

액티브 시니어의 성공적 노화 지원을 위한 K.W.D 프로그램 사례연구[†]

이연정* 동덕여자대학교

초록 이 연구는 액티브 시니어의 성공적 노화 지원을 위해 진행된 K.W.D 프로그램에 대한 사례연구이다. 이 연구의 목적은 액티브 시니어의 한국춤의 고유한 정서와 움직임을 통합한 'K.W.D 프로그램' 참여 경험의 본질과 의미를 심층적으로 탐색하는 것에 목적이 있다. 이를 위해 이 연구는 2022년 09월부터 2023년 08월까지 선행연구분석과 프로그램 내용구성, IRB 심사 및 승인, 참여자 모집 과정을 거쳐 2023년 9월부터 12월까지 D지역 경로당을 이용하고 있는 액티브 시니어 10명을 대상으로 총 12회기의 'K.W.D 프로그램'을 진행하였다. 이 연구에서는 'K.W.D 프로그램'의 '세부 내용구성', '프로그램 참여 경험의 의미', '프로그램 평가'를 중심으로 분석하였다. 이 연구의 결과, 첫째, K.W.D 프로그램은 성공적 노화와 연결되는 Ryff(1989)의 PWBS 이론과 한국춤의 고유한 정서와 움직임, 치유적 원리를 통합하여 구성되었다. 둘째, 액티브 시니어의 K.W.D 프로그램 참여 경험의 의미는 44개의 의미 단위를 기초로 6개의 주제와 3개의 본질적 주제가 도출되었으며, '무용교육을 통한 삶의 즐거움과 새로움 발견', '무용교육을 통한 삶의 질 향상'과 '무용교육을 통한 심미적 체험'으로 요약되었다. 셋째, K.W.D 프로그램 평가 분석은 프로그램 종료 시점 참여자에게 개방형 설문을 통해 진행되었으며, 그 결과 프로그램에 참여한 액티브 시니어들은 움직임을 통한 신체 인식, 몸과 마음의 돌봄, 소통의 즐거움과 삶의 활력 경험, 삶의 부정감 해소를 통한 힐링의 시간을 경험하였음을 확인할 수 있었다. 이 연구 결과는 향후 초고령사회의 노년 세대에게 신체적, 정서적, 인지적으로 건강한 노후생활을 지원할 수 있는 노인 무용교육 프로그램 적용 가능성과 적용방안을 모색하는데 유용한 자료로 활용될 것이라 기대한다.

주요어 : 액티브 시니어, 성공적 노화, 한국춤, 노인무용교육, K.W.D 프로그램

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

전 세계적으로 경제와 기술의 발전에 따라 생활 수준이 향상되었고, 이로 인해 인간의 평균 수명이 늘어나고 사망률은 감소되어 예상보다 빠르게 인구 고령화가 진행되고 있다. 특히 한국은 OECD 국가 중 이례적인 속도로 고령 인구가 증가되고 있어 2025년에는 초고령 사회로 진입될 것으로 예측하고 있다(이채원, 박명선, 2020). 이러한 급진적인 초고령 사회로의 진입은 노인의 우울감, 부정감, 신체 건강 악화, 사회적 고립 등으로 인한 개인적 측면과 사회적 측면에서의 문제가 발생할 수 있기에 노년기 적극적인 사회 참여와 성공적 노화를 위한 다각적인 접근과 시도가 필요할 것이다.

세계보건기구(WHO)는 노년기 외로움, 신체 활동 부족, 사회적 고립이 중요한 문제로 대두될 것으로 인식하고, 이를 해결하기 위해 '건강한 고령화 10년(2021년~2030년)'과 '액티브 에이징'을 제안하였다(WHO, 2022). '액티

[†] 이 논문 또는 저서는 2022년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-과제번호)(NRF-2022S1A5B5A17049657)

** 동덕여자대학교 무용융합콘텐츠학 박사, younjong93@naver.com

브 에이징'은 노년기에도 적극적인 사회 참여를 통해 여생을 독립적이고 건강하게 영위할 수 있도록 지원해야 함을 강조하는 개념이다(한길자, 2020). 특히 이 개념은 노년층이 노동 시장뿐만 아니라 가족, 타인, 그리고 지역사회와 지속적인 상호작용을 목표로 하고 있다(김수영, 신진호, 장수지, 문경주, 2017).

이러한 활동적인 사회 참여를 추구하는 노인들을 '액티브 시니어'로 불리며, 이들은 과거의 수동적인 노인 이미지와 달리 능동적이고 미래지향적인 삶을 추구하며, 경제적 여유를 바탕으로 적극적인 자기 계발과 삶의 의미와 가치를 중요하게 여기는 경향이 있다(오현주, 2021). '액티브 시니어'는 미국 시카고 대학교 심리학과 교수인 베니스 뉴가튼(Bernice Neugarten)이 "오늘의 노인은 어제의 노인과 다르다"라는 말에서 유래되었고, 연령은 은퇴를 앞두고 자신의 미래를 준비하는 40세~75세까지로 정의하였다(이상인, 2019). 그러나 사회의 발전과 변화에 따라 연령과 관계없이 경제적 여유를 통해 문화 활동을 즐기며 독립적으로 살고자 하는 70대~80대까지 그 연령의 범위가 확대되고 있다(이보람, 2017.01.11.). 액티브 시니어들은 다양한 여가 활동을 통해 신체 건강과 정서적 안정에 대한 욕구, 자기 학습과 자기 계발에 대한 욕구를 충족함으로써 삶의 질을 향상하고자 한다(이채원, 박명선, 2020). 또한 이들은 적극적으로 지속적인 사회 참여를 통해 건강하고 품위 있는 건강한 노화, 즉 성공적인 노화를 삶의 목표로 한다(이해주, 2021).

노년기의 성공적 노화는 Rowe와 Kahn(1987)이 노년기 삶도 활발하고 의미있을 수 있다는 점을 강조하며, 삶의 발전과 가능성을 기반으로 건강한 노화 실현을 목표로 제안한 개념이다(John W. Rowe, Robert L. Kahn, 1987). 이러한 Rowe와 Kahn(1987)의 성공적 노화 이론에서 심리적 웰빙은 Ryff(1989)의 Psychological Well-Being Scale(PWBS)모델과 주요하게 연결될 수 있다. Ryff(1989)의 PWBS모델은 노년기 심리적 웰빙을 위해 자율성과 개인적 성장, 긍정적인 대인관계, 삶의 목적을 유지해야 함을 제안하였다(이선주, 현영섭, 2021). 이에 노년기의 삶이 신체적, 심리적, 인지적 건강을 종합적으로 유지하고, 적극적이며 미래지향적인 발전과 새로운 가능성을 모색할 수 있도록 지원해야 할 것이다.

이러한 맥락에서, 성공적인 노화를 위한 중요성에 대해 지속적으로 논의되고 있다. 노년기 문화예술교육은 단순한 여가활동이 아닌 예술을 통한 경험과 문화적 문해를 통해 자신이 속한 사회를 이해하고, 그 안에서 삶의 주체자로서 자신을 긍정적으로 발전시킬 수 있도록 도와주는 중요한 교육적 도구라 할 수 있다(이채원, 박명선, 2020). 특히, 문화예술교육은 액티브 시니어의 문화적 욕구와 배움의 욕구를 충족시킬 수 있으며, 더 나아가 사회 참여에 대한 동기유발과 매개체로서의 역할을 할 수 있다(김승혁, 2017). 그러나 현재 한국에서 진행되고 있는 노년층 대상 문화예술교육은 대부분 여가 중심 프로그램으로 구성되어 있어, 길어진 노년기의 사회 참여와 자기 계발과 개인적 성장을 촉진하기에는 한계가 있다(한국문화정책연구소, 안태호, 경기문화예술교육지원센터, 2018). 따라서, 앞으로의 노인 예술교육은 단순한 여가 활동을 넘어, 노인들이 주체적으로 삶의 의미를 탐색하고, 예술교육 경험을 통해 삶의 재발견을 할 수 있는 매개체 역할로 제시되어야 할 것이다(박선우, 2019).

무용교육 분야에서도 노년기 삶에서 문화예술교육의 중요성을 인식하고, 노인무용교육의 효과성에 대한 연구가 지속적인 연구으로 이루어지고 있다. 노인무용교육은 신체의 무리없이 적절하게 활용하며 리듬에 맞춰 감정을 표현하게 하고, 동시에 두뇌와 신체를 함께 사용함으로써 삶의 질을 향상에 기여할 수 있고, 이를 통해 성공적 노화를 도모할 수 있는 중요한 노년기 교육이라 할 수 있다(박선우, 2019). 특히, 한국춤은 한국 고유의 한과 흥 그리고 정서와 감정이 자연스럽게 녹아있어 노인의 신체적 특성에 맞춰 무리 없이 적용될 수 있다는 장점이 있다(윤혜선, 이연정, 2018). 또한 신체 건강 유지뿐만 아니라 감정을 표현하고 이해하는 데 도움을 주며 정서적 긍정감 및 자아실현의 기회를 제공할 수 있다(유지영, 2015). 한국춤은 구성원 간의 자연스러운 소통을 촉진하여 공동체 형성에 기여될 수 있고, 이를 통해 사회 참여에 대한 동기를 부여함으로써 성공적인 노화를 위한 실질적인 대안으로 제시될 수 있다.

이러한 측면에서 액티브 시니어 대상 예술교육 프로그램에 대한 연구와 성공적 노화에 관한 연구가 진행되고 있으나(차은주, 2024; 유현순, 이현정, 김민아, 2024; 연분홍, 2023; 오현주, 2021; 이채원, 박명선, 2020), 여전히 액티브 시니어의 특성이 아닌 기존의 노인의 특성에 초점을 맞추어 연구가 이루어지고 있으며, 이는 세분화되어지는 노인의 요구를 충분히 반영하지 못하는 한계가 있음을 확인할 수 있었다. 이러한 맥락에서 기존에 연구된 노인대상 한국춤 프로그램 개발에 대한 선행연구를 살펴보면, 한국민속춤을 활용하여 노인의 몸 운동 마음 운동을 통해 노인의 소외감과 심리적 불안감 해소에 의의를 둔 프로그램 개발 연구(고경희, 2024), 퇴계의 활인심방을 바탕으로 한국춤의 정서와 신명을 적용하여 노인 건강을 위한 프로그램을 개발한 연구(백현순, 2023), 노년기의 성장과 발전을 지향한 한국 춤 프로그램 모형 연구(이연정, 2022) 등의 연구가 이루어지고 있었다. 또한 노인 대상 한국춤의 신체적, 정서적, 인지적 측면에서의 효과성에 대한 연구도 각각도로 활발하게 이루어지고 있었고(유지영, 2015; 서연수, 2021; 정미선, 정진욱, 2020), 사회적 흐름에 발맞추어 변화되어 가는 노인의 특성을 이해하고 무용교육을 적용하기 위해 지도자에 대한 연구도 활발하게 진행되고 있었다(윤혜선, 이연정, 2023; 이연정, 2023; 이연정, 2021; 윤지은, 2020).

이러한 선행연구 분석을 통해 사회적 흐름에 따라 세분화된 노인의 특성을 반영하여 무용 프로그램을 개발하고 신체적 건강 증진뿐만 아니라 정서적, 인지적 측면까지 고려한 교육이 필요하다는 점을 시사할 수 있다. 그러나 현실적으로 노인의 한국무용교육 현장에서는 노인의 특성만을 고려한 채 전문예술교육의 방식이 그대로 적용되는 한계가 있다는 점에서(정승혜, 2013) 세분화되고 다양해진 노인의 특성을 고려한 무용교육의 새로운 접근에 대한 연구가 필요하다 사료된다. 이에 이 연구는 액티브 시니어 세대의 성공적 노화를 지원하기 위해, 이들의 특성과 요구를 반영하고 한국춤의 움직임과 고유한 정서를 통합한 K.W.D 프로그램을 구성하여 현장에 적용하고 있는 그대로의 현상을 살펴봄으로써 참여자들의 경험의 의미를 탐색하고자 한다. 이를 위한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 액티브 시니어를 대상으로 한 K.W.D 프로그램의 구성 내용은 무엇인가?

둘째, 액티브 시니어를 대상으로 한 K.W.D 프로그램에 참여한 경험의 의미는 무엇인가?

셋째, 액티브 시니어를 대상으로 한 K.W.D 프로그램의 참여 후 평가는 어떠한가?

II. 연구방법

1. 연구 절차

이 연구의 'K.W.D 프로그램(Korean Wellness Dance)'은 액티브 시니어의 특성과 요구를 반영하고 한국춤의 고유한 정서와 움직임 그리고 예술의 치유적 원리를 통합하여 신체적, 정서적, 인지적 측면에서의 노인 건강 증진과 성공적 노화 지원을 목표로 구성되었다. K.W.D 프로그램의 현장 적용을 위해 H시 D지역에 위치한 D경로당을 지원 기관으로 선정하였고, 경로당 이용 시니어들에게 프로그램의 목적과 구조를 설명한 후, 자발적 참여를 동의한 시니어들만을 대상으로 프로그램을 시행하였다.

이 연구의 'K.W.D 프로그램' 내용 구성을 위해 이연정(2022)이 고안한 한국춤 프로그램 모형의 1회기 구조를 기본으로 하여, 액티브 시니어에 대한 문헌 조사, 노인 관련 상황분석을 토대로 2022년 09월부터 12월까지 프로그램의 목표 및 단계별 내용을 도출하여 구성하였고, 내용의 타당성과 보완을 위해 D대학 무용과 교수의 자문을 받아 수정 및 보완하였다. 또한 프로그램 시행 이전 인간대상 연구의 윤리성 및 안정성 확보의 필요성을 인식하여 2023년 07월 D대학교 생명윤리위원회의 IRB 승인을 받았으며(DDWU2304-01), 이후 2023년 08월 D경로당 이

용 시니어 중 연구 참여를 희망자를 대상으로 연구 취지와 목적을 설명하여 자발적 동의를 한 12명의 참여자를 최종 선정하였다.

‘K.W.D 프로그램’은 2023년 09월부터 12월까지 3개월간 주 1회기 1시간씩 총 12회기로 구성 및 시행되었다. ‘K.W.D 프로그램’ 지도는 한국춤 18년 이상의 경력과 표현예술상담 1급 자격 및 7년 이상의 임상 활동 경력을 보유한 지도자가 담당하였다. ‘K.W.D 프로그램’ 진행 과정에서 지도자는 매 회기 영상 기록과 소감 녹취를 진행하였고, 프로그램 진행 후 지도자 관찰일지를 작성하여 참여자들의 특성에 따른 지도 방법과 반응을 기록하였다. 이 자료는 노인 무용교육 경력이 5년 이상인 전문가와 2회 이상의 회의를 거쳐 프로그램 내용 보완 및 개선 방법을 논의하는데 활용하였고, 프로그램 시행과정에서 프로그램의 질적 개선을 위해 지속적으로 노력하였다.

2. 연구 대상

이 연구는 액티브 시니어의 성공적 노화를 지원하기 위해 ‘K.W.D 프로그램’ 내용 구성을 연구한 후, H시 D지역에 위치한 D경로당을 프로그램 시행 기관으로 선정하여 2023년 09월부터 12월까지 3개월간 D경로당 이용하는 시니어를 대상으로 액티브 시니어 특성에 부합하는 1시간 이상의 전신 활동에 무리가 없는 건강한 시니어, 삶의 시간적 여유와 경제적 여유가 있고 사회참여의 욕구가 높으며 건강관리에 관심이 있는 자를 선정하였다. 또한 연구 대상의 연령은 한국보다 빠르게 고령사회가 시작된 일본의 액티브 시니어 연령대(65세~75세)(이태문, 2023. 08. 15.)에서 벗어나 현재의 사회적 흐름에 따라 변화된 활동적이고 능동적이며 젊게 삶을 사는 건강한 70대~80대(이보람, 2017.01.11.)로 확장하였다. 이를 바탕으로 역동적인 활동에 무리가 없는 65세~85세 이하의 연령층을 연구 대상으로 모집하였다. 모집된 참여자에게 연구의 주제와 목적 등 연구의 취지를 충분히 설명하고, 자발적 동의 철회가 가능하며 철회 시 불이익이 없음을 명확히 밝혔다. 이에 최종적으로 12명의 연구 참여자가 모집되었으나, 중도에 2명이 이탈하여 총 10명의 참여자가 K.W.D 프로그램에 참여하였다. 이에 연구 참여자의 특성은 <표 1>와 같다.

표 1. 연구 대상자 일반적 특성

구분	성 별	연 령	경로당 프로그램 참여 경험
참여자 A	여	65	무
참여자 B	여	67	무
참여자 C	여	74	무
참여자 D	여	83	무
참여자 E	여	82	무
참여자 F	여	76	무
참여자 G	여	64	무
참여자 H	여	69	무
참여자 I	여	68	무
참여자 J	여	71	무

3. 자료수집

이 연구는 ‘K.W.D 프로그램’ 시행 전 프로그램 내용 구성과 운영 방법을 설계하기 위해 2022년 09월부터 액티브 시니어와 관련 선행연구 및 관련 자료를 조사하였다. ‘K.W.D 프로그램’ 경험의 의미 탐색을 위해, 주요 분석 자료로 2023년 09월부터 12월까지 프로그램 참여 소감 녹취 자료 그리고 집단 면담 자료를 취합하여 활용하였

다. 또한 ‘K.W.D 프로그램’의 평가 분석을 위해 프로그램 시행 종료 후 ‘프로그램이 어떠한 점에서 도움이 되었다고 생각하시나요?’, ‘프로그램의 재참여를 원하시나요?’라는 평가 질문을 통해 참여자 관점에서의 프로그램 평가를 분석하고자 하였다.

4. 자료분석

이 연구는 액티브 시니어의 ‘K.W.D 프로그램’ 참여 경험과 그 의미를 탐색하기 위해 질적연구 방법을 적용하여 분석하였다. 참여자들의 ‘K.W.D 프로그램’을 통해 경험한 본질과 의미를 있는 그대로 탐구하기 위해 Moustakas(1994)의 현상학적인 연구방법인 분석방법을 참고 하였다. 이 연구방법은 Husserl의 개념인 자유 변화와 본질직관을 반영하기 위해 연구자의 판단을 유보하고, 연구 중인 현상에 대해 최대한 선입견을 배제하고 직관적으로 본질적 요소를 파악하는 것이 중시한다(Creswell, 2013). 이에 따라 연구자는 참여자들이 ‘K.W.D 프로그램’을 어떻게 경험했는지를 있는 그대로 파악하기 위해 그들의 진술 내용에 집중하였다. 이 과정에서 연구자의 개인적 선입견이 개입되지 않고 진술 내용에 내포된 의미를 발견하기 위해 ‘판단중지’를 하여 연구 참여자들의 진술문에 담긴 의미를 발견하고자 하였다.

연구자는 참여자의 진술문을 여러 차례 반복적으로 읽으며 의미 단위를 도출하였고, 각각의 진술을 나열하여 자료의 수평화 진행하였다. 이 과정에서 연구자는 원문을 토대로 기술하여 연구자의 판단을 제외하기 위해 노력하였다. 이후 연구자는 발견된 진술문 중 중복된 진술문을 제외하면서 의미 단위별로 목록화하여 더 큰 범주로 묶는 범주화 작업을 진행하였고, 발견된 의미 범주의 구성과 진술 내용을 비교하며 재확인 및 수정작업을 진행하였다(Moustakas, 1994). 이러한 분석과정을 통해 액티브 시니어의 ‘K.W.D 프로그램’ 경험 의미에 대한 44개의 의미 단위를 도출하였고, 공통된 의미를 통합하여 6개의 주제와 3개의 본질적 주제를 도출하였다. 이 연구 결과의 객관성과 타당성을 높이기 위해, 무용학 관련 질적 연구 경험이 있는 무용학 교수 1인과 노인무용교육 경력 및 연구 경험이 있는 전문가 1인으로 구성된 전문가 집단과 2차례의 회의를 실시하여 내용의 보완 및 개선을 진행하였다.

Ⅲ. 연구 결과 및 논의

1. K.W.D 프로그램의 단계별 목표 및 구성 내용

이 연구에서 적용한 ‘K.W.D 프로그램’은 이연정(2022)이 한국춤의 교육적 가치를 중심으로 음악, 미술 등 다양한 예술 매체의 치유적 원리와 성공적 노화를 평가할 수 있는 Ryff(1989)의 PWBS(Psychological Well-Being Scale)의 이론을 통합적으로 적용하여 개발한 한국춤 프로그램 모형을 토대로 재구성하였다. 이 연구의 ‘K.W.D 프로그램’은 액티브 시니어의 성공적 노화 지원을 목표로 하여, 이들의 특성과 요구를 반영한 프로그램으로 재구성하고자 하였다.

이 연구의 연구자는 학습자들이 ‘K.W.D 프로그램’을 단순한 기능 습득의 과정으로만 인식하지 않고 움직임을 통해 자연스럽게 자신의 마음을 느끼고 소통하며, 새로운 관계를 형성할 수 있는 기회로 제공하고자 하였다. 이에 1회기 구조는 이연정(2022)의 한국춤 프로그램 모형의 1회기 구조를 참고하였으며, 이후 액티브 시니어의 특성과 요구를 반영하기 위해 관련 선행연구를 고찰하여 1회기 구조의 목적을 수정 및 보완하였다. 이에 따라 액티브 시니어의 성공적 노화 지원을 위해 재구성한 ‘K.W.D 프로그램’의 1회기 구조 및 목적의 내용은 다음 <표 2>에 제시된 바와 같다.

표 2. K.W.D 프로그램 1회기 구조 (이연정, 2022)

1회기 단계	목적
준비하기	한국춤의 공동체적 특성을 기반으로 지도자와 참여자 간의 친밀감, 신뢰감 형성 및 신체 돌봄을 위한 준비단계
이해하기	한국춤의 문화 및 역사로 접근하여 호흡, 기본동작, 장단을 통한 움직임 수행단계
창작하기	한국춤의 흥과 멋을 활용한 정서적 표현 및 자연성 존중을 기반으로 재해석 및 창의적 표현활동을 통한 자기표현 및 자기 수용 단계
통합하기	신체와 감정 그리고 인지적 통합을 통해 삶으로써 확장을 도모하는 단계

이 연구는 액티브 시니어의 성공적 노화 지원을 위한 'K.W.D 프로그램'의 단계별 주요 학습 목표 및 의미영역은 성공적 노화를 평가할 수 있으며, 노년기의 발전과 가능성에 긍정적으로 바라본 Ryff(1989)가 제시한 PWBS의 요소인 '자아수용', '타인과 긍정적 관계', '자율성', '환경에의 숙달', '인생의 목표', '개인적 성장' 등 6가지로 구성하였다(이연정, 2022). 그리고 'K.W.D 프로그램'의 단계별 목표에 따라 주제 활동의 내용은 한국춤의 치유적 원리(이정숙, 2018)를 참고하여 액티브 시니어 특성에 맞게 재구성하였다. 이에 대한 자세한 내용은 <표 3>과 같다.

표 3. K.W.D.프로그램의 단계별 주요 학습 목표 및 주제와 주안점

회기	의미 영역	학습 목표	주제	주안점
1	긍정적인 대인관계	라포형성 및 친밀감 경험	반가워요. 특별한 시작	친밀감과 공감 경험을 통한 대인관계 형성
2			나의 호흡	나의 들숨과 날숨의 원리를 이해하고 호흡에 따른 신체 움직임 인식하기
3	자기이해 및 자아수용	새로운 삶을 위한 자아인식 및 이해	땅과 나의 숨	호흡의 원리와 하체움직임에 집중하기
4			하늘과 나의 숨	호흡의 원리로 이행되는 상체 움직임집중하기
5			나의 숨, 나의 몸 나를 돌보기	호흡과 움직임을 통해 느껴지는 나의 신체 무게 탐색하기
6			나는? 잠시 멈춤.	한국 춤의 맺고, 어르기를 이해한 후 정체되어 있는 몸과 마음을 이해하기
7	자율성	삶의 방향 탐색 및 자유의지 형성	둥글게 돌아가는 나	한국춤의 순환구조인 태극구조를 이해하여 나를 움직이게 하는 감정 및 움직임 발견하기
8			나의 비움, 나의 채움	이전에 발견한 정체와 순환을 움직임으로 표현하여 스스로에게 응원과 돌봄 전달하기
9	환경에의 숙달	삶의 변화에 대한 수용력 향상	나의 삶의 이야기	한국 춤의 서사구조를 이해하고 나의 서사를 만들어 춤으로 담아보기
10			너와 나, 우리의 이야기	각자의 서사를 춤으로 함께 나누고, 미러링 기법을 적용하여 비언어적 지지를 전달하기
11	삶의 목적	삶의 새로운 목적 발견과 긍정감 형성	내 인생 최고의 순간에서, 나에게	자신의 이야기 극대화 할 수 있는 매체를 선정하여 지금 이 순간 움직임의 자유로움을 느껴보기
12	개인적 성장	나의 잠재력 및 가능성 발견과 삶의 긍정감 형성	멋지다. 나의 인생!	작은 발표회 형태를 갖으며, 인생의 주인공이 되어보고, 나와 서로에게 응원 전달하기

더불어 이 연구의 'K.W.D 프로그램' 내용 구성 과정에서 가장 중요하게 고려한 사항은 액티브 시니어의 상해 예방과 안전이었고, 참여자들의 개인적 차이를 고려하여 각자가 자신의 이야기를 안전한 범주 내에서 움직임으로 표현할 수 있도록 세심한 관찰과 반응에 따른 맞춤형 피드백을 제공하는 것에 중점을 두었다. 또한 단기적인 소통 경험이 아닌 지속 가능한 소통 관계를 형성하고, 그 관계 속에서 성공적 노화의 지원이 이루어질 수 있도록 주안점을 두었다.

2. 액티브 시니어의 K.W.D 프로그램 참여 경험 의미

이 연구는 액티브 시니어의 K.W.D 프로그램 참여 경험에 대한 의미를 심층적으로 탐색하기 위해 10명의 액티브 시니어를 대상으로 매 회기 프로그램 소감 나눔과 집단 면담을 진행하였다. 이를 통해 취합된 진술 내용을 중심으로 Moustakas(1994)의 현상학적 연구 방법을 적용하여 분석하였다. 그 결과, 총 44개의 의미 단위를 기초로 6개의 주제와 3개의 본질적 주제가 도출되었다. 도출된 본질적 주제는 '무용교육을 통한 삶의 즐거움과 새로움 발견', '무용교육을 통한 삶의 질 향상'과 '무용교육을 통한 심미적 체험'으로 요약되었다. 이에 따른 액티브 시니어의 한국춤 프로그램 참여 경험 의미에 대해 도출된 결과는 다음 <표 4>와 같다.

표 4. 액티브 시니어의 K.W.D 프로그램 경험의 의미

의미 단위	주제	본질적 주제
계속 춤을 추고 싶을 만큼 재미있고 즐거웠던 시간 마음도 우울하고 몸도 처지고 했는데 내 맘대로 춤추고 나니까 내가 다 뿌듯해. 음악에 맞추니까 저절로 몸이 흔들거리고 손이 저절로 올라갔어 재미있어. 사실 조금 외로웠는데 춤추면서 웃음보가 자주 터져. 이렇게 재미있는걸 안 나왔으면 큰일 날 뻔했어요 너무 즐거워요. 너무 재미있네 손도 틀러도 발도 틀러도 그냥 마냥 너무 재미있어.	한국춤을 통한 삶의 즐거움 경험	무용교육을 통한 삶의 즐거움과 새로움 발견
내 인생에서 한번쯤 나에게 선물해준 것 같아요. 그동안 사느라고 못했던 춤을 추니 새롭고 좋았어요. 살면서 내 맘대로 한 게 없지만 춤은 정말 재미있고 새로웠어요. 참 좋았다. 내 맘대로 몸을 쓰니까 새롭고 너무 재미있는 경험이었던 것 같아. 춤추니까 몸따라 마음도 사랑겨려, 생소한데 나쁘지 않아. 이렇게 춤출 수 있으니까 좋았어... 인생의 새로움이랄까? 움직임이 편해졌어. 안 쓰던 근육도 쓰게 되고 몸이 좋아진 것 같아요 춤을 추면서 아픈 다리에 힘이 생겨 편해졌어요. 몸이 빠근하고 그랬는데 개운해졌어요.	한국춤을 통한 삶의 새로움 경험	
몸에 기름칠 한 것처럼 가벼워지고 머리도 맑아지고 참 좋은 것 같아요. 춤추고 나면 어깨의 빠근함이 덜하고 편해졌어요. 뼈적근했던 몸이 좀 풀리고 활력도 생기고 좋았습니다. 이 시간이 되면 설레어 몸에 활기가 차고 막 좋았어요. 내 삶에 활력도 생기고, 움직임이 편해지고 좋은 것 같아요. 서로를 바라보면서 춤추고 서로의 동작을 같이 하기도 하고 즐거웠어요. 눈 마주치면서 주고 받고 하니까 너무 재미있고 좋아요. 상대하고 눈 마주치면서 하니까 그냥하는 것보다 너무 집중하게 되는거야. 춤을 추면서 서로 앞에 보고 서로 웃고 그러니까 즐거움이 있었어요. 우리 전부 같이 손을 올렸다 내렸다. 일심동체로 춤추니까 너무 좋았어요. 눈이랑 움직임만으로도 마음을 나눌 수 있어서 재미있었네요. 이 시간에서 여러 사람을 만나고 춤을 배웠다는게 너무 좋았고 고맙습니다. 다 같이 눈을 보면서 같이 움직이고 주고 받고 너무 좋고 즐거웠어요. 같이 춤을 추면서 웃고 이야기하고 듣고 하니까 편안하고 스트레스가 없어졌어. 호흡하니 배가 꼰떨떨...	한국춤을 통한 활력 증진 경험	무용교육을 통한 삶의 질 향상
호흡을 생각하면서 춤을 추니까 배에 힘이 들어가는 느낌이 들어요. 몸으로 호흡을 느끼니까 좋아요. 내 몸이 푹푹뚱뚱하게 너무 웃겨요. 생전 안 쓰던 몸을 쓰니까... 춤추는 느낌이 재미있어요. 호흡이랑 손동작이랑 발동작을 생각하면서 같이 움직이니까.... 호흡하면서 그거에 맞춰 손을 올렸다 내렸다 같이 움직이고... 내가 움직이는 걸 생각하게 되었어...	한국춤을 통한 몸과 호흡의 조화 경험	
내가 원하는대로 하니까 더 즐겁고 집중되고 열심히 하려고 했던 것 같아. 진짜 춤을 춘다는 느낌이 들어요. 시간이 가는 줄 모르게 더 집중도가 올라가 잘하고 싶어... 점점 박자를 정확하게 맞추고 소품을 들고 하니까 춤을 춘다는 생각이 들어요. 춤을 추다가 디스코가 추고 싶을 정도로 흥이 올라오는거야. 내가 원하는 박자에 몸을 맞춰서 쓰니까 점점 내 움직임에 집중하게 되네요. 나는 할 때는 몰랐는데 생각해보면 그냥 엄청 신났어.	한국춤을 통한 심미적 체험	무용교육을 통한 심미적 체험
내가 원하는대로 하니까 더 즐겁고 집중되고 열심히 하려고 했던 것 같아. 진짜 춤을 춘다는 느낌이 들어요. 시간이 가는 줄 모르게 더 집중도가 올라가 잘하고 싶어... 점점 박자를 정확하게 맞추고 소품을 들고 하니까 춤을 춘다는 생각이 들어요. 춤을 추다가 디스코가 추고 싶을 정도로 흥이 올라오는거야. 내가 원하는 박자에 몸을 맞춰서 쓰니까 점점 내 움직임에 집중하게 되네요. 나는 할 때는 몰랐는데 생각해보면 그냥 엄청 신났어.	한국춤을 통한 집중과 몰입의 경험	

1) 무용교육을 통한 삶의 즐거움과 새로움 발견

액티브 시니어들이 K.W.D 프로그램 참여하며 어떠한 경험을 하였는지 살펴본 결과, ‘무용교육을 통한 삶의 즐거움과 새로움’을 경험하였음을 발견할 수 있었다. 이 주제의 하위주제로 ‘한국춤을 통한 삶의 즐거움 경험’, ‘한국춤을 통한 삶의 새로움 경험’을 포함하고 있다. 이 주제에 해당하는 연구 참여자의 주요 진술 내용은 다음과 같다.

(1) 한국춤을 통한 삶의 즐거움 경험

아주 즐거웠어... 음악에 맞추면서 내가 춤을 추니까 저절로 몸이 흔들거리고 손이 올라갔어 재미있어...(참여자F)

사실 춤이 힘들까봐 안하려고 했어.. 근데 아니 너무 재미있어... 춤을 추다가 나도 모르게 디스크가 추고 싶을 정도로 흥이 올라오는거야. 너무 재미있었어... 2023년 춤을 추면서도 계속 춤을 추고 싶을 만큼 재미있고 즐거웠던 시간으로 딱딱 채워졌어.(참여자C)

사실 조금 외로웠는데 춤추면서 웃음보가 자꾸 터져... 너무 웃어 좋아 재미있어...(참여자E)

집에 있을 때는 걱정이나 근심이 떠오르고 내 솔직한 마음은 집에서 나오고 싶지 않았어... 춤을 춘다는 소리에 일단 왔지... 이렇게 재미있는 걸 안 나왔으면 큰일 날 뻔했어. 너무 즐거워.(참여자D)

(2) 한국춤을 통한 삶의 새로움 경험

한국춤은 내 인생에서 한번쯤 스스로에게 선물같은 시간이었어요. 내가 선택한 박자로 내 몸을 쓰니까 새롭고 너무 재미있는 경험이었던 것 같아. ...(중략)...이런 기분은 살면서 처음이에요.(참여자H)

그동안 사느라고 춤을 추지 못했던게 참 아쉽더라고요. 이렇게 춤출 수 있으니까 좋았고 즐거웠어요. 인생의 새로움이랄까?...(참여자J)

그동안에는 사느라고 우리가 이제 못 해봤잖아요. 근데 이 시간에 이제 일주일에 한 번이라도 뒤통에 이렇게 해봤다는 것이 좋았고 새로웠어요.(참여자G)

삶을 살아오면서 지금까지 내 맘대로 한 것이 없었어... (중략)... 처음에는 발 하나 손 하나 오른발 왼발 하는 것이 쑥스럽고 창피했는데 점점하면서...너무 좋았고 오랜 시간 살면서 새로웠고 매우 좋았어요.(참여자D)

액티브 시니어의 진술문을 살펴본 결과, 참여자는 K.W.D 프로그램에 참여하며 일상에서 느껴지는 외로움과 걱정, 근심 등 부정적인 감정을 잠시 내려놓고 즐기며 춤을 추었고, 자신의 몸을 자유롭게 움직여보는 과정을 통해 긍정적인 감정과 삶의 새로움을 경험하였음을 발견할 수 있었다. 현대 노인의 특성이 점차 세분화되면서 연령에 따른 심리적 부정감이 다양하게 나타나고 있는데, 특히 연령층이 높을수록 부정감을 더욱 많이 느끼는 경향이 있다(정미선, 정진옥, 2020). 그러나 활동적 노후를 지향하는 노인들은 미래지향적인 관점에서 삶을 바라보기 위해 노력하며, 능동적이고 새로운 경험과 삶을 위해 긍정적인 태도를 가지려고 한다(고민정, 이건웅, 2020). 이러한 맥락에서 한국춤이 노인 여성에게 자아존중감과 심리적 행복감에 긍정적이 영향을 있고(정미선, 정진옥, 2020), 심리적 행복감에 긍정적이 영향을 있다고 보고되고 있다는 연구결과가 뒷받침될 수 있다(배혜영, 천지연, 김정모,

2021).

또한 프로그램 과정에서 한국춤 교육을 통해 참여자들의 삶에 즐거움과 새로움을 제공하기 위해서는 지도자의 지도법도 고려되어야 함을 인식하였고, 이에 지도자는 참여자가 충분한 라포형성과 긍정적인 유대감을 형성을 하기 위해 노력하였다. 노인 대상 무용교육에서는 노년기 부정감을 안전하게 표출시키고 삶의 긍정감을 제공하기 위해서는 지도자의 참여자 간의 라포형성과 점진적 관계 형성이 주요하다고 하였다(윤혜선, 이연정, 2023). 이에 연구자는 'K.W.D 프로그램'을 지도할 때 참여자가 동작에 신경쓰지 않고 자연스럽게 자신을 움직임을 인식할 수 있도록 '접촉'과 '지금 이 순간'에 초점을 두었고, 움직임에 긍정적인 지지를 지원하는 것에 주안점을 두었다. 이를 통해 'K.W.D 프로그램'이 노인학습자에게 노년기 고독감과 불안감을 건강하게 관리하고, 긍정적인 감정을 느끼고 표현하는 기회를 제공했으며, 그동안의 삶에서 느끼지 못했던 재미와 즐거움 경험하였음을 발견할 수 있었다.

2) 무용교육을 통한 삶의 질 향상 경험

액티브 시니어들이 'K.W.D 프로그램' 참여하며 어떠한 경험을 하였는지 살펴본 결과, '무용교육을 통한 삶의 질 향상 경험'을 하였음을 발견할 수 있었다. 이 주제의 하위주제로 '한국춤을 통한 활력 증진 경험', '한국춤을 통한 긍정적인 소통의 경험'을 포함하고 있다. 이 주제에 해당하는 연구 참여자의 주요 진술 내용은 다음과 같다.

(1) 한국춤을 통한 활력 증진 경험

움직임이라든가 이런 것도 편해지고. 몸이 유연해지는 것 같고, 속 근육... 안 쓰는 근육도 쓰는 것 같고 몸을 편안하게 쓰니까 몸에 힘이 생기고 좋아진 것 같아요.(참여자G)

땀이 나고 몸이 가벼워지고 기름칠한 것처럼 다리 아픈 것도 가벼워지고 마음도 편해지고 머리도 맑아지고 참 좋은 것 같아요.(참여자B)

처음엔 손도 못 올렸는데 지금은 올라가고 움직임도 편해졌어... 항상 빠근했었어... 근데 지금은 이렇게 올려도 안 아파 기름칠해서 그런가봐...(참여자I)

몸이 조금 피곤했는데 춤추고 나니까 몸이 개운해지고 상쾌해지고. 뼈적찌근했던 몸이 좀 풀리고 활력도 생기고 좋았습니다.(참여자H)

내 몸에 활력이 좀 생겼달까...? 내가 몸이 좀 안 좋아 그래서 처음엔 운동삼아 해보자 했는데 막상 하니까 내 삶이 진짜 활력도 생기고... 움직임이라든가 이런 것도 편해지고 좋은 것 같아요.(참여자J)

(2) 한국춤을 통한 긍정적인 소통의 경험

서로를 바라보면서 춤추고 박자 맞추고 리듬을 타면서 재미있어요...(중략)...서로의 동작을 같이하기도 하고 즐거웠어요.(참여자D)

눈 마주치면서 주고받고 하니까 처음엔 너무 낯설고 낯부끄러운데 지금은 너무 편안하고 즐겁고 너무 재미있고 좋아요.(참여자F)

몸으로 주고받고 주고받고.... 너무 너무 즐거워... 그리고 상대하고 눈 마주치면서 하나까... 집중하게 되는데
야. 여러사람도 만나서 이야기도 나누고 너무 재밌어....(참여자A)

우리 전부 같이 손을 올렸다 내렸다. 일심동체로 춤추니까 너무 좋았어요.(참여자C)

말로만 마음을 나눈다고 항상 생각했는데, 눈이랑 움직임만으로도 마음을 나눌 수 있어서 재미있었네요.(참
여자H)

하루가 너무 정신없었는데 같이 춤을 추면서 웃고 이야기하고 듣고 그러니까 뭔가 편안하고 스트레스가 없
어졌어....(참여자B)

액티브 시니어의 진술문을 살펴본 결과, 액티브 시니어는 'K.W.D 프로그램'에 참여함으로써 삶과 신체적 활력을 체감하였고, 춤을 추는 과정에서 참여자들 간의 비언어적 소통과 마음 나눔을 통해 긍정적인 사회적 소통을 경험하였음을 발견할 수 있었다. 'K.W.D 프로그램'에 참여하면서 참여자 스스로가 어깨와 다리 등 신체 주요 부위의 힘을 인식하게 되고 관절의 유연성이 증가되는 것을 느꼈다고 하였다. 이러한 변화로 인해 일상에서 활력 생기는 경험을 하였음을 발견할 수 있었다. 연구자는 'K.W.D 프로그램'을 지도할 때 매 회기마다 참여자의 신체적 상태 관찰과 부상 예방을 위해 지속적인 지도와 개입을 하였다. 이에 12주간 참여자의 부상없이 활동이 진행되었고, 프로그램 진행 현장, 영상 기록 그리고 참여자의 진술을 통해 신체 움직임의 가동범위가 넓어지고 점차 유연해졌음을 관찰할 수 있었다. 특히 참여자들은 몸의 유연성을 체감하게 됨으로써 활동의 부담을 내려놓고 재미와 편안함을 느끼는 것을 발견할 수 있었다.

이러한 결과는 춤을 출 때 신체적 움직임이 자연스럽게 인식되고, 몸의 에너지가 순환되며 자연스럽게 가동의 범위가 넓어지며 활력을 증가시킬 수 있다는 결과가 뒷받침될 수 있다(이정숙, 2018). 또한 노년기 신체활동은 삶의 활력을 증가시키고 동시에 자신에 대한 태도를 긍정적으로 변화시키는데 중요한 역할을 할 수 있다(이기표, 유미경, 2018). 이러한 점에서 한국춤은 굳어진 하지관절의 유연성을 증가시켰고(김선정, 최형준, 현준원, 2017), 어깨 근관절 기능에 긍정적인 영향을 미쳤다는 연구 결과와 일치될 수 있다(구우영, 강순광, 2003). 더불어 춤을 추는 과정에서 서로의 눈과 움직임을 교류하며 스트레스가 해소되고 학습자들 간의 유대감을 형성하며 긍정적인 대인관계를 경험하였음을 발견할 수 있었다. 무용교육은 학습자로 하여금 자연스럽게 타인과 교류하고 접촉을 유도하여 사회적 관계를 형성할 수 있는 역할이 될 수 있고(이혜민, 신현균, 김윤희, 2013), 참여자 간의 긍정적 지지를 주고받으며 자연스럽게 유대관계를 형성할 수 있다(배혜영, 천지연, 김정모, 2021). 이러한 노년기 대인관계 형성은 참여자에게 사회적 지지를 제공하여 노년기 삶을 긍정적으로 보낼 수 있도록 도울 수 있다(최희진, 안명현, 한유진, 2020).

이에 이 연구의 'K.W.D 프로그램'은 참여자 간의 소통과 교류가 자연스럽게 형성될 수 있도록 원 대형을 활용하였다. 무용교육에서 원 대형은 지도자의 개입과 참여자들 소통을 언어적 비언어적으로 자연스럽게 이끌어낼 수 있는 구조이며 참여자로 하여금 집단의 일원이라는 연결감을 갖게 되어 애착을 형성할 수 있도록 유도한다(Hamill, 2012). 이러한 원 대형을 적용함으로써 참여자들은 수평적인 관계를 비언어적으로 느끼는 것을 관찰할 수 있었다. 활동 초반 참여자들은 서로를 마주보는 것에 낯설어하였고, 참여자의 시선 방향이 지도자를 향해있었으나, 활동이 점차 진행됨에 따라 참여자 간의 눈 맞춤과 움직임 교류가 점차 편안하게 이루어지는 모습을 관찰할 수 있었다. 이러한 연구 결과를 통해 액티브 시니어는 'K.W.D 프로그램'에 참여함으로써 신체적 건강 증진을 체감하며 삶의 활력을 경험하였고, 서로 간의 소통이 활발히 이루어져 사회적 소통 관계가 형성되었음을 확인할 수 있

었다. 따라서 'K.W.D 프로그램'을 통해 노년기 삶의 질에 긍정적인 도움을 제공하였다고 볼 수 있다.

3) 무용교육을 통한 심미적 체험 경험

액티브 시니어가 K.W.D 프로그램에서 경험한 의미를 분석한 결과, '무용교육을 통한 심미적 체험'이 도출되었다. 이 주제의 하위주제로는 '한국춤을 통한 몸과 호흡의 조화 경험', '한국춤을 통한 집중과 몰입의 경험'을 포함하고 있다. 이 주제와 관련한 연구 참여자의 주요 진술 내용은 다음과 같다.

(1) 한국춤을 통한 몸과 호흡의 조화 경험

호흡을 하니 배가 꿀렁꿀렁... 배가 속 들어가고 이런 느낌이 또 새롭고 좋았어요.(참여자E)

호흡과 몸을 움직임을 느끼는 시간이 좋았어요. 호흡을 생각하면서 춤을 추니까 배에 힘도 들어가는 느낌도 들어요.(참여자H)

내가 호흡기가 평소에 안 좋아서 일부러 호흡을 많이 하는데 몸으로 호흡을 느끼니까 좋아. 호흡이 중요하다고 생각도 들었고... 좋았어 몸에 느껴지는게 너무 좋았던 것 같아. 그리고 몸을 이렇게 하나하나 생각하니까 재미있어... (중략)...(참여자I)

내가 호흡하면 거기에 맞춰 손이 올라갔다 내려갔다 같이 움직이고.... 음악과 박자를 맞추면서 목소리도 같이 내고 몸 전체가 같이 움직인다고 생각하니까 너무 좋았어... (참여자C)

내가 춤을 추는데 집중하다보면 나도 모르게 움직임이 빨라져 그러다 아! 아니지 하면서 다시 호흡이랑 같이 천천히 움직여... 이렇게 내가 움직이는 걸 생각하게 되었어...(참여자B)

(2) 한국춤을 통한 집중과 몰입의 경험

내가 원하는 박자에 맞춰서 편하게 움직이니까 집중하게 되네. 시간이 엄청 빨리 가는 것처럼 느껴져. 아직은 어렵고 모르겠지만 점점 내 움직임에 만족하게 되는 느낌이랄까...(참여자D)

점점 음악 박자를 정확하게 맞추고 또 소품을 갖고 추니까 진짜 춤을 춘다고 생각이 들어요. 뭔가 내가 나도 모르게 열심히 하고 있어..... 근데 더 열심히 하고 싶어요...(참여자A)

한국춤, 아주 즐거웠어... 이제 보니 나 춤추는 거 좋아하는 것 같아.... 음악에 맞추면서 내가 춤을 추니까 저절로 몸이 흔들거리고 손이 저절로 막 올라갔어... 진짜 춤을 추는 것 같았어...(참여자F)

....몸을 맞춰서 하나하나 섬세하게 쓰니까 점점 내 움직임에 집중하게되네요...(참여자G)

저는요... 춤을 계속 추니까 박자에 더 잘 맞추게 되는데 점점 춤에 빠지게 되는 것 같아요. 춤을 춘다는 느낌도 드니까 점점 시간가는 줄도 모르게 집중하게되...(참여자B)

액티브 시니어들은 한국춤을 추면서 호흡을 중심으로 몸을 움직이는 것에 새로움을 느꼈으며, 몸을 의식적으로

활용하는 과정에서 자신에게 더욱 집중하며 춤을 느끼는 경험을 하였다고 하였다. 지도자는 학습자에게 올바른 움직임 유도를 위해 매 회기마다 준비하기 단계에서 호흡을 느끼며 신체 이완을 할 수 있도록 유도하였다. 프로그램 초반에는 호흡에 대한 인식이 쉽지 않았으나, 신체 접촉과 매체의 움직임 느끼기 등 다양한 지도 방법을 통해 학습자들이 호흡을 인식하고 그에 따른 몸의 순환을 경험할 수 있도록 유도하였다. 이에 액티브 시니어들은 프로그램 초반 호흡을 인식하면서 몸의 순환을 경험하게 되었고, 프로그램 후반 호흡으로 움직임을 주도적으로 이끌어 가며 가동범위가 넓어지는 모습을 관찰할 수 있었다.

한국춤에서 호흡은 제외할 수 없는 중요한 요소이다. 한국춤은 호흡을 중심으로 몸의 움직임이 이루어지고, 호흡의 운용을 통해 신체 자각을 이루고 몸과 마음을 통합하는 방법으로 사용된다(이정숙, 2018). 또한 노년기 신체 활동에서의 호흡은 움직임을 통해 신체 자각을 강화하고 학습자로 하여금 동작 수행력 향상과 더불어 춤에 대한 예술적 측면까지 충족시킬 수 있다(조성민, 2022). 이러한 점에서 액티브 시니어들은 프로그램에서 호흡과 움직임의 조화를 통한 신체자각을 얻고, 몸과 마음의 소통과 연결을 찾아가는 경험을 하였다고 볼 수 있다.

또한 액티브 시니어들은 한국춤 프로그램을 통해 춤을 추는 과정에 몰입을 경험하였음을 발견할 수 있었다. 몰입은 깊이 파고들거나 빠지는 상태를 이르는 말로써 무엇인가에 몰두하는 것을 뜻한다. 한국춤에서 몰입은 강제적이지 않은 환경에서 행위와 인식의 융합으로 정신적, 육체적 에너지를 자연스럽게 소모시키는 과정에서 일어나며, 몰입의 상태에서는 몇 시간이 한순간처럼 느껴지는 시간 개념의 왜곡 현상이 일어날 수 있다(이정숙, 2018). 이에 몰입을 경험한 액티브 시니어들에 대한 진술내용을 살펴보면, 춤을 추면서 일상의 시간을 보내는 것이 즐거워지고, 춤을 추다보니 시간의 흐름이 느껴지지 않고 더 신나게 춤을 추고 싶을 만큼 몰입되었음을 알 수 있었다. 이들은 몰입 경험을 통해 자신의 움직임에 대한 만족감을 경험하였으며, 점차 춤을 심화적으로 경험하고 싶다는 마음이 생겼음을 표현하였다. 이러한 진술내용을 통해 액티브 시니어가 한국춤 프로그램의 과정에서 춤에 대한 집중과 몰입의 경험이 이루어졌음을 발견할 수 있었다.

정미선, 정진욱(2020)의 연구에서는 한국춤의 몰입 경험은 노인여성에게 정서적으로 긍정적인 영향을 미치며, 이러한 경험은 삶에 대한 자신감과 만족감 그리고 행복감으로 연결될 수 있다고 보고하였다. 이러한 맥락에서 이 연구의 결과를 지지받을 수 있다. 이러한 연구결과를 통해 액티브 시니어는 'K.W.D 프로그램'을 통해 단순한 신체활동이 아닌 호흡과 움직임을 중심으로 몸과 마음을 이해하고 의식적으로 활용하는 경험을 했음을 알 수 있었고, 이 과정을 통해 액티브 시니어들은 움직임의 만족감과 함께 자신의 능력에 집중하고 발휘하는 몰입의 경험을 하였음을 확인할 수 있었다.

3. 액티브 시니어 대상 K.W.D 프로그램에 대한 참여자 평가

1) 액티브 시니어의 K.W.D 프로그램 평가

이 연구에서는 K.W.D 프로그램 종료 시점에서 참여자 관점에서 프로그램에 대한 평가를 분석하기 위해 10명의 참여 학습자를 대상으로 개방형 설문을 진행하였다. 설문 문항 중 '한국춤 프로그램이 어떠한 점에서 내 삶에 도움이 되었다고 생각하시나요?'라는 문항에 대해 참여자들은 '나의 몸을 느끼고 돌볼 수 있는 시간이 되었습니다.'에 22%, '동료들과 소통하며 즐거움을 느끼는 시간이었습니다.'에 21%, '마음속 불안감이 해소되어 편안해졌습니다.'에 21%, '삶의 위로와 응원을 받았습니다.'에 7%, '나의 삶의 활력이 생겼습니다.'에 29% 응답한 것으로 나타났다.

잠시나마 즐겁고 몸을 움직여서 좋았습니다.(참여자C)

옛 추억을 회상하며 다시 한 번 삶의 즐거움을 느낄 수 있었습니다.(참여자G)

삶에 있어 새로운 좋은 경험이었습니다.(참여자A)

나의 몸의 느낌과 감각을 알 수 있는 좋은 경험이었습니다.(참여자B)

처음으로 느끼는 기분 좋은 경험이었다.(참여자J)

나의 삶에 활력이 생기는 즐겁고 행복한 시간이었다.(참여자H)

즐거움을 느끼고 끝나면 마음이 상쾌했다.(참여자H)

이러한 결과는 K.W.D 프로그램이 액티브 시니어들에게 신체적 움직임을 통해 자신의 몸을 인식하고 돌볼 수 있었고 신체적 건강 관리의 중요한 역할이 될 수 있었음을 인식할 수 있었다. 또한 참여자들은 동료들과의 소통에서 즐거움을 느끼고 깊은 유대감을 느꼈으며 이를 통해 일상의 우울감과 무기력감 등 부정적인 감정을 해소하고 정서적으로 안정감을 제공하여 힐링의 시간이 되었음을 발견할 수 있었다. 더불어 프로그램 과정에서 일상생활에서의 에너지와 의욕이 발견되며 삶의 활력을 불어넣는 시간이 되었음을 확인할 수 있었다. 이러한 응답결과를 종합적으로 살펴보면, K.W.D 프로그램이 참여자들에게 신체적, 정서적, 사회적 측면에서 모두 긍정적인 경험을 제공하였고 이는 노년기 성공적 노화를 지원하는데 주요한 역할을 했음을 시사할 수 있다.

(2) 액티브 시니어의 K.W.D 프로그램 재참여 의사

이 연구의 프로그램 종료 후 ‘프로그램의 재참여를 원하시나요?’라는 질문을 통해 진행되었고, 이에 참여자 중 30%가 ‘매우 그렇다.’에 응답하였고, 40%는 ‘그렇다.’, 20%는 ‘보통이다.’, 10% ‘그렇지 않다.’고 응답하였다.

움직임에 있어 나의 몸이 활성화가 되는 것을 느껴 너무 즐거웠습니다. 다시 할 수 있다면 참여하고 싶어요.(참여자I)

처음 시작할 때 호흡과 감정에 대하여 느껴보는 것이 가장 인상이 깊고 마음에 들었어요.(참여자J)

한국춤을 접해보지 못했는데 조금이라도 해볼 수 있어서 좋았고 앞으로도 할 수 있다는 점에 기대가 되요.(참여자B)

일상에서 경험하지 못한 것을 해보는 것도 좋을 것 같아요.(참여자G)

참여자에게 재참여 의사에 응답한 이유를 개방형 설문으로 받았고, 이를 통해 액티브 시니어들이 프로그램의 기대감을 가지고 있으며 재참여 의사가 있는 것을 확인할 수 있었다. 그러나 ‘그렇지 않다.’라고 응답한 참여자의 응답 내용을 살펴보면 ‘가족 돌봄으로 시간적 여유가 부족하지만, 나중에 여유가 생기면 다시 꼭 해보고 싶을 정도로 재미있었다.’고 진술하였다. 이는 프로그램 진행 환경이 참여자의 생활 상황과 긴밀하게 연관되어 있으며, 특히, 조부모 역할을 수행하는 참여자로 시간적 여유 부족으로 인한 프로그램 참여에 아쉬움을 느끼고 있음을 발견할 수 있었다.

V. 결론 및 제언

이 연구는 액티브 시니어 세대의 성공적 노화를 지원하기 위해 'K.W.D 프로그램'을 구성하였고, 현장에 적용하여 참여자들의 경험의 의미를 탐색하는 것에 목적이 있다. 이를 위해 프로그램은 액티브 시니어의 특성을 반영하고 이연정(2022)의 '한국춤 프로그램 모형'의 구조와 목표를 참고하여 의미영역과 학습목표를 구성하였고, 한국춤의 정서와 움직임 그리고 예술매체의 치유적 원리를 통합하여 세부 내용을 구성하였다. 액티브 시니어의 K.W.D 프로그램 참여 경험에 대한 의미를 탐색하기 위해 Moustakas(1994)의 현상학적 분석 절차를 토대로 연구결과를 도출하였다. 연구결과를 바탕으로 도출된 결론은 다음과 같다.

액티브 시니어들의 프로그램 참여 의미 탐색을 위해 44개의 의미 단위를 선별하였고, 그 의미단위를 기초로 하여 '무용교육을 통한 삶의 즐거움과 새로움 발견', '무용교육을 통한 삶의 질 향상'과 '무용교육을 통한 심미적 체험'으로 요약되었다. 이러한 결과를 통해 참여자는 K.W.D 프로그램에 참여함으로써 삶의 새로움과 즐거움을 발견하였고, 삶의 활력 증진과 긍정적 소통 경험을 통한 삶의 질 향상 경험, 그리고 호흡에 따라 움직임이 이루어지는 경험과 춤에 대한 집중과 몰입의 경험을 통한 심미적 체험을 하였다는 것을 발견할 수 있었다. 연구자는 프로그램을 지도할 때 동작 중심의 교육이 아닌 한국춤의 호흡과 기본동작을 통한 신체 움직임 인식에 초점을 두었고, 한국춤의 정서를 이해하여 자신의 삶의 정서를 담아낼 수 있도록 유도하였다. 이를 통해 한국춤에 대한 부담과 부정적인 편견이 긍정적으로 변화되며 즐거움과 몰입으로 발전되었음을 발견하였다. 또한 연구자는 프로그램 과정 내에서 자연스럽게 긍정적인 유대감이 형성될 수 있도록 원대형과 비언어적 지지를 적용하였다. 이를 통해 참여자 간의 친밀감이 형성되었고, 개개인의 부정감이 자연스럽게 표출되어 삶의 즐거움과 활력, 그리고 사회참여의 동기를 제공하였음을 알 수 있었다. 참여자의 다수가 프로그램의 재참여 의사가 있었다는 점을 비추어보았을 때 'K.W.D 프로그램'이 액티브 시니어의 성공적 노화를 위한 예술교육의 도구로 활용될 수 있을 것이라 사료된다.

이러한 결과를 통해 제안할 수 있는 제언 사항은 다음과 같다. 첫째, K.W.D 프로그램은 노년기에 활동적이고 건강한 성공적인 노화를 지원하기 위해 개발되었다. 이에 더 다양한 노인들이 참여할 수 있도록 프로그램 접근성을 확장시키기 위해 지역사회 및 복지기관과 협력할 수 있는 방안을 마련해야 할 것이다. 둘째, K.W.D 프로그램이 성공적 노화에 미치는 영향을 발견하고자 심리적 안정감의 척도를 활용하여 프로그램의 효과를 탐색하고자 하였다. 그러나 참여자와 설문 환경에 제약으로 인해 효과성을 규명하는 것에 어려움이 있었기에 향후 프로그램의 구체적인 연구를 설계하여 효과성 검증을 위한 후속연구가 진행되어야 할 것이다. 셋째, 이 연구의 K.W.D 프로그램은 동작 중심이 아닌 한국춤의 기본 원리를 통해 학습자의 움직임에 따른 신체인식과 내면의 감정을 이해 및 표현함으로써 삶에서의 자신의 의미를 발견할 수 있는 교육이 되기 위한 지도자의 지도법과 역할을 구체화하는 연구가 필요함을 제안한다.

참고문헌

- 고경희(2024). 시설 노인의 신체활동을 위한 춤 프로그램 개발에 관한 연구. **한국스포츠학회지**, 22(2), 351-359.
- 고민정, 이건웅(2020). **(액티브 시니어 시대의) 노인 놀이터**. 서울:스토리하우스.
- 구우영, 강순광(2003). 살풀이 춤사위가 중년기 여성들의 신체조성 및 근관절기능, 심폐기능에 미치는 효과. **스포츠과학연구논문집**, 2, 37-46.
- 김선정, 최형준, 현준원(2017). 한국전통춤의 개량화 동작과 결합한 스텝박스(step box) 운동의 하지관절에 미치는 영향에 대한 회전역학적 고찰. **한국무용연구**, 35(3), 123-138.

- 김수영, 신진호, 장수지, 문경주(2017). **고령친화도시 행복한 노년-스페인, 포르투갈**. 서울:미세움
- 김승혁(2019). 문화예술활동과 참여 동기가 개인의 주관적 안녕감에 미치는 영향 - 학습동기의 매개효과를 중심으로 -. **예술경영연구**, 51, 35-73.
- 박선우(2019). 노인복지를 위한 무용교육의 필요성 및 활성화 방안. **한국무용교육학회지**, 30(4), 79-97.
- 배해영, 천지연, 김정모(2021). 초고령 독거노인의 실버 놀이춤이 고독감과 심리적 안녕감에 미치는 영향. **Journal of the Korean Data Analysis Society**, 23(2), 923-937.
- 백현순(2023). 어르신 건강무용프로그램 개발. **한국무용연구**, 41(4), 67-84.
- 서연수(2021). **소도구를 활용한 한국춤이 노인의 뇌 기능에 미치는 영향: Two-channel system 뇌파측정 방법을 중심으로**. 미간행 박사학위논문. 한양대학교 대학원.
- 연분홍(2023). 액티브시니어의 여가활동 참여에 따른 여가촉진, 자아실현 및 웰에이징의 구조적 관계. **한국여가레크리에이션학회지**, 47(2), 55-66.
- 오현주(2021). 액티브시니어를 위한 인문예술교육 프로그램. **지역복지정책**, 32, 71-99.
- 유지영(2015). 노인무용 교육효과의 치유작용 메커니즘. **한국콘텐츠학회논문지**, 15(4), 114-121.
- 유현순, 이현정, 김민아(2024). 액티브 시니어의 골프 참여특성이 여가만족 및 성공적 노화에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 33(1), 339-351.
- 윤지은(2020). 노인무용 지도자 양성을 위한 방향 탐색. **학습자중심교과교육연구**, 20(17), 691-706.
- 윤혜선, 이연정(2018). 노인 대상 한국춤 프로그램에 관한 국내 연구동향. **한국무용과학회지**, 35(2), 35-49.
- 윤혜선, 이연정(2023). 노인무용지도자의 교육목적과 역할에 대한 인식연구. **한국무용과학회지**, 40(3), 31-50.
- 이기표, 유미경(2018). 신체활동 참여 노인의 활력과 사회지원, 삶의 질의 구조적 관계. **한국사회체육학회지**, (73), 377-387.
- 이보람(2017.01.11.). 100세 인생 시대 '액티브 시니어'로 살아가는 법 PART1. 헬스조선. https://health.chosun.com/site/data/html_dir/2017/01/11/2017011100818.html.
- 이상인(2019). **체험 마케팅 요인이 액티브 시니어 패턴 소비자의 태도형성 및 행동의도에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 상명대학교 대학원.
- 이선주, 현영섭(2021). 성공적 노화에 대한 중장년층의 요구분석. **휴먼웨어연구**, 4(1), 47-84.
- 이연정(2021). 초고령 사회 액티브 시니어 대상 미래 무용교육의 방향성. **국제문화예술**, 2(2), 79-89.
- 이연정(2022). 노인의 건강한 제3기 인생을 위한 한국춤 프로그램 모형연구. **국제문화예술**, 3(2), 89-103.
- 이연정(2023). 무용지도자가 인식하는 노인무용교육 지도자의 유형과 특성연구. **국제문화예술**, 4(2), 87-104.
- 이정숙(2018). **한국무용치료의 이해와 적용**. 파주:이담북스.
- 이채원 박명선(2020). 액티브 시니어(Active Seniors)의 문화예술교육 학습 동기가 사회참여 욕구 및 성공적 노화(Successful Aging)에 미치는 영향. **조형미디어학**, 23(1), 72-80.
- 이태문(2023.08.15.). 액티브 시니어 세대에게 필요한 것들. 서울시50플러스포털. <https://50plus.or.kr/detail.do?id=155038>.
- 이해주(2021). 노년기 학습참여와 성공적 노화와의 관련성 탐색. **통합인문학연구**, 13(2), 7-45.
- 이혜민, 신현군, 김윤희(2013). 노인 무용참여를 통한 성공적인 노화경험. **한국스포츠학회**, 11(3), 121-133.
- 정미선, 정진옥(2020). 노인 여성의 한국무용몰입이 자아존중감과 심리적 행복감에 미치는 영향. **영남춤학회지**, 8(1), 175-199.
- 정승혜(2013). **신(新) 노년층을 위한 한국무용 교육 프로그램 개발 및 적용**. 미간행 박사학위논문. 경희대학교 대학원.
- 조성민(2022). 경락혈을 이용한 한국무용 기본무. **한국융합과학회 국제학술대회자료집**, 2022, 124-124.
- 차은주(2024). 액티브 시니어(Active Senior)의 시니어모델 활동 경험과 성공적 노화. **문화예술융합연구**, 5(2), 83-96.
- 최희진, 안명현, 한유진(2020). 상호작용 중심의 집단표현예술치료가 여성 독거노인의 우울감과 대인관계에 미치는 효과. **한국예술심리치료연구**, 16(1), 241-269.
- 한국문화정책연구소, 안태호, 경기문화예술교육지원센터(2018). **경기도 노년층 문화예술교육 조사 및 발전 방향 연구 ; 2018 경기 꿈다락 토요문화학교 지원사업 기획공모**. 경기문화재단.
- 한길자(2020). **액티브 에이징 사회를 위한 노인 정책 연구: 인천시 사례를 중심으로**. 미간행 박사학위논문. 인하대학교 대학원.
- Creswell, J. W.(2013). **질적 연구방법론: 다섯 가지 접근(조홍식, 정선옥, 김진숙, 권지성 역)**. 서울: 학지사.
- Hamill, M., Smith, L. & Rohricht, F.(2012). *Dancing down memory lane: circle dancing as a psychotherapeutic intervention in dementia—a pilot study. Dementia*, 11(6), 709-724.

- Moustakas, C.(1994). *Phenomenological research methods*. Thousandoaks, CA:Sage.
- John W. Rowe, Robert L. Kahn.(1987). *Human aging: usual and successful*. *Science*, 237(4811), 143-149.
- Ryff,C.D.(1989). *Happinessiseverything, orisit, explorationson themeaning of psychological well-being*, *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069-1081.
- WHO(2022). United nations agencies launch first report on the decade of healthy ageing, 2021-2030. <https://www.worldpatientsalliance.org/news/united-nations-agencies-launch-first-report-on-the-decade-of-healthy-ageing-2021-2030/>.

ABSTRACT

The Case Study on the K.W.D Program for Supporting Successful Aging in Active Seniors[†]

Yeonjeong Lee* Dongduk Women's University

This study is a case analysis of the K.W.D program, designed to support successful aging among active seniors. The purpose of the research is to explore, in depth, the essence and meaning of the experiences of active seniors who participated in the K.W.D program, which integrates the unique emotions and movements of Korean dance. From September 2022 to August 2023, the study involved analyzing previous research, structuring the program content, undergoing IRB review and approval, and recruiting participants. The K.W.D program was conducted over 12 sessions from September to December 2023, with 10 active seniors attending a senior community center in 'D' area. The study focused on three areas: detailed content of the K.W.D program, the meaning of the participation experience, and evaluation of the program. The findings of the study are as follows. First, the K.W.D program was structured by integrating Ryff's (1989) PWBS theory, which relates to successful aging, with the unique emotions, movements, and healing principles of Korean dance. Second, based on 44 meaning units, six themes and three essential themes were derived from the participants' experiences. These themes were summarized as "discovering joy and novelty in life through dance education," "enhancing quality of life through dance education," and "experiencing aesthetic immersion through dance education." Third, program evaluation through open-ended surveys at the end of the program revealed that the K.W.D program provided the participants with body awareness, care for body and mind, joy of communication, vitality in life, and healing the alleviation emotions. The findings are expected to be valuable data for exploring the application and implementation of elderly dance education programs that support the physical, emotional, and cognitive well-being of the elderly in future super-aged societies.

Key words : active senior, successful aging, Korean dance, senior dance education, K.W.D program.

논문투고일: 2024.09.21

논문심사일: 2024.10.10

심사완료일: 2024.10.21

[†] This work was supported by the Ministry of Education of the Republic of Korea and the National Research Foundation of Korea (NRF-과제번호)(NRF-2022S1A5B5A17049657)

* PhD Candidate, Major in Dance Convergence Contents, Dongduk Women's University.