



+ 노인여가



활동지도사



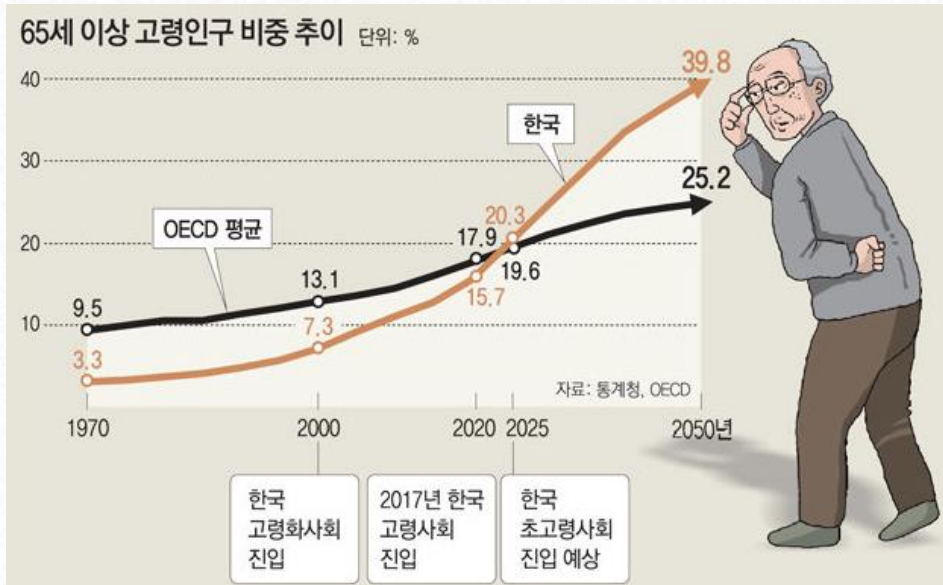
1

# 고령사회와 노인의 특성에 대한 이해

# 1 고령사회와 노인의 특성에 대한 이해

## ✓ 고령사회 (高齡社會, Aged Society)

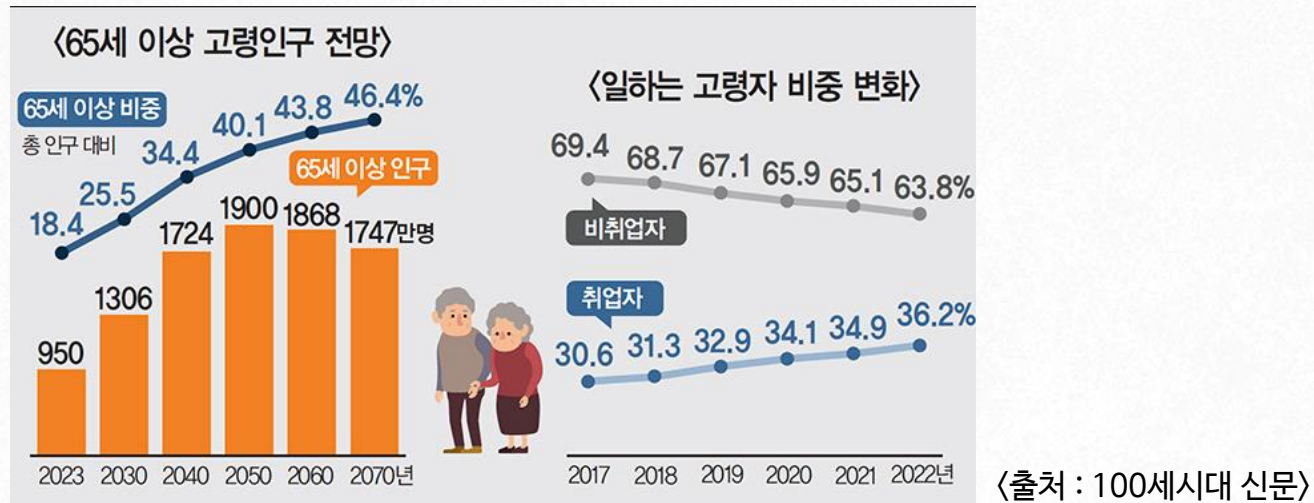
- 65세 이상의 인구가 전체 인구의 14% 이상인 경우를 말한다.  
대한민국과 중국은 최근에 노인 비율이 빠르게 증가하면서 고령사회에 도달. 이것은 먼저 고령사회에 도달한 다른 선진국에 비해서 급격하게 이루어진 것.
- 고령화사회에서 고령사회로 넘어가기까지 미국 69년, 독일 40년 걸렸으며 고령화 속도가 빠르다고 알려진 일본 24년이 걸림.



〈출처: 동아일보〉

# 1 고령사회와 노인의 특성에 대한 이해

✓ 2023년 고령자 통계, 올해 노인 인구 950만명... 노인 비율 18.4%



- 65세 이상 고령인구 비중은 2025년 20.6%를 기록한 뒤 2050년에는 40%를 넘어설 것으로 전망됐다.
- 2022년 기준 65세 이상 일하는 노인은 36.2%이고, 고령자 가구의 순자산액은 4억5364만원으로 집계됐다.



# 1 고령사회와 노인의 특성에 대한 이해

## ✓ UN이 정한 새로운 연령구분 (발표)

- 새로운 연령 구분에 따르면, 0~17세는 ‘미성년자(underage)’  
18~65세는 일괄적으로 ‘청년(Youth or young people)’으로 분류하고,
- 66~79세 연령대는 ‘중년(Middle Aged)’, 80세가 넘어서야 비로소  
‘노인(Elderly or senior)’이고, 100세를 넘으면 ‘장수 노인(Long-lived elderly)’로 한다.



### WHO가 발표한 새로운 연령구분

세계보건기구는 전 세계 인류의 평균적인 건강상태와 기대수명, 사회적 역할 등을 종합해서 사람의 평생연령을 5단계로 나누어 발표했다고 합니다.

- 0세~17세 ..... Underaged (미성년자)
- 18세~65세 ..... Youth/Young people (청년)
- 66세~79세 ..... Middle-aged (중년)
- 80세~99세 ..... Elderly/Senior (노년)
- 100세~ ..... Long-lived elderly (장수노인)

# 1 고령사회와 노인의 특성에 대한 이해

## ✓ 사회적 노화의 개념과 특성

### ■ 사회적 노화란

#### ■ 노화에 따른 사회적 변화 - 다양한 역할과 관련

- (1) 사회적 역할: 사회체계의 특정위치와 관련하여 사회가 기대하는 행위유형
- (2) 사회적 지위: 사회체계 내에서 특정위치(직업)

#### ■ 사회적 지위 & 역할의 기능

- 사회적 참여: 개인의 사회적 가치 인정, 자아정체감 유지의 기반
- 권한과 책임: 지위 & 역할 수행을 위해 공식적 부여
- 경제적 수입: 역할수행의 보상

# 1 고령사회와 노인의 특성에 대한 이해

## ✓ 사회적 노화의 개념과 특성

### (1) 사회유리이론

#### ❖ 분리, 소원, 소외 이론

- 노인 & 사회: 상호필요, 요구에 의해 분리 당연 & 상호이익

**첫째, 노인 스스로 자신을 사회로부터 분리**

- 건강악화 & 에너지(시간) 부족 & 죽음의 기능성 大

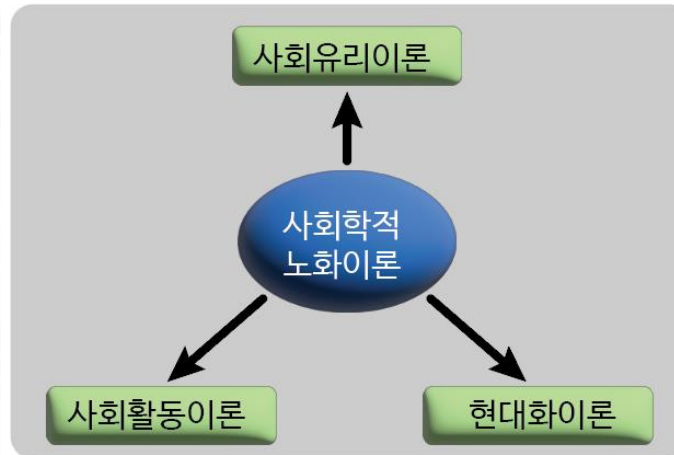
- 자신 내면의 탐색 시간 확보

**둘째, 사회에 의해 노인이 사회로부터 분리**

- 노인의 쇠퇴한 지식(기능) 사회에서 분리 (퇴직제도)

- 사망시 특정 사회적 기능 마비

-> 사회기능 안정 & 발전에 유익(사회기능주의적 관점)





# 1 고령사회와 노인의 특성에 대한 이해

## ✓ 사회적 노화의 개념과 특성

### (2) 사회활동이론

- ❖ 사회활동 참여 높을수록 생활만족도도 높다.
  - 사회적 분리이론과 상반된 입장
- ❖ 노년기도 가능한 사회적 활동 지속 필요
  - 타인과의 교제 & 집단활동 욕구 지속(노화, 건강악화 예외)
  - 고령사회에서 노인참여 및 자원개발정책의 근거

# 1 고령사회와 노인의 특성에 대한 이해

## ✓ 사회적 노화의 개념과 특성

### (3) 현대화이론

- ❖ 사회의 현대화 정도가 높을수록, 노인 지위는 낮아진다.
- ❖ 현대화 이론의 주요개념
  - 의료기술의 발달: 고령화 & 세대갈등(부양문제)
  - 생산기술의 발달: 신기술의 등장
  - 도시화 및 교육의 대중화: 핵가족화(사회부양), 노인의 지식(경험)에 대한 가치 하락

# 1 고령사회와 노인의 특성에 대한 이해

## ✓ 사회적 노화의 개념과 특성

### (3) 현대화이론

- ❖ 사회의 현대화 정도가 높을수록, 노인 지위는 낮아진다.
- ❖ 현대화 이론의 주요개념
  - 의료기술의 발달: 고령화 & 세대갈등(부양문제)
  - 생산기술의 발달: 신기술의 등장
  - 도시화 및 교육의 대중화: 핵가족화(사회부양), 노인의 지식(경험)에 대한 가치 하락

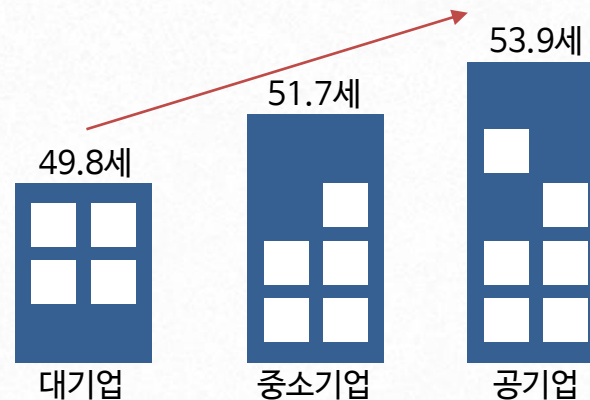


# 1 고령사회와 노인의 특성에 대한 이해

## ✓ 사회적 노화의 개념과 특성

### ■ 사회적 변화의 특성

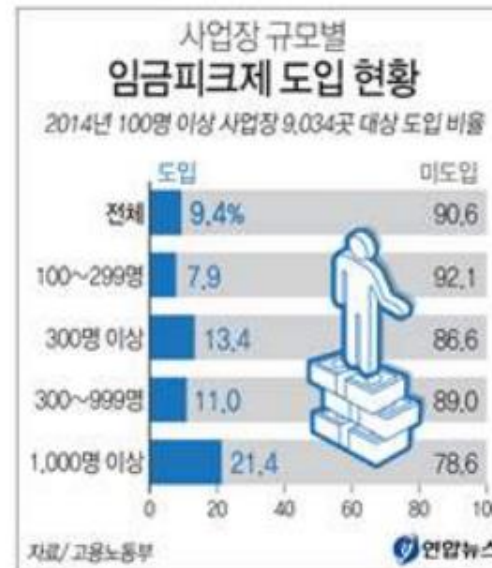
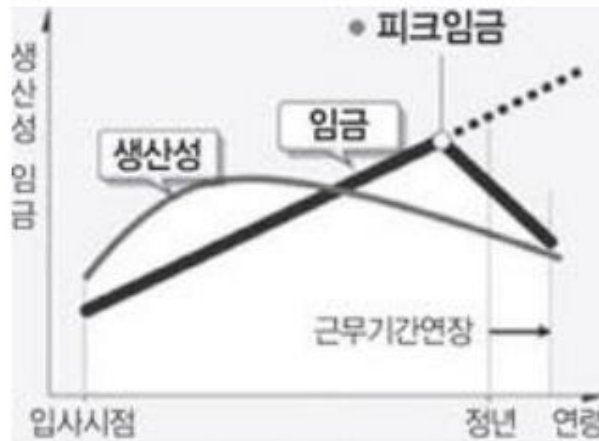
- 퇴직 및 은퇴: 생활상의 급격한 변화 & 무능력자로 전락
  - 개인의 사회적 가치 & 권한과 책임 & 경제력
- 현대 산업사회에서 퇴직제도의 모순점
  - 법적정년: 60~65세, 그러나 IMF(국제통화기금) 외환위기(1997. 11~2001년 8월) 이후부터 55세 퇴직 & 명예퇴직 & 조기퇴직 & 해고 등의 사회적 분위기



# 1 고령사회와 노인의 특성에 대한 이해

## ✓ 사회적 노화의 개념과 특성

- 노인의 지위와 역할 & 경제적 소득 감소에 직접적 영향
  - 인위적, 사회적 제도: 급작스러운 단절 & 충격
- 점진적 은퇴제도 (임금피크제): 근무시간(임금) 점진적 축소



〈출처 : 연합뉴스〉

# 1 고령사회와 노인의 특성에 대한 이해

## ✓ 노인의 사회적 변화

### ■ 은퇴와 퇴직으로 인한 변화

#### 1. 은퇴와 퇴직

- ❖ 대부분 50대, 60대, 70대에 도달하면서 직업적 활동 중단
- ❖ 개인 삶의 급격한 변화 초래 - 새로운 삶 조정 과정
  - 지위와 역할 & 직업관련 유대관계 & 생활양상 & 경제력 등



# 1 고령사회와 노인의 특성에 대한 이해

## ✓ 노인의 사회적 변화

### (1) 은퇴의 5단계 과정

1	은퇴설계기	은퇴생활에 필요한 정부 수집 및 계획 수립 - 퇴직금, 연금 관리계획 & 주거지 선정 등
2	은퇴기	은퇴
3	은퇴직후기	다양한 활동 : 건강 & 경제적 조건 따라 - 여행 & 취미 & 학습활동 등
4	은퇴 생활안정기	활동성 감소 & 은퇴생활 스타일에 적응기
5	최종단계	신체적, 정신적 쇠약 & 의존적 시기

### (2) 은퇴 후 적응에 영향요인

1	사회경제적 요인	건강수준 & 경제적 수준 & 학력수준
2	퇴직상황	자발적 퇴직 & 비자발적 퇴직

# 1 고령사회와 노인의 특성에 대한 이해

## ✓ 노인의 사회적 변화

### 2. 지위와 역할

**직업(직장)** : 사회적 지위 및 역할 상실

▶ 사회적 관계 축소 및 유대감 상실

**가족 내** : 자녀의 성장 및 출가 - 갈등 초래

남성 : 변화 상대적 많음(사회적 관계(직장)추구 & 가장역할변화)

여성: 변화 상대적 적음(지속적 가사 참여 & 주부, 할머니 역할)

# 1 고령사회와 노인의 특성에 대한 이해

## ✓ 노인의 사회적 변화

### 3. 경제력

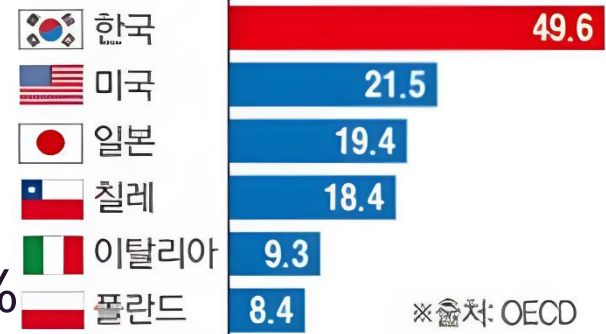
심각한 노인문제 중 하나 : 노인 빈곤율 약 50%

- 은퇴로 인한 경제적 문제 심각.
- 특히, 자녀와의 경제적 미분리(자녀부양에 의존)
- 노후 소득보장제도의 미약

### 노후소득보장제도 (공공부조)

- 노인 빈곤에 대한 사회적 대책으로 국가가 최소한의 정기적인 소득 보장을 해 주는 것(무각출, 조세 충당)

OECD 주요 회원국 노인빈곤율 (단위: %)



※ 출처: OECD

〈출처: OECD〉



# 1 고령사회와 노인의 특성에 대한 이해

## 노인의 신체적 특성

30대를 기준으로 한 70대의 신체 생리기능적 변화를 살펴보면 다음과 같습니다.

- 작업능력(25-30%) 감소
- 심박출량(30%) 감소
- 최고심박수(24%) 감소
- 수축기 혈압(14-40%) 증가
- 확장기 혈압(5-10%) 증가
- 폐활량(40-50%) 감소
- 잔기량(30-50%) 증가
- 기초대사율(8-12%) 감소
- 근육량(25-30%) 감소
- 약력(25-30%) 감소
- 시신경 전도속도(10-15%) 감소
- 유연성(20-30%) 감소
- 골밀도(여자 ; 25-30%, 남자 ; 15-20%) 감소
- 신장 기능(30-50%) 감소



# 1 고령사회와 노인의 특성에 대한 이해

## ✓ 노인의 심리적 특성

- 소외감과 고독감이 강함
- 소극적인 성향이 증가
- 과거 지향적
- 우울증 경향이 증강
- 성 역할 자각의 변화가 나타남
- 경직성이 증가

## 노인의 심리적 특성



# 1 고령사회와 노인의 특성에 대한 이해

## ✓ 성공적 노화의 촉진방안

- 건강증진 위한 생활습관 관리와 2차적 예방
- 심리적 만족과 정신적 건강생활 위한 지원  
: 인생회고, 평생교육, 인지기능, 영성훈련, 죽음준비, 스트레스 관리 등
- 경제안정 지원 : 경제교육, 노후자금 준비, 주택-농지연금, 유산배분
- 경제활동 참여 및 사회발전 기여활동 기회 부여
- 사회적 관계 유지 및 적극적 여가참여 지원



2

# 노화의 과정과 결과



## 2 노화의 과정과 결과

### ✓ 노화의 개념과 영역

#### 1. 발달로서의 노화(aging)

**발달** : 유기체의 생물, 심리, 사회적 측면에서의 연속적이고, 질서정연하며, 상승적 발달과 퇴행적 발달을 포괄하는 역동적인 안정과 변화의 과정

**노화** : 발달 중 퇴행적 발달로서, 성장, 성숙과 대비되는 개념

#### 2. 노화의 개념

**노화** : 시간의 흐름에 따라 유기체의 생물적, 심리적, 사회적 측면에서 나타나는 점진적이고 정상적인 발달과정상의 변화로서, 주로 퇴행적 발달을 의미

노화 = 생물적 노화 + 심리적 노화 + 사회적 노화

## 2 노화의 과정과 결과

### ✓ 노화의 특성

- 노화를 변화로만 보는 경향이 있으나, 안정성도 동시에 고려해야 함
- 노화는 상실과 획득, 쇠퇴와 성장, 긍정과 부정의 두 측면  
(예 : 건강의 쇠퇴 VS 경험과 지혜의 확대)을 모두 포함
- 노화는 보편성과 개별성을 포괄
- 노화는 유전과 환경에 의한 외적 변화와 내적 변화를 모두 포함
- 생물적 노화는 원상태로의 복귀가 어렵지만(비가역성), 사회적 노화는 원래 상태로의 회복이 가능 (예: 퇴직 후 재취업)



## 2 노화의 과정과 결과

### ✓ 노화의 특성

- 노화의 결과를 질병으로 간주하는 경향이 있지만, 정상적 노화 자체만으로는 질병이 유발되지 않음
- 노화의 진행과 함께 발병 가능성이 높아지는 것은 병리적 노화 때문
- 노화기전(유전과 환경) → 정상적 노화 → 신체기능의 저하 → 위험인자 개입 → 병리적 노화로 전환 → 질병에의 이환

## 2 노화의 과정과 결과

### ✓ 생물적 노화

#### 1. 생물적 노화의 개념과 특성

일반적으로 노화를 신체구조의 외적 변화를 의미할 정도로 신체적 노화가 익숙한 개념이나, 생물적 노화가 더욱 정확한 개념

#### 개념

- ❖ 생물적 퇴화과정이 생물적 재생산과정을 증가하여 유기체내에 퇴행적 변화가 나타나는 발달 현상
- ❖ 즉, 나이가 들어감에 따라 신체 구조 및 신체 내부의 세포, 조직, 장기 등 유기체 전반에 일어나는 쇠퇴적 발달 현상

## 2 노화의 과정과 결과

### ✓ 생물적 노화

#### 영역

- ❖ 생물적 노화= 신체적 노화+ 생리적 노화
- ❖ 신체적 노화: 신체구조와 기능의 쇠퇴로 인하여 활력을 상실하고 질병에 대한 저항력이 약화되는 노화
- ❖ 생리적 노화: 유기체의 기관, 조직체, 세포, 생체 통제기제 등의 쇠퇴와 기능이 약화되는 노화

## 2 노화의 과정과 결과

### ✓ 생물적 노화

#### 생물적 노화의 원인과 특성

- ❖ 외적 환경요인에 의해 촉진되지만, 유전 등 내적 요인에 의해 주로 유발
- ❖ 모든 사람에게 보편적으로 나타나지만 노화 속도나 정도는 개인차 있음
- ❖ 신체구조와 기능 저하, 일상생활 동작능력 저하로 인해 신체에 부정적 영향을 미치며, 질병에 대한 저항력 상실을 초래하고, 생명 종식에 이르게 함





## 2 노화의 과정과 결과

### ✓ 생물적 노화

#### 생물적 노화의 수준 (Rowe & Kahn)

- ❖ 최적의 노화 : 긍정적 유전요인과 긍정적 환경의 작용으로, 신체기능의 저하가 최소 한도인 노화. 즉, 성공적 노화
- ❖ 통상적 노화 : 긍정/중성적 유전요인에 부정적 환경요인이 작용하여, 질병과 기능제한을 초래하지만, 그 정도가 심하지 않은 상태
- ❖ 병리적 노화 : 부정적 유전요인에 부정적 환경요인이 작용하여 심각한 만성질환과 장애를 초래하는 노화

## 2 노화의 과정과 결과

### ✓ 생물적 노화

#### 2. 생물적 노화의 개념과 특성

- ❖ 세포이론 : 사용마모이론, 노폐물축적이론, 교차연결이론, 유전자변이이론, 세포분열제한이론, 유해산소이론
- ❖ 유전이론 : 유전자조절이론, 오류재해이론, DNA과다이론, 질서/무질서이론, 텔로메라제이론
- ❖ 생리학적 이론 : 신진대사이론, 열량제한이론, 사망호르몬이론, 신경호르몬이론, 흥선자극이론, 생명속도이론, 생리적 통제이론
- ❖ 면역이론 : 면역반응이론, 자동면역이론
- ❖ 스트레스 이론



## 2 노화의 과정과 결과

### ✓ 생물적 노화

#### 3. 신체기능의 변화

- 머리카락: silver색으로 변화 → 노인의 고유색, 실버세대로 부름
- 피부: 창백, 얼룩반점, 건조화되고, 피하지방과 신경세포 감소로 피부탄력과 체온유지 능력 감소 → 온도적응 문제, 호흡기질환, stroke
- 조직구성: 지방분 증가, 고형분과 수분 감소
  - 골절, 골다공증 위험 연골조직 얇아지고 탄력약화
  - 관절염 수의근(자신의 의지대로 움직일 수 있는)
  - 운동기능 저하



## 2 노화의 과정과 결과

### ✓ 생물적 노화

- 장기 중량 : 40세부터 감소, 25세 100일 때 75세 노인 신장 81%, 간장 67%, 비장 45% 반면 심장은 140% 정도로 증가하며, 장기기능 역시 변화
- 심장기능: 심장혈관 경화로 심장비대, 중량 증가로 심박출량과 박동능력은 감소, 심장판막 석회화로 심장질환 위험 증가
- 혈관: 동맥벽 비대, 경화, 탄력감소로, 고혈압, 동맥경화, 뇌졸중 위험 증가
- 폐 : 조직탄성 및 용적 감소, 기관지 확장, 잔기량 증가로 호흡기질환 위험 증가

## 2 노화의 과정과 결과

### ✓ 생물적 노화

- 소화기능: 치아결손, 소화효소 분비 감소, 위 근육 약화로 소화기능 저하되고, 소장 용모 축소와 운동저하, 대장변형과 운동저하로 변비, 숙변, 각종 장 질환 위험 증가
- 신장(콩팥): 크기, 무게, 피질의 양 감소, 신장혈관 경화로 기능저하, 노폐물 여과비율 감소로 신장질환 위험
- 대사: 기초대사율(휴식 시 산소소모량) 감소 탄수화물 대사 증가로 당뇨병 위험

## 2 노화의 과정과 결과

### ✓ 생물적 노화

- 내분비계: 호르몬 종류에 따라 감소, 유지, 증가하는 경우가 있으나, 노화와 함께 호르몬 수용체 감수성 저하로 내분비 기능 저하
- 성 및 생식기능: 폐경으로 생식능력 상실, 음경 크기/강직도 저하, 발기부전 등으로 성교능력 저하



## 2 노화의 과정과 결과

### ✓ 생물적 노화

#### 4. 생물적 노화의 신화와 사실

❖ 신화1: 노년기는 신체질병으로 가득한 시기

질병 가능성 높고, 유병률이 84.0%에 이르지만, 노년기 이전에 발병한 경우 많고, 88% 정도가 자립적 일상생활 동작능력(ADL) 유지

❖ 신화2: 매력 없고, 보고 듣지도 못하고, 냄새 나고, 이빨도 없음

노화로 인한 외모변화가 사실이지만, 화장, 안경, 보청기, 틀니, 철저한 위생관리 등으로 보완이 가능

## 2 노화의 과정과 결과

### ✓ 생물적 노화

- ❖ 신화3: 심장발작, 골절상의 위험이 있으므로 스스로 힘든 일 중단  
신체기능 저하는 성인 초기부터 진행되며 치료와 운동으로 극복 가능하며,  
이들 질환은 노년기만의 특성은 아님
- ❖ 신화4: 성에 관심도 없고, 성생활도 불가능함  
성기능 저하는 사실이나, 성적 노화보다는 성적 파트너 유무가 더  
중요하며 발기부전치료제, 사전 성적 유희 등으로 성생활 유지 가능함

## 2 노화의 과정과 결과

### ✓ 심리적 노화

#### 1. 심리적 노화의 개념과 특성

##### 개념

감각기능, 인지기능, 정서 및 정신기능, 성격 등의 심리내적 측면과 심리 외적 측면과의 상호작용에 있어서의 퇴행, 유지 및 성숙을 동시에 내포하는 심리적 조절과정

##### 영역

심리적 기능(감각, 지각, 심리운동, 정신 및 정서기능) + 발달적 특성(자아와 성격) + 정신건강 및 장애

## 2 노화의 과정과 결과

### ✓ 심리적 노화

**특성** : 생물적 노화 - 사회적 노화와의 연관성

- ❖ 생물적 노화와 관련된 심리기능은 연령증가와 함께 현저하게 퇴행적 발달
- ❖ 경험과 관련된 심리기능은 유지 혹은 증가
- ❖ 실제 생활에서는 정신기능의 쇠퇴가 의미 있는 정도로 나타나지 않음
- ❖ 심리적 노화가 사회적 기능을 약화 또는 촉진할 수 있으며, 사회적 노화 역시 심리적 노화에 긍정, 부정의 영향을 미침



## 2 노화의 과정과 결과

### ✓ 심리적 노화

#### 2. 심리적 노화의 주요이론

- ❖ 발달과업이론, 성격발달이론, 인지이론 등 다양
- ❖ 발달과업이론: Harvighurst, Peck, Clark & Anderson
- ❖ 성격발달이론: Erikson 의 심리사회적 이론
- ❖ 인지이론
- ❖ 자원감소이론
- ❖ 행동유전이론
- ❖ 정체감이론: 정체감 위기이론(Miller) vs 정체감 유지이론(Atchley)
- ❖ 노년초월이론

## 2 노화의 과정과 결과

### ✓ 심리적 노화

#### 3. 심리적 노화의 양상

심리적 노화를 감각, 인지 및 정신기능, 정서/성격변화로 구분 설명

- 시각 : 40세부터 약화, 70세 이후는 교정해도 정상시력 회복 어려움
- 청각 : 중추신경계의 반응능력 감소로 청각 약화, 55세 이후 음의 고저 변별력 약화, 노년기 후기에는 보청기 등 사용 필요
- 미각 : 20대 최고, 50대에 저하 시작되며 70세까지 유지, 80대 크게 약화
- 후각 : 65세 이후 감소 시작, 80대에는 3/4 정도가 후각 문제 경험
- 촉각/통각 : 촉각은 45세 이후 급감, 통각은 연령과 큰 관련 없음

## 2 노화의 과정과 결과

### ✓ 심리적 노화

- 지각 : 신경자극전달세포 감소 또는 조심성과 심사숙고 성향의 증가로 운동반응, 반응시간, 문제해결, 기억력, 정보처리 등의 반응속도 저하
- 수면 : 20대 7-8시간/일, 55세 이후 급감하여 65세 이상은 5-6시간으로 줄어들며, 취면장애, 조기각성, 주야전도, 숙면장애를 경험하는 경우가 많아짐  
숙면시간이 줄어들어 낮은 피로 회복률, 낮 동안의 일상생활 지장 초래

## 2 노화의 과정과 결과

### ✓ 심리적 노화

#### 4. 심리적 노화의 신화와 사실

- ❖ 신화1 : 하루 종일 잠만 잔다 → 수면부족, 낮시간의 지루함 해소 목적
- ❖ 신화2 : 융통성 없고 고집스러움 → 더 넓게 보고 사고함, 지혜의 표현
- ❖ 신화3 : 평화롭고 평안한 시기 → 관계위축, 지위상실 등의 스트레스
- ❖ 신화4 : 기억저하와 치매 → 단기기억상실, 노인의 치매 유병률 10.33%
- ❖ 신화5 : 학습이 어렵고 지능저하 → 구체적이고 흥미로운 과제와 충분한 시간과 동기를 부여하면 학습능력 상승, 결정성 지능은 높아짐



## 2 노화의 과정과 결과

### ✓ 심리적 노화

- ❖ 신화6 : 문제해결 능력저하 → 단순히 노화에 의한 능력 저하는 아님
- ❖ 신화7 : 젊은이보다 죽음을 두려워함 → 대부분 죽음을 편안히 수용
- ❖ 신화8 : 의존적임 → 대부분의 노인들은 자립적 생활 가능
- ❖ 신화9 : 종교에 몰입 → 종교참여빈도 높아지고 영성이 깊어지는 것이 일반적일지라도, 종교에 몰입하지는 않음

## 2 노화의 과정과 결과

### ✓ 사회적 노화

#### 1. 사회적 노화의 개념과 특성

##### 개념

노년기로의 전환과 함께 나타나는 개인수준의 사회적 상황변화 즉, 사회적 관계망과 상호작용, 사회규범과 사회화, 지위와 역할의 변화

##### 영역

개인수준의 사회적 상황변화+사회가 노인에 미치는 영향+노인인구로 인해 나타나는 사회적 변화 일반적으로 개인 수준의 사회적 상황변화라는 협의의 개념을 중심으로 논의함

## 2 노화의 과정과 결과

### ✓ 사회적 노화

#### 2. 사회적 관계망과의 상호작용

퇴직, 배우자, 친구의 상실 등으로 관계망 축소, 1차 집단 그 중에서도 가족이나 자녀가 사회적 관계의 중심이 됨

#### 부부관계

- A. 수명연장, 자녀 양육기간 감소로 노후 여가시간 노부부시기 연장
- B. 부부관계의 결정요인: 건강, 경제자립, 생활범위조정, 양성적 역할
- C. 배우자 상실의 영향: 우울, 비통, 죄의식, 사회활동 관심저하 등
- D. 황혼이혼과 노년기 재혼의 증가 추이



## 2 노화의 과정과 결과

### ✓ 사회적 노화

#### 부모-자녀관계

- A. 별거, 연락/접촉빈도 감소 등의 양적 변화와 아울러 정서적 유대관계도 약화되는 추세임
- B. empty nest period를 잘 극복하기 위해서 건강, 소득유지, 자녀와 상호지원 관계 형성이 필요





## 2 노화의 과정과 결과

### ✓ 사회적 노화

#### 3. 심리적 노화의 신화와 사실

- ❖ 신화1 : 주류사회에서 퇴출 → 봉사, 일을 통해 주류사회 참여 증가
- ❖ 신화2 : 고독하고 소외됨 → 자녀, 친구, 이웃과 유기적 관계 형성
- ❖ 신화3 : 가난 → 빈곤 가능성 높지만, 일, 자녀 지원으로 경제생활 유지
- ❖ 신화4 : 혼자 있고 TV 시청 → 소극적이고 시간소모적 여가활동 많지만, 이는 여가환경 미비에 기인하며, 여가의식이 개선되고 있음
- ❖ 신화5 : 학대와 방임 → 학대와 차별이 증가하나 자녀 존경 받고 있음

## 2 노화의 과정과 결과

### ✓ 사회적 노화

- ❖ 신화6 : 복지확대로 인한 가족기능 약화 → 가족기능 보완, 강화 기능
- ❖ 신화7 : 일할 수 없음 → 65-79세의 44% 정도가 일하며, bridge job을 가진 후 은퇴
- ❖ 신화8 : 정치관심과 투표율 낮음 → 관심과 투표율 높으며, 인터넷 정치홍보 등으로 인한 정치환경 변화로 보수적 성향 강화됨



3

# 노인여가활동지도사의 전망(비전)

### 3 노인여가활동지도사의 전망(비전)

#### ✓ 노인여가 활동지도사의 개념

##### ■ 노인여가활동지도사는 ?

노인들이 삶의 질을 높일 수 있도록 다양한 활동을 기획하고 지도하는 역할을 합니다.

예를 들어, 노래, 춤, 체조, 다도, 수영, 농구, 바둑, 카드게임 등 다양한 활동을 기획하고, 그들이 즐기며 참여할 수 있도록 도와주는 역할을 합니다

레크리에이션, 재능기부, 자원봉사활동 등 다양한 프로그램을 통한 여가활동으로 노인들의 심리적, 신체적 삶의 질을 향상시키는 직무이다.

문화센터, 복지관등에서 활동할 수 있다.



### 3 노인여가활동지도사의 전망(비전)

#### ✓ 활동 취업장소

사회복지기관

재가방문센터

노인복지관

장애인클리닉

재활원

노인과 관련된 곳이라면 가능!

관련 복지시설 / 노인복지센터  
요양원 / 실버타운 등등 증가!!

**노인케어 인력 부족!**



### 3 노인여가활동지도사의 전망(비전)

#### ✓ 세계적 석학의 장수비결 4가지...운동, 정신, 정서, 수면의 조화

- 나이가 들어도 건강을 유지하고, 장수하는 비결이 있다.  
대부분 운동을 생각하지만, 그것은 부분적이다.

**운동, 정신, 사회적 유대, 수면이 잘 조화를 이루어야 건강한 장수 가능**

노인 외로움 전문가인 도르 스킨러(Dor Skuler)의 말을 빌려  
노인의 삶을 전체론적인 관점에서 바라봐야 한다고 한다.

통합적이고 전체론적인 장수비결은 몸과 뇌를 위한 운동, 정신 건강을  
위한 노력, 사회적 관계 유지, 좋은 수면을  
함께 유지 관리하는 것이다.



### 3 노인여가활동지도사의 전망(비전)

#### ✓ 운동, 뇌 기억 능력 향상과 치매 예방에 도움...기억 담당 해마 크기 증가

- 신체적으로 활동적인 상태를 유지하는 것은 부상을 예방하고, 부상이 발생했을 때 신체가 더 빨리 치유되도록 도울 수 있다. 이뿐만 아니라 신체 활동이 뇌를 건강하게 유지하는 가장 좋은 방법의 하나라는 것이 밝혀졌다.
- 플로리다주 신경과학 센터(Translational Neurosciences at Advent Health Central Florida)의 책임자인 에릭슨은 뇌 시스템의 가소성과 변형 가능성 연구에서 나이가 들수록, 뇌, 특히 기억 형성을 담당하는 해마가 줄어든다고 한다. 그러나 운동은 뇌의 이 부분을 유지하는 것을 도울 수 있고, 어떤 경우에는, 크기를 증가시켰다.

### 3 노인여가활동지도사의 전망(비전)

#### ✓ 사회적 관계 부족...하루 담배 15개를 피우는 것과 동일

- '사회적 관계의 부족에서 오는 외로움은 하루에 15개의 담배를 피우는 것과 같다'는 연구 결과가 있다. 반면에 사회적 유대관계의 지속은 조기 사망의 위험을 줄여준다고 한다. 사회적, 정서적 건강이 장수의 비결이다. 사회적 관계 부족이나 단절이 발생하는 분수령은 대개 배우자의 죽음과 같은 중요한 삶의 변화다.





### 3 노인여가활동지도사의 전망(비전)

#### ✓ 노인여가복지시설 종류

- 노인복지관

노인의 교양·취미생활 및 사회참여활동 등에 대한 각종 정보와 서비스를 제공하고, 건강증진 및 질병예방과 소득보장·재가복지, 그 밖에 노인의 복지증진에 필요한 서비스를 제공함을 목적으로 하는 시설

- 경로당

지역노인들이 자율적으로 친목 도모·취미활동·공동작업장 운영 및 각종 정보교환과 기타 여가활동을 할 수 있도록 하는 장소를 제공 목적으로 하는 시설

### 3 노인여가활동지도사의 전망(비전)

#### ✓ 노인여가복지시설 종류

##### ▪ 노인교실

노인들에 대하여 사회활동 참여욕구를 충족시키기 위하여 건전한 취미생활·노인건강유지·소득보장 기타 일상생활과 관련한 학습프로그램을 제공함으로 목적으로 하는 시설



# 3 노인여가활동지도사의 전망(비전)

## ✓ 노인일자리 및 사회활동 지원사업

- **수행기관** : 참여자 활동 지원 등 노인 일자리 및 사회활동 지원 사업을 직접적으로 수행  
→ 시군구(노인복지 담당과), 노인복지관, 시니어클럽, 대한노인회 취업지원센터, 종합사회복지관, 노인복지센터, 지역문화원, 지자체 전담기관(실버인력뱅크 등)
- **참여자 선발기준**

유형		선발 공통 기준
공익활동		
사회서비스형		
사회서비스형 선도모델		
시장형	시장형사업단	• 당해연도 만 65세 이상(일부유형 만60세 이상) • 건강상태 : 일할 수 있는 건강정도면 모두 가능 • 세대주형태 : 노인독신가구 및 경제무능력자와 동거하는 노인 가구 우선
	취업알선형	
	시니어인턴십	
	고령자친화기업	

〈출처 : 보건복지부〉

### 3 노인여가활동지도사의 전망(비전)

#### ✓ 노인자원봉사 활성화 서비스 내용

- 전문 노인자원봉사 프로그램 지원

위탁사업 수행기관을 선정하여 은퇴 노인의 경험과 지식을 활용한 전문적인 봉사활동이 활성화 될 수 있도록 전문 노인자원봉사 프로그램 지원 (노인 전문자원봉사 프로그램 개발 · 보급, 노인 전문자원봉사단 선정 및 지원 업무 수행)





### 3 노인여가활동지도사의 전망(비전)

#### ✓ 노인자원봉사 활성화 서비스 내용

- 전국노인자원봉사대축제 개최
  - ❖ 노인자원봉사자간 교류 활성화 및 노인자원봉사활동에 대한 다양한 정보공유의 기회를 마련하기 위해 노인자원봉사클럽 및 봉사단 소속 자원봉사자 및 관계자, 수행기관 실무자가 참여
  - ❖ 우수 자원봉사자 시상, 노인자원봉사 프로그램 우수사례 발표, 노인자원봉사 리더십 교육, 노인자원봉사단 공연, 포토스토리 및 영상 공모전 전시 등의 행사 진행

### 3 노인여가활동지도사의 전망(비전)

#### ✓ 실버강사란?

- 전국노인자원봉사대축제 개최
  - ❖ 어르신들의 여가활동을 지원 하는 직업으로 고령화 사회를 대비해 생겨난 직업
  - ❖ 어르신들의 신체적 정신적 사회적 특성을 이해하고 그에 맞는 올바른 운동법을 지원하며 건강한 삶을 꾸려 나갈 수 있도록 돕는 역할을 수행

\* 실버 강사가 실버 세대여야만 하는 것은 아니다.

\* 만 18세 이상 지적체를 갖춘 자라면 누구든 도전할 수 있다.



### 3 노인여가활동지도사의 전망(비전)

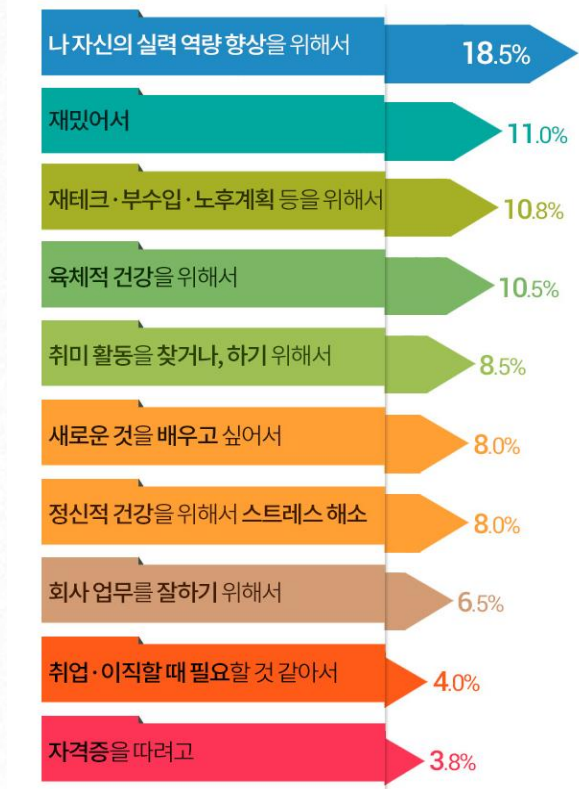
#### ✓ 실버강사 준비

- 실버강사는 노인들에게 지식과 기술을 전수하고 사회적 활동에 참여하도록 지원하여 고령자들의 삶의 질을 향상시킨다. 노인 인구의 증가로 실버강사의 수요는 더욱 높아질 전망이므로 이러한 전망은 고령자들이 더 많은 관심과 지원을 필요로 할 것을 의미하며, 실버강사들의 역할도 더욱 중요해질 것으로 예상된다.
- 또한 디지털 기술의 발전으로 인해 실버강사가 노인들에게 새로운 기술을 가르치는데 도움이 될 것이고 이를 통해 고령자들이 디지털 기술을 습득하여 더 나은 생활을 즐길 수 있게 될 것이다. 결론적으로, 앞으로의 실버강사들은 고령화 사회에 적응하고 성장하는 노인 인구에 대한 지속적인 지원과 도움을 제공할 것으로 기대된다.



### 3 노인여가활동지도사의 전망(비전)

#### 정기적으로 하는 취미생활, 자기계발 및 이유는?



〈출처 : 디지털조선일보〉



### 3 노인여가활동지도사의 전망(비전)

#### ✓ 정기적으로 하는 취미생활, 자기계발 및 이유는?

Q 취미생활·자기계발을 함께하는 사람은?



적절한 여가활동은  
노후의 고독감 및  
고립감을 해소하고  
삶에 대한 의미를  
노인이 느낄 수 있게  
도움을 줄 수 있다!

〈출처 : 디지털조선일보〉

### 3 노인여가활동지도사의 전망(비전)

#### ✓ 노인 여가활동의 필요성

- 노인은 혼자서 휴식하기보다 관광을 원함에 따라 세대통합 프로그램, 근거리 관광 및 지역주민과 함께하는 다양한 행사를 기획, 설계할 필요  
노인여가복지시설 및 관련 시설에서 노년층을 대상으로 근거리 나들이 프로그램(예시, 노인 복지관, 경로당 등 관련시설을 이용하는 노년층 또는 그 가족과 함께하는 프로그램)
- 노인 여가 만족도를 높이기 위하여 영유아, 청소년, 청년과의 세대간 통합프로그램이 요구됨 (어린이집과 경로당의 교류프로그램)

노인의 행복한 여가는 ‘혼자 또는 함께’ 설계하는 것으로  
노인의 여가 특성을 반영한 적극적인 정책 지원



+

+

+

+



4

# 노인리더십

## 4 노인리더십

### ✓ 어르신, 우리는 늙어간다



우리는 모두 늙어 감을 한탄하지만 말고 노사연의 '바람'이란 노랫말에서 느끼듯이 늙어가는 것과 익어가는 것을 동시에 친구로 삼고 위로받으며 살아가야 하지 않을까 싶다.

늙어가는 것만을 생각하노라면 삶 자체가 서글퍼질 수밖에 없지만, 사랑하는 가족이나 친구, 선후배들과 함께 동행하며 익어가는 소소한 일상의 삶을 사노라면 행복을 만끽하리라 확신한다.



## 4 노인리더십

### ✓ 노인 한 명의 가치



누군가의 부고를 접할 때마다 ‘노인 한 사람의 죽음은 도서관 하나가 불타 없어지는 것과 같다’는 아프리카 속담을 떠올리곤 한다. 부고 몇 글자로 요약될 수 없는 그 삶의 무게를 생각해보며, 육신의 소멸과 더불어 그 ‘노인’이 알고 사랑하고 체험했던 그 모든 기억과 네트워크가 사라져버렸다는 게 아쉽게만 느껴진다.

〈출처 : ktv뉴스〉

## 4 노인리더십

### ✓ 노인 학대예방의 날 (6월 15일)

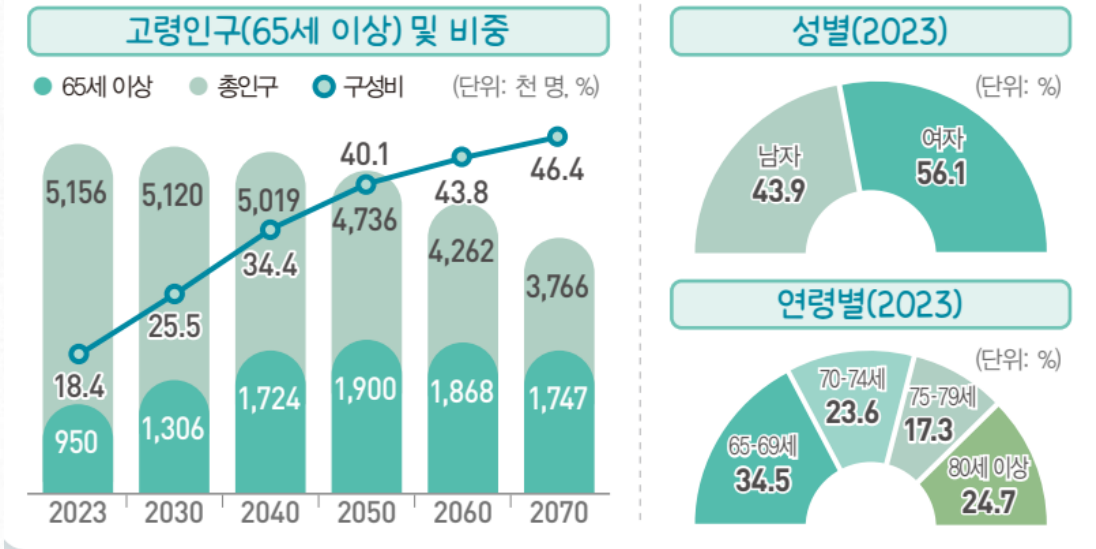


6월 15일은 노인학대 예방의 날이다.

유엔(UN)은 노인에 대한 부당한 처우를 개선하고 노인학대의 심각성을 널리 알리기 위해 2006년부터 매년 6월 15일을 '**세계 노인학대 인식의 날(World Elder Abuse Awareness Day)**'로 정했다.

# 4 노인리더십

## ✓ 2023년 고령자 통계

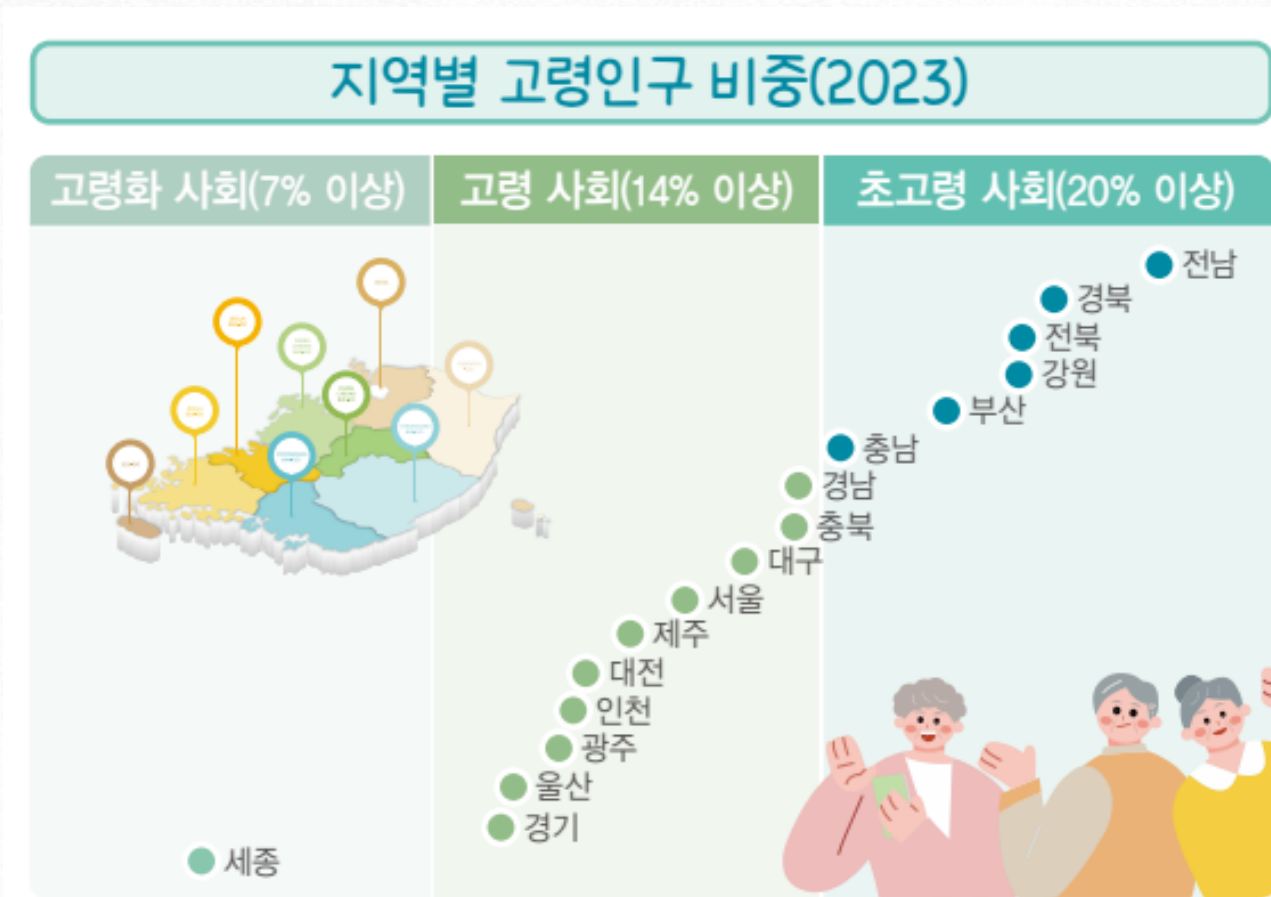


〈출처 : 통계청〉



# 4 노인리더십

## ✓ 지역별 고령인구 비중

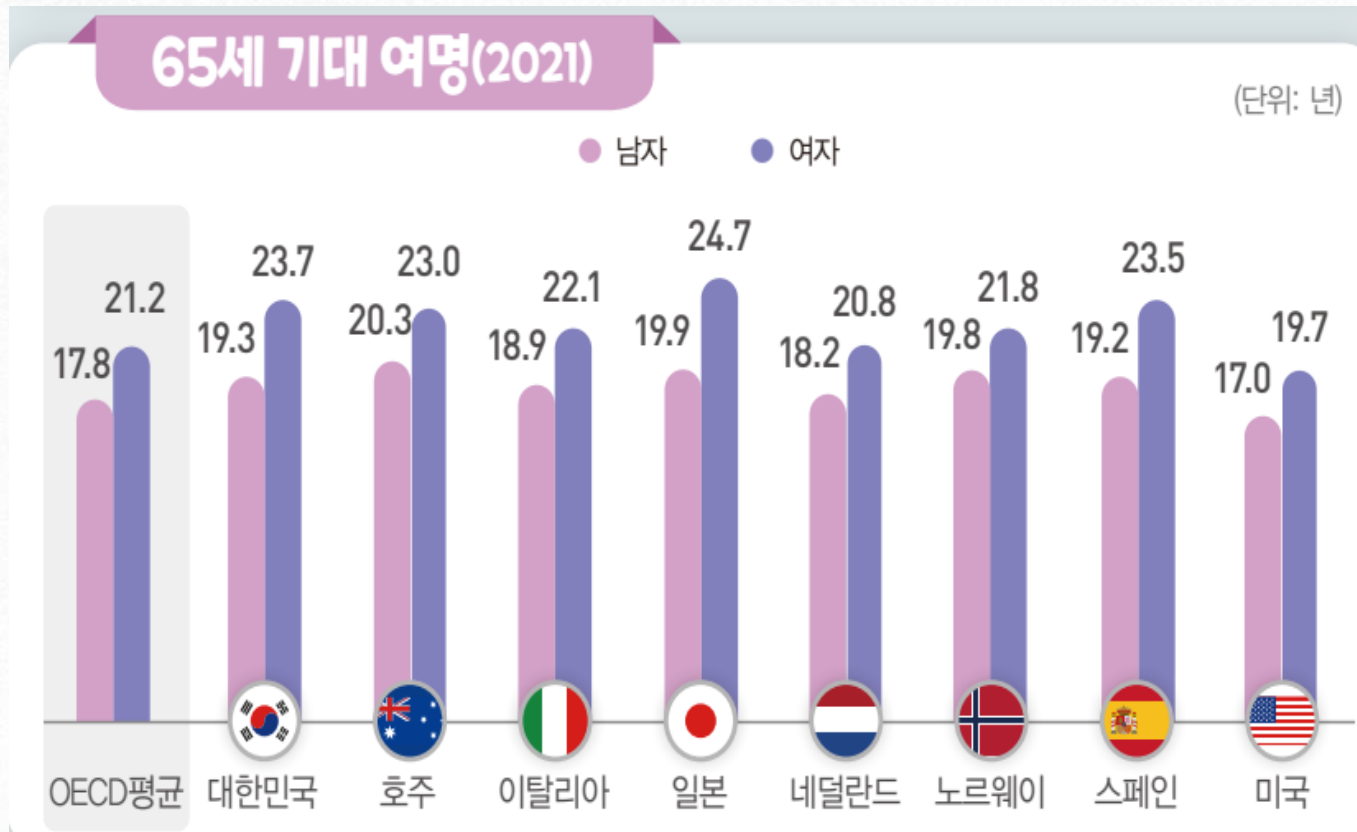


〈출처 : 통계청〉



## 4 노인리더십

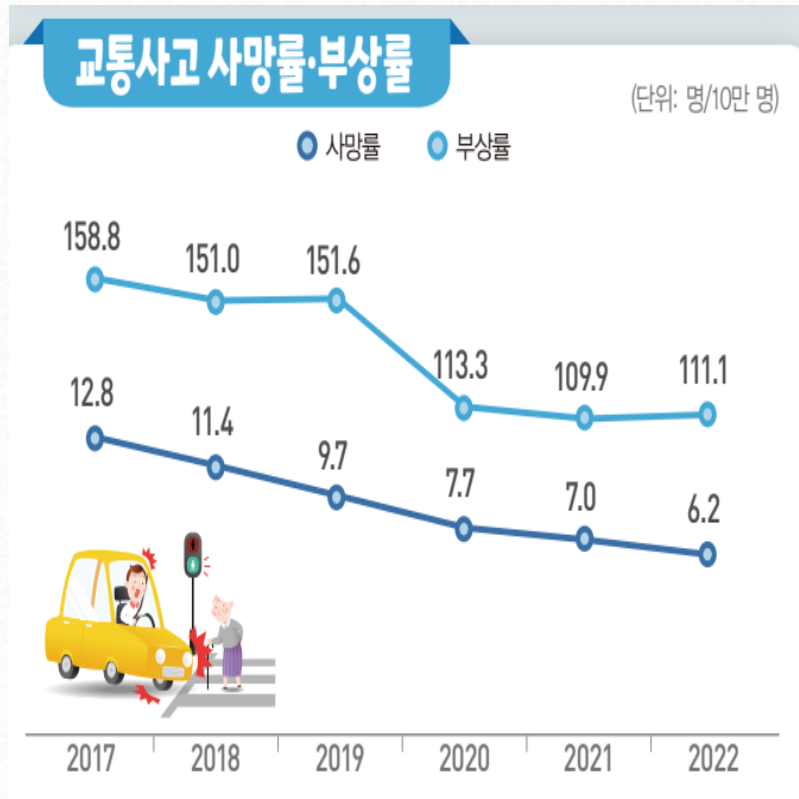
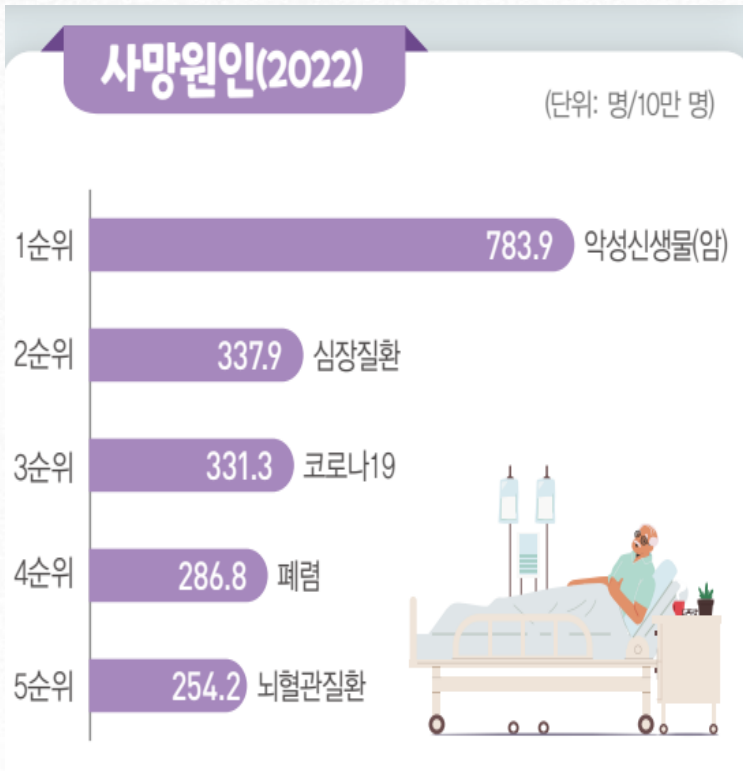
### ✓ 세계의 65세 기대 여명



〈출처 : 통계청〉

# 4 노인리더십

## ✓ 고령자 사망원인, 교통사고 사망율



〈출처 : 통계청〉

## 4 노인리더십

✓ MZ세대 아닌 “노인 ” 이 미래를 바꾼다.

- MZ세대가 세상을 바꿀 것 같지만, **앞으로 세상을 바꾸는 건 노인이 될** 것이다. 인류 역사상 최초로 노령 인구가 청년 수를 넘어서는 시대, 즉 슈퍼 에이지라는 새로운 시대가 오고 있다.  
인구와 고령화에 관한 글로벌 전략 연구회사 '더 슈퍼 에이지' 창립자인 브래들리 셔먼은 '인구 고령화'가 앞으로 세상을 지배할 가장 강력한 트렌드라고 단언한다. 출생률 감소와 급속한 수명 증가라는 두 가지 메가 트렌드가 충돌하면서 생기는 인구통계학적 충격은 필연적이며 앞으로 닥쳐올 변화를 인류가 제대로 대비하지 못한다면 경제가 침체되고 고위험 노령 인구의 고립이 증가하며 농촌 공동체가 소멸하는 등 심각한 위협이 닥칠 거라고 경고한다.

## 4 노인리더십

### ✓ 노인 리더십 양성 프로그램의 의의

- 고령화시대 교육을 통한 리더십 역량강화로 노년의 사회적 욕구충족을 지원할 뿐 아니라 사회 지도층의 교육 이수자가 저소득층 전달교육을 통해 삶의 질적 향상을 도모하고 교육기회의 확대로 평생교육 사각지대의 해소 및 노인역량의 사회 자원화를 목적으로 한다.

프로그램 내용
리더십 개발 및 적성검사
자아존중감 향상 프로그램
대인관계 개선 프로그램
자원봉사와 자기관리 프로그램
문제해결능력 향상 프로그램
자기개발 향상 프로그램
리더십 캠프 (1박 2일)




〈출처 : 대전일보〉



## 4 노인리더십

### ✓ 셀프 리더십 1/3

### 셀프리더십의 이해



내 삶을 이끄는  
셀프리더십

성공을 부르는  
셀프리더십

나를 지키는 힘!  
셀프리더십

셀프리더십이 도대체 뭐길래  
이리 멋진 수식어가 따라붙는 걸까요?

솔개, 4차산업혁명, 자전거, TGIF  
전혀 연관성 없어 보이는 단어들이지만  
'셀프리더십'이라는 하나의 공통분모를 가지고 있습니다.

〈출처 : 경기도 GSEEK〉

## 4 노인리더십

### ✓ 셀프 리더십 2/3

#### 셀프리더십(Self-Leadership)이란?

자기 리더십이라고도 하며, 타인이 리더가 아니라  
자기 자신 스스로가 자신의 리더가 되어 스스로 통제하고 행동하는 것  
자기 경영, 자기 관리, 자기 변화

셀프리더십은 스킬(Skill)이 아니라 **스피릿(Spirit)**이다!

#### 솔개와 셀프리더십



이대로 죽을 날을 기다릴 것이냐 VS 고통을 견디고 다시 태어날 것이냐

고통을 감수하고 새 삶을 선택한  
**진정한 셀프리더의 면모를 갖춘 솔개**

# 4 노인리더십

## ✓ 셀프 리더십 3/3

다니엘 핑크(Daniel H. Pink)의 프리에이전트(Free Agent) 시대

샐러리 조직 ➡ 프리랜서

조직에 의해 움직이는 세상이 아니라 내가 하나의 조직이 되는 세상

내가 어떤 삶을 살든지  
**'내가 나를 이끌어가는 리더'**가 되어야 한다!



자전거와 셀프리더십

	앞바퀴	뒷바퀴
역할	방향 설정	속도 조절
비즈니스 능력	의사소통 능력	문제 해결 능력

'속도'보다 **'방향'**이  
'문제 해결 능력'보다는 **'의사소통 능력'**이 중요하다!



## 4 노인리더십

### ✓ 공감리더십

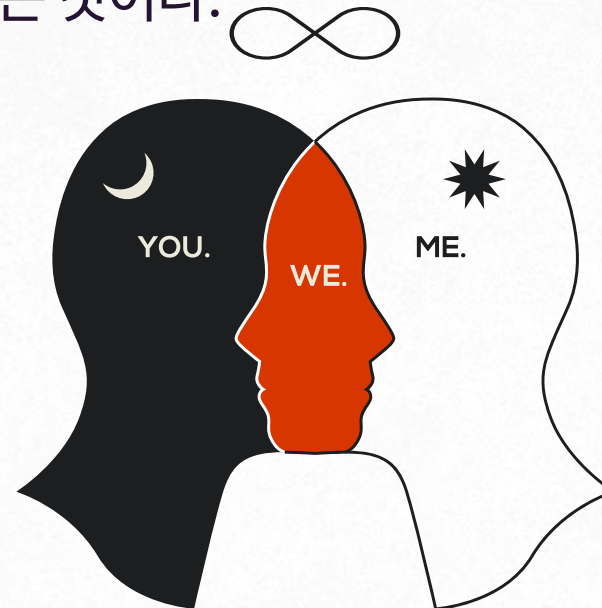
- **Sympathy** : '공감' (thoughts)이라는 뜻으로 '공감하는 생각'을 말합니다. 다른 사람의 감정이나 상황을 이해하지만, 그들의 감정에 이입하지는 않습니다.
- **Empathy** : '공감력' (thoughts + feelings)으로 다른 사람의 감정이나 경험을 깊이 이해하고 그들의 감정에 공감하는 능력을 의미합니다.
- **Compassion** : '자비심' (thoughts + feelings + actions)으로 타인에 대한 애정과 이해를 바탕으로 그들을 돕고자 하는 욕구를 말하며, 행동을 취할 수 있는 능력을 강조하는 개념입니다.



## 4 노인리더십

### ✓ 공감리더십

- 요즘엔 활동적이고 생산적인 노년 인구가 증가와 함께 노년기에도 주체적이고 독립적인 삶을 영위할 수 있는 기회가 늘고 있다. 적극적으로 사회에 참여할 수 있으며, 세대 차이를 넘어 친밀한 유대관계 형성 또한 얼마든지 가능한 시기로 인식되고 있는 것이다.



## 4 노인리더십

### ✓ 건강한 자존감을 위해 기억해야 할 것

#### ▪ 첫째, 이 세상에 완벽한 사람은 없다!

세상에 실수하지 않는 사람은 없고 결점이 없는 사람도 없다. 실수나 어떤 결점이 한 사람의 가치를 전부 규정할 수 없다. 실수를 했다면 자신을 용서하고 같은 실수를 반복하지 않으려 노력하면 되고, 결점이 있다면 그것을 인정하고 극복하거나 장점으로 바꾸려고 노력하면 된다. 누구도 완벽하지 않다는 것을 기억하면서 스스로에게 너그러워지는 연습을 해야 한다



## 4 노인리더십

### ✓ 건강한 자존감을 위해 기억해야 할 것

- **둘째, 나는 참 괜찮은 사람이다!**

자신의 가치가 낮다고 생각하는가? 그래서 남의 기준에 맞추려  
아등바등하는가? 누구도 당신의 가치를 결정할 수 없다. 당신의 가치는  
당신이 정하는 것이 고 당신만이 높이거나 낮출 수 있다. 내가 나의 가치를  
높게 평가할 때 다른 사람도 나를 인정할 수 있다. 나를 긍정할 수 있어야  
다른 사람에게도 긍정적일 수 있다. 당신은 참 괜찮은 사람이라는 것을  
기억하라.



5

# 노인여가 활동지도사의 노래활용법



## 5 노인여가 활동지도사의 노래활용법

### ✓ 전국 노래자랑

- 1980년 11월 9일 첫 방송된 전국 노래자랑

일요일 정오가 되면 항상 시청자를 찾아가는 프로그램, 바로 전국 노래자랑입니다.

오늘은 남녀노소 세대를 넘어 좋아하는 전국 노래 자랑의 장수비결을 알아보겠습니다.



〈출처 : KBS전국노래자랑〉

## 5 노인여가 활동지도사의 노래활용법

### ✓ 음악의 긍정적인 건강 효과

- 음악은 스트레스를 해소할 뿐만 아니라 건강에도 여러 가지 긍정적인 영향을 미친다. 좋아하는 음악을 들으면서 하루 동안 소진한 에너지를 충전하거나 태교의 용도로도 활용되는 등 기능도 다양하다.



## 5 노인여가 활동지도사의 노래활용법

### ✓ 음악의 긍정적인 건강 효과

- 음악이 건강 증진에 도움이 되는 과학적인 이유 5가지

#### 1. 우울한 기분을 날린다.

기분이 침체되고 우울할 때가 있다. 이럴 때는 음악이 긍정적인 효과를 미칠 수 있다. 연구에 따르면, 클래식 음악을 듣는 동안 연구 참가자들의 뇌에서 도파민 분비량이 늘어나 음악을 듣지 않을 때보다 기분이 향상되는 것으로 나타났다.



# 5 노인여가 활동지도사의 노래활용법

## ✓ 음악의 긍정적인 건강 효과

### ▪ 2. 통증을 완화한다

연구에 따르면, **섬유근육통**이 있는 환자에게 음악을 들려주면 통증을 완화하는데 도움이 된다. 섬유근육통은 만성적으로 전신의 근골격계 통증, 뻣뻣함, 감각 이상, 수면 장애, 피로감을 일으키고, 신체 곳곳에 압통점이 나타나는 힘줄 및 인대근막과 근육, 지방조직 등 연부조직의 **통증 증후군**을 말한다.

이 연구에서 종류와 상관없이 **분당 120비트 이하**의 빠르기에 해당하는 음악들을 10분간 섬유근육통 환자들에게 들려 준 결과, 분홍색 **잡음**(숙면을 돕는 것으로 알려진 잡음)을 들을 때보다 **통증이 완화되는** 결과를 보였다.



## 5 노인여가 활동지도사의 노래활용법

### ✓ 음악의 긍정적인 건강 효과

#### ▪ 3. 침착하게 만든다

운전자는 안전운전을 하는 것이 곧 운전을 잘하는 것이다. 하지만 도로를 질주하는 것이 운전을 잘하는 것으로 착각하는 사람들이 있다.

이러한 도로의 무법자들 때문에 안전운전자들은 스트레스를 받고 침착함을 잃기도 한다. 이럴 때도 음악이 도움이 된다.

연구에 따르면, 운전을 할 때 밝고 긍정적인 음악을 들으면 기분이 좋아진다. 하지만 화가 날 때는 좀 더 부드러운 음악을 들음으로써 기분을 차분하게 가라앉힐 수 있다.

## 5 노인여가 활동지도사의 노래활용법

### ✓ 음악의 긍정적인 건강 효과

#### ▪ 4. 집중력을 향상시킨다

집중력이 필요한 작업을 해야 하는데 정신이 자꾸 산만해진다면 비발디나 바흐의 음악을 듣는 것이 도움이 될 수 있다. 미국 스탠퍼드대 의대 연구팀에 따르면, 후기 바로크 음악은 집중력을 향상시키고 단기 기억력을 개선하는 작용을 하는 것으로 나타났다.

## 5 노인여가 활동지도사의 노래활용법

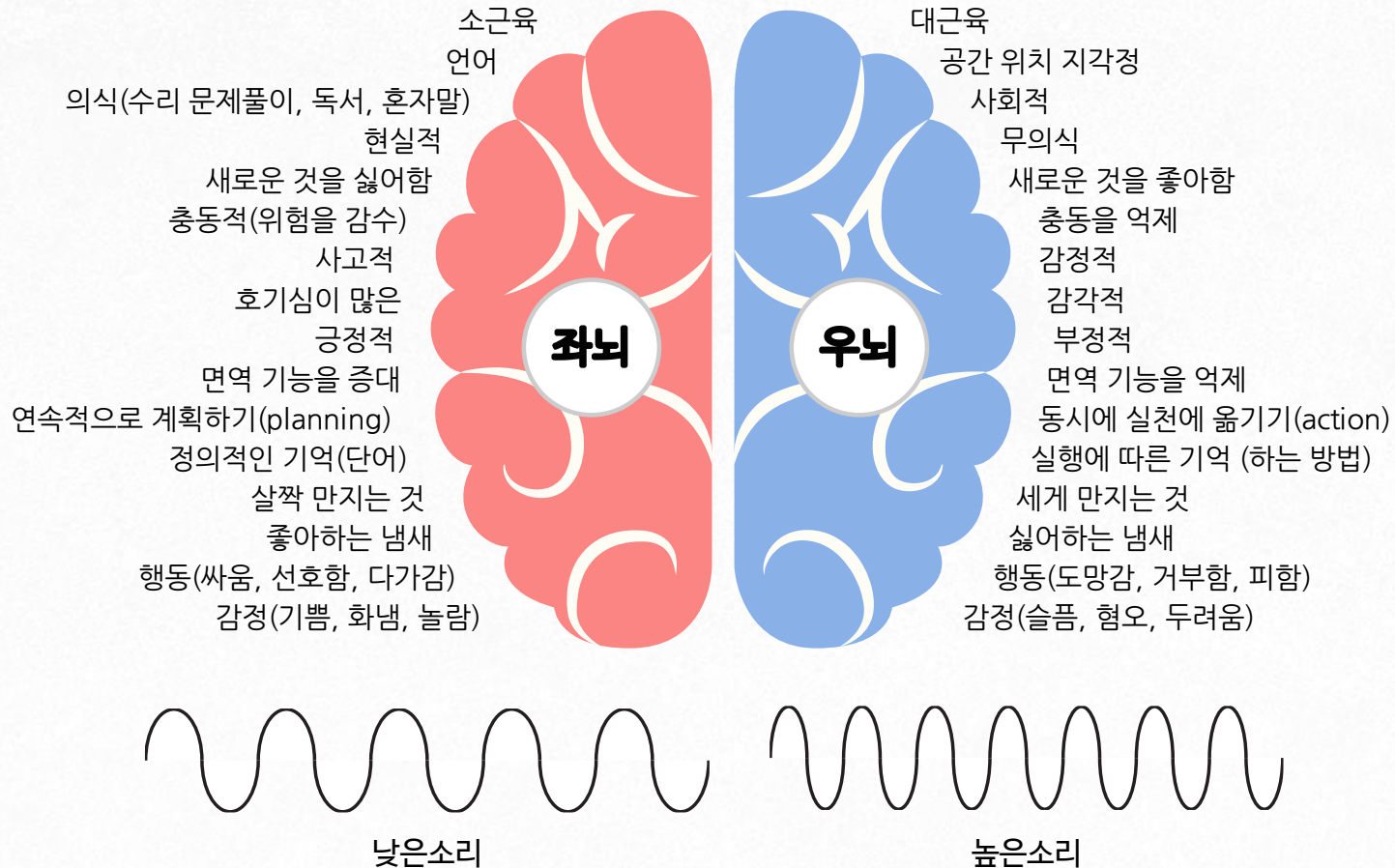
### ✓ 음악의 긍정적인 건강 효과

#### ▪ 5. 운동효과가 증가한다

신나는 음악을 들으면서 춤을 추면 효과적인 유산소운동 효과를 거둘 수 있다. 또 춤이 아닌 다른 격렬한 운동을 할 때도 마찬가지다. 연구에 따르면,  
고강도 인터벌 훈련을 받는 사람들이 음악을 들으면 훈련 효과가 상승된다.

# 5 노인여가 활동지도사의 노래활용법

## ✓ 음악과 뇌의 공감





## 5 노인이여가 활동지도사의 노래활용법

### ✓ 음악이란 무엇이며, 우리에게 주는 영향은?

- 음악이란 사전적인 의미로 소리를 소재로 하여 박자·선율·화성·음색 등을 일정한 법칙과 형식으로 종합해서 사상과 감정을 나타내는 예술이라 하고 인간의 감정을 매우 잘 반영한 예술이므로 특정한 감정을 가지고 그 감정을 반영한 곡들이 있다. 곡을 감정에 따라 듣다 보면 어느새 음악에 심취하게 되며 이따금 음악에 감동받는 것이다. 대부분의 사람들은 음악을 좋아하고 사람마다 서로에게 맞는 장르와 정도의 차이가 있을 뿐, 음악을 싫어하고 듣지 않는 사람은 거의 없다. 예전부터 현재까지 많은 음악들이 존재해왔고, 음악은 우리와 생활에 있어서 밀접한 관계를 형성한다.

수많은 위인들과 사람들에게도 영향을 주었던 음악이란 무엇일까? 철학자인 니체는 '간단히 말해서, 음악이 없는 삶은 잘못된 삶이며, 피곤한 삶이며, 유배당한 삶이기도 하다.'

## 5 노인여가 활동지도사의 노래활용법

### ✓ 노래란 무엇인가

- 보통, 노래는 사람의 목소리로 歌詞에 곡조를 붙여 부를 수 있게 만든 음악 곡의 한 형태이다.

말이나 글 또는 표정이나 행동으로 사람들의 감정이나 생각을 모두 표현할 수 있었다면, 노래는 존재할 수 없었을 것이다.

노래는 좋다. 좋은 노래는 무조건 좋다.

이 험난한 세상에 노래없이 어떻게 살란 말인가



## 5 노인여가 활동지도사의 노래활용법

### ✓ 노인 음악 치료로 삶의 질 향상

- 우리 삶 속에서 음악은 활력소이자 위로의 역할을 하고 있다.  
몇몇 학자들은 음악에 대해 인간의 에너지를 상승시켜 일상의 다른 활동을 즐겁게 하며, 만족감과 즐거움을 주는 활동이라고 설명했다.  
또한 음악 활동은 특별한 능력이나 기술에 상관없이 지루함을 없애 주고 구조화된 시간 사용을 가능하게 하며, 즐거움을 제공하는 표현 수단으로 궁극적으로 훌륭한 삶의 질에 기여하는 역할을 수행한다고 언급하기도 했다.



## 5 노인여가 활동지도사의 노래활용법

### ✓ 노인 음악 치료로 삶의 질 향상

- 노인 음악치료란 이러한 노인들에게 도움이 되는 것으로 알려져 있다. 경북대학교 아동학부 김춘석 교수는 음악이 지닌 융통성, 사회성, 구조성, 현실성, 리듬성 등은 노인의 현실 적응력을 높이고 행복감을 증대시키는데 효과적이라고 설명했다. 또한 나이가 들어도 음악을 학습하고 체험하는 능력은 지속되기 때문에 70대 이상의 노인에게도 음악은 접근 용이성이 뛰어난 매체라고 덧붙였다.





## 5 노인여가 활동지도사의 노래활용법

### ✓ 시니어들, 트로트만 좋아할까?

- 트로트'라는 장르를 들으면 어떤 장면이 떠오르는가. 우리 할머니, 할아버지가 흥겹게 따라 부르는 모습? 전국 노래자랑? 관광버스? 모두 떠오른 이미지가 다를 수는 있지만, 그 이미지들은 아마 한 가지 가닥으로 묶일 것이다. '시니어'들이 즐기는 모습.



트로트는 분명 젊은 층보다는 시니어들이 선호하는 장르이다. 하지만 트로트는 점점 젊어지고 있다. 가수 장윤정, 박현빈 등을 비롯해 최근에는 흥진영과 송가인 까지, 젊은 가수가 늘었고, 그에 따라 젊은 팬들도 많이 생겼다. 그렇다면 트로트를 즐기던 시니어 층에는 어떤 변화가 있을까

## 5 노인여가 활동지도사의 노래활용법

### ✓ 시니어들, 트로트만 좋아할까?

- 트로트는 일본의 엔카와 우리나라 남도민요의 창법, 그리고 서양의 재즈, 폴카, 라틴 리듬이 한 곳에 어우러져 만들어진 장르이다.

트롯(Trot)이란 단어는 일제강점기에 유입된 미국의 춤곡 폭스트로트(Foxtrot)를 어원으로 하며, 엔카의 빠르기를 표기하는 말이기도 했다.

트로트와 엔카는 각각의 나라에서, 20세기 초의 신식가요(유행가)로서 그 발전을 함께 해왔다.

## 5 노인여가 활동지도사의 노래활용법

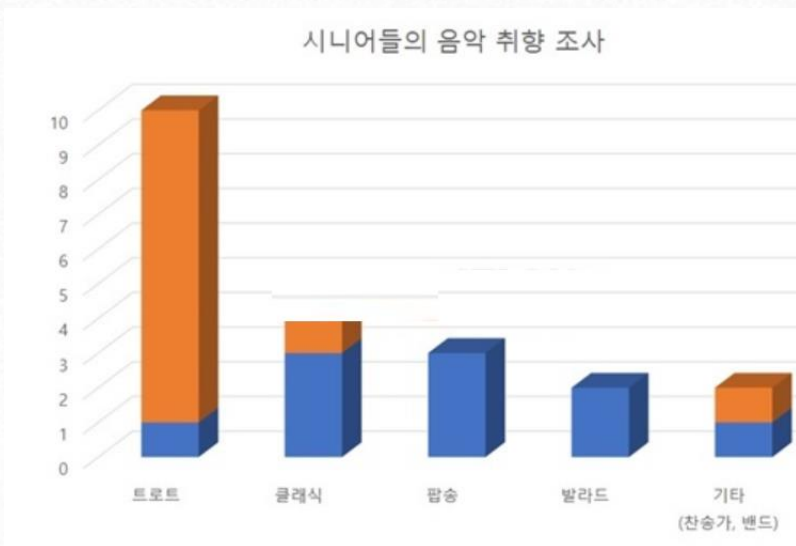
### ✓ 시니어들, 트로트만 좋아할까?

- 거리로 나가 65세 이상의 '음악을 좋아한다'는 시니어 21명을 대상으로 좋아하는 장르를 물어보았다.  
트로트를 좋아한다는 시니어는 10명으로 가장 많았고,  
클래식(4명)이 그 뒤를 이었다.  
그 다음으로는 팝송(3명), 발라드(2명), 그리고 찬송가와 밴드 음악(각각 1명씩)의 순서였다

# 5 노인여가 활동지도사의 노래활용법

## ✓ 시니어들, 트로트만 좋아할까?

- 트로트가 좋다고 답변한 시니어들이 트로트를 좋아하는 이유를 묻자 시니어들은 “박자가 알기 쉽다”, “어릴 때 듣던 노래라서”, “가사가 와 닿는 것이 있다” 등의 답변을 내놓았다.



1		마음약해서 임종립
2		사랑의 배터리 홍진영
3		곤드레 만드레 박현빈
4		간큰남자 김혜연
5		부끄부끄 윈크

<출처: 멜론>



## 5 노인여가 활동지도사의 노래활용법

### ✓ 음악의 3요소

#### 1. 리듬 Rhythm

리듬이란 길고 짧은 음과 **셈여림**이 시간적 조합된 것을 뜻한다. 넓은 의미에서의 리듬은 음의 시간, 속도, 악센트, 형태 등의 4가지 요소가 있으며, 이중 어느 하나만 부족하여도 리듬은 이루어질 수 없다. 리듬의 한 단위는 박으로, 주어진 마디 안의 박자 수는 같으며 이것이 음악의 기초와 토대를 이루는 가장 중요한 요소이다.

# 5 노인여가 활동지도사의 노래활용법

## ✓ 음악의 3요소

### 2. 선율(가락) Melody

선율이란 리듬을 바탕으로 한 **음의 높낮이**의 시간적 진행을 말하며, 선율은 높낮이가 다른 음들의 연속일 뿐 아니라 리듬의 요소가 가미된 것이다. 또한 리듬보다 한층 발전된 소리의 쓰임으로써 선율은 음악의 표현이며 인간의 감정을 표현할 수 있는 직접적인 요소이기도 하다.



# 5 노인여가 활동지도사의 노래활용법

## ✓ 음악의 3요소

### 2. 화성 Harmony

음과 음을 수직적으로 쌓아서 만든 것(높이가 다른 둘 이상의 음이 동시에 울려서 생기는 소리)화음(Chord)이며, 화음의 수평적 연속적 행진을 화성이라고 한다. 화음은 화성의 가장 기본적인 요소로서 가장 단순한 형식을 3화음이라 하는데 어떤 음 위에 3도 음정과 5도 음정을 쌓아서 만든 화음을 3화음이라고 한다. 문화권에 따라 각기 다른 형태의 음악 요소가 나타나는데, 서양문화권은 음악의 3요소(리듬, 선율, 화성)를 다 가지고 있으며, 동양 문화권의 음악은 2요소(리듬, 선율)만을 가지고 있고, 주로 음악의 초기형태(원시적 형태)를 가지고 있는 아프리카 지역의 음악은 리듬적 요소만을 가지고 있다.



6

# 노인 일자리 안전사고 예방교육



## 6 노인 일자리 안전사고 예방교육

### ✓ 노인 학대란?

노인의 가족 또는 타인이 노인에게 신체적 · 언어적 · 정서적 · 성적 · 경제적 고통이나 장애를 주는 행위 또는 노인에게 필요한 최소한의 적절한 보호조치 제공하지 않는 방임이나 유기 및 자기방임

노인 학대는 노인에게 해를 끼치거나 고통을 주는 모든 의도적이거나 부주의한 행위를 말합니다. 여기에는 일반적으로 60세 이상의 노인에게 대한 신체적, 정서적 또는 재정적 해를 끼치는 행동이며, 노인 학대는 가정, 요양원, 지역사회 등 다양한 환경에서 발생할 수 있습니다. 노인 학대의 가해자는 가족, 간병인, 친구, 파트너 또는 낯선 사람이 될 수 있습니다.

## 6 노인 일자리 안전사고 예방교육

### ✓ 학대의 종류

#### ■ 신체적 학대

노인을 때리거나, 밀거나, 제지하는 등 신체적 고통이나 부상을 가하는 것. 약물이나 물리적 구속의 부적절한 사용도 포함될 수 있습니다.

#### ■ 정서적 또는 심리적 학대

언어적 모욕, 굴욕, 위협, 위협 또는 고립과 같은 행동을 통해 정서적 고통, 고통 또는 정신적 괴로움을 가하는 것. 정서적 학대는 노인의 자존감과 웰빙을 잠식할 수 있습니다.

노인학대란, 다음의 어느 하나에 해당하는 것을 말합니다.

신체적 학대	정서적 학대
성적 학대	경제적 학대
방임	유기

치매 노인에게 학대 행위를 한 사람은 학대의 유형에 따라 최고 7년 이하의 징역 또는 7천만원 이하의 벌금에 처해집니다.

〈출처 : 찾기 쉬운 생활법령 정보〉

## 6 노인 일자리 안전사고 예방교육

### ✓ 학대의 종류

#### ■ 금전적 착취

개인의 이익을 위해 노인의 자원, 자산 또는 자금을 불법적으로 또는 부적절하게 사용하는 것. 여기에는 절도, 사기, 부당한 영향력, 유언장이나 금융 문서에 대한 강제 변경 또는 위임장 오용이 포함될 수 있습니다.

#### ■ 성적 학대

노인과의 모든 종류의 합의되지 않은 성적 접촉. 여기에는 성폭행, 강요된 나체 또는 노인에게 가해지는 원치 않는 성적 행위가 포함됩니다.



## 6 노인 일자리 안전사고 예방교육

### ✓ 학대의 종류

#### ▪ 방임

음식, 물, 쉼터, 위생, 의료 및 필요한 지원을 포함하여 노인의 기본적인 필요를 충족시키지 못하는 것. 방치는 의도적이거나 적절한 치료를 제공할 지식, 능력 또는 자원의 부족으로 인한 것일 수 있습니다.

#### ▪ 유기

필요한 보살핌이나 지원 없이 고령자를 방치하거나 의도적으로 방치하는 것, 종종 노인을 취약하고 스스로 돌볼 수 없게 만드는 것입니다.



## 6 노인 일자리 안전사고 예방교육

### ✓ 학대의 종류

#### ▪ 자기방임

자신의 기본적인 욕구를 소홀히 하여 자해, 건강 악화 또는 안전하지 않은 생활 조건을 초래하는 노인. 자기 방치에는 개인위생 소홀, 처방약 복용 실패, 비위생적이거나 위험한 환경에서의 생활이 포함될 수 있습니다.

## 6 노인 일자리 안전사고 예방교육

### ✓ 노인학대 예방법

#### ▪ 교육 및 인식

노인 학대, 그 형태, 주의해야 할 징후 및 특징에 대한 대중의 인식을 높입니다. 노인, 그 가족, 간병인 및 지역사회에 노인의 권리와 예방 및 개입을 위한 가용 자원에 대해 교육합니다.

#### ▪ 교육 및 역량 구축

의료 제공자, 사회 복지사, 간병인 및 법 집행관과 같이 노인과 함께 일하는 전문가를 위한 교육 프로그램을 제공합니다. 교육은 노인 학대 인식 및 대응, 사람 중심 돌봄 촉진, 간병인 스트레스 해결에 중점을 두어야 합니다.

## 6 노인 일자리 안전사고 예방교육

### ✓ 노인학대 예방법

#### ■ 지원서비스

건강 관리, 사회 복지 서비스, 면담 및 간병인 지원 프로그램을 포함하여 노인을 위한 지원 서비스에 대한 접근성을 보장합니다. 이러한 서비스는 학대의 근본적인 원인을 해결하고 피해자를 지원하며 간병인의 부담을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.

#### ■ 금융문해력

노인들이 정보에 입각한 재정 결정을 내리고 금융 착취로부터 자신을 보호할 수 있도록 금융 문해력을 증진합니다. 일반적인 사기, 재무 계획 및 사기 예방 조치에 대해 교육해야 합니다.

## 6 노인 일자리 안전사고 예방교육

### ✓ 노인학대 예방법

#### ▪ 고령 친화적 환경

노인들의 통합, 안전 및 복지를 촉진하는 고령친화적 환경을 조성합니다. 여기에는 노인의 요구를 충족하기 위해 접근성, 대중 교통, 주택 및 의료 시설을 개선하는 것이 포함됩니다.

#### ▪ 법적 보호 강화

노인의 권리와 이익을 보호하는 법안을 지지합니다. 노인 학대, 방치, 착취 및 금융 사기를 다루는 법 집행을 지원해야 합니다. 법적 시스템이 피해자에게 시기적절한 개입과 법적 구제책을 제공하도록 보장합니다.



## 6 노인 일자리 안전사고 예방교육

### ✓ 노인학대 예방법

#### ▪ 사회적 지원 네트워크

커뮤니티 그룹, 노인 센터 및 자원 봉사 프로그램을 포함하여 노인을 위한 사회적 지원 네트워크를 조성합니다. 이러한 네트워크는 사회적 상호 작용, 동료애 및 도움의 기회를 제공하여 사회적 고립과 취약성을 줄입니다.

#### ▪ 협업 및 네트워킹

정부 기관, 의료 서비스 제공자, 커뮤니티 조직 및 옹호 단체를 포함한 다양한 이해관계자 간의 협업을 촉진합니다. 정보를 공유하고, 노력을 조정하고, 노인 학대 예방을 위한 포괄적인 전략을 개발하기 위해 협력해야 합니다.

## 6 노인 일자리 안전사고 예방교육

### ✓ 노인학대 예방법

#### ▪ 연구 및 데이터 수집

노인 학대, 위험 요소 및 효과적인 예방 전략에 대한 이해를 높이기 위한 연구 노력을 지원합니다. 정책 개발 및 자원 할당을 알리기 위해 노인 학대의 유병률 및 유형에 대한 데이터를 수집합니다.

#### ▪ 보고 및 개입

노인 학대를 성인 보호 서비스 또는 법 집행 기관과 같은 해당 기관에 보고하도록 개인을 권장합니다. 지속적인 학대로부터 노인을 보호하고 필요한 지원을 제공하기 위해 신속하고 효과적인 개입을 보장합니다.

# 6 노인 일자리 안전사고 예방교육

## ✓ 노인학대 신고 절차

- 신고 : 1577:1389 또는 노인학대 신고 앱을 통해 신고
- 접수 : 학대 상황 파악
- 현장조사 : 학대노인과 학대행위자를 만나 구체적인 상황과 정보를 수집
- 학대 판정 : 학대 여부를 판정하고 관련 서비스 계획을 수립
- 서비스 제공 : 개입 계획에 따라 면담, 법률, 의료 서비스, 쉼터 입소 등 보호서비스 제공
- 평가 및 종결 : 학대 피해 노인의 안전을 확인하고 종결
- 사후관리 : 종결 후 지속적인 관심과 안전 확인 → 노인학대가 다시 일어나지 않게 예방



〈출처 : 찾기쉬운 생활법령정보〉



## 6 노인 일자리 안전사고 예방교육

### ✓ 치매노인 학대 신고의무

#### 치매노인 학대 신고의무

의료기관의 의료인 및 의료기관의 장, 노인복지시설의 장과 그 종사자 및 노인복지상담원, 지역보건의료기관의 장과 종사자 등은 그 직무상 65세 이상의 사람에 대한 학대를 알게 된 때 즉시 노인보호전문기관 또는 수사기관에 신고해야 합니다.

신고의무자는 노인학대를 발견하면 반드시 신고를 해야 하고 만약, 알고도 신고하지 않으면 500만원 이하의 과태료가 부과됩니다.

학대 받는 치매노인을 발견하면 신고하세요.

중앙노인보호전문기관(☎1577-1389)

보건복지콜센터(☎129)

수사기관(☎112)





## 6 노인 일자리 안전사고 예방교육

### ✓ 안전사고 예방 대처를 위한 안전교육

Q 큰 글씨도 돋보기 없이는 보기 어려워졌다



Q 전화 통화를 하거나 TV를 볼 때 소리가 잘 들리지 않아 음량을 높인다



Q 위급한 상황에서 빠르게 생각하여 대처하기가 어렵다



Q 균형감각이 떨어지면서 쉽게 넘어진다



〈출처 : 찾기쉬운 생활법령정보〉

## 6 노인 일자리 안전사고 예방교육

### ✓ 안전사고 예방 대처를 위한 안전교육

Q 물건을 떨어질 때 빠르게 잡아챌 수 있는  
순발력이 줄어들었다



Q 오래 걸거나 오래 앉아있으면  
무릎이 저려온다



# 6 노인 일자리 안전사고 예방교육

## ✓ 안전사고 예방 대처를 위한 안전교육

낙상사고는 손목, 팔꿈치, 엉덩이, 허리 등 골절로 이어지기 쉬워 조심해야 합니다

고령자분들은 뼈가 약하기 때문에 작은 충격에도 골절이 쉽게 일어날 수 있습니다



낙상사고는 특히 누구에게 자주 발생하는 사고일까요?

이런 분들은 더욱! 낙상사고를 조심해야 합니다!

1



뇌졸중, 관절염, 우울증, 시각 및 청각 질환, 고혈압 등의 만성질환을 앓고 있는 경우

2



진정성, 항정신성 의약품, 이뇨제, 고혈압 치료제 등의 약물을 복용하는 경우

3



신체 능력이 저하되었거나 일상생활 수행 동작에 어려움이 있는 경우

〈출처 : 찾기쉬운 생활법령정보〉



## 6 노인 일자리 안전사고 예방교육

### ✓ 안전사고 예방 대처를 위한 안전교육

버스 탑승 시 사고에  
예방하기 위해서는  
어떻게 해야 할까요?



하차 시에는 오토바이, 자전거 등의 접근을 주의합니다

지하철 탑승 시 사고에  
예방하기 위해서는  
어떻게 해야 할까요?



탑승 중인 사람이 많으면 무리하게 타지 않고  
다음 열차를 기다립니다

〈출처 : 찾기쉬운 생활법령정보〉



## 6 노인 일자리 안전사고 예방교육

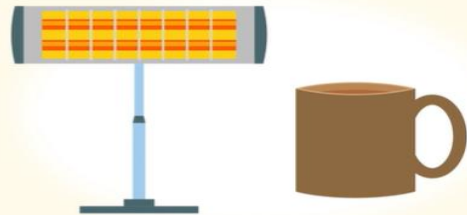
### ✓ 안전사고 예방 대처를 위한 안전교육

외상 후 스트레스 장애와 우울과 같이 피해자의 건강에 장기적으로 악영향을 미칠 수 있어 조심해야 합니다



예상치 못하게 발생한 자연재해는 당장 눈에 보이지 않더라도 건강에 장기적으로 영향을 미칠 수 있습니다

겨울철 안전사고를 예방하기 위해서는 어떻게 해야 할까요?



장시간 야외활동을 자제하고 주기적으로 따뜻한 곳에서 휴식을 취하며, 따뜻한 물이나 음료 등으로 체온을 유지합니다

〈출처 : 찾기쉬운 생활법령정보〉

## 6 노인 일자리 안전사고 예방교육

### ✓ 안전사고 예방 대처를 위한 안전교육

노인일자리 및 사회활동 지원사업 활동 중에는  
부주의나 관리 미흡, 안전 수칙 위반 등의 원인으로  
다양한 유형의 사고가 발생할 수 있습니다



# 6 노인 일자리 안전사고 예방교육

## ✓ 안전사고 예방 대처를 위한 안전교육

상황별 응급처치 방법에 대해 알아보시다

심폐소생술(CPR) 시행 순서

- 1. 확인**  
어깨를 두드리며 반응을 확인합니다
- 2. 신고**  
주변 사람에게 119 신고를 부탁하고 자동심장충격기(AED)를 요청합니다
- 3. 압박**  
분당 100~120회로 강하고 빠르게 30회 압박합니다
- 4. 호흡**  
기도를 열고 가슴이 부풀어 오르도록 인공호흡을 2회, 이후 가슴압박과 인공호흡을 반복 시행합니다

〈출처 : 찾기쉬운 생활법령정보〉



7

# 노인체조의 이해



## 7 노인체조의 이해

### ✓ 노인 한 명의 가치



노인은 치매 예방을 위해 꾸준한 운동이 필수다. 그런데 혼자 운동하는 것보다 여럿이 함께 운동하는 게 더 효과적이라는 연구 결과가 나왔다. 적어도 일주일에 두 번 운동하면 인지적 이점을 볼 수 있다며 이때 사회적 요소를 추가하면 치매 예방에 더욱 효과적"이라고 말했다.

〈출처 : 헬스조선〉

# 7 노인체조의 이해

## ✓ 노인운동학

- Kinesiology라는 단어의 근간은 움직임 학문이라는 정의를 가지고 있었으나, 최근에는 인간의 움직임에 관한 학문으로 정의되고 있다. 특히, 이 학문은 역학을 포함한 응용 해부학과 운동생리학, 스포츠심리학, 운동조절과 학습 등이 내용의 골자였다.

노인운동학gerokinesiology

Gerontology +  
Kinesiology

• 신체활동이 어떻게 노인집단에서의 건강과 웰빙의 모든 측면 그리고 전반적인 노화과정에 영향을 미치는가를 이해하는데 초점을 맞추는 운동기능학 영역 내의 전문 학문 분야

# 7 노인체조의 이해

## ✓ 노화의 종류

**보편적 노화**  
aging process  
신체적 기능의 점진적  
감소로 특징-신체적 손상,  
질병, 신체 기능 저하

**병적 노화**  
the process of aging  
특정 질병에 유전적으로 취약 또는  
신체장애와 죽음으로 유도되는  
부정적인 생활방식-나쁜음식 섭취  
습관, 흡연, 과도한 음주

**성공적 노화**  
수명이나 생존을 의미하는 것이라기보다는  
노화의 질적 측면-생리적, 심리적 특성이  
평균적보다 더 나은 수준, 건강한 유전자  
소유, 삶의 만족도 수준 높음



# 7 노인체조의 이해

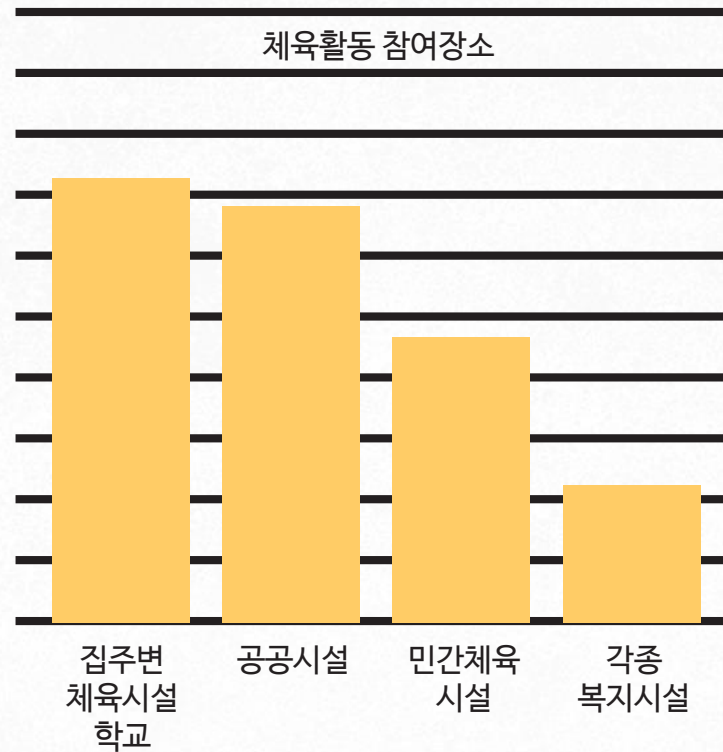
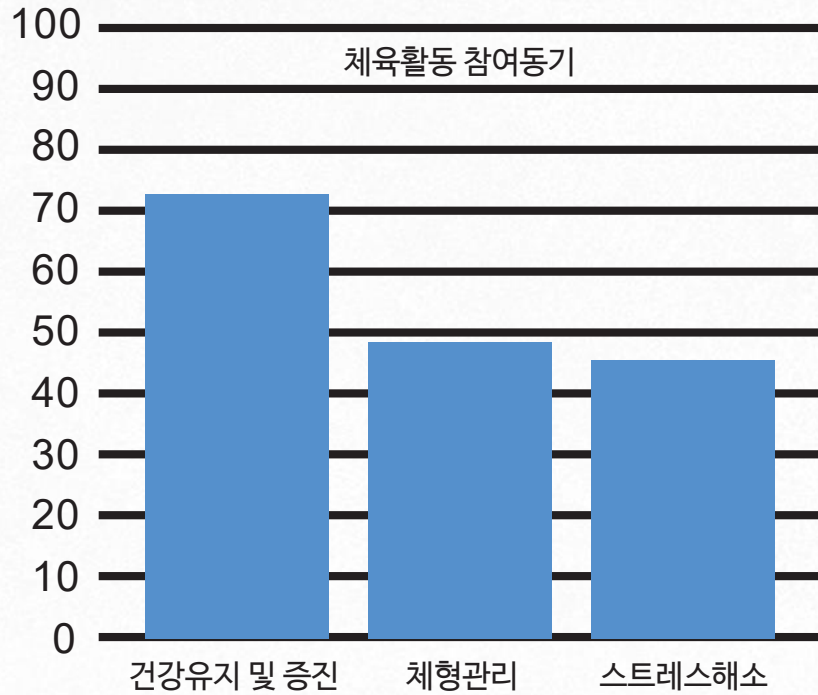
## ✓ 신체기능의 분류





# 7 노인체조의 이해

## ✓ 노인의 체육활동 참여동기 및 장소



## 7 노인체조의 이해

### ✓ 신체기능의 이해 및 검사

- 심폐기능 Cardiorespiratory function

#### 심폐기능을 검사하는 이유

심폐기능을 독립적인 생활을 영위하는 데 핵심이 되는 결정인자이므로 심폐기능 값의 표준 이하는 **일상적인 생활을 수행(식사, 화장실 가기, 옷입기, 약먹기 등)**하기 어렵기 때문이다. 그리고 **도구적 생활(침대 정돈하기, 청소기 돌리기, 쇼핑 등)**의 기본적인 기능의 유용한 활동이 어렵기 때문이다.

남자 = 17.5ml/Kg  
여자 = 15.0ml/Kg

운동 프로그램을 시작하기 전에 **기준 또는 초기 심폐능력 수준을 확립**하기 때문이다. 적절한 **운동강도를 설정**하기 위해서 반드시 필요하다.

# 7 노인체조의 이해

## ✓ 운동자각도

6 7 8	안정시 극히 가볍다(very very light)
9	상당히 가볍다(very light)
10 11 12	가볍다(Fairly light)
13	약간 힘들다(somewhat hard)
14 15 16	힘들다(hard)
17	상당히 힘들다(very hard)
18 19 20	극히 힘들다(very very hard) 최대 운동시

# 7 노인체조의 이해

## ✓ 준비운동의 기본원리

준비운동은 체온을 상승시켜 보다 격렬한 운동으로 서서히 넘어갈 수 있게 한다. 이것은 또한 적절한 동작 기법과 운동 강도를 확립하여 안전하고 효과적인 운동의 기반을 마련해준다. 그리고 준비운동 수업참가 노인들의 사회적, 정서적, 인지적 참여를 유도한다.

### 체온상승

- 체온을 상승시키기 위해서는 능동적인 준비운동이 소극적인 준비운동보다 선호된다.
- 낮은 운동강도의 연속동작과 쉬운 관절 가동범위 활동을 10~20분 동안 실시하게 해 체내 온도를 약  $\frac{1}{2}$ ~1도 상승시킨다.
- 건강과 체력수준 그리고 수행할 활동의 유형을 고려한다.
- 더 높은 강도의 운동 프로그램과 더 허약하거나 몸 상태가 좋지 않은 노인들에게는 더 긴 준비운동이 권고된다.



## 7 노인체조의 이해

### ✓ 안전하고 효과적인 준비운동

- 걷기(지상에서나 물 속에서), 앉거나 선 상태에서 하는 리듬이 있는 동작
- 정지한 자전거와 좌식 스텝퍼와 같은 실험실 기구를 사용하는 것 등
- 가능하면 수업 중에 실시하려고 하는 것과 비슷한 큰 근육을 쓰는 동작을 더 낮은 강도로 준비운동에 포함시킨다.
- 나중에 본 운동에서 사용할 동작을 더 느린 템포와 강도로 따라하면 준비운동도 되고 연습도 된다.

(예 : 수업의 유산소 컨디셔닝 구성요소 중에 양 팔을 머리 위로 뻗는 동작이 있다면 노인 참가자들이 같은 동작을 유사한 관절 가동범의 내에서 실시하되, 준비운동에서는 더 느리게 실시한다.)

## 7 노인체조의 이해

### ✓ 안전하고 효과적인 준비운동

- 준비운동을 실시하는 환경 또는 선택한 활동의 유형을 결정한다.
- 환경 고려사항에는 노인들의 수에 비하여 이용할 수 있는 공간의 크기, 바닥의 특징, 기구 사용 가능성 등이 있다.
- 체내 실내온도가 운동에 반응해 얼마나 빨리 상승하는가에 크게 영향을 주는 실내운동도 고려해야 한다.

## 7 노인체조의 이해

### ✓ 노인 참가자들 참여시키기

- 운동 수업 중 준비운동 시간은 참가자 집단과 사회적, 정서적으로 접촉 할 수 있는 완벽한 때이다.
  - ❖ 이때 참가자들과 대화하고, 상호작용을 장려하고, 참가자들의 이름을 익히고, 수업에 들어올 때 반갑게 맞아주고, 새로 온 참가자를 전체에게 소개시키는 기회가 된다.
  - ❖ 이러한 행위들은 집단 전체에 노인운동지도사가 개별 참가자들에게 진심 어린 관심을 갖고 있음을 보여 준다.
  - ❖ 준비운동이 참가자들에게 동작에 대한 성취감과 성공의 느낌을 가질 수 있는 많은 기회를 제공하도록 구성한다.

## 7 노인체조의 이해

### ✓ 노인 참가자들 참여시키기

- ❖ 자신이 수준에 맞게 운동할 수 있는 안전하고 경쟁적 환경을 만들고, 다양한 능력 수준에 적절한 변형 동작을 자주 시범을 보여 준다.
- ❖ 동작을 잘 수행하고 노력할 때마다 더 긍정적인 반응을 보여 주고, 반드시 제때 올바르게 동작을 수행할 필요는 없다는 점을 강조한다.





## 7 노인체조의 이해

### ✓ 준비운동 개발하기

준비운동에서 노인운동지도사의 목표는 참가자들의 신체능력에 맞추는 운동을 제공해야 함을 잊지 말아야 한다. 수업 참가자 노인들에게 운동강도를 체크하는 방법을 가르치는 것도 중요하다. 여기에서는 또한 노인운동지도사가 참가자들을 사회저그 정서적, 인지적으로 참여시키기기 위해 사용할수 있는 간단한 전략이 필요하다.

#### 능력수준

- 건강한 노인의 경우 준비운동을 위해 낮은 강도의 연속동작을 최소한 15분간 실시한 다음 유산소 컨디셔닝이나 다른 높은 강도의 격렬한 활동으로 넘어간다.
- 목표 심박수 범위의 낮은 쪽 한계까지 서서히 높이는 활동들을 체내 온도를 원하는 만큼 상승시킬 것이다.

## 7 노인체조의 이해

### ✓ 준비운동 개발하기

#### 환경

- 바닥의 안전을 위협하게 하는 경우(예 : 미끄럽거나 콘크리트 바닥)에는 앉은 자세에서 수행할 수 있는 동작들을 선택한다.
- 실내 온도가 높을 때는 노인 참가자들의 반응을 주의 깊게 살펴보고 얼굴이 달아오르거나 호흡이 가빠지거나 하는 과도한 운동의 징후가 있는지 관찰하는 것이 중요하다.
- 중등 정도 운동의 경우 주위 온도가 28도 이상, 격렬한 운동의 경우 29도를 넘는 것은 안전하지 않다.

## 7 노인체조의 이해

### ✓ 준비운동 개발하기

#### 강도

- 노인 참가자들에게 자신의 심박수를 체크하는 방법을 가르쳐 주고 준비운동이 끝난 직후에 운동자각도(RPE)를 이용하여 자신의 몸이 운동에 어떻게 반응하는지를 인식할 수 있다.
- 준비운동 중에는 RPE가 9~10을 더욱 허약한 노인의 경우 7~9를 넘으면 안된다.
- 준비운동 중에 한 두명의 참가자에게 자연스럽게 대화검사(talk test : 과도한 운동을 예방하기 위한 대화를 이용한 평가)를 시도한다.

## 7 노인체조의 이해

### ✓ 사회적인 관계

- 준비운동은 참가자들과 중요한 사회적인 관계를 확립할 수 있는 완벽한 시간이다.
  - ❖ 준비운동 중에 원형대형을 사용하면 참가자들과 접촉할 수 있고 친근하게 교류할 기회를 제공한다.
  - ❖ 간단한 사교적인 춤과 활동도 참가자들이 서로의 이름을 외우고 모두가 사회적인 접촉에 참여하도록 보장한다.
  - ❖ 준비운동 중에 친근하게 대화하면서 참가자들이 서로 편하게 얘기하고 소속감을 느낄 수 있게 한다.



## 7 노인체조의 이해

### ✓ 음악

- 노인지도사가 선택하는 음악과 이것을 수업 전체에서 어떻게 운영하는가는 소속감, 동작에서의 성취감, 전반적으로 즐거운 경험을 만들어낼 수 있다.
- 적절한 템포는 동작 순서의 속도와 편안하게 맞고 수업의 분위기를 정한다.
- 분당 100~110박자의 템포에 박자가 일정하고 구분하기 쉬운 음악은 수업 중 준비운동과 활동적인 정리운동 부분에 잘 맞다.
- 유사한 유형이지만 분당 120~130박자의 더 빠른 음악은 유산소 컨디션닝 부분에 잘 맞다.
- 선율을 압도하지 않고 보완하는 중간 음조의 보컬이 있는 단순한 기악 곡이 좋다.





8

# 노인대학 강의기법

## 8 노인대학 강의기법

### ✓ 노인대학 “배울 수 있어 좋다” vs “배울 게 별로 없다”

- 노인대학은 대부분 지자체 예산으로 운영된다.

국제 정세와 사회 변화에 대한 흐름을 알려주는 교양 강좌와 노래교실, 댄스교실 등 각종 여가 프로그램을 매주 1~2회 수강할 수 있도록 구성돼 있다. 또 어르신들에게 한 끼 식사도 제공한다.

대부분 수강료를 받지 않고 지자체 예산을 활용해 운영된다.

한 노인대학 관계자는 “입학비를 받는 경우도 있지만 대체로 무료로 수업과 식사를 제공한다”고 설명했다.

“노인대학 프로그램이 나이 드신 분들에게는 새롭게 다가오지만 이제 60대가 된 젊은 노인들에게는 이미 경험한 식상한 것들이어서 관심이 적다”



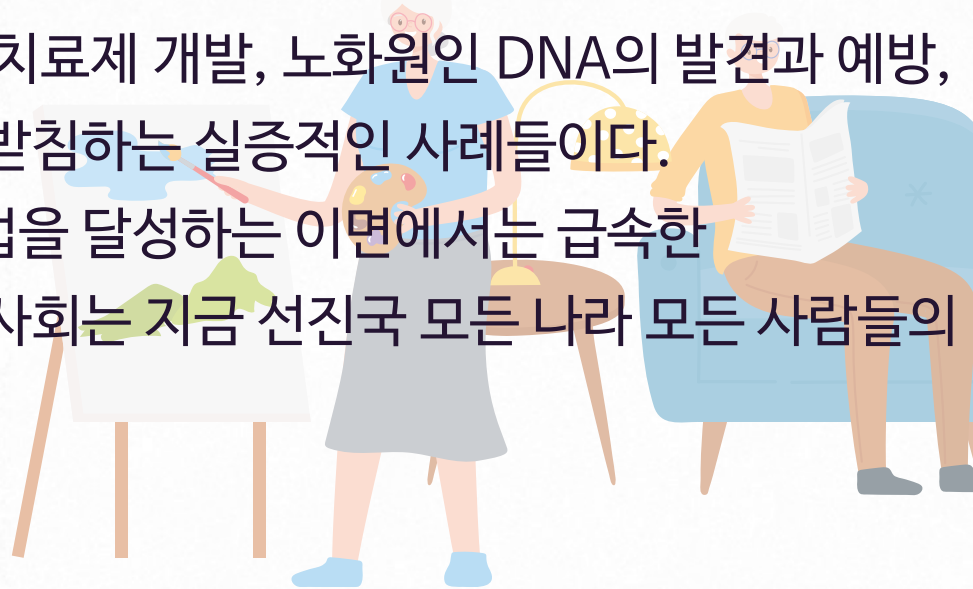
## 8 노인대학 강의기법

### ✓ 노인대상 프로그램의 필요성

21세기 인류는 의학과 과학의 눈부신 발전을 통하여 인간의 오랜 꿈인 무병장수를 달성하여 풍요로운 삶을 향유할 듯하다.

그리고 의학계에서는 이론적으로 10여 년 후에는 120세를 살 수 있다고 보고하고 있다. 인간의 유전자공학을 연구하는 과학자들의 줄기세포 연구 및 암, 당뇨, 고혈압 등의 질병 치료제 개발, 노화원인 DNA의 발견과 예방, 생활조건의 개선 등이 이를 뒷받침하는 실증적인 사례들이다.

그러나 인간의 무병장수의 위업을 달성하는 이면에서는 급속한 노인인구의 증가로 인한 고령 사회는 지금 선진국 모든 나라 모든 사람들의 문제로 대두되고 있다.



## 8 노인대학 강의기법

### ✓ 노인대상 프로그램의 필요성

산업화에 따른 생활수준의 향상, 의학기술의 발달, 식생활의 개선 등으로 인한 평균수명의 연장으로 노인인구의 급속한 증가는 다양한 사회문제를 일으키고 있다.

노인문제는 경제력 상실로 인한 빈곤 문제, 노화로 인한 질병문제, 사회·심리적 갈등에 따른 고독과 소외문제, 은퇴로 인한 역할상실의 문제 등이 있다. 또한 노인들에게는 하루가 모두 여가시간이라고 할 수 있지만 여가에 대한 사회화가 부족하고 이용할 수 있는 여가시설이나 프로그램이 또한 많이 부족한 것이 현실이다. 따라서 **현대 사회의 흐름을 이해시키고 동참해 나갈 수 있는 능력을 배양해 주는 여가 프로그램을 통해 노인들이 각종 노인문제에 대처하고 행복한 노후생활을 영위할 수 있도록 도움을 제공하는 노인대학 프로그램이 절실히 요청된다.**

## 8 노인대학 강의기법

### ✓ 노인대학의 목적

#### 1. 지식획득 기회제공 및 자기개발

교양강좌를 통하여 어르신들에게 지식획득의 기회를 제공하고 자기개발을 도모한다.

- 1) 어르신의 학습욕구를 충족시키는 교양강좌를 9회 이상 실시한다.
- 2) 교양교육을 통해 현대사회의 흐름에 동참해 나가는 능력을 키우며 실생활에 적용하게 한다.
- 3) 정서교육을 통해 마음의 평화를 추구하고 자존감을 높인다.

# 8 노인대학 강의기법

## ✓ 노인대학의 목적

### 2. 건강유지

건강관리에 관한 교육 및 신체적 운동으로 어르신들의 건강을 유지하여 활기찬 노후생활을 하게한다.

- 1) 건강교육을 통한 건강한 생활습관을 유도한다.
- 2) 신체적 활동을 통해 건강한 생활을 유지한다.





## 8 노인대학 강의기법

### ✓ 노인대학의 목적

#### 3. 즐거운 노후생활

건전한 레크리에이션 프로그램을 통하여 어르신들로 하여금 즐거운 노후생활을 하게한다.

- 1) 각종 레크리에이션을 통해 웃고 노래하고 춤춘다.
- 2) 각종 레크리에이션을 통해 어르신들 간에 친목을 도모한다.
- 3) 반별활동을 통해 협동정신을 기르고 소속감을 주어 정서적인 지지를 해준다.



## 8 노인대학 강의기법

### ✓ 노인대학의 목적

#### 4. 건전한 노인문화 형성

어르신들로 하여금 건전한 노인문화를 형성케 하고 사회적 참여 기회를 확대 시킨다.

- 1) 문화체험, 공연 등을 실시하여 건전한 노인문화를 형성한다.
- 2) 현장학습을 통해 사회적 참여기회를 넓힌다.



## 8 노인대학 강의기법

### ✓ 노인대학 프로그램

#### 1) 교양 프로그램

노인들의 생활예절, 마음 다스리기, 현대사회와 노인의 역할, 법률상식, 다른나라 노인복지 이해하기, 노년기 현명한 경제관리, 노년기의 행복찾기, 노인복지법의 이해

#### 2) 건강관리 프로그램

노년기의 영양관리, 노인들의 치아관리, 수지침, 단전호흡, 노인병의 예방(치매예방), 요가, 기체조, 건강검진, 택견

#### 3) 레크리에이션 프로그램

레크리에이션, 덩더쿱 체조, 노래교실, 만들기(풍선아트, 종이접기), 차밍 댄스, 시니어로빅,

## 8 노인대학 강의기법

### ✓ 노인대학 프로그램

- 4) 문화체험 : 비디오 상영 , 초청공연관람 장기자랑 대회, 노래자랑
- 5) 현장학습 : 현장견학, 나들이
- 6) 입학식, 개강식, 방학식, 수료식





## 8 노인대학 강의기법

### ✓ 프로그램 추진 시 기본방침

#### 1. 전문가 참여

노인복지사업에 경험이 있는 전문가를 운영에 참여토록 하여 전문노인복지 서비스를 제공

#### 2. 교양과 여가활동의 조화

어르신들의 활기찬 삶을 위하여 보다 보람된 여가활동 교육프로그램 운영

#### 3. 프로그램의 개발 및 다양화

연속적인 프로그램 운영을 지양하고 노인들의 욕구에 맞는 다양한 프로그램을 개발하여 운영

## 8 노인대학 강의기법

✓ 인간에 대한 이해

### 생명의 3수 완성 법칙

인체 : 肉身, 智身, 氣身

유전자 : 3염기쌍 짝을 지어 정보기능

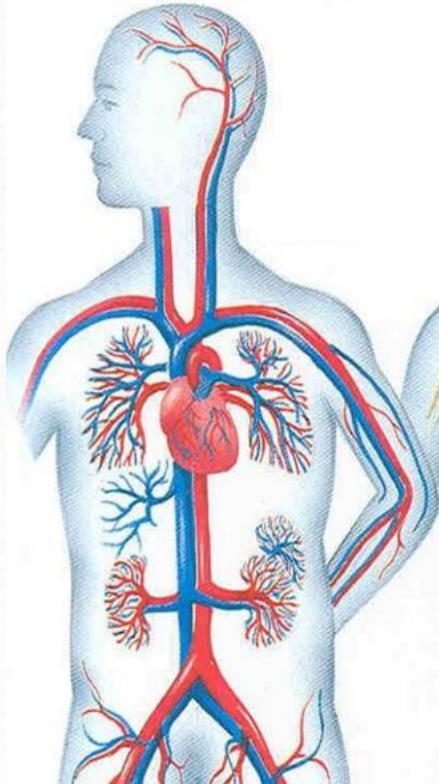
종교 : 삼위일체 / 불교, 기독교, 유대교 등

인생 3단계 완성 : 복중지생, 지상인생, 사후인생

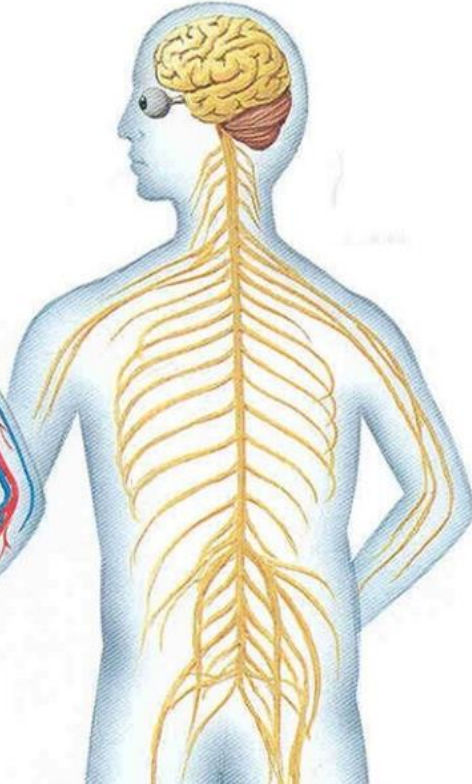
# 8 노인대학 강의기법

## ✓ 인체의 3대 순환계

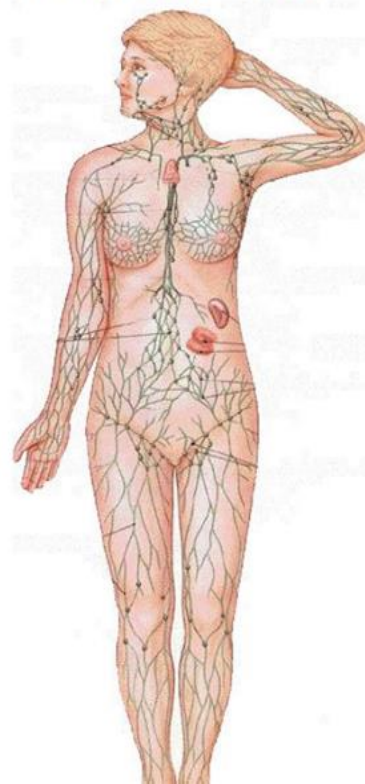
혈액 순환계-혈관망



신경순환계-신경망



림파액 순환계-림파관



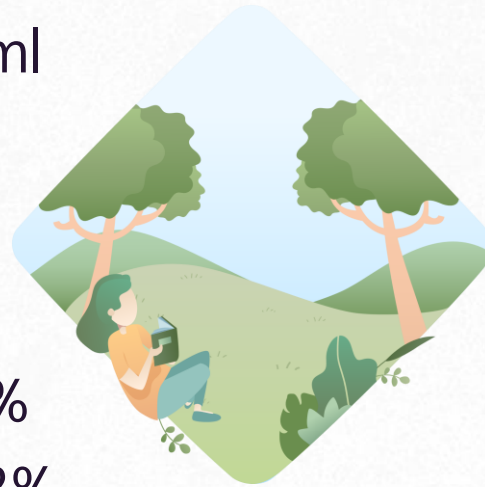
<출처 : 인체백과사전>



## 8 노인대학 강의기법

### ✓ 산소 흡입량

- ❖ 편안하게 쉬고 있을 때의 산소 호흡량은 1분에 300ml,
- ❖ 운동할 때의 산소 흡입량은 1분에 2000~3000 ml
- ❖ 따라서 1시간 운동하면 120,000 ml의 산소흡입
- ❖ 산소가 가장 많은 곳은 아마존23%,
- ❖ 설악산 저지대 낮 21.3%, 밤21.2%,
- ❖ 동해안 정동진 바닷가 21.8%, 광릉수목원 21.3%
- ❖ 지하철 19.2%, 자동차1인 태우고 1시간 후 18.2%,
- ❖ 침실의 산소농도20.5%에서 1인 취침 7시간 후 19.6%로 감소
- ❖ 산소가 부족하면 면역력 감소, 12% 이하로 되면 뇌세포파괴되어 단시간에 사망





# 8 노인대학 강의기법

✓ 정보입력 = 의지/실천 : 몸조직 활력

적당한 종목 선택 - 경제성, 혼자 운동

산소 소모량 / 분

안정시 : 300ml  
운동시 : 2000~3000ml

매일, 정기적 반복하는 것

아침 1시간  
주말 등산

건강

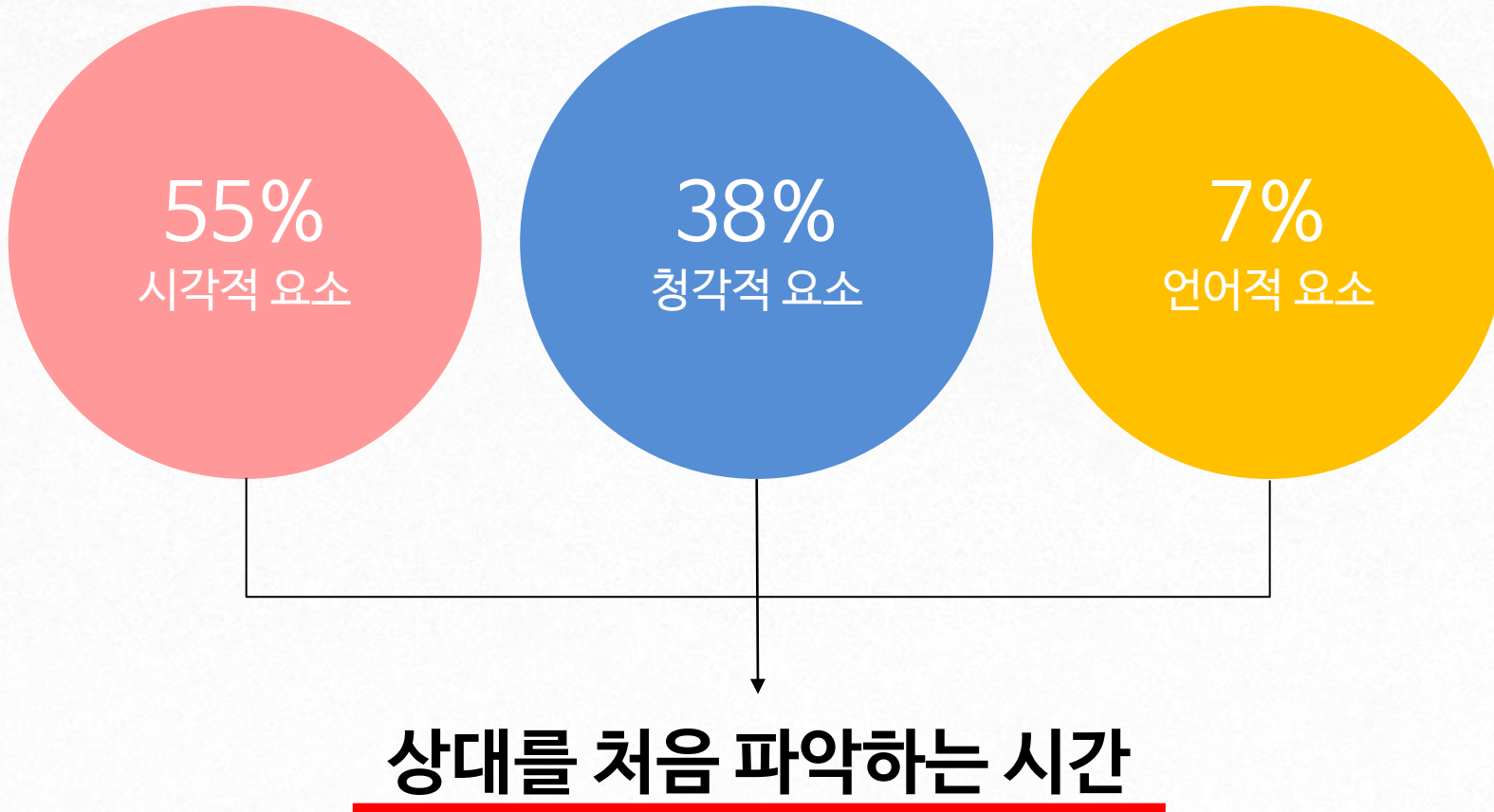
하루 2000칼로리 섭취 시

산소 필요량 : 419리터

공기량으로는 1995리터

## 8 노인대학 강의기법

### ✓ 웃음과 소통





9

# 손으로 만나는 치매예방법

## 9 손으로 만나는 치매예방법

### ✓ 치매란?

치매는 후천적으로 기억, 언어, 판단력 등의 여러 영역의 인지 기능이 감소하여 일상생활을 제대로 수행하지 못하는 임상 증후군을 의미.

- 인간의 평균수명이 증가함에 따라 노인 인구는 증가하고 따라서 치매 환자는 계속 늘어날 것이다. 치매란 정상적으로 활동하던 사람이 뇌에 발생한 각종 질환으로 인하여 인지 기능을 상실하고 일상생활을 할 수 없는 경우를 말한다. 인지 기능의 상실은 기억장애, 언어장애, 시:공간능력의 저하, 성격 및 감정의 변화, 추상적 사고장애, 계산력 저하 등 뇌의 여러 기능이 전반적으로 저하되는 것.





# 9 손으로 만나는 치매예방법

## ✓ 치매 의심증상은 무엇인가?



〈출처 : 월 성모병원〉

# 9 손으로 만나는 치매예방법

## ✓ 치매증상 중 대표적인 4가지

### 1. 기억장애

- ❖ 이름, 전화번호 등을 기억하기 힘듭니다.
- ❖ 어떤일을 해놓고도 잊어버려 다시 합니다.
- ❖ 물건을 어디다 두었는지 몰라 찾아 해맨 적이 있습니다.
- ❖ 가스불 위에 음식을 올려 놓은 것을 잊어버려 태운 적이 있습니다.

### 2. 언어장애

- ❖ 하고 싶은 말이나 표현이 금방 떠오르지 않고, 물건 이름이 잘 생각나지 않습니다.
- ❖ 글을 읽을 때, 같은 문장을 여러 번 읽어야 이해가 됩니다.

## 치매란 무엇인가

뒤돌면 깜빡하고... 분명 뭘 하려고 했는데... 뭐였지?

**‘설마 나 치매 걸렸나?’**

100세 시대를 맞이하면서 더 늘어나고 있는 병. **치매!**

내 건강과 기억을 갉아먹는 치매로부터 나를 지키려면~!  
치매에 대해 먼저 알아야겠죠?  
그럼 지금부터 **치매에 관한 모든 것**에 대해 함께 알아보아요.

## 9 손으로 만나는 치매예방법

### ✓ 치매증상 중 대표적인 4가지

#### 3. 공간능력 저하 및 계산력 저하

- ❖ 평소 살고 있는 동네에서 집으로 가는 길을 찾지 못해 주위를 뚫.
- ❖ 평소하던 돈관리에 어려움을 느끼고, 거스름돈을 제대로 받지 못함.

#### 4. 성격의 변화 및 이상행동

- ❖ 이전에는 매우 활발하고 외향적이던 사람이 집에만 있으려고 함.
- ❖ 어린아이같이 생각이 단순해지고, 세수나 목욕 등의 개인 위생 생활 등을 게을리 함.
- ❖ 누군가가 자신의 물건을 훔치고, 해치려 한다는 망상을 경우가 있음.
- ❖ 집안을 왔다 갔다 하며 옷을 자주 갈아 입거나, 옷을 모두 꺼냈다가 다시 정리하는 등의 반복적인 행동을 보임.



## 9 손으로 만나는 치매예방법

### ✓ 기억장애와 치매의 차이점은?

건망증	치매
사건의 세세한 부분만 잊는다. (전체 사건에 대해서는 잘 기억)	사건의 광범위한 부분을 잊는다. (사건의 발생 자체를 잊는 경우도 있다)
귀뜸을 해주면 금방 기억을 한다.	귀뜸을 해주어도 기억하지 못한다.
대부분 기억력 감소를 인지하고 메모 등을 이용하여 보완하려 노력한다.	본인의 기억력 저하를 모르거나 부인하는 경우도 많다.

나이가 들어 깜빡깜빡 하는 것은 치매가 아닙니다.

건망증이란 어떤 사실을 잊었다라고 누가 귀뜸을 해주면 금방 기억해내는 현상으로 흔히 정상인에게도 있을 수 있습니다.



# 9 손으로 만나는 치매예방법

## ✓ 치매의 원인과 종류는 무엇이 있나?

The infographic is divided into two main sections. The top section, titled '알츠하이머형 치매' (Alzheimer's type dementia), compares a 'Healthy Control' brain scan with an 'Alzheimer's Disease' scan. The Alzheimer's scan shows significant atrophy, particularly in the hippocampus and entorhinal cortex, with a caption '측두엽 및 해마의 위축' (atrophy of the temporal lobe and hippocampus). A text box explains that amyloid plaques in the brain lead to cognitive decline. The bottom section, titled '혈관성 치매' (Vascular dementia), shows three brain scans illustrating white matter damage. A text box explains that repeated strokes lead to brain damage and that managing chronic conditions like hypertension, diabetes, and smoking is crucial.

**알츠하이머형 치매**

이상단백질이 뇌 속에 쌓이면서 뇌세포의 퇴행성 변화를 일으켜 인지기능저하가 나타나며 비교적 서서히 진행되는 특징이 있습니다. 노인에서 치매를 일으키는 가장 흔한 원인입니다.

측두엽 및 해마의 위축

**혈관성 치매**

뇌졸중이 반복적으로 발생한 결과 뇌의 여러부위가 파괴되어 발생하며 비교적 급격하게 진행되는 특징이 있습니다. 고혈압, 당뇨, 심장병, 흡연 등이 원인이 되며 평소 성인병에 대한 규칙적인 관리가 필요합니다.

뇌혈관질환으로 인한 회백질의 손상

치매의 원인과 종류에는 알츠하이머형 치매, 혈관성 치매 등이 있으며 알츠하이머형 치매는 비교적 서서히 진행되는 특징이 있습니다. 혈관성 치매는 비교적 급격하게 진행되는 특징이 있습니다.

## 9 손으로 만나는 치매예방법

### ✓ 치매예방법

1. 기억력 감퇴가 있다면 조기검진 및 진단이 제일 중요합니다.
2. 평소 고혈압, 당뇨, 심장질환 등 성인병 관리를 철저히 합니다.
3. 인지기능 향상을 위해 바둑, 독서 등 취미생활을 합니다.
4. 항상 메모하는 습관을 가집니다.



대표적인 치매 예방법에는 조기검진 및 진단과 취미생활, 메모하는 습관 등이 있으며 치매의 치료방법에 대해서는 알츠하이머형 치매는 현재로서는 완치가 어렵지만 약물 치료를 통해 집중력과 기억력을 향상시켜 증상을 완화 혹은 지연시켜줍니다.

## 9 손으로 만나는 치매예방법

### ✓ 암보다 무서운 병, 손놀리로 막는다

- 치매를 막기 위해선 손놀리가 최고다. 손을 쓰려면 뇌로 연결되고 손을 움직이면 소 근육 훈련이 된다. 어르신들은 손이 마비가 되면서 굳어지는 경향이 있다. 인지능력도 향상된다.
- 할머니들은 강사와 보조교사들의 도움을 받으면서 연지곤지 박수, 제기 만들기, 제기 주고받기, 실뜨기, 실뜨기하면서 ‘실경달경’ 노래하기, 실뜨기로 고양이수염, 나비넥타이와 리본 만들기, 단동치기 등을 실습했다. “손 하나 움직이는데 머리도 쓰고 한꺼번에 여러 가지를 하니 치매 예방이 절로 되는 것 같다.”라고 답했다.



〈출처 : 한겨레신문〉



## 9 손으로 만나는 치매예방법

### ✓ 손유희 개념과 교육적 원리

- 손유희란 손을 움직여 감정, 사물, 여러 가지 자연 현상 등을 표현하는 것으로서, 유아들의 교육활동 중 산만하거나 지루한 분위기를 주의집중, 흥미유발, 전이활동 방법으로 전화시키며, 사물을 이해시키고 여러 가지 개념 형성을 도와 인지 기능의 기초를 다질 수 있는 과정입니다.
  - ❖ 동작과 리듬을 통한 수업의 생동감을 전달할 수 있음
  - ❖ 교육 내용을 효과적으로 빠르게 전달할 수 있음
  - ❖ 손유희를 여러 가지 방법을 창작해보고 표현하면서 창의력과 감수성, 상상력, 표현능력을 향상시킴
  - ❖ 수, 크기, 형태, 비교 등 기본적인 인지개념을 학습함
  - ❖ 타인과의 사회성을 기름
  - ❖ 짧고 쉬우며, 긍정적이고 아름다운 언어로 감정을 인식함
  - ❖ 동기부여 및 흥미 유발, 주의를 집중할 때 활용함
  - ❖ 손유희를 통한 자존감 향상과 자기 자신을 사랑하는 방법을 터득함



## 9 손으로 만나는 치매예방법

### ✓ 손유희 활용

- 언어발달 이외에도 새로운 동작을 표현함으로써 유아의 창의성과 표현력, 정서발달에도 효과적이라고 공공연히 알려져 있다. 이런 교육적 효과를 반영하듯 유아교육현장에서는 유아의 주의를 집중시키고 흥미를 유발시키며 활동을 전이하는 교육방법으로 손유희를 가장 많이 활용하고 있다고 한다.



# 9 손으로 만나는 치매예방법

## ✓ 치매예방수칙

### 치매예방수칙 3.3.3

3 권 勸  
즐길 것



운동

일주일에 3번 이상 걸으세요.



식사

생선과 채소를 골고루 챙겨 드세요.



독서

부지런히 읽고 쓰세요.

3 금 禁  
참을 것



절주

술은 한 번에 3잔보다 적게 마시세요.



금연

담배는 피지 마세요.



뇌손상 예방

머리를 다치지 않도록 조심하세요.

3 행 行  
챙길 것



건강 검진

혈압, 혈당, 콜레스테롤 3가지를 정기적으로 체크하세요.



소통

가족과 친구를 자주 연락하고 만나세요.



치매 조기발견

매년 보건소에서 치매조기검진을 받으세요.

〈출처 : 파주보건소〉

## 9 손으로 만나는 치매예방법

### ✓ 치매를 예방하기 위한 15가지 운동

- 치매는 정상적인 일상생활을 유지하던 사람이 나이가 들면서 뇌에 발생한 각종 질환으로 인해 인지기능을 상실하고, 이로 인해 일상생활에 지장을 초래하게 되는 경우의 질환이다.
- 이러한 치매의 경우는 아래의 운동처럼 몸의 작은 부위들을 움직여 주는 운동을 많이 하면 예방이 가능하다. 특히 손가락 운동을 많이 해야 한다. 뇌의 노화는 축색과 축색을 연결하는 이음새 부분이 작용을 제대로 못하면서 치매가 일어나는데, 이것을 예방하는데 좋은 것이 손가락 운동이다.



## 9 손으로 만나는 치매예방법

### ✓ 치매를 예방하기 위한 15가지 운동

- 치매는 초기에 치료를 하면 완치에 가까울 정도로 회복이 가능하지만, 이것보다 미리미리 예방하는 것이 더 좋다. 가정에서, 직장에서 틈틈이 조금씩 운동해가면서 치매를 예방하자.





## 9 손으로 만나는 치매예방법

### ✓ 치매를 예방하기 위한 15가지 운동

#### 1. 새끼손가락 운동

양손 새끼손가락 바깥 부분을 교차하듯 합치고 2분간 문지른다.

#### 2. 가운데손가락 운동

가운데손가락을 얽히게 해서 5초간 힘껏 잡아당긴 후 놓는다.

#### 3. 발 운동

양 발가락 끝을 구부려 바닥에 세게 누른다.(10회씩 3분)

#### 4. 팔 운동

몸을 곧게 편 후 몸을 서서히 끌어 올린다.

#### 5. 주먹운동

복식 호흡하며 주먹을 책상 위에 대고 힘껏 문지른다.(3분)

## 9 손으로 만나는 치매예방법

### ✓ 치매를 예방하기 위한 15가지 운동

#### 6. 옆으로 잡아당기기

곧게 팔을 펴고 팔꿈치 부분이 귀에 닿도록 옆으로 잡아당겨준다.

#### 7. 앞으로 굽히고 뒤로 구부리기

상체를 일으켜서 앞으로 굽히고, 뒤로 구부리기를 각각 6초간 한다.

#### 8. 목운동 목을 좌, 우, 앞으로 힘껏 젖힌다.

#### 9. 벽운동 양손을 벽에 붙이고 무릎을 구부려 손 짚고 엎드리기를 한다.(10회) 구부릴 때 숨을 마시고 펼 때 내쉰다.

#### 10. 타월운동 타월의 양끝을 잡고 좌우로 힘껏 잡아당긴다.

## 9 손으로 만나는 치매예방법

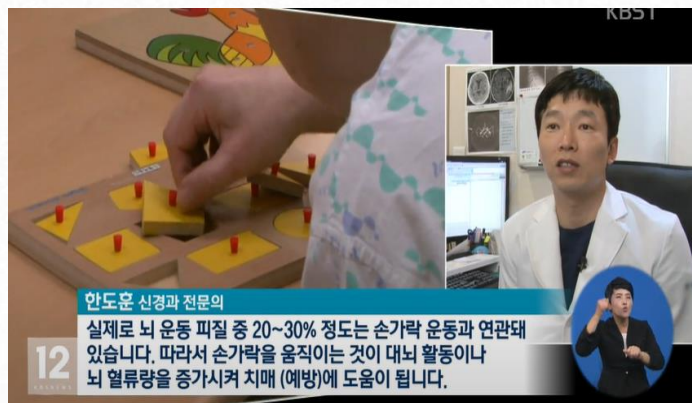
### ✓ 치매를 예방하기 위한 15가지 운동

11. **책상운동** 책상에 엄지손가락을 대고 체중을 실어 누른다.
12. **발바닥 운동** 발바닥 중앙 부위를 책상 모서리 등으로 3분 동안 문지른다.
13. **머리 만지기 운동**  
손가락 끝으로 관자놀이 윗부분을 3분간 문지른다.
14. **다리 벌리고 상체 앞으로 구부리기**  
다리를 벌리고 선 후, 무릎을 펴고 구부린 채 6초간 정지한다.
15. **손가락 펼치기**  
주먹을 쥐 새끼손가락부터 차례로 힘껏 하나씩 펼쳐간다.  
(30초 동안 10손가락 모두 펼친다.)



# 9 손으로 만나는 치매예방법

## ✓ 치매 예방하는 손가락 운동법



〈출처 : KBS뉴스〉





10

# 웃음치료의 이해

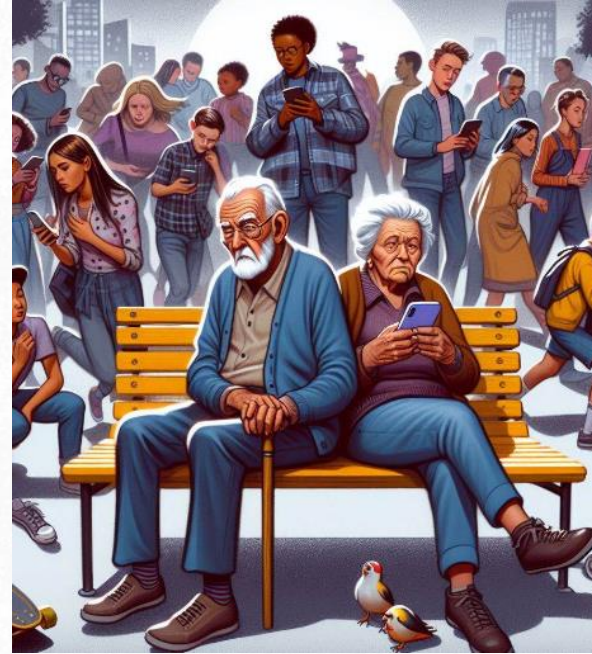
# 10 웃음치료의 이해

## ✓ 현대사회의 특징

인구 10만명당 24.2명(2004년),  
하루 36명이 자살하는 현실  
정부가 ‘자살예방 5개년 종합대책’까지  
마련하겠다고 나선 우울증에 빠진 한국  
정치는 희망을 제시하지 못하고,  
사회는 일자리를 빼앗고,

경제적 양극화는 상대적 박탈감과 극복 못할 가난을 안겨 주고 있음  
나와 다른 의견이나 행동을 인정하고 받아들이기 보다 비난과 공격으로  
일관하는 사회

*우리나라 50대 성인이 하루 웃는 회수는 겨우 4번*



# 10 웃음치료의 이해

## ✓ 일시성

### 1. 소유물의 변화(선택의 다양화)

- 인간욕구의 다양화(제품의 라이프 사이클 단축)
- 표준화된 제품의 대량생산 체제에서 다품종 주문생산 체제로의 변화

### 2. 지리적 이동성의 증대

- 정보통신기술의 발전은 기업의 국제화를 가속화
- 국내산업의 공동화 현상이 심화되고 실업률 증가
- 해외파견 근로자 및 현지인 고용에 따른 문제 발생

### 3. 인간관계의 비영속성

- 근로시간과 장소의 유연화를 촉진(플렉서블 타임제, 재량근로제, 오피스분산화, 새틸라이트 오피스, 재택근무 및 재택고용, 리조트 오피스 등)
- 인간의 상호의존성이 약화

# 10 웃음치료의 이해

## ✓ 일시성

### 4. 정보의 급속한 창출과 이용

- 현대인들의 생존을 위한 자기계발의 중요성 강조
- 정보의 수집, 분석, 변환, 활용 할 수 있는 능력 요구
- 신속한 의사결정을 위한 조직의 슬림화

### 5. 사회 환경변화의 가속성

- 사회변화의 원동력은 기술발전(생계를 위한 도구)의 가속화  
(원시 및 수렵사회 ▶ 농경사회 ▶ 산업화사회 ▶ 정보화사회 ▶ 지식기반사회)
- 기술의 발전속도는 인간의 적응능력을 초월

### 6. 유동 조직의 출현

- 조직의 생존을 위하여 급변하는 환경에 적응할 수 있는 조직 형태로의 변화
- 정태적 조직에서 동태적 조직으로의 변화  
(태스크 포스팀, 프로젝트팀, 에드호크라스팀 등의 활용)



# 10 웃음치료의 이해

## ✓ 복잡성

### 1. 상호의존성

- 다원화된 사회에서 욕구의 다양화는 많은 집단 및 조직의 탄생과 소멸 가속화
- 목표달성 위한 가치관, 신념, 제도, 조직, 자원 등을 결합
- 이러한 과정에서 현대사회는 균형을 이루어 발전

### 2. 환경의 불확실성

- 환경변화의 가속화는 미래 환경변화 예측을 불가능하게 함
- 환경 적응을 위한 조직구조의 변화가 요구됨

# 10 웃음치료의 이해

## ✓ 사회적 갈등의 증대

### 1. 유한 계급에 대한 부정적 시각

- 터널효과(tunnel effect) : 부의 축적에 대한 공정성, 상대적 빈곤감
- 제로섬 게임(zero:sum game) : 부의 상대적 박탈감

### 2. 정보지식기반 사회로의 급속한 변화

- 정보, 시간, 자원의 결핍으로 인한 갈등
- 중산층 몰락의 경고

### 3. 빈부 격차의 심화

- 파레토의 법칙이 적용됨으로써 사회 붕괴가 가속화
- 무한경쟁에 따른 기술개혁의 가속화는 단순근로자와 지식근로자의 이분화로 소득 편차 발생
- 정보가 부인 사회에서 정보의 편중은 다수인의 무력감 및 패배감으로 경제생활 위축

# 10 웃음치료의 이해

## ✓ 웃음의 다양한 효과

- 심장박동이 두 배로 증가하고, 폐 속에 남아 있던 나쁜 공기가 신선한 산소로 빠르게 바뀌고 근육 또한 활발히 움직이므로 웃는 것만으로 운동의 효과를 볼 수 있는 것이다.
- **한번 웃는 것을 운동과 비교해보면 에어로빅 5분 동안 하는 효과!**  
사람이 쾌활하게 웃을 때에는 우리 몸에 650개의 근육 중에 231개를 움직인다.

웃음은 신이 내린 축복의 호르몬을 분비 시키기도 한다. 뇌하수체에서 엔도르핀, 엔케팔린 같은 자연 진통제가 생성돼 통증이 감소된다. 엔도르핀은 우울증과 치매의 원인으로 지목되는 스트레스를 해소시키고 혈액 속 산소량을 높여주며 호흡을 통해 혈액에 흡수될 에너지로 전환하게 한다. 에너지 대사과정에서 발생하는 활성산소(인체에 축적되면서 세포의 유전자에 영향을 미치거나 손상시킴)를 억제해 노화를 방지하기도 한다.

# 10 웃음치료의 이해

## ✓ 웃음의 면역증가 효과

### ▪ 크게 웃으면 200만원 어치 엔돌핀 생성

: 우리가 크게 웃으면 엔돌핀과 엔케팔린이 나오는데 돈으로 환산하면 2백만원 어치의 가치가 있다고 한다.

: 우리가 하루에 10초만 웃어도 2일을 더 살 수 있다.

: 사람들이 여럿이 모여 웃을 때는 33배 효과가 있다.

### ▪ 웃으면 집중력 향상

: 웃으면 알파파가 증가하여 기억력과 집중력을 높여준다.

: 웃으면 머리에 산소공급이 2배로 증가하기에 머리가 좋아진다.

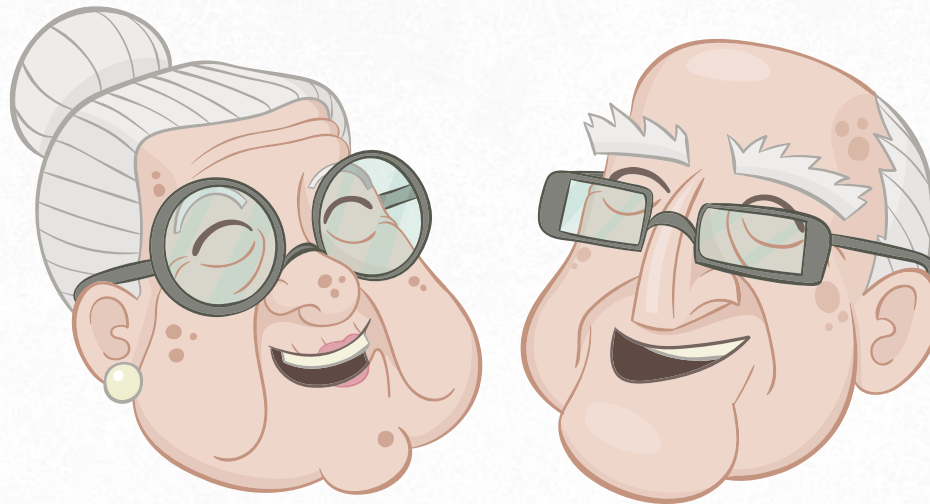


## 10 웃음치료의 이해

### ✓ 웃음의 면역증가 효과

#### ▪ 심혈관 기능 향상

동맥이 이완되고 혈관을 흐르는 피의 속도가 빨라져 혈액의 순환이 잘되고 혈압이 낮아지면서 심장 혈관과 폐 기능을 향상, 심장병과 동맥경화, 긴장완화로 심장마비를 예방한다.



# 10 웃음치료의 이해

## ✓ 웃음의 종류와 효과

가가대소(呵呵大笑) : 큰소리로 깔깔 웃음

교소(巧笑) : 귀엽고 요염하게 웃음

담소(談笑) : 이야기 하며 크게 웃음

목소(目笑) : 눈 웃음

무음소(無音笑) : 소리 없이 빙그레 웃는 웃음

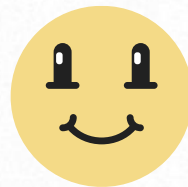
미소(微笑) : 아양을 떨며 곱게 웃는 웃음

박장대소(拍掌大笑) : 박수를 치며 크게 웃음

방소(放笑) : 소리를 내어 웃음

신소(哂笑) : 소리 없이 빙그레 웃음

실소(失笑) : 피식 웃는 웃음



# 10 웃음치료의 이해

## ✓ 웃음의 종류

양천대소(仰天大笑) : 하늘을 우러러 크게 웃음

언소(言笑) : 웃으며 이야기 함

절제소(節制笑) : 웃다가 멈추었다를 반복하여 웃는 웃음

치소(癡笑) : 바보처럼 어리석게 웃는 웃음

파안대소(破顔大笑) : 얼굴이 활짝 펴지면서 크게 웃는 웃음

폭소(微笑) : 별안간 마구 터져 나오는 웃음

흥소(哄笑) : 떠들썩 하게 웃는 웃음

흥연대소(哄然大笑) : 큰 웃음을 터트려 웃음

희소(喜笑) : 매우 기쁜 표정을 짓고 웃는 웃음



# 10 웃음치료의 이해

## ✓ 독이 되는 웃음

가소(可笑) : 대수롭지 않게 웃음

가소(假笑) : 거짓 웃음 (가장아서 웃는 웃음)

간소(奸笑) : 간교한 웃음

검소(劍笑) : 칼같이 날카로운 웃음 (귀신 웃음)

경소(輕笑) : 가볍고 대수롭지 않게 웃는 웃음

고소(苦笑) : 쓴 웃음

기소(欺笑) : 남을 속이고 웃음

기소(譏笑) : 꾸짖어 웃음

냉소(冷笑) : 쌀쌀한 태도로 비웃는 웃음

독소(毒笑) : 독기를 품고 웃는 웃음





# 10 웃음치료의 이해

## ✓ 독이 되는 웃음

비소(誹笑) : 비웃음

비소(鄙笑) : 얕보고 비웃음

비소(鼻笑) : 코 웃음(흥)

암소(暗笑) : 속으로 비웃음

일소(一笑) : 한번 웃음. 업신 여기며 웃음

조소(嘲笑) : 비웃는 태도로 웃는 웃음

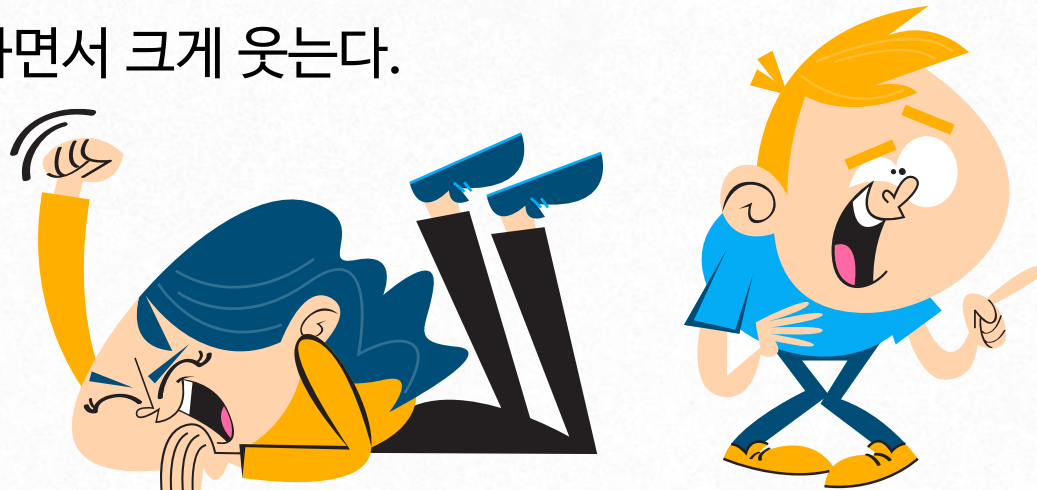
치소(嗤笑) : 빈정 거리며 웃는 웃음



# 10 웃음치료의 이해

## ✓ 웃음의 기법

- ❖ 박장대소 : 10초 동안 손뼉을 치며 크게 하하하 웃는다.
- ❖ 책상대소 : 책상을 두 손으로 크게 치면서 웃는다.
- ❖ 뱃살대소 : 뱃살을 빼기 위해 두 손바닥으로 때리면서 웃는다.
- ❖ 포복줄도 : 바닥에 눕거나 구부려 앉아 크게 웃는다.
- ❖ 요졸복통 : 허리가 끊어지고 배가 아플 정도로 20초 이상 웃는다.
- ❖ 파안대소 : 소리로 '파'하면서 크게 웃는다.



# 10 웃음치료의 이해

## ✓ 웃음의 기법

- ❖ **폭 소** : 5초 동안 폭탄이 터지듯 짧게 크게 웃는다.
- ❖ **흥 소** : 얼굴이 붉어질 때까지 웃는다.
- ❖ **기차웃음** : 사회자의 손 사인에 따라 웃는다.  
337박수 응원처럼 박자에 맞춰 기차의 칙칙폭폭 등 다양하게 웃는다.
- ❖ **비행기웃음** : 비행기가 이륙할 때 착륙할 때처럼 리더의 손에 따라 크게 작게 웃는다.



## 10 웃음치료의 이해

### ✓ 웃음의 기법

- ❖ **아기박수** : 천진난만하게 아기처럼 맑게 깜찍하게 웃는다.
- ❖ **백설공주웃음** : 자기 오른손바닥을 얼굴앞에 들고 리더의 ‘거울아 거울아 이 세상에서 누가 가장 예쁘니? 그건 나야~ 나’ 라는 멘트와 함께 크게 웃는다.
- ❖ **가위바위보 칭찬 웃음**  
서로 가위바위보를 하여 진사람이 칭찬을 해주고 이때 이긴 사람은 ‘당연하지’ 하면서 크게 웃는다. 5명이상 찾아가서 한다.





# 10 웃음치료의 이해

## ✓ 웃음의 기법

### ❖ 느낌웃음

서로 손을 잡고 5초간 눈을 보고 느끼고, 천천히 내려가 5초간 코를 보고, 5초간 입을 보면서 느껴봐! 느껴줘! 하면서 크게 웃는다.

### ❖ 하하호호반대웃음

리더가 양팔과 손을 벌리면서 동시에 웃음소리로 하하면 호호하고 호하호하하면 하호하호하는데 이때 참가자들은 반대로 행동과 웃음소리를 내야 한다.



# 10 웃음치료의 이해

## ✓ 웃음에 대한 명언

웃는 사람은 실제로 웃지 않는 사람보다 더 오래 산다.  
건강은 실제로 웃음의 양에 달려 있다는 것을 아는 사람은 거의 없다.

〈by 제임스 윌스〉

웃음은 어떤 핵무기보다도 강하다.

〈by 오쇼 라즈니쉬〉

웃음은 전염된다. 웃음은 감염된다. 이 둘은 당신의 건강에 좋다.

〈by 윌리엄 프라이〉

당신이 웃고 있는 한 위궤양은 악화되지 않는다.

〈by 패티우텐〉

우리는 행복하기 때문에 웃는 것이 아니고 웃기 때문에 행복하다.

〈by 윌리엄 제임스〉

유머 감각이 없는 사람은 스프링이 없는 마차와 같다.  
길 위의 모든 조약돌 마다 삐걱거린다.

〈by 헨리 와드비처〉



11

# 노인힐링 건강지도

# 11 노인힐링 건강지도

## ✓ 힐링 (Healing)

요즘 이 시대를 대변하는 것을 한 단어로 정의하라고 한다면 ‘힐링’이라 할 수 있다.

힐링이란, 영어로 ‘healing’이며 사전적 의미는 ‘**몸과 마음의 치유**’이다.

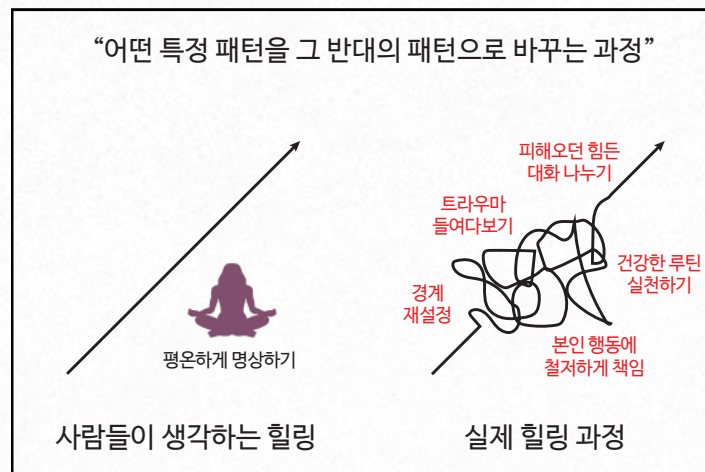
특히 의학에서 질병이 치유되며 나아가는 것을 의미한다.

따라서 힐링의 전제 조건으로는 상처를 받거나 질환에 이환 되어있어야

한다. 결국 이 시대에는 힐링이

절실할 만큼 상처받고 지치고 아픈

이들이 많다는 것을 의미한다.





# 11 노인힐링 건강지도

## ✓ 힐링하게 만드는 법

### 1. 취미에 몰두하기

뜨개질을 하든, 글을 쓰든, 정원을 가꾸든 취미 생활에 너무 빠져 시간이 어떻게 가는지도 몰랐던 적이 있다면, 삶에 더 많은 의미를 부여할 수 있는 사람이라는 증거이다.

자신이 좋아하는 일을 할 때, 불안이 줄어들고 스스로에 대한 확신이 커진다. 결국 위험을 감수하는 것을 두려워하지 않는 용기있는 사람으로 거듭날 수 있다. 취미 생활을 즐길 때는 그것에 더 집중하고, 톡톡이 시간을 할애해야 한다.



〈출처 : 뉴스1 <https://www.news1.kr>〉

# 11 노인힐링 건강지도

## ✓ 힐링하게 만드는 법

### 2. 전자기기 멀리하기

요즘 대부분의 작업이 컴퓨터나 휴대폰 화면 속에서 이뤄진다. 하지만 이렇게 스크린을 보는 시간이 길면 길수록 오히려 실제 현실에서 일어나는 일을 놓칠 수 있다. 특히, 가족이나 친구와의 관계가 그렇다. 사랑하는 사람과 온전히 대면하는 것은 두뇌에 휴식을 주고, 집중력을 증진시켜준다. 최소한 가족이나 친구와 있을 때만이라도 노트북과 휴대폰을 멀리 놓는 연습을 해야 한다.



# 11 노인힐링 건강지도

## ✓ 힐링하게 만드는 법

### 3. 좋은 친구 사귀기

유해한 사람들을 곁에 두면 더 쉽게 지치고 좌절하며, 스스로에 대한 확신도 떨어질 수 있다. 따라서 항상 응원을 해주고, 편안함을 주는 진정한 친구들을 찾고, 그런 친구들을 곁에 두어야 한다.

또한, 감정은 감기처럼 옆에 있는 사람이 옮기기도 한다. 내 주변 사람들이 어떤 감정을 퍼뜨리고 있는지 살펴봐야 한다. 인생에 대해 긍정적이고 쾌활한 전망을 가진 사람들을 옆에 두면 행복감을 흡수할 수 있다.



# 11 노인힐링 건강지도

## ✓ 힐링하게 만드는 법

### 4. 마사지 받기

마사지는 아픈 근육을 완화하고, 통증을 줄여주는 효과 그 이상을 책임진다. 마사지는 혈압과 심박수를 낮춰주기 때문에 스트레스를 받거나 불안하고, 우울할 때도 도움이 된다.





# 11 노인힐링 건강지도

## ✓ 힐링하게 만드는 법

### 5. 자연속으로

녹색의 자연에서 보내는 시간은 각종 고통을 줄이고, 집중력을 향상시키고, 인간관계를 개선한다. 멀리 떠나는 야외 활동이 불가능하다면 창가에 앉아 자연 풍경을 보거나 화분을 구입하는 것도 좋다.



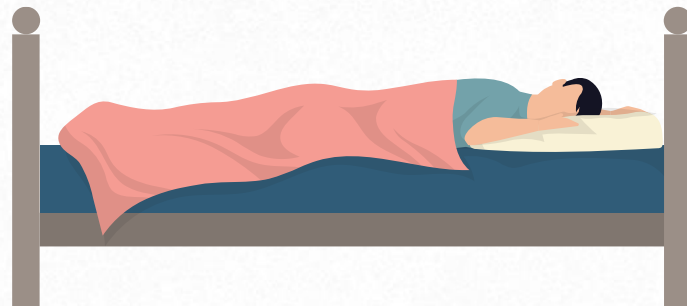
# 11 노인힐링 건강지도

## ✓ 힐링하게 만드는 법

### 6. 충분한 수면

현대인들의 대부분은 일이 너무 많아 일찍 잠자리에 드는 것을 사치라고 여기기도 한다. 하지만 이는 잘못된 생각이다. 몸과 뇌가 최상의 상태를 유지해 일의 능률을 더 높이기 위해서는 충분한 수면이 필수적이다.

잠 자는 동안 사고가 분명해지고, 스트레스가 감소한다. 또한, 면역 체계, 심장, 호르몬, 체중 등 건강관리에도 도움을 준다.



# 11 노인힐링 건강지도

## ✓ 힐링하게 만드는 법

### 7. 봉사

유기견 보호센터에서 개를 돌보거나 공원에서 쓰레기를 줍거나 소외된 이웃에게 도시락 나눔을 하는 등 내가 아닌 다른 사람을 위해 시간과 에너지를 기부할 때 몸과 뇌가 더 활발하게 움직이게 된다. 또한, 심적으로 세상과 더 강하게 연결시켜주고, 자존감을 높여준다. 자원봉사는 많이 하면 할수록 더 행복해진다.

# 11 노인힐링 건강지도

## ✓ 힐링하게 만드는 법

### 8. 여행계획

쉬는 날이 가까워 온다면 이 도시에서 멀리 떨어진 곳으로 여행갈 계획을 세울 것을 추천한다. 지금 당장 여행을 떠날 수 없다면, 일부 연구에서는 그저 여행 계획을 짜는 것만으로도 기분이 좋아질 수 있다고 밝혔다.





# 11 노인힐링 건강지도

## ✓ 힐링하게 만드는 법

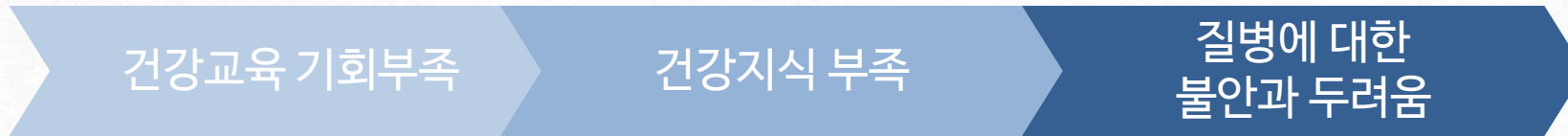
### 9. 감사하기

잠시 하던 일을 멈추고, 감사한 일을 생각해보면 어떠한 어려움 속에서도 언제나 감사할 것들이 있었다는 것을 쉽게 알 수 있다.



# 11 노인힐링 건강지도

## ✓ 노인의 특성과 건강교육



교육장소	응급의료시설	요양시설	가정, 지역사회
고려사항	기능상태	인지상태	교육수준
	지식정도	질병	건강상태
	감각	기억력	지적능력

노인간호의 가장 핵심은 건강교육을 통해 자기관리 능력 향상이다.

# 11 노인힐링 건강지도

## ✓ 노인의 학습에 영향을 미치는 요인



# 11 노인힐링 건강지도

## ✓ 노인교육을 위한 환경

노인은 건강에 도움이 되기를 희망하며 교육에 참여한다

교육방법	75세 이하	견학, 여행 등 활동을 통한 교육 선호
	75세 이상	강의 중심의 정적인 교육을 선호
교육시설	셔틀버스 운영, 음악 감상실, 도서실, 상담실 선호	

모든 연령층에 적절하고 실제적인 교육을 제공해야 한다.



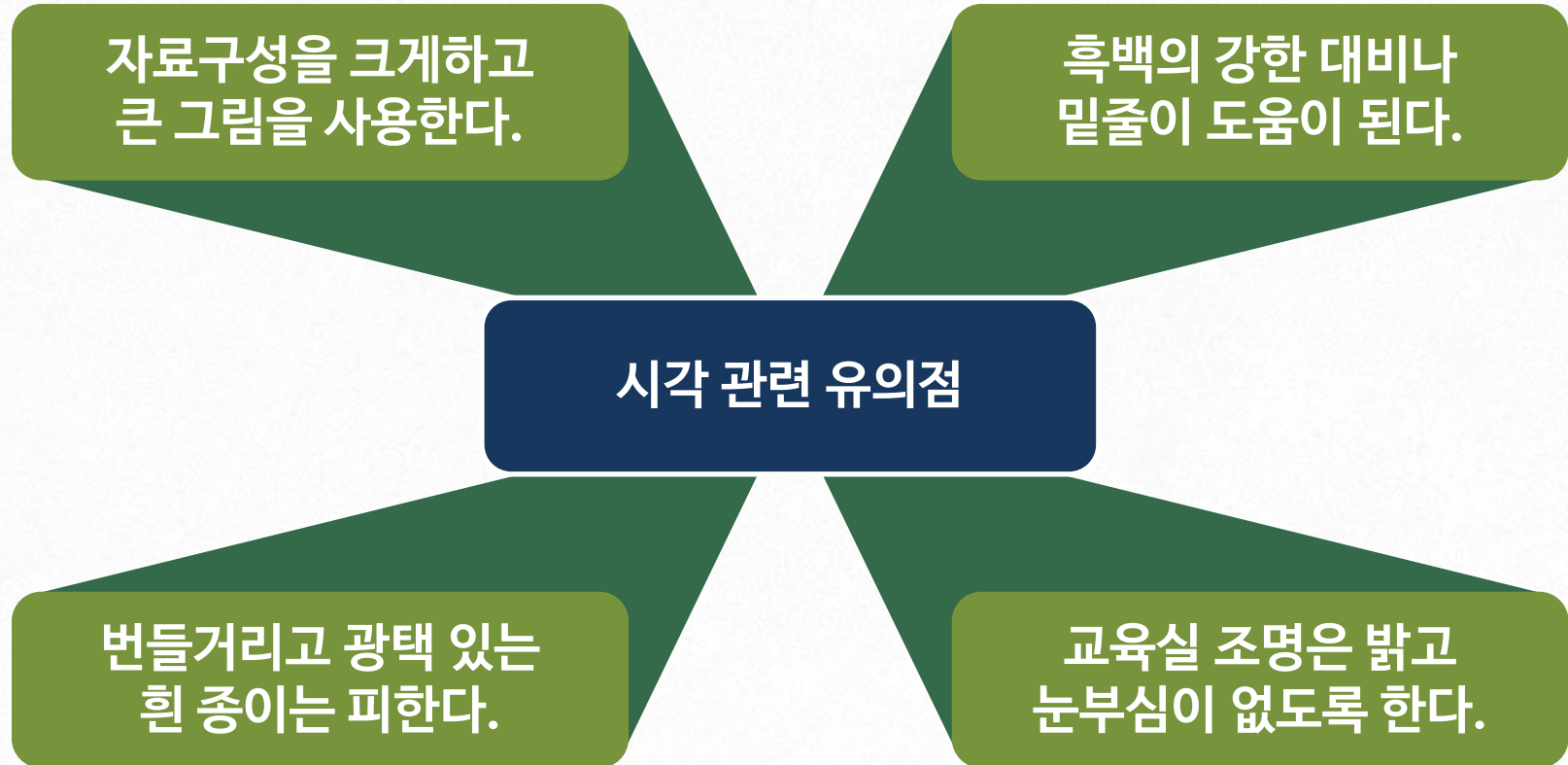
# 11 노인힐링 건강지도

## ✓ 노인 건강교육 포함요소



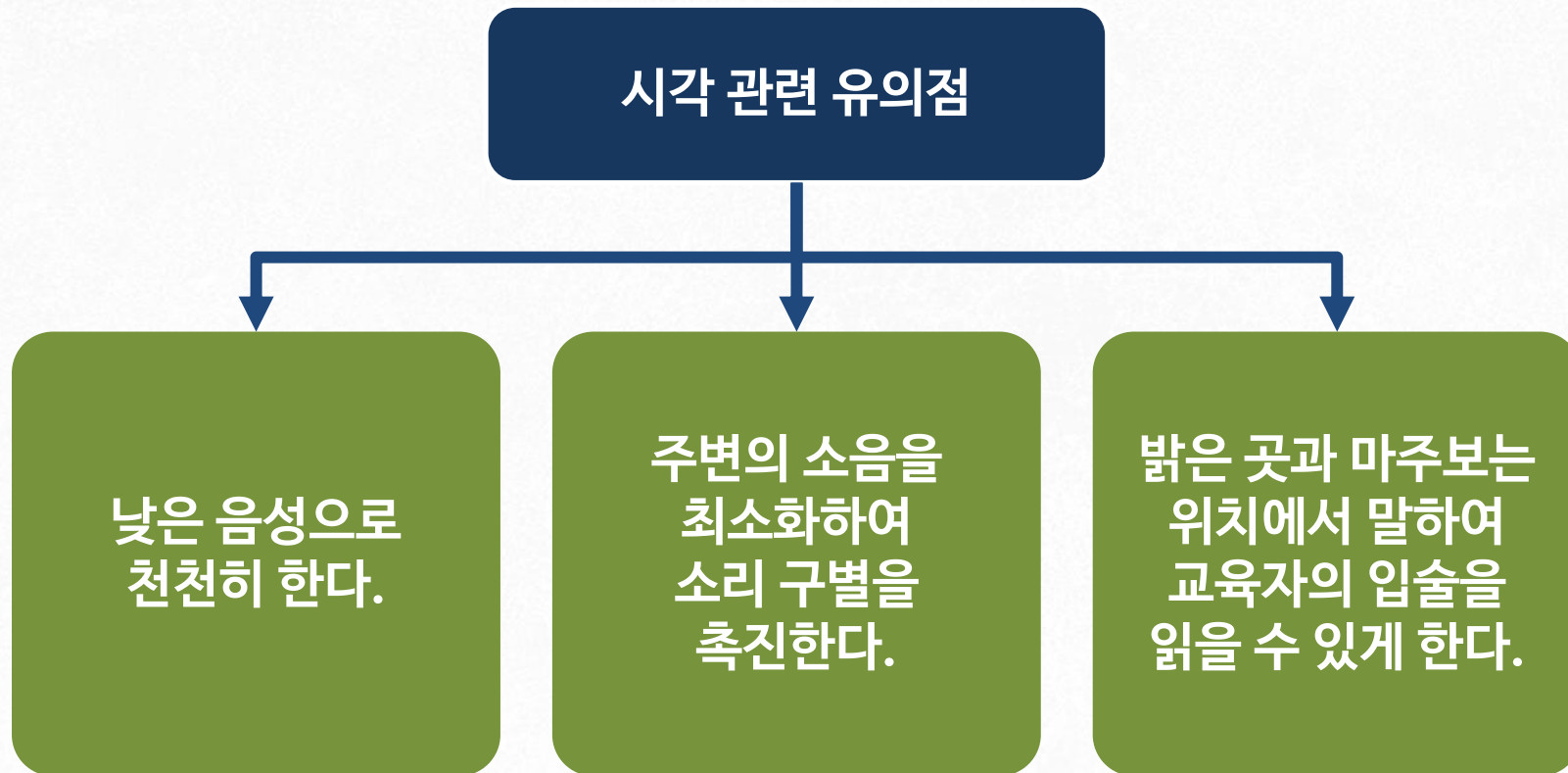
# 11 노인힐링 건강지도

## ✓ 노인 건강교육 시각 관련 유의점



# 11 노인힐링 건강지도

## ✓ 노인 건강교육 청각 관련 유의점



# 11 노인힐링 건강지도

## ✓ 노인 건강교육 인지관련 유의점

### 인지 관련 유의점

교육속도는 천천히 하는 곳이 좋으며, 반응시간을 충분히 제공한다.

난이도를 조절하고 복잡하고 긴 문장은 가급적 사용하지 않는다.

시각적 · 청각적 학습자료를 사용하여 쉽게 가르친다.



# 11 노인힐링 건강지도

## ✓ 노인 건강교육 교육환경

교육환경

안전하고 접근이 용이한 교육장소를 이용한다.

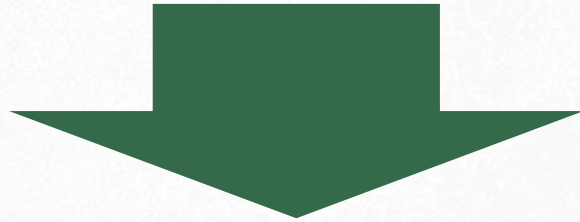
적당히 밝으면서 눈부심이 없는 간접조명을 사용한다.

집단교육과 학습자 중심 토론, 문제해결, 직접참여 등을 허용한다.

# 11 노인힐링 건강지도

## ✓ 질병과 치료에 대한 정보제공

의학적 상태와 치료에 대한 정보 제공의 방법



생활양식  
요인을  
논의한다

질문을  
하도록  
격려한다

쉬운  
일상용어  
사용

예시를  
통해  
이해를  
높인다.

# 11 노인힐링 건강지도

## ✓ 잘못된 인식에 대한 정정

자신의 질병 상태를 이해하지 못하면 치료계획을 잘 따르지 않는다.



환자와 가족들에게 병명에 대해 명확히 설명한다.

잘못 생각하고 있는 것

환자의 질병에 대한 지식

알고 싶어 하는 것



잘못된 인식을 확인하고 이를 바로잡아 준다.



12

# 노인여가 레크리에이션



## 12 노인여가 레크리에이션

### ✓ 레크리에이션의 어원

- 레크리에이션이란 문예부흥기의 인문주의자들이 인간의 개조를 부르짖으면서 여가를 위하여 마련된 활동이라는 뜻으로 사용하였다.

스콜레(그리스어) : 여가, 학술토론이 열리는 장소 + 리께레(라틴어) : 허락되다. 자유스러워지다

레크리에이션의 사전적 의미는 '휴양, 휴식, 오락, 소창, 기분 전환, 오락실, 유희, 유희실, 게임' 등의 의미와 '재창조'라는 의미의 두 가지 뜻을 지니는 것으로 나타난다. 즉 레크리에이션이란 '휴식, 휴양, 오락 등을 통해 새롭게 태어난다(재창조)'는 함축적인 의미를 지니고 있음을 알 수 있다.

레크리에이션(recreation)은 re(다시, 재차)와 create(창조, 창작하다)로 이루어진 합성어이다. recreate는 다시 명사화 되어 recreation이 되었고, 긴장과 피로를 풀고 새로운 에너지를 충전하여 의욕과 창조를 유도하는 과정으로 풀이되는 것이다.

# 12 노인여가 레크리에이션

## ✓ 여가의 의의와 정의

- 여가는 노동과 대비적 관계에 있고 하등의 구속을 받지 않는 자유로운 시간  
※ 사전적 의미 : 한가로움, 직업생활로부터 벗어난 자유, 한가한 시간

### 여가의 본질

첫째, 일의 구속에서 벗어나 자유스러운 마음을 바탕

둘째, 심리적으로 즐거움을 향유

셋째, 문화생활 및 사회 생활의 한 요소

- ✓ 인생에서 시간관리의 중요
- ✓ 주어진 여가시간을 활용
- ✓ 여가시간의 사랑하는 것은 삶의 질 향상 및 자기인생을 사랑

## 12 노인여가 레크리에이션

### ✓ 레크리에이션의 목표

- 도시 - 자연적 레크리에이션
- 농촌 - 인위적 레크리에이션
- 정신적인 직업 - 신체적 레크리에이션
- 공공적, 건설적인 레크리에이션이 필요
- 수동적 레크리에이션에서 능동적이고 적극적으로 참여하는 레크리에이션으로 변화
- 상업적 레크리에이션은 참가자가 비용을 부담

### 레크리에이션 기능과 효과

- ❖ 하나의 공동체 의식 고취, 친교를 통해 새로운 것을 창출
- ❖ 현대 사회에서 레크리에이션은 넓은 의미의 기능으로 확대

## 12 노인여가 레크리에이션

### ✓ 치료 레크리에이션

- 치료 레크리에이션이란 신체적 정서적 사회적 행동을 바람직하게 변화시키고 개인의 성장과 발전을 증진시키기 위하여 레크리에이션 서비스를 활용하는 의도적인 개입과정입니다.
- 즉, 레크리에이션을 치료적 도구로 삼아 계획된 개입을 통한 예측된 결과를 이루어 내는 전문적인 활동인 것입니다.  
치료 레크리에이션은 '즐거운 모든 활동(즐거움)'인 레크리에이션을 통해서 부족한 신체적 정신적 사회적 기능'을 회복시켜 주는 것을 말합니다.

어르신들의 인지능력 유지 및 향상뿐만 아니라 운동기능을 활용할 수 있으며 사회성과 상황대처능력의 증진을 나타낼 수 있고 성취감과 자신감을 가질 수 있다.



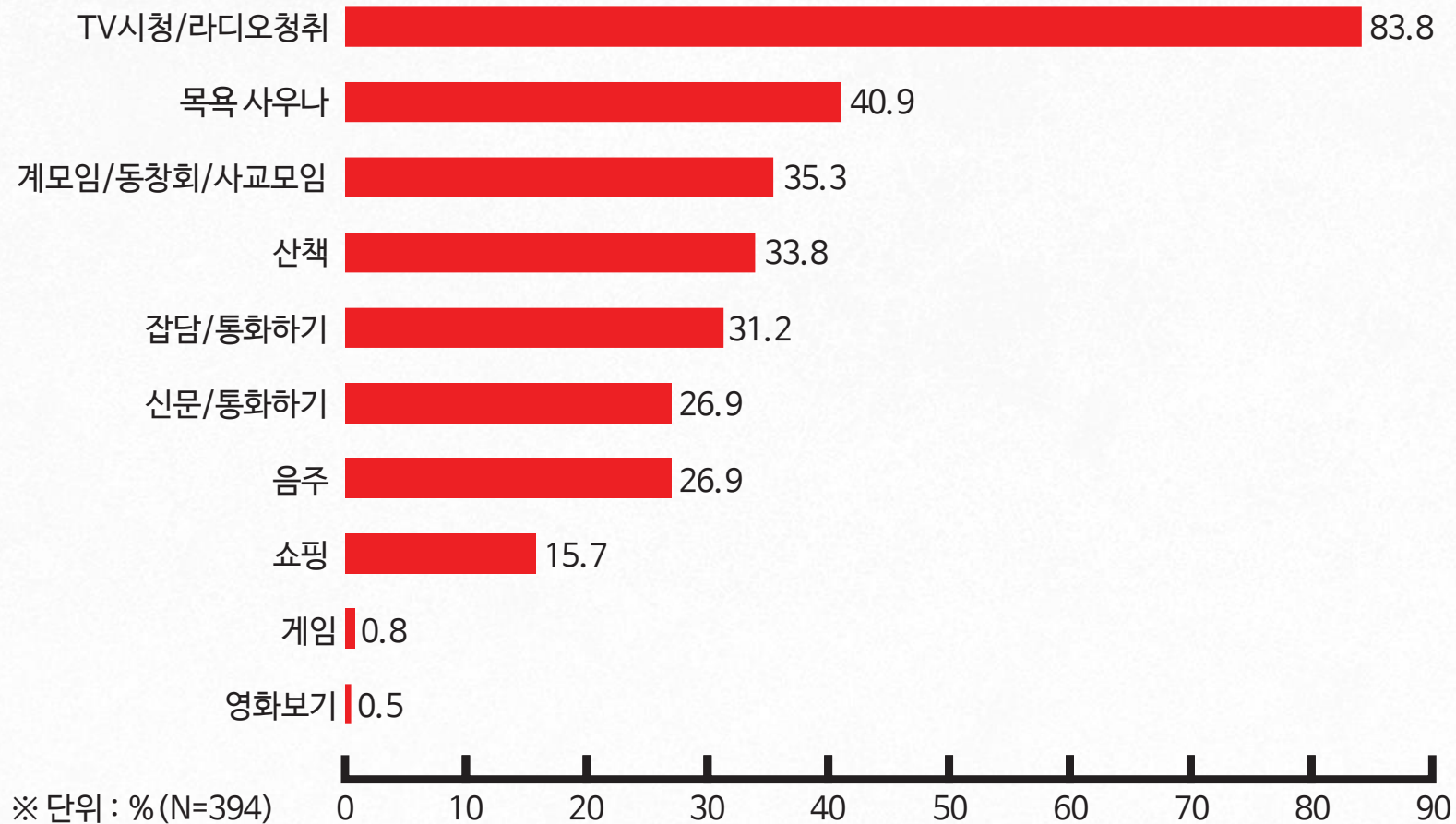
## 12 노인여가 레크리에이션

### ✓ 노인의 여가문화활동 내용

- 우리나라 노인의 80.3%는 텔레비전(TV) 시청과 라디오 청취, 여행을 제외한 여가문화활동에 참여하였다. 여가문화활동 참여자들이 주로 하는 여가문화활동은 휴식(52.7%), 사회 및 기타 활동(44.4%) 등과 같은 소극적 여가활동이 다수를 차지하였으며, 취미오락(49.8%)도 타 활동에 비해 높게 나타났다. 여가활동의 종류는 거주 지역, 성별, 연령에 따라 상이하였다.
- 노인들이 가장 많이 이용하는 여가문화시설은 **경로당**으로 전체 노인의 28.1%가 이용하는 것으로 나타났다. 다음으로는 노인복지관, 그 외 복지관 등, 공공 여가문화 시설, 노인교실, 민간 여가문화 시설 등의 순이었으나, 경로당을 제외하고는 **노인인구 대비 이용률이 낮은 수준**임을 알 수 있다.

# 12 노인여가 레크리에이션

## ✓ 우리나라 노인의 여가생활 현황



## 12 노인여가 레크리에이션

### ✓ 세계 각국의 참여 여가활동

자주참여한다	한국	일본	미국	영국	프랑스
정치활동	0.8	2.1	6.2	2.4	0.6
종교활동	16.3	5.6	39.7	23.4	11.8
학습활동	1.4	2.5	6.6	2.6	0.6
사교적활동	11.1	2.0	35.2	23.5	14.7
취미활동	3.0	5.8	24.3	23.5	10.6
스포츠활동	3.2	3.8	13.1	6.1	4.2
지역사회활동	6.9	7.9	14.4	8.0	8.4
모임활동	21.0	14.8	21.6	7.0	14.1

노인여가는 남는 **시간배분의 노력**이라면  
일반적인 여가, 취미생활은 **투자적 노력**입니다.

# 12 노인여가 레크리에이션

## ✓ 박수게임

### 1) 크게작게박수

크게크게 \* \* 작게작게 \* \* 크게 \* 작게 \* 크게작게 \* \*

율동 - '크게' 양손을 넓게 편다. '작게' 양손의 엄지 검지손가락을 붙여 마주친다.

### 2) 뚱뚱해날씬해박수

뚱뚱해뚱뚱해 \* \* 날씬해날씬해 \* \* 뚱뚱해 \* 날씬해 \* 뚱뚱해날씬해 \* \*

율동 - '뚱뚱해' 양손을 넓게하면서 둥그렇게 한다.

'날씬해' 양손을 꼬면서 히프와 허리를 애교있게 흔든다.





## 12 노인여가 레크리에이션

### ✓ 박수게임

#### 3) 표정박수

하하하하 \* \* 씹씹씹씹 \* \* 하하 \* 씹씹 \* 하하씹씹 \* \*

율동 - '하하' 양손을 펴서 입가에 댄다. '씹씹' 양손을 관자놀이에 대고 검지만 편다.

#### 4) 기타드럼박수

땡가땡가 \* \* 둥당둥당 \* \* 땡가 \* 둥당 \* 땡가둥당 \* \*

율동 - '땡가' 왼팔을 앞으로 짝펴고 오른손은 허리에 대고 기타를 치는 흉내를 낸다.

'둥당' 양손으로 스틱을 잡고 드럼을 치는 흉내를 낸다.

## 12 노인여가 레크리에이션

### ✓ 박수게임

#### 5) 고양이취박수

야옹야옹 \* \* 짹짹 \* \* 야옹 \* 짹 \* 야옹짹 \* \*

율동 - '야옹' 양손을 입가에 대고 소리친다.

'짹' 양손을 머리위에 놓고 숨는 흉내를 낸다.

#### 6) 불독강아지박수

왕 왕 \* \* 개개개개 \* \* 왕 \* 개개 \* 왕 개개 \* \*

율동 - '왕 왕' 양손을 펴 입가에 붙이고 짓는 흉내를 낸다.

'개개개개' 위치럼 하되 손등을 위로 한다.

# 12 노인여가 레크리에이션

## ✓ 박수게임

### 7) 짱구박수

울통울통 \* \* 불통불통 \* \* 울통 \* 불통 \* 울통불통 \* \*

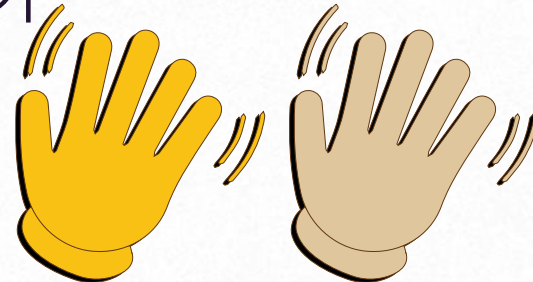
울동 - 오목 볼록박수처럼 할 수도 있고 양 옆사람의 머리를 양손으로 잡는 흥 내를 내도 된다. 울통(오른쪽 사람) 불통(왼쪽 사람)

### 8) 상하좌우박수

위에위에 \* \* 아래아래 \* \* 위에 \* 아래 \* 위에아래 \* \*

이쪽이쪽 \* \* 저쪽저쪽 \* \* 이쪽 \* 저쪽 \* 이쪽저쪽 \* \*

울 동 - '위에' 위에 쳐다보기 '아래' 아래 쳐다보기  
'이쪽' 왼쪽 쳐다보기 '저쪽' 오른쪽 쳐다보기



## 12 노인여가 레크리에이션

### ✓ 박수게임

#### 9) 설래끄덕박수

설래설래 \* \* 끄덕끄덕 \* \* 설래 \* 끄덕 \* 설래끄덕 \* \*

움동 - '머리를 좌우로 흔든다. '끄덕' 머리를 상하로 흔든다.

#### 10) 와글속닥박수

와글와글 \* \* 속닥속닥 \* \* 와글 \* 속닥 \* 와글속닥 \*

움동 - '와글' 양손을 앞으로 쪽 펴고 양손을 흔든다.

'속닥' 옆사람의 귓가에 대고 작게 속삭이는 흉내





## 12 노인여가 레크리에이션

### ✓ 박수게임

#### 11) 지화자박수

얼씨구얼씨구 \* \* 절씨구절씨구 \* \*

얼씨구 \* 절씨구 \* 얼씨구절씨구 \* \*

율동 - '얼씨구' 탈춤 춤사위 (오른팔 올리고)

'절씨구' 탈춤 춤사위 (왼팔 올리고)

#### 12) 요리박수

지글지글 \* \* 보글보글 \* \* 지글 \* 보글 \* 지글보글 \* \*

율동 - 오목 볼록박수와 같다. 흥내는 찌개가 실제로 찌개가 맛있게 끓고 있는 것처럼 얼굴과 몸짓을 한다.

## 12 노인여가 레크리에이션

### ✓ 박수게임

#### 13) 구애박수

사랑해사랑해 \*\* 몰라몰라 \*\* 사랑해 \* 몰라 \* 사랑해 몰라 \*\*  
움동 - '사랑해' 양팔을 끈다. '몰라' 고개를 돌려 외면한다.

#### 14) 이수일심순애박수

수일씨수일씨 \*\* 뉘라뉘라 \*\* 수일씨 \* 뉘라 \* 수일씨뉘라 \*\*  
움동 - '수일씨' 옆사람의 옷을 붙잡듯이 한다.  
'뉘라' 양팔과 양다리로 뿌리치듯이 한다



## 12 노인여가 레크리에이션

### ✓ 박수게임

#### 15) 사랑박수

노래는 짝사랑, 조개껍질 묶어 등 4/4박자이면 가능하다.

울동 - 무릎 2회치고 손뼉 2회 그리고 윙크동작

무릎 2회 치고 손뼉 2회 양손 엄지로 꼬시는 동작

무릎 2회 치고 손뼉 2회 팔짱을 끼는 동작

무릎 2회 치고 손뼉 2회 안녕(바이바이) 하는 동작

#### 16) 사이치기 박수

리더가 양손을 상하로 교차 할 때는 교차점에서 손뼉을 1회치도록 한다.

교차하지 않을 때는 치지 말도록 한다,

이 게임의 묘미는 점점 빨리 교차하다가 갑자기 멈춘다. 그러면 이때

대부분 손뼉을 치고 만다.

## 12 노인여가 레크리에이션

### ✓ 박수게임

#### 17) 기차박수

리더는 모자를 쓰고 나와서 손수건을 오른손에 들고 와서 몸통 앞에서 흔들는데 왼쪽으로 가면 참가자들은 '칙' 오른쪽으로 가면 '폭' 가운데서 왼쪽으로만 2회 흔들면 '칙칙' 오른쪽으로 2회 흔들면 '폭폭' 소리로 지르도록 한다.

그리고 리더는 모자를 가끔 박자에 맞춰 벗는데 이때 힘차게 기차 크랙슨 소리 (웁웁)를 내도록 한다.





## 12 노인여가 레크리에이션

### ✓ 레크리에이션 기능

- ❖ 생각하는 기능
- ❖ 특색이 되는 기능
- ❖ 사회참여 준비 기능
- ❖ 사회적 존재로서의 역할 기능
- ❖ 부분 사회에 대한 기능
- ❖ 사회 전체를 위한 기능



〈출처 : 노인전문요양원 심청이〉

## 12 노인여가 레크리에이션

### ✓ 레크리에이션과 놀이, 여가와의 관계

- 여가 - 자유로운 시간
- 레크리에이션 - 정해진 시간에 행해지는 활동이며, 일반적으로 조직화된 활동으로 사회적 목적을 위해 사회적으로 조직된 활동
- 놀이 - 자신을 위한 자기 표현
- 놀이와 여가 - 어떤 내적인 만족을 위해 자유로이 선택된 활동
- 레크리에이션은 여가를 양적인 의미





13

# 노인의 마음열기와 소통방법

## 13 노인의 마음열기와 소통방법

### ✓ 우울증을 겪고 있는 독거 어르신

- 독거노인 중 43.7%가 우울증을 겪고 있다는 사실, 알고 계셨나요?  
우울은 더 이상 마음의 감기가 아닙니다. 우울증은 혼자서 해결할 수 없습니다. 독거 어르신들의 마음의 문을 열기 위해서는 지속적인 관심과 관리가 필요합니다.
- 위험에 둘러싸여 있는 독거 어르신  
"살아서 뭐해 빨리 죽어야지 애들 고생도 안 시키고..."  
"전화 올 곳도 없고 나 찾아올 사람도 없어"  
"전화해줘서 고맙네... 정말 고마워...."





# 13 노인의 마음열기와 소통방법

## ✓ 80대 노인 체험



노인 체험복 환복의 시간이다. 모래주머니를 차자 몸이 두 배로 무거워졌다. 노화가 되면서 둔해지는 감각을 실질적으로 느끼게 해주는 복장이었다. 제일 힘든 것은 노인의 시각이었다. 고글을 쓰자 앞이 뿌옇게 보이고 시각의 범위가 훨씬 줄어들었다. 체험 공간은 일반 가정집을 그대로 옮겨놓은 것 같았다. 현관, 주방, 거실, 세탁기, 욕실 등 생활전반에서 노인의 체력과 신체로 어떻게 이용해야 하는지, 어떤 의자가 편한 지, 계단은 어떻게 오르내리는지를 세심하게 체크해 보았다.

## 13 노인의 마음열기와 소통방법

### ✓ 노인학대

“노인학대”란 노인에 대하여 신체적·정신적·성적 폭력 및 경제적 착취 또는 가혹행위를 하거나 유기(遺棄) 또는 방임(放任)을 하는 것 (「노인복지법」 제1조의2제4호).

누구든지 65세 이상의 사람(이하 "노인")에게 다음의 어느 하나에 해당하는 행위를 해서는 안 됩니다(「노인복지법」 제39조의9).

1. 노인의 신체에 폭행을 가하거나 상해를 입히는 행위
2. 노인에게 성적 수치심을 주는 성폭행·성희롱 등의 행위
3. 자신의 보호·감독을 받는 노인을 유기하거나 의식주를 포함한 기본적 보호 및 치료를 소홀히 하는 방임행위
4. 노인에게 구걸을 하게 하거나 노인을 이용하여 구걸하는 행위
5. 노인을 위해 증여 또는 급여된 금품을 그 목적 외의 용도에 사용하는 행위
6. 폭언, 협박, 위협 등으로 노인의 정신건강에 해를 끼치는 정서적 학대행위

# 13 노인의 마음열기와 소통방법

## ✓ 노인학대 신고의무

누구든지 노인학대를 알게 된 때에는 노인보호전문기관 또는 수사기관에 신고할 수 있습니다(규제「노인복지법」 제39조의6제1항).

다음의 어느 하나에 해당하는 사람은 그 직무상 65세 이상의 사람에 대한 노인학대를 알게 된 때에는 즉시 노인보호전문기관 또는 수사기관에 신고해야 합니다(규제「노인복지법」 제39조의6제2항).

- ✓ 의료기관에서 의료업을 행하는 의료인 및 의료기관의 장
- ✓ 방문요양과 돌봄서비스 종사자, 노인복지시설의 장과 그 종사자 및 노인복지상담원
- ✓ 장애인복지시설에서 장애노인에 대한 상담·치료·훈련 또는 요양업무를 수행하는 사람
- ✓ 가정폭력 관련 상담소 및 가정폭력피해자 보호시설의 장과 그 종사자
- ✓ 사회복지전담공무원 및 사회복지시설의 장과 그 종사자



## 13 노인의 마음열기와 소통방법

### ✓ 노인학대 신고의무

- ✓ 119구급대의 구급대원 및 건강가정지원센터의 장과 그 종사자
- ✓ 다문화가족지원센터의 장과 그 종사자 및 응급구조사(의료기사)
- ✓ 성폭력피해상담소 및 성폭력피해자보호시설의 장과 그 종사자
- ✓ 국민건강보험공단 소속 요양직 직원 및 지역보건의료기관의 장과 종사자
- ✓ 노인(사회)복지시설 설치 및 관리 업무 담당 공무원





## 13 노인의 마음열기와 소통방법

### ✓ 의사소통의 기술 : 대화전략(어기역차)

**어**

어떤 이야기인지 잘 들어준다

**기**

기분을 잘 이해해 준다

**역**

역지사지(공감)해 준다

**차**

생각의 차이가 있음을 인정한다

## 13 노인의 마음열기와 소통방법

### ✓ 의사소통의 기술 : 대화전략(원무지계)

**원**

원하는 것이 무엇인가?

**무**

무엇을 해봤나

**지**

지금부터 무엇을 해야 할까?

**계**

계획을 세워보자!

## 13 노인의 마음열기와 소통방법

### ✓ 기본적 의사소통 : 수신자

- ✓ 효과적인 경청의 습관 및 타인의 말을 끊지 않기
- ✓ 평가를 하지 않고 듣기 및 타인의 말을 선불리 짐작하지 않도록 함
- ✓ 타인이 말하는 동안에 지나치게 메모하는 모습을 보이지 않도록 유의
- ✓ 진지한 경청 및 타인의 말의 내용과 함께 감정에도 관심을 보이기



## 13 노인의 마음열기와 소통방법

### ✓ 대화하고 싶은 사람

- ✓ 시선을 맞추고 경청해주는 사람 및 잘 듣고 있다는 표시로 고개 끄덕이기
- ✓ 편안하고 부드럽게 눈 마주치기(eye contact)
- ✓ 폐쇄형 질문('예, 아니오' 단답식 응답을 할 수 있는 질문) 보다 개방형 질문(서술형 응답을 이끌 수 있는 질문)
- ✓ 적절한 거리 /얼굴 표정 및 응, 그렇지... 등의 간략한 반응
- ✓ 상체를 내담자 쪽으로 기울이고 개방적 자세





## 13 노인의 마음열기와 소통방법

### ✓ 면담자가 흔히 하는 실수

- 상대방을 다 안다고 단정하는 것은 저항감, 거리감 형성

(X) ‘기분 나쁘지!’ 라던가

‘나는 네가 ...한 생각을 하는 지 다 알아 내 말이 맞지?’

(O) ‘그렇구나’, ‘홍 길 동 네 생각이 어떤지 궁금한데...?’

- 대화 시 질타식이나 변명유도 할 수 있는 대화 금지

(X) ‘왜 그랬어?’, ‘왜 똑바로 하지 못해?’, ‘왜~?’

(O) ‘왜’ 보다는 ‘...에 대한 너의 생각을 말해 보라’

(why 가 아니라 how, what으로 접근)

### 상담결과를 악용하면 안됨

- 상담 시 발견된 피 면담자의 약점을 들추면 더 큰 문제 발생 가능

## 13 노인의 마음열기와 소통방법

### ✓ 이야기를 들을 때

- 시선을 통한 접촉으로 관심을 가지고 있음을 표현

#### 경청 시 상대방의 자세(SOLER 기법)

- ❖ S : 내담자를 바로( **SQUARLY** ) 바라 보기
- ❖ O : 개방적인( **OPEN** ) 자세
- ❖ L : 이따금 상대방 쪽으로 몸을 기울임( **LEAN** )
- ❖ E : 자연스러운 시선의 접촉( **EYE CONTACT** ) 유지
- ❖ R : 편안하고( **RELAX** ) 자연스러운 자세

## 13 노인의 마음열기와 소통방법

### ✓ 웃자




우리가 보통 70살까지 산다고 가정할 때  
TV앞에 앉아있는 시간이 약 7년이고  
잠자는데 23년 정도, 일하는데 26년,  
양치질하고 화장실 가는데 약 3년 반  
그리고 화내는 시간은 약 2년 정도라고 합니다.

그러면 웃는 시간은 얼마나 될까요?  
1년? 2년? 3년? 놀라지 마세요.  
하루 열 번 웃으면 약 5분.  
평생을 다 합쳐봐야 겨우 88일 밖에 안된다고 합니다.  
그런데...하루에 열 번 웃으세요?



# 13 노인의 마음열기와 소통방법

## ✓ 의사소통의 개념

정의	상대방의 의견과 감정을 정확히 이해하고, 자신의 의견을 분명하게 전달하는 능력			
하위개념	의미전달	상호이해	경청	설득
				
	자신의 아이디어와 생각을 구조화 하여 언어적, 비언어적으로 전달하는 것	상대방의 정서와 생각을 이해하는 것	개방적 자세로 상대방의 언어적, 비언어적 표현을 정확하게 이해하는 것	논리적 근거를 통해 의견이 다른 상대의 관점을 변화시키는 것
생각할 것	<ul style="list-style-type: none"> <li>사실과 의견 구분</li> <li>명확성</li> <li>말하기, 글쓰기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>교류</li> <li>공감</li> <li>배려</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>개방적 자세로 듣기</li> <li>화자에 대한 존중</li> <li>적극적, 소극적</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>조정, 전달</li> <li>논리성</li> <li>합리성</li> <li>토론 및 토의</li> </ul>



# 13 노인의 마음열기와 소통방법

## ✓ 의사소통 역량을 통한 창의성 구현

- ✓ 의사소통의 역량은 상황에 필요한 지식을 얻는 가장 빠른 도구이다.
- ✓ 의사소통과정에서 자신의 장점과 단점을 발견할 수 있다.
- ✓ 의사소통을 통해 자신을 이해하고 타인을 이해할 수 있다.
- ✓ 의사소통을 통해 지식의 방대함을 확인할 수 있고, 인간은 겸손해 질 수 있다.
- ✓ 의사소통을 통해 서로 다른 지식을 묶을 수(연결할 수) 있다(융합)

- ❖ 다른 사람과 만나들과 모여 토의하거나 회의하는 것
- ❖ 전화, 메모, 편지, 이-메일, 문자 메시지를 작성하는 것
- ❖ 신문, 잡지 등 다른 사람이 작성한 글을 읽는 것
- ❖ TV, 라디오 등을 통해 타인의 말을 듣거나, 보고 이해하는 것
- ❖ 메신저를 통해 대화하는 것
- ❖ 숙제, 보고서를 작성하는 것 - 의사소통과 관련된 기타 활동들

# 13 노인의 마음열기와 소통방법

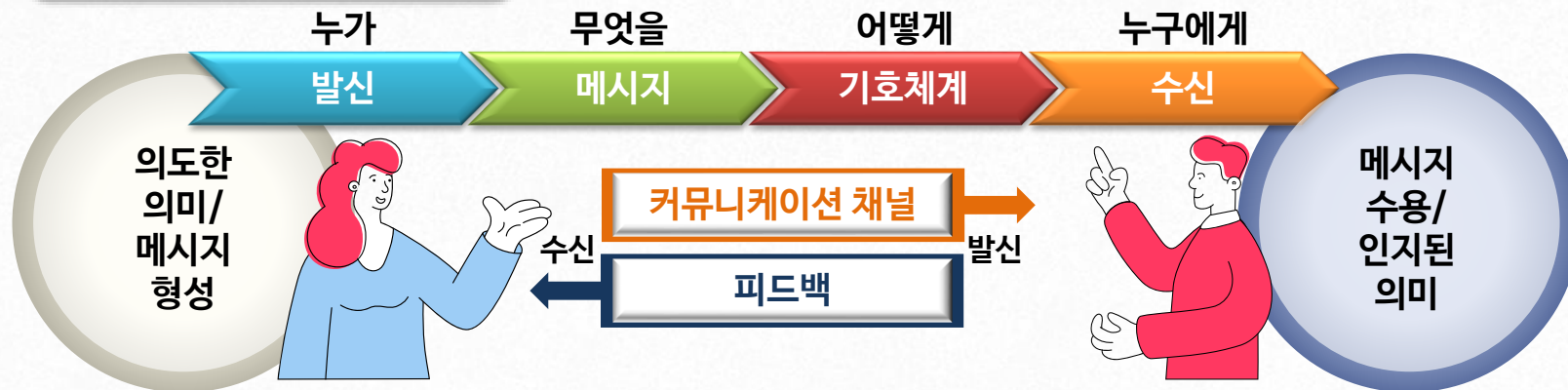
## ✓ 커뮤니케이션의 정의

### 커뮤니케이션이란?

느낌, 생각, 의견, 감동을 언어 또는 비언어호 표현하는 일련의 과정  
(타인에 대한 메시지 전달)

커뮤니케이션은 상호이해의 관계에서 완전하며 의미를 지님

### 커뮤니케이션의 모형



# 13 노인의 마음열기와 소통방법

## ✓ 커뮤니케이션의 기호체계

### 기호체계

#### 1 언어채널

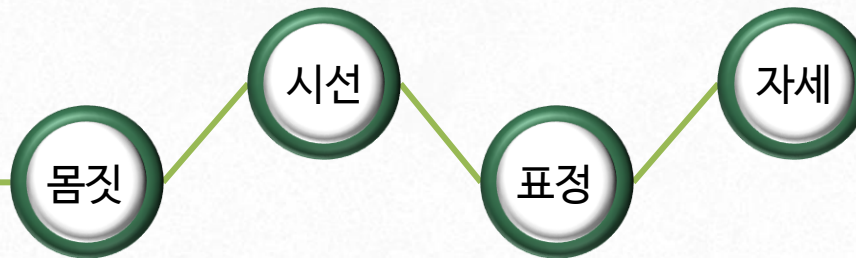
구두 or 쓰여진 언어

#### 2 준언어

톤, 음감, 속도, 음량, 강조와 같은 목소리의 구성요소

#### 3 비언어

Body Language



#### ❖ 자세



VS



- ❖ 기타 :  
커뮤니케이션 위치, 자리 배치, 도착시간 등

## 13 노인의 마음열기와 소통방법

### ✓ 의사소통과 함께 하는 인성

- ❖ 더불어 살아가는 사회를 향해서 필요한 덕목
- ❖ 인간성이 넘치는 사회를 위한 개인이 함양할 덕목
- ❖ 실천과정을 통해서 발견하는 삶의 과정

1. 의사소통을 하는 과정에서 타인을 이해할 수 있다.
2. 의사소통을 통해서 자신의 영역을 넓힐 수 있다.
3. 의사소통기술은 언어적 표현 외에도 비언어적 표현이 있다.
4. 비언어적 표현이 더욱 강한 힘을 발휘 할 수 있다.
5. 비언어적 표현을 배우기 위해서는 실천 과정이 필요하다.
6. 공감은 끊임없는 자신의 반성 과정을 통해서 만들어진다.





14

# 100세 시대 웰다잉 준비와 버킷리스트

# 14 100세 시대 웰다잉 준비와 버킷리스트

## ✓ 노인의 생애 말기 좋은 죽음에 대한 인지도

- 2020년 보건복지부 노인실태보고서에 의하면 65세 이상 응답자의 90%가 임종 전후의 상황을 스스로 정리한 후 임종을 맞는 것이 ‘중요’ 또는 ‘매우 중요’ 하다고 응답. 즉 노인의 대부분은 삶을 마무리하는 방법을 결정하고 좋은 죽음을 맞는 것을 의미 있게 생각하고 있다.

노인의 생애 말기 좋은 죽음에 대한 중요성 인지 정도 (단위: %, 명)

구분	매우 중요	중요	그저 그렇다	중요하지 않다	전혀 중요하지 않다	계 <sup>1)</sup> (명)
1) 임종 전후의 상황을 스스로 정리한 후 임종을 맞이하는 것	38.8	50.2	9.8	1.1	0.1	100.0 (9,930)
2) 신체적, 정신적 고통없이 임종을 맞이하는 것	56.4	34.1	8.3	1.0	0.1	100.0 (9,930)
3) 임종 시 가족이나 가까운 지인이 함께 하는 것	39.4	47.5	11.0	1.9	0.2	100.0 (9,930)
4) 가족이나 지인에게 부담을 주지 않는 것	45.3	45.3	8.8	0.5	0.0	100.0 (9,930)

1) 본인 응답자를 대상으로 한 분석결과임.

〈출처 : 2020년도 노인실태조사보고서. 보건복지부, 보건사회연구원〉

# 14 100세 시대 웰다잉 준비와 버킷리스트

## ✓ 일생의 과정

- 일생은 요람에서 무덤까지 한 장의 종이로 시작해서 한 장의 종이로 끝난다고 볼 수 있다. 부모님은 내가 태어났을 때 ‘출생신고’를 한다. 나는 기쁨의 울음으로 세상에 태어난 것을 신고하고 사망하게 되면 나의 자손들이 ‘사망신고’로 나의 삶은 마치게 된다.  
태어날 때는 내가 울었지만 사망할 때는 타인의 울음으로 나의 삶을 마감하는 것이다.  
이렇듯 삶과 죽음은 연결된 하나의 과정인데 우리는  
입시·취업·결혼·출산·입학·퇴직·노후준비·여행 등 삶에 대해서는 많은 준비를 하면서도 막상 마지막 삶을 정리하는 죽음에 대한 준비는 소홀히 하는 것이 현실이다.

# 14 100세 시대 웰다잉 준비와 버킷리스트

## ✓ 웰다잉(Well Dying)

- 대한민국이 최근 초고령사회로 진입하면서 웰빙(well Being)을 지나 이제는 웰다잉(Well Dying)에 대한 관심이 급격히 증가하고 있다.

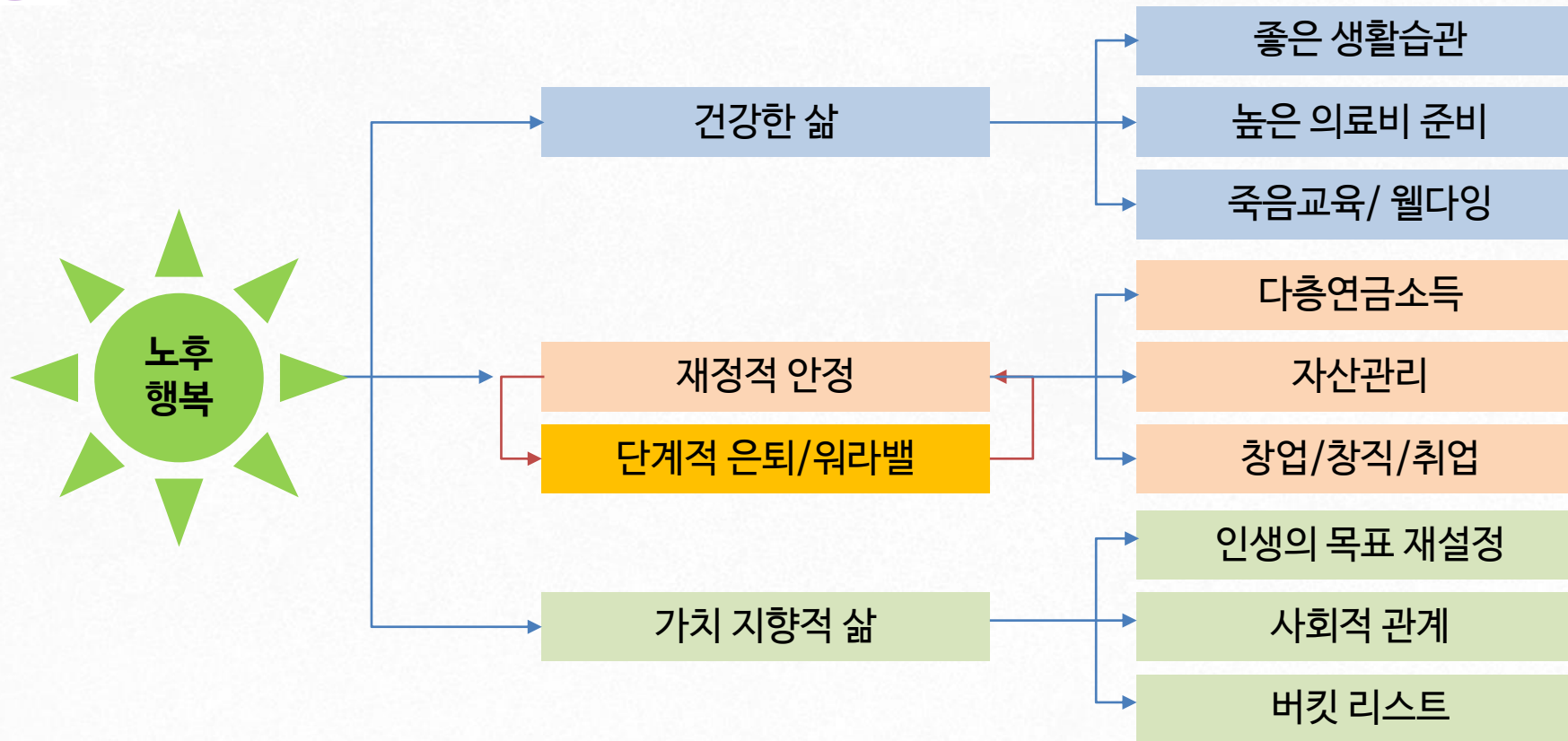
‘웰다잉’이란 말 그대로 인간으로서 존엄을 지키며 편안한 삶을 마무리하는 것을 뜻한다.

이는 ‘언제, 어떻게 존엄을 지키며 편안한 마음으로 죽을 수 있을까’하는 근심과 걱정에서 시작됐고, 최근에는 죽음을 앞에 둔 노인들은 물론 청년층에서도 ‘잘 죽기 위해서는 어떻게 살아야할 것 인가’를 고민하는 사람들이 늘고 있는 추세다



# 14 100세 시대 웰다잉 준비와 버킷리스트

## ✓ 100세 시대 생애 설계



고령화 / 4차 산업혁명

# 14 100세 시대 웰다잉 준비와 버킷리스트

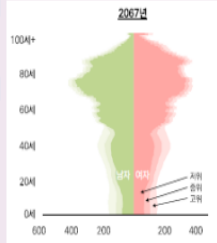
## ✓ 100세 시대 펼쳐질 세상

### 수명연장 시대가 왔다

- 한국의 평균수명  
: 1960년 52.4세 → 2017년 82.7세
- OECD 평균수명  
: 2016년 기준 80.8세 vs. 한국 82.4세

### 인구 피라미드가 뒤집힌다

- 빠르게 진행되는 한국의 고령화
  - 2000년 고령화사회
  - 2017년 고령사회
  - 2025년 초고령사회



### 인구 감소와 저성장 경제

- 인구 1억 명 이상 국가 중 인구감소 국가는 러시아, 일본뿐
- 우리나라도 2028년부터 인구 감소
- 인구감소가 가져오는 문제
  - 노동력 부족
  - 가계수요 감소, 유효수요의 부족
  - 투자와 공급도 감소, 경제 전체 축소
  - 도심 일부를 제외한 부동산 가치 붕괴
  - 지방 소멸 가능성

### 노노경쟁과 노소갈등 심화

- 노노(老老)경쟁:
  - 고령자들이 종사할 수 있는 일자리가 수위, 경비, 초등학교 보안관 등 한정적
  - 일자리를 두고서 고령자 간 경쟁 심화
- 노소(老少)갈등:
  - 일부 일자리에서 부모 세대가 오래 근무하는 만큼 자녀 세대의 일자리 부족
  - 긴 노후를 살아갈 기초가 되는 연금제도를 둘러싸고 세대 간 갈등 지속

### 스마트 생활 혁명 시대의 도래

- 고령자 생활의 편의성 증가
  - 자율주행차 시대를 가져와 고령자들에게 이동권을 확보, 각종 웨어러블 기기들을 이용하여 고령자들의 건강관리 가능성 제고
  - 주택 내 설치된 각종 센서를 통해 홀로 사는 고령자의 갑작스런 위험 상황을 원격으로 확인 가능하며, 화재도 예방
  - 가정용 로봇의 개발로 말동무 및 반려동물 대행은 물론 거동이 불편할 경우 식사 보조와 침상으로부터의 이동도 도와줌
- 고령자의 디지털 격차 증가
  - 신기술 발전에 적응하지 못해 불편해질 뿐만 아니라 비용도 더 지출하는 상황 초래

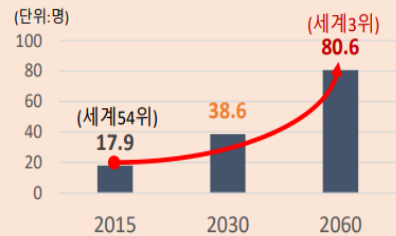
# 14 100세 시대 웰다잉 준비와 버킷리스트

## ✓ 100세 시대와 함께 온 고령화의 위협



### 부양해 줄 후속세대의 급감

- 한국의 **노년부양비** 급속한 증가
  - 2020년-2040년 사이에 노년부양비 급증
  - 생산가능인구의 부담 계속 증가
- ※ 노년부양비: 생산가능인구(15세에서 64세) 1백명 당 65세 이상인 고령인구의 비율

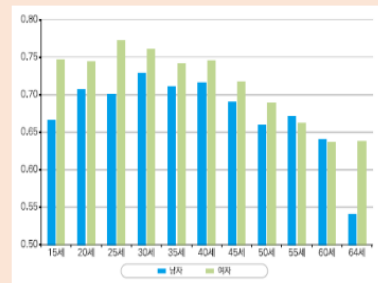


- 2060년에는 고령자가 경제적으로 자립해 있지 않으면 1.2명의 생산가능인구가 1명의 고령인구를 부양해야 하는 상황 예측



### 늘어나는 은퇴 준비 자산

- 젊을수록 **장수 리스크**가 커짐

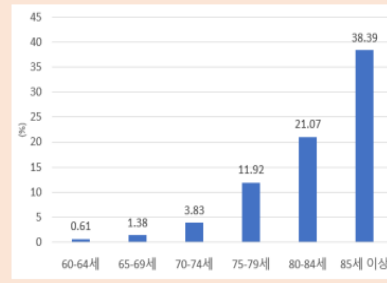


- 앞으로 시간이 지날수록 평균 수명이 예상보다 더 길어지므로 장수 리스크가 커질 것임을 반영하여, 젊을수록 **은퇴자산을 더 충분히 준비해야 함을 시사**



### 급격히 높아지는 치매 위험

- 75세 이후 급격히 높아지는 치매유병률



- 2017년 기준으로 **치매 사망률**을 보면 전체 인구 10만 명 중 18.1명 수준
- 치매환자 수 2060년에 332만 명 예상



# 14 100세 시대 웰다잉 준비와 버킷리스트

## ✓ 100세 시대와 함께 온 고령화의 위협



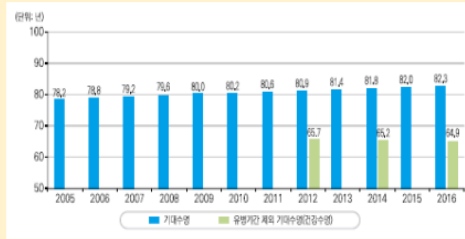
### 심각한 고령자 빈곤

- OECD 국가 중 가장 높은 수준의 **노인의 상대빈곤율**로 백세시대를 축복으로 인식하지 못함
  - [100세 시대가 축복인지]에 대해서 '그렇지 않다' 응답이 40.1%
  - [100세 시대에 대한 국가적 대비 정도]에 대해서 '안 됐다' 응답이 63.6%
  - [100세 시대에 가장 걱정되는 문제]로는 건강 89.2%, 생활비 76.8% 순?



### 건강하지 않은 장수는 재앙

- **기대수명이** 증가하는 추세이지만 **건강수명**(유병기간을 제외한 기대수명)의 중요성이 더 커짐



### 준비 없는 은퇴, 찾아오는 노후 불행

- 사전에 장기간에 걸쳐 체계적으로 은퇴자산을 준비하지 않으면 은퇴 후에는 경제적 어려움 예측
- 백세시대 생애설계로서 은퇴 후 안정적 현금흐름 필요
  - 연금자산은 장기간이 소요되므로 가급적 30대부터 준비
  - 부동산에 투자 쓸림이 심하여(전체 자산의 75%) 리스크 큼
  - 은퇴자산도 자녀의 교육비용, 결혼비용, 사업자금 등으로 사용 시 노후 위험요인
- 체계적 노후준비 및 자산관리가 되지 않으면 **노후파산** 위기에 직면



### 활력 없는 은퇴생활, 보람 없는 삶

- 65세 이후 백세까지 산다고 가정할 경우 활동할 수 있는 시간을 1/3만 잡아도 10만 시간(30세부터 경제활동에 진입 시 은퇴 전에 경제활동을 하며 보낸 시간과 동일)이므로 이를 잘 활용할 필요
- 은퇴 후 삶의 보람을 위해서는 **사회적 활동, 여가활동, 사회적 관계**라는 3박자를 우선 고려

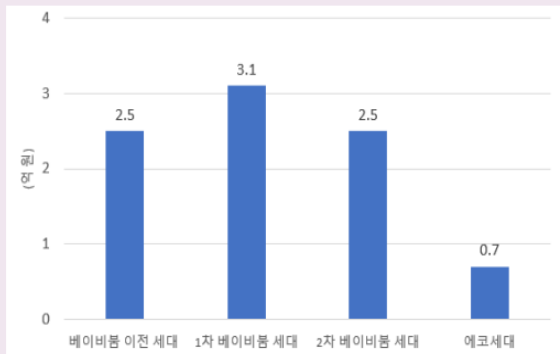


# 14 100세 시대 웰다잉 준비와 버킷리스트

## ✓ 역사상 가장 부유하나 실물 중심 자산을 보유한 세대

### 다른 세대에 비해 가장 자산이 많은 세대

• 1차, 2차 베이비붐 세대는 순자산이 가장 많은 세대



• 그러나, OECD 선진국과 비교할 때는 노인빈곤률은 45.7%(2016년 기준)로 가장 높은 수준 (국민연금 등 공적연금과 퇴직연금이 선진국에 비해 늦게 도입되고, 개인연금 등을 통해 노후준비를 제대로 못한 상황에서 평균 수명이 급속히 증가하였기 때문)

### 실물 중심의 자산구조

• 실물 중심의 자산구조(통계청)



• 예상 문제점

- 경제활동 은퇴 시 소득흐름이 나빠질 수 있음. 더구나 부동산조차도 현재 거주하고 있는 주택이 전부인 경우가 대부분이어서 처분하기 여의치 않음
- 이자소득이나 배당소득과 같은 금융소득이 작고, 연금소득이 있다 하더라도 그 역시 작기 때문에 은퇴 후 소득흐름은 결코 좋지 않음
- 자녀들로부터 받는 이전소득이 일정 규모로 지속적으로 확보될 가능성도 크지 않음

• 베이비붐 세대는 자산의 대부분을 차지하고 있는 부동산을 적절히 유동화시켜 소득으로 전환시키는 것이 필요한 상황

# 14 100세 시대 웰다잉 준비와 버킷리스트

## ✓ 일을 계속 하겠다는 강한 욕구



### 은퇴 준비 부족과 높은 은퇴 연령

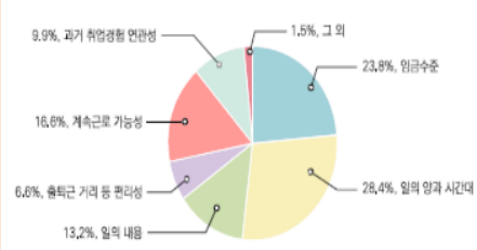
- 고령자 중 계속 일하고 싶어 하는 비율이 훨씬 더 높고, 고용률도 지속적으로 증가
- 통계청의 2019년 조사(55세에서 79세까지의 연령층 대상)에 따르면 우리나라 고령자들은 73세까지는 일하고 싶다고 응답
- 고령자고용률: 50.6%(2010년) -> 55.9%(2019년)
- 중년층과 전기 고령층의 59.0%가 생활비 충당을 위해 일을 함(생계형 취업)



### 고령자의 일자리 선택 기준

- 중년층과 전기 고령층 취업 희망자의 일자리 선택 기준

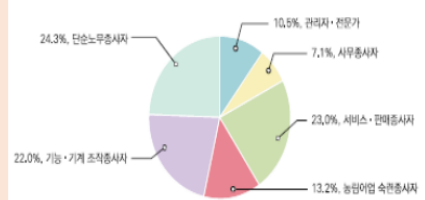
55-79세 취업자의 일자리 선택 기준



### 취약한 고령자 일자리의 질

- 중년층과 전기 고령층은 임금, 근로조건, 고용안정 면에서 상당히 취약한 부문에서 일하고 있음(근로자가 주된 일자리에 퇴직하고 재취업하면 근로조건이 더욱 취약해지기 때문)

55-79세 취업자의 직업별 분포



### 일과 직장만 알고 살아온 삶

- 베이비붐 세대 중 많은 사람들은 회사 전반에 자신의 삶을 전적으로 일치시키는 '회사형 인간'으로 살아옴
- 매일 일찍 출근 및 늦은 퇴근으로 자녀와 정서적 교감 부족
- 회사에 최대한 충성하는 모습을 보여 승진을 통한 혜택 추구
- 급료로 생활하는 것을 내세워 자신을 정당화했지만, 자녀가 성장하고 배우자의 목소리가 커지면서 더 이상 통하지 않음
- 회사를 중심으로 맺어진 인간관계 대부분이 퇴직 전후 얼어지거나 소멸됨
- 은퇴 후에 가정 내에서 자신이 '투명인간'임을 발견

# 14 100세 시대 웰다잉 준비와 버킷리스트

## ✓ 낀 세대로서 겪는 이중고



### 낀 세대와 더블 케어

- 현재 베이비붐 세대(특히 1차 베이비붐 세대)는 **낀 세대**로 2017년 조사결과 부모 부양과 성인 자녀에 대한 경제적 지원을 하고 있는 경우는 34.5%로 3가구 중 1가구가 소위 '**더블 케어**' 중
  - 부모 세대: 80세를 넘어서 살기 때문에 60세를 넘긴 자녀가 부모 세대를 계속해서 부양. 사회보장 혜택도 제한적이고 은퇴자산의 축적도 적음.
  - 자녀 세대: 취업을 위해 졸업을 늦추고 1-2년씩 휴학하는 사례 다수. 해외 어학연수, 대학원 진학 등 지속적 경제적 지원 요구



### 과도한 자녀 교육비와 결혼비

- 은퇴 후 예상 **자녀 교육비** 7,258만 원, 예상 **자녀 결혼비** 1억 3,952만 원으로 노후준비에 매우 큰 부담 요소<sup>1)</sup>로 나타남
- 60대 이상 중 전체의 30.6%가 자녀와 함께 살고 있으며 그 중 자녀의 독립생활이 불가능하기 때문에 동거하는 비중은 31%<sup>2)</sup>를 차지
  - 60-64세가 41.2%로 가장 높았고, 80세 이상이 되면 14%로 크게 낮아짐.
  - 청년층이 취업하고 결혼하는 연령이 높아져서 자녀의 독립이 늦어지고 있는 것(청년층의 초혼연령은 10년 전에 비해 남녀 모두 4세 이상 상승)



### 더블 케어와 패러사이트 싱글

- 일본의 **더블 케어** : 전체 더블 케어 중 50대와 60대 이상의 더블 케어 비중은 남성은 32.9%, 여성은 23.2%(연령이 많아지면 어린 자녀의 육아를 하지 않기 때문에 남성의 비중이 상대적으로 높음)
  - 노노개호老老介護(65세 이상의 사람이 65세 이상의 사람을 돌보는 것): 54.7%(2016년 일본 후생노동성의 국민생활 기초조사)
  - 초노노개호超老老介護(후기고령자인 75세 이상인 사람이 75세 이상의 사람을 돌보는 것): 30.2%
- 급증하는 일본의 중년 **패러사이트 싱글**<sup>3)</sup>



# 14 100세 시대 웰다잉 준비와 버킷리스트

## ✓ 노력했으나 부족한 은퇴 준비

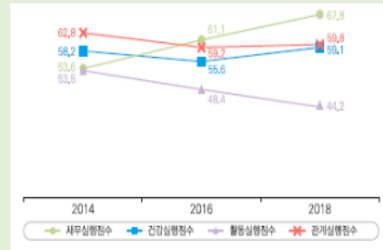
### 은퇴 교육 없이 다가온 은퇴

- 베이비붐 세대 중 많은 사람들이 충분한 은퇴 준비 없이 고령사회 맞이
- 2000년대 초, 노후준비는 주로 공적연금 기초의 다양한 사적 연금을 추가하는 재무적 준비에 초점 → 현재는 균형된 시각에서 **재무적 준비와 함께 비재무적 준비를 모두 아우르는 개념**
- 국민연금공단, 고용노동부, 지방자치단체, 민간부문에서 은퇴준비를 위한 은퇴 교육 실시
  - 이를 활용하여 체계적 은퇴교육을 받아 은퇴준비를 할 필요

### 부족한 은퇴 준비(은퇴준비지수)

- **은퇴준비지수** : 은퇴준비를 얼마나 하고 있는지를 알려주는 지표

- 영역별 은퇴준비 실행점수



- 통계청 노후준비 현황 조사결과 (2009년부터 격년으로 조사)

- 준비하고 있거나 준비되어 있다고 응답한 비율 : 2011년 75.8%(가장 높음)에서 2015년 72.6%(가장 낮음)까지 분포
- 그 수단으로는 **국민연금**이 2017년 57.0%(가장 높음) ~ 2009년 42.6%(가장 낮음)까지 분포

### 재무적 측면의 노후 준비 기초

- 다층 연금소득의 확보와 은퇴소득흐름의 유지를 위해 자산관리 필요
  - 첫째, 국민연금, 퇴직연금, 개인연금으로 중층적 보장체계를 갖추는 것이 필요
  - 둘째, 자산가치 유지와 다양한 포트폴리오 관리를 위해 자산관리가 중요
  - 셋째, 은퇴 후에는 위험자산과 비위험자산 중 위험자산의 비율을 낮추되 적절한 수익을 낼 수 있도록 구성
- 결국 은퇴기에 자산배분 비율을 어떻게 할 것인지 책을 읽고 전문가의 조언을 들으면서 실전을 통해 경험 축적 필요



# 14 100세 시대 웰다잉 준비와 버킷리스트

## ✓ 생애설계의 주요내용

3대 부문	생애설계분야	생애설계 주요내용	재무/비재무 측면
노후경제	일을 통한 복지	재취업, 전직, 창직 및 창업, 전문자격증 취득	재무적 측면
	다층 연금소득 마련하기	공적 연금과 사적 연금에 대한 이해, 연금자산의 축적과 연금 소득화, 실물자산의 연금소득화	
	안전하고 든든한 자산관리	소득 및 자산의 특성, 자산관리에 영향을 미치는 요소, 자산관리 컨설팅 이용하는 법	
삶의 보람	풍성한 사회적 관계 (대인관계)	가족관계(부부, 자녀, 노부모 등), 친구관계, 동호회 활동, 지역공동체에 기반한 사회관계	비재무적 측면
	삶의 의미를 키우는 다양한 활동	여가활동, 자원봉사활동, 학습활동	
노후건강	행복한 마음	긍정적 마음, 몰입, 긍정적 관계, 의미, 성취	
	건강한 몸	적절한 운동, 건강한 식습관, 충분한 수면, 금연, 웰다잉	

# 14 100세 시대 웰다잉 준비와 버킷리스트

## ✓ 은퇴준비 현황점검 절차



“돈을 모으는 것 못지않게 현금흐름과 리스크관리를 잘 관리해야 한다.”



# 14 100세 시대 웰다잉 준비와 버킷리스트

## ✓ **어르신들의 생각 변화**

### ■ 정년에 대한 생각을 바꾸어라

- ☞ 일을 평생 할 수 있는 준비를 하는 만큼 젊게 살 수 있다
- ☞ 오래 일하려면 꾸준한 학습이 필요하다
- ☞ 단계적으로 은퇴하라

### 창업에 도전

- ☞ 철저한 준비를 하여 도전해야

### 새로운 일에 도전/창직

- ☞ 기존에 하던 일로는 기회가 없을 수 있다
- ☞ 새로운 사회경제환경에서 필요한 일을 만들어낸다

### 긱노동/프리랜서

- ☞ 정규직보다는 삶의 여유를 위해 워라벨을 할 수 있는 방식으로 경제활동에 참여할 필요가 있다



<출처 : 네이버 영화>



# 14 100세 시대 웰다잉 준비와 버킷리스트

## ✓ 어르신들의 버킷리스트

- 꿈이 없으면 ‘해야 할 일’이 많고, 꿈이 있으면 ‘하고 싶은 일’이 많다”는 말이 있다. 새롭게 시작하는 1년을 내가 진짜 하고 싶은 일의 리스트를 만들어보는 것을 첫 번째 계획으로 삼아보면 어떨까. 목적 없던 일상이 의미 있는 시간으로 변할 수 있다.
- **버킷 리스트, 왜 필요할까?**
  - ① 원하는 바를 글로 적어보면서 자신이 진정으로 무엇을 좋아하는지 알게 된다.
  - ② 삶의 방향과 속도를 설정할 수 있다.
  - ③ 꿈에 도전하면서 성취감과 행복을 누릴 수 있다.



# 14 100세 시대 웰다잉 준비와 버킷리스트

## ✓ 어르신들의 버킷리스트

### ■ 버킷 리스트, 어떻게 만들면 될까?

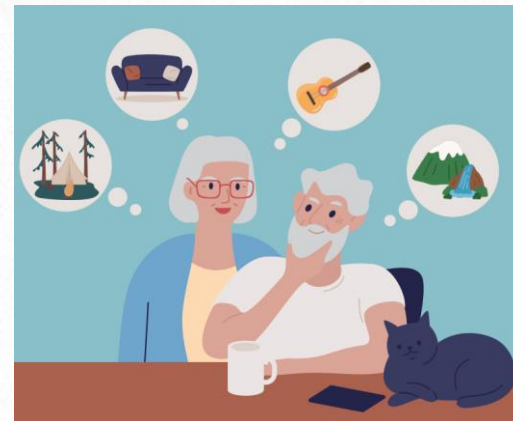
- ① 너무 깊은 고민은 No! 구체적이고 현실적인 내용으로 정한다.
- ② 목표를 이루는 기한을 정한다.
- ③ 행동 지향적 목표를 정한다.
- ④ 꿈의 주인은 나. 언제든 바꿀 수 있고, 새롭게 채워갈 수 있으니 부담은 내려놓는다.
- ⑤ 버킷 리스트는 자주 볼 수 있는 곳에 두고 기억한다.

# 14 100세 시대 웰다잉 준비와 버킷리스트

## ✓ 어르신들의 버킷리스트

### ■ 버킷 리스트를 이루고 난 다음에는?

- ① 쫓파티, 기념 선물 등으로 계획한 바를 이뤄냈음을 자축한다.
- ② 기록한다. 느낌을 글로 적고 사진을 찍어두면 시간이 지날수록 의미가 깊어진다.
- ③ 달성한 것을 기반으로 한 단계 나아간 새로운 리스트를 만든다.



〈출처 : 송파구 소식지〉

# 14 100세 시대 웰다잉 준비와 버킷리스트

## ✓ 어르신들의 버킷리스트



인터넷 장보기

휴대폰 앱을 이용해 살 것을 장바구니에 담으면 다음 날 새벽, 문 앞에 딱 도착한다. 생각보다 어렵지 않고, 편리한 것은 이루 말할 수 없다.

우선 아이디어부터 만든다. 그런 다음 SNS 구경하기. 세대를 넘나드는 정보와 사는 모습을 구경하며 시간 가는 줄 모르는 경험을 할 수 있다.



페이스북, 인스타그램 등 SNS 활동하기



# 14 100세 시대 웰다잉 준비와 버킷리스트

## ✓ 어르신들의 버킷리스트



한 곡 완주하기

어떤 악기든 구애받지 않고 한 곡을 완주해본다.  
기타, 피아노, 색소폰, 하모니카, 우쿨렐레, 리코더  
등으로 한 곡을 완벽하게 연주할 때까지 연습한다.

전국의 명산을 꾸준히 등반하다 보면 건강이 좋아짐은  
물론, 사계절 자연의 아름다움도 보게 되어 큰 감동과  
성취감을 얻을 수 있다.



전국의 명산 100좌 정복

〈출처 : 송파구 소식지〉





# 15차시 안내



성공적인 강의준비와 강의안 작성법



+ 노인여가



활동지도사



15

# 성공적인 강의준비와 강의안 작성법

# 15 성공적인 강의준비와 강의안 작성법

## ✓ 강의법이란?



교수자

자신의  
지식·정보·기술·기능  
철학·신념을 전달

언어를 통한  
자세하고  
체계적인  
설명



학습자

교수자의 견해를  
이해·납득·공감



# 15 성공적인 강의준비와 강의안 작성법

## ✓ 강의법의 장점 및 단점

### ❖ 장점

첫째, 경제적이다.

둘째, 많은 학습자들에게 교육적 효과를 고르게 줄 수 있다.

셋째, 새로운 지식을 전달할 때 유용하다.

### ❖ 단점

첫째, 학습자들이 수업에 적극적으로 참여할 기회가 많지 않다.

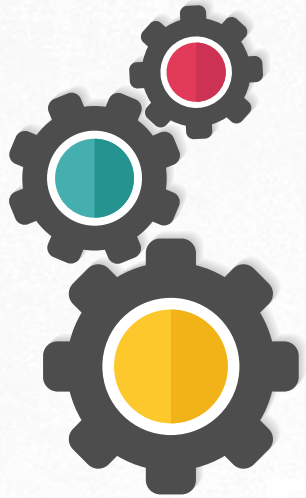
둘째, 학습자들의 주의 집중이 떨어지고, 흥미를 잃기 쉽다.

셋째, 학습자의 개인차를 무시하기가 쉽다.

넷째, 교수자가 능력이 모자라거나 수업준비가 철저하지 않으면 지루하고 초점이 없는 수업이 되기 쉽다.

# 15 성공적인 강의준비와 강의안 작성법

## ✓ 프레젠테이션의 3요소와 프레젠테터의 자세



내용 청중에게 무엇을 전달할 것인가?

스킬 청중에게 어떻게 전달할 것인가?

태도 어떤 개성/품격으로 누가 전달하는가?



답답한 자세



알맞은 자세



역동적 자세



얼빠진 자세

〈출처: 구글〉

# 15 성공적인 강의준비와 강의안 작성법

## ✓ 성공적인 발표를 위한 6가지 덕목

### 1. 치밀한 준비

발표자는 회사를 대표한다. 허술한 준비로 회사 망신 시키지 마라. 모르면 아예 말씀을 하지 마세요. 당신이 아는지 모르는지 우리는 다 안답니다.

### 2. 쉽게 말하기

많이 아는 것과 쉽게 설명해 주는 기술은 별개이다. 진짜 아는 사람은 쉽게 설명합니다. 본질을 꿰뚫고 있는 사람은 정말 쉽게 이야기 합니다.

### 3. 재가공

표, 그래프 등은 깨끗하게 재가공 하라. 저작권 이슈가 없다면 가능하면 멋지게 만드는 것이 좋습니다. 깨끗한 표와 그래프가 발표자의 이야기에 힘을 실어준답니다.

## 15 성공적인 강의준비와 강의안 작성법

### ✓ 성공적인 발표를 위한 6가지 덕목

#### 4. 충분한 연습

발표자료를 충분히 리뷰하고 연습하라. 발표를 준비할 시간적 여유가 없다면 아예 나오지 않는 것이 좋습니다. '이 자료는 제가 만든 게 아닙니다' 라는 느낌을 받게 하지 마시고 완벽히 소화한 다음 나오세요.

#### 5. 2가지 자료

강의용 자료와 인쇄용 자료를 따로 준비하라. 반드시 사전에 인쇄 결과물을 확인 하세요. 특히 애니메이션이 포함된 경우 주의가 필요.



# 15 성공적인 강의준비와 강의안 작성법

## ✓ 성공적인 발표를 위한 6가지 덕목

### 6. 수정금지

자료가 인쇄된 이후에는 가능하면 수정하지 마라.

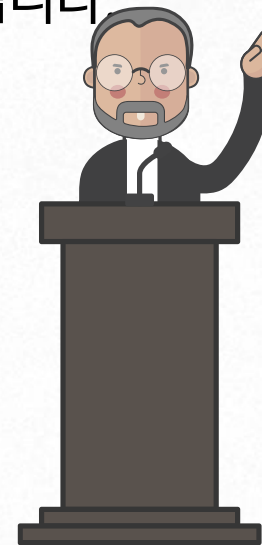
일반적으로 행사 1주일 전에 인쇄용 발표자료를 보냅니다.

그런데 발표자의 자료와 인쇄물이 다른 경우가 종종 있습니다.

이것은 발표자가 충분한 시간을 가지고 준비하지 않았기 때문입니다.

일단 자료를 보내고 일주일 시간이 있으니

이때 다시 수정을 한 경우지요.



# 15 성공적인 강의준비와 강의안 작성법

## ✓ 강의준비시에 요구분석 내용

영역	주요내용	분석내용
요구분석	효과성	노인 대상의 다양한 여가 프로그램을 통해 삶의 여유와 즐거움을 제공할 수 있다.
	파급성	노인의 여가 프로그램 참여유무는 궁극적으로 삶의 질 향상에 직접적인 영향을 준다. 따라서 참여기회의 확대를 모색함으로써 노년기 정신, 신체 건강 분야에도 도움을 제공할 수 있다.
	적절성	쉽고 재미있는, 그리고 누구나 활용 가능한 노인 여가 프로그램을 제시함으로써 노년기 여가 프로그램의 새로운 지평을 열 수 있다.
	시급성	과거와 달리 활동력이 왕성한 액티브 시니어를 대상으로 한 다양한 여가활동 프로그램의 개발이 시급하다.
학습자분석	선수학습정도	노노케어 서비스 길라잡이, 노년기 건강밥상과 식생활을 학습하였음
과제분석	교과영역	<input type="checkbox"/> 사회과학 <input type="checkbox"/> 교육 <input type="checkbox"/> 경영·경제 <input type="checkbox"/> 공학 <input checked="" type="checkbox"/> 교양
	과제유형	<input checked="" type="checkbox"/> 언어정보 <input type="checkbox"/> 지적기능(변별, 개념, 법칙, 문제해결) <input type="checkbox"/> 인지전략 <input checked="" type="checkbox"/> 태도 <input checked="" type="checkbox"/> 운동기능 ※중복가능
	교과내용구조	<input checked="" type="checkbox"/> 모듈형 <input type="checkbox"/> 순차형 <input type="checkbox"/> 목록형
	교과수준	<input type="checkbox"/> 기초 <input checked="" type="checkbox"/> 심화 <input type="checkbox"/> 응용
목표분석	목표유형	<input type="checkbox"/> 개념 <input checked="" type="checkbox"/> 이해 <input checked="" type="checkbox"/> 적용 <input type="checkbox"/> 분석 <input checked="" type="checkbox"/> 종합 <input type="checkbox"/> 평가

# 15 성공적인 강의준비와 강의안 작성법

## ✓ 강의안 작성법

### 눈에 잘 띄어야 한다

컨셉팅의 핵심은 눈에 잘 띄는 것에 있습니다. 다시 말해 나의 가치를 세상에 잘 드러내어 접촉점을 만들고 일을 만드는 것에 있습니다. 특히 급변하는 4차산업혁명시대에는 순간을 포착하는 사람이 기회를 잡게 됩니다.

강사에게 강의 콘텐츠의 평가는 시각적인 요소가 70%를 차지합니다. 선택되는 제안서 작성법, 감동강의, 앵콜강의를 의뢰 받는 노하우를 익혀야 합니다.





# 15 성공적인 강의준비와 강의안 작성법

## ✓ 강의안 작성법

퍼스널 컨설팅, 명강사를 위한 교안 작성법

컨설팅의 시작은 이름!

컨설팅의 중심은 사람입니다.

욕망과 메시지를 연결시킵니다.

창의성과 설렘으로 완성합니다.

공감의 언어를 사용합니다.

컨설팅의 시그널 컬러를 활용 합니다.



〈출처 : freepik〉



# 15 성공적인 강의준비와 강의안 작성법

## ✓ 강의안 작성법

나의 강의에 색을 더해 독창성을 만들어라

연령, 성별, 지역, 기관, 강의시간에 따라 다채로운 강의 PPT를 설계합니다.

초이스 되는 강의제안서 작성법

작성시 고려할 사항과 주의점, 초이스 되는 강의제안서 이론과 실전으로 진행됩니다.

철학을 컨셉팅하라.

컨텐츠를 갖춥니다. (인문학가치, 뇌과학, 컬러력, 시대력은 갖추었는가?)

컨셉팅으로 보여줍니다. (컬러, 디자인, 오감활동 활용)

브랜딩으로 완성합니다. (블로그, 교안, 제안서, 책쓰기)

# 15 성공적인 강의준비와 강의안 작성법

## ✓ 강의 준비전 자신만의 교육철학 세우기

### 1. 목적 - 어르신들에게 어떤 영향을 주려 하는가?

여기에는 가능한 한 추상적이거나 미화된 말을 사용하지 않도록 한다.  
대신 '거시적 교육목표(큰 그림)'을 선택하면 좋다.

### 2. 방법 - 목적을 어떻게 달성하고자 하는가?

동일한 교육 목적도 가르치는 내용이나 수강생 수가 다르다면 다른  
방법을 써야 효과가 있다. 따라서 여러 종류의 교육방법을  
구체적으로 쓰도록 한다.



# 15 성공적인 강의준비와 강의안 작성법

## ✓ 강의 준비 전 자신만의 교육철학 세우기

### 3. 측정 - 목적 성취도를 어떻게 측정하는가?

강의자가 무엇을 얼마만큼 ‘가르쳤는가’ 보다는 학생들이 무엇을 얼마만큼 ‘배웠는가’를 어떻게 판단할지를 생각해야 한다.

### 4. ‘남을 가르치는 일’이 자기 자신에게 왜 중요한가?

다른 질문으로 “당신은 왜 강의자가 되었습니까?”로 생각 할 수 있다.



## 15 성공적인 강의준비와 강의안 작성법

### ✓ 노인들에게 전하는 강의

누군가가 제게 물어보더군요

*"노인들 대상 강의는 쉽죠?"*

*"노인들은 대충해도 웃어주고 따라해 주시니까 많이 편하고 간단하죠?"*

과연 이 말들이 맞는 얘기 일까요?

그래서 제가 반문했습니다.

*"왜? 노인들 강의는 쉽다고 생각하시나요?"*

*"왜? 노인들은 대충해도 된다고 생각하시나요?"*

**노인이기 때문에 더 잘해야 합니다.**

**노인이기 때문에 더 정성을 드려서 준비해야 합니다.**

지금 우리 7,80대 어르신들은 백세시대를 건강하게 살아 갈 준비를 해야 하기 때문입니다. 당신들이나 우리들 모두 살아보지 못한 미래의 시간을 위해 준비해야 하기 때문입니다.



# 15 성공적인 강의준비와 강의안 작성법

## ✓ 노인여가 활동지도사의 마음준비

건강백세시대를 앞둔 노인들은 지금

- ☞ 빠르게 변화하는 시대에서 느려진 감각으로 적응해야 합니다.
- ☞ 자식들이 케어 해주지 못하는 일상을 스스로 건강 챙겨가면서 적은 경제활동이라도 해서 견뎌내야 합니다.
- ☞ 노인들의 말씀에 무조건 “예”하며 들어주는 이 없고 노인이라도 공경 받지 못해도 그 서운함을 가슴에 담으며 살아가야 합니다.
- ☞ 당신들이 살아오신 삶의 경험들은 ‘검색’이라는 단어로 다 대체되어 누구도 귀 기울이지 않으니 소통 없이 외롭게 견디고 계십니다.

# 15 성공적인 강의준비와 강의안 작성법

## ✓ 노인여가 활동지도사의 마음준비

사명감을 가지고 건강백세 시대를 준비하는 어르신들을 위해 **노인전문 강사가 준비해야 하는 것은?**

- ☞ 어르신들 삶의 경험을 인정하고 귀 기울여 들어야 하고
- ☞ 어르신들 스스로 자존감을 올릴 수 있도록 도와 드려야 하고
- ☞ 일상에서 행복한 마음으로 긍정적인 생각을 하실 수 있게 해야 하고
- ☞ 빠른 변화에 잘 적응 해야 하는 타당성을 알려드려야 한다고 생각합니다.



## 15 성공적인 강의준비와 강의안 작성법

### ✓ 진심과 관심, 관계의 시작

어르신들과 삶의 이야기가 있는 수업을 원활하게 진행하기 위해서는 강사와 어르신들과의 관계가 중요하다.

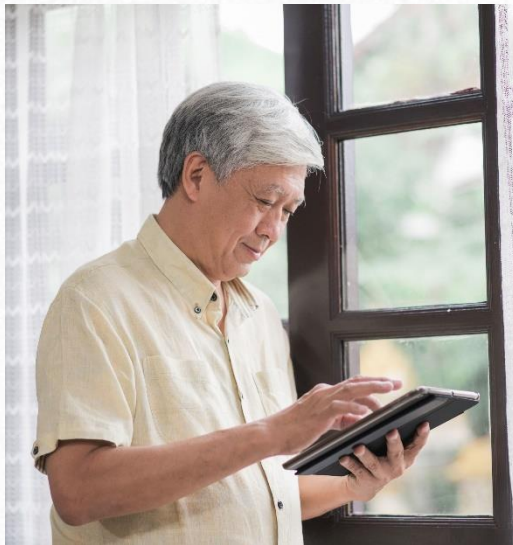
그러나 어르신들과 관계 맺기를 위한 나만의 비법 같은 건 없다. 그래도 꼽으라고 하면 진심과 이해 그리고 기억과 관심을 꼽겠다. 다행히 나는 어르신들이 어떤 것은 잘 모르고 조금은 느낄 수 있다는 게 이해가 되고, 나의 엄마 아빠일 수도 있다는 생각에 부담 없이 수업에 참여할 수 있도록, 몰라도 창피하지 않도록 편안하게 수업을 진행하려고 노력하는 편이다. 어르신들도 그런 진심을 알아봐 주는 것 같다.

노인여가활동지도사의 마음가짐



# 15 성공적인 강의준비와 강의안 작성법

## ✓ 커뮤니케이션의 의미와 전달



▶ 리터러시(Literacy)

: 읽고 쓰는 능력

▶ 미디어 리터러시

: 미디어를 정확히 이해하고  
판단하는 능력

### 노인의 미디어 리터러시:

“  
미디어를 매개로 한  
‘사회적 소통능력’은  
노인들이 고립되지 않고  
지인들과 연결되며  
외부의 세계와 연결되는  
매우 중요한 커뮤니케이션 능력  
”

커뮤니케이션 (Communication)의 사전적 의미는 ‘뜻이 서로 통하는 것’로 정의하고 있다. 현대사회에서 의사소통은 인간관계의 핵심이다. 다양한 인간관계 속에서 누구나 자신의 주장을 전달하고, 자신의 욕구를 해결할 수 있어야 한다.



## 15 성공적인 강의준비와 강의안 작성법

### ✓ 슬기로운 노인생활

“나는 노인 이다” 라고 당연하게,  
아니면 체념하고 자각해서  
말하게 되는 나이는 몇 살 부터일까?  
보통 세상에서는 소년 → 청년 → 중년  
→ 장년 → 노년이라고 크게 구분을 한다.  
그 시기마다 대강 10대, 20대~30대,  
40대~50대, 50대~60대, 60대 이후로 나뉜다.  
게다가 60대 이후는 더 세분화 하는 것 같다. 80살이 넘는 경우에는  
‘노년’이라는 말 보다는 ‘노령’ 혹은 ‘고령자’라고 한다.



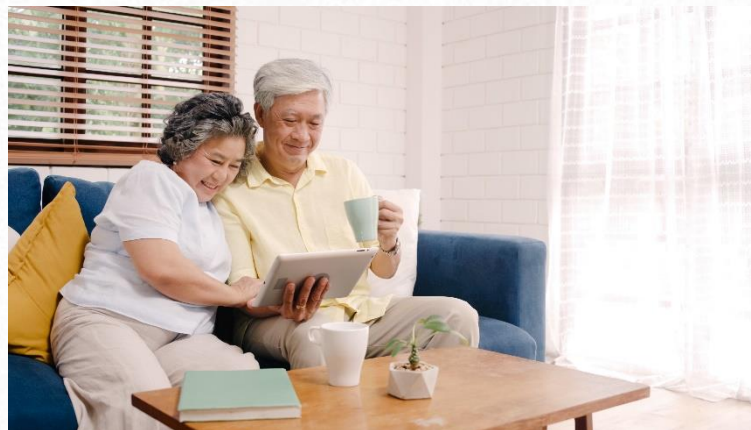
# 15 성공적인 강의준비와 강의안 작성법

## ✓ 슬기로운 노인생활

요새 ‘혼밥’ ‘혼자’ 의 ‘혼’을 넣은 ‘혼자 잘 지내기’ ‘혼자서도 잘 놀기’가 시대 조류다. 그런 의미에서 노인들도 ‘혼자 놀기’의 달인이 되어야 한다.

많은 노인 분들이 '일상의 즐거움'은 무슨~?!' 이라고 미리 지레 노인 생활은 고리타분한 것이 당연하다는 듯, 여기는 듯한 느낌도 든다.

그러나 이제부터 더더욱 노인 생활을 어떻게 슬기롭게 대처해 나가야 할 것인지 생각해 나가야 한다.





**수고하셨습니다!**