 보내고 싶은 마음을 눈빛으로 보냄(응시하기)</li> <li>- 동일하게 반복</li> </ul> </li> </ul>

〈표 III-19〉 ‘관계의 몸짓’ 3차시에서 활용한 대본

내 삶은 때론 불행했고 때론 행복했습니다  
삶이 한낱 꿈에 불과하다지만 그럼에도 살아서 좋았습니다  
새벽의 쨍한 차가운 공기  
꽃이 피기 전, 부는 달콤한 바람  
해 질 무렵 우러나는 노을의 냄새  
어느 하루 눈부시지 않은 날이 없었습니다  
지금 삶이 힘든 당신  
이 세상에 태어난 이상 모든 걸 누릴 자격이 있습니다  
대단하지 않은 하루가 지나고  
또 별거 아닌 하루가 온다해도 인생은 살 가치가 있습니다  
후회만 가득한 과거와 불안하기만 한 미래 때문에 지금을 망치지 마세요  
오늘을 살아가세요  
당신은 그럴 자격이 있습니다

드라마 ‘눈이 부시게’ 중 주인공의 마지막 대사

참여자들은 연극이라는 형식으로 나에게 감정 이입하여 ‘대사’를 낭독하고 말로 표현하는 과정은 어려웠으나, 이것이 움직임으로 표현하는데 촉매가 되어 공감대가 한층 더 형성되었다고 하였다. 특히, 응시와 움직임의 과정을 통해 비언어로 소통이 되고 위로가 될 수 있다는 것과 움직임에서 너에게 에너지를 줄 수 있다는 것을 경험하게 되었고, 너를 위로하는 과정을 통해 내가 위로받을 수 있다는 경험이 놀라웠다는 의견을 주었다.



#### 4.4. 4차시

4차시인 ‘공감 에너지 충전법 익히기’ 단계에서는 3차시에서 진행된 ‘나와의 관계재구성’에서 ‘나와 너의 관계재구성’으로 이동하였다. 지금까지 참여하면서 서로가 보았던 모습에 대한 이미지를 선택하고 이야기 나누는 활동을 통해 타인의 존재에 대한 관심을 가지기 시작했고, 움직임을 통해 감각적으로 너를 인식하는 활동으로 진행되었다. 또한, 5차시에서 진행될 참여자들이 만드는 공연을 위해 1~4차시까지 진행된 움직임을 반복, 확장하며 일상의 움직임을 예술로 만들어가는 과정을 경험하였다.

〈표 III-20〉 ‘관계의 몸짓’ 시범운영 4차시 프로그램

단 계	핵심요소		차 시	주 제	목 표	구 성 내 용	주 요 활 동
	전환	관계					
공감 에너지 충전 법 익히 기	이성적 담론	소통	4	움직임으 로 말하는 이야기	나를 둘러싼 주변의 이야기를 관찰하며 상호 소통하는 방식을 익힌다.	타인에 대한 관심, 감각 열기를 통한 타인 인식과 소통	1) ‘나’에서 ‘너’로 관심 이동 - 그룹 동료에 대한 생각 나누기 - 동료를 상상하며 2개 그림 선택하고 이야기 나누기 2) 몸의 감각 열기와 의미화 - 눈 외의 감각으로 보는 움직임 - 감각의 움직임 확장 - 감각으로 ‘타인’을 느끼며 따라가고 주도하기 3) 일상의 움직임이 춤이 되는 경험

〈표 III-21〉 ‘관계의 몸짓’ 시범운영 4차시 프로그램 세부내용

구 분	내 용				
<p>1) ‘나’에서 ‘너’로 관심 이동</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ‘너’에 대한 개념을 조금 더 친숙한 ‘동료’ 혹은 ‘이웃’이라고 생각하기</li> <li>○ 동료 혹은 이웃에 대한 나의 생각 나누기</li> <li>○ 준비된 여러 가지 그림 중 서로의 이미지에 대한 2개의 그림 고르고 이야기 나누기</li> </ul> <table border="1"> <tr> <td>진행방법</td><td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 참여하신 분들 서로 이웃으로 생각</li> <li>• 서로를 응시하고 관찰하기</li> <li>• 그림 1 선택 ‘이 분에게 이런 느낌이 듭니다’</li> <li>• 그림 2 선택 ‘앞으로 이런 삶이 진행될 것 같습니다’</li> </ul> </td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 선택한 그림 2개를 왜 뽑았는지 진솔하게 이야기하기</li> </ul> <table border="1"> <tr> <td>진행방법</td><td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 첫 번째 동료 초대</li> <li>• 초대된 동료 혹은 이웃에 대한 각자의 그림 이야기 나눔</li> <li>• 초대된 동료 혹은 이웃이 설명을 듣고 느낀 소감 나눔</li> </ul> </td></tr> </table>	진행방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 참여하신 분들 서로 이웃으로 생각</li> <li>• 서로를 응시하고 관찰하기</li> <li>• 그림 1 선택 ‘이 분에게 이런 느낌이 듭니다’</li> <li>• 그림 2 선택 ‘앞으로 이런 삶이 진행될 것 같습니다’</li> </ul>	진행방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 첫 번째 동료 초대</li> <li>• 초대된 동료 혹은 이웃에 대한 각자의 그림 이야기 나눔</li> <li>• 초대된 동료 혹은 이웃이 설명을 듣고 느낀 소감 나눔</li> </ul>
진행방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 참여하신 분들 서로 이웃으로 생각</li> <li>• 서로를 응시하고 관찰하기</li> <li>• 그림 1 선택 ‘이 분에게 이런 느낌이 듭니다’</li> <li>• 그림 2 선택 ‘앞으로 이런 삶이 진행될 것 같습니다’</li> </ul>				
진행방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 첫 번째 동료 초대</li> <li>• 초대된 동료 혹은 이웃에 대한 각자의 그림 이야기 나눔</li> <li>• 초대된 동료 혹은 이웃이 설명을 듣고 느낀 소감 나눔</li> </ul>				
<p>2) 몸의 감각열기와 의미화</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 눈으로만 보는 것이 아닌 감각으로 보는 움직임 시도 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 무대에서는 시선을 넓게 보기</li> <li>- 몸의 감각 열기, 몸의 곳곳에 눈을 두었다고 상상하며 편안하고 자연스럽게 눈뜨기(뒤통수, 엉덩이, 뒤통지, 발바닥, 복사뼈 등)</li> <li>- 견기 : 앞으로, 뒤로, 옆으로, 몸의 감각을 열고 서로의 움직임을 인지하면서 움직이기</li> <li>- 반복적인 몸의 움직임 기억하며 움직이기</li> </ul> </li> <li>○ 감각으로 보며 움직임 확장 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 걸으면서 공간의 작은 것(티끌, 스크래치, 작은 점 등)을 주시, 관찰하고 집중하기</li> <li>- 관찰 → 추상화 → 구체화 → 형상화하면 아무것도 아닌 것이 살아남</li> <li>- 계속 움직이며 더 구체화, 더 형상화시키기(with 음악+리듬)</li> </ul> </li> <li>○ 감각으로 ‘이웃’을 느끼며 따라가고 주도하기 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 서로의 움직임을 따라가기</li> <li>- 자연스럽게 리드하기</li> <li>- 상대방이 어떻게 하는지 도우며 만들어지는 즉흥적 움직임</li> </ul> </li> </ul>				

4차시 과정을 통해 참여자(동료)간의 관심을 가지게 되었고, 적극적으로 관계를 형성하게 되었다. 그간 특별히 대화를 해보지 않은 동료와 움직임으로 소통하고, 이미지로 형상화한 ‘너’의 모습을 메시지로 전달하며 위로와 공감의 과정을 함께해서인지 ‘몸의 감각 열기’ 활동에서 ‘나’의 움직임이 ‘너’를 인식하고, 나아가 관계로 전환되는 모습을 발견할 수 있었다.

4차시 과정에서는 참여자들에게 아무것도 아닌 것들을 의미화 함으로써 일상의 움직임을 표현하고, 모든 움직임이 공연이 될 수 있음을 꿈꾸게 하는 활동을 진행하였다. ‘내 안의 스토리를 가지고 상상하면 누구나 춤을 출 수 있고, 무용수가 될 수 있다는 것에 대해 참여자들은 반신반의하였으나 한편으로는 의상, 장소 등에 대한 상황을 문의하며 공연에 대한 기대를 나타냈다.


#### 4.5. 5차시

5차시는 ‘의미체험을 공유하는 관계맺음’ 단계로 1~4차시 동안 진행된 움직임을 반복하고 확장함으로써 일상의 움직임이 예술로 만들어지는 비밀상적인 경험으로 나와 나, 나와 너에 대한 관계의 의미를 재구성하고 성찰하는 시간으로 마무리하였다.

〈표 III-22〉 ‘관계의 몸짓’ 시범운영 5차시 프로그램

단 계	핵심요소		차 시	주 제	목 표	구 성 내 용	주 요 활 동
	전환	관계					
의미 체 험 을 공 유 하 는 관 계 맺 음	행동	화합	5	일상이 예술이 되는 순간	나와 일상의 관계를 재구성하고 공유해본다.	나의 삶, 나의 일상의 모습을 예술적 관점에서 계획해보고 공유하기	1) 일상의 움직임이 춤이 되는 경험 - 1~4차시까지의 활동 반복과 확장 - 팀을 나누어 공연 준비 리허설 2) 공연

〈표 III-23〉 ‘관계의 몸짓’ 시범운영 5차시 프로그램 세부내용

구 분	내 용
1) 공연 리허설 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 공연 순서 정하기</li> <li>○ 공연은 참여자들과 시간을 정하지 않고 자유롭게 선택하도록 함</li> <li>○ 공간 찾아가기 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 걸어가고, 멈추고, 눕고, 시선 마주하기</li> <li>- 시간을 가지고 공간 찾아가기</li> <li>- 모든 공간을 사용해보기</li> <li>- 사람하고 시선 마주치며 걷기</li> <li>- 계속 걸어 다니다가 ‘리더 1’이 멈추면서 신호를 줌</li> </ul> </li> <li>○ 벌, 개구리 움직임 + 부위별 움직임 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 어디 갈 지를 선택하고 바라보기</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 상상해서 벌이 들어왔을 때 움직임 표현하기</li> <li>- 벌, 개구리 움직임 다음에 ‘리더 1’과 ‘리더 2’가 양쪽 줄을 맞아 신호를 줌</li> <li>- 서로 마주 보는 대형을 만들</li> <li>- 어디를 갈지 공간을 보고 순간순간 선택을 해야 함</li> <li>- 서로 마주 보는 대형이 완성되면 몸에 이야기하기</li> <li>- 보이는 것보다는 숨겨진 곳(관절) 등에 이야기하기</li> <li>○ 시선 따라가기(밖으로, 점, 내 안으로) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 두 명이 리드해서 손가락으로 공간을 그리면 손끝을 보며 나머지가 따라감</li> <li>- 공간을 어떻게 사용할 것인가를 생각하면서 진행하도록 함</li> </ul> </li> <li>○ 나의 존재감 나타내기(선글라스) <ul style="list-style-type: none"> <li>- ‘리더 1’이 자연스럽게 선글라스를 쓰고 나타남</li> <li>- “나의 이름은 ○○○입니다”, “여기는 내 공간입니다”</li> <li>- 존재감을 외치면 감정이 절정으로 치솟음</li> <li>- 공을 바닥을 향해 던짐</li> <li>- 공이 다 멈추면 하나씩 잡으러 가서 동그랗게 대형 만들기</li> </ul> </li> <li>○ 쿵쿵딱 쿵쿵딱 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 한 사람씩 순서대로 공 바닥에 던지기</li> <li>- 모두 한 바퀴 돌기</li> <li>- 리듬에 맞춰 점점 빠르게 공 튀기기</li> <li>- 서서히 이동하면서 공 튀기기</li> <li>- 서로 주고받아도 됨</li> <li>- 어린 시절에 공놀이하듯 공을 가지고 다양한 상상하기</li> <li>- 스트레칭</li> </ul> </li> </ul>
--	--

## 공 연

공연의 과정을 통해 누군가의 앞에서 움직임의 표현을 하는 게 낯설었지만, 누군가 공감해주고 바라봐준다는 것이 나를 재구성하는데 긍정적으로 작용했고, 함께 호흡하여 무언가를 같이 만들어낸 것에 대해 뿌듯함을 드러냈다. 시범운영 5회는 짧은 차시였으나 참여자들은 무용이나 연극을 전공하지 않은 본인들이 일상의 움직임을 토대로 나의 이야기가 예술적으로 표현되고, 공연으로 만들어졌음에 기뻐했다. 뿐만 아니라 그 과정을 통해 나와 나의 관계, 나와 너의 관계에 대해 깊게 성찰하고, 일상의 소소한 변화를 만드는 계기를 마련했다.

## 5. 시범운영 프로그램 피드백(feedback)

### 5.1. 참여자 FIRO-B 검사결과

#### 5.1.1. FIRO-B 이해

FIRO-B 검사는 개인이 사람들과의 관계에서 어떻게 행동하는지, 그리고 다른 사람들이 어떻게 행동하기를 기대하는지를 측정하는 심리검사이다. 이 검사는 독일의 쉴츠(W. Schutz)박사가 조직 내에서 긍정적이고 생산적인 대인관계를 형성하는데 도움을 주기 위해



1958년 개발하였다. 술츠는 생리적인 욕구와 같이 관계를 동기화하는 대인관계욕구 3차원 이론을 정립했는데, 모든 개인은 대인관계의 3가지 욕구에 대한 자신만의 독특한 설정치가 있고, 설정된 대인관계 욕구가 충족되지 못하면 불편함과 불안함을 느끼게 된다는 설정치에 관한 수량적인 정보를 제공한다.<sup>13)</sup>



〈그림 III-4〉 Firo-B 측정도구: 대인관계 욕구와 행동차원

따라서 연구진은 본 시범운영 과정에 참여자들이 사전·사후 검사를 진행하여 시범운영 프로그램 참여 이전과 이후의 관계에 대한 변화과정을 살펴보고자 하였다. 검사결과와 해석을 위한 기준은 다음 〈표 III-24〉와 같다.

〈표 III-24〉 Firo-B 관계지수 검사 분석기준

구분	I 소속(참여) (Inclusion)	C 통제(책임) (Control)	A 정서(감정) (Affection)	합
e 표출 (내가) (expressed)	집단에 참여하고 소속되고자 노력하며, 자신이 하는 활동에 다른 사람을 참여시키는 정도를 나타낸다.	사람들을 조직하고 지시하며, 상황을 통제하고 영향력을 발휘하려는 정도를 나타낸다.	사람들을 친밀하게 대하고, 개인적으로 가까워지기 위해 노력하는 정도를 나타낸다.	표출 욕구 합
w 기대 (타인이 나에게) (wanted)	다른 사람들이 하는 활동이나 그룹에 자신을 참여시켜주기를 원하는 정도를 나타낸다.	명확한 지침이 규정된 상황에서 일하는 것을 편안하게 느끼는 정도를 나타낸다.	다른 사람들이 자신에게 개인적인 친밀감을 표현하고, 따뜻하게 대해 주기를 원하는 정도를 나타낸다.	기대 욕구 합
합	소속 욕구 합	통제 욕구 합	정서 욕구 합	욕구 총합

13) <http://www.career4u.net>

### 5.1.2. 사전/사후 검사결과

전체적으로 I 소속 욕구에서 표출과 기대가 높게 나타났다. 이 부분은 혼자만의 시간보다 공동체에 속해서 안정감을 찾으려는 특징으로 보인다. 욕구는 상대적이므로, 참여자들에게 소속 욕구가 다른 욕구보다 높다는 것은 모임에 들어가거나 나를 불러주기를 대인관계 욕구에서 우선한다. 이는 개인뿐만 아니라 참여자 모두의 공통사항으로 나타났다.

참여자들의 성향은 작은 자극과 교류에도 대인관계의 만족을 느끼거나 때때로 상황과 사람에 따라 교류하기를 원하는 것으로 파악된다. 그래서 시범운영 프로그램에 참여하며 구성원의 특성 이슈가 들어났을 때 자연스럽게 관심을 갖고, 상대방에게 움직임을 통한 마음의 전달을 하고자 하는 노력을 관찰할 수 있었다.

또한, 참여자들이 통제 욕구에서 개개인의 욕구가 적절히 충족되는 체계, 방식 등이 합의되고 운영되면 과업 수행 만족도가 높아지는데, ‘친분이 없는 관계’를 전제로 한다면 시범운영 프로그램이 본인이 기대했던 나의 발견, 관계 형성 등 기대 이상으로 충족되면서 만족도도 높아지고 그 과정에서 형성된 신뢰로 정서적 교류와 친밀성도 높아진 것으로 보인다.

특히, 변화를 보인 참여자를 제시하면(5점 이상의 변화가 있는 참여자) 다음과 같다.

#### ① 참여자 김OO(59)

지표별로 조금씩 욕구가 상승하였다. 프로그램과 팀원들 간의 교류에서 자신을 표현하는데 안정감이 높아지고, 팀원들에 대한 믿음이 상승한 것으로 보인다.

〈표 III-25〉 ‘관계의 몸짓’ 시범운영 참여자 중 김OO(59)의 Firo-B 검사결과

김OO(전   후)							
	I소속		C통제		A정서		합(전/후)
e표출	3	5	0	2	3	3	6/10
w기대	5	6	2	1	2	3	9/10
	8	11	2	3	5	6	15/20

#### ② 참여자 이OO(53)

지표별로 욕구가 구간 이동을 할 정도로 상승하였다. 전반적 욕구의 총합도 상대적으로 높아짐을 알 수 있다. 시범운영 활동을 통해 자신의 대인관계 욕구가 안정적으로 발휘되고, 타인에 대한 관심도 높아진 것으로 보인다.

〈표 III-26〉 ‘관계의 몸짓’ 시범운영 참여자 중 이OO(53)의 Firo-B 검사결과

이OO(전   후)							
	I소속		C통제		A정서		합(전/후)
<b>e표출</b>	5	8	4	7	7	7	16/22
<b>w기대</b>	5	5	3	2	2	5	10/12
	10	13	7	9	9	12	26/34

### ③ 참여자 박OO(64)

명확한 지침이 규정된 상황에서 일하는 것을 편안하게 느끼는 정도(Wc)가 눈에 띄게 줄어든 것을 통해 함께하는 구성원에 대한 내적 믿음이 상승한 것을 추측해볼 수 있다. 정서 욕구도 줄었는데, 이는 시범운영 과정에서 개인의 내면적 어려움에 대해 구성원이 함께 공감하고 위로받음으로써 표출과 기대가 모두 충족되어 욕구 자체가 줄어든 것으로 보인다.

〈표 III-27〉 ‘관계의 몸짓’ 시범운영 참여자 중 박OO(64)의 Firo-B 검사결과

박OO(전   후)							
	I소속		C통제		A정서		합(전/후)
<b>e표출</b>	6	7	5	4	6	4	17/15
<b>w기대</b>	7	7	8	2	5	3	20/12
	13	14	13	6	11	7	37/27

## 5.1.3. 참여자 인터뷰 결과

연구진은 시범운영 프로그램을 진행하는 과정에서 매회 프로그램 종료 후 참여자들과 1:1 면접방식의 심층 인터뷰를 진행하였다. 인터뷰 주요 질문은 학습의 핵심요소에 기초하여 ‘생애전환’, ‘존중’, ‘소통’, ‘관계’, ‘화합’에 대한 공통 질문과 매회 참여 과정의 주제를 토대로 ‘나의 발견’, ‘타인에 대한 관심’ 등 일반적으로 가지고 있는 생각과 프로그램 참여 경험의 내용으로 이루어졌다. 인터뷰 내용 중 주요 응답 결과는 다음과 같다.

### ① 생애 전환기에 대한 인식

- 참여자들은 신체적인 변화, 배우자의 죽음, 직장에서의 은퇴 등 자신을 둘러싼 환경의 변화를 통해 생애전환기를 인식하게 됨
- 생애전환기는 자신의 변화를 어떻게 받아들이고 재정립할 것인가에 대한 시기로 자신

을 발견하고 타인과 교류하는 다양한 프로그램에 참여하며 나와 화해하고, 다른 사람과의 교감을 통해 사고 체계를 확장하는 과정이 필요함

② 관계재형성 : 존중(자기존중), 관계(타인 존중, 자연스러운 관계), 소통, 화합

- 참여자들은 존중과 관계, 소통에 대해 모두 긍정적 인식을 가지고 있으며, 개인적 경험에서 어려움이 있더라도 노력해야 한다는 전제가 있음
- 존중에 대해서는 나 스스로의 존중이 먼저 이루어져야 타인에 대한 존중이 가능하다고 생각함
- 소통과 화합에 대해서는 매우 중요한 것이라고 생각하는 반면 실행하기는 어려운 것이라 각자가 노력해야 하는 것이라고 답하였음

③ 참여자의 변화

[타인에 대한 관심, 소통과 조화를 위한 노력]

- 참여자 김OO(59)은 프로그램을 통해 기대하는 점에서 “표현해 보고 싶은 게 많은데 말 이외의 방법으로 해보고 싶었고, 잘하지 못하더라도 도전해보고 싶으며 창작도 시도 해보고 싶다.”고 하였음
- 이에, 1~2차시에서 자신에 대한 관찰과 표현에 매우 집중하여 나의 존재감 찾기에 열정적으로 참여했으나 초기 과정에서는 타인에 대한 호기심과 관계에 대한 관심이 없었음. 그런데 3차시 이상의 과정부터 타인에 대한 관심과 움직임을 통해 관계 맺기에 매우 적극적으로 참여하였고, 공연의 과정에서는 팀의 리더를 맡아 타인에 대한 관찰과 존중, 소통하고자 하는 노력을 통해 조화롭게 움직이는 경험을 하였다고 답함

[자기존중을 통한 성찰의 과정 경험, 이를 토대로 한 관계재구성]

- 참여자 이OO(53)는 프로그램 참여 과정을 통해 나의 생각대로 움직여지지 않는 몸의 움직임을 관찰하면서 나의 인적·정신적·육체적인 모든 것을 존중하자는 마음이 생겼고, 그간 사회적 역할로 인해 주변의 시선을 의식하고 사람과의 관계에서 억누르고 있었던 것들을 눈치 보지 않고 있는 그대로의 나를 발견하게 된 경험이었다고 답함
- 관계에 있어서도 타인이 생각하는 나의 이야기를 들으면서 소통에 대한 방법을 깨닫는 등 자기성찰의 과정을 경험하였다고 말함

[위로와 공감대 형성을 통한 타인에 대한 신뢰 형성, 관계와 조화 노력]

- 참여자 박OO(64)은 자신의 슬픔으로 인해 타인에 대한 관심이 없었는데, 2~3차시

움직임 과정에서 진행한 ‘몸으로 이야기하기’의 경험을 통해 참여자들에게 ‘말’이 아닌 ‘눈빛’, ‘움직임’, ‘터치’ 등으로 개인의 내면적 어려움을 함께 공감하고 위로받음으로 구성원에 대한 신뢰가 형성되고 타인에 대한 관심으로 확장되는 경험을 하었다고 답하였음

#### 5.1.4. 참여자 평가

참여자들은 시범운영 과정을 통해 ‘일상의 움직임이 예술이 될 수 있다는 경험’을 하였고, 말이 아닌 ‘움직임’과 ‘응시’만으로도 소통, 교감, 위로와 공감이 이루어질 수 있다는 확신이 생겼으며 타인에 대한 존중과 소통의 방법에 대한 생각의 전환을 하는 계기가 되었다고 하였다.

##### ① 예술과 일상의 관계재형성: 예술의 일상화와 탈일상화 경험

“‘무용’과 같이 규정된 동작으로 그것을 벗어나면 안 되는 것이 아닌, 나의 생각과 마음을 내가 할 수 있는 능력 범위 내에서 자유롭게, 자연스럽게 표현할 수 있어서 좋았다(김OO, 59).”

“그동안 결혼하고 ‘누구의 엄마’로 살면서 내 이름을 불러주는 사람이 없었다. 그런데 프로그램에 참여하고 나의 존재감을 찾으며 일상에서 벗어난 나를 찾는 것이 중요하다는 생각을 하게 되었다(김OO, 50).”

##### ② ‘움직임’과 ‘응시’를 통한 소통, 교감, 위로와 공감의 경험

“나의 생각과 마음을 표현하고 움직이는 모습을 누군가 말없이 바라봐주는 게 좋았다(박OO, 64).”

“바라만 보는 것으로 위로하거나 위로 받을 수 있다는 새로운 소통의 경험을 했다. 그날은 특히 내가 위로받고 싶은 날이었는데 상대방을 위로하는 눈빛을 보내며 내 자신이 치유되는 경험을 한 것 같다(김OO, 50).”

“말로 하는 위로는 아닌 함께 몸짓(움직임)과 응시를 통해 감정을 공감하고 위로해주는 경험이 너무 좋았고, 그 과정을 통해 한마음으로 화합이 된 것 같다(이OO, 53).”

### ③ 타인에 대한 존중, 소통에 대한 생각의 전환

“이전에는 사람과 소통할 때 거의 대화로 하였다. 그러나 본 프로그램 참여하면서 눈빛이나 몸짓(움직임)만으로도 소통 할 수 있다는 것을 배웠다(이OO, 61).”

“프로그램 참여를 통해 주변을 돌아보게 되었고, 타인과의 관계에 있어서도 쉽게 하는 말보다 바라봐주는 것에 대한 중요성을 알게 되었다. 비언어의 눈짓과 몸짓(움직임) 하나로 다가갈 수 있다는 것을 느끼고, 마음을 읽는 연습이 많이 필요하다는 생각을 하게 되었다(김OO, 50).”

“존중에 대한 생각이 변화하였다. 상대방을 살펴보고 그 사람의 개인영역이 필요하다면 기다려주는 것이 필요하다고 생각한다. 나 또한 자녀와의 소통의 방식이 변하였고, 딸과의 거리를 조금 더 편하게 생각하게 되었다. 상대방을 이해하고, 기다릴 줄 아는 여유가 생긴 것 같다(조OO, 50).”

### 5.1.5. 전문가 자문 결과

전문가 구성은 신중년과 관계의 개념정립과 실질적인 프로그램 개발과 운영을 위해 학계와 예술분야 및 관련 실무자 총 5인으로 구성하였다. 실무자는 신중년 관련 문화예술을 비롯한 유사 프로그램 기획과 운영경험을 보유한 전문가를 선정하고 직접 면담방식으로 자문을 진행하였다.

자문의 공통적인 내용으로 신중년 생애전환기를 누구나 같은 시기에 겪는 보편적인 관점이 아닌, 시기와 방식이 다를 수 있음을 인정하는 개인적인 차원에서 해석하고 있었다. 즉, 개인의 고유성과 개별성을 존중함이 전제되어야 한다고 말하고 있다. 이는 신중년은 기존과 다른 특성을 보이기 때문이며, 결국 신체적·정신적·경제적·환경적 특성을 모두 고려한 문화예술교육 프로그램 개발이 이루어져야 함을 강조하였다.

#### ① 자신과의 관계재구성이 중요, 신중년의 ‘개별성·고유성’이 고려된 프로그램 개발 필요

“신중년 시기는 타인과의 관계보다는 자기 자신과의 관계재구성이 중요하며 탈의식화, 탈정(脫井)을 실천해 그들 자신만의 우물에서 벗어나는 것이 선행되어야 한다. 또한, 에고(ego)중심 사고에서 셀프(self)중심 사고의 전환이 요구되며 한 사람의 인생을 생애주기가 아닌 생애즐기의 개념으로 접근하여 참여자의 고유성, 개별성을 어떻게 발전시킬 것인가에 초점을 맞추어 문화예술교육 프로그램이 개발 되어야 한다(고영직, 문학평론가).”

② 나에 대한 탐색이 핵심, 개별성·고유성 존중을 통한 ‘독립성’ 발견하는 계기 마련

“생애전환기의 관계재형성은 나와 나의 성장이므로 ‘자기 자신을 알아가는 점점(point)’을 찾아야한다 그러기 위해 나를 탐색하는 것이 중요하고, 그 시점은 과거 뿐만 아니라 현재, 미래까지 전체를 포함하여야 한다. 따라서 신중년 시기 관계재형성 프로그램 참여를 통해 개별성, 고유성은 존중하고, 스스로 자립할 수 있는 독립성까지 발견하는 계기를 마련해줘야 한다(김형희, 트러스트무용단 단장).”

③ 신중년 시기는 제 2의 성장, ‘가치 사고의 전환’이 핵심키워드

“생애전환 문화예술교육 프로그램 참여를 통해 신중년이 성숙해지는 과정을 겪으며 제 2의 성장이 이루어진다. 신중년은 특성상 오랫동안 굳어진 습관을 가지고 있어 변화는 오랜 기간 천천히, 그리고 꾸준히 이루어져야한다. 그럼에도 오랜 기다림을 통해 사고의 전환은 몸이나 자기 습관의 전환에서 감각의 전환으로 이어지게 되며, 이 시점에 문화예술교육이 감각을 열 수 있도록 도와야한다(장문정, 인천문화재단 문화교육팀 대리 ‘생애전환문화예술학교’ 담당).”

④ 삶의 경험을 언어화하는 것이 요점, 예술을 통한 탈일상적 관계의 중요성 강조

“일상의 예술화도 중요하지만, 내 일상이 예술을 통해 탈일상화 되는 것도 매우 중요할 수 있다. 이는 탈일상적 관계의 단초를 제공할 수 있기 때문이다. 그리고 신중년은 삶의 경험을 성찰하고, 나누는 것이 중요하기에 삶의 느낌을 언어화하는 과정이 반드시 필요한데 시범운영 프로그램이 아주 잘 설계된 것 같다. 마지막으로 개발된 프로그램을 통한 신중년 관계재형성의 궁극적 목표는 나와 너의 관계를 넘어 나와 나의 관계를 보게 되는 것임을 잊지 말아야 한다(신승환, 가톨릭대학교 철학과 교수).”

⑤ ‘무용’은 나를 표현하기에 가장 원초적이고, 관계를 위해 중요한 ‘언어의 수단’

“신중년에게 돈과 명예와 같은 요소는 오히려 행복을 저해할 수도 있는데, 이는 사람들이 관계를 형성할 때 자기 자신을 드러내고 표현하는 것의 기준이 될 수 있기 때문이다. 그러나 시범운영 된 신중년 관계재형성 프로그램에서 타인과 만나 기준 없이 동등한 입장으로 원초적인 방법인 ‘무용’을 매개로 활동한 경험이 좋은 것 같다. 이는 참여자들이 기존에 알고 지내던 사람들과 하는 활동보다 긴장감도 덜하고, 더 좋을 것이라고 생각된다. 참여자들 중 일부를 직접 만나보니 올해 제일 의미 있고, 행복한 시간을 보냈을 것이라 생각되며 프로그램 연구개발을 높게 평가한다(장용석, 한국문화예술위원회 인문사업 ‘인생나눔교실’ 팀장).”

## 6. 프로그램 적용을 위한 제언

### 6.1. 프로그램의 실행 방법

프로그램의 실행 방법은 무용과 연극의 요소를 결합한 년버벌 예술작품을 만들어가는 과정이 핵심이다. 따라서 시범운영을 통해 전체 12차시를 운영할 경우 주요활동의 실행 방법은 다음과 같다.

1차시는 신중년 관계재형성 문화예술교육 프로그램의 취지와 활동 과정 전반에 대한 설명으로 시작된다. 이때 교수자는 프로그램이 추구하는 목적과 목표를 명확히 설명하되 참여자의 다양한 참여 동기와 의견을 청취하고 프로그램에 일부 반영하도록 노력해야 한다. 그리고 참여자들이 직접 사고하고 몸의 움직임은 통해 나의 존중을 경험하는 과정에 대한 새로운 인식을 심어주어야 한다. 서로를 소개하고 움직이는 과정을 통해 나에 대한 인식, 너와의 관계, 일상의 예술화에 대해 경험할 수 있는 다양한 방법을 도입한다. 예를 들어 짐볼을 활용해 서로 소개하고, 고무공을 주고받으며 상대방을 기억하는 방식은 편안한 분위기에서 서로를 알아가는 것에 도움이 되었다. 또한, 손바닥을 마주하고 상대방의 에너지를 느끼며 주도하거나 이끌려가는 경험도 서로 관계 맺기의 시작에 유용하게 활용되었다.

2차시에서 4차시까지는 나에 대해 관찰하고 나와 관계 맺으며 생애전환점 관계의 계기를 마련하는 과정이다. 무용을 기반으로 한 움직임뿐 아니라, 연극의 접근 방법을 통해 다양한 활동을 구성하여 나의 감각, 생각, 몸의 움직임을 발견하고 나와의 관계를 재구성하는 경험을 한다.

2차시는 신체 부위를 자세히 관찰하며 평소에 보지 못했던 부분들을 들여다보고 상상하며 신체와 대화를 해보는 방법은 나를 존중하는 중요한 경험이다. 또한, 해당 신체 부위와 스스로 대화해보는 방식으로 소통하며 관계 맺는 방법도 좋은 방법이다. 이를 통해 몸의 감각을 여는 움직임을 시도하고 나의 신체 상황을 탐색하며 다양한 에너지를 느끼도록 한다. 탐색과정이 끝났다면 세부적인 신체 부위를 움직여보는 경험을 제공한다. 방법은 평소 일상에서 발견할 수 있는 곤충이나 동물 등이 내 몸에 들어왔을 경우를 상상하며 자유롭게 움직여보도록 한다.

3차시는 나의 생각과 감정이 몸으로 표현되는 방법을 제공한다. 이는 교육 장소의 공간과 가상의 공간을 상상하며 자유롭게 움직이는 과정에서 공간에 놓여있는 나를 인지하고 재구성하는 과정으로 마임(mime)요소를 활용한다. 그리고 주어진 대본을 나의 관점에서 낭독하고 자신이 설정한 상황으로 변경하는 과정을 거친다. 변경된 대본은 각자 낭독하며 상대방의 이야기를 경청하며 존중의 기본 마음가짐에 대해 생각해보는 시간을 갖는다. 그리고 공간에 놓여있는 나를 대본의 움직임으로 재구성하며 표현해 본다.

4차시는 나의 존재감과 행동을 성찰하는 방법을 제공한다. 나의 존재감을 찾기 위한 방법



은 공간 안에서 나의 자리를 찾기 위한 방식이다. 각자 선글라스를 착용하고 공간에서 나의 위치를 찾고 재구성하며 나의 자리임을 외치도록 한다. 이때 참여자 간 움직임에 대한 관심은 최소화하고 온전히 나의 위치와 존재를 찾는 것에 집중하여 자유롭게 표현하는 것을 유도한다. 이 외침의 반복은 점점 고조되며 자유롭게 확장되고 결국 몸의 감각이 확장되도록 연결한다. 그리고 나와 너의 존재를 의식하고 자연스럽게 걸어보며 동선을 구성한다. 이때 걷는 동작에 대한 선택이나 참여자 간의 시선은 모두 스스로 결정하며 나의 위치와 존재감에 대한 자유롭게 선택하는 방법을 찾아본다.

5차시에서 7차시는 ‘나와 나’의 관계를 ‘나와 너’의 관계로 전이하는 단계이다. 나와 너의 관계에 있어 가장 중요한 존중에 대해 움직임 활동으로 직접 경험하여 다양한 활동으로 서로에 대해 알아가고 이해하며 감각적 에너지를 만들어 비언어적으로 소통하는 방법을 활용한다.

5차시는 나에서 타인으로의 관심을 전환하는 방법을 제공한다. 교수자는 타인을 동료 혹은 이웃으로 설정하고, 이를 설명한다. 특히, 예술 활동에서 동료 간 역할의 중요성을 설명하며 관계의 중요성을 이해시키도록 한다. 그리고 준비한 그림카드를 펼쳐 동료의 현재 모습과 미래를 연상하는 이미지를 선택하고 설명토록 한다. 이 방법은 타인에 대한 나의 사고를 점검하는 차원이자 나를 타인이 어떻게 생각하고 있는가에 대한 상상을 위해 매우 유용하게 활용되었다. 따라서 상대방의 의견을 존중하며 타인에서 이웃으로 확장되는 느낌을 익힌다. 그리고 이 활동을 신체 일부에서 전체로 확장되는 느낌으로 연장하여 움직임을 구성하는 방법에 활용한다.

6차시는 감각 열기를 통한 타인 인식과 소통의 방법을 제시한다. 이때 중요한 방법은 시선을 활용한 소통의 방식을 관찰하는 것이다. 시선을 상대방에게 집중하며 움직임이 따라가거나 손끝으로 공간을 그리며 시선과 움직임이 동시에 확장되는 경험을 제공하는 것이 그 예시이다. 또한, 타인에게 하고 싶은 이야기를 눈빛에 담아 이야기해보고 상대방의 신체 부위에 속삭이듯 전해보는 것도 소통의 새로운 방법으로 매우 중요하게 활용되었다.

7차시는 그동안의 활동을 전반적으로 재구성해보며 예술적 경험으로 인식하는 첫 번째 단계이다. 지난 차시에서 겪었던 움직임과 이야기를 되돌아보며 재구성하고 일상의 움직임이 춤이 되는 경험과 방법을 제공한다.

8차시에서 10차시는 일상의 움직임을 통해 ‘나와 너’를 관계 맺고, 다양한 관계에 대해 인식하는 활동이다. 8차시는 나와 너의 일상을 상세하게 상상하되, 중요한 핵심 단어들만 남기는 방법으로 나의 관심사를 축약한다. 24단어에서 시작해 불필요한 단어들을 제외하고 3단어를 남기는 과정에서 참여자가 평소 중요히 여기는 것들을 상기시킨다. 그리고 남은 단어와 현재 나의 모습을 연계하여 상상하며 움직임으로 그려보고 동작의 스토리를 구성해본다.

9차시는 새로운 캐릭터(character)가 되어 표현을 극대화하며 참여자 간의 장점을 발견하

는 방법을 제공한다. 예를 들어 광대가 되어 캐릭터를 이해하고 새로운 방식으로 나의 모습을 표현하는 등 일상에서 벗어난 상상력을 제공한다. 그리고 캐릭터화 된 구성원 간에 다양한 상황을 제시하고 이를 해결하는 방법을 모색하도록 해본다. 또한, 캐릭터가 되어 이 모습을 움직임으로 연결하며 나와 내 안의 다른 캐릭터를 재구성하는 상상을 펼친다.

10차시는 9차시의 연장인 캐릭터를 활용하되 그동안의 움직임이 소통으로 발전되는 가능성을 확인한다. 동화 속의 캐릭터를 관찰해보고 움직임으로 활용해보며 제스처(gesture)를 통한 소통방법을 진행해본다. 특히, 캐릭터의 감정을 단어에서 움직임으로 연결하고 이를 제스처로 표현하며 참여자 간 각자의 관점에서 어떠한 감정인지 확인해보는 과정을 진행해본다. 이 과정은 정답을 제시하는 것이 아닌 각자 왜 그렇게 느끼게 되었는지를 이야기 나누며 상호 관점의 다양성을 이해한다. 따라서 움직임으로 동화 속 캐릭터의 감정을 표현하고 재구성해본다.

11차시와 12차시는 그동안의 활동을 재구성하고 확장하며 공연으로 관객들과 공유한다. 공연은 그동안 움직임으로 풀어냈던 나와 참여자 간의 일상이 예술화되는 과정이자 무대에서의 탈일상화 되는 경험이 핵심이다. 따라서 재구성 과정에서 참여자가 예술가로서 발전하며 진지하게 경험할 수 있는 준비과정이 필요하다. 12차시는 주변의 지인을 초대하여 공유하는 무대를 제공한다면 더욱 효과적일 것이다. 또한, 공연 후 참여자 간 충분히 소회(所懷)할 수 있는 시간을 마련해주는 것도 매우 중요하다.

## 6.2. 프로그램의 적용을 위한 제언

프로그램 시범운영에 따른 제언은 다음과 같다.

첫째, 프로그램의 교육시간은 1차시 3시간 기준이 적당하다. 일상을 반영한 창작과정을 위해 다양한 이야기와 예술적 소재들을 발견하기 위해서는 충분한 소통의 시간이 필요하다. 따라서 교수자와 참여자 간 시간적 제약이 없도록 충분히 소통할 수 있는 교육시간이 담보되어야 한다.

둘째, 많은 지원자들 중 남성지원자는 찾아볼 수 없었다. 인터뷰와 자문결과 남성참여율이 적은 가장 큰 이유로 예술분야에 대한 관심 부족과 동반 참여자의 부재를 꼽을 수 있었다. 따라서 차후 본 프로그램을 시행한다면 남성 신중년 참여자가 본 활동에 참여할 수 있도록 독려하는 맞춤형 홍보가 필요한 것으로 판단된다.

셋째, 참여자의 관심분야에 따른 모집과 프로그램 적용을 고려하여야 한다. 예를 들어 시범운영 참여자 중 50세 초반의 연령대 참여자는 본 활동에서 또래 참여자와 활동할 것이라는 기대감이 있었다. 따라서 활동 초반에는 60대 참여자에게 큰 관심을 보이지 않았으나 프로그램에 대한 욕구가 높았고 활동이 지속되며 관계가 변하였다. 하지만 참여자간의 관계는 프로그램 참여의 지속의지에도 영향을 미칠 수 있어, 프로그램에 관심이 높은 참가자를 모집

하여 운영하여야 한다.

넷째, 본 프로그램의 진행을 통해 프로그램 운영시간과 장소는 참여의지에 밀접한 영향을 미친다는 것을 알 수 있었다. 참여자 모집기간 동안 다양한 문의가 있었으나, 특히 프로그램에 관심이 있음에도 참여시간대가 평일 낮으로 참여를 포기하는 경우가 있었다. 따라서 주말 혹은 이른 아침이나 저녁 시간대를 활용하고, 접근성이 좋은 장소에서 프로그램을 진행한다면 더 많은 참여자가 부담 없이 활동에 참여할 수 있을 것으로 사료된다.

다섯째, 프로그램 참여자의 이야기를 반영한 예술 활동으로 교육과정에 대한 인식의 전환이 중요하다. 연구진은 개발된 프로그램 운영을 ‘워크숍’이라고 표현했고, 신중년 참여자들의 다양한 이야기와 의견을 반영하며 진행해왔다. 이는 활동에 대한 만족도는 물론 참여 의지를 높일 수 있고 더 나아가 신중년의 문화가 반영되는 예술 활동이자 문화예술교육으로 자리매김 할 수 있다.

여섯째, 교수자의 역량을 위한 재교육과정이 필요하다. 신중년의 이야기를 충분히 담아 예술적 소재로 활용할 수 있는 융·복합 예술교육과정의 교수법이 요구된다. 또한, 신중년의 특성상 교수자에 대한 신뢰도가 매우 중요하게 작용할 수 있다. 따라서 교수자는 장르적 융합과 협력 교수법이 가능 하도록 재교육과 충분한 사전 준비과정이 반드시 필요하다. 결국 신중년의 특성과 관계재형성을 위한 교육 실현이 가능하도록 교수자의 재교육과정 개발이 동반되어야 한다.

---

## IV. 신중년 <관계재형성 문화예술교육>의 함의

---

1. 신중년 <관계재형성 문화예술교육>의 함의
2. 신중년 <관계재형성 문화예술교육>의 기대효과



---

## IV. 신중년 <관계재형성 문화예술교육>의 함의

---

### 1. 신중년 <관계재형성 문화예술교육>의 함의

신중년 관계재형성 문화예술교육의 목적은 신중년 시기이자 보편적인 생애전환기에 나타나는 특성 중 다소 좁아진 인간관계나 가정과 사회에서의 역할 등에 대한 인식의 전환을 마련하는 것이다. 이는 프로그램 참여자가 문화예술교육으로 나의 상황을 긍정적으로 받아들이고 나와 새로이 관계 맺는 방식으로 시작되어야 한다. 따라서 내가 지니고 있던 의식과 신념 등을 새로운 관점에서 바라보고 변화를 일깨워야 한다. 이 변화는 결국 문화예술교육 프로그램으로 나의 일상적 사고의 전환과 탈일상적 경험을 동시에 불러일으키며 변화하는 주변 환경을 통찰하는 통합적인 사고에 도움을 주어야 한다. 따라서 기존의 사고방식과 새로운 관점 사이의 중심에 나를 재구성하고 인격적 관계를 추구하는 관계성 함양을 목적으로 한다.

신중년 관계재형성 문화예술교육의 목적은 문화, 예술, 교육적 측면에서 각각 다음과 같이 지니고 있다.

첫째, 문화는 신중년이 지닌 경험이자 역사를 재구성하는 목적을 지닌다. 신중년은 고학력·고숙련 세대로 우수한 지적능력과 생활양식을 지니고 있으며 자기 개발에 관해 강한 욕구를 가지고 있다. 하지만 가족 중심적 가치체계에 의해 우리 사회 경제성장의 주역이자 끼인 세대로 사회와 가정에서 쉼 없이 지내오며 자아성찰의 부재에 대한 스트레스를 지니고 있다. 또한, 직장이나 가정에서 바쁜 시기를 보내고 불안정한 은퇴와 불안한 노후를 맞이하며, 사회적 은퇴 이후 역할 상실에 따른 불안감을 지니고 있다. 아울러 보편적으로 저하된 신체기능으로 체력이 감소하는 경험을 겪는다. 그러므로 신중년이 생애전환기에 겪고 있는 신체적 경험과 일상을 성찰하며 재구성하는 과정이 필요하다. 결국 신중년 개인의 문화적 다양성이 발현되며 획일화되지 않는 나이 들의 과정으로 행복한 노년을 맞이할 수 있는 단초를 마련해야 한다.

둘째, 예술은 신중년 일상의 예술화와 동시에 탈일상적 관계재형성을 목적으로 한다. 신중년은 평소 여가에 대한 동경이 있지만 근면함과 윤리적 사고의 틀에서 양가적 감정을 지니고 있으며 자기표현에 대한 갈증을 가지고 있다. 따라서 일상의 예술화는 신중년의 문화를 예술적으로 재구성하며 수용됨을 목적으로 한다. 예술로 삶의 경험을 표출하는 과정에서 느껴지는 정서를 예술적 재료로 사용하여 융합하고, 하나의 총체적 경험으로 심미적 기능을 추구한다. 결국 예술은 신중년의 문화를 표출하고 심미적으로 재구성하며 관계재형성을 위한 촉진(促進)으로 작용 되어야 한다.

셋째, 교육은 신중년의 관계성 함양을 목적으로 한다. 신중년은 사회적 인간관계를 수평적

으로 경험해오며 소통능력의 어려움을 가지고 있다. 이는 사회와 가정에서 고스란히 드러나며 세대 간의 소통에 어려움을 겪고 있다. 소통은 존중을 바탕으로 상호 입장과 요구 등을 확인하는 과정이다. 따라서 소통은 상호작용이며 성찰과 자아를 재구성하는 과정으로 관계의 핵심요소 중 하나이다. 그러므로 인간의 관계는 소통하는 과정에서 늘 변하기 마련으로 고정될 수 없다. 결국 관계란 좋거나 나쁨으로 구분되는 것이 아닌 자연스러운 관계가 전제되어야 한다. 이때 교육은 교수자와 프로그램 참여자의 관계를 허물며 예술을 매개로 긍정이나 부정으로 구분되어지는 것이 아닌 자연스러운 소통의 방식에 대한 학습을 추구한다.

신중년 관계재형성 문화예술교육은 이처럼 다양한 신중년의 문화가 예술을 매개로 탈일상화 되는 과정에서 관계를 재구성하는 학습이다. 결국 과거와 현재를 재구성하고 미래의 관계를 재형성 하는 과정은 신중년의 행복추구를 위한 함의를 지닌다.

## 2. 신중년 <관계재형성 문화예술교육>의 기대효과

신중년 관계재형성 문화예술교육 프로그램의 활용에 따른 기대효과는 다음과 같다.

첫째, 생애전환기에 맞이하는 다양한 나의 변화를 예술적으로 수용하며 ‘나’와 일상을 재발견하고 재구성하는 기회를 마련할 수 있다. 사회적 동물인 인간은 은퇴이후 제 2의 삶을 진입하는데 관계의 재형성이 반드시 요구된다. 이때, 문화예술교육 프로그램의 확대와 기술의 발달을 통한 접근성 향상은 신중년이 이와 같은 프로그램에 참여할 수 있는 좋은 기회이다. 따라서 현대사회의 높은 인구비중을 차지하고 있는 신중년에게 <관계재형성 문화예술교육>을 통해 새로운 방식의 관점 전환의 계기를 마련하여, 다양한 삶의 목표를 설정하고 사회와 관계 맺는 방식을 제공해야 한다. 따라서 교수자는 참여자 개개인성과 경험을 존중하고 나의 이야기가 예술작품이자 경험의 재구성으로 발현되는 기회를 제공해야 한다. 이 과정에서 나를 둘러싼 관계를 재구성하며 보다 다양한 관점으로 관계를 재형성할 수 있는 단초가 마련되기 때문이다.

둘째, 예술(년버벌 등)을 매개로 ‘소통’하고 ‘존중’하며 ‘관계’ 맺는 방식의 발견으로 사회와 관계 맺는 새로운 시각을 제공한다. 이는 다른 세대와 더불어 살아가야 하는 신중년을 관계의 시각으로 바라보고, 사회적 관계와 재형성을 위해 매우 중요한 과정이다. 이때 예술의 장르는 반드시 무용 분야에 한정되는 것은 아니다. 단, 텍스트 문화에 익숙한 신중년에게 기존의 방식이 아닌 새로운 소통의 방식으로 공감하고 존중하는 새로운 소통을 경험하게 하는 것이 매우 중요하다. 따라서 예술적 요소를 활용해 소통할 수 있는 새로운 방식과 관계를 위한 다양한 방법 및 가능성을 모색하게 하는 것이 중요하다. 결국 무용과 연극은 물론 다양한 예술의 융·복합 프로그램 개발을 통해 신중년의 수요를 충족할 때, 관계에 대한 사고의 다양성이 발현될 것이다. 또한 프로그램을 실행할 수 있는 교수자의 재교육과정으로 협업과 프로그램 목적 및 실행방법에 전문성을 갖추었을 때 더욱 효과적으로 교육목적이 달성될

것이다.

셋째, 일상의 ‘움직임’이 곧, ‘예술’이 될 수 있다는 믿음으로 신중년 시기의 삶의 변화에 대한 긍정적 사고를 마련할 수 있다. 이는 신중년 시기를 ‘라이프 스테이지’로 상상하며 보다 긍정적으로 다양한 목표를 세우고 실천하게 해줄 수 있는 원동력이 된다. 따라서 예술과 일상의 관계를 모색하며 서로 연관성을 갖고 있다는 사고의 전환이 매우 중요하다. 일상이 예술과 관계성을 가지며 참여자 간 예술을 매개로 새로운 방식으로 관계를 재형성하는 과정을 일깨워야 한다. 특히, 공연과정에서 상호 관계에 대한 믿음을 부여하고 작품과 예술의 진지성을 통한 탈일상화를 추구하여야 한다. 이와 같은 과정은 이전의 생활양식, 사고방식의 재구성을 가능하게 하며 행복한 노년을 준비하는 신중년을 둘러싼 다양한 관계의 전환점에 긍정적으로 작용하는 것이다.





---

## 참고문헌

---



---

## 참고문헌

---

- 고미숙. (2016). 『바보야, 문제는 돈이 아니라니까』. 북드라망.
- 권재경. (2017). 『결정적 생애사건을 통한 전환학습 경험 연구』. 아주대학교 대학원 박사학위논문.
- 김만희, 홍은선. (2018). 『지역주도형 신중년 일자리 모델 설계 및 추진방안』. 일자리기획단.
- 김용하. (2011). 『미래 인구정책의 비전과 전략』. 한국보건사회연구원.
- 김찬호, 고영직, 조주은. (2018). 『당신의 이야기는 무엇입니까』. 서해문집.
- 민주식. (2013). 예술의 뿌리로서의 공공성(公共性). 『영남대학교 인문과학연구소』, 68(68), p.175-206.
- 박조원, 김원제. (2010). 『노년층 대상 콘텐츠 시장 창출을 위한 정책 개발 연구』. 한국문화관광연구원.
- 박태정. (2013). 베이비부머 세대들의 삶을 통해 본 일과 은퇴의 경험적 의미에 대한 연구. 『노동정책연구』, 13(3), p.29-57.
- 방하남, 신동균, 이성균, 한준, 김지경, 신인철. (2010). 『한국 베이비붐 세대의 근로생애 (Work Life) 연구』, 한국노동연구원.
- 배영순, 최호진, 허새나. (2015). 『새로운 생애주기 관점으로 파악한 베이비부머들의 욕구 및 지원방안 - 사 무직 중년층을 중심으로』. 동그라미재단.
- 백선아, 이성연, 김인설. (2018). 『2017 50+ 세대 문화예술교육 활동 증진을 위한 기초연구』. 한국문화예술교육진흥원.
- 변미리. (2010). 『서울의 베이비붐 세대, 도시의 미래를 변화시킨다』. 서울연구원.
- 손유미, 김찬훈. (2010). 『베이비붐 세대 일자리 창출과 지원』. 한국직업능력개발원.
- 송미숙, 김정은, 홍애령. (2014). 『문화예술교육의 이론과 실제』. 레인보우북스.
- 송수진, 정영숙. (2017). 중년 성인의 자기초월, 자기고양과 행복과의 관계. 『일간발달연구』, 24(2), p.19-38.
- 송재홍. (2018). 심리학 3.0과 미래 학습: 관계 학습의 원리와 실천 전략. 『초등상담연구』, 17(3), p.347-376.
- 서은국. (2014). 『행복의 기원』. 21세기북스.
- 신승환. (2008). 『문화예술교육의 철학적 지평』. 파주: 한길아트.
- 신현군. (2012). 마르틴 부버의 나-너 관계 체험과 무용교육. 『한국체육교육학회』, 51(1), p.13-25.
- 윤소영. (2016). 『고령화 시대 문화의 역할과 과제』. 한국문화관광연구원.
- 이민영. (2015). 『문화예술 활동이 중년 여성의 스트레스와 심리적 웰빙에 미치는 영향: 성격의 조절효과를

중심으로』. 중앙대학교 석사학위논문.

이수진, 허선희. (2011). 『베이비붐 세대 은퇴에 따른 여가소비문화 활성화 방안』. 경기개발연구원.

이용철. (2012). 루소의 행복론 : 개인의 행복과 사회적 행복. 『통합인문학연구』, 4(1), p.1-19.

이종진. (2016). 『인문학교육을 경험한 사회복지대상자의 ‘행복감’에 대한 연구 : 일상 속 ‘일’과 ‘관계’가 지닌 의미를 중심으로』. 경제·인문사회연구회.

이현경. (2009). 『아일랜드 '전환학년 프로그램'의 교육적 의미』. 성균관대학교 대학원 석사학위논문.

정경연, 박휴용. (2015). 노년층 전환학습 프로그램 개발: Mezirow의 전환학습이론을 바탕으로 한 시. 『교육융합연구』, 13(3), p.189-214.

정경희, 오영희, 황남희, 신현구, 남효정. (2014). 『미래고령사회 대응 베이비붐 세대 및 전후세대 실태분석』. 한국보건사회연구원.

정호성, 강성원, 문외술, 박준, 손민중, 이찬영, 이은미, 이민훈, 박변순. (2010). 『베이비붐 세대 은퇴의 파급효과와 대응방안』. 삼성경제연구소.

조현승, 고대영, 이동희, 황원식. (2015). 『베이비붐 세대의 은퇴로 인한 소비구조 변화와 고령친화산업 활성화』. 산업연구원.

한경혜, 이현송, 김수현. (2005). 『인구구조 변화에 따른 가족관계·생애주기 예측』. 보건복지부.

홍승표, 정재걸, 이승연, 이현지, 백진호. (2013). 『동양사상과 노인복지』. 서울: 집문당.

한국예술교육학회. (2017). 『문화예술교육 개론』. 레인보우북스.

Aristotle. (2011). 『니코마코스 윤리학』. (강상진, 김재홍, 이창우 옮김). 길. (원서출판 2010)

Creech, A. & Hallam, S. & McQueen, H. & Varvarigou, M. (2013). The power of music in the lives of older adults. 『Research Studies in Music Education』, 35(1), p.87-102.

Dewey, J. (2003). 『경험으로서의 예술』. (이재언, 옮김). 책세상. (원서출판 1959)

Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. 『Psychological Bulletin』, 95(3), p.542-617.

Erikson, E. H. (1980). 『Identity and the Life Cycle』. W.W. Norton & Company.

Erikson, E. H. (2019). 『인생의 아홉 단계』. (송제훈 옮김). 교양인. (원서출판 1982)

Helliwell, J. F & Layard, R. & Sachs, J. D. (2018). 『World Happiness Report』. The UN Sustainable Development Solutions Network (SDSN).

Larson, R. (2006). Building intergenerational bonds through the arts. 『Generations』, 30(1), p.38-41.

Levinson, D. J. (1978). 『The Seasons of a Man's Life』. New York: Alfred A. Knopf.

Freedman, M. (2015). 『빅시프트 : 100세 시대 중년 이후 인생의 재구성』. (한주형, 이형중, 옮김). 한울. (원서출판 2011)

Buber, M. (2001). 『나와 너』. (표재명, 옮김). 문예출판사. (원서출판 1995)

- Mezirow, J. (2003). Transformative learning as discourse. 『Journal of Transformative Education』, 1(1), p.58-63.
- Irving, P. H. (2016). 『글로벌 고령화 위기인가 기회인가』. (김선영, 옮김). 서울: 글담출판사. (원서출판 2014)
- Laslett, P. (1996). 『A Fresh Map of Life』. Macmillan.
- Platon. (2008). 『에우튀데모스』. (김주일 옮김). 이제이북스. (원서출판 1993)
- Platon. (2013). 『국가』. (천병희, 옮김). 숲. (원서출판 2003)
- Robert, E. S. (2005). 『교육심리학 이론과 실제』. (강갑원 외 옮김). 시그마프레스(주). (원서출판 2003)
- Adler, R. B. & Proctor II, R. F. (2015). 『인간관계와 의사소통의 심리학』. (정태연, 옮김). 교육과학사. (원서출판 2014)
- Schultz, K. S. & Kaye, M. & Annesley, M. (2016). 『행복한 노후를 사는 88가지 방법』. (장진영, 옮김). 시그마북스. (원서출판 2016)
- Tournier, P. (2015). 『노년의 의미』. (강주현 옮김). 포이에마. (원서출판 1971)
- United Nations, New York. (2011). 『World Population Prospects: The 2010 Revision』. Department of Economic and Social Affairs, Population Division.
- Vaillant, G. E. (2010). 『행복의 조건』. (이덕남, 옮김). 프린티어. (원서출판 2002)
- Schutz, W. (1958). FIRO: A Three-Dimensional Theory of Interpersonal Behavior. 『International Journal of Group Psychotherapy』, 10(3), p.360.
- 국가법령정보센터 <http://www.law.go.kr/>(2019.10.20.)
- 고용노동부 <http://www.moel.go.kr/index.do>(2019.10.20.)
- 아르떼웹진 <http://arte365.kr/>
- 어세스타 <http://www.career4u.net/>
- 통계청 <http://kostat.go.kr/portal/korea/index.action>(2019.11.29.)
- 행정안전부 <https://www.mois.go.kr/frt/a01/frtMain.do>(2019.10.20.)
- 한국문화예술교육진흥원 (2019). 『‘이제는 성인(5060) 문화예술교육이다!’』. 2019 문화예술교육 이슈리포트 (1차). <http://arte365.kr/?p=73570>



---

## 부 록

---





## 부 록

### □ 신중년 관계재형성 문화예술교육 프로그램 <관계의 몸짓> 시범운영 참여자 질문지

#### ○ 프로그램 참여 전: 공통 질문지

번호	질문내용
1	이 프로그램에 어떻게 참여하게 되셨나요?
2	이 프로그램에 기대하는 점은 무엇인가요?
3	만 50세가 넘어가면서 가장 크게 달라진 점(신체/주변환경 등)은 무엇인가요?
4	평소 관계에 어려움(경험)을 느끼셨던 적이 있나요?
5	다른 사람과 의견이 불일치할 때, 어떻게 하시나요?
6	평소 존중, 소통, 화합에 대해 어떻게 생각하시나요?
7	평소 관계에 대해 어떻게 생각하시나요?

#### ○ 1~2차시: 프로그램 참여 후 질문지

핵심요소	번호	질문내용
경험	1	오늘 활동에서 혼란스러운 경험이 있었나요?
비판적 성찰	2	오늘 활동에서 움직임(생각, 감정, 행동)의 연결이 순조롭게 이루어졌나요?
	3	오늘 활동에서 내가 가정해본 움직임에 대해 성찰한 적이 있나요?
존중	4	오늘 활동에서 무언가에 귀 기울이는 경험이 있었나요?
	5	오늘 활동을 통해 나 자신을 존중하는 경험이 있었나요?
	6	오늘 활동을 통해 타인을 존중하는 기회가 있었나요?
	7	오늘 활동을 통해 타인에게 호기심이 생겼나요?
	8	활동 중에 이미 알고 있는 내용(대화, 활동 등)을 고의적으로 모른 척한 적이 있나요?

○ 3~4차시: 프로그램 참여 후 질문지

핵심요소	번호	질문내용
이성적 담론	1	오늘 활동에서 본인의 변화나 발전을 위한 부분을 발견하셨나요?
	2	변화나 발전을 위해 나에게 적합한 방법을 찾기 위해 참여자들과 대화를 나눈 적이 있나요?(믿음, 감정, 가치평가 수반)
소통	3	오늘 활동에서 나의 내면에 이야기와 소통하는 과정을 겪었나요?
	4	오늘 활동에서 나의 경험을 나누고, 반성적으로 성찰해보았나요?
	5	오늘 활동에서 타인의 이야기에 공감하고 이해하였나요?
	6	오늘 활동에서 본인의 의견을 타인에게 명확하게 전달하였나요?

○ 5차시: 프로그램 참여 후 질문지

핵심요소	번호	질문내용
행동	1	오늘 활동에서 문제의 재구성이나 해결을 위해 의사결정, 관점, 태도를 수정 한 적이 있나요?
화합	3	오늘 활동에서 타인에게 관심을 갖게 되었나요?
	4	오늘 활동에서 타인과 갈등 혹은 협력하는 경험이 생긴 적이 있나요?
	5	타인과 협력적 관계를 갖거나 회복하기 위해 어떠한 노력을 했나요?
	6	서로가 만족스러운 결과를 얻기 위해 함께 노력했다고 생각하시나요?
	7	활동 과정을 겪으며 상생 관계를 갖게 되었다고 생각하나요?

○ 프로그램 참여 후: 공통 질문지

번호	질문내용
1	본 프로그램에 참여하신 느낌 어떠신가요?
2	본 프로그램에서 개선해야 할 점은 무엇인가요?
3	프로그램 참여를 통해 가장 크게 달라진 점은 무엇인가요?(신체/주변환경)
4	프로그램 참여를 통해 관계의 어려움이 좀 해소되었다고 생각하시나요?
5	프로그램에서 가장 기억에 남는 활동은 무엇인가요?
6	활동을 마치고 존중, 소통, 화합에 대해 어떻게 생각하시나요?
7	활동을 마치고, 관계에 대해 어떻게 생각하시나요?

□ 신중년 관계재형성 문화예술교육 프로그램 <관계의 몸짓> 구성(안)

단계	핵심 요소		차시	활동가이드	주제	목표	구성내용	주요 활동 (세부활동 예시)
	전환	관계						
내 마음 읽기	경험	존중	1	1차시는 신중년 관계재형성 문화예술교육 프로그램의 취지와 활동 과정 전반에 대한 설명은 물론, 참여자들이 직접 몸의 움직임을 통해 경험해 보는 과정이다. 서로를 소개하고 움직이는 과정을 통해 나에 대한 인식, 너와의 관계, 일상의 예술화에 대해 경험한다.	몸짓에 담아보는 나와 너	움직임으로 예술을 경험 하며 서로 존 중하는 방식 을 탐구한다.	- 움직임을 이용한 나의 이야기로 서로 소개하 기	○ 소개하기 - ‘관계의 움직임’ 과정 및 강사 소개 - 너의 인식과 움직임을 연결하기 - 짐볼을 활용해서 움직임의 편안함 찾기 - 짐볼을 이용해 나를 소개하기 ○ 움직임을 통한 존중의 방식 경험 - 고무공을 활용해 신체의 리듬감각 익히기 - 고무공을 주고받으며 상대방을 기억하기 - 손바닥을 마주하고 서로의 에너지 느끼기
	비판적성찰	존중	2	2-4차시는 나 자신에 대해 관찰하고 나와 관계 맺으며 생애전환의 계기를 만들어 가는 과정이다. 무용을 기반으로 한 움직임 뿐 아니라, 연극의 접근 방법을 통해 다양한 활동을 구성하여 나의 감각, 생각, 몸의 움직임을 발견하고 나와 관계를 재구성하는 경험을 한다.	움직임으로 들여다 보는 나	나의 신체와 자세히 관계 맺고 내 마음 의 소리와 동 작을 탐구하 며 성찰한다.	- 몸과 인사 나누기 - 나의 신체와 근육의 현실적 인지	○ 내 몸의 다양한 부위 탐색 - 워업(스트레칭) - 신체의 부위를 탐색하며 관찰해보기 - 신체의 관절을 상상하고 대화하며 움직이기 ○ 몸의 감각을 여는 움직임 - 신체의 부위 중 평소에 보지 못했던 부분까지 자세히 들여다보기 - 나의 신체 상황을 탐색하며 에너지 느끼기 - 신체 부위를 느끼며 보다 자유롭게 움직여보기 [ex. ‘벌’이 내 몸에 들어왔다면? ‘개구리’가 내 몸에 들어왔다면?]

			3				<ul style="list-style-type: none"> <li>- 나의 생각, 감정, 몸의 관찰</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 공간 안의 나를 재구성하기               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 워업(스트레칭)</li> <li>- 교육공간과 가상의 공간을 상상하며 자유롭게 움직이며 공간에서 나를 인지하기 [ex. 앉거나, 서거나, 눕기 등 (마임 요소 활용)]</li> </ul> </li> <li>○ 주어진 대본을 이용, 내 모습 발견               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 대본, 원작대로 이해하며 나의 관점에서 낭독하기</li> <li>- 대본을 자신이 설정한 상황으로 변경, 낭독</li> <li>- 자신만의 대본을 움직임으로 표현해 보기</li> </ul> </li> </ul>
			4				<ul style="list-style-type: none"> <li>- 나의 존재감, 행동의 성찰</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 나의 존재감 인식하기               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 워업(스트레칭)</li> <li>- 한줄(가로형)로 서며 나의 자리 찾기</li> <li>- 선글라스 끼고 나의 존재감 외치기 [ex. “내 이름은 000입니다.”, “여기는 내 자리입니다.”]</li> <li>- 내 자리 강조하며 외침을 지속적 반복하기(감정 고조와 자유롭게 표현 확장)</li> <li>- 나의 존재감에서 몸의 감각으로 움직임 확장</li> <li>- 나와 너의 존재를 의식하며 자연스레 걷기</li> <li>- 걷는 동작에 대한 선택은 스스로 결정(동선, 움직임, 시선 등)</li> </ul> </li> </ul>

공감 에너지 충전법 익히기	이성적 담론	소통	5	5-7차시는 ‘나와 나’의 관계를 ‘나와 너’의 관계로 전이하는 단계이다. ‘나와 너’의 관계에 있어 가장 중요한 존중에 대해 움직임 활동으로 직접 경험하고, 다양한 활동으로 서로에 대해 알아가며 이해하고, 감각적 에너지를 만들어 (비언어적) 소통하는 과정이다.	움직임으로 소통하는 나와 너	나를 둘러싼 주변의 이야기를 관찰하며 상호 소통하는 방식을 익힌다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 나에서 타인으로의 관심전환</li> <li>- 타인에 대한 이미지 찾기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 관심 이동하기: 나 -&gt; 타인 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 워업(스트레칭)</li> <li>- 타인을 동료 혹은 이웃화하기</li> <li>- 이웃(일상)에 대한 일반적인 생각 나누기</li> <li>- 구성원에 대한 일반적인 생각 나누기</li> <li>- 구성원을 떠올리는 그림카드 2개를 선택하고 이야기 나누기[ex. 상대방의 현재 느낌, 미래를 연상하는 이미지를 선택하고 이야기 나눔]</li> </ul> </li> <li>○ 관심 이동하기: 신체 일부 -&gt; 몸으로 확장 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 타인에서 이웃으로 확장되는 느낌을 담아 나의 신체 일부분이 전체로 확장되는 이야기로 움직임 구성하기</li> </ul> </li> </ul>
			6				<ul style="list-style-type: none"> <li>- 감각열기를 통한 타인 인식과 소통</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 몸의 감각을 열어 동작을 확장하기 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 워업(스트레칭)</li> <li>- 시선을 상대방에게 집중하며 움직임 따라가기</li> <li>- 손끝으로 공간을 그리며 시선과 움직임이 동시에 확장되는 경험 해보기</li> <li>- 감각의 움직임을 자유롭게 확장하기</li> <li>- 감각으로 타인을 느끼며 따라가거나 주도하기</li> </ul> </li> <li>○ 비언어적 마음의 전달(응시) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 상대방에게 하고 싶은 말을 눈빛에 담아 바라보기</li> <li>- 내가 하고 싶은 말을 상대방의 몸의 부위에 대고 말하기</li> </ul> </li> </ul>

			7				<ul style="list-style-type: none"> <li>- 나와 너의 예술적 경험 나누기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 일상의 재구성으로 예술작품이 되는 경험하기               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 워업(스트레칭)</li> <li>- 일상의 움직임이 춤이 되는 경험</li> <li>- 지난 차시의 움직임과 이야기 되돌아보기</li> <li>- 지난 차시의 경험을 작품으로 재구성하기</li> <li>- 하나의 활동으로 구성하고 재현해보기</li> </ul> </li> </ul>
			8	8-10차시는 일상의 움직임을 통해 '나와 너'를 관계 맺고, 다양한 관계에 대해 인식하는 활동이다.	몸짓으로 말하는 이야기	나와 일상의 관계를 재구성(형성)하고 공유한다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 종이에 생각나는 단어들을 적어보기</li> <li>- 가장 관심이 높은 단어를 찾아보고 이야기 나누기</li> <li>- 풍부한 단어의 사용이 몸의 움직임 가능성을 폭넓게 해주는 경험하기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 이야기를 만들어보고 움직임과 연결하기               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 워업(스트레칭)</li> <li>- 단어장으로 이야기의 핵심 소재 추출하기</li> <li>- 종이에 24단어를 적어보고 이야기를 통해 3단어만 남기기</li> <li>- 남은 3단어를 가지고 움직임을 찾아보기</li> <li>- 3단어와 현재 나의 모습을 연계해서 상상하고 움직임으로 그려보기</li> <li>- 단어와 그림을 가지고 이야기를 나누며 동작의 스토리 만들어보기</li> </ul> </li> </ul>
			9				<ul style="list-style-type: none"> <li>- 광대라는 존재를 전면에 내세워 표현에 대한 두려움을 극복하기</li> <li>- 그룹에 주어진 문제 상황을 서로 협력하여 풀어내며 자기 그룹의 개성 발견</li> <li>- 타인의 움직임을 받아들이고 자기화하는 훈련</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 새로운 캐릭터가 되어 문제를 재구성하기               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 워업(스트레칭)</li> <li>- '광대가 되어보기'의 규칙 설명하기</li> <li>- 빨간코 등 소품을 활용해 각 부위의 특징을 살려 다른 모습으로 변신해보기</li> <li>- 광대가 되어 다양한 음악에 맞추어 캐릭터의 모습 표현하기(광대의 이면)</li> <li>- 그룹별 다양한 문제 상황을 제시하기</li> <li>- 그룹별 문제 상황을 움직임을 통해 해결하고 극복하기</li> </ul> </li> </ul>

			10				<ul style="list-style-type: none"> <li>- 풍부한 단어의 사용이 몸의 움직임 가능성을 폭넓게 해주는 경험하기</li> <li>- 말이 아닌 몸으로 다양한 감정을 전달하여 서로의 제스처를 이해하는 기회 제공</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 동화 속의 캐릭터와 움직임 발견하기               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 워업(스트레칭)</li> <li>- 제스처를 통한 감정 읽기</li> <li>- 종이에 감정에 관한 단어(두려움, 떨림, 즐거움, 신남 등)를 적고 한사람씩 말이 아닌 제스처로 단어 표현해보기</li> <li>- 상대의 표정과 제스처를 통해 그 감정을 알아맞히기</li> <li>- 동화의 제목과 장면 만들기</li> <li>- 그룹을 나누고 그룹별로 동화를 선정하기</li> <li>- 동화에서 각자 맡은 역할을 제스처로 표현하기</li> <li>- 상대 그룹의 동화 제목 맞추기</li> </ul> </li> </ul>
의미 체험을 공유하는 관계 맺음	행동	화합	11	11-12차시는 1-10차시의 활동을 정리, 반복, 확장하며 공연으로 만든다. 일상의 움직임이 예술이 될 수 있다는 경험을 함으로써 나와나, 나와 너의 관계에 대한 성찰적 과정을 경험한다.	일상의 특별한 공유	공연을 위한 나눔의 시간을 가짐으로써 화합을 경험한다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 참여자들과 작품 주제와 내용을 함께 이야기하고 공유하기</li> <li>- 무용 창작의 방법 공유</li> <li>- 무대 구성과 장면 연출</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 일상을 작품으로 재구성하기               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 워업(스트레칭)</li> <li>- 작품 주제 및 내용 선정하기</li> <li>- 1-10차시에서의 활동내용을 정리하며 작품으로 재구성 해보기</li> <li>- 작품 연습 및 수정·보완하기</li> </ul> </li> </ul>
			12				<ul style="list-style-type: none"> <li>- 반복 훈련을 통한 숙련하기</li> <li>- 공연</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 일상의 움직임을 예술로 공유하기               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 워업(스트레칭)</li> <li>- 공연장소의 특성, 의상, 관객, 동선을 고려한 리허설 해보기</li> <li>- 공연</li> <li>- 공연 후 소감 나누기</li> </ul> </li> </ul>