

인천광역시 고령사회대응센터 정책연구 2024-4

ISBN 979-11-90449-09-0

노인의 적극적 여가를 위한 사회공헌활동 개발

책임연구원

양지훈 인천광역시 고령사회대응센터 부연구위원

공동연구원

장은미 인천광역시 고령사회대응센터 공동연구원

목차

요약

제1장 서론

제1절 연구 필요성 및 목적	3
제2절 연구 내용 및 절차	5

제2장 선행연구 고찰

제1절 노인의 여가활동	9
제2절 예비노인세대의 사회공헌활동	21

제3장 사회공헌활동 매뉴얼 개발

제1절 개발 배경	27
제2절 사회공헌활동 활동지 세부내용	34

제4장 사회공헌활동 시범 운영 결과

제1절 개요	79
제2절 사회공헌활동 시범 운영 내용	85
제3절 사회공헌활동 시범 운영 평가	103

제5장 정책적 제언 및 결론

제1절 정책적 제언	113
제2절 결론	117
참고문헌	119
부록 사회공헌활동 매뉴얼	125

표 목차

〈표 2-1〉 전국 및 특광역시 고령인구 비율의 변화(2014-2024)	9
〈표 2-2〉 사회적 관계망(인천)	10
〈표 2-3〉 연령별 사유별 1인가구 비율(인천)	11
〈표 2-4〉 가족관계 만족도(전국)	11
〈표 2-5〉 여가활동의 주된 목적(전국)	12
〈표 2-6〉 지난 1년간 가장 많이 참여한 여가활동(전국)	13
〈표 2-7〉 노인의 TV 및 TV 이외 영상 시청 시간(인천)	14
〈표 2-8〉 주 여가활동 동반자(전국)	14
〈표 2-9〉 여가생활을 위한 한달 지출 금액(전국)	15
〈표 2-10〉 여가생활에 대한 전반적인 만족도(전국)	15
〈표 2-11〉 여가생활에 만족하지 못하는 이유(전국)	16
〈표 2-12〉 경로당 사업내용	17
〈표 2-13〉 노인복지관 사업 내용	18
〈표 2-14〉 노인의 노인복지관 이용실태	19
〈표 2-15〉 노인의 경로당 이용실태	20
〈표 2-16〉 가장 중요한 노인 여가정책	20
〈표 2-17〉 전국 및 특광역시 예비노인세대 비율의 변화(2014-2024)	21
〈표 2-18〉 노후준비 중요도	22
〈표 2-19〉 노년기 기대하는 생활양식	23
〈표 3-1〉 전체 프로그램 구성	33
〈표 4-1〉 지역별 여가시설 현황	79
〈표 4-2〉 외로움과 사회적 고립 척도	81
〈표 4-3〉 조사대상자(노인) 일반 특성	81
〈표 4-4〉 공동체 의식 척도	83
〈표 4-5〉 조사대상자(예비노인) 일반 특성	84

〈표 4-6〉 진행 회기	85
〈표 4-7〉 활동 구조 평가	103
〈표 4-8〉 활동 내용 선호	106
〈표 4-9〉 활동 효과성 평가 지표	108
〈표 5-1〉 프로그램 모듈화	115

그림 목차

〈그림 1-1〉 연구 추진 절차	6
〈그림 2-1〉 2022년 지역사회봉사단 봉사활동 현황	24
〈그림 4-1〉 책갈피 만들기	86
〈그림 4-2〉 요약서 쓰기	87
〈그림 4-3〉 명찰 만들기	88
〈그림 4-4〉 다육식물 재료 준비	90
〈그림 4-5〉 다육식물 심기	91
〈그림 4-6〉 인생그래프 활동지	93
〈그림 4-7〉 인생그래프 그리기	94
〈그림 4-8〉 화초 심기	95
〈그림 4-9〉 씨앗 발아 과정	96
〈그림 4-10〉 새싹 화분 심기	97
〈그림 4-11〉 향기 주머니 만들기	100
〈그림 4-12〉 지역사회 나눔 활동	101
〈그림 4-13〉 샐러드 만들기	102

제1장 서론

제1절 연구 필요성 및 목적

- 노년기는 문화 여가활동의 참여 시간이 늘어나는 시기로 여가활동을 통해 적극적 노화를 달성할 수 있으며, 노년기 여가는 타인이나 사회와 관계되어 사회적 관계를 맺을 수 있어 시간을 즐겁게 보낸다는 이상의 의미가 있음.
- 노년기는 사회적 고립도 증가, 가족관계 만족도 감소, 독거노인 증가 등 사회관계망이 약해지는 시기로 사람들과 어울리는 집 밖 활동이 필요하지만 적극적 여가활동의 비율이 낮아 노인을 위한 새로운 여가지원서비스가 요구됨.
- 사회참여를 방해하는 장애요인을 최소화하기 위하여 시설 중심이 아닌 거주지 중심의 친밀한 관계를 기반으로 한 소규모 여가 서비스, 비슷한 경험을 한 주변인 또는 노인의 상황을 잘 이해하고 지지해줄 수 있는 주변인과 관계를 맺을 수 있는 여가서비스 등을 고려할 수 있음.
- 이러한 서비스는 기존의 복지체계 하에서 지원이 어려워 민간 자원으로서 사회공헌활동과 결합하여 제공할 수 있음.
- 이에 본 연구는 예비노인세대의 사회공헌활동의 일환으로 노인가구의 외로움과 고립감을 해소할 수 있는 집단참여형 여가활동을 개발하는 데 목적이 있음.

제2절 연구 내용 및 절차

- 선행연구와 통계 및 정책 자료를 활용하여 노인들과 예비노인세대의 현황 및 여가생활을 검토하고 조사내용을 바탕으로 '주변 관계를 잇는 활동 중심의 원예 프로그램'을 개발함.
- 사회공헌활동의 구조화를 돕기 위하여 '즐거운 노년을 위한 가드닝 프로그램'에 대한 8회기의 매뉴얼을 제작함.

- 개발된 프로그램은 인천고령사회대응센터의 50+인생캠프 사업과 연계하여 시범사업을 운영하여 효과성을 검증함.
- 사업 종료 후 이해당사자의 의견을 수렴하여 최종 매뉴얼을 확정하고 노인의 적극적 여가 및 예비노인세대의 사회공헌활동을 증진하기 위한 정책 방안을 제안함.

제2장 선행연구 고찰

제1절 노인의 여가활동

1. 노인인구 현황

- 인천은 전국과 비교하여 노인인구의 비율은 낮지만 그 증가폭이 큰 도시임
- 연령이 증가할수록 도움이 필요할 때 도움을 받을 수 있는 응답은 감소하고(통계청, 2023), 노인은 건강, 가족의 타지 거주, 사별 등으로 1인가구가 되는 비율이 높아(문화체육관광부, 2023) 관계의 상실 또는 단절을 경험할 위험이 증가함

2. 노인의 여가활동

1) 노인의 여가활동 현황

- 노인의 여가는 사회적 접촉 기회를 증대시켜 사회적 고립을 예방하며, 사회공헌이나 일자리와 연계될 수 있다는 점에서 중요한 의미를 지님(황남희, 2014).
- 사회참여의 측면에서 노인의 여가활동 참여는 사회적 비용을 줄일 수 있는 방안임.
- 여가를 하는 주된 목적은 개인의 즐거움이 가장 크지만 연령이 증가할수록 건강, 시간보내기 등의 응답이 증가하고 70세 이상 노인은 시간을 보내기 위해 여가활동을 하는 비율이 급격히 증가함(문화체육관광부, 2023).
- 연령이 증가할수록 휴식활동을 포함한 소극적 여가활동 하는 응답률은 높아지고(문화체육관광부, 2023), TV 및 TV 이외 영상 시청 시간(2021)이 많음.
- 연령이 증가할수록 혼자 여가활동을 하는 응답은 낮아지고, 여가 비용은 감소하고, 경제적 부담으로 여가생활에 불만족한다고 응답함(문화체육관광부, 2023).

2) 노인의 여가활동 정책

- 주로 「노인복지법」 제36조(노인여가복지시설)에 따른 서비스를 중심으로 제공됨
 - 경로당은 건강운동, 건강관리, 교육상담, 여가활동, 권익증진, 사회참여, 공동작업장과 지역특성에 알맞은 각종 활동을 제공함.
 - 노인복지관은 기본사업으로 상담, 사례관리 및 지역사회돌봄, 건강 생활 지원, 노년사회화 교육, 지역자원 및 조직화, 사회참여 및 권익증진을 제공하고 선택사업으로 지역 또는 노인복지관의 특성을 반영한 사업을 제공함.
- 노인복지관을 이용하는 비율은 9.5%, 경로당을 이용하는 비율은 28%로(보건복지부, 2020), 인천 노인 또한 노인여가복지시설 이용 경험이 있는 노인은 32%에 불과함.
- 노인이 중요하게 생각하는 정책으로 다양한 여가시설과 질 좋은 프로그램 마련에 높은 응답을 보임(문화체육관광부, 각년도).

제2절 예비노인세대의 사회공헌활동

1. 예비노인세대 인구 현황

- 인천은 전국과 비교하여 예비노인세대의 증가율이 높은 도시로, 이들의 현재 욕구와 노년기 진입에 대한 대응이 필요함.
- 예비노인세대는 노후준비를 주로 재무와 건강에 집중하지만 노년기 기대하는 생활양식은 여가와 취미생활이 66.7%로 가장 높아, 여가를 미리 준비해야 하는 영역으로 인식하는 정도는 낮지만 노인이 되면 여가생활을 영위하고 싶어 하는 모습을 보임.

2. 예비노인세대의 사회공헌활동

- 경력과 역량이 있는 퇴직자의 사회적 가치 도모를 위해 예비노인세대의 사회공헌활동이 정책적으로 강조됨.
- 인천은 타 지역보다 지역사회봉사단의 사회공헌활동이 현저하게 낮은 도시로, 문화예술과 교육학습 등에서 활동 기회를 마련해주는 것이 요구됨.
- 예비노인세대는 문화여가나 재능나눔과 관련된 일을 희망하고 있어 사회공헌활동으로 선(先) 경험을 제공할 수 있음.

제3장 사회공헌활동 매뉴얼 개발

제1절 개발 배경

1. 원예 활동

- 원예 활동은 식물을 대상으로 오감을 자극하는 활동을 함으로써 심리사회적 혹은 신체적인 적응력을 높이는 활동임(김은정·김세훈, 2023).
- 주민, 교류, 공동체와 같은 단어들과 밀접하기 때문에 커뮤니티 가드닝으로도 불림(최정민 외, 2018).

2. 가드닝/원예 프로그램의 효과

- 가드닝/원예 프로그램은 건강 유지 및 증진, 소근육 강화, 수면 증가 등의 신체적 효과(강문희 등, 2003; 손기철 등, 2006; Simson & Halier, 1997; Yun et al., 2023)와 우울 및 불안 감소, 돌봄 역할 및 성취감 경험 등의 심리정서적 효과(김경호·김지훈, 2008; 김미란, 2014; 김은정·김세훈, 2023; 마수경, 2022), 대인관계 향상, 심리적 고독감 감소, 사회적지지 증가, 커뮤니케이션 증가 등 사회적 효과(오현자유용권, 2010; 이현수, 2014; 임혜정 등, 2008; 최영애, 2003)가 있음.
- 정신적 웰빙, 여가만족 등의 종합적 효과(권혁순, 2012; 김혜상·유용권, 2011; 전수영 등, 2001; Siu, 2020; Tse, 2010)도 보고됨.

3. 전체 구성

회기	주제	활동내용	활동목표
1	오리엔테이션 및 내 이름은? 네 이름은?	압화 이름표 만들기	상호 친밀감 형성 및 신뢰관계 형성
2	꽃 자화상: 꽃으로 표현하는 나	자화상 만들기	자기표현 능력 함양, 자기긍정성 증진
3	잔디 인형 만들기	잔디 심기	자신에 대한 수용, 자신의 감정 이해
4	관계, 키우기	다육식물 심기	책임감 있는 삶의 태도 형성
5	추억, 심기	화초 심기	자기 이해 도모, 수용성 증진
6	관계, 나누기	새싹 채소 심기	성취감 경험 및 심리정서적 안정 도모
7	꽃 샐러드 만들기	샐러드 만들기	신뢰와 연대감 형성
8-1	꽃이 피다, 마음이 피어나다	만다라 만들기	자신의 삶 긍정 및 통합
8-2	내 삶의 향기	향기 주머니 만들기	

제2절 사회공헌활동 활동지 세부내용

- 본 절에서는 집단 프로그램에 대한 진행 경험이 없는 예비노인세대일지라도 매뉴얼에 따라 진행할 수 있도록 각 회기의 개요를 설명하고, 발화 예시, 활동지, 참고자료 등의 세부내용을 제시함.
- 회기 개요 예시(1회기)

주제	오리엔테이션 및 내 이름은? 네 이름은? [압화 이름표 만들기]		
목표	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램 소개를 통해 프로그램에 대한 흥미를 유발하고, 참여 동기를 강화한다. • 집단 규칙을 설정하고, 이를 서약서를 작성하고 준수한다. • 집단구성원 상호간 친밀감 형성 및 신뢰관계를 형성한다. 		
단계	세부목표	활동내용	시간
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> • 강사 및 프로그램 소개하기 • 집단규칙을 정하고, 서약서 작성하기 • 프로그램에 참여하게 된 동기나 기대 나누기 	20분
	흥미유발	<ul style="list-style-type: none"> • 오늘 심을 꽃의 유래, 민담 등을 소개하거나 오늘의 꽃을 소개하기 	10분
전개	압화 이름표 만들기	<ul style="list-style-type: none"> ① 취향에 맞는 색지를 고르기 ② 누름꽃에 압화 풀을 붙여서 도화지 위에 붙이기 <ul style="list-style-type: none"> - 압화 시안들을 준비하거나 기초 작업을 한 틀을 제시할 수 있음 - 압화 대신 드라이플라워(스타티스, 색안개꽃 등)로 대체 작업 가능 ③ 자신의 이름/별명을 적기 ④ 손 코팅지에 넣은 후 오리기. ⑤ 펀치를 뚫은 후 명찰처럼 활용하거나, 아크릴 삼각대 앞에 붙여서 활용할 수 있음 	25분 (택1)
		<p>[심화활동]</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 원하는 꽃(식물) 고르기 ② 전지(벽)에 꽃, 줄기 그리고 잎을 붙이기 <ul style="list-style-type: none"> - 필요에 따라 배경그림을 그릴 수 있음 ③ 꽃 위어나 하단부에 자신의 이름 붙이기 ④ 전체 집단 화단의 이름을 붙이기 	
마무리	소감 나누기	<ul style="list-style-type: none"> • 활동하면서 느낀 점 생각한 점, 새롭게 알게 된 점 등 참여소감을 나누기 • 다음 회기 내용 안내 및 참여 독려 	5분
준비물	각종 꽃 이름 카드, 손 코팅지, 가위, 물풀, 목공풀, 싸인펜, 핀셋, 한지, 압화(또는 드라이플라워)		

- 발화 예시(1회기)

맞습니다. 어르신께서 말씀하신 대로입니다. 본 프로그램은 어르신들의 외로움을 해소하고, 대인관계를 형성하기 위한 프로그램입니다. 프로그램은 총8회기로 이루어질 것이고 매주 이 시간에 여기서 만날 예정입니다. 프로그램의 내용들은 식물 심기, 기르기 수확하기 그리고 이를 활용한 만들기와 같은 내용이 있으며, 오늘은 첫 시간이므로 서로 소개하고 이해하면 좋겠습니다.

○ 활동지 예시(1회기)

서약서

본인은 본 프로그램에 참여함에 있어, 처음부터 과정이 끝날 때 까지 적극적으로 참여하고 다음의 사항을 준수할 것을 서약합니다.

- 다 음 -

1. 나는 프로그램에 참여하는 동안 생명을 존중하겠습니다.
2. 프로그램에 참여하는 동안 자신과 타인을 위험에 빠뜨리지 않겠습니다.
3. 본 프로그램에 알게 된 사실에 대해서, 절대 다른 사람에게 이야기하지 않도록 하겠습니다.
4. 프로그램에 적극적으로 참여하고, 늦지 않겠습니다.
5. _____
6. _____
7. _____

참가자 이름: (서명)

○ 참고자료 예시(1회기)




■ 부용(히비스커스) (9월 27일)

학 명	Hibiscus mutabilis	영 명	Cotton rose
꽃 말	섬세한 아름다움		
내 용	여름 끝 무렵 길가다 보면 자동차 창문을 통해 길가에서 한창 피어난다. 부용은 꽃이 무척 크면서도 아름답다. 부용은 양귀비와 함께 아름다운 여인을 비유할 때 흔히 인용되는 꽃이다.		
이 용	꽃이 크고 아름다워 정원용으로 훌륭하다. 키가 큰 편이라 화단 가운데보다는 울타리 경계부에 군락으로 심어두면 개화기때 장관이다.		
기 르 기	부용은 키가 1.5 ~ 5m까지 자라며, 꽃은 여름부터 가을까지 피는데 아침에는 꽃색이 옅으나 낮으로 가면서 점점 진해져 빨간색에 가까운 분홍색으로 된다. 중국원산인 부용은 추위에 약하지만 북미원산인 미국부용은 추위에 매우 강해 우리나라 어디든 월동이 가능하다. 잘 자라기 위해서는 충분한 햇볕이 필요하다.		
자 생 지	중국 남부지역이 고향인 아욱과 식물이다. 우리의 나라꽃인 무궁화와는 형제별 되는 식물이다. 이 속에 속하는 식물은 지구상에 약 250종이 분포하고 있는데 일년생인 초본류부터 목본류까지 다양하다. 이 중 우리나라에도 네 가지가 자생하고 있는데, 뿌리에 점액질이 많아 종이 만들 때 재료로 쓰는 '닥풀', 제주에 자생하며 관상용으로 꽃이 예쁜 '황근', 나라꽃인 '무궁화', 우리 땅에서도 스스로 자라는 '부용'이다.		

자료: 농촌진흥원의 국립원예특작과학원 홈페이지, 오늘의 꽃.

제4장 사회공헌활동 시범 운영 결과

제1절 개요

1. 연구대상 선정 및 윤리적 고려

- 노인의 여가지원이 필요한 지역으로 중구와 동구를 발견하고, 두 지역에서 거주 중인 65세 이상 외로움 고위험군이나 사회적 고립 고위험군 노인을 추천 받아 8명을 선별함.
- 예비노인세대는 지역에 관계없이 원예 활동에 관심이 있으면서 사회공헌활동 관련 인식 교육을 받은 경험이 있는 50세 이상 인천시민으로, 6명을 모집함.
- 전체 조사대상자 14명에게는 연구 및 활동의 목적과 예상되는 진행과정, 자발적 참여와 거부 및 철회할 권리, 연구 과정에서 연구대상의 역할, 잠재적 위험과 이익 등 전반적인 연구사항에 대한 설명을 제공하고 이에 따른 참여 동의를 얻음.

2. 연구 방법

- 연구 참여자에게 자신의 존재를 알리고 현장에 들어가서 연구 참여자와 관계를 형성해 가며 연구를 진행하는 관찰자로서 참여관찰로 진행함.
- 예비노인세대는 활동 시작 전 사회공헌활동에 대한 사전 교육과 프로그램에 관한 사전 교육을 받고, 9월 27일부터 10월 18일까지 주1~2회, 총 6회기로 진행됨.
- 연구에서 사용된 자료는 현장 연구노트와 노인세대의 단체 문자, 예비노인세대의 메신저 단체대화방 메시지임.

제2절 사회공헌활동 시범 운영 내용

1. 회기 구성

- 개발된 프로그램은 총 8회기지만, 진행자인 예비노인세대의 의견을 수렴하여 1명이 1회기씩 진행할 수 있도록 6회기로 구성함.
- 진행회기는 1회기(오리엔테이션 및 내 이름은? 네 이름은?), 4회기(관계, 키우기), 5회기(추억, 심기), 6회기(관계, 나누기), 7회기(꽃 샐러드 만들기), 8-2회기(내 삶의 향기)를 선택함.

2. 진행 결과

- 프로그램은 ① 오리엔테이션 및 내 이름은? 네 이름은?, ② 관계, 키우기, ③ 추억, 심기, ④ 관계, 나누기, ⑤ 내 삶의 향기, ⑥ 꽃 샐러드 만들기의 순으로 진행됨.
- 모든 활동은 회기 시작 2일 전 연구자가 활동 샘플을 제작하여 필요한 재료와 진행 순서를 점검하고 활동자료를 준비한 뒤 예비노인세대 단체대화방에 공유함.
- 프로그램 1시간 전 연구자와 예비노인세대는 활동장소에 도착하여 활동 준비물을 정리하고, 예비노인세대는 산출물을 미리 만들며 순서를 숙지함.
- 매뉴얼에 제시된 바에 따라 도입-전개-마무리의 활동을 함.
- 진행자인 예비노인세대를 제외하고 예비노인세대 1명당 노인 2명을 보조하여 진행함.
- 참여 노인 퇴실 후 물품을 정리하면서 연구자와 예비노인세대는 활동에 대한 간략한 평가를 진행함.

제3절 사회공헌활동 시범 운영 평가

1. 활동 구조 평가

- 노인 참여자에게 활동 내용, 활동 난이도와 분량, 교육기간 및 횟수, 강사와 보조강사, 활동 장소, 향후 참여의향, 추천 의향, 필수 활동 3개, 가장 기억에 남는 활동에 대한 설문을 실시함.
- 예비노인세대는 노인 참여자와 같은 문항으로 구성하고, 강의 진행 난이도 문항을 추가함.
- 활동 구조 평가 결과 활동장소에 대한 만족도가 가장 낮고(92.9점), 활동 내용에 대한 만족도가 가장 높음(98.2점).
- 상위 3순위의 선호하는 활동은 샐러드 만들기, 화초 심기, 새싹 채소 심기였으며, 가장 기억에 남는 활동은 샐러드 만들기를 선택함.
- 노인은 전원 100% 출석하였으며, 예비노인세대는 평균 4.5회를 출석함.

2. 활동 효과성 평가

- 노인은 적극적 여가활동 참여와 사회관계망 강화 또는 확대의 목적을 달성하기 위해 참여 태도 관찰을 통해 활동 충실성을 평가하고, 나눔 여부 및 대상에 대한 자기보고를 통해 산출물 나눔 노력을 평가함.
- 그 결과 긍정적인 집단 역동과 서로 정보를 나누는 모습, 출석 시간 전 도착 등을 통해 충실함을 확인할 수 있었으며, 한 명의 노인을 제외하고 주변인과 산출물을 나누는 것으로 나타나 적극적 여가활동 참여와 사회관계망 강화 또는 확대에 본 프로그램이 효과적이라고 평가함.
- 예비노인세대는 사회공헌활동 참여 인식 강화의 목적을 달성하기 위해 참여 태도 관찰을 통해 활동 충실성을 평가하고, 향후 참여의향과 사회 연계활동 의향에 대한 자기보고를 통해 활동 참여 지속 노력을 평가함.
- 예비노인세대는 사전 준비부터 사후 정리까지 모든 참여자가 작업을 돕고 담당 회차에 진행문 등을 준비하는 등 충실한 모습을 보였으며, 향후에도 사회공헌활동과 이와 연계한 일 활동에도 참여하기를 희망하는 것으로 보고되어 본 프로그램의 효과를 확인할 수 있었음.

제5장 정책적 제언 및 결론

제1절 정책적 제언

1. 지역 자원 활용 및 구조화된 매뉴얼 개발 확대

- 공적 전달체계 내에서 경제적 부담이 없고 다른 사람들과 함께 할 수 있는 집단 여가프로그램을 통해 노인의 외로움과 사회적 고립 해소가 가능함.
- 노인은 다양한 여가시설과 질 좋은 여가프로그램 마련에 대한 욕구가 높음.
- 현재의 지역사회 자원을 활용하여 찾아가는 서비스를 통해 노인에게 이동이 편리한 장소에서 다양한 여가를 제공할 수 있게 될 것임.
- 질 좋은 여가프로그램은 교육의 내용과 강사의 질이 담보되는 프로그램이며, 이를 위해 사회적 트렌드, 인구 집단의 특성, 효과 근거를 바탕으로 프로그램을 제공하고 질 높은 강사 인력풀 또는 교육-사회공헌활동-일의 연속적 과정에서 강사 양성을 지원해야 할 것임.

- 또한 개발된 프로그램이 지역의 노인복지시설과 여가시설에서 접근이 용이하도록 배
포하여야 함.

2. 지속적 사회공헌활동을 위한 지원

- 인천은 타 지역보다 지역사회봉사단의 봉사활동이 현저히 낮은 지역으로 사회공헌활
동 기회를 제공할 필요가 있음.
- 사회공헌활동을 위한 조직은 주로 교육 이후 자조모임에서 연계되는 사례가 많아(양
지훈·김민아, 2020), 모임 형성과 유지, 확대를 위한 지원이 요구됨.
- 초기 단계는 집단응집력이 약하므로 담당자가 모임 목적을 구체화하고 매뉴얼을 숙지
하며, 정기적 모임을 독려함.
- 유지 활동으로 사회공헌활동 매뉴얼 활용 연습, 집단 브랜드화, 금전적·공간적 지원,
보수 교육, 사회공헌활동 수요처 연계, 일자리사업 등의 연계이며, 이 과정에서 지속적
인 활동 연계가 가능하기 위해서는 수요처 발굴이 가장 중요함.
- 모임이 지속적으로 잘 이루어지면 새로운 집단구성원 모집이나 기수별 운영 등을 통해
모임의 규모를 확대함.

제2절 결론

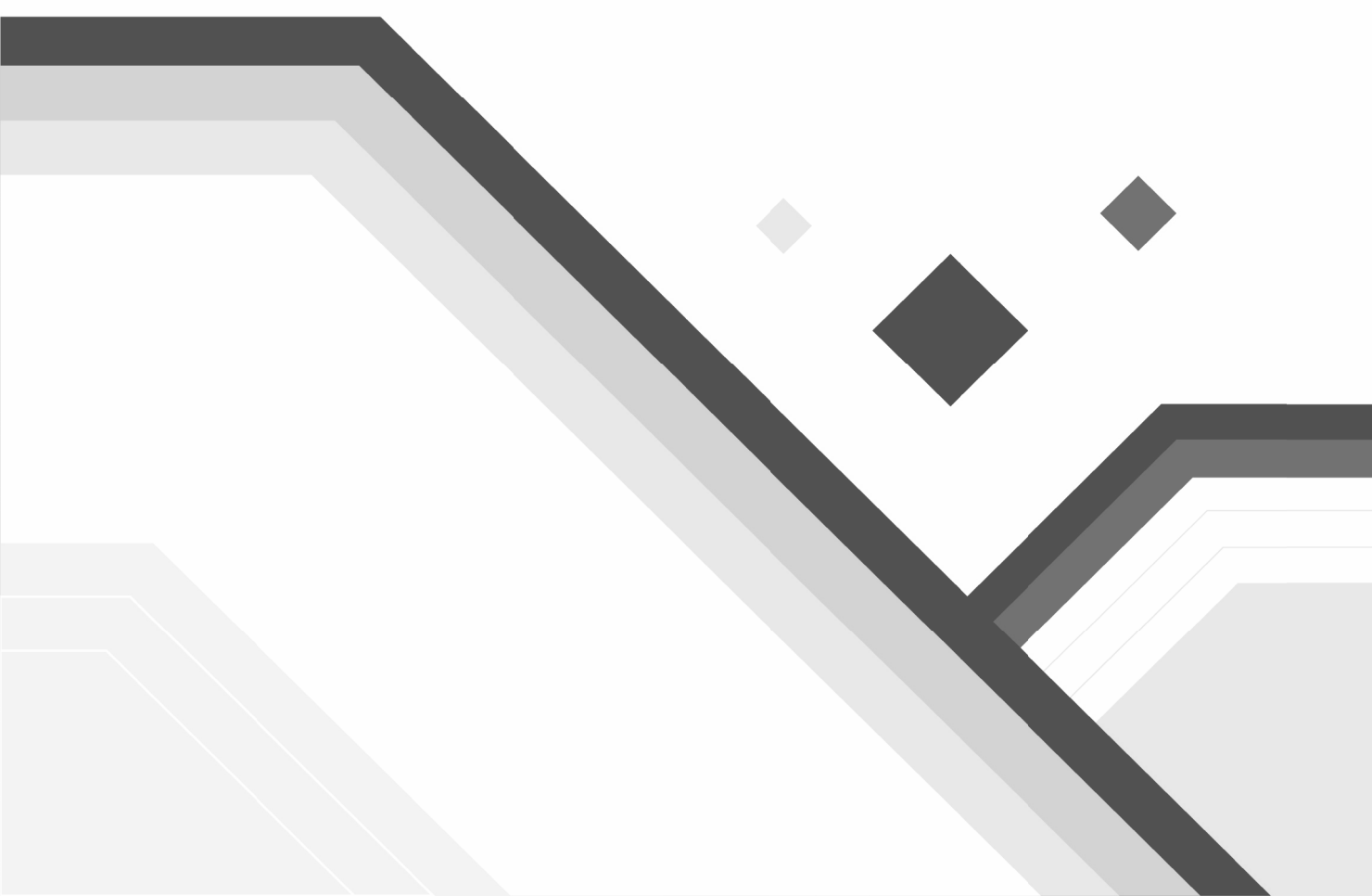
- 본 연구는 노인이 적극적 여가활동에 참여할 수 있는 기회를 제공하고 예비노인세대의
사회공헌활동 참여 욕구를 충족할 수 있는 집단 여가 프로그램 개발을 통해 노인의
외로움과 사회적 고립을 줄이고 노년기 삶의 질 향상을 도모하고자 하였음.
- 원예 활동을 중심으로 총8회기로 구성된 프로그램은 도입, 전개, 마무리의 순서로 진행
하며 목적에 맞게 자신과 주변인을 위한 산출물을 만들어 나눌 수 있게 구성함.
- 개발된 프로그램은 외로움 고위험군 또는 사회적 고립 고위험군 노인을 대상으로 예비
노인세대가 직접 시범운영하였고, 각 집단의 활동 목적을 달성하는데 효과적인 것으로
평가함.
- 본 연구결과는 노인을 위한 서비스 제공기관에서 필요한 회기만큼 모듈화하여 사용할
수 있으며, 향후 다양한 사회공헌활동을 통해 노인의 적극적 여가를 지원할 수 있게
될 것임.

1

서론

제1절 연구 필요성 및 목적

제2절 연구 내용 및 절차



제1장 서론

제1절 연구 필요성 및 목적

1. 연구 필요성

우리나라의 기대여명은 82.7년으로(통계청, 2023), 은퇴 이후 약 30년 이상 삶의 질을 유지 또는 증진하면서 노후를 보낼 수 있는 정책적 지원이 요구된다. 노화 패러다임 중 하나인 활동적 노화는 삶의 질을 유지하기 위한 행동강령으로 하나로 지속적인 사회적 역할과 참여를 권장한다. 이에 중앙정부는 고령자고용지원금 마련, 노인 일자리 및 사회활동 지원사업(이하 노인일자리사업)의 확대, 노인복지관이나 경로당과 같은 노인여가복지시설의 확충 등 다양한 사회참여의 기회를 정책적으로 제공하고 있다.

이와 관련된 사회지표를 보면 여가와 관련된 사회참여의 기회는 더 많이 필요한 것으로 나타난다. 2024년 1월 기준 인천시의 노인일자리사업 참여는 10.8%이며(65세 이상 노인인구 500,180명, 일자리 배정 54,123명)(인천광역시, 2024), 2022년 인천시 노인실태조사에 따르면 노인여가복지시설의 이용 경험자는 32.4%, 일을 하고 있는 노인은 46.0%이다(하석철·김제희, 2021). 시설 유형에 따라 이용률을 구체적으로 볼 수 있는 전국 노인실태조사에서 노인복지관을 이용하는 비율은 9.5%에 불과하며, 경로당 이용률을 28.1%다(보건복지부, 2021). 즉 사회활동 중 경제활동참여보다 여가참여가 더 저조하다.

그러나 여가는 노인은 다른 세대와 비교하여 생활시간 중 문화 및 여가활동이 가장 많이 증가하는 세대이며, 여가는 건강 역량이 낮아져도 개인의 상황에 따라 자유롭게 참여할 수 있는 영역이다. 따라서 본 연구는 사회참여활동 중 여가에 집중하고자 한다.

노년기의 여가는 시간을 즐겁게 보낸다는 목적 그 이상의 의미가 있다. 자유 시간을 통해 적극적으로 타인이나 사회와 관계되어 자신의 취미나 관심에 둔 활동을 수행함으로써 사회적 관계를 맺을 수 있는 ‘사회성 여가’의 의미에서 은퇴 후 사회적 관계 형성을 도모할 수 있다(백선혜 외, 2022). 노년기는 사회적 고립도가 증가하고 가족관계의 만족이 감소하여 사회관계망이 약해지는 시기이며, 독거노인의 비율이 지속적으로 증가하여(통계청, 2023) 사람들과 어울리는 집 밖 활동이 필요하다.

또한 60대 이상 노인은 휴식활동이나 취미오락활동에 집중되어 다른 세대와 비교하여 소극적 여가활동의 비율이 높고, 적극적 여가활동의 비율이 낮다(문화관광부, 2023). 적극적

여가는 문화예술활동, 스포츠활동, 관광활동, 취미활동을 의미하며, 소극적 여가는 TV시청, 낮잠 등 휴식활동을 일컫는다(박선훈 외, 2022). 노년기에는 적극적 여가활동을 통해 사회관계망을 유지·회복하기 위한 지원이 요구된다. 가족관계 단절을 경험하거나 친밀한 관계의 주변인의 죽음 등을 경험하면서 노인은 사회적 고립의 위험은 커지고, 특히 노인1인가구가 증가하면서 다른 사람과 함께 하는 활동은 더욱 줄어들어 환경에 놓이기 때문이다.

따라서 노인에게 여가활동을 통해 여러 사람들과 상호교류하며 노후를 보낼 수 있는 기회를 제공하는 것이 필요하다. 이는 활동적 노화와 사회적 포용을 달성하고 노인의 외로움과 사회적 고립을 줄임으로써 노년기 삶의 질을 향상할 수 있게 할 것이다.

적극적 여가를 제공하는 대표적인 노인여가시설은 노인복지관, 노인문화센터, 경로당이 있으나 인천시 노인의 노인여가복지시설을 이용한 경험은 32.4%에 불과하다(하석철·김제희, 2021). 노인이 이용하지 않는 이유는 이용 노인들과의 관계, 시간 부족, 먼 거리와 불편한 교통, 프로그램 내용 등으로(김윤영 외, 2022), 기존 체계 내에서 여가서비스를 이용하지 못하는 노인을 위한 새로운 여가지원서비스가 요구된다.

사회적 참여를 방해하는 장애요인을 최소화함으로써 적극적 여가서비스를 이용할 수 있게 지원해야 한다. 이를 보완한 서비스로 시설 중심이 아닌 거주지 중심의 친밀한 관계를 기반으로 한 소규모 여가 지원 서비스를 고려해볼 수 있다(양지훈 외, 2022). 비슷한 경험을 한 주변인 또는 노인의 상황을 잘 이해하고 지지해줄 수 있는 주변인과 관계를 맺음으로써 노인의 외로움과 고립감을 줄일 수 있게 될 것이다.

소규모 여가서비스는 기존의 복지체계에서는 지원하는 데 어려움이 있다. 사회복지시설평가 기준 내에서 비용효과적인 대규모 여가서비스에 집중하는 경향이 있어, 한정적인 공적 복지자원 이외의 새로운 자원을 발굴이 요구되기 때문이다. 민간 자원 중 사회적 참여의 목적과 부합하는 성격을 가진 것은 사회공헌활동이다. 고용노동부의 사회공헌활동 지원사업과 같이 은퇴자의 삶의 질 개선을 위해 정책적으로 권장되므로, 5060세대의 사회공헌활동과 연계한 노인의 적극적 여가서비스 제공을 도모해 볼 수 있을 것이다.

특히 인천은 다른 지역과 비교하여 사회공헌활동 참여가 현저하게 낮은 도시로, 상담정보 및 운영지원, 기술기능의 영역에서 일부 지원하고 있는 것으로 보고되었다(사회복지자원봉사인증관리, 2024). 문화예술과 교육학습 등 사회공헌활동 참여가 낮은 영역에서의 활동 기회를 마련해주는 것이 필요하다. 서울의 보람일자리사업 참여자의 경우 가장 참여하고

젊은 희망분야는 문화여가와 돌봄, 교육의 순으로 나타나, 예비노인세대와 노인세대의 참여 욕구와 대한 수요와 공급 일치가능성이 높은 활동이 될 수 있을 것이다.

이러한 맥락에서 노인의 외로움과 고립감을 해소할 수 있는 적극적 여가서비스를 제공하기 위한 예비노인세대의 사회공헌활동을 개발하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 예비노인세대의 사회공헌활동의 일환으로 노인가구의 외로움과 고립감을 해소할 수 있는 집단참여형 여가활동을 개발하는 것이다. 이를 통하여 노인의 심리사회적 건강을 도모하고 예비노인세대의 사회적 참여 기회를 제공할 수 있고, 궁극적으로 노인의 건강노화를 달성하는 데 기여할 것으로 기대한다.

제2절 연구 내용 및 절차

1. 연구 내용

선행연구와 통계 및 정책 자료를 활용하여 노인과 예비노인세대의 현황 및 여가생활을 검토하였다. 조사내용을 바탕으로 사회공헌활동의 핵심 활동을 ‘주변 관계를 잇는 활동 중심의 원예 프로그램’으로 결정하였다. 이는 노인의 심리사회적인 목적을 달성하기 위하여 활동을 수단으로 활용하는 집단상담 프로그램과 다르게 활동을 완성하는데 주안점을 두고 활동의 결과물을 주변 사람들과 나누는 것을 주요 내용으로 구성하였다. 사회공헌활동의 구조화를 위하여 ‘즐거운 노년을 위한 가드닝 프로그램’으로 활동지가 포함된 8회기의 매뉴얼을 개발하였다.

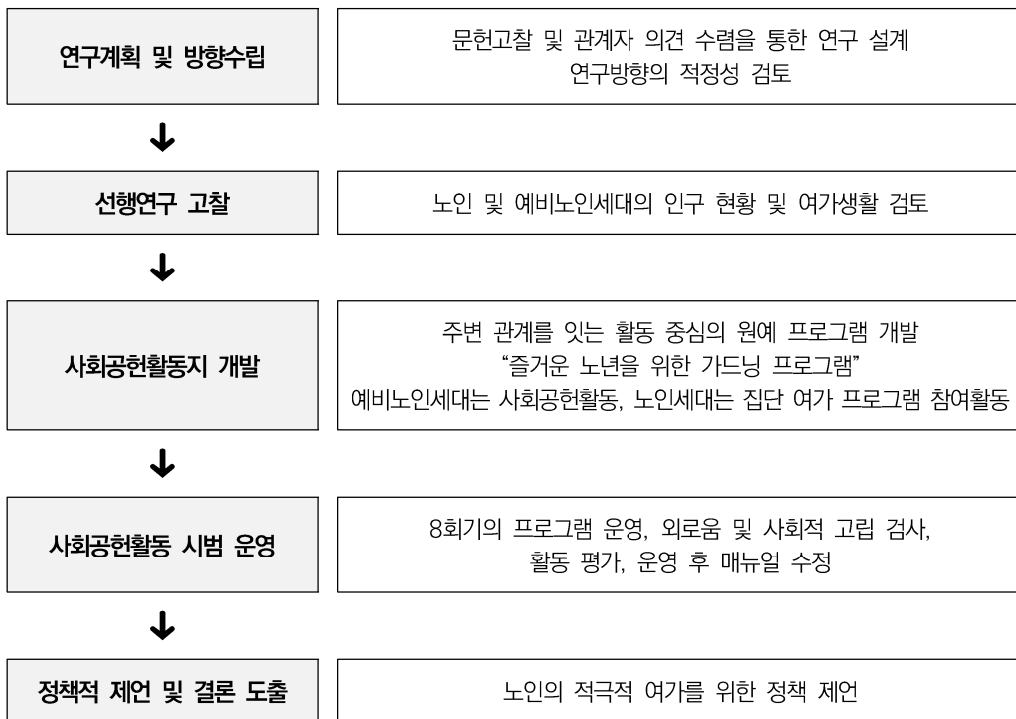
개발된 프로그램은 인천고령사회대응센터의 50+인생캠프 사업과 연계하여 시범사업을 운영함으로써 사회공헌활동의 효과성을 검증하였다. 본 활동에 참여하기 위하여 예비노인세대는 사회공헌활동에 관련된 내용으로 제공된 교육 프로그램을 수료한 자로 한정하였으며, 노인세대는 고독감 또는 외로움을 느끼는 자를 관련기관의 추천을 통해 선발하였다. 매뉴얼에 따라 프로그램을 진행하였으며, 사회적 고립 척도를 활용하여 참여 적합도를 검사하였다. 이후 개인의 변화에 대한 주관적 평가를 통하여 프로그램의 효과를 검증하였다.

시범사업 종료 이후 관련 사업담당자, 참여자(예비노인세대 및 노인세대)의 의견을 수렴하여 활동 내용을 수정하여 최종 매뉴얼을 확정하였다. 개발된 매뉴얼은 회기를 모듈화하여 사회공헌활동가가 1회기, 6회기, 8회기로 이용할 수 있도록 제안하였다.

2. 연구 절차

본 연구의 추진 절차는 아래 <그림 1-1>과 같이, 연구계획 및 방향수립, 선행연구 고찰, 사회공헌활동지 개발, 사회공헌활동 시범 운영, 정책적 제언 및 결론 도출의 과정을 거쳐 진행되었다. 이 과정에서 필요시 사업담당자 및 예비노인세대 관련 교육 강사 및 전문가의 의견을 수렴하였다.

<그림 1-1> 연구 추진 절차



2

선행연구 고찰

제1절 노인의 여가활동

제2절 예비노인세대의 사회공헌활동



제2장 선행연구 고찰

제1절 노인의 여가활동

1. 노인인구 현황

〈표 2-1〉과 같이 인천은 전국과 비교하여 노인인구의 비율은 낮지만 그 증가폭이 큰 도시이다. 2014년에 인천의 노인인구 비율은 8대 특광역시 중 여섯 번째였으나 2024년에는 다섯 번째로 광주와 순위가 역전되었고, 그 기간 동안 노인인구 증가율은 72.8%로 세 번째로 높았다.

인천은 예비노인세대의 비율이 높아 이들의 노년기 진입이 많고, 출생인구 및 인구 전입이 낮아 노인인구가 급속히 증가하는 것으로 나타난다. 반면 세종의 경우 노인 인구는 약 122% 증가하였지만 생산가능인구의 증가로 노인인구의 비율은 오히려 감소하는 경향을 보였다.

〈표 2-1〉 전국 및 특·광역시 고령인구 비율의 변화(2014-2024)

구분	2014			2024			2014년 대비 2024의 변화율	
	노인인구 수	노인인구 비율		노인인구 수	노인인구 비율		변화율	순위
		%	순위		%	순위		
전국	6,520,607	12.7	-	9,988,411	19.5	-	53.2	-
서울	1,216,529	12.0	4	1,773,809	18.9	3	45.8	8
부산	492,116	14.0	2	762,761	23.2	1	55.0	6
대구	303,537	12.2	3	479,103	20.2	2	57.8	5
인천	297,951	10.3	6	514,802	17.1	5	72.8	3
광주	159,822	10.8	5	240,161	17.0	6	50.3	7
대전	158,329	10.3	6	251,709	17.5	4	59.0	4
울산	92,250	8.3	4	182,145	16.6	7	87.3	2
세종	19,777	12.7	1	43,887	11.3	8	121.9	1

자료: 행정안전부(각년도). 고령인구비율(시도/시/군/구). 2024년 6월 기준.

노인은 사회적 고립도가 증가하고 가족관계의 만족이 감소하여 사회관계망이 약해지는 시기이다. 연령별 사회적 관계망을 보면 <표 2-2>와 같이 연령이 증가할수록 도움이 필요할 때 도움을 받을 수 있다는 응답은 감소한다. 20대와 비교하면 60대 이상은 각 항목에서 도움을 받을 수 있다는 응답률은 각각 23.0%, 33.2%, 23.1% 감소하여, 갑자기 많은 돈을 빌려야 할 경우 도움을 받을 수 있다는 응답률은 세 항목 중 가장 큰 폭으로 감소하였다.

<표 2-2> 사회적 관계망(인천)

(단위: %)

구분	몸이 아파 집안일을 부탁할 경우 도움을 받을 수 있는 사람		갑자기 많은 돈을 빌려야 할 경우 도움을 받을 수 있는 사람		낙심하거나 우울해서 이야기 상대가 필요한 경우 도움을 받을 수 있는 사람	
	있다	없다	있다	없다	있다	없다
19~29세	83.3	16.7	63.6	36.4	87.7	12.3
30~39세	70.6	29.4	54.8	45.2	77.6	22.4
40~49세	73.7	26.3	56.3	43.7	78.2	21.8
50~59세	66.0	34.0	49.3	50.7	76.8	23.2
60세 이상	63.3	36.7	36.1	63.9	65.7	34.3

자료: 통계청(2023). 2023년 사회조사. 사회적 관계망(13세 이상 인구).

노인 1인가구 증가 또한 사회적 고립의 위험을 내포한다. <표 2-3>과 같이 인천의 연령별 사유별 1인가구 비율을 보면, 연령이 낮을수록 본인의 직장, 학업, 독립생활을 위해 1인가구가 되는 응답률이 높고, 연령이 높을수록 본인의 건강, 가족의 타지 거주, 가족과 사별의 응답률이 높다. 노인이 본인 이외 가족의 이유로 1인가구가 되는 비율이 높다는 것은 가족관계의 상실 또는 단절을 경험할 위험에 노출되는 것이라 할 수 있다.

가족이 있는 노인 또한 전반적인 가족관계 만족도 또한 연령이 증가할수록 감소한다. <표 2-4>와 같이 과반 이상이 가족관계에 만족하는 것으로 응답하였으나, 20대와 비교하면 60대 이상의 응답은 만족의 비율은 25.6% 감소하고, 보통의 비율은 18.1% 증가하는 것으로 보고되었다.

〈표 2-3〉 연령별 사유별 1인가구 비율(인천)

(단위: 명, %)

구분	표본 수	본인의 직장 때문에	본인의 학업 때문에	본인의 독립 생활을 위해	본인의 건강 때문에	가족이 타지에 거주하게 되어서	가족과 사별	기타
20대	51,517	52.3	9.0	31.1	0.0	6.0	1.2	0.3
30대	54,327	50.7	0.2	38.9	0.4	6.7	2.5	0.5
40대	50,364	40.5	0.0	42.9	1.3	9.9	4.4	1.0
50대	58,065	28.7	0.0	39.1	2.2	20.7	8.3	1.0
60대	54,712	13.6	0.0	32.5	2.6	29.6	20.9	0.6
70세 이상	53,387	2.9	0.0	12.1	3.4	33.7	47.6	0.4

자료: 문화체육관광부(2023). 2023년 국민여가활동조사.

〈표 2-4〉 가족관계 만족도(전국)

(단위: %)

구분	만족	보통	불만족
20대	73.4	23.7	3.0
30대	72.4	24.9	2.3
40대	65.6	31.8	2.5
50대	58.7	37.8	3.6
60대 이상	54.5	41.8	3.6

자료: 통계청(2022). 2022년 사회조사. 가족관계 만족도(전반적인 가족관계, 13세 이상 인구)

노인의 사회관계망 취약성은 우울, 자살사고의 유발 요인으로 작용하며(양지훈 외, 2022), 우리 사회에 심리적·사회적·경제적 부담을 준다. 이러한 부담을 줄이는 유일한 지속가능한 방법은 예방으로(WHO, 2004), 정신건강에 대한 비용 측면에서 예방은 치료보다 더 비용효과적(cost-effective)이다(Arango et al., 2018).

건강 노화(healthy ageing)의 측면에서 개인의 내적 역량이 감소하더라도 노인에게 신체적·사회적·정신적 건강에 대한 기회를 극대화함으로써 기능적 역량(Functional ability)을 유지할 수 있게 돕는다. 이러한 기회 극대화는 사회관계망의 측면에서 사회참여에 환경적인 장애물을 제거하는 것으로 제공될 수 있다. 적극적 여가는 노인에게 사회참여의 기회를 제공

함으로써 기능적 역량을 높이고, 궁극적으로 정신건강문제 발생을 감소 또는 지연시킬 수 있는 활동이 된다.

2. 노인의 여가활동

1) 노인의 여가활동 현황

여가란 일하고 남는 시간에서 생리적 필수시간을 제외한 자유 시간을 의미하며 직업상의 일, 출퇴근 시간, 필수적인 가사일, 수업 등과 같은 의무적인 활동 이외에 스포츠, 취미, 휴양 등의 활동에 할애되는 개인이 자기 뜻대로 자유롭게 이용할 수 있는 시간을 말한다(문화체육관광부, 2023). 노인의 여가는 사회적 접촉 기회를 증대시켜 사회적 고립을 예방하며, 사회공헌이나 일자리와 연계될 수 있다는 점에서 중요한 의미를 지닌다(황남희, 2014).

본 연구에서는 문화관광부에서 실시한 2023년 국민여가활동조사의 통계자료를 활용하여 다양한 연령집단의 여가활동 현황을 살펴봄으로써 다른 세대와 구분되는 노인 여가활동의 특성을 알아보고자 한다.

〈표 2-5〉와 같이 여가를 하는 주된 목적은 개인의 즐거움이 가장 큰 이유로 나타났다. 연령이 증가할수록 개인의 즐거움, 스트레스 해소, 자기만족, 자기 계발의 목적은 감소하고 마음의 안정과 휴식, 건강, 시간보내기의 응답률이 증가하는 경향을 보였다. 고령노인이 속한 70세 이상의 연령집단은 시간을 보내기 위해 여가활동을 하는 비율이 급격하게 증가하였다.

〈표 2-5〉 여가활동의 주된 목적(전국)

(단위: 명, %)

구분	표본 수	개인의 즐거움	마음의 안정과 휴식	스트레스 해소	건강	자기 만족	시간 보내기	가족과 시간 함께하기	대인관계 교제	자기 계발
20대	1,370	45.9	14.2	15.8	5.7	10.5	1.6	0.9	2.7	2.7
30대	1,467	40.4	20.5	11.7	6.2	8.1	1.5	7.0	2.7	1.8
40대	1,763	38.8	22.4	10.3	7.6	7.4	2.3	6.4	2.7	2.1
50대	1,849	37.9	22.9	10.6	10.3	8.0	3.1	3.2	2.9	1.1
60대	1,718	36.2	21.5	9.0	14.0	8.1	4.6	1.6	3.6	1.4
70세 이상	1,358	33.6	22.5	4.2	17.6	6.0	11.2	1.8	2.8	0.3

자료: 문화체육관광부(2023). 2023년 국민여가활동조사.

지난 1년 간 가장 많이 참여한 여가활동을 연령별로 살펴보면 다음 <표 2-6>과 같다. 모든 연령층에서 휴식활동을 가장 많이 하는 것으로 나타났으며 연령이 증가할수록 응답률은 높아지는 경향을 보였다. 휴식활동이란 산책 및 걷기, 목욕/사우나/찜질방, 낮잠, TV 시청, 모바일 콘텐츠 등 시청, 라디오/팟캐스트 청취, 음악 감상, 신문/잡지 보기, 아무것도 안하기를 포함하여 소극적 여가활동이라고 볼 수 있다. 다시 말해 연령이 높아질수록 소극적 여가활동의 비율은 높아지고, 20대와 비교하면 노년기에 접어들면 약 2배 이상에 달한다.

연령에 따라 다소 순위의 차이는 보이지만 대부분 취미오락활동, 스포츠참여활동, 사회 및 기타활동, 문화예술관람활동, 스포츠관람활동, 관광활동, 문화예술참여활동 순으로 나타났다. 또한 휴식활동을 제외하고 연령이 증가할수록 대부분의 유형에서 여가활동에 참여하는 비율은 낮아지는 경향을 보였다.

<표 2-6> 지난 1년간 가장 많이 참여한 여가활동(전국)

(단위: 명, %)

구분	표본 수	휴식활동	취미오락 활동	스포츠 참여활동	사회 및 기타활동	문화예술 관람활동	스포츠 관람활동	관광활동	문화예술 참여활동
20대	1,370	34.9	28.4	15.0	6.8	8.7	2.6	2.0	1.7
30대	1,467	42.7	24.5	11.3	5.7	7.4	3.4	4.6	0.4
40대	1,763	49.2	21.9	11.9	5.2	5.5	2.6	2.8	0.8
50대	1,849	56.0	15.9	11.6	4.8	3.2	3.9	3.1	1.6
60대	1,718	65.1	11.9	7.9	5.6	2.8	2.3	2.8	1.5
70세 이상	1,358	75.0	10.7	4.6	4.5	1.5	1.2	1.3	1.1

자료: 문화체육관광부(2023). 2023년 국민여가활동조사.

휴식활동 중 2021년의 인천시 노인실태조사에서 조사한 노인의 TV 시청 시간과 TV 이외 영상 시청 시간은 <표 2-7>과 같다. 평균 TV 시청시간은 4.4시간이었다. 과반이 4~5시간을 시청하며, 6시간 이상 시청한다는 응답도 18.9%에 달하였다. TV 이외의 기기를 통한 영상 시청은 0시간이 72.2%로 가장 높게 나타나 대부분의 노인은 TV를 통한 영상 시청을 주로 하는 것으로 보고되었다.

〈표 2-7〉 노인의 TV 및 TV 이외 영상 시청 시간(인천)

(단위: 명, %, 시간)

구분	표본 수	3시간 이하		4~5시간		6시간 이상		평균
		n	%	n	%	n	%	
TV	1,009	259	25.7	559	55.4	191	18.9	4.4

구분	표본 수	0시간		30분~1시간		2시간 이상		평균
		n	%	n	%	n	%	
TV 이외 영상	1,009	729	72.2	184	18.2	96	9.5	0.4

자료: 하석철김제희(2021). 2021년 인천시 노인실태조사.

주 여가활동의 동반자를 살펴본 결과 〈표 2-8〉과 같이 혼자서 여가활동을 보내는 응답자가 가장 많지만 연령이 증가할수록 응답률은 낮아졌다. 연령에 따라 다소 순위 차이를 보이지만 대부분의 연령집단은 그 뒤를 이어 가족, 친구, 동호회 회원, 직장 동료의 순으로 나타났다. 이는 노년기의 여가는 혼자보다 다른 사람과 함께 하는 것을 선호하는 것으로 볼 수 있다.

〈표 2-8〉 주 여가활동 동반자(전국)

(단위: 명, %)

구분	표본 수	혼자서	가족과 함께	친구와 함께	동호회 회원과 함께	직장 동료와 함께	기타
20대	1,370	65.1	10.2	24.0	0.3	0.5	-
30대	1,467	54.3	30.3	13.7	0.9	0.9	-
40대	1,763	47.8	41.0	8.2	1.5	1.4	-
50대	1,849	44.7	41.6	9.6	2.8	1.2	-
60대	1,718	41.6	45.2	10.8	2.0	0.3	0.1
70세 이상	1,358	49.0	39.1	9.7	1.7	0.1	0.3

자료: 문화체육관광부(2023). 2023년 국민여가활동조사.

여가생활을 위한 한달 평균 지출금액을 보면 다음 〈표 2-9〉와 같이 실제 지출금액은 106천원~251천원 범위로, 적정 지출금액은 154천원~329천원 범위로 나타났다. 모든 연령에서 적정한 여가비용보다 실제로는 더 적게 사용하는 것으로 보고되었다. 연령이 증가할수록 실제 지출금액과 적정 지출금액은 둘 다 줄어들었으며, 고령노인이 되는 시기에는 중장년층과 비교하여 절반이상 감소하는 것으로 나타났다.

〈표 2-9〉 여가생활을 위한 한달 지출 금액(전국)

(단위: 명, 천 원)

구분	표본 수	실제 평균 지출금액(A)	적정 평균 지출금액(B)	금액 차이 (A-B)
20대	1,370	222	291	-69
30대	1,467	251	329	-78
40대	1,763	230	307	-77
50대	1,849	224	305	-81
60대	1,718	182	252	-70
70세 이상	1,358	106	154	-48

자료: 문화체육관광부, 2023년 국민여가활동조사.

여가활동에 대한 만족도를 보면 〈표 2-10〉과 같이 20대의 만족한다는 응답률(67.0%)이 가장 높고, 그 뒤를 이어 60대(63.0%), 70대(63.0%), 30대와 50대(각 59.0%)의 순이었으며 40대의 만족한다는 응답률(58.0%)이 가장 낮았다. 이는 주로 경제활동에 참여하는 중장년에 여가생활 만족도가 감소하였다가 노인이 되었을 때 다시 증가하는 것을 보여준다.

〈표 2-10〉 여가생활에 대한 전반적인 만족도(전국)

(단위: 명, %, 점/7점)

구분	표본 수	불만족	보통	만족	평균
20대	1,370	6.0	27.1	67.0	4.9
30대	1,467	11.6	29.0	59.0	4.7
40대	1,763	10.7	21.2	58.0	4.7
50대	1,849	11.1	29.8	59.0	4.7
60대	1,718	8.8	28.3	63.0	4.8
70세 이상	1,358	6.6	32.5	61.0	4.8

자료: 문화체육관광부(2023). 2023년 국민여가활동조사.

〈표 2-11〉과 같이 여가생활에 불만족하는 이유는 연령집단별로 항목의 응답순위에 차이를 보였다. 20대부터 50대까지는 시간 부족을 가장 큰 불만족 사유로 응답하였으나, 60대와 70대 이상의 노인 집단은 경제적 부담이 가장 높은 응답률을 보였다. 이러한 결과는 앞서 제시한 결과에서 소극적 여가가 증가하는 하나의 이유로 경제적 부담일 수 있음을 추론해 볼 수 있다.

〈표 2-11〉 여가생활에 만족하지 못하는 이유(전국)

(단위: 명, %)

구분	표본 수	시간 부족	경제적 부담	여가 정보 및 프로그램 부족	이전 경험 부족	여가시설 부족	여가 동반자 없음	기타
20대	1,370	40.8	39.1	5.9	4.3	6.0	3.4	0.4
30대	1,467	52.3	28.7	6.6	3.1	4.6	3.3	1.5
40대	1,763	50.5	31.1	6.5	3.9	4.9	2.8	0.3
50대	1,849	46.3	32.4	7.0	4.5	5.6	3.6	0.7
60대	1,718	28.3	37.3	9.5	10.2	6.3	6.2	2.3
70세 이상	1,358	9.6	43.5	11.5	15.3	6.8	10.2	3.1

자료: 문화체육관광부(2023). 2022년 국민여가활동조사.

노인집단은 다른 연령집단과 비교하여 이전 경험 부족과 여가 동반자 없음에 대한 응답이 2배 이상으로 나타났다. 여가활동을 다른 사람과 함께 하는 비율이 높은 노인집단이 여가 동반자가 없는 경우 여가를 불만족 한다는 점은 맥을 같이 하는 결과라고 보 수 있다.

또한 고령노인인 70세 이상 집단은 경제적 부담(43.5%), 이전 경험 부족(15.3%), 여가 정보 및 프로그램 부족(11.5%), 여가 동반자 없음(10.2%)의 응답이 시간 부족(9.6%)보다 더 높게 나타나 다른 연령집단과 큰 차이를 보이고 있었다.

이상의 여가활동 현황을 요약하면 노인의 여가는 다른 세대와 비교하여 소극적 여가가 증가하고, 혼자 하는 활동과 여가 지출은 감소하는 것으로 나타났다. 따라서 노인의 여가활동에서 비용과 동반자를 고려하는 것은 중요할 것이다.

2) 노인 여가활동 지원정책

노인의 여가활동에 대한 정책적 지원은 「노인복지법」 제36조(노인여가복지시설)에 따른 서비스를 중심으로 제공되고 있다. 노인의 여가복지시설은 노인복지관, 경로당, 노인교실이다. 노인복지관은 지역거점 노인여가시설이며, 경로당은 소그룹의 사랑방 역할을 하며, 노인교실은 취미생활 관련 학습프로그램 제공 시설의 특징을 가진다(보건복지부, 2024). 경로당은 지역의 노인복지·정보센터·학대노인 지킴이 센터로 운영하고 있다. 경로당 사업 내용을 보면 〈표 2-12〉와 같이 건강운동, 건강관리, 교육상담, 여가활동, 권익증진, 사회참여, 공동작업장과 지역특성에 알맞은 각종 활동을 제공한다.

건강운동은 노인들의 신체적·정서적 건강유지 및 증진을 위한 건강운동 프로그램을 지원한다. 건강관리는 노인들의 신체적·정서적 건강유지 및 증진을 위한 건강검진, 한방치료 등을 말한다. 교육·상담은 노후생활, 정보통신, 생애말기 준비·설계교육 등 다양한 교육을 실시함으로써 노인들의 건전하고 건강한 노후생활 영위를 위한 프로그램을 제공하는 것이다. 여가 활동은 노래교실 등 각종 레크레이션 활동 등을 통해 노년의 건전한 여가·취미생활을 유지할 수 있는 프로그램을 제공하는 것이다. 권익증진은 노인 권익증진을 위한 성교육, 학대예방교육 등을 말한다. 사회참여는 경로당 이용 노인들을 중심으로 지역사회 청소 및 재활용품 수집, 청소년 안전지킴이 등의 봉사활동을 수행한다. 공동작업장은 경로당을 중심으로 지역 특성에 맞는 일거리를 확보하여 공동으로 생산 활동에 참여하는 것을 말한다.

〈표 2-12〉 경로당 사업내용

대분류	중분류	내 용
건강운동	체조·댄스교실, 웃음교실, 요가·명상, 건강운동	노인들의 신체적·정서적 건강유지 및 증진을 위한 건강운동 프로그램 지원
건강관리	건강검진관련, 한방치료, 안마교실, 방문간호	노인들의 신체적·정서적 건강유지 및 증진을 위한 건강검진, 한방치료 등
교육·상담	정보화교육, 어학교육, 인식개선교육, 에너지교육, 노인상담, 생활·안전교육, 프로그램발표대회	노후생활, 정보통신, 생애말기 준비·설계교육 등 다양한 교육을 실시함으로써 노인들의 건전하고 건강한 노후생활 영위를 위한 교육 프로그램 제공
여가활동	음악활동, 바둑장기교실, 문학활동, 미술활동, 문화·공연활동	노래교실 등 각종 레크레이션 활동 등을 통해 노년의 건전한 여가·취미생활을 유지할 수 있는 프로그램 제공
권익증진	노인성교육, 소비자피해예방교육, 노인자살·학대예방교육	노인 권익증진을 위한 성교육, 학대예방교육 등
사회참여	방문 이·미용서비스, 시설 방문 위문공연, 자원봉사활동	경로당 이용 노인들을 중심으로 지역사회 청소 및 재활용품 수집, 청소년 안전지킴이 등의 봉사활동 수행
공동작업장	공동작업장 운영	경로당을 중심으로 노인들이 지역특성에 맞는 일거리를 확보하여 공동으로 생산 활동에 참여
	기타	지역특성에 알맞은 각종 활동

보건복지부의 「2024 노인보건복지사업안내」를 보면, 노인복지관은 이용노인의 여가 욕구사정 및 지역특성을 반영하고, 기본사업과 선택사업으로 구분하여 서비스를 제공한다. 〈표 2-13〉과 같이 기본사업으로 상담, 사례관리 및 지역사회돌봄, 건강 생활 지원, 노년사회화교육, 지역자원 및 조직화, 사회참여 및 권익증진 6가지를 제공하며 기본사업 이외에 지역 또는 노인복지

관의 특성을 반영하여 개발·추진 가능한 선택사업을 제공한다. 노인복지관은 노인복지법에 따른 노인여가시설이지만, 여가 외 가족지원, 돌봄 등 광범위한 서비스를 제공하고 있다.

〈표 2-13〉 노인복지관 사업 내용

사업 구분	프로그램(예시)
I. 상담	1. 일반상담 및 정보제공 노인의 복지 정보 제공 일반상담(이용상담, 접수상담), 외부 전문가 활용 정보 제공 상담(경제, 법률, 주택상담, 연금상담, 건강상담, 세무상담)
	2. 전문상담 우울 및 자살예방프로그램, 죽음준비프로그램, 집단프로그램, 자조모임, 학대 및 인권, 인지 및 행동 심리 상담, 애도, 상실, 관계(부부관계, 또래관계, 자녀관계 등) 등에 대한 개별 혹은 집단 개입 등
II. 사례관리 및 지역사회돌봄	3. 위기 및 취약노인지원 취약노인의 신체·정서·사회적 자립 지원 프로그램 운영, 노인맞춤돌봄 서비스, 사례관리사업, 읍면동행정복지센터 및 유관기관 등과 연계(취약노인연계 망구축사업)
	4. 지역사회 생활자원연계 및 지원 노인에게 필요한 서비스 조정, 중재, 의뢰, 옹호, 자원연계 강화를 위한 지원 활동, 지역사회 읍면동 복지 허브화와 맞춤 돌봄에 관한 지역자원 발굴 연계
	5. 가족기능지원 노인과 관련된 가족상담, 가족관계프로그램, 가족캠프, 세대통합프로그램 등
III. 건강생활 지원	6. 건강증진지원 건강교육, 건강상담, 건강교실(건강체조, 기체조, 요가 등), 독거노인지원 사업(기존 재가사업), 노인건강운동, 치매예방 인지활동서비스, 물리치료 등
	7. 기능회복지원 양·한방진료, 작업요법, 운동요법, ADL훈련 등
	8. 급식지원 경로식당(중식서비스), 밑반찬·도시락배달, 푸드뱅크 등
IV. 노년 사회화교육	9. 평생교육지원 노인역량강화교육, 정보화교육, 사회화교육, 시민사회교육, 한글교실, 외국 이교실, 교양교실, 인문학교육, 예비노인 은퇴준비 프로그램, 경제교육, 생애 말기 준비·설계 교육, 웰다잉교육 등
	10. 취미여가지원 예능활동(음악, 미술, 생활도예, 서예, 댄스), 문화활동(연극, 사진, 영화, 바둑, 장기, 레크리에이션), 취미활동(종이접기, 손뜨개질, 민속놀이), 체육활동(탁구, 당구, 게이트볼), 동아리활동 등
V. 지역자원 및 조직화	11. 지역자원개발 자원봉사자 발굴·관리, 후원자 개발, 외부 재정지원기관 사업 수탁 등
	12. 지역복지연계 경로당 프로그램 연계 등의 지역복지기관 연계, 지역협력사업(경로행사, 나눔이 등) 등
	13. 주거지원 주택수리사업, 주거환경 개선사업(도배 등) 등
VI. 사회참여 및 권익증진	14. 사회참여지원 노인자원봉사 활성화 사업, 노인일자리 및 사회활동지원 사업, 지역 봉사활동, 교통안전봉사, 동아리·클럽 활동 지원, 교통편의서비스 등
	15. 노인권익증진 정책건의, 노인인권 옹호, 노인인식개선사업, 편의시설 설치, 노인소비자피해 예방교육, 양성평등교육, 성교육 등
	16. 고용 및 소득지원 고령자취업지원 사업, 취업교육, 창업지원(사회적협동조합 등)사업 등
(선택사업) 돌봄	17. 요양서비스 치매환자 프로그램, 주·야간보호 등

상담은 일반상담 및 전문상담으로 구분된다. 사례관리 및 지역사회돌봄은 위기 및 취약노인지원, 지역사회 생활자원연계 및 지원, 가족기능지원을 포함하고 있다. 건강생활지원은 건강증진지원, 기능회복지원, 급식지원을 포함한다. 노년사회화교육은 평생교육지원과 여가 지원으로 구분되며, 지역사회조직화는 지역자원개발, 지역복지연계, 주거지원을 포함한다. 사회참여 및 권익증진으로 사회참여지원, 노인권익증진, 교육 및 소득지원을 제공한다. 선택 사업인 돌봄 영역은 요양서비스가 제공된다.

그러나 노인여가시설에 참여하는 노인의 비율은 낮은 편이다. <표 2-14>, <표 2-15>와 같이 보건복지부의 노인실태조사에 따르면, 노인복지관을 이용하는 비율은 9.5%에 불과하고, 경로당을 이용하는 노인은 28%이다(보건복지부, 2020). 두 시설 모두 연령이 증가할수록 이용률 또한 증가하는 경향을 보인다. 경로당 이용률(평균 28.1%)은 노인복지관의 이용률(평균 9.5%)보다 더 높은 응답률을 보이는데, 2020년 기준 경로당은 67,316만 개소, 노인복지관은 391개소로 기관수가 많은 경로당의 접근가능성이 높기 때문으로 보인다. 인천시 또한 경제활동에 참여하고 있는 노인의 비율이 46%에 달하는 반면, 복지관, 경로당 등 노인여가복지시설의 이용 경험이 있는 노인은 32%로 나타나(하석철·김제희, 2021), 노인복지여가시설의 이용률이 낮은 것으로 보고되었다.

<표 2-14> 노인의 노인복지관 이용실태

(단위: 명, %, 회)

구분	표본 수	현재 이용률	평균 이용빈도	향후(계속) 이용 희망률
65-69세	146	4.4	1.9	32.1
70-74세	241	10.3	1.8	39.5
75-79세	285	12.5	2.2	43.9
80-84세	205	13.9	2.2	41.0
85세 이상	85	13.2	2.1	32.7

자료: 보건복지부, 2020년 노인실태조사.

경로당에 가지 않는 이유로는 경로당에 대한 부정적 인식이 있기 때문으로 추론해 볼 수 있다. 윤현태와 강은미의 연구(2023)에서 도시지역 연구에서 경로당에 대한 교육이나 경제 수준이 비교적 낮은 노인들이 가는 곳(25.1%), 건강이 좋지 않은 노인들이 가는 장소(22.4%)의 응답이 높았고, 고성군 노인실태조사(2022)에서는 아직 젊다고 생각해서(29.8%), 놀이 문화가 맞지 않아서(19.3%) 등의 응답이 높게 나타났다. 노인복지관 또한

낮선 사람들과 어울려야 해서 진입장벽을 높게 느끼거나 80대를 위한 시설이란 인식이 있어 여가 활동으로 낮은 순위를 기록했다(국제신문, 2024).

〈표 2-15〉 노인의 경로당 이용실태

(단위: 명, %, 회)

구분	표본 수	현재 이용률	평균 이용빈도	향후(계속) 이용 희망률
65-69세	375	11.2	2.6	31.2
70-74세	650	27.7	2.9	45.3
75-79세	870	37.9	3.2	54.5
80-84세	643	43.6	3.5	40.4
85세 이상	303	47.0	3.8	62.5

자료: 보건복지부(2021). 2020년 노인실태조사.

조사연도에 따라 다소의 차이를 보이지만 〈표 2-16〉과 같이 노인이 생각하는 가장 중요한 정책은 다양한 여가시설(74.9~80.5%)과 질 좋은 여가프로그램(70.9~74.5%) 마련이 높은 응답률을 보였다. 2022년의 변화로는 전문인력 양성 및 배치, 여가 관련 동호회 육성 및 지원에 대한 욕구는 더 높아졌고, 소외계층을 위한 여가생활 지원과 공휴일과 휴가를 법적 보장해야 한다는 중요도는 감소했다.

〈표 2-16〉 가장 중요한 노인 여가정책

(단위: 명, %)

구분	2019	2020	2021	2022
표본 수	1,324	1,377	1,477	1,707
질 좋은 여가프로그램	74.1	73.2	70.9	74.5
다양한 여가시설	74.9	79.9	80.5	76.1
전문인력 양성 및 배치	40.8	42.2	43.3	51.0
소외계층을 위한 여가생활 지원	42.5	43.7	44.5	38.3
여가 관련 동호회 육성 및 지원	19.3	20.4	22.0	23.0
관련 법규와 제도 개선	22.4	19.9	17.2	22.9
공휴일과 휴가를 법적 보장	25.9	18.8	21.6	14.3

자료: 문화체육관광부(각년도). 국민여가활동조사.

이상의 노인 여가활동 지원정책을 통해 노인복지관과 경로당 이외 노인이 접근하기 쉬운 다양한 여가시설을 발굴하고, 여가프로그램의 질적 향상을 위한 노력이 요구됨을 확인할 수 있었다.

제2절 예비노인세대의 사회공헌활동

1. 예비노인세대 인구 현황

〈표 2-17〉과 같이 인천의 예비노인세대 비율은 전국과 비교하여 2014년엔 낮았지만 2024년에는 높아진 도시이다. 2014년에 인천의 예비노인세대 비율은 8대 특·광역시 중 다섯 번째였으나 2024년에는 두 번째로 높은 비율을 보였고, 그 기간 동안 예비노인세대의 증가율은 25.4%로 두 번째로 높았다. 예비노인세대의 증가에 따라 이들의 현재 욕구와 노년기 진입에 대한 대응이 요구된다.

〈표 2-17〉 전국 및 특·광역시 예비노인세대 비율의 변화(2014-2024)

구분	2014			2024			2014년 대비 2024의 변화율	
	인구 수	비율		인구 수	비율		변화율	순위
		%	순위		%	순위		
전국	10,842,924	21.1	-	12,946,003	25.2	-	19.4	-
서울	2,147,113	21.3	3	2,197,445	23.5	7	2.3	7
부산	858,549	24.4	1	831,740	25.4	4	-3.1	8
대구	550,846	22.1	2	624,221	26.4	3	13.3	6
인천	613,912	21.2	5	770,014	25.6	2	25.4	2
광주	277,785	18.8	7	347,862	24.6	6	25.2	3
대전	309,295	20.2	6	356,469	24.7	5	15.3	5
울산	251,168	21.5	4	301,689	27.4	1	20.1	7
세종	27,732	17.8	8	76,958	19.8	8	117.5	1

자료: 행정안전부(각년도). 고령인구비율(시도/시/군/구). 2024년 6월 기준.

인천의 예비노인세대의 연령정체감(age identity)을 보면, 실제 나이보다 늙었다(14.3%)는 응답보다는 젊다(37.2%)는 응답이 많다. 젊다고 생각하는 예비노인세대는 실제 본인의 나이보다 평균 7.5세 더 젊게 느끼고, 늙었다고 생각하는 예비노인세대는 평균 4.8세 더 늙었다고 느낀다(양지훈, 2022). 이처럼 젊게 인식하는 연령정체감은 노년기에도 적극적인 사회활동을 희망한다. ‘노인’에 대한 지칭이나 노인복지관 및 경로당의 참여율이 낮은 이유로 ‘나이 많은 사람들이 가는 곳’이라고 인식하는 것과 맥을 같이 한다.

그러나 <표 2-18>와 같이 노후의 사회활동에 대한 중요도에 대한 인식은 높지 않다. 재무와 건강에 집중되어 있어 상대적으로 여가의 중요도를 낮게 인식하고, 노후준비도 또한 낮다. 가족관계 중심의 노후생활은 사회적 고립에 취약할 수 있다. 노년기의 생애사건으로 배우자와의 사별, 가까운 친인척의 사망, 가족 축소에 따른 거주지의 이전 등으로 가족관계가 약해질 때 대체가 어렵다. 양지훈 등(2022)의 연구에 따르면 자녀로부터의 일방적인 단절을 경험한 노인은 심리사회적으로 취약해진다. 이는 단순히 사회관계망이 줄어드는 것 이상의 의미를 가지는데, 노인이 자녀를 잘 기르기 위해 헌신한 삶을 부정하는 것으로 받아들이기도 한다. 따라서 사회관계망을 다양하게 구성하고, 노인 스스로가 독립적인 생활을 영위하기 위해서 사회관계를 위한 활동, 여가활동을 위한 취미 개발 등 공식적인 체계와의 연결을 가지는 것이 필요하다.

<표 2-18> 노후준비 중요도

(단위: 명, %)

구분	n	노후를 위한 경제적 준비	규칙적인 운동과 건강한 식습관	사회관계를 위한 활동	자기계발을 위한 준비	여가활동을 위한 취미 개발	가족, 친구와의 친밀도 강화	전반적인 노후준비
노후준비 중요도(A)	1,670	4.43	4.24	3.49	3.64	3.74	3.95	4.04
노후준비도 (B)	1,670	2.98	3.11	2.81	2.81	2.89	3.24	2.95
차이(B-A)	1,670	-1.45	-1.13	-0.68	-0.83	-0.85	-0.71	-1.09

자료: 양지훈(2022). 2022 인천시 예비노인세대 실태 및 욕구조사.

<표 2-19>과 같이 노년기 기대하는 생활양식은 여가와 취미생활이 66.7%로 가장 높다. 하고 싶었던 공부나 자기계발(20.0%), 자원봉사나 사회공헌 등(14.1%) 노년기의 여가생활에 대한 선호

또한 보고되었다. 예비노인세대가 여가활동을 노인이 되기 전 미리 준비해야 하는 영역이라고 인식하는 정도는 낮지만 노인이 되면 여가생활을 영위하고 싶어 한다는 점을 보여준다.

〈표 2-19〉 노년기 기대하는 생활양식

(단위: 명, %, 복수응답)

구분	n	여가와 취미생활	용돈별이 를 위한 소득활동	생계를 위한 소득활동	하고 싶었던 공부나 자기계발	자원봉사 나 사회공헌 등	가족에게 도움이 되는 일	아무것도 하지 않고 편하게 자냄	종교활동
응답률	1,670	66.7	35.7	29.9	20.0	14.1	13.7	12.8	4.7

자료: 양지훈(2022). 2022 인천시 예비노인세대 실태 및 욕구조사.

2. 예비노인세대의 사회공헌활동

사회공헌활동은 기업의 사회적 책임(Corporate Social Responsibility; CSR)으로 처음 알려졌다. “개인 또는 단체가 지역사회·국가 및 인류사회를 위하여 대가 없이 자발적으로 시간과 노력을 제공하는 행위”인 자원봉사활동과 혼용하여 사용되고 있다. 「인천광역시 사회공헌 진흥 및 지원에 관한 조례」제2조(정의)에 따르면 “지역사회에 대가를 받지 아니하고 다른 사람이나 법인 또는 단체에서 자신의 금전이나 물품 또는 재능을 기부하여 공공의 이익을 도모하는 것”으로 정의된다. 본 연구에서 사회공헌활동은 인천시 조례의 정의를 따르며 자원봉사활동 현황을 함께 기술하였다.

경력과 역량이 있는 퇴직자의 사회적 가치 도모의 측면에서 사회공헌활동의 용어를 사용하기 시작한 것은 명확하지 않지만 정책적으로 보건복지부의 ‘노인일자리 및 사회공헌 활동(이하 노인일자리사업)’과 고용노동부의 ‘사회공헌활동 지원사업’ 이후에 나타난다.

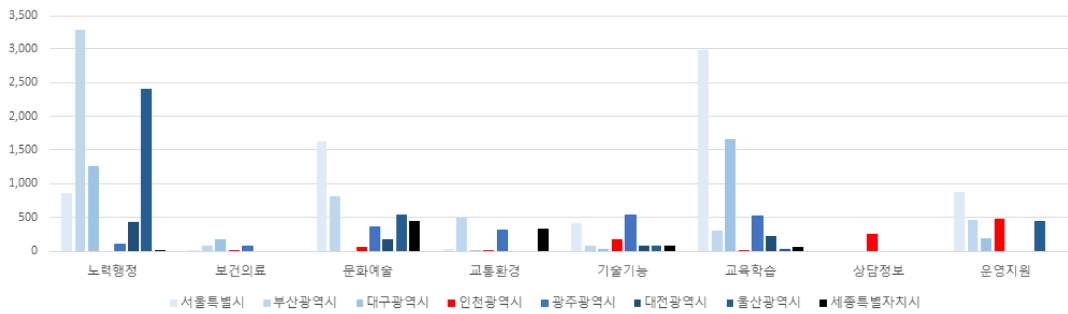
노인일자리사업에서 취약노인의 생활지원(노노케어), 소외계층 지원활동(장애인봉사, 취약가정봉사, 청소년 선도 봉사, 생활시설 이용자 지원 봉사), 공공시설 봉사(학교급식 자원봉사, 스쿨존 교통지원 봉사 등)의 공익활동사업이 사회공헌활동에 해당된다. 이는 월 30시간 이상 근무하고 29만원의 활동비를 제공한다(한국노인인력개발원, 2024).

사회공헌활동 지원사업은 「고용상 연령차별금지 및 고령자고용촉진에 관한 법률」 제11조의4(고령자 고용촉진을 위한 사업)에 근거하여 정책적으로 제공되고 있다. 이는 사회공헌활동은 자기만족도와 성취감을 위해 참여하는 봉사적 성격의 활동으로 나타나며, 시간당

2천원, 교통비 3천원, 식비 5천원의 활동 실비를 제공한다. 사회공헌활동의 참여자는 전문성과 경력을 갖춘 퇴직자 중 ‘사회공헌활동지원’ 사업에 참여하기를 신청하여 활동하는 사람으로, 신중년의 사회공헌활동은 만50세 이상의 사람으로 한정된다(고용노동부, 2019).

대부분 정부 예산으로 구성되는 복지 자원은 한정적이기 때문에 복지기관에서는 이를 지원하기 위한 방안으로 지역주민에 의한 사회공헌활동을 운영한다. 인천은 타 지역보다 사회공헌활동 참여가 현저하게 낮은 도시로 상담정보, 운영지원, 기술기능의 영역에서 일부 수행되고 있다(사회복지자원봉사현황, 2022). 문화예술과 교육학습 등 참여가 낮은 영역에서의 활동 기회를 마련해주는 것이 필요하다.

〈그림 2-1〉 지역사회봉사단 봉사활동 현황



예비노인세대의 참여활동 선호를 보면, 서울시 보람일자리사업 참여자의 경우 가장 활동하고 희망 분야는 문화여가(39.0%), 돌봄(19.8%), 교육(16.3%)의 순으로 나타났다. 노인일자리사업에서도 공익활동(30.3%)에 참여하길 희망하는 비율이 가장 높았고 재능나눔활동(20.9%)의 선호 또한 높았다(양지훈·이현지, 2019).

일자리에 진입하기 전 사회공헌활동을 통해 활동의 내용과 시장 생태계를 경험해 볼 수 있다. 상기의 현황을 고려할 때 기관의 수요와 예비노인세대의 공급의 일치가 높은 영역은 취약계층을 위한 문화여가활동 또는 교육활동이 될 것이며, 문화여가활동을 사회공헌활동으로 구조화 하여 예비노인세대에게 제공하고자 한다.

3

사회공헌활동 매뉴얼 개발

제1절 개발 배경

제2절 사회공헌활동 활동지 세부내용

제3장 사회공헌활동 매뉴얼 개발

제1절 개발 배경

1. 원예 활동

원예(園藝/gardening, horticulture)의 어원은 라틴어의 ‘hortus’(garden, enclose : 둘러싸임, 정원), ‘cultura’(culture : 재배, 가꾸기)에서 유래되었으며, 1678년 처음으로 ‘horticulture’라고 표현되었다(한국민족문화대백과사전, <https://encykorea.aks.ac.kr/>). 일반적으로 원예는 식물을 인공적으로 기르는 것으로, 원예 활동은 식물을 대상으로 눈으로 보고, 손으로 만지며, 코로 향기를 맡는 등 오감을 자극한 다양한 활동을 함으로서 심리사회적 혹은 신체적인 적응력을 높이는 활동을 의미한다(김은정·김세훈, 2023). 원예 활동은 식물을 이용하여, 사람의 정신과 신체의 작용을 개선, 유지 시키는 원예 활동은 꽃과 과일, 채소, 교목, 관목 등을 재배하여 개인의 마음과 감정의 계발을 가져온다(손기철 외, 2002). 이러한 원예 활동이 가지는 기본적인 치유적 효과로 인하여, 흔히 원예치료라고 사용되기도 한다.

원예 활동은 식물을 매개로 키우고 가꾸고 꽃을 피우는 양육적인 체험을 통해 심리 정서적 안정 지원이 되며 노인의 문제를 해결하고 예방한다(조은지, 2022). 주은연(2010) 역시 원예나 자연속 활동은 사람의 정서를 가장 효과적으로 갖게 하는 수단으로 인간에게 정서적 안정과 오감을 자극하여 심신의 건강을 회복하는데 효과적이라 하였다. 손기철 등(2006)은 원예치료가 다른 대체치료와 달리 식물이라는 생명체를 소재로 하는 활동이라는 점에서 독특성을 가지며, 원예치료의 과정 속에서 전인적인 건강한 삶을 위한 치료 기술로 사용될 수 있으며, 대상자의 회복과 재활에 중요한 기여를 해 왔다고 하였다. 따라서 이러한 원예 활동을 원예치료활동과 동일하게 보는 경우가 많으며, 실제 김혜상과 유용권(2011)과 오현자와 유용권(2010), 지성한(2014) 등의 경우 논문제목에는 원예 활동이라고 표기하고, 논문상에서는 원예 치료라고 표현하고 있다.

원예치료는 채소, 과수, 화훼 등 다양한 식물체를 직접 기르고 이를 이용하는 재활 치료로서 그중 꽃꽂이, 꽃 포장, 꽃 장식과 같은 화훼의 적용은 시각적, 후각적 지각 기능을 증진하여 노인의 정서적 안정과 심리적인 활력 그리고 사회성을 증진시키는데 효과적인 것으로 나타났다(이선자, 2000) 식물을 가꾸고 기르는 원예 활동은 다른 활동이 가질 수 없는 차별성으로

사람과 식물을 효과적으로 연결하여 정신적 안정 추구 및 삶의 질을 향상하는 좋은 수단이 될 수 있다(권혁순, 2012).

최근 들어 이러한 원예 활동을 좀 더 확장하여 가드닝으로 명명되기도 한다. 가드닝은 커뮤니티 가드닝으로 불리기도 하는데 주민, 교류, 공동체와 같은 단어들과 밀접하기 때문이다(최정민 외, 2018). 따라서 본 보고서에서는 원예 활동과 가드닝을 같은 개념으로 활용하고자 한다.

2. 가드닝/원예 프로그램의 효과

코로나 팬데믹 이후 급격한 디지털 기기를 기반으로 한 상호작용의 증가에 비해, 노인들은 이러한 사회현상에 적응하지 못하고, 또한 디지털 리터러시 능력을 개발하지 못하여, 점차 새로운 사회관계의 소통방식에 적응하지 못하게 되면서 노인 소외현상이 늘어나게 되었다(김은정·김세훈, 2023). 건강하던 장애가 있든, 사람은 노령화됨에 따라 신체 및 생리, 심리 및 정서, 인지, 사회적 기능의 저하에 따라, 부정적 영향을 경험하게 된다. 이러한 상황 하에서 원예 활동은 노인에게 대중적인 여가활동의 한 부분이자 동시에 재활이나 만성질환의 보조치료 방법으로도 사용될 수 있다.

Detweiler 등(2012)은 원예 활동은 오래전부터 치료의 방법으로 활용되어왔다고 지적하고 있다.¹⁾ 구체적으로 노인에게 식물 및 원예 활동은 전반적인 신체활동을 가능하게 하며, 식물을 매체로 다양한 활동을 통해 공통적인 흥미와 익숙한 경험을 제공함으로써 자연스럽게 이웃과 상호작용을 유도할 수 있다(김은정·김세훈, 2023; Chan et al., 2017). 또한 원예 활동을 통해 살아 있는 식물을 만지고 느끼게 함으로써 노인들의 오감을 자극하여 퇴화하는 감각에 도움을 주고, 기억력과 집중력에 도움을 주며 심리적으로는 절망감의 감소, 우울감과 스트레스 감소, 자신감의 회복 등에 도움을 줄 수 있다(이시우, 2009). Detweiler 등(2012)은 원예치료는 새로운 기술을 배우거나 잃어버린 기술을 회복하도록 도울 뿐만 아니라. 주의력, 책임감 및 사회적 상호작용을 향상시키는 기술이라 하였다. 또한 원예치료는 노인의 통증감소, 주의력 향상, 스트레스 조절뿐만 아니라, 약물치료 및 낙상을 줄일 수 있다고도 하였다.

1) Detweiler 등(2012)은 기원전 2,000년 메소포타미아 분면부터 원예를 통하여 감각을 진정시켰으며 (calm the senses), 기원전 500년 경 페르시아 인들은 아름다움, 향기, 음악(흐르는 물), 시원한 온도를 결합하여 모든 감각을 만족시키기 위해 정원을 만들기 시작하였다고 지적하고 있다.

Siu 등(2020)은 다양한 실험연구의 탐색을 통하여, 원예 활동의 효과를 다음과 같이 정리하였다. 첫째, 첫째, 원예는 스트레스 감소, 정신 질환 증상 감소, 기분 안정, 평온함, 영성 및 즐거움 증가와 같은 정서적 이점을 가질 수 있다. 둘째, 피로를 줄이고 주의력과 인지능력을 회복하는 데 도움이 될 수 있다. 셋째, 자기효능감, 자존감, 삶의 질을 높일 수 있다. 넷째, 원예치료는 집단 응집력과 소속감을 발달시키는 장을 제공할 수 있다. 다섯째, 사람들이 목적 있는 활동에 참여하고 성취감과 생산성을 키우는 데 도움이 될 수 있다. 마지막으로, 원예 분야에서 지속 가능한 직업 기술과 생산성을 개발할 수 있다.

이와 같은 원예 활동의 효과를 신체, 심리/정서, 사회, 기타 및 종합적 효과로 정리하면 다음과 같다.

1) 신체효과

노인의 경우 노화진행에 따라 여러 가지 부정적인 신체 변화가 나타나게 된다. 중추신경기능의 변화로 운동 협응성과 지구력, 민첩성이 약화되고 감각기능이 서서히 감퇴되며 근 골격 기능도 양화될 뿐만 아니라 호흡기능도 약화되어 순환기 계통의 변화와 심장혈관계통의 변화를 초래하기도 한다(김형수, 2004). 이와 같은 신체 기능의 약화와 퇴화는 노인의 활동량 감소를 유발하고, 이는 기능의 감소를 유발하게 되며, 이는 부정적 순환과정을 형성, 유발하게 된다.

그러나 원예 활동은 대근육과 소근육 운동에 도움을 주기 때문에, 신체적 건강을 증진시키는데 도움을 줄 수 있다(손기철 등, 2006). Simson와 Halier(1997)의 실증적 연구에서 원예 치료는 오감과 신체기능을 많이 이용할 수 있다는 점에서 그 효과가 증대될 수 있으므로 노인들의 건강을 유지 증진하는데 도움이 될 뿐만 아니라 만성질환을 가지고 있는 경우 재활을 증진하며 치매와 같은 노인성 질환을 예방하는데 도움이 된다고 하였다.

강문희 등(2003)은 원예치료를 통해 노인의 소근육 기능강화가 나타났으며, 마수경(2022)은 커뮤니티 가든 활동을 통해, 노인의 골격근량이 증가하고 체지방량이 감소한 것으로 보고 하였다. 또한 인터뷰에서 노인들은 수면의 질이 증가하였으며, 식욕 증가, 활발한 신진대사 작용, 기저질환의 정상화, 눈이 맑아짐의 효과가 있다고 보고하였다. 김경희(2005)의 연구에서는 호스피스 환자를 대상으로 원예치료 프로그램을 적용한 결과, 실험군이 대조군보다 수면의 증가폭이 더 많은 것으로 나타났다. 윤숙영과 김홍열(2009)의 연구에서 원예

활동은 노인의 ADL에 효과적인 것으로 나타났다. 일상생활수행능력이 대부분 신체조작 및 활동으로 구성됨을 고려할 때, 신체적 측면에서 긍정적 효과가 있다고 할 수 있다. Yun 등(2023)에 따르면, 노인을 대상으로 한 원예치료연구를 메타분석한 결과 노인의 체중감량 및 허리둘레 감소, 신체적 유연성 향상의 효과가 있는 것으로 나타났다.

2) 심리/정서효과

노인은 신체적 노화로 인한 어려움 외에 다양한 심리/정서적 어려움을 경험하게 된다. 구체적으로 우울증 경향과 내향성 그리고 수동적 성향의 증가를 비롯하여, 경직성과 조바심 그리고 의존성 증가를 나타낸다(김형수, 2004). 그러나 원예 활동은 노인의 역할 전환을 가져올 수 있다. 즉 노인으로 하여금 무언가를 키우고 보살피는 역할(care giving role), 그리고 식물을 기른 후 수확하는 활동을 통해 다른 누군가를 돌볼 수 있다는 기쁨과 자신감, 목적의식과 성취감을 경험할 수 있다. 즉 다양한 긍정적인 심리/정서효과를 경험할 수 있다(권혁순, 2012).

마수경(2022)의 연구에서 노인들은 커뮤니티 가든 활동을 통해, 우울 및 불안이 감소하고, 일상 활력, 마음챙김 정도, 그리고 삶의 질이 증가한 것으로 보고 하였다. 또한 인터뷰에서 노인들은 긍정적이고 미래지향적인 사고와 표현력이 증가하고, 삶의 의욕도 및 자발성이 높아졌다고 보고하였다. Yun 등(2023)에 따르면, 노인을 대상으로 한 원예치료연구를 메타분석한 결과 노인의 스트레스 감소에 효과가 있는 것으로 나타났다.

김은정과 김세훈(2023)의 연구에서는 노인의 감정균형은 통계적으로 유의미한 증가를 나타냈으며, 우울은 유의미한 감소를 나타냈다. 임혜정 등(2008)의 연구에서도 원예치료는 노인의 우울감소에 효과적이었으며, 권혁순(2012)의 연구에서 무력감과 불안은 유의미하게 감소하였다. 또한 박현정(2022)은 미술융합 원예 프로그램을 노인에게 적용한 결과 우울에 긍정적인 효과가 나타났으며, 조은지(2022)의 연구결과 우울은 유의미하게 감소하였으며 우울의 하위 요인인 무력감, 근심·걱정·초조감, 그리고 인지적 저하·욕망실 역시 유의미하게 감소한 것으로 나타났다.

이처럼 대부분의 선행연구에서 원예 활동은 노인의 부적 정서를 감소시키는데 효과적인 것으로 나타났다. 나아가 김미란(2014)의 연구에서 원예 활동은 우울증을 감소시킬 뿐만 아니라, 자아존중감 향상에도 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이소윤과 여관현(2020)의 연구에서도 원예 활동은 우울감 감소에 효과적이었으며, 동시에 자아존중감 향상

에도 효과적인 것으로 나타났다. 강문희 등(2003)은 원예치료를 통하여 노인의 정서적 안정감이나 감정표현의 증가가 나타났다고 하였다. 오현자와 유용권(2010)의 연구에서 원예 활동 프로그램은 독거노인들의 자아존중감을 향상시키는 것으로 나타났다.

3) 사회적 효과

노인은 사회적 관계의 단절 및 역할상실, 그리고 대인관계의 상실 등으로 인하여 많은 어려움을 경험하게 된다. 이러한 사회적 역할의 상실은 대인관계의 축소를 가져오고 심리적 고립감을 경험하게 만든다(김형수, 2004). 그러나 원예치료를 통하여 사회적 관계 단절을 예방하고 관계의 증진을 가져올 수도 있다.

손기철(2000)은 여러 명이 공동 목적을 위해 활동하는 경우 자신의 역할에 대한 책임감을 배우며, 또한 서로간의 존중과 협력을 기반으로 타인과 의사소통하므로 대인관계가 향상된다고 하였다. 최영애(2003)는 여럿이 함께하는 활동을 통하여 각 구성원이 자기가 해야 할 역할이 무엇인지를 배우게 되며 그 과정을 통해 책임감과 협동심을 키울 수 있다고 하였다. 이정은과 이현수(2014)는 커뮤니티 가드닝을 통해 노인들이 다양한 세대·집단·개인과 함께 어울려 이용이 가능하며, 교류활동을 통한 노인의 심리적 고독감을 감소할 수 있으며, 심리적 고립감, 소외감을 느끼기 쉬운 노인들에게 공동체 삶을 통해 사회적 관계를 형성하고, 외로움을 극복할 수 있는 기회를 제공할 수 있다고 하였다.

노인을 대상으로 한 원예 활동의 결과를 살펴보면 다양한 사회성 향상 효과를 보고하고 있다. 구체적으로 임혜정 등(2008)의 연구에서 원예치료는 대인관계 향상에 효과적인 것으로 나타났다. 또한 마수경(2022)의 연구결과 커뮤니티 가든 활동을 통해, 노인의 원예 활동 연구사례와 같이 유대감 및 협동심을 키우는 효과를 확인할 수 있었으며, 가족 및 지인과 소통 빈도가 증가한 것으로 나타났다. 김은정과 김세훈(2023)의 연구에서 원예 활동을 통해 참여성, 대인관계능력, 관심과 조력성, 언어소통 능력 등은 유의미한 증가를 나타냈으며, 조은지(2022)의 연구에서는 참여성, 관심 및 조력성, 언어소통능력, 대인관계 능력 등이 증가한 것으로 나타났다. 전영일 등(2016)은 원예 활동이 노인들에게 주기적인 그룹 활동을 통해 상호작용을 촉진하여 소외감과 고립감을 완화하는데 효과적이라 하였으며, 강문희 등(2003)도 원예치료를 통해 노인의 사회성이 증진되었다고 보고하였다.

오현자와 유용권(2010)의 연구에서 원예 활동 프로그램은 독거노인들의 사회적 지지를 증대시켜주었다. 박현정(2022)의 연구에서 사회적 지지는 실험군과 대조군에 유의한 차이

가 나타나지 않았으나, 실험군에서 실험 전과 후에 사회적 지지의 점수가 향상됨을 확인할 수 있었다. 또한 김동숙(2013)의 연구에서, 케어 노인거주시설의 원예 활동 통하여 커뮤니케이션의 증가가 나타났다.

지성한(2014)의 연구에서 여성독거노인의 경우 원예 활동을 통해 참여성에 변화가 있었으며, 프로그램 시작 전, 후 또는 과정에서 보이는 대상자들의 언어적 표현 속에 서도 긍정적인 반응들을 관찰할 수 있었다고 보고하였다. Tse(2010)는 실내 원예 활동결과 사회적 네트워크가 크게 향상되고 외로움에 대한 인식이 감소하였다고 보고하였다. 또한 Yun 등(2023)에 따르면, 노인을 대상으로 한 원예치료연구를 메타분석한 결과 노인의 사회적 상호작용증가에 효과적인 것으로 나타났다.

4) 종합적 효과

원예치료는 웰빙, 삶의 질이나 생활만족 증가와 같은 종합적 효과를 가지는 것으로 나타났다. Siu 등(2020)의 연구에서 참가자의 정신적 웰빙을 높이는데 효과적인 것으로 나타났다. 전수영 등(2001)의 연구결과 노인의 원예 활동 참여는 비참여집단에 비해 참여집단이 여가 만족과 생활만족이 높은 것으로 나타났으며, 권혁순(2012)의 연구에서 노인의 원예 활동은 생활만족 향상에 효과적인 것으로 나타났다. 김은정과 김세훈(2023)의 연구에서 노인의 현재 생활만족감을 증가시켰으며, 조은지(2022)의 연구에서도 생활만족 역시 유의미하게 증가한 것으로 나타났다. 김혜상과 유용권(2011)의 연구에서 노인들의 생활만족도는 프로그램 전보다 프로그램 후에 점수가 높아졌고, 통계적으로도 유의한 것으로 나타났다. Tse(2010)의 연구에서도 실내 원예 활동은 생활 만족도가 크게 향상된 것으로 나타났다.

5) 기타 효과

노인에게 원예 활동은 충분하지는 않지만 경제적으로 도움을 주어 자립심을 갖게 하고 삶의 보람을 느끼게 해준다(Jung, 2001). 편수빈(2019)은 전전두엽의 뇌파와 심전도 변화를 통해 평가한 결과, 노인의 창조적 사고능력 향상에 도움이 된다고 하였다. 강문희 등(2003)은 원예 치료가 인지력 증가 등을 유도하였다고 평가하였으며, 윤숙영과 김홍열(2009)의 연구에서도 원예치료는 인지기능에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

3. 전체 구성

전체 프로그램은 <표 3-1>과 같이 총 8회기로, 심기뿐만 아니라 꽃을 활용한 다양한 문화체험활동으로 구성하였다. 기존 집단상담 프로그램과 본 프로그램은 달리 산출물을 완성하고 주변인인과 나누는 데 목적이 있다. 나눔 활동을 통해 관계를 이어나가는 데 도움을 줌으로써 사회관계망을 강화하기 위함이다. 각 활동의 목표는 자기 자신에 대한 이해를 중심으로 수립하였는데, 타인과 원만한 관계를 유지하기 위하여 자신을 받아들이는 것이 선행될 필요가 있다.

일부 활동은 기본활동과 심화활동으로 구성하여 집단의 특성에 맞춰 진행할 수 있도록 선택의 폭을 넓혔다. 노인의 기능이 좋고 집단 응집력이 높은 경우에는 심화활동으로 운영할 수 있다. 전체 프로그램이 마무리 되는 8회기의 경우 만다라와 향기 주머니 두 가지로 제시하였는데, 자기 이해가 높은 집단의 경우 만다라 활동으로, 그렇지 않은 집단의 경우에는 향기 주머니 만들기를 선택하는 것이 적합하다.

각 활동은 도입, 전개, 마무리로 구조화 한 60분의 수업이며, 각 활동별 준비물 리스트, 발화, 활동지를 삽입하여 활동 진행에 대한 구체적인 내용과 방향을 제시하였다. 본 활동은 예비노인세대의 사회공헌으로 이루어지는 활동으로, 원예나 집단 프로그램에 대한 이전 경험이 없는 집단은 진행에 대한 모델링이 필요하다. 가장 효과적인 것은 사회공헌활동을 희망하는 예비노인세대에게 사회공헌활동 활동을 미리 경험해 볼 수 있도록 프로그램 교육을 제공하는 것이다. 이를 통해 매뉴얼의 내용을 구체적으로 작성하여 매뉴얼에 제시된 내용에 따라 진행할 수 있도록 하여야 한다. 이후의 숙련 정도는 참여자의 노력에 따른다.

<표 3-1> 전체 프로그램 구성

회기	주제	활동내용	활동목표
1	오리엔테이션 및 내 이름은? 네 이름은?	압화 이름표 만들기	상호 친밀감 형성 및 신뢰관계 형성
2	꽃 자화상: 꽃으로 표현하는 나	자화상 만들기	자기표현 능력 함양, 자기긍정성 증진
3	잔디 인형 만들기	잔디 심기	자신에 대한 수용, 자신의 감정 이해
4	관계, 키우기	다육식물 심기	책임감 있는 삶의 태도 형성
5	추억, 심기	화초 심기	자기 이해 도모, 수용성 증진
6	관계, 나누기	새싹 채소 심기	성취감 경험 및 심리정서적 안정 도모
7	꽃 샐러드 만들기	샐러드 만들기	신뢰와 연대감 형성
8-1	꽃이 피다, 마음이 피어나다	만다라 만들기	자신의 삶 긍정 및 통합
8-2	내 삶의 향기	향기 주머니 만들기	

활동 중 사용되는 꽃 사진 자료는 대부분 농촌진흥원의 국립원예특작과학원 홈페이지에서 발췌하였으며, 제4장 시범 운영을 통해 나온 산출물 사진을 부록에 제시한 최종 매뉴얼에 탑재하여 활용이 용이하도록 내용을 보완하였다.

제2절 사회공헌활동 활동지 세부내용

1. 1회기

1) 활동구성

주제	오리엔테이션 및 내 이름은? 네 이름은? [압화 이름표 만들기]		
목표	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램 소개를 통해 프로그램에 대한 흥미를 유발하고, 참여 동기를 강화한다. • 집단 규칙을 설정하고, 이를 서약서를 작성하고 준수한다. • 집단구성원 상호간 친밀감 형성 및 신뢰관계를 형성한다. 		
단계	세부목표	활동내용	시간
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> • 강사 및 프로그램 소개하기 • 집단규칙을 정하고, 서약서 작성하기 • 프로그램에 참여하게 된 동기나 기대 나누기 	20분
전개	흥미유발	<ul style="list-style-type: none"> • 오늘 심을 꽃의 유래, 민담 등을 소개하거나 오늘의 꽃을 소개하기 	10분
	압화 이름표 만들기	<ol style="list-style-type: none"> ① 취향에 맞는 색지를 고르기 ② 누름꽃에 압화 풀을 붙여서 도화지 위에 붙이기 <ul style="list-style-type: none"> - 압화 시안들을 준비하거나 기초 작업을 한 틀을 제시할 수 있음 - 압화 대신 드라이플라워(스타티스, 색안개꽃 등)로 대체 작업 가능 ③ 자신의 이름/별명을 적기 ④ 손 코팅지에 넣은 후 오리기. ⑤ 펀치를 뚫은 후 명찰처럼 활용하거나, 아크릴 삼각대 앞에 붙여서 활용할 수 있음 <p>[심화활동]</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 원하는 꽃(식물) 고르기 ② 전지(벽)에 꽃, 줄기 그리고 잎을 붙이기 <ul style="list-style-type: none"> - 필요에 따라 배경그림을 그릴 수 있음 ③ 꽃 위에나 하단부에 자신의 이름 붙이기 ④ 전체 집단 화단의 이름을 붙이기 	25분 (택1)
마무리	소감 나누기	<ul style="list-style-type: none"> • 활동하면서 느낀 점 생각한 점, 새롭게 알게 된 점 등 참여소감을 나누기 • 다음 회기 내용 안내 및 참여 독려 	5분
준비물	각종 꽃 이름 카드, 손 코팅지, 가위, 물풀, 목공풀, 싸인펜, 핀셋, 한지, 압화(또는 드라이플라워)		

2) 세부내용

(1) 도입: 인사하기

프로그램 진행자는 가장 먼저, 진행자 및 보조진행자를 집단원에게 소개하는 시간을 갖도록 한다. 그리고 앞으로 진행할 프로그램에 대한 개괄적인 소개를 하도록 한다.

발화 1-1

어르신 안녕하세요? 저는 어르신과 함께 “즐거운 노년을 위한 가드닝 프로그램”을 이끌어갈 000이라고 합니다. 앞으로 어르신들과 꽃을 활용한 다양한 작업들을 진행하려 합니다. 앞으로 8회기 동안 어르신들과 함께 즐겁고 유익한 시간 만들어 가도록 노력하겠습니다. 어르신들도 함께 노력해 주시겠지요?(‘예’라는 반응을 할 수 있도록 유도) 어르신들께서 본 프로그램에 참여하겠다는 동의를 받고자 합니다. 더불어서 우리가 프로그램을 진행하는 동안 개인적인 이야기들이 알게 모르게 나올 수 있을 수 있습니다. 이러한 내용들은 우리끼리만 알고, 절대 남에게 이야기해서는 안 되겠지요? 이 부분들에 대해서 서약서를 쓰도록 하려 합니다. “이 집단 안에서 일어난 일들에 대한 비밀을 지킨다.”는 것 말고 또 어떤 규칙들이 필요할까요? 어르신들의 생각들을 함께 나누어주면 좋겠습니다. 우리의 생각들을 나누어, 우리의 규칙을 함께 정해보아요!

함께 지켜야 할 집단 규칙 예시

- 1) 결석 및 불참하지 않고 열심히 참석하기
- 2) 프로그램 참여 시간을 준수하기
- 3) 프로그램 시 적극적으로 참여하기
- 4) 비밀 지키기
- 5) 상대방의 의견 존중하기
- 5) 프로그램 중에서 핸드폰 무음이나 진동으로 하고, 전화 받지 않기
- 6) 프로그램 중에는 함부로 밖으로 나가지 않기

집단원들이 이 프로그램에 어떻게 참여하게 되었는지, 그리고 프로그램에 참여하면서 기대하는 바가 무엇인지 자유롭게 이야기 하고 의견을 나눌 수 있도록 한다. 이때 참여자들이 프로그램을 이해한 바를 통해, 프로그램의 전반적인 내용을 소개하고, 나아가 오늘 다룰 내용들을 제시할 수 있도록 한다.

“어르신께서는 어떻게 이 프로그램에 참여하게 되셨나요?” 또는 “어르신께서는 이 프로그램에 대해 어떤 내용을 알고 오셨나요?”, “어르신께서는 이 프로그램을 통해 어떤 것이 변화되길 바라시나요?” 등과 같은 질문을 통해 프로그램에 대한 참여 동기나 바라는 점, 이해도 정도를 평가할 수 있다. 나아가 어르신들의 대답을 통해 프로그램에 대한 전반적인 소개를 할 수 있도록 한다.

발화 1-2

맞습니다. 어르신께서 말씀하신 대로입니다. 본 프로그램은 어르신들의 외로움을 해소하고, 대인관계를 형성하기 위한 프로그램입니다. 프로그램은 총8회기로 이루어질 것이고 매주 이 시간에 여기서 만날 예정입니다. 프로그램의 내용들은 식물 심기, 기르기 수확하기 그리고 이를 활용한 만들기와 같은 내용이 있으며, 오늘은 첫 시간이므로 서로 소개하고 이해하면 좋겠습니다.

집단원들이 집단 규칙을 정하면 이를 함께 읽어보는 시간을 갖는다. 그리고 스스로 만든 규칙이므로 이를 잘 지켜주기를 당부한다.

발화 1-3

그럼 지금부터는 서약서에 적은 규칙들을 다함께 읽어볼까요? -규칙 낭독- 우리 스스로 정한 규칙이므로, 이를 잘 지켜 주시길 바랍니다. 또 어르신들이 이 규칙을 잘 지키겠다는 의미로 함께 서약서를 작성하고 서명해 볼까요?

서약서 예시

서약서

본인은 본 프로그램에 참여함에 있어, 처음부터 과정이 끝날 때 까지 적극적으로 참여하고 다음의 사항을 준수할 것을 서약합니다.

- 다 음 -

1. 나는 프로그램에 참여하는 동안 생명을 존중하겠습니다.
2. 프로그램에 참여하는 동안 자신과 타인을 위험에 빠뜨리지 않겠습니다.
3. 본 프로그램에 알게 된 사실에 대해서, 절대 다른 사람에게 이야기하지 않도록 하겠습니다.
4. 프로그램에 적극적으로 참여하고, 늦지 않겠습니다.
5. _____
6. _____
7. _____

참가자 이름: (서명)

(2) 전개

사회공헌활동이 진행되는 날에 해당하는 오늘의 꽃을 찾아 사진자료를 통해 소개함으로써 집단원들의 흥미를 유발한다. 농촌진흥원의 국립원예특작과학원 홈페이지(https://www.nihhs.go.kr/usr/persnal/Flower_today.do)에서 오늘의 꽃에 대한 정보를 쉽게 얻을 수 있다. 꽃 피기 전의 모습을 먼저 보여주고 이름을 맞춰 보도록 한 후, 꽃이 핀 모습을 보여준다.

오늘의 꽃 정보 예시(9월 27일)

			
■ 부용(히비스커스) (9월 27일)			
학 명	Hibiscus mutabilis	영 명	Cotton rose
꽃 말	섬세한 아름다움		
내용	여름 끝 무렵 길가다 보면 자동차 창문을 통해 길가에서 한창 피어나다. 부용은 꽃이 무척 크면서도 아름답다. 부용은 앙귀비와 함께 아름다운 여인을 비유할 때 흔히 인용되는 꽃이다.		
이용	꽃이 크고 아름다워 정원용으로 훌륭하다. 키가 큰 편이라 화단 가운데보다는 울타리 경계부에 군락으로 심어두면 개화기때 장관이다.		
거리기	부용은 키가 1.5 ~ 5m까지 자라며, 꽃은 여름부터 가을까지 피는데 아침에는 꽃색이 옅으나 낮으로 가면서 점점 진해져 빨간색에 가까운 분홍색으로 된다. 중국원산인 부용은 추위에 약하지만 북미원산인 미국부용은 추위에 매우 강해 우리나라 어디든 월동이 가능하다. 잘 자라기 위해서는 충분한 햇빛이 필요하다.		
자생지	중국 남부지역이 고향인 아욱과 식물이다. 우리의 나라꽃인 무궁화와는 형제별 되는 식물이다. 이 속에 속하는 식물은 지구상에 약 250종이 분포하고 있는데 일년생인 초본류부터 목본류까지 다양하다. 이 중 우리나라에도 네 가지가 자생하고 있는데, 뿌리에 점액질이 많아 종이 만들 때 재료로 쓰는 '닥풀', 제주에 자생하며 관상용으로 꽃이 예쁜 '황근', 나라꽃인 '무궁화', 우리 땅에서도 스스로 자라는 '부용'이다.		

자료: 농촌진흥원 국립원예특작과학원(2024). 오늘의 꽃.

1회기 활동에 사용할 수선화, 안개꽃, 장미 등 5가지 이상의 꽃을 준비한다. “어르신들은 이 꽃을 아시나요?” 등의 질문을 통해 참여를 유도하고, 이름이나 꽃말을 아는지 혹은 어디서 자라는지, 언제 보았는지 이야기를 나눌 수 있게 한다. 또한 해당 꽃이 등장하는 이야기를 알고 있으면 이야기를 해달라고 요청한다.

활동에 대한 흥미를 유발한 다음에는 압화를 활용하여 자신의 이름표를 제작한다. 대체활동으로 이름표가 아닌 삼각대를 꾸미는 방법을 활용할 수 있다. 압화는 약하기 때문에 핀셋을

사용하여 배치를 먼저 한 후 풀로 완성할 수 있게 안내하고, 준비가 어려운 경우 꽃 스티커로 대체할 수 있다. 압화 이름표 제작 방법은 다음과 같다.

압화 이름표 제작 및 소개 과정

- 화지 위에 색지를 붙인다. 이 때 취향에 따라 좋아하는 색의 색지를 고를 수 있게 한다.
- 누름꽃이 약하므로 도화지에 풀을 바른 뒤 꽃을 핀셋으로 집어 풀 위에 붙인다. 이 때 작업의 편의성을 위하여 압화 시안들을 준비하거나 기초 작업을 한 틀을 제시할 수 있다.
- 자신의 이름이나 별명을 적고, 손코팅지에 넣은 후 오려준다.
- 코팅지를 편지로 구멍을 뚫고, 구멍에 줄을 넣어 묶는다.
(대체활동) 오려둔 이름표를 아크릴 삼각대 앞에 붙인다.
- 완성된 이름표를 들고 자신을 소개하는 시간을 가진다. 이때 자기가 고른 꽃을 말한 후 자기를 소개하도록 한다.
예) 수선화를 좋아하는 김아름입니다.
수선화를 꼭 닮은 김다움입니다.
수선화의 꽃말처럼 자기를 사랑하는 나사랑입니다
- 자기를 소개할 때는 옆 사람 이름을 말하고 자신의 이름을 말하도록 하여 서로의 이름을 기억할 수 있도록 돕는다.
예) 수선화를 좋아하는 김아름 옆에, 살구꽃과 이름이 같은 김다움입니다.
수선화를 꼭 닮은 김다움 옆에, 장미처럼 열정넘치는 나사랑입니다.
장미처럼 열정 넘치는 나사랑 옆에, 민들레처럼 항상 행복한 박마리입니다.

집단의 역동이 활발하고 신체 기능이 좋은 경우에는 심화활동으로 집단이 함께 압화 이름표 꽃밭을 만들 수 있다. 압화 이름표 꽃밭의 제작 방법은 다음과 같다.

압화 이름표 꽃밭 제작 과정

- 꽃 도안을 여러 장 준비하여 고르거나 원하는 꽃 모양을 그린다.
- 미리 붙여진 전지에 잔디나 줄기와 같은 각종 풀을 붙인다.
- 어느정도 작업이 완료 된 후 집단원들이 돌아가면 꽃 도안을 붙인다.
- 집단 꽃밭에 이름 붙이고, 집단 꽃밭을 보면 소감을 나눈다.

발화 1-4

여러분 우리가 함께 꽃밭을 만들어 보려고 합니다. 자 그러면 여러분을 나타낼 수 있는 꽃(도안)을 고르시기 바랍니다. 1명당 한 개씩만 고르셔야 합니다. 마음에 드는 그림이 없으면 그려도 됩니다. 꽃 도안을 미리 오려두면(그리면) 좋겠습니다. 꽃은 제일 나중에 붙일 것이니 풀과 줄기를 먼저 붙여주세요.
(어느 정도 작업이 완료된 후)이제 꽃을 붙여 보겠습니다(순서대로 돌아가며 붙이도록 한다.)
그리고 꽃 위에 압화 이름표를 붙여보겠습니다. 우리의 꽃밭에 이름을 정해 볼까요? 완성된 꽃밭을 보니 어떠신가요? 소감을 한마디씩 이야기 해볼까요?

(3) 마무리

이번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항이나 그 외 사항에 대한 질문을 받고 응답한다. 특히 어르신들이 프로그램에 참여한 소감들을 간단히 한마디씩 할 수 있도록 한다.

발화 1-5

여기 모인 어르신들께서는 서로 아시는 경우도 있지만, 모르는 경우가 더 많으리라 생각합니다. 이 시간에 서로의 이름을 불러 줌으로써 서로에게 '어떤 의미'가 되지 않았을까 합니다. 전혀 모르는 사람에게 이름을 아는 사람으로 조금 더 친근해 졌을 겁니다. 앞으로 우리는 계속 만날 것이므로 어르신들이 서로 서로 존중하면서 친해지고 마음을 나눌 수 있기를 기대합니다.
 혹시 오늘 한 작업 중에 궁금한 것이 있거나, 반드시 하고 싶은 이야기가 있을까요? 아니면 간단하게 오늘 참석한 소감을 나누어도 좋을 것 같습니다.

소감을 나누는 후 다음 주 프로그램의 내용을 간단히 공지한다. 다시 한 번 프로그램에 참여하게 된 것을 환영하며, 다음 회기에 어르신들을 뵈 수 있기를 기대한다고 당부한다.

발화 1-6

다음 주에도 함께 꽃으로 자신을 표현해보는 시간을 갖도록 하겠습니다. 오늘 참석해주셔서 너무 고맙고, 만나서 뵈게 되어 반기웠습니다. 다음 주에도 어르신들을 또 뵈 수 있길 바랍니다.

2. 2회기

1) 활동구성

주제	꽃 자화상: 꽃으로 표현하는 나		
목표	자기표현의 능력을 향상시킨다. 탄생화를 알고, 탄생화의 긍정적 의미를 내재화 한다. 자아존중감과 자신에 대한 긍정성을 증진한다.		
단계	세부목표	활동내용	시간
전개	회기소개	<ul style="list-style-type: none"> 내가 좋아하는 꽃과 나를 표현할 수 있는 꽃은 어떤 꽃인지 설명하기 탄생화를 찾고, 탄생화의 의미를 탐색하기 	10분
	작업하기	① 손거울을 활용하여 자신의 얼굴을 탐색한다. 모습, 기분, 느낌, 등 관찰한 것을 설명하기	30분
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> 지난 회기를 상기시키기 긍정적 변화에 초점을 두고 집단원을 관찰하기: 이미지, 느낌, 옷차림, 머리모양 등 변화를 관찰하고 긍정적 언어로 표현 	5분

		② 손거울 속의 자신을 그리기 - 그리기를 대신하여 얼굴 사진을 제공할 수 있으며, 머리카락 꾸미기와 같이 부분의 꾸미기도 가능함 ③ 탄생화를 포함하여 꽃으로 자화상 꾸미기 - 꽃을 선택할 때 탄생화가 포함할 수 있도록 신청정보를 활용하여 집단원의 탄생화를 준비하면 좋음 ④ 완성된 자화상을 발표하기: 완성하는 과정과 완성품에 대하여 설명하기 ⑤ 손코팅지로 코팅하여 가정에서 전시할 수 있도록 안내하기 [심화활동] ① 짝을 지어 옆 사람 탐색하고 말로 표현하고, 탐색한 옆 사람 얼굴을 그리기 ② 짝의 탄생화를 포함한 꽃으로 상대방 꽃 자화상을 꾸미고 완성하기 ③ 완성된 자신의 꽃 자화상에 대한 소감을 나누기	
마무리	소감 나누기	• 활동하면서 느낀 점 생각한 점, 새롭게 알게 된 점 등 참여소감을 나누기 • 다음 회기 내용 안내 및 참여 독려	10분
준비물	손거울, 각종 꽃(압화나 꽃 스티커), 각종 얼굴 그림, 손코팅지, 가위, 물품, 목공품, 싸인펜, 색연필, 핀셋		

2) 세부내용

(1) 도입

프로그램 진행자는 집단원들에게 지난 회기를 되돌아 볼 수 있게 하고 그동안 지낸 이야기를 할 수 있게 안내한다.

발화 2-1

어르신 그동안 잘 지내셨나요? 우리가 지난 시간에 즐거운 노년을 위한 가드닝 프로그램을 시작하면서 이름표도 만들고 했어요. 기억나시죠? 혹시 수업을 하고 난 후 오늘까지 어떻게 지내셨는지 말씀해 주시면 감사하겠습니다. 누가 먼저 이야기해 주실 건가요?(참여자들이 자연스럽게 편하게 이야기할 수 있도록 하면서 긍정적 반응을 해 주기)

집단원들이 서로의 이야기를 듣고 관찰할 수 있게 안내한다. “이야기를 나누는 동안에 무엇을 보셨나요?”, “누가 지난 시간과 달리 좋아진 것이 있는지 혹시 아시는 분이 있으시면 말씀해 주시겠어요?” 등과 같은 질문을 통해 서로에 대한 관심을 유도한다. 발표하시는 집단원이 있으면 변화의 관찰에 대하여 긍정적인 피드백을 한다. 만약 발표자가 없다면 관찰하는 시간을 주어 관찰하게 한 후 서로에 대하여 긍정적인 피드백을 주고받을 수 있게 한다.

발화 2-2

그러네요. 어르신께서 말씀하신 대로 그런 변화가 있네요. 어르신 세심함이 돋보입니다.
 (발표자가 없을 경우) 그럼 지금부터 서로에 대하여 알아보시다. 편안한 자세로 다른 사람들 중 관심 있는 분이 무엇이 달라졌는지 하나라도 찾아봅시다. (시간을 준 후) 그럼 이제 한 분씩 이야기 해 볼까요?

(2) 전개

탄생화와 자화상에 대해 설명하고, 2회기에 진행되는 내용에 대해 소개한다. 집단원들의 흥미를 유발하기 위해 좋아하는 꽃이나 자신과 같다고 생각되는 꽃을 말한다. 그런 꽃이 없다는 집단원은 다른 집단원에게 도움을 요청하여 모두 꽃 하나와 연결하도록 한다.

발화 2-3

오늘은 지난 시간에 이어 꽃 자화상을 만들 거예요. 각 달에 해당하는 꽃이 있어요. 자신의 생일의 달에 해당하는 꽃을 활용하여 나의 자화상을 만들 거예요. 어르신 자화상이 무엇인지 아시죠? 그래도 제가 한 번 더 설명할게요. 자화상은 나의 모습을 나타내는 그림 같은 것이예요. 예전에 자화상을 그려보거나 만들어보신 분이 계신가요? (없는 경우: 그럼 오늘 새로운 나의 모습을 한번 만나보기로 해요. 기대 되시죠)

탄생화는 태어난 달을 기준으로 탄생화를 찾고 의미를 탐색한다. 가능한 양력생일을 기준으로 자신이 태어난 달의 탄생화와 의미가 적힌 카드를 찾아 선택한다. 탄생화가 자신이 좋아하는 꽃, 자신을 나타내는 꽃과 같은지 다른지를 설명한다. 그리고 자신의 탄생화에 대하여 어떤 느낌인지 감상을 나눈다.

월별 탄생화의 예

월	꽃	꽃말
1월	수선화	사랑, 특별함, 강건함
2월	제비꽃, 붓꽃	신의, 지혜와 희망, 진실
3월	수선화	봄, 부활, 가정의 행복, 존경, 존중, 우정
4월	스위트피	사랑, 젊음, 순결
5월	은방울꽃	사랑, 감사, 열정, 아름다움, 완벽함
6월	나리꽃	사랑, 감사
7월	제비고깔(미나리아재비)	우직함, 모순(분홍), 행복한 본성(흰색), 첫사랑(자주색)
8월	글리디올러스	의지의 힘, 도덕적 고결함, 명예, 기억, 사랑의 열병
9월	아스타/물망초	인내, 우미, 기억, 깊은 정신적인 사랑과 애정
10월	금잔화	맹렬함, 우아함, 헌신
11월	국화	연민, 우정, 기쁨, 사랑(빨강), 무죄(흰색), 짝사랑(노랑)
12월	포인세티아	용기, 성공, 특별한 사람

출처: 위키백과(2024). 탄생화.

발화 2-4

이제 나의 탄생화에 대하여 알게 되었네요. 내가 태어난 달에 이 꽃이 해당 되구나, 이 꽃의 의미가 이것이구나 하는 것도 지난 시간에 이어 알게 되었네요. 자신의 탄생화가 내가 좋아하는 꽃이네, 라는 생각도 들고 이걸 내가 좋아하는 꽃이랑은 좀 다르네, 하는 생각도 드실 거예요. 거기에 대하여 이야기 해 주실 수 있으신가요? 같다면 어떤 점이 같고, 다르다면 어떤 점이 좀 다르지 이야기 해 주시면 감사하겠습니다.
(발표자가 없는 경우 진행자가 지명하여 몇 명 발표할 수 있게 돕는다. 이때 집단원이 잘 들을 수 있게 안내한다.)

진행자는 자화상에 대해 완성 작품을 예시로 보여준다. 그리고 난 뒤 손거울을 활용하여 자신의 얼굴을 관찰하게 안내한다. 이 때 긍정적인 시선에서 자신을 볼 수 있게 안내하며, 거부하는 집단원이 있을 경우 강요하지 않는다. 만약 자화상을 그리는 것을 어려워한다면, 에바 알머슨의 작품(꽃이 필 때)처럼 얼굴을 그린 후 머리카락 속에 꽃들을 전시할 수 있으므로, 여러 얼굴이 그려진 그림을 미리 준비한다.

발화 2-5

이제부터 손거울에 비친 자신의 모습을 볼 거예요. 마음에 드는 점도 있고 마음에 안 드는 점도 있을 수 있지만 그래도 자신을 긍정적인 눈으로 봐 주시면 감사하겠습니다. 지금까지 애쓰고 살아온 내 모습에 애정이 담긴 눈으로 봐 주시면 좋겠네요. 거울의 내 모습이 나에게 무슨 말을 거는지 한번 잘 들어보세요.

자신의 얼굴 모습을 그리거나 자신의 모습이라고 생각되는 얼굴 그림을 선택하여 머리모양이나 얼굴 색칠 등 일부분을 색연필, 사인펜 등 그림도구를 활용하여 꾸민 후 탄생화를 포함한 압화를 골라서 주변을 장식한다. 압화를 준비하기 어려울 때는 드라이플라워나 꽃 스티커를 활용할 수 있다. 탄생화가 준비된 경우에는 탄생화를 포함해서 마음에 드는 꽃을 선택하면 된다. 그러나 탄생화를 다 구할 수 없으므로 꼭 탄생화를 포함시키지 않아도 되며, 경우에 따라 탄생화를 선택할 수 있었던 사람과 그렇지 못한 사람이 생길 수 있으므로 진행자는 그것에 대한 설명과 소감을 나눌 수 있게 돕는다.

발화 2-6

관찰한 자신의 얼굴을 그릴 수 있을까요? 그리고 싶으신 분은 그리고 그리기가 힘드신 분은 얼굴 그림에서 자신이 싶은 그림을 선택하여 주세요. 그림을 선택하신 분은 색연필이나 사인펜으로 자신을 꾸며 주시기 바랍니다. (꾸민 후) 꾸미기가 끝났으면 (나의 탄생화를 포함해서) 마음에 드는 꽃을 선택하여 나를 꾸며주시면 됩니다. 내가 원하는 대로 하시면 되니 마음대로 하시면 됩니다. 무엇보다 나답게 하는 것이 중요해요.

모든 집단원이 자화상을 완성하면 자신이 완성한 자화상에 대하여 설명하고 표현한다. 한 사람이 발표가 끝나면 그 사람이 다른 사람을 지명하는 방법으로 이어가도 된다. 이렇게 할 경우 마지막에 한 사람에 대하여 오래 기다렸음에 대한 인사와 함께 마지막으로 하게 된 소감을 물어보도록 한다.

발화 2-7

모두들 열심히 임해주셔서 감사합니다. 이제 완성된 자신의 꽃 자화상을 들어서 모두들에게 자랑해 봅시다. 이제 한 사람씩 자화상에 대한 설명을 할 거예요 혹시 이 중에 이 거 궁금하다고 생각되는 작품이 있나요? 그것부터 이야기를 들어보도록 할까요?

심화활동으로 자화상을 그리는 것이 아니라 짝의 얼굴을 그릴 수 있다. 짝을 관찰하고, 짝의 얼굴을 그리거나 얼굴 그림을 선택한다. 짝의 탄생을 포함하여 자신이 선택한 꽃으로 짝의 자화상을 꾸미고 그렇게 작업한 이유에 대해 설명하고 소감을 나눈다.

(3) 마무리

이번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항이나 그 외 사항에 대한 질문을 받고 응답한다. 특히 모든 집단구성원들이 프로그램에 참여한 소감들을 간단히 한마디씩 할 수 있도록 한다. 자신에 대하여 이야기하는 것을 주안점으로 하되 타인에 대하여 이야기할 경우 긍정적인 면이나 배울 점에 대하여 이야기 할 수 있게 안내한다. 타인에 대하여 이야기할 때 부정적인 이야기가 되지 않게 유의하고 이야기를 들은 그 사람의 생각도 물어본다.

발화 2-8

오늘 참여하면서 어떤 생각, 어떤 느낌이었는지 나누어 주시면 감사하겠습니다. 또한 활동을 하면서 나에 대하여 새롭게 알게 된 점이 있으면 그 점도 이야기해 주시면 더욱 감사하겠습니다. 그럼 누가 먼저 나누어주실 건가요?

소감을 나눈 후 다음 주 프로그램의 내용을 간단히 공지한다. 다음 주에 어르신들을 뵈 수 있기를 기대한다고 당부하고 집단을 마무리한다.

발화 2-9

오늘 작업으로 어르신들이 서로 좀 더 알게 된 것 같아요. 앞으로도 어르신들이 서로서로 존중하면서 친해지고 마음을 나눌 수 있기를 기대합니다. 혹시 오늘 한 작업 중에 궁금한 것이 있거나, 반드시 하고 싶은 이야기가 있을까요? 다음 주에는 함께 식물을 심어보는 시간을 갖도록 하겠습니다. 오늘 참석해주셔서 너무 고맙고, 만나 뵈게 되어 반가웠습니다. 다음 주에도 어르신들을 또 뵈 수 있길 바라겠습니다.

3. 3회기

1) 활동구성

주제	잔디 인형 만들기		
목표	<ul style="list-style-type: none"> • 자신을 인식하고 자신에 대한 수용을 넓힌다. • 과거의 삶을 조망함으로써 자신의 감정에 대한 이해를 넓힌다. • 내 속의 나의 감정을 찾고 표현함으로써 자신에 대한 이해를 넓힌다. 		
단계	세부목표	활동내용	시간
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> • 인사 나누기 • 지난 수업에 대한 리뷰 • 집단원 관찰하기(긍정적 변화를 중심으로 이미지, 느낌, 옷차림, 머리모양 등 변화 관찰하기) 	5분
전개	회기소개	<ul style="list-style-type: none"> • 오늘 활동에 대해 간단히 안내하기 • 인형 만들어 본 경험 나누기 • 현재 자신의 감정이 어떤 상태인지를 생각해 보고 자신의 감정을 형용사로 표현해 보기 	10분
	작업하기	<ol style="list-style-type: none"> ① 자신의 현재 감정 상태를 잘 나타내는 눈과 입의 모양을 찾아 컵 화분에 붙이기 ② 컵 화분의 2/3 정도 흙을 채우기 ③ 잔디 씨앗을 흙 위에 촘촘히 뽁뽁하게 뿌리기 ④ 분무기를 이용하여 씨앗이 젖게 물을 뿌려주고 흙이 젖을 정도로 조심히 물을 부어주기. 이때 씨앗이 뜨지 않게 조심함 ⑤ 완성된 작품(인형)에 이름을 정하여 적고 이름표를 컵 화분 뒷면에 붙이기 ⑥ 완성된 작품을 집단원에게 소개하기. 이름을 그렇게 지은 이유와 감정과 표정에 대한 설명을 할 수 있게 함 ⑦ 잔디가 자라면 잘라주면서 가꾸기를 안내하고 과제를 제시하기 	30분
마무리	소감 나누기	<ul style="list-style-type: none"> • 활동 소감 나누기 • 잔디 가꾸기의 주의점을 알려주기. 일반적으로 잔디는 햇볕이 드는 곳에 두고 흙을 만져보면서 물을 주면 됨 • 다음 회기 안내 및 참여 독려 	10분
준비물	컵화분(커피숍 PET 화분), 잔디씨, 상토, 글루건, 인형 눈, 가위, 손가락, 형용사 카드, 이름을 적을 카드		
유의점	<ul style="list-style-type: none"> • 잔디는 광발아 식물이므로 햇볕이 잘 드는 곳에 두어야 함을 알려주기 • 페리니얼 라이그라스(perennial ryegrass)를 선택하면 발아 속도가 다소 빠르므로 빨리 자라는 모습을 볼 수 있음 • 잔디를 잘라주면 잔디 인형을 조금 더 오래 감상할 수 있음 		

2) 세부내용

(1) 도입: 인사하기

프로그램 진행자는 집단원에게 지난 회기를 리뷰할 수 있게 하고 그동안 지낸 이야기를 할 수 있게 안내한다.

발화 3-1

어르신 그동안 잘 지내셨나요? 우리가 즐거운 노년을 위한 가드닝 프로그램으로 만나는 것이 오늘이 3번째가 되네요. 지난 시간에 무엇을 했는지 기억이 나시나요? (대답을 유도한 후) 네, 맞아요. 대단하세요. 기억을 잘 하시네요. 지난주에 만든 것은 어디에 두셨나요?

집단원들이 서로의 이야기를 듣고 관찰할 수 있게 안내한다. “이야기를 나누는 동안 어떤 생각이나 느낌이 드셨나요?” 같은 질문을 통해, 변화한 것에 대하여 생각해 볼 수 있는 시간을 가진다.

(2) 전개

흥미를 유발하기 위하여 오늘의 활동에 대해 간단히 소개하고, 인형 만들기를 해 본 경험과 기분을 나눈다. 인형을 만든 것뿐 아니라 가지고 논 인형에 대해서도 이야기할 수 있게 안내한다. 이때 동물 인형 등 어떤 형태의 인형도 상관없다.

발화 3-2

오늘은 잔디를 이용하여 인형을 만들어 볼 거예요. 아마도 새롭고 신선한 인형 만들기를 경험하실 거예요. 인형 만들기 하면 생각나는 게 어떤 것이 있나요? 어린 시절 인형 만들기 한 경험이 있으신가요? 어떤 인형을 만들었고 무엇으로 인형을 만들었는지 얘기해 주실 수 있나요? 제가 어렸을 때는 사람을 그려서 오려 놓고 옷 그림을 그려서 옷 입히기를 했던 적이 있어요. 저는 인형을 잘 못 그려서 속상했던 기억이 나네요. 어르신들은 어떠세요? 또 어떤 인형을 가지고 놀았나요?

과거 인형을 만들거나 가지고 놀았던 경험에 대해 어떤 감정과 생각을 가졌었는지 이야기해 본다. 그리고 현재는 그때의 감정을 어떻게 생각하고 있는지 형용사 카드를 이용하여 표현해본다. 집단원 모두가 현재 자신의 기분을 나타내는 형용사를 하나씩 선택하게 한다.

발화 3-3

그때 인형을 만들고 가지고 놀고 하던 시절은 어떤 기분이었을까요? 더 잘 만들지 못한 아쉬움이 있을까요? 아님 인형이 내 친구 해 줘서 기분 좋음일까요? 친구들이랑 함께 해서 행복함일까요? 그것은 무엇일까요? (대답을 들은 후) 지금은 어떤 생각이 드시나요? 지금 나는 어떤 마음인지에 대해서 한 단어를 선택하여 이야기해 주실 수 있으세요?

활동에 대한 흥미를 유발한 다음에는 잔디인형 만들기를 시작한다. 먼저 자신의 현재 감정 상태를 잘 나타내는 눈과 입의 모양을 찾아 컵 화분에 붙인다. 눈은 인형 눈을 활용하고 입 모양은 도안을 활용해도 무방하며 직접 그리게 해도 된다. 도안은 다양한 표정의 눈과 입 모양으로 준비한다. 글루건으로 인형의 눈을 붙일 때는 화상의 위험이 있으므로 이를 안전하게 사용할 수 있게 안내하거나 진행자가 도와준다.

발화 3-4

이제 자신의 기분을 인형의 표정으로 표현해 볼게요. 자신의 현재 기분을 잘 나타내는 인형의 눈을 선택하여 컵 화분에 붙이시고 입은 자신이 직접 그릴 거예요. 일단 인형의 눈을 선택하셨으면 인형의 눈을 붙일 곳을 잘 선택하셔서 붙이시고 적당한 위치에 빨간색 매직으로 입을 그려주세요. 입을 그리기가 불편하신 분은 입모양 도안을 선택하셔서 붙여주세요

다음으로 컵 화분에 흙을 채우고 잔디씨를 뿌린다. 진행자가 시범을 보이면서 집단원이 따라 올 수 있게 안내한다.

발화 3-5

자 이제 잔디를 심을 거예요. 먼저 흙을 컵화분의 2/3 정도 되게 채워주세요. 가득 채우시면 안 돼요. 그럼 인형이 예쁘지 않게 되요. 흙을 부으셨으면 잔디씨를 위에 뽁뽁하고 꼼꼼하게 뿌려 주세요. 한쪽으로 치우치지 않게 골고루 분포해 주세요. 그래야 머리가 예쁘게 자라요. 그렇지 않으면 듬성듬성 자라거든요.

모든 집단원들이 잔디씨를 다 뿌렸다면 분무기를 이용하여 잔디씨에 물을 준다. 잔디씨가 물을 머금은 후에는 흙에 물을 부어준다.

발화 3-6

여기까지 잘 따라와 주셨어요. 이제 물주기를 할 건데 분무기를 이용하여 잔디씨가 촉촉한 느낌이 날 때까지 분무기를 이용하여 물을 뿌려주세요. 이때 너무 세게 하면 잔디씨가 한쪽으로 몰리게 되니 그렇게 되지 않게 주의를 합니다. 이제 잔디씨가 물을 머금었다 싶으면 흙에 물을 부어 주세요. 물을 많이 부으면 잔디씨가 떠서 한쪽으로 몰리게 되니 조심하세요. 조심조심 조금씩 물을 부어 흙이 촉촉하게 되게 하시면 됩니다. 네 잘 하셨어요.

완성된 작품(인형)에 이름을 정하여 이름표를 적은 뒤, 컵 화분 뒷면에 붙인다. 그리고 이름을 그렇게 지은 이유와 감정, 표정에 대해 설명하면서 작품을 소개한다.

발화 3-7

모두들 이제 완성하셨네요. 이제 자신의 인형을 한번 보세요. 인형이 이름을 지어달라고 하네요. 이름을 뭐라고 지어주실 건가요? 각자 자신의 인형에 내 마음과 사랑이 가득 담긴 이름을 지어주세요. 이름을 카드에 적어 겹화본 뒤쪽에 붙이시면 됩니다. (완성 후) 자 이제 나의 작품, 나의 인형에 대하여 설명해 주실 시간입니다. 내가 이름을 이렇게 지은 이유와 이 인형이 지금 어떤 감정을 나타내고 있고 어떤 표정을 짓고 있는지에 대하여 이야기해 주시면 감사하겠습니다. 누가 먼저 이야기를 나누어주실 건가요?

잔디를 키우는 방법을 안내해준다. 잔디가 자려면 잘라주면서 가꾸기를 해야 하는데, 이를 어르신들의 이발과 같다고 이해하기 쉽게 묘사해준다.

발화 3-8

각자의 잔디인형이 마음에 드시나요? 모두들 애쓰셨어요. 이제 잔디가 자랄 거예요. 잔디가 자라면 아마도 머리가 되겠죠. 잔디가 어느 정도 자라면 이발을 해주셔야 해요. 자신이 원하는 모양으로 자르시면 되요. 머리를 잘라주면 아마도 인형이 고맙다고 인사를 할 거예요. 그래서 잔디인형과 좀 더 오래도록 함께 할 수 있을 거예요. 애정을 담아 잘 가꾸어 주시기를 바랍니다.

(3) 마무리

이번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항에 대한 질문을 받고 응답한다. 모든 집단구성원들이 프로그램에 참여한 소감을 간단하게 한마디씩 할 수 있게 안내한다. 참여하면서 느낀 점, 생각된 점, 새롭게 알게 된 점 등에 대하여 자유롭게 나눈다. 이번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항에 대한 질문을 받고 응답한다.

자신에 대하여 이야기하는 것을 주안점으로 하되 타인에 대하여 이야기할 경우 긍정적인 면이나 배울 점에 대하여 이야기 할 수 있게 안내한다. 타인에 대하여 이야기할 때 부정적인 이야기가 되지 않게 유의하고 이야기를 들은 그 사람의 생각도 물어본다.

발화 3-9

오늘 참여하면서 어떤 생각, 어떤 느낌이었는지 나누어 주시면 감사하겠습니다. 또한 활동을 하면서 나에 대하여 새롭게 알게 된 점이 있으면 그 점도 이야기해 주시면 더욱 감사하겠습니다. 그럼 누가 먼저 나누어주실 건가요? (소감 나누기 후) 오늘 작업으로 어르신들은 자신과 또 우리와 좀 더 친해지는 시간이 되셨나요? 앞으로도 어르신들이 자신과도 친해지고 타인과의 친해져서 서로서로 다름도 인정하면서 마음을 나눌 수 있기를 기대합니다. 혹시 오늘 한 작업 중에 궁금한 것이 있거나, 반드시 하고 싶은 이야기가 있을까요?

물 주기나 햇볕 등 잔디 인형을 가꿀 때 주의할 점을 안내한다. 다음 주에 잔디 인형 사진을 가지고 이야기 할 예정임을 알리고 휴대전화로 사진을 찍어두기를 부탁한다. 그리고 다음 주에 진행되는 수업내용을 안내하고 지속적인 참석을 독려한다.

발화 3-10

여러분들은 이 잔디인형을 가져가서 어디에 두실 건가요? 잔디인형은 햇볕을 좋아해요. 잔디씨가 싹이 나려면 햇볕과 물이 충분해야 해요. 그러나 햇볕이 잘 드는 곳에 두시고 물은 흠에 부어주시되 흠이 젖을 정도로만 주시고 너무 많이 주시지 마세요. 수시로 흠을 손으로 만져보아 흠이 마르지 않게 하시는 것도 중요해요. 잔디가 자라기 시작해서 어느 정도 자라면 가위로 예쁘게 잘라주세요. 그럼 더 오래 여러분과 함께 할 수 있어요.

잔디인형이 자라는 모습을 사진으로 남겨주시면 감사하겠습니다. 일주일에 2번 정도 부탁드립니다. 다음 주에 사진을 가지고 이야기 나누어 볼게요.

다음 주에는 다육이를 심어보는 시간을 갖도록 하겠습니다. 오늘 적극적으로 참여해 주시고 발표해 주셔서 감사합니다. 다음 주에도 어르신들을 또 뵈 수 있길 기대합니다.

4. 4회기

1) 활동구성

주제	관계, 키우기 (다육이 키우기, 관계 나누기)		
목표	<ul style="list-style-type: none"> • 식물 심기와 기르기를 통해 책임감 있는 삶의 태도를 형성한다. • 집단 소속감을 경험하고, 응집력을 향상한다. 		
단계	세부목표	활동내용	시간
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> • 인사 나누기 • 과제 확인하기: 잔디인형을 어떻게 관리 했는지 이야기 하거나 사진 보여주기 • 집단원의 긍정적 변화를 중심으로 이미지, 느낌, 옷차림, 머리모양 등 변화 관찰하기 	5분
전개	회기소개	<ul style="list-style-type: none"> • 오늘 활동에 대해 간단히 안내하기 • 제시된 식물 관찰하기 • 내가 키워보았던 식물이나 꽃 소개하기: 키우는 방법 공유하기 • 오늘 심을 식물에 대한 소개: 다육식물의 이름, 장점, 식물이 가진 특성 등 	10분
	작업하기	<ol style="list-style-type: none"> ① 고무신에 대한 추억을 나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 고무신과 관련된 추억이나 사건을 서로 나누기 ② 고무신 2쌍 꾸미기 <ul style="list-style-type: none"> - 매직, 아크릴 물감으로 고무신 꾸미기 - 대체활동: 그리는 대신 스티커를 붙여 꾸미기 ③ 마음에 드는 다육이 선택하기: 선택한 다육식물과 대화 나누기 ④ 고무신에 흠을 반쯤 채우고 다육식물 배치하고 심기 ⑤ 2개의 작품 중 한 개는 가져가고 한 개는 자신의 오른쪽 사람에게 선물하면서 덕담 건네기 ⑥ 준 소감과 받은 소감을 나누기 ⑦ 관리 방법 안내하기: 필요에 따라 일주일 단위 체크리스트 만들어 배포하기 	30분

마무리	소감 나누기	<ul style="list-style-type: none"> • 활동 소감 나누기 • 다음 회기 안내 및 참여 독려 • 과제 안내 : 일주일에 2번 정도 사진 미리 찍어두기 	10분
준비물	고무신(각 1켤레), 흙(상토), 여러 종류의 다육식물, 모종삽, 신문지, 매직, 큐빅 스티커, 그 외 그리기 도구(고무신 다육이 세트를 활용해도 좋음)		
유의점	<ol style="list-style-type: none"> 1. 다양한 종류의 다육식물을 준비하기 2. 필요시 (사진) 성장 일기를 쓸 수 있음 		

2) 세부내용

(1) 도입: 인사하기

프로그램 진행자는 집단원들에게 지난 회기를 리뷰할 수 있게 하고 그동안 지낸 이야기를 할 수 있게 안내한다. 잔디 인형 사진을 찍어온 집단원이 있다면 사진을 보여주면서 이야기를 할 수 있게 한다.

발화 4-1

어르신 그동안 잘 지내셨나요? 우리가 즐거운 노년을 위한 가드닝 프로그램으로 만나는 것이 4번째가 되네요. 그동안 어떻게 지내셨는지, 지난번 수업 후 어떻게 생활했는지 이야기해 주실 수 있나요? 나의 잔디 인형은 잘 지내고 있나요?

집단원들이 서로의 이야기를 듣고 관찰할 수 있게 안내한다. “이야기를 나누는 동안 어떤 생각이나 느낌이 드셨나요?” 같은 질문을 통해, 변화한 것에 대하여 생각해 볼 수 있는 시간을 가진다.

(2) 전개

흥미를 유발하기 위하여 오늘의 활동에 대해 간단히 소개한다.

발화 4-2

오늘은 다육이 심기를 할 거예요. 여러분들의 삶 속에 있는 식물에 대한 추억들을 찾아보고 지금 마음이 가는 다육이를 선택하여 고무신 화분에 심을 거예요. 고무신 화분을 곱게 단장하고 다육이를 심을 거예요. 고무신이 두 짝이죠. 그래서 두 개를 심어서 하나는 어르신께서 가지고 가고 하나는 옆 사람에게 선물 할 거예요. 그러면 내가 만든 다육이 고무신 화분 하나와 옆 사람에게 선물 받은 다육이 고무신 화분 하나가 새로운 짝을 이룰 거예요. 이와 같이 우리도 서로 어울리면서 살아간다고 볼 수 있죠.

오늘 심을 다육식물을 관찰하고 탐색 및 소개한다. 여러 종류의 다육식물을 관찰하고 다육 식물 모양에 대한 자신의 느낌이나 생각 말한다.

발화 4-3

오늘은 다육식물을 준비했어요. 다양한 모양의 다육식물들이 있지요. 어떤 모양이 마음에 드시나요? 어떤 다육식물이 나에게 말을 걸고 나에게 눈길을 주나요? 어떤 생각이나 느낌이 드시나요?

집단원들이 삶 속에서의 식물을 길러본 경험을 소개한다. 그 당시의 상황이나 기억에 남는 사연을 중심으로 이야기 하도록 격려한다. 만약 먼저 나서는 사람이 없을 경우 진행자가 지명을 하면서 부드럽게 안내한다.

발화 4-4

살아오면서 집에 화단이 있었던 분도 계실 거고 또 마당이 있었던 분도 계실 거예요. 아니면 화분을 기르신 분도 계실 거예요. 또 동네 산책할 때 만난 다양한 식물도 있을 거예요. 큰 화분 작은 화분, 키가 큰 식물, 키가 작은 식물 등 다양한 식물을 만났을 거예요. 혹시 다육이도 키워보신 경험도 있으신가요?

고무신 화분을 만들기 위해 먼저 고무신을 꾸민다. 물이 빠지는 구멍을 뚫을 때 진행자는 시범을 보여주는 것이 좋다. 고무신에 그림을 그리기 어려워하거나 관련 물품을 준비할 수 없을 때는 스티커 붙이기로 대체하여 꾸미기를 할 수도 있다. 스티커는 꽃 스티커를 포함하여 화려한 색상으로 여러 종류를 다양하게 준비한다.

발화 4-5

어르신들, 고무신에 대한 추억도 많으시죠? 오늘은 우리에게 친근한 고무신이 화분이 될 거예요. 일단 물이 빠지는 구멍을 만들어야겠죠. 고무신의 앞과 뒤에 송곳으로 구멍을 뚫어 물이 빠질수 있게 할 거예요. 그러려면 구멍을 조금 밑에 뚫으셔야죠. (진행자가 시범을 보이는 것도 좋다.) 자 이제 서상에서 하나뿐인 나만의 고무신 화분을 만들게요. 그림을 그려서 예쁘게 색칠하시거나 그냥 마음에 드는 색으로 색칠을 하셔도 좋아요.

고무신을 만들고 나면 마음에 드는 다육식물을 선택한다. 다육식물에게 인사를 건네는 등 다육식물에게 익숙해지는 시간을 가질 수 있게 한다.

발화 4-6

이제 마음에 드는 다육이를 몇 개 선택할거예요. (3~4개 정도 선택할 수 있게 한다.) 나에게 선물하고픈 다육이와 이웃에게(혹은 옆 사람에게) 선물하고픈 다육이를 선택해서 고무신 화분에 심을 거예요. 먼저 내가 선택한 다육이에게 인사를 건네 보세요.

고무신에 흙을 반쯤 채우고 다육식물을 배치하고 심는다. 이 때 진행자가 시범을 보이며 집단원들이 따라 할 수 있도록 하는 것도 좋다.

발화 4-7

이제 고무신에 흙을 반쯤 채우고 다육이를 예쁘게 배치해 봅니다. 하나는 나에게 선물하고픈 것으로 또 하나는 다른 사람에게 선물하고픈 것으로 선택하여 배치합니다. 배치한 후 마음에 드시면 나머지 흙으로 채우고 손으로 꼭꼭 눌러 바르게 잘 심어질 수 있도록 하시기 바랍니다.

옆 사람에게 고무신 화분을 선물하고 받은 선물에 대한 소감을 나눈다. 옆 사람에게 선물을 할 때는 덕담을 건네며 전달하고, 준 소감과 받은 소감을 모두 다룬다. 진행자는 순서대로 돌아갈 수 있도록 잘 배려하고 좋은 말을 충분히 건네줄 수 있게 시간 안배에 신경 써야 한다.

발화 4-8

이제 정성스럽게 만든 고무신 화분 한 짝을 옆 사람에게 건네면서 덕담을 나누어 보도록 할게요. 받는 사람에게 해주고 싶은 좋은 말을 건네면서 다육이 화분도 건넬게요. 한 사람씩 해볼까요? 이제 한 짝씩 나누어 가졌는데 또 두 짝이 되었네요. 이렇게 둘이 또 한 쌍이 되었네요. 이렇게 서로 새로운 만남으로 어울리는 우리의 모습과도 닮아있는 듯합니다.

(3) 마무리

이번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항에 대한 질문을 받고 응답한다. 모든 집단구성원들이 프로그램에 참여한 소감을 간단하게 한마디씩 할 수 있게 안내한다. 참여하면서 느낀 점, 생각된 점, 새롭게 알게 된 점 등에 대하여 자유롭게 나눈다. 이번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항에 대한 질문을 받고 응답한다.

자신에 대하여 이야기하는 것을 주안점으로 하되 타인에 대하여 이야기할 경우 긍정적인 면이나 배울 점에 대하여 이야기 할 수 있게 안내한다. 타인에 대하여 이야기할 때 부정적인 이야기가 되지 않게 유의하고 이야기를 들은 그 사람의 생각도 물어본다.

발화 4-9

오늘 참여하면서 어떤 생각, 어떤 느낌이었는지 나누어 주시면 감사하겠습니다. 또한 활동을 하면서 나에 대하여 새롭게 알게 된 점이 있으면 그 점도 이야기해 주시면 더욱 감사하겠습니다. 그럼 누가 먼저 나누어주실 건가요?

모든 집단원들이 소감을 이야기하고 나면 다육식물을 키우는 방법에 대하여 안내한다. 만약 다육식물의 키우는 법을 잘 알고 있는 집단구성원이 있다면 진행자는 그 사람에게 키우는 방법에 대해 이야기 해달라고 요청한다.

발화 4-10

여러분들은 오늘 만든 고무신 화분을 가져가서 어디에 두실 건가요? 물은 15일에 한번 화분에서 물이 빠져 나올 정도로 흠뻑 주시고 자주 주지는 마세요. 다육이는 물을 잘 주지 않는 것이 뿌리가 안 썩고 도움이 되요. 물을 많이 주면 뿌리가 썩어서 곧 죽어버리니 이점 기억하시기 바랍니다. 흙을 만져보아 완전히 말라있으면 그때 물을 주시면 됩니다. 햇볕을 가끔 쬐어 주는 것도 좋아요.

다음 주 프로그램의 내용을 간단히 공지할 수 있도록 한다. 다음 주에 어르신들을 뵈 수 있기를 기대한다고 당부하고 집단을 마무리한다.

발화 4-11

오늘 작업으로 어르신들은 자신의 삶을 좀 더 이해할 수 있게 되었나요?. 앞으로도 어르신들이 자신과도 친해지고 타인과의 친해져서 서로서로 존중하면서 마음을 나눌 수 있기를 기대합니다.
혹시 오늘 한 작업 중에 궁금한 것이 있거나, 반드시 하고 싶은 이야기가 있을까요?
다음 주에는 꽃식물을 심어보는 시간을 갖도록 하겠습니다. 오늘 적극적으로 참여해 주시고 발표해 주셔서 감사합니다.
다음 주에도 어르신들을 또 뵈 수 있길 기대합니다.

5. 5회기

1) 활동구성

주제	추억, 심기 (식물심기 추억심기)		
목표	<ul style="list-style-type: none"> • 화분 만들기를 통해 성취감을 경험하고, 식물심기와 기르기를 통해 책임감 있는 삶의 태도를 형성한다. • 자기에 대한 이해를 도모, 수용성을 높인다. • 만든 화분을 선물함으로써 관계를 확장한다. 		
단계	세부목표	활동내용	시간
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> • 지난 이야기 나누기 : 지난 회기 리뷰하기 • 자신과의 대화 나누기 : 자신의 명찰을 앞에 놓고 자신의 이름을 불러주면서 그동안 지낸 이야기 나누기 	5분

전개	회기소개	<ul style="list-style-type: none"> • 오늘 활동에 대해 간단히 안내하기 • 제시된 꽃을 관찰하고, 오늘의 꽃과 관련된 마음/이야기 나누기 • 오늘 심을 꽃에 대한 소개: 꽃의 유래, 관련 민담, 꽃말 소개 	10분
	작업하기	① 생애주기별로 기억나는 꽃을 찾고 추억 소환하기 -예시: 아동기-들판의 민들레, 청소년기-봉숭아꽃, 졸업 꽃다발, 성인기-누구에게 선물 받은 장미, 노년기-자녀가 선물한 카네이션 등 ② 소환한 추억의 꽃을 설명하기 -그 당시의 상황이나 기억에 남는 사연 소개하기 ③ 생애주기별로 생애 곡선을 그린 후 그 시기에 해당하는 기억 속의 꽃 그림 카드를 활용하여 꽃을 배치해 볼 수 있음 ④ 추억의 꽃 심기 -꽃을 2개 선택하여 꽃을 심기 -꼭 추억의 꽃이 아니어도 되며 지금 심고 싶은 꽃을 심는 것도 가능	30분
		[심화활동]	⑤ 생애 주기 곡선 작업을 실시 한 후, 특정한 시기를 선택하여 그 시기의 나에게 꽃 선물하기 -예: 20대 새로운 일을 시작한 나-프리지아(시작을 응원), 결혼한 나-장미(사랑의 맹세), 부모로서서의 나-카네이션(아버이에 대한 존경) ⑥ 두 개의 작품 중 한 개는 가져가고 한 개는 지역에 친해지고 싶은 사람에게 선물하기
마무리	소감 나누기	<ul style="list-style-type: none"> • 활동 소감 나누기 • 화분 관리 방법 안내하기 (필요에 따라 일주일 단위 체크리스트 만들어 배포) • 다음 회기 안내 및 참여 독려 • 과제 안내 : 언제 누구에게 선물했는지 기억하기(사진으로 남기면 더 좋음) 	10분
준비물	다양한 종류의 꽃식물, 화분, 흙(상토), 식물 명찰, 모종삽, 신문지, 필기도구, 다양한 꽃 사진		
유의점	1. 다양한 꽃(식물)을 준비하기. 이때 탄생화와 연결하면 좋음 2. 작업하기에서 ②, ③ 중 집단원에게 맞는 것을 하나만 활용 가능 3. 작품 중 하나를 꼭 선물할 수 있게 안내하기 4. 필요시 (사진) 성장 일기를 쓸 수 있음		

2) 세부내용

(1) 도입: 인사하기

프로그램 진행자는 집단원에게 지난 회기를 리뷰할 수 있게 하고 그동안 지낸 이야기를 할 수 있게 안내한다.

발화 5-1

어르신 그동안 잘 지내셨나요? 우리가 즐거운 노년을 위한 프로그램으로 만나는 것이 벌써 5번째가 되네요. 그동안 어떻게 지내셨는지, 지난번 수업 후 어떻게 생활했는지 이야기해 주실 수 있나요? 다육이는 어떻게 자라고 있는지도 이야기 나누어볼까요? 내가 만든 다육이화분과 선물 받은 다육이 화분이 어떻게 자라고 있나요? 알아볼까요?

집단원들이 서로의 이야기를 듣고 관찰할 수 있게 안내한다. “이야기를 나누는 동안 어떤 생각이나 느낌이 드셨나요?” 같은 질문을 통해, 변화한 것에 대하여 생각해 볼 수 있는 시간을 가진다. 그 후 자신의 명찰을 앞에 놓고 자신의 이름을 부르며 그동안 있었던 일을 이야기 할 수 있게 안내한다. 격려와 칭찬을 할 것이 없다고 하면 집단원들이 이야기할 수 있게 도울 수도 있다. 이때 주위를 의식하지 않고 자신과의 대화에 집중할 수 있게 돕는다.

발화 5-2

오늘은 자신과의 대화를 해 볼 거예요. 앞에 명찰을 놓으시고 자신의 이름을 부르면서 자신에게 하고 싶은 이야기, 해 주고 싶은 이야기를 해 보세요. ‘그동안 아프지 않고 잘 지내줘서 고마워’,라던가 ‘그동안 운동을 꼬박 꼬박 해서 애썼어’와 같이 자신에게 감사한 것이나 대견하거나 부듯하게 생각되는 것(격려와 칭찬이 가능한 것)에 대한 이야기를 해 보시기 바랍니다.
(발표 후) 자신에게 이야기 들려주니 기분이 어떠세요? 낯설기도 하고 조금 쑥스럽기도 하고 그러시죠?

(2) 전개

오늘 활동에 대해 간단히 소개하며 흥미를 유발시킨다.

발화 5-3

오늘은 식물(꽃) 심기를 할 거예요. 여러분들의 생각과 마음에 있는 식물(꽃)들에 대한 추억들을 찾아보고 자신의 삶을 식물(꽃)으로도 표현해 볼 거예요. 또 추억의 식물(꽃)이나 지금 마음이 가는 식물(꽃)을 선택하여 화분에 심을 거예요. 두 개를 심을 건데 하나는 어르신께서 가지고 하나는 내 주변의 친해지고 싶은 사람에게 선물할 거예요.

여러 종류의 식물(꽃)을 관찰(시각 후각 활용)하고 식물(꽃)에 대한 자신의 느낌이나 생각 말하도록 한다. 지난 시간에 탄생화에 활용한 꽃을 활용하면 친근함을 느끼며 꽃말과 연결하여 확장할 수 있는 수업이 가능해진다.

발화 5-4

오늘 이런 식물들을 준비했어요. 이 식물들을 보고 냄새도 맡아보세요. 어떤 생각이나 느낌이 드시나요? 지난시간에 했던 꽃말이 기억나시는 분이 계시나요?

추억의 꽃을 상기시키기 위해 눈을 감고 그동안 살아온 삶을 회상하면서 나의 삶에 어떤 꽃들이 함께 했는지 떠올린다.

발화 5-5

우리의 삶에는 많은 꽃들과 함께 했어요. 아마도 어르신들도 함께한 꽃들이 많을 거예요. 그런데 생각이 잘 안 날 수도 있어요. 이제 기억을 떠올려 볼게요. 모두들 눈을 감으세요.
 (눈을 감고) 이제 추억 여행을 떠납니다. 어린시절 들뜬에서 만난 꽃을 생각해 봅시다. 노오란 민들레도 있고 강아지풀도 있고 또 토끼풀도 있지요. 토끼풀 꽃으로 반지나 목걸이를 만들었던 추억도 있으실 거예요. 이제 청소년기(어르신들이 어려워할 경우 조금 더 시간이 지나서 15살, 18살이 되었다고 안내해도 됨)에 만난 꽃들을 생각해 봅시다. 친구들이랑 손톱에 봉숭아물도 들였고 담장 밑에 핀 채송화도 보이네요. 맨드라미도 있네요. 이제 어른이 되었어요. 누가 나를 좋아한다고 꽃을 선물하나요? 아니면 내가 누구를 축하한다고 꽃을 선물하나요? 기억을 떠올려 보세요. 아니면 우리 집의 마당에 예쁜 꽃이 피었나요? 라일락, 목련, 줄장미, 석류꽃도 있을 거예요. 이제 나이가 들어 요즘에는 어떤 꽃이 나의 삶과 가깝나요? 아마도 카네이션일 수도 있겠네요. 어버이날에 자녀나 손자 손녀가 선물한 카네이션이 떠오를 수도 있고, 봄날에 걸으면서 구경한 벚꽃이나 개나리, 진달래도 생각날 수 있겠네요. 자 이제 눈을 뜨고 나의 삶 속에 있는 꽃들을 찾아봅시다.

눈을 감았을 때 떠오른 추억의 꽃과 그 당시 상황, 기억에 남는 사연 등을 집단에 소개한다. 만약 먼저 이야기 하려는 사람이 없는 경우에는 진행자가 돌아가며 지명을 하면서 부드럽게 안내한다.

발화 5-6

눈을 감고 추억 여행을 하는 동안 어떤 꽃들이 떠오르셨나요? 어떤 추억과 어떤 사연이 나와 함께 했는지 나누어 줄 수 있나요? 나의 삶 속에 있는 꽃들에 대하여 이야기 해 보도록 할게요. 먼저 누가 나누어 주실 수 있을까요?

아동청소년기, 성인기 등 연령집단에 따른 인생 그래프를 그려보도록 한다. 만약 참여자들이 어려워하거나 시간이 부족한 경우에는 생략할 수 있다.

발화 5-7

어르신들 꽃에 대한 추억이 많으시네요. 그럼 이제 내 삶의 곡선을 알아보도록 할게요. 우리 삶에는 우여곡절이 많았죠. 그 우여곡절을 알아봅시다. 좀 전에 우리가 추억 소환을 했잖아요. 그거와 연결하면 좋을 듯 합니다. 나의 아동기 때는 어떠했으며 몇 점을 줄 수 있을까요? 청소년기 에는요? 또 성인기와 지금은요? 각각의 칸에 점수를 매겨 보세요.

인생 그래프 하단에 주기별로 해당하는 꽃 카드를 선택하고, 이를 설명하도록 한다. 이 때 높은 점수나 낮은 점수를 선택하여 설명할 수 있도록 안내하며, 너무 우울하거나 부정적인 집단원의 경우에는 높은 점수를 발표할 수 있게 안내하여 긍정성을 회복할 수 있게 돕는다.

인생 그래프 서식

		인생 그래프 그려보기			
100					
90					
80					
70					
60					
50					
40					
30					
20					
10					
		아동청소년	청년	중년	노년
꽃					

발화 5-8

이제 생애 주기별로 점수를 매긴 것에 해당하는 꽃을 선택해 볼 거예요. 그 시절, 그 때를 꽃으로 표현하면 어떤 꽃이 어울릴까요? 해당된다고 생각되는 꽃 카드를 선택하여 그곳에 놓아보세요.
 (다 놓은 후) 이제 그렇게 생각이 되는 이유에 대하여 들어보기로 해요. 이야기하고 싶은 2가지 정도를 선택하여 이야기해 주시면 감사하겠습니다.

심화활동으로 인생 그래프 작업을 실시한 후 특정한 시기를 선택하여 그 시기의 나에게 꽃을 선물하도록 한다. 예를 들어 프리지아의 꽃말은 ‘당신의 시작을 응원합니다’이며, 20대에 새로운 일을 시작하거나 결혼을 한 나에게 선물할 수 있다. 장미는 ‘사랑의 맹세, 사랑의 순간’이라는 꽃말을 가지며, 10대의 나의 첫사랑에게, 혹은 첫사랑에 빠진 나에게 선물할 수 있으며, ‘어버이에 대한 사랑, 존경’을 꽃말로 가지는 카네이션은 부모로서의 나에게 선물할 수 있다.

자신에게 응원의 말과 함께 꽃을 선물할 때, 긍정적인 말로 자신을 응원할 수 있도록 진행자는 돕는다. 부정적인 말을 할 경우 그 말의 긍정적인 면을 찾아 안내한다.

발화 5-9

이제 나에게 선물하는 시간을 가질 거예요. 자신에 대한 따뜻한 마음을 표현하는 시간을 가질 겁니다. 자신의 삶 속에서 응원하고 싶은 순간에 어떤 꽃으로 응원할 것인지 생각해 보세요. (눈을 감고 생각해 본다). 이제 자신에게 응원의 말과 함께 꽃을 선물합니다. 누가 먼저 하실까요?

다음으로 꽃을 2개 선택하여 심는다. 꼭 추억의 꽃이 아니라 지금 심고 싶은 꽃을 심는 것도 가능하다.

발화 5-10

이제 꽃 2개를 선택하여 2개의 화분에 심을 거예요. 여러분들 앞에 2개의 화분이 있죠? 어떤 꽃을 선택해서 어느 화분에 심을지 생각하시기 바랍니다. 마음에 드는 꽃을 선택하셔도 되고 추억이 깃든 꽃을 선택하셔도 됩니다. 마음대로 선택하시면 좋겠습니다. 이제 화분에 흙을 반쯤 채우고 꽃을 중앙에 놓은 후에 나머지 흙을 넣고 손으로 위쪽을 꼭꼭 눌러 꽃이 흔들리지 않게 하세요. 화분 하나는 나에게 선물하픈 화분을 만들어 여러분들이 가져가고, 하나는 내가 살고 있는 지역에 친해지고 싶은 사람에게 선물할 거예요. 친해지고 싶은 사람을 떠올려보고 그 사람에게 선물하고 싶은 꽃을 심으셔도 됩니다. 누가 떠오르시나요? 꽃을 받을 때 어떤 표정을 지을까요? 상상해보시면서 꽃을 심을게요.

자신의 주변 인물 중 선물하고 싶은 사람은 선정하여 그 사람에게 선물하면서 어떤 이야기를 할 것인지 짝을 지어 서로 연습해 본다.

발화 5-9

이제 완성이 되었네요. 마음에 드시나요? 하나는 자신에게 선물을 할 거예요. 또 다른 하나는 내가 선물하고 싶은 사람에게 선물할거예요. 그럼 지금부터 선물을 하면서 어떤 말을 전하며 할 것인지 연습할 거예요. 두 사람씩 짝을 지어 상대가 그 사람이라고 생각하면서 한번 해 볼게요. 준비 되었나요? 한 사람은 말하고 한 사람은 들을 거예요. 누가 먼저 할지 서로 정해봅시다. 정하셨으면 한번 시작해볼까요.

(3) 마무리

이번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항에 대한 질문을 받고 응답한다. 모든 집단구성원들이 프로그램에 참여한 소감을 간단하게 한마디씩 할 수 있게 안내한다. 참여하면서 느낀 점, 생각된 점, 새롭게 알게 된 점 등에 대하여 자유롭게 나눈다. 이번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항에 대한 질문을 받고 응답한다.

자신에 대하여 이야기하는 것을 주안점으로 하되 타인에 대하여 이야기할 경우 긍정적인 면이나 배울 점에 대하여 이야기 할 수 있게 안내한다. 타인에 대하여 이야기할 때 부정적인 이야기가 되지 않게 유의하고 이야기를 들은 그 사람의 생각도 물어본다.

발화 5-10

오늘 참여하면서 어떤 생각, 어떤 느낌이었는지 나누어 주시면 감사하겠습니다. 또한 활동을 하면서 나에 대하여 새롭게 알게 된 점이 있으면 그 점도 이야기해 주시면 더욱 감사하겠습니다. 그럼 누가 먼저 나누어주실 건가요?

꽃을 키우는 방법에 대해 안내한다. 진행자는 꽃을 구매할 때 꽃을 키우는 방법에 대해 판매자로부터 배워 이를 참여자에게 전달할 수 있다.

발화 5-11

여러분들은 이 꽃을 가져가서 어디에 두실 건가요? 물은 일주일에 한번 화분에서 물이 빠져나올 정도로 흠뻑 주시고 자주 주지는 마세요. 물을 줄 때 꽃에는 가능하면 물이 닿지 않게 하세요. 꽃에 물이 닿으면 꽃이 빨리 시들거든요. 그리고 꽃이 햇볕을 좋아해요. 하지만 여름에는 12시부터 2시까지의 햇볕이 너무 강하니 그때를 피해 주시고 햇볕이 잘 드는 곳에 놓아두면 좋겠네요. 이 설명을 잘 기억하셨다가 화분을 선물할 때 설명해 주시면 좋겠죠.

다음 주 프로그램의 내용을 간단히 공지할 수 있도록 한다. 다음 주에 어르신들을 뵈 수 있기를 기대한다고 당부하고 집단을 마무리한다.

발화 5-11

오늘 작업으로 어르신들은 자신의 삶을 좀 더 이해할 수 있게 되었나요? 앞으로도 어르신들이 자신과도 친해지고 타인과도 친해져서 서로서로 존중하면서 마음을 나눌 수 있기를 기대합니다. 혹시 오늘 한 작업 중에 궁금한 것이 있거나, 반드시 하고 싶은 이야기가 있을까요?
다음 주에는 새싹 채소를 심어보는 시간을 갖도록 하겠습니다. 오늘 적극적으로 참여해 주시고 발표해 주셔서 감사합니다. 다음 주에도 어르신들을 또 뵈 수 있길 기대합니다.

6. 6회기

1) 활동구성

주제	관계, 나누기 (새싹 채소 키우기)		
목표	<ul style="list-style-type: none"> • 새싹 채소 키우기를 통하여 성취감을 경험한다. • 심리 정서적 안정을 도모한다. 		
단계	세부목표	활동내용	시간
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> • 인사 나누기 • 과제 확인 (어떻게 키우고 있는지, 이야기 하거나 사진 보여주기) • 추억 꽃밭 변화 관찰하기 • 집단원 관찰하기(긍정적 변화를 중심으로 이미지, 느낌, 옷차림, 머리모양 등 변화 관찰하기) 	5분
전개	회기소개	<ul style="list-style-type: none"> • 오늘 활동에 대해 간단히 안내하기 • 내가 키워보았던 새싹이나 채소 소개하기(채소의 효능과 효과를 중심으로) • 오늘 심을 새싹 채소에 대한 소개 	10분

	작업하기	① 새싹 채소를 심을 그릇을 준비하고 새싹을 분배하기 (PET 병이나 물이 잘 빠지는 용기를 활용) - 새싹을 랜덤(블라인드)으로 분배하거나 가위바위보로 정하기 ② 용기에 흙을 담고 물을 부어 촉촉하게 한 후 모종이 들어갈 공간을 마련하고 모종 심기 ③ 손으로 흙을 꼭꼭 눌러 주어 올바르게 심겼는지 확인하기 ④ 용기를 꾸미고 완성하기 ⑤ 새싹을 재배하면 누가 기뻐할 것이며 누구에게 줄 것인지를 나누기 ⑥ 두 번째 화분에 재배용기에 붙린 씨앗을 한 겹으로 얇게 뿌리기 ⑦ 씨앗이 마르지 않도록 물을 자주 분무하기 ⑧ 라벨에 날짜, 이식한 채소 모종의 이름을 적기 ⑨ 새싹이 자라는 모습을 상상하고 다 자라면 어떤 모습이며 언제쯤일지를 상상하면서 서로 나누어보기	30분
마무리	소감 나누기	<ul style="list-style-type: none"> • 활동 소감 나누기 • 다음 회기 안내 및 참여 독려 • 과제 안내 : 내가 키우는 새싹 채소 사진 찍어 기록 남기기 	10분
준비물	화분대용 용기(빈PET병, 물이 빠지기 쉬운 용기(집단용)), 분무기, 씨앗(상추, 썩갠 등 키우기 쉬운 채소), 모종(토마토, 고추, 오이, 상추 등), 신문지, 여러 종류의 리본		
유의점	1. 계절에 맞는 씨앗을 몇 종류 준비한다. 2. 집단작업을 위해 물이 잘 빠지는 넓은 용기를 준비하고, 개인용으로 PET병을 활용할 경우 알맞은 형태의 모양으로 자르고 구멍을 뚫어 물이 빠질 수 있게 준비한다. 3. 새싹의 씨앗이 마르지 않게 하는 것에 유의한다. 4. 새싹을 빨리 나게 하려면 씨앗을 미리 불려 사용한다. 5. 씨앗을 활용하기 힘든 경우 모종으로 대처해도 좋다.		

2) 세부내용

(1) 도입: 인사하기

프로그램 진행자는 집단원들에게 지난 회기를 리뷰할 수 있게 하고 그동안 지낸 이야기를 할 수 있게 안내한다. 화분을 선물한 상대와 그의 반응에 대해 이야기를 나눈다.

발화 6-1

어르신들 그동안 잘 지내셨나요? 우리가 즐거운 노년을 위한 가드닝 프로그램으로 우리가 몇 번째 만남인지 아시는 분 계시나요? 맞아요, 벌써 6번째 만남이네요. 그동안 어떻게 지내셨는지, 지난번 수업 후 어떻게 생활했는지 이야기해 주실 수 있나요? 지난번 화분을 누구에게 선물하고 받으시는 분의 반응은 어떠했는지 나누어볼게요.

집단원들이 서로의 이야기를 듣고 관찰할 수 있게 안내한다. “이야기를 나누는 동안 어떤 생각이나 느낌이 드셨나요?” 같은 질문을 통해, 변화한 것에 대하여 생각해 볼 수 있는 시간을 가진다.

(2) 전개

흥미를 유발하기 위하여 오늘의 활동과 관련된 경험에 대해 서로 이야기 한다. 농사와 같은 전문적인 활동에서 앞마당이나 베란다 텃밭과 같은 개인적인 활동까지 어떤 경험이든 채소를 키워본 경험을 나눈다.

발화 6-2

오늘은 지난 시간에 이어 새싹 심기를 할 거예요. 여러분들의 과거와 현재를 떠올려서 키우고 재배했던 새싹이 어떤 것들이 있는지 알아 볼 거예요. 어떤 분은 농사를 지으신 분도 계시실 거고 어떤 분은 앞마당에서 키우신 분도 계시실 거고, 또 어떤 분은 지금 채소를 가꾸어 수확을 하시고 계시는 분도 계시실 거예요. 내가 키워본 채소는 어떤 것이 있었고 어떻게 키웠는지 이야기해 볼까요? 또한 그런 채소가 우리 몸에 어떻게 좋고 어떤 효능이 있는지 알고 계시면 이야기해 주시면 감사하겠습니다.

오늘 활동으로 모종과 씨뿌리기를 진행한다고 안내한다.

발화 6-3

오늘은 두 가지가 진행될 거예요. 하나는 씨뿌리기이고 하나는 모종심기예요. 씨뿌리기를 씨를 뿌려서 크는 과정을 볼 거고, 또 하나인 모종심기는 여러분들이 심어서 집에 가져가서 관찰을 할 거예요. 뿌린 씨는 싹이 나올 때까지 시간이 걸릴 거고, 모종을 심은 것은 키워서 수확을 할 수도 있을 거예요.

첫 번째로 모종심기를 작업한다. 새싹 채소 심을 용기를 준비하고 새싹을 분배한다. 새싹은 랜덤(블라인드)으로 분배하거나 가위바위보로 정한다. 새싹 채소 심을 용기는 PET병이나 물이 잘 빠지는 용기를 활용할 수 있다.

발화 6-4

새싹을 나누어드릴게요. 새싹은 가위 바위 보로 정해서 선택하는 것은 어떨까요? 2명씩 가위 바위 보를 한 후 이긴 사람끼리 다시하고 진 사람끼리 다시 해서 정해도록 합니다. 이번에는 진사람 순서대로 할 거예요. 이의 없으시죠? 그럼 지기 위해 노력하셔야겠네요. 시작합니다.

용기에 흙을 담고 물을 부어 촉촉하게 한다. 그 후 삽이나 나무젓가락으로 모종이 들어갈 공간을 마련하고, 모종을 심는다.

발화 6-5

내 앞에 있는 모종과 대화를 나누어 보세요. 만나서 반가워도 좋고 나에게 와줘서 고마워도 좋아요. 인사를 건네 보세요. 이제 용기에 흙을 담고 물을 부어 흙이 촉촉하게 되게 해 보세요. 모두들 잘 하셨어요. 이제 중앙에 공간을 마련하여 모종을 심을 거예요. 뿌리가 완전히 흙에 잠기게 심기를 바랍니다. 다 심은 후에는 손으로 꼭꼭 눌러 중앙에 잘 심기게 해 주세요. 잘 심겼는지 다시 한 번 확인해주세요.

모종을 심고 나면 리본이나 각종 포장도구를 이용하여 용기를 꾸민다. 리본 묶기 등의 섬세한 활동이 어려운 경우에는 리본 대신 부착하기 쉬운 스티커를 활용하여 용기를 꾸며도 좋다.

발화 6-6

제 화분을 꾸민 거예요. 라벨에 채소 이름을 지어서 적어 주고 화분에 붙여 주세요. 이번에는 각자 나누어 준 리본을 화분에 예쁘게 묶어 보세요. 나의 새싹과 잘 어울리게 묶어 보세요. 새싹이 잘 자라기를 기원하면서 묶어 주세요.

새싹을 재배하면 누가 기뻐할 것인지를 상상해본다. 그리고 새싹이 자라 먹을 수 있을 정도의 채소가 되면 누구에게 줄 것인지를 이야기한다.

발화 6-7

자, 새싹 화분이 완성 되었어요. 이 화분이 어떻게 자랄 것인지 상상이 가시나요? 내가 새싹을 재배하면 누가 제일 좋아할 것 같나요? 또 새싹이 자라서 채소가 되고 열매가 맺으면 누구랑 나누어 먹을 생각이신가요? 한 사람씩 이야기해 볼까요?

두 번째로 씨뿌리기를 작업한다. 먼저 새싹 채소 심을 용기를 마련하고 흙을 채운다. 그 다음 씨앗을 얇게 뿌려준다. 새싹이 빨리 자라게 하려면 씨앗을 미리 불려서 사용한다. 씨앗이 마르지 않도록 물을 자주 분무해 준다. 라벨에 텃밭 이름, 날짜, 이식한 씨앗 이름을 적는다. 라벨을 붙이고, 새싹이 자라는 모습과 다 자란 모습, 성장 기간 등을 상상하면서 서로 나누어 본다.

발화 6-8

이제 씨뿌리기를 할 거예요. 용기에 흙을 채워 주세요. 흙 위에 씨앗을 잘 맞추어 뿌려주시면 감사하겠습니다. 이제 씨앗이 마르지 않게 분무기로 물을 자주 분무해 주세요. 라벨에 텃밭 이름, 날짜, 씨앗 이름을 적어주세요. 이제 모두들 완성하셨나요? 지금 기분은 어떠세요? 모종을 심을 때와는 어떻게 다른가요? 서로 나누어봅시다.

(3) 마무리

이번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항에 대한 질문을 받고 응답한다. 모든 집단구성원들이 프로그램에 참여한 소감을 간단하게 한마디씩 할 수 있게 안내한다. 참여하면서 느낀 점, 생각된 점, 새롭게 알게 된 점 등에 대하여 자유롭게 나눈다. 이번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항에 대한 질문을 받고 응답한다.

자신에 대하여 이야기하는 것을 주안점으로 하되 타인에 대하여 이야기할 경우 긍정적인 면이나 배울 점에 대하여 이야기 할 수 있게 안내한다. 타인에 대하여 이야기할 때 부정적인 이야기가 되지 않게 유의하고 이야기를 들은 그 사람의 생각도 물어본다.

발화 6-9

오늘 참여하면서 어떤 생각, 어떤 느낌이었는지 나누어 주시면 감사하겠습니다. 또한 활동을 하면서 나에 대하여 새롭게 알게 된 점이 있으면 그 점도 이야기해 주시면 더욱 감사하겠습니다. 그럼 누가 먼저 나누어주시길 건가요?

새싹 채소 키우는 방법에 관해서 안내하고, 자라는 과정을 사진으로 남길 수 있도록 과제를 제시한다.

발화 6-10

이제 새싹 채소가 잘 자랄 수 있게 잘 보살펴야 해요. 물을 너무 많이 줘도 안 되고 또 물을 적게 줘도 안 되죠. 그렇게 적당하게 하려면 잘 관찰해야 해요. 또 열매가 맺으려면 햇빛이 중요해요. 햇빛을 많이 볼 수 있게 해 주시기 바랍니다. 자라는 과정을 작성하거나 사진으로 남겨 주시기를 바랍니다. 일주일에 2번 이상 사진으로 남겨주시면 감사하겠습니다.

다음 주 프로그램의 내용을 간단히 공지할 수 있도록 한다. 다음 주에 어르신들을 뵈 수 있기를 기대한다고 당부하고 집단을 마무리한다.

발화 6-11

오늘 작업은 어땠나요? 어르신들의 마음이 흐뭇하셨는지 궁금하네요. 지금까지 잘해 주셨던 것처럼 이제 몇 번 만남은 회기도 함께 즐겁게 지내길 기대합니다. 혹시 오늘 한 작업 중에 궁금한 것이 있거나, 반드시 하고 싶은 이야기가 있을까요?
다음 주에는 꽃 샐러드 만들기를 하겠습니다. 샐러드를 만들어서 함께 나누어 보기로 하겠습니다. 오늘 적극적으로 참여해 주시고 발표해 주셔서 감사합니다. 다음 주에도 어르신들을 또 뵈 수 있길 기대합니다.

7. 7회기

1) 활동구성

주제	꽃 샐러드 만들기 (함께 만들고 나누기)		
목표	<ul style="list-style-type: none"> • 샐러드를 완성함으로써 성취감을 경험한다. • 샐러드를 나누어 먹음으로써 신뢰와 연대감을 형성한다. 		
단계	세부목표	활동내용	시간
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> • 인사 나누기 • 과제 확인 (어떻게 키우고 있는지, 이야기 하거나 사진 보여주기) • 새싹 발 변화 관찰하기 • 집단원 관찰하기 (긍정적 변화를 중심으로 이미지, 느낌, 옷차림, 머리모양 등 변화 관찰하기) 	5분
전개	회기소개	<ul style="list-style-type: none"> • 오늘 활동에 대해 간단히 안내하기 • 내가 좋아했고, 좋아하는 과일은 무엇이고 그 꽃은 어떤 꽃이었는지 찾아보기 -과일과 과일 꽃을 카드 매칭 하면서 게임하기 • 오늘 활용할 과일과 재료 소개하기 	10분
	작업하기	① 어린 시절 꽃을 따서 먹어본 기억을 떠올리기 ② <활동 1>과 <활동 2> 중 선택하여 진행 <활동 1> <ul style="list-style-type: none"> • 지난 시간의 채소를 포함한 다양한 과일을 준비하여 적당한 크기로 잘라주기 • 물이 담긴 그릇과 식용 꽃도 나누어 주어 깨끗이 씻어 준비하기 • 식용 꽃을 먹어보고 맛을 설명함 • 샐러드 소스를 준비된 과일, 채소에 섞어 샐러드를 만들고 빵에 넣기 • 식용 꽃으로 장식하기 	30분
		<활동 2> <ul style="list-style-type: none"> • 카스텔라나 백설기를 준비하여 접시에 담기 • 식용꽃을 이용하여 카스테라나 백설기를 장식하기 • 카스텔라나 백설기에 장식을 원하지 않을 경우 접시에 장식하기 ③ 장식한 샐러드나 접시를 보면서 장식 꽃처럼 앞으로 자신의 삶을 더 건강하게(행복하게) 보내기 위해 무엇이 필요한지 찾고 발표함. 이때 어려워하면 낱말 카드를 선택하게 함 ④ 샐러드를 나누어 먹기	
마무리	소감 나누기	<ul style="list-style-type: none"> • 활동 소감 나누기: 샐러드 만들어 본 소감을 포함하여 시식했을 때 식감과 느낌을 함께 이야기하기 • 다음 회기 안내 및 참여 독려 	10분
준비물	여러 종류의 식용 가능한 꽃잎, 물 그릇, 꽃잎 건질 채반, 숟가락, 다양한 종류의 과일, 새싹 채소(지난 시간에 심은 것을 위주로 준비), 샐러드 소스, 식빵, 여러 종류의 과일꽃 그림카드, 대체활동 시 생화준비, 접시(혹은 운반가능한 종이바구니), 카스텔라 혹은 백설기		
유의점	<ol style="list-style-type: none"> 1. 꽃잎의 꽃 이름을 알려주고 그 효능에 대해서도 알려주기 2. 꽃잎은 먹어도 되고 장식으로도 쓰임을 알려주기 3. 꽃잎 외에 다양한 허브를 활용해도 됨 		

2) 세부내용

(1) 도입: 인사하기

프로그램 진행자는 집단원에게 지난 회기를 리뷰할 수 있게 하고 그동안 지낸 이야기를 할 수 있게 안내한다. 이 때 집단원들이 서로의 이야기를 듣고 관찰할 수 있게 안내한다. “이야기를 나누는 동안 어떤 생각이나 느낌이 드셨나요?” 같은 질문을 통해, 변화한 것에 대하여 생각해 볼 수 있는 시간을 가진다.

발화 7-1

어르신 그동안 잘 지내셨나요? 우리가 즐거운 노년을 위한 가드닝 프로그램으로 우리가 몇 번째 만남인지 아시는 분 계시나요? 맞아요, 벌써 7번째 만남이네요. 그동안 어떻게 지내셨는지, 지난번 수업 후 어떻게 생활했는지 이야기해 주실 수 있나요?

(2) 전개

오늘 활동에 대해 간단히 소개하며 흥미를 유발시킨다. 과일 그림과 꽃 그림을 준비하여 자신이 좋아하는 과일과 그 과일의 꽃은 어떤 꽃이었는지 찾아본다. 2쌍의 그림카드를 준비하여 집단원을 두 팀으로 나누어 게임 형식을 빌려도 좋다.

발화 7-2

오늘은 꽃을 활용한 샐러드를 만들 거예요. 식용이 가능한 꽃이니 먹을 수 있어요. 맛난 샐러드를 만들어서 함께 나누어 먹을 거예요. 기대되시나요? 오늘 샐러드에 과일도 들어가요. 그래서 먼저 내가 좋아하는 과일, 즐겨먹는 과일은 어떤 것인지 이야기해봅시다.
(모두들 발표한 후) 그런데 과일도 꽃이 있겠죠? 꽃이 피고 꽃이 떨어져 열매를 맺잖아요. 그럼 어떤 과일이 어떤 꽃인지 서로 연결시켜 볼까요?

오늘 활용할 꽃잎과 과일을 소개한다. 식용꽃을 활용할 경우 꽃에 대한 소개를 추가적으로 제공한다.

발화 7-3

오늘 샐러드에 들어갈 과일이 이것들이예요. 좀 전에 여러분들이 그림에서 찾았던 과일도 있고 아닌 것도 있죠. 다양한 색상으로 준비했어요. 그리고 우리가 전에 심었던 새싹 기억하시죠? 이것들도 오늘 활용할 거예요. (식용꽃을 활용할 경우)또한 이 꽃들도 한번 알아봅시다.

어린 시절 꽃을 따서 먹어본 기억을 떠올려본다. 샐비어 꽃 꿀 빨아먹기, 찔레꽃 순 꺾어먹기, 진달래 화전 등 이야기를 중심으로 듣는다. 만약 먼저 이야기 하는 집단원이 없다면 진행자의 기억도 샘플로 이야기해도 좋다.

발화 7-4

자라면서 먹은 꽃이 있을 거예요. 기억을 잘 떠올려 봅시다. 어떤 것들이 있을까요?
(이야기를 듣고) 그렇지요? 그런 기억들이 나실 거예요.

샐러드 만들기과 꽃 장식하기 두 가지 활동 중 집단의 특성과 재료 수급의 상황에 따라 결정하여 한 가지 활동을 선택하여 제공할 수 있다. 예를 들어 여름철에 본 활동을 진행할 경우 떡과 같은 음식물이 상하기 쉬우므로 꽃 장식하기 활동보다 샐러드 만들기 활동이 더 적합할 수 있다.

첫 번째 활동인 샐러드 만들기는 먼저 지난 시간에 심은 채소를 포함한 다양한 과일을 준비하여 적당한 크기로 잘라준다. 물이 담긴 그릇을 나누어 주고 식용 꽃도 나누어 주어 깨끗이 씻어 준비한다. 식용 꽃을 먹어보고 맛을 설명한다. 그 후 샐러드 소스를 만들어 준비된 과일, 야채를 섞어 샐러드를 만들어 준비된 빵에 바른다. 이 때 몇 명씩 조를 만들어 역할을 분담하여 활동할 수도 있다. 과일, 채소, 꽃잎은 조별로 배치한다.

발화 7-5

과일은 먹기 좋은 크기로 작게 잘라주시고 야채도 적당한 크기로 잘라주세요. 이제 자른 것을 그릇에 넣고 샐러드드레싱을 넣어 손가락으로 잘 섞어 주세요. 이제 맛있는 샐러드가 완성이 되었어요. 각자 자기 접시를 준비하세요. 이제 꽃잎을 앞에 놓인 물그릇에 넣어 깨끗이 씻어 건져주세요. 이제 꽃잎을 활용할 건데 2가지 방법이 있어요. 꽃잎으로 접시를 장식할 수도 있고, 샐러드 위에 장식을 할 수도 있어요. 하고 싶은 대로 하시면 됩니다. 접시를 장식하실 분 손들어 보세요? 빵에 넣으실 분 손들어 보세요? 네 좋아요. 그럼 빵에 샐러드를 적당한 양으로 넣으세요. 접시를 장식하실 분은 꽃잎으로 접시를 장식하시고 빵에 넣으실 분을 샐러드 위에 꽃잎을 놓아 장식하시면 됩니다. 네, 좋아요. 이제 완성이 되었나요?

두 번째 제안 활동은 꽃 장식하기이며, 카스텔라나 백설기를 준비하여 접시에 담는다. 식용 꽃을 이용하여 카스텔라나 백설기를 장식한다. 생화를 활용할 경우 접시 장식으로도 하되 꽃을 통째로 사용해도 좋고 꽃잎을 떼어서 사용할 수도 있으며, 카스텔라나 백설기에 장식을 원하지 않을 경우 접시에 장식을 할 수 있다.

발화 7-6

이제 꽃 장식할 거예요. 준비된 꽃으로 음식을 장식해도 좋고 음식물의 주변을 장식해도 좋아요. 원하신다면 접시를 장식해도 좋겠죠. 자신에게 주어진 것을 가지고 마음껏 꾸며보세요. 내 마음 가는대로, 내가 하고 싶은 대로 하시면 됩니다.

활동을 완료한 이후에는 자신의 삶을 더 건강하게 또는 행복하게 만들기 위해 무엇이 필요 한지 찾고 발표한다. 먹는 동안 진행자는 다양한 색상이 어우러져 우리의 몸에 항산화작용을 하여 우리의 몸을 건강하게 한다는 설명과 함께 이런 프로그램을 통하여 우리의 삶도 건강해질 수 있음을 설명한다.

발화 7-7

꽃잎이 약방의 감초 역할을 하네요. 접시를 꾸미니 더 화려하고 또 샐러드 위에 얹으니 보기가 좋네요. 이와 같이 우리의 삶에도 이런 역할을 하는 것을 찾아보도록 하겠습니다. 내 삶이 더 건강해지려면, 더 행복해지면 나에게 지금 무엇이 필요할까요? 모두들 한번 생각해 보고 나누어 보아요. 어떤 사람은 건강, 어떤 사람은 친구, 등 각각 다양할 수 있어요. (모두 하나씩 발표한 후에) 그럼 이제 그런 것들이 나의 삶을 채운다는 희망으로 함께 시식하는 시간을 갖겠습니다. 맛나게 드세요.

3) 마무리

이번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항에 대한 질문을 받고 응답한다. 모든 집단구성원들이 프로그램에 참여한 소감을 간단하게 한마디씩 할 수 있게 안내한다. 참여하면서 느낀 점, 생각된 점, 새롭게 알게 된 점 등에 대하여 자유롭게 나눈다. 이번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항에 대한 질문을 받고 응답한다.

자신에 대하여 이야기하는 것을 주안점으로 하되 타인에 대하여 이야기할 경우 긍정적인 면이나 배울 점에 대하여 이야기 할 수 있게 안내한다. 타인에 대하여 이야기할 때 부정적인 이야기가 되지 않게 유의하고 이야기를 들은 그 사람의 생각도 물어본다.

발화 7-8

오늘 작업은 어땠나요? 어르신들의 입맛에 맞았는지 궁금하네요. 만들면서 어떤 생각이 드셨나요? 시식을 하실 때 어떤 식감이 느껴지셨나요? 또 맛은 어땠나요? 드시면서 함께 먹고 싶다는 생각이 드신 사람이 있었나요? 같이 나누어보아요. (함께 나눈 후에) 모두들 나누어 주셔서 감사합니다.

다음 주 프로그램의 내용을 간단히 공지할 수 있도록 한다. 다음 주에 어르신들을 뵈 수 있기를 기대한다고 당부하고 집단을 마무리한다.

발화 7-9

이제 1번의 만남만 남았네요. 지금까지 잘해 주셨던 것처럼 다음 회기도 건강하게 만나기를 기대합니다. 혹시 오늘 한 작업 중에 궁금한 것이 있거나, 반드시 하고 싶은 이야기가 있을까요?

(8회기에 꽃 만다라를 할 경우)

다음 주에는 꽃 만다라를 하겠습니다. 생화 꽃으로 만다라를 작업하면서 우리의 삶에 대해서도 한번 돌아보는 시간을 가지겠습니다. 또한 마지막 시간이므로 지금까지 진행한 프로그램 전체에 대해서도 이야기를 나누어 보려고 합니다. 오늘 적극적으로 참여해 주시고 발표해 주셔서 감사합니다. 마지막 시간이니만큼 모두들 꼭 참석하리라 믿으며 끝내겠습니다. 감사합니다.

(8회기에 향기주머니를 할 경우)

다음 주에는 향기주머니 만들기를 하겠습니다. 향기주머니 만들기를 하면서 우리의 삶에 대해서도 한번 돌아보는 시간을 가지겠습니다. 또한 마지막 시간이므로 지금까지 진행한 프로그램 전체에 대해서도 이야기를 나누어 보려고 합니다. 오늘 적극적으로 참여해 주시고 발표해 주셔서 감사합니다. 마지막 시간이니만큼 모두들 꼭 참석하리라 믿으며 끝내겠습니다. 감사합니다.

8. 8회기(1안)

1) 활동구성

주제	꽃이 피다, 마음이 피어나다 (꽃 만다라)		
목표	<ul style="list-style-type: none"> • 삶에 활기를 불어넣는다. • 삶에는 아쉬움과 자긍심 양면이 있음을 인식한다. • 자신의 삶을 긍정하고 통합한다. 		
단계	세부목표	활동내용	시간
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> • 인사 나누기 • 과제 확인 (어떻게 키우고 있는지, 이야기 하거나 사진 보여주기) • 옆 사람에게 긍정적인 메시지 전하기 	5분
전개	회기소개	<ul style="list-style-type: none"> • 오늘 활동에 대해 간단히 안내하기 • 옆 사람에게 어떤 꽃을 선물하고 싶으며 그 꽃을 선택한 이유 질문하기 • 오늘 사용할 꽃 탐색하기 	10분
	작업하기	<ol style="list-style-type: none"> ① 꽃과 함께 다양한 색깔의 시트지 중 2개를 골라 동글게 오리기 ② 오린 시트지를 자유롭게 사용할 수 있음. 그대로 사용할 수도 있고, 칸을 나누어 사용할 수도 있음 	25분

		③ 살아온 삶을 생각하면서 꽃을 완전히 분해하여 꽃잎, 꽃받침, 잎 등을 따로 두기 ④ 자유롭게 분해한 꽃을 사용하여 자신의 창작물을 만들기 ⑤ 필요한 경우 그림을 그려 넣고 제목, 날짜, 이름을 적고 완성하기 ⑥ 작품이 자신의 삶과 어떻게 연결되어 있는지 함께 나누기	
마무리	소감 나누기	• 활동 소감 나누기: 이번 회기를 하면서 느낀 소감 나누기 • 지금까지 활동한 회기를 간단히 리뷰하고 프로그램에 대한 소감 나누기 • 집단에 대한 아쉬움을 나누고 집단 닫기	15분
준비물	다양한 종류와 색의 생화(있도 함께 사용 가능), 다양한 색의 시트지, 물품, 가위, 원을 그릴 수 있는 도구, 다양한 그리기 도구		
유의점	1. 꽃은 다양한 색으로 준비하되 꽃잎이 날날이 떨어질 수 있는 것으로 준비하기 2. 시트지도 다양한 색으로 준비하여 선택의 폭을 넓히고 원을 그려두기 3. 시트지를 원으로 미리 오려두어 시간을 절약할 수 있음 4. 풀은 물품을 사용하는 것이 편리함		

2) 세부내용

(1) 도입: 인사하기

프로그램 진행자는 집단원에게 지난 회기를 리뷰할 수 있게 하고 그동안 지낸 이야기를 할 수 있게 안내한다.

발화 8-1

어르신 그동안 잘 지내셨나요? 이번 시간이 우리가 즐거운 노년을 위한 가드닝 프로그램으로 만나는 마지막 시간이네요. 세월이 참 빨리 가는 것 같네요. 어르신들을 만난 것이 얼마 안 된 것 같은데 벌써 시간이 이렇게 흘렀네요. 이와 같이 우리 어르신의 삶도 시간이 흘러 여기까지 온 것 같네요. 그동안 어떻게 지내셨는지 얘기해 주실 수 있나요?

집단원들이 서로의 이야기를 듣고 관찰할 수 있게 안내한다. “이야기를 나누는 동안 어떤 생각이나 느낌이 드셨나요?” 같은 질문을 통해, 변화한 것에 대하여 생각해 볼 수 있는 시간을 가진다. 마지막 회기이므로 두 사람씩 짝을 지어서 긍정적인 메시지를 전할 수 있는 기회를 제공한다. 진행자는 발표자의 이야기에 적극적으로 공감해준다.

발화 8-2

오늘 마지막 시간이고 하니 두 사람씩 짝을 지어 덕담을 나누어 볼 거예요. 지금까지 서로 같이 수업하면서 짝에게 들었던 좋은 생각이나 느낌을 이야기해 주세요.
(활동을 한 후) 자, 이야기를 듣고 나니 어떠세요? 혹시 감동받으신 분이 있으신가요?

(2) 전개

오늘 활동인 만다라에 대해 간단히 소개하며 흥미를 유발시킨다. 만다라에 대해 잘 모르는 집단원들이 많다면 만다라 사진을 미리 보여준다.

발화 8-3

오늘은 생화를 활용하여 만다라를 만들 거예요. 만다라의 뜻을 먼저 알아봅시다. 만다는 중심 혹은 본질을 의미하며 라는 소유 혹은 성취를 의미해요. 따라서 만다라의 뜻은 중심이나 본질을 성취하는 것으로 동그란 원 안에서 나와 중심을 찾는다는 의미로 이해하시면 됩니다. 다시 말해서 오늘 우리는 만다라 작업을 통해서 우리 삶에 아쉬움과 자긍심을 함께 어우러지게 표현해 보는 시간을 가지도록 하겠습니다.

먼저 시트지와 꽃 재료를 준비한다. 시트지를 등글게 오리는데, 필요한 경우 미리 오려두거나 공간을 분할 할 수 있다. 꽃은 꽃잎, 꽃받침, 잎, 줄기로 분해한다. 추억 등을 떠올릴 때 어르신들이 삶의 어려움과 아쉬움이 있어도 지금까지 잘 살아왔다는 자긍심을 가질 수 있게 안내한다.

발화 8-4

먼저 여러 가지 색상의 시트지가 있어요. 마음에 드는 색을 2가지 골라 가위로 선을 따라 오려주세요 (오려둔 시트지를 준비한 경우 그냥 사용한다). 동근 시트지를 그냥 사용하셔도 좋고, 공간을 분할하여 사용하셔도 좋습니다. 공간을 분할하고 싶으신 분은 마음이 가는대로 그려주세요. 오리가 끝나면 준비된 A4용지 위에 꽃을 꽃잎, 꽃받침, 잎, 줄기로 하나하나 다 분해해서 준비해 주세요. 꽃을 분해할 때 나의 삶의 좋았던 추억, 아쉬웠던 추억, 미련이 남는 추억 등 추억을 생각하면서 분해하시기 바랍니다.

분해한 꽃을 사용하여 자유롭게 자신의 창작물을 만든다. 꽃을 넉넉하게 준비하여 집단원들이 원하는 대로 꽃을 사용할 수 있도록 한다. 집단원 중에는 창작이 어렵다면 앞서 소개한 꽃 만다라 사진을 전하여 모델로 삼을 수 있게 도울 수 있다.

발화 8-5

이제 시트지에 뜯어놓은 꽃 붙일 거예요. 자유롭게 마음대로 하시면 됩니다. 시트지에 풀을 칠하고 꽃잎과 꽃받침, 잎, 줄기를 이용하여 작품을 만들어보세요. 풀을 듬뿍 칠해야 꽃잎이 잘 붙을 거예요. 어떤 형태로 만들든지 상관이 없어요. 내 마음 가는 대로, 내가 하고 싶은 대로 하시기 바랍니다. 어르신들 여기 전에 만든 사진이 있어요. 어떠세요? 이제 감이 좀 오시나요?

원하는 경우 그림을 추가로 그려 넣을 수 있다. 만다라를 완성한 후에는 제목, 날짜, 이름을 적는다.

발화 8-6

이제 어느 정도 완성된 듯합니다. 아직도 부족하다는 생각이 드시는 분은 그림을 그려 넣으셔도 됩니다. 그려 넣으셔도 되고 그냥 두셔도 좋습니다. 이제 완성된 자신의 작품에 제목을 붙여볼까요? 어떤 제목이 어울릴까요? 제목을 정했으면 이름, 날짜와 함께 작품에 써 넣어 주시기 바랍니다.

작품이 자신의 삶과 어떻게 연결되어 있는지 함께 나눈다. 작품 해설을 할 때 먼저 제목과 표현하고자 한 것에 대해서 들으면서 자신의 삶과 어떤 점이 다르며 어떤 점이 닮아있는지를 연결할 수 있게 돕는다.

발화 8-7

이제 작품 감상을 하겠습니다. 모두들 작품을 서로 볼 수 있게 자신의 앞에 세워서 들어 주세요. 다양한 작품이 완성되었어요. 이제 한 사람 한 사람의 작품 해설을 들을 거예요. 작품 해설을 할 때 제목을 이렇게 지은 이유도 설명해 주세요. 또 작품에서 어떤 것을 나타내고 싶었는지도 함께 설명해 주세요. 자, 누구의 작품 해설부터 들으면 좋을까요? 이 작품 궁금하다 생각되는 것이 있으신가요?
(연결 질문) 그럼 이런 부분이 당신의 삶에서 어떤 부분과 닮은 것 같으세요? 그럼 이런 부분은 당신의 삶에서 아쉬움을 표현한 것인가요? 어느 부분이 당신의 삶에서 잘했음을 나타내는 부분일까요?

(3) 마무리

이번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항에 대한 질문을 받고 응답한다. 모든 집단구성원들이 프로그램에 참여한 소감을 간단하게 한마디씩 할 수 있게 안내한다. 참여하면서 느낀 점, 생각된 점, 새롭게 알게 된 점 등에 대하여 자유롭게 나눈다. 이번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항에 대한 질문을 받고 응답한다.

자신에 대하여 이야기하는 것을 주안점으로 하되 타인에 대하여 이야기할 경우 긍정적인 면이나 배울 점에 대하여 이야기 할 수 있게 안내한다. 타인에 대하여 이야기할 때 부정적인 이야기가 되지 않게 유의하고 이야기를 들은 그 사람의 생각도 물어본다.

발화 8-8

오늘 참여하면서 어떤 생각, 어떤 느낌이었는지 나누어 주시면 감사하겠습니다. 또한 활동을 하면서 나에 대하여 새롭게 알게 된 점이 있으면 그 점도 이야기해 주시면 더욱 감사하겠습니다. 그럼 누가 먼저 나누어주실 건가요?

집단원들의 긍정성을 강화하기 위하여 자기 자신에게 칭찬을 할 수 있도록 안내한다. 서로 격려 할 때는 두 명이 짝을 지어 하거나 여럿이 함께 할 수 있다.

발화 8-9

오늘 활동을 하면서 우리 삶에는 아쉬움, 회한, 슬픔도 있지만 기쁨, 부딪힘, 자랑스러움도 함께 함을 알게 되었어요. 지금까지 살아온 것만으로도 참 잘했다고 박수를 보낼 수 있을 것 같아요. 이제 자신에게 격려를 해 주는 시간을 가지면 어떨까요? '그동안 사느라고 애썼다, 사느라고 고생이 많았다. 그래도 잘 살아왔다. 장하다. 라고 스스로에게 따뜻하게 말해줍니다. 자, 자신의 가슴에 손을 교차로 두고 토닥여주세요, 잘했다, 잘했다, 잘살아왔다라고 하면서. (함께 한다). 이제 서로에게도 격려해 줍시다. 서로 서로 돌아가면서 해주시기 바랍니다.

활동 전체에 대한 회기 리뷰와 함께 소감을 나눈다. 전체 나누기는 모두가 한 번씩 발표할 수 있도록 한다.

발화 8-10

지금까지 우리는 많은 것을 했어요. 어떤 것이 생각나시나요? 어떤 것이 제일 기억에 남고 어떤 것이 좋았나요? 프로그램 참석하기 전과 지금과 비교해 보면 무엇이 달라졌을까요? 이제 한 사람씩 이야기 나누어 보아요.

전체 구성원들의 소감을 들은 후 진행자 또한 소감을 발표한다. 아쉬움을 달래며 집단을 마무리한다.

발화 8-11

이제 우리가 헤어질 시간이네요. 그동안 열심히 함께 한 시간이 소중합니다. 저도 이제 정이 많이 들어 헤어지려니 섭섭하고 아쉽네요. 그래도 만남이 있어 헤어짐도 있지요. 여러분들이 처음보다 지금 조금 더 행복하리라고 믿고 또 앞으로도 더 행복하리라는 믿음으로 아쉬움을 달랠니다. 그동안 고맙습니다. 이것으로 프로그램을 끝내겠습니다. 감사합니다.

9. 8회기(2안)

1) 활동구성

주제	내 삶의 향기		
목표	<ul style="list-style-type: none"> • 삶에 활기를 불어넣는다. • 지금까지 살아온 삶에 대하여 긍정한다. 		
단계	세부목표	활동내용	시간

도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> • 인사 나누기 • 두사람씩 짝을 지어 긍정적인 메시지 전하기 	5분
전개	회기소개	<ul style="list-style-type: none"> • 오늘 활동에 대해 간단히 안내하기 • 내가 좋아하는 냄새와 색은 무엇인인지 이야기 하기 	10분
	작업하기	<ol style="list-style-type: none"> ① 재료 배분하기 <ul style="list-style-type: none"> - 포푸리의 색과 냄새를 탐색하여 나에게 어울린다고 생각되는 향의 포푸리를 선택하고 향기주머니의 색도 골라 선택함. 꽃도 다양한 종류로 나누어 주기 ② 포푸리를 탐색하고(시각, 후각, 촉각 활용) 소감을 나누기 ③ 포푸리의 재료가 무엇인지를 탐색하고 그와 관련된 추억을 이야기하기 ④ 향기주머니에 포푸리를 넣고 주머니를 묶은 뒤 주머니 겉면을 꽃으로 장식하여 완성하기 ⑥ 향기주머니를 누구에게 선물하고 싶은지와 그 이유를 설명하기 	25분
마무리	소감 나누기	<ul style="list-style-type: none"> • 활동 소감 나누기(이번 회기를 하면서 느낀 소감 나누기) • 지금까지 활동한 회기 간단히 리뷰하고 프로그램에 대한 소감 나누기 • 집단에 대한 아쉬움을 나누고 집단 닫기 	15분
준비물	여러 색과 향의 포푸리, 주머니(투명 혹은 불투명), 다양한 종류의 조화, 글루건		
유의점	<ul style="list-style-type: none"> • 다양한 색상의 향기주머니를 준비하기 • 포푸리를 담을 때 너무 많이 담으면 모양이 예쁘지 않으므로 적당히 담도록 함 • 글루건을 사용할 때 화상을 입지 않게 주의함 • 향기주머니를 여러 개 만들어 선물을 해도 좋음 		

2) 세부내용

(1) 도입: 인사하기

프로그램 진행자는 집단원에게 지난 회기를 리뷰할 수 있게 하고 그동안 지낸 이야기를 할 수 있게 안내한다.

발화 8-12

어르신 그동안 잘 지내셨나요? 이번 시간이 우리가 즐거운 노년을 위한 가드닝 프로그램으로 만나는 마지막 시간이네요. 세월이 참 빨리 가는 것 같네요. 어르신들을 만난 것이 얼마 안 된 것 같은데 벌써 시간이 이렇게 흘렀네요. 이와 같이 우리 어르신의 삶도 시간이 흘러 여기까지 온 것 같네요. 그동안 어떻게 지내셨는지 얘기해 주실 수 있나요?

집단원들이 서로의 이야기를 듣고 관찰할 수 있게 안내한다. “이야기를 나누는 동안 어떤 생각이나 느낌이 드셨나요?” 같은 질문을 통해, 변화한 것에 대하여 생각해 볼 수 있는 시간을

가진다. 마지막 회기이므로 두 사람씩 짝을 지어서 긍정적인 메시지를 전할 수 있는 기회를 제공한다. 진행자는 발표자의 이야기에 적극적으로 공감해준다.

발화 8-13

오늘 마지막 시간이고 하니 두 사람씩 짝을 지어 덕담을 나누어 볼 거예요. 지금까지 서로 같이 수업하면서 짝에게 들었던 좋은 생각이나 느낌을 이야기해 주세요.
(활동을 한 후) 자, 이야기를 듣고 나니 어떠세요? 혹시 감동받으신 분이 있으신가요?

(2) 전개

오늘 활동인 향기주머니에 대해 간단히 소개하며 흥미를 유발시킨다.

발화 8-14

오늘은 향기주머니를 만들 거예요. 여러분들의 삶의 향기는 구수하면서도 농익고, 아주 진한 향기가 나는 듯합니다. 오늘은 당신의 향기를 주머니에 담아 보겠습니다.

자신이 좋아하는 향기와 색에 대해서 나누어 본다. 구수한, 고소한, 은근한, 은은한, 독한, 향긋한, 시큼한, 시원한, 싱그러운, 풋풋한, 시린, 뽕은, 달콤한 등 다양한 향기에 대한 단어를 낱말 카드로 만들어 미리 준비해주면 좋다.

발화 8-15

내 삶 속에 익숙한 향기는 어떤 향기가 있고 내 삶을 향기로 표현하면 어떤 향이 난다고 할 수 있을까요? 또 내가 좋아하는 색은 어떤 색일까요? 그 색을 좋아하는 이유가 있을 거예요. 그것에 대해서 이야기해 볼 까 해요. 누가 먼저 이야기해 주실 수 있겠어요?

향기 주머니를 만들기 전, 먼저 재료를 배분한다. 포푸리의 색과 냄새를 탐색하여 나에게 어울린다고 생각되는 향의 포푸리를 선택하고 향기주머니의 색도 골라 선택한다. 포푸리를 탐색하고(시각, 후각, 촉각활용) 소감을 나눈다.

발화 8-16

자기 앞에 놓인 포푸리를 만져보고 냄새도 맡아보고 또 색이 어떤지도 한번 보세요. 어떤 생각이나 느낌이 드시나요? 손끝에는 어떤 느낌이 드나요? 옆 사람과 한번 이야기 나누어 보는 시간을 가질게요.

포푸리의 재료가 무엇인지를 탐색하고 그와 관련된 추억을 이야기한다. 포푸리의 재료는 목화 껍데기로, 목화와 관련된 물레 짓기, 베짜기 등의 이야기를 할 수 있다.

발화 8-17

혹시 포푸리의 재료가 무엇인지 아시는 분 있으신가요? 여러분들이 어린 시절이나 젊은 시절에 본 적이 있으신 것이라고 생각되는데요, 혹시 기억나시는 분이 계신가요? (목화 껍데기라고 하시는 분이 계시면 크게 응수해준다). 그럴죠, 맞아요. 아마도 여러분들이 실을 짓거나 베를 짜신 분도 계실 거예요. 그 추억이 있으신 분들은 이야기를 나누어주시면 감사하겠습니다.

향기주머니에 포푸리를 넣고 주머니를 묶고 주머니 겉면을 꽃으로 장식하여 완성한다. 주머니에 꽃을 글루건으로 붙인다. 이때 글루건 사용법과 주의점을 인지시켜 화상을 입지 않게 주의한다.

발화 8-18

이제 향기주머니를 만들어봅시다. 내가 선택한 포푸리를 주머니에 넣어주세요. 너무 많이 넣으면 모양이 예쁘지 않으니 적당한 량을 넣어주세요. 너무 적게 넣어도 예쁘지가 않아요. 이제 넣으셨으면 주머니 끈을 당겨 주세요. 손으로 주머니가 예쁘게 만져주세요. 이제 꽃을 달건데 먼저 꽃을 어떻게 붙인지 배치를 한번 해 보세요. 그리고 글루건을 이용하여 꽃을 달 건데 글루건이 뜨거우니 조심하셔야 돼요. 이렇게 손잡이를 누르면 앞으로 글루가 나오죠. 이것을 꽃에 발라서 주머니 앞의 적당한 곳에 붙이시면 됩니다.

완성된 향기주머니를 누구에게 선물하고 싶은가와 그 이유를 설명한다.

발화 8-19

자, 향기주머니가 완성 되었어요. 내 삶의 향기를 나타내는 향기주머니입니다. 혹시 이 향기주머니를 선물하고 싶은 사람이 있으신가요? 누구보다 나 자신에게 선물하고 싶으신가요? 선물하고 싶으신 분이 있으시면 그 사람인 이유와 내게 선물하고프면 내게 선물하고 싶은 이유를 한 사람씩 이야기해 볼까요?

(3) 마무리

이번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항에 대한 질문을 받고 응답한다. 모든 집단구성원들이 프로그램에 참여한 소감을 간단하게 한마디씩 할 수 있게 안내한다. 참여하면서 느낀 점, 생각된 점, 새롭게 알게 된 점 등에 대하여 자유롭게 나눈다. 이번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항에 대한 질문을 받고 응답한다.

자신에 대하여 이야기하는 것을 주안점으로 하되 타인에 대하여 이야기할 경우 긍정적인 면이나 배울 점에 대하여 이야기 할 수 있게 안내한다. 타인에 대하여 이야기할 때 부정적인 이야기가 되지 않게 유의하고 이야기를 들은 그 사람의 생각도 물어본다.

발화 8-20

오늘 참여하면서 어떤 생각, 어떤 느낌이었는지 나누어 주시면 감사하겠습니다. 또한 활동을 하면서 나에 대하여 새롭게 알게 된 점이 있으면 그 점도 이야기해 주시면 더욱 감사하겠습니다. 그럼 누가 먼저 나누어주실 건가요?

집단원들의 긍정성을 강화하기 위하여 자기 자신에게 칭찬을 할 수 있도록 안내한다. 서로 격려 할 때는 두 명이 짝을 지어 하거나 여럿이 함께 할 수 있다.

발화 8-21

오늘 활동을 하면서 우리 삶에는 아쉬움, 회한, 슬픔도 있지만 기쁨, 부딪힘, 자랑스러움도 함께 함을 알게 되었어요. 지금까지 살아온 것만으로도 참 잘했다고 박수를 보낼 수 있을 것 같아요. 이제 자신에게 격려를 해 주는 시간을 가지면 어떨까요? '그동안 사느라고 애썼다, 사느라고 고생이 많았다. 그래도 잘 살아왔다. 장하다. 라고 스스로에게 따뜻하게 말해줍시다. 자, 자신의 가슴에 손을 교차로 두고 토닥여주세요, 잘했다, 잘했다, 잘살아왔다라고 하면서. (함께 한다). 이제 서로에게도 격려해 줍시다 서로 서로 돌아가면서 해주시기 바랍니다.

활동 전체에 대한 회기 리뷰와 함께 소감을 나눈다. 전체 나누기는 모두가 한 번씩 발표할 수 있도록 한다.

발화 8-22

지금까지 우리는 많은 것을 했어요. 어떤 것이 생각나시나요? 어떤 것이 제일 기억에 남고 어떤 것이 좋았나요? 프로그램 참석하기 전과 지금과 비교해 보면 무엇이 달라졌을까요? 이제 한 사람씩 이야기 나누어 보아요.

전체 구성원들의 소감을 들은 후 진행자 또한 소감을 발표한다. 아쉬움을 달래며 집단을 마무리한다.

발화 8-23

이제 우리가 헤어질 시간이네요. 그동안 열심히 함께 한 시간이 소중합니다. 저도 이제 정이 많이 들어 헤어지려니 섭섭하고 아쉽네요. 그래도 만남이 있어 헤어짐도 있지요. 여러분들이 처음보다 지금 조금 더 행복하리라고 믿고 또 앞으로도 더 행복하리라는 믿음으로 아쉬움을 달랠니다. 그동안 고맙습니다. 이것으로 프로그램을 끝내겠습니다. 감사합니다.

4

사회공헌활동 시범 운영 결과

제1절 개요

제2절 사회공헌활동 시범 운영 내용

제3절 사회공헌활동 시범 운영 평가

제4장 사회공헌활동 시범 운영 결과

제1절 개요

1. 연구대상 선정 및 윤리적 고려

본 장에서는 개발된 사회공헌활동이 현장에서 적용되는 과정을 시범사업 운영을 통해 심층적으로 살펴봄으로써 활동의 효과성을 검증하고, 매뉴얼의 수정·보완사항을 점검하고자 하였다. 이를 위하여 활동 목적에 적합한 노인과 예비노인세대를 모집하였다.

본 활동은 노인이 거주하는 지역에서 사회관계망을 강화하기 위한 활동으로, 연구대상 중 노인은 지역의 여가자원 분석을 통해 대상 지역을 우선 선별하였다. 여가자원으로 노인여가복지시설, 경로당, 평생교육 관련 기관, 도서관(스마트도서관 제외), 사회복지시설을 파악하였다. <표 4-1>과 같이 시설의 수가 적은 하위 3지역은 동구(45개소), 용진군(77개소), 중구(99개소)로 나타났다. 노인여가복지시설 중 교육사업을 제공하는 기관인 노인복지관, 노인문화센터, 노인대학으로 한정하여 보면, 시설의 수가 적은 하위 3지역은 용진군(1개소), 강화군 및 동구(각 3개소)이다.

<표 4-1> 지역별 여가시설 현황

(단위: 개소)

구분	노인복지관 등	경로당	평생교육 관련 기관	문화원	도서관	사회복지시설	계
중구	5	84	2	3	4	1	99
동구	3	37	1	1	1	2	45
미추홀구	10	163	5	1	8	3	190
연수구	3	153	0	1	7	4	168
남동구	7	180	3	1	7	5	203
부평구	6	177	6	1	8	3	201
계양구	10	153	2	1	7	1	174
서구	6	246	4	1	9	1	267
강화군	3	236	2	1	7	0	249
용진군	1	73	0	0	2	0	77

자료: 인천광역시청 홈페이지, 복지시설 현황(2024. 2월 기준).

또한 인천시 노인실태조사(하석철·김제희, 2023) 자료를 활용하여 노인의 여가실태를 고려하였다. 노인의 여가활동과 관련하여 여가기관 이용 경험이 낮은 지역은 중구, 동구, 연수구의 순이었으며, TV 시청이 높은 지역은 동구, 계양구, 남동구의 순이었다. 일자리 참여가 낮은 지역은 남동구, 동구, 계양구의 순이었다. 노인의 우울 수준이 높은 지역은 연수구, 동구, 서구의 순이었다.

이상의 결과에서 여가지원이 필요한 지역으로 중구, 동구를 선정하였으며 두 지역에서 조사대상자를 모집하였다. 모집 기준은 다음과 같다. 첫째, 지리적 기준으로 거주하거나 일하는 지역이 중구 또는 동구인 노인, 둘째, 연령 기준으로 65세 이상인 노인, 셋째, 심리사회적 기준으로 외로움 고위험군이나 사회적 고립 고위험군인 노인이다. 기준에 충족하는 대상을 발견하기 위하여 두 지역 내 노인여가시설 및 노인인력개발센터의 담당자에게 추천 받았다. 첫째와 둘째 기준에 따라 총 14명의 노인을 추천 받았으며, 일대일 대면조사를 통해 외로움 고위험군, 사회적고립 위험군을 선별하였다.

선별 시 사용한 도구는 <표 4-2>의 황수진 등(2021)이 개발한 외로움과 사회적 고립 척도이다. 사회적 고립은 복합적인 개념으로 객관적으로 측정 가능한 사회적 관계망과 개인이 주관적으로 인식하는 사회적지지, 외로움을 모두 포괄하는 개념이다.(황수진 등, 2021). 1번과 2번 문항의 합산점수가 3점 이상이면 외로움 고위험군에 해당한다. 3번과 4번 문항의 합산점수가 4점 이상이고, 6번 문항의 합산점수가 4점 이상이면 사회적 고립 고위험군에 해당한다.

조사결과 14명의 노인 중 외로움 고위험군과 사회적 고립 고위험군에 모두 해당하는 노인은 4명, 외로움 고위험군은 1명, 사회적 고립 고위험군은 5명이었다. 5명의 노인은 두 집단 모두 해당되지 않아 조사대상에서 제외하여 총 9명의 노인이 모집되었다. 사업을 진행하는 과정에서 1명의 노인은 급격하게 건강이 악화되어 최종적으로 시범사업에 포함된 노인은 8명이었다.

이상의 노인 조사대상자를 정리하면 <표 4-3>과 같다. 남성은 2명, 여성은 6명이었다. 연령은 최소 73세부터 최대 79세 사이였으며, 평균 연령은 75.9세였다. 외로움 고위험군과 사회적 고립 고위험군에 모두 속하는 노인은 2명, 외로움 고위험군 1명, 사회적고립 고위험군 5명이었다.

〈표 4-2〉 외로움과 사회적 고립 척도

(단위: 점)

문항	측정방법			
	0. 거의 그렇지 않다	1. 다소 그렇지 않다	2. 다소 그렇다	3. 매우 그렇다
1. 나는 외롭다고 느낀다.	0. 거의 그렇지 않다	1. 다소 그렇지 않다	2. 다소 그렇다	3. 매우 그렇다.
2. 나는 소외되어 있다고 느낀다.	0. 거의 그렇지 않다	1. 다소 그렇지 않다	2. 다소 그렇다	3. 매우 그렇다.
3. 나는 가족이나 친구들에게 편하게 의지할 수 있다.	3. 거의 그렇지 않다	2. 다소 그렇지 않다	1. 다소 그렇다	0. 매우 그렇다.
4. 나의 일상적인 일에 도움을 줄 수 있는 사람이 있다.	3. 거의 그렇지 않다	2. 다소 그렇지 않다	1. 다소 그렇다	0. 매우 그렇다.
5. 월 1회 이상 사적으로 만나거나 주 1회 이상 연락을 할 정도로 친한 사람은 몇 명입니까? (가족, 친척, 친구 포함)	3. 0명	2. 1-2명	1. 3-6명	0. 7명이상
6. 친구나 가족과 사적인 연락을 하는데 하루 중 평균 몇 분 정도를 사용하십니까? (전화, 문자, 카카오톡 등 메신저)	3. 전혀 안함	2. 15분 이하	1. 15분-1시간	0. 1시간 이상

자료: 황수진 외(2021). 외로움과 사회적 고립 척도의 개발 및 타당화 연구. 신경정신의학, 60(4), 291-297.

〈표 4-3〉 조사대상자(노인) 일반 특성

구분	연령	성별	가구유형	외로움 고위험군 여부	사회적 고립 고위험군 여부
A	74	여	부부가구	해당	해당
B	76	여	부부가구	미해당	해당
C	75	여	1인가구	해당	미해당
D	77	여	1인가구	미해당	해당
E	78	여	1인가구	해당	해당
F	73	남	1인가구	미해당	해당
G	75	여	1인가구	미해당	해당
H	79	남	부부가구	미해당	해당

사회공헌활동으로 참여할 예비노인세대는 지역에 관계없이 활동에 참여할 의사가 있는 50세 이상의 인천시민 중 원예 활동에 관심이 있으면서 사회공헌활동 관련 인식 교육을 받은 경험이 있는 자로 한정하였다. 인천고령사회대응센터 이용자를 대상으로 사업 참여 홍보물을 배포하였으며, 그 결과 7명의 예비노인세대가 모집되었다. 다만 50세 이상 인천시민을 기준으로 하여 노인세대에 해당하는 4명 또한 포함되었다. 사업을 진행하는 과정에서 1명의 예비노인세대는 활동을 포기하여 최종적으로 시범사업에 포함된 예비노인세대는 6명이었다.

이들을 대상으로 사회공헌과 관련된 특성을 알아보기 위하여 강순화(2015)가 개발한 공동체 의식 척도를 활용하여 조사하였다. <표 4-4>와 같이 총 16문항으로 구성된 본 척도는 구성원들의 욕구가 헌신적인 노력을 통해 모자람 없이 충분히 충족된다는 충족감 5문항, 구성원들이 집단으로부터 영향을 받거나 영향력을 행사하고 함께 한다는 연대감 4문항, 구성원들이 느끼는 소속된 마음인 소속감 4문항, 지역사회 및 구성원들과 친밀한 마음을 가지는 정서적 친밀감 3문항으로 구성되어 있다. 응답은 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)의 5점 척도이며, 이 중 14번 문항은 역문항으로 역채점 하였다. 점수가 높을수록 공동체 의식이 높다고 해석하며, 전체 평균은 4.04점이었다.

예비노인세대 조사대상자를 정리하면 <표 4-5>와 같다. 남성은 1명, 여성은 5명이었다. 연령은 최소 59세에서 최대 71세였고, 평균 64세였다. 공동체 의식은 최소 3.63점에서 최대 4.88점이었다. 원예 활동 경험이 있는 예비노인은 4명, 없는 예비노인은 2명이었다. 집단 프로그램의 교육 경험이 있는 예비노인은 3명, 없는 예비노인은 3명이었다.

전체 조사대상자 14명에게는 연구 및 활동의 목적과 예상되는 진행과정, 자발적 참여와 거부 및 철회할 권리, 연구 과정에서 연구대상의 역할, 잠재적 위험과 이익 등 전반적인 연구사항에 대한 설명을 제공하였으며, 이에 따른 참여 동의를 얻었다.

〈표 4-4〉 공동체 의식 척도

(단위: 점)

문항	전혀 아니다	다소 아니다	보통	약간 그렇다	매우 그렇다
내가 우리 사회의 일원이라는 느낌이 든다.					
2. 내가 열심히 노력하면 우리 사회가 더 나아질 수 있을 것 같다는 느낌이 든다.					
3. 우리사회와 그 구성원들이 내가 원하는 것을 충족시켜주고 있다는 생각이 든다.					
4. 우리사회와 그 구성원들에게 친밀감과 정을 느낀다.					
5. 우리사회의 일원이라는 것에 자긍심을 느낀다.					
6. 우리사회 사람들이 나에게 무언가 기대하는 것이 있는 것 같다는 생각이 든다.					
7. 우리사회를 위해 무언가 기대하는 게 있는 것 같아 기쁘다.					
8. 우리사회에는 나를 진정으로 걱정하고 염려해주는 사람들이 있다는 생각이 든다.					
9. 우리사회가 다른 사회와는 다른 무언가를 서로 공유하고 있다는 생각이 든다.					
10. 우리사회와 그 구성원들이 나에게 중요한 영향을 미치고 있다는 생각이 든다.					
11. 우리 사회에서 나를 필요로 하는 일들에 내 역할을 해야 한다는 느낌이 든다.					
12. 우리사회 구성원들이 믿을 수 있는 사람들이라는 신뢰감이 든다.					
13. 우리사회에 나를 필요로 하는 일들에 내 역할을 해야 한다는 느낌이 든다.					
14. 우리사회에서 생활하면서 나의 행동에 제약을 받는다는 느낌이 든다.					
15. 우리사회의 사람들이 서로를 의지하고 있다는 생각이 든다.					
16. 내가 대화하고 싶을 때 당장 이야기할 수 있는 사람을 우리사회에서 찾을 수 있다는 생각이 든다.					

자료: 강순화(2015). 메가이벤트 개최자의 사회자본과 사회적 가치, 공동체의 협력의사 간의 영향관계 연구. 경기대학교 박사학위 논문.

〈표 4-5〉 조사대상자(예비노인) 일반 특성

구분	연령	성별	공동체 인식	원예 활동 경험	유사 프로그램 경험
I	65	여	4.88점	있음	있음
J	59	여	3.69점	없음	없음
K	71	남	4.19점	있음	있음
L	69	여	4.25점	없음	없음
M	60	여	3.63점	있음	있음
N	59	여	3.63점	있음	없음

2. 연구 방법

본 시범사업은 현장의 상황, 활동, 사람, 의미를 기술하고자 할 때 사용하는 참여관찰 방법(Patton, 1990)을 통해 실시하였다. 연구자는 연구 참여자에게 자신의 존재를 알리고 현장에 들어가서 연구 참여자 또는 제보자와 관계를 형성해가며 연구를 진행하는 관찰자로서 참여관찰(김영천, 2016)을 진행하였다. 관찰의 노출정도는 연구 참여자가 관찰이 이루어지고 있다는 것과 관찰자가 누구인지 완전하게 알고 있는 상태이며, 연구와 관련된 모든 사람들에게 실제 목적을 모두 설명하였다. 참여관찰 범위는 활동과 관련된 환경 및 참여자의 역동 등 전반적인 사항이다.

예비노인세대는 활동 시작 전 사회공헌활동에 대한 사전 교육과 함께 본 연구에서 개발된 사회공헌활동에 관한 사전 교육을 2회 제공하였다. 개발된 ‘즐거운 노년을 위한 가드닝 프로그램(이하 프로그램)은 9월 27일부터 10월 18일까지 동구와 중구의 경계에 위치한 도서관에서 주1회~주2회 제공되었다.

연구에서 사용된 자료는 현장 연구노트와 노인세대의 단체 문자, 예비노인세대의 SNS메신저 단체대화방 메시지이다. 현장 연구노트는 활동 과정에서 참여자의 발언을 즉시 기술한 자료이며, 활동의 수정·보완이 필요한 사항을 연구자가 정제한 자료이다. 또한 활동 종료 후 연구자의 느낌과 생각을 중심으로 활동에 대한 성찰을 수행하였다. 단체 문자 및 단체대화방 메시지는 중요 사항 발생 시 단체 메신저를 통해 논의한 자료이다.

조사대상자가 최종 평가한 내용은 전체 회의를 통해 다시 공유하여 왜곡되어 작성되었거나 출판에 희망하지 않는 내용이 있는지 검토 받았다.

제2절 사회공헌활동 시범 운영 내용

1. 회기 구성

본 연구에서 개발된 프로그램은 총 8회기이며, 활동에 따라 심화활동 및 대체활동이 제시되어 있다. 활동장소를 섭외 후 프로그램을 진행할 수 있는 일정을 사전에 고지하고, 프로그램을 진행할 예비노인세대의 의견을 수렴하여 활동이 가능한 회기로 6회기를 선택하였다. 6회기의 활동은 예비노인세대의 선호와 진행 역량을 기준으로 선택하였다. 활동의 내용과 참석 가능일자를 고려하여 예비노인세대 1명이 1개의 회기를 담당할 수 있도록 자발적으로 회기 진행자를 맡았다.

진행된 6회기의 내용은 다음 <표 4-6>과 같다. 1회기는 오리엔테이션과 압화 이름표 만들기, 2회기는 다육식물 심기, 3회기는 화초 심기, 4회기는 새싹 채소 심기, 5회기는 향기주머니 만들기, 6회기는 샐러드 만들기 활동으로 구성하였다. 1회기는 장소를 찾지 못하거나 늦어지는 참여자를 고려하여 기다리는 동안 활동할 책갈피 만들기 활동을 추가하였다. 또한 8회기의 두 활동 중 향기 주머니 만들기 활동을 선택하였으며, 마무리 파티 느낌을 가질 수 있도록 샐러드 만들기를 마지막 회기로 순서를 변경하였다.

<표 4-6> 진행 회기

회기	주제	활동내용	진행 여부	비고
1	오리엔테이션 및 내 이름은? 네 이름은?	압화 이름표 만들기	1회기	책갈피 만들기 추가
2	꽃 자화상: 꽃으로 표현하는 나	자화상 만들기	X	
3	잔디 인형 만들기	잔디 심기	X	
4	관계, 키우기	다육식물 심기	2회기	
5	추억, 심기	화초 심기	3회기	
6	관계, 나누기	새싹 채소 심기	4회기	식물 3종 심기
7	꽃 샐러드 만들기	샐러드 만들기	6회기	회기 순서 변경
8-1	꽃이 피다, 마음이 피어나다	만다라 만들기	X	
8-2	내 삶의 향기	향기 주머니 만들기	5회기	회기 순서 변경

2. 진행 결과

1) 1회기

1회기의 주제는 ‘오리엔테이션 및 내 이름은? 내 이름은?’으로 프로그램에 대한 전반적인 소개와 집단 구성원 간 친밀감을 형성하기 위한 활동으로 구성되어 있다. 1회기 시작 2일 전 연구자는 활동 샘플을 제작하여 필요한 재료와 진행 순서를 점검하였으며, 사전에 제작이 필요한 활동지인 서약서, 오늘의 꽃 사진과 유래 그리고 명찰 내지를 준비하였다. 준비된 재료와 샘플은 예비노인세대 단체대화방에 공유하였다.

프로그램 시작 1시간 전 연구자와 예비노인세대는 미리 교육장소인 도서관에 도착하여 활동 준비물을 정리하고, 예비노인세대는 책갈피와 이름표를 만들어 활동 순서를 숙지하였다. 진행자(참여자 M)를 제외하고 예비노인 1명당 노인 2명을 보조하도록 하였다.

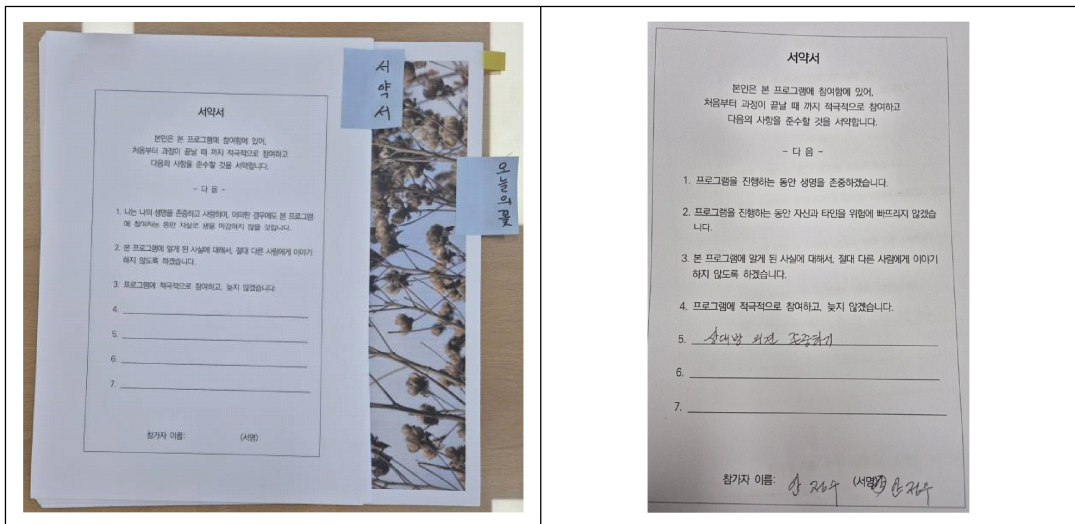
프로그램은 총 60분으로 구성되었다. 당일 교육장소를 찾지 못해 헤맨 노인이 있어 참여자에게 모두 도착하면 1회기의 내용을 진행하겠다고 안내하고, 정시에 도착한 5명은 책갈피 만들기 작업을 먼저 수행하였다. ① 샘플 소개, ② 재료 소개, ③ 양쪽 열기, ④ 접착면 안쪽에 꽃 스티커와 압화를 넣기, ⑤ 다시 비닐을 덮기의 순서를 안내하였다. ③번의 단계에서 양쪽 접착면을 분리하지 못하는 노인은 예비노인세대가 보조하였다.

〈그림 4-1〉 책갈피 만들기



약 10분 후 모든 노인이 도착한 뒤 인사하기 활동을 진행하였다. 인사하기 활동은 강사 및 프로그램 소개하기, 집단 규칙 정하기 및 서약서 작성하기, 프로그램 기대 나누기의 활동이 포함된다. 집단 규칙 정하기는 4개의 규칙을 제시하였고, 추가로 3개의 규칙을 쓸 수 있도록 하였다. 추가 규칙은 참여 노인의 제안이 없어 진행자가 ‘상대방의 의견을 존중하기’로 제안하고 노인의 동의를 받았다. 완성된 규칙은 처음부터 끝까지 모두 함께 읽도록 하였다.

〈그림 4-2〉 서약서 쓰기



오늘의 꽃 소개는 부용화(9월 27일의 꽃)의 사진과 유래를 설명하였다. 이미 재료가 나누어진 상황에서 진행자와 가까이 앉은 노인은 진행자와 소통하며 설명을 들었으나, 진행자와 멀리 앉은 노인은 재료를 살펴보는 등 집중하지 못하였다. 또한 A4 사이즈의 사진을 출력하여 잘 보이지 않았다는 의견도 있었다. 향후 진행 시 재료를 꽃 소개 이후 나누어주거나 오늘의 꽃은 프로그램 소개하기 단계서 진행하는 것이 더 적절하다고 평가하였다. 또한 꽃 사진을 개별로 나누어 주어 볼 수 있게 하는 것이 집중하는 데 도움이 될 것이라 생각된다.

본 활동인 명찰 만들기는 활동을 시작하기 전 진행자가 자신의 명찰을 샘플로 소개하였다. ① 원하는 색깔의 색지 고르기, ② 한지로 바탕 꾸미기, ③ 이름 쓰기, ④ 꽃 스티커와 압화로 꾸미기, ⑤ 손코팅지로 명찰 코팅하기, ⑥ 목걸이형 명찰에 넣기의 순서를 안내하였다. ①번에서 ④번까지의 활동은 노인이 수행하되 예비노인세대가 보조하고, ⑤번은 예비노인세대가,

⑥번은 노인이 수행하였다. ④번의 활동 중 압화는 쉽게 부서지기 때문에 소근육 사용이 어려운 노인의 경우 압화를 고르고, 붙이는 것은 예비노인세대가 수행하였다.

명찰 꾸미기가 빨리 끝난 노인은 남은 꽃 스티커로 휴대폰 케이스를 꾸미거나 명찰 만들기 전 진행했던 책갈피를 추가로 만드는 등 자유롭게 활동하였다. 25분으로 시간을 배정하였으나 활동에 집중하여 30분을 꾸며, 진행자가 중간에 시간이 완료되었음을 알려야 했다.

〈그림 4-3〉 명찰 만들기



모든 구성원이 이름표 만들기를 완료한 후 돌아가며 명찰을 보여주며 좋아하는 꽃을 고른 이유를 소개하도록 하였다. 이후 옆 사람의 이름을 말하고 자신의 이름을 말하도록 했는데, 참여 노인 중 대부분은 옆 사람을 소개하고 자신을 소개하는 활동을 어려워하였다. 옆 사람이 잘 볼 수 있도록 이름표를 들어 보여주게 안내하였으나, 참여자 H 등 고령의 노인에게는 문장이 긴 것으로 여겨진다. 연구자는 프로그램 시작 전 대면 인터뷰를 통해 참여 노인의 얼굴과 이름을 숙지하고 있었으므로 함께 소개를 해주는 것으로 활동을 어려워하는 참여 노인을 도왔다. 고령의 참여노인이 많은 경우 자신의 이름표만을 소개하는 것이 더 적절할 것이다.

소감 나누기 단계에서는 오늘 진행한 활동을 전체적으로 이야기 하고, 책갈피는 주변에 선물할 수 있도록 안내하였다. 대부분의 노인은 활동 소감을 “좋았어요”, “재미있었어요” 등 간단하게 말하였는데, 구체적으로 어떤 부분이 좋았는지 예시(같이 만드니까 좋았다, 예쁜 꽃을 꾸며서 재미있었다)와 함께 다시 질문하였다. 예시 이후 참여자 D는 “재료를 넉넉

하게 준비해줘서 좋았다. (작업)하고 남은 스티커는 이렇게 휴대폰 뒤에 꾸몄다”고 소감을 구체적으로 말하였다. 1회기 진행을 마치면서 작업 테이블이 아닌 계단에서 단체 사진을 찍었는데, 사진 속 모든 참여자의 표정이 밝게 웃고 있는 것을 통해 활동의 만족을 행동으로 관찰할 수 있었다. 참여 노인은 퇴실하면서 담당했던 예비노인세대에게 “오늘 옆에 붙어서 도와줘서 고맙다(참여자 G)” 등 개인적으로 감사의 인사를 전하는 사례도 있었다.

참여 노인 퇴실 후 물품을 정리하면서 예비노인세대와 활동에 대한 간략한 평가를 진행하였다. “어르신들이 매우 만족해하셨다. 우리가 모임을 만들어서 이런 프로그램을 진행하는 팀을 만들고 싶다”고 소감을 밝혔다(참여자 M). 또 “정신없이 지나간 것 같다. M씨가 진행을 잘 해줬는데 내가 할 때 걱정 된다”며 진행에 대한 부담을 느끼기도 했다(참여자 N).

2) 2회기

2회기의 주제는 ‘관계, 키우기’로 고무신에 다육식물을 심어 장식하는 활동이다. 1회기와 마찬가지로 시작 2일 전 연구자는 활동 샘플을 제작하여 필요한 재료와 진행 순서를 점검하였다. 제작한 샘플은 단체대화방에 공유하고, 참석 여부를 확인하였다.

연구자는 원예 활동에 대한 지식이 부족하여 공동연구자의 의견 및 인터넷 검색을 통해 재료를 준비하였다. 2회기 진행을 맡은 참여자 J는 원예와 관련된 민간자격을 소지하고 있으며 관련 교육을 이수하였고, 원예 프로그램을 진행해 본 경험을 다수 보유하고 있다. 이에 참여자 J는 진행과 관련된 재료를 사전에 확인 후 더 준비해야 할 재료(상토 대신 접착흙)를 제안하였고 이를 추가로 준비하였다. 또한 참여자 J는 매뉴얼에 준비되지 않는 소분용 틀(투명 플라스틱 과일 상자 등 재활용), 나무젓가락을 참여자 수에 따라 개인적으로 준비하였다. 준비된 재료는 <그림 4-4>와 같다.

프로그램 시작 1시간 전 연구자와 예비노인세대는 미리 교육장소인 도서관에 도착하여 활동 준비물을 정리 및 소분하였다. 접착흙은 미리 물에 불려두는 것이 필요하므로, 준비물을 정리할 때 준비하였고, 참여자 1인당 소분하였다. 진행자(참여자 J)는 준비된 고무신(130mm)은 아동 작업용이며, 향후 각 연령대의 신발사이즈와 비슷하게 고무신을 준비하는 것이 좋다고 조언하였다. 1회기에서 재료를 미리 나누어줬을 때 집중도가 떨어지는 것을 고려하여 첫 번째 작업 재료인 고무신, 매직, 스티커 등은 시작 전 각 자리마다 배치하고, 두 번째 작업의 핵심 재료인 흙과 다육식물은 고무신 꾸미기가 끝난 후 나누기로 하였다.

〈그림 4-4〉 다육식물 재료 준비



참여 노인은 모두 프로그램시작 시간 전에 도착하였으며, 30분 일찍 도착한 노인의 경우 지난 회기에서 늦게 와서 책갈피 만들기를 하지 못했던 노인(참여자 N)의 경우 일부러 일찍 출발하여 왔다고 하였다. 지난 회기와 달리 모두 일찍 도착한 점을 통해 지난 회기에 대한 만족도와 참여 노인의 기대감을 엿볼 수 있었다. 출석부에 서명을 받으면서 각자 만들었던 명찰을 다시 배부하였다.

2회기 도입에서는 지난 회기를 간단히 리뷰하고, 오늘 활동을 소개하기 전 라포 형성을 위한 간단한 활동을 하였다. “우리 인생에서 금과 은 중에 뭐가 더 중요할까요?”라고 질문을 하면서 금은 받음할 때 입을 닫지만 은은 미소 지을 수 있는 받음임을 알려주며 은이 더 중요하다고 알려주었다. 이 은 이야기는 모든 노인이 잘 기억하였으며, 전체 프로그램을 마칠 때까지 단체 사진을 찍거나 활동사진을 찍을 때 ‘은’을 함께 말하면서 웃는 표정으로 사진을 찍는데 활용하였다. 그 후 박수치기 등의 활동과 과거 고무신을 신었던 경험 나누기를 통해 집단의 분위기를 완화하였다.

작업 과정에서는 고무신을 꾸미고, 식물이름표를 작성하도록 하였다. 고무신을 꾸미는 재료는 1회기 때 명찰을 꾸밀 때 사용한 재료를 그대로 활용하였으며, 추가로 무당벌레와 버섯 소품을 나눠주었다. 이름표는 나를 위한 것과 선물할 타인을 위한 것 두 개를 작성하도록 하였다. 이름표는 받는 사람의 이름 또는 하고 싶은 말, 그를 위한 단어 등을 기록하도록 하였다. 참여 노인은 주로 이름을 작성했고, 그 외 ‘사랑’, ‘내 마음의 정원’, ‘행복’ 등의 이름표를 만들었다. 참여 노인은 꾸미기 활동에서 매직이나 사인펜으로 그림을 그리거나 글자를 써 꾸미는 것보다 반짝이는 스티커를 붙이는 활동을 더 선호하였으며 모든 스티커를 다 소진 하였다.

다육식물은 한 종류가 아닌 다양한 다육식물을 준비하였는데, 앉은 자리의 순서대로 차례로 나누어 주며 선택할 수 있게 하였다. 앞선 순서에서 고른 노인들은 자신이 원하는 다육식물을 선택할 수 있었지만, 뒷순서의 노인들은 남은 다육식물에서 자신이 원하는 다육식물이 없음을 아쉬워하기도 하였다. 참여 노인의 1.5배의 다육식물을 준비하였기 때문에 고무신 1개당 1개씩 다육식물을 나누어주고 남은 다육식물을 한 번 더 나누어주는 과정에서 순서를 반대로 하여 뒷순서의 노인이 먼저 선택할 수 있게 하였다.

〈그림 4-5〉와 같이 완성된 고무신 다육식물은 일렬로 두고 감상할 수 있게 하였으며, 돌아가며 누구에게 선물할 것인지, 작성한 이름표의 의미를 발표하였다. 타인에게 선물하는 경우 손자녀가 있는 노인과 그렇지 않은 노인의 두 집단으로 나누어진 것을 확인할 수 있었다.

〈그림 4-5〉 다육식물 심기



소감 나누기 단계에서는 오늘 진행한 활동을 전체적으로 이야기 하고, 다육식물의 보관법에 대해 안내하였다. 다육식물의 잎이 떨어진 경우 흙에 그대로 올려두면 뿌리가 난다는 것을 알려주며, 떨어진 잎도 가져갈 수 있게 안내하자, 참여 노인 모두 다육식물이 담긴 통에 다시 흙을 담고 잎을 얹어 비닐에 담았다.

여전히 활동소감은 “좋았어요” 등으로 간단히 말하여, 구체적인 이유를 다시 질문하였다. 참여자G는 “이런 활동을 처음 해봐서 신기해서 좋았다”, 참여자 C는 “옛날이야기(고무신 관련 기억)를 하니까 옛날 생각이 새록새록 나고 좋았다”고 구체적인 소감을 말했다. 고무신이 두 짝을 대칭하여 꾸며둔 노인(참여자 B, D, E)은 “쌍으로 뒀을 때 더 예쁘다, 못 줄 것 같다”고 이야기 하였다.

참여 노인 퇴실 후 물품을 정리하면서 예비노인세대와 활동에 대한 간략한 평가를 진행하였다. “참여자 J씨가 진행을 너무 잘 했다. 오늘 옆에서 많이 배웠다(참여자 K)”며 보조진행을 하며 도움이 되었다고 밝혔다. 진행을 맡은 참여자 J 또한 “고무신의 사이즈와 다육식물의 생육 정도는 다소 아쉬웠지만 어르신들이 열심히 만들고 꾸미며 만족하는 모습을 볼 수 있었다”고 소감을 공유하였다. 예비노인은 다음 회기의 활동인 화초 심기에서 활용하기 좋은 가늘에 보기 좋은 화초를 몇 가지 추천하였다.

이번 회기는 진행자가 식물에 대한 폭넓은 이해뿐만 아니라 다양한 집단 경험을 가지고 있어 진행이 매우 원활하였다. 경험과 역량이 풍부한 참여자는 이러한 경험이 없는 다른 집단구성원의 모델링이 될 수 있었으며, 초기에 진행을 담당하면 다른 참여자가 그 후 회기에서 배운 것을 활용할 수 있다.

3) 3회기

3회기의 주제는 ‘추억, 심기’로 화초를 심고 나누는 활동이다. 본 작업은 일반적인 화분 갈이 수준의 활동으로, 샘플이 요구되는 정도의 활동은 아니었기 때문에 필요한 재료와 진행 순서만을 점검하고, 인생 그래프 활동지를 제작 하였으며, 이를 단체 대화방에 공유하였다.

지난 회기에서 추천 받은 식물을 구할 수 없었으나 추천 조건인 ① 초록색 외의 색이 있는 식물, ② 꽃이 피는 식물, ③ 공기정화 등 생활에 도움이 되는 기능이 있는 식물을 선택하였다. 그 결과 노인을 위한 식물로는 안시리움(Anthurium) 화분을 선택하였고, 나눔 활동을 위한 선물로는 싱고니움, 산호수, 홍콩야자 3개 종류를 혼합하여 준비하였다. 구매처에서 안시리움은 햇볕이 잘 드는 곳에 보관하는 식물이며, 나눔활동을 위한 식물들은 주 1회 물을 주는 그늘진 곳(화장실 등)에서 키울 수 있는 식물임을 교육 받고, 이를 예비노인세대에게 전달하였다.










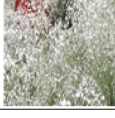


프로그램 시작 1시간 전 연구자와 예비노인세대는 미리 교육장소인 도서관에 도착하여 활동 준비물을 정리하였다. 기본 재료는 노인의 자리에 배치해두되 식물은 작업을 시작할 때 제공하기로 하였다. 진행자는 참여자 K로, 식물의 이름과 키우는 방법에 대해 여러 번 확인하며 숙지하기 위해 노력하였다. 1회기 때 꽃과 관련된 이야기를 할 때 집중이 잘 안되었던 점을 고려하여 오늘의 꽃인 안시리움에 대한 이야기는 생략하기로 하였으며, 인생그래프 그리기를 한 번 그려보면서 오늘의 활동 내용을 점검하였다.

지난 회기와 마찬가지로 모든 참여 노인이 프로그램 시작 전 도착하였으며, 준비된 식물을 처음 보 경우가 많아 이에 흥미를 보였다. 정시에 수업을 시작하였으며, 도입활동으로 강사 및 프로그램 소개, 지난 회기 리뷰, 그동안 지낸 이야기 나누기를 진행했다. 과반은 다육식물을 나누어주지 않거나 동거가구원에 나누어주는 것으로 자신의 가정에 보관하였으며, 일부는 주변인(경비원, 친구 등)에게 나누어주었다. 이는 지난 시간에 소감을 나눌 때 참여 노인이 발표한 바와 같이 짝을 맞추어 꾸며두어 함께 두었을 때 더 보기 좋았기 때문이라고 하였다.

오늘의 첫 번째 활동은 인생그래프 그리기로, <그림 4-6>의 인생그래프 활동지와 꽃 그림 카드를 나누어 주었다. 각 꽃 카드는 꽃의 그림, 이름, 꽃말로 구성되어 있다. 가장 행복했던 때를 100이라고 할 때 상대적인 행복도를 그래프 점수로 기록하게 하고, 그 때를 상징하는 꽃을 하단에 붙이게 하였다. 꽃 카드는 총 36장 1세트로 준비하였으며, 개인당 1세트를 가질 수 있게 하였다. 꽃 카드는 참여 노인이 글자를 잘 확인할 수 있게 14 포인트로 제작하였으며, 짝이 된 예비노인세대가 옆에서 같이 읽어주었다.

<그림 4-6> 인생그래프 활동지

인생 그래프 그리보기				
100				
90				
80				
70				
60				
50				
40				
30				
20				
10				
0				
	아동청소년	청년	중년	노년
꽃				

			
거베라 -신비, 볼 수 없는 수수께끼	참나리 -기개	돌백나무 -경순한 아름다움, 자랑	튤립 -조용
			
포인세티아 -축복	장미 -열렬한 사랑	민들레 -불사신, 사랑의 신탁	구절초 -가을 여인
			
수선화 -자존	안개꽃 -맑은 마음, 깨끗한 마음	디기탈리스 -연애, 화려, 불성실	채송화 -씩씩함

〈그림 4-7〉과 같이 그래프를 완성한 후 점수의 의미와 꽃 선택 이유를 돌아가며 발표하도록 하였다. 참여자 E는 ‘청소년 때는 걱정 근심없이 다니고 부모님에게 하고 싶은대로 했었기 때문에 제비꽃이랑 코스모스를 선택했다’며 청소년기에 가장 높은 점수를 주었다. 참여자 G는 ‘인생에서 일할 수 있는 조건이 맞아떨어져서 열심히 했다’며 씩씩함 꽃말을 가진 채송화를 중년기에 배치하고 가장 높은 점수를 주었다. 진행자는 각 발표가 끝날 때마다 참여 노인의 인생을 격려하였으며, 보조진행자들이 함께 호응해주면서 노인의 삶을 긍정하고 박수를 보냈다.

〈그림 4-7〉 인생그래프 그리기



우선 자신의 화분과 선물할 화분에 꽃을 이름표를 작성하였다. 2회기와 마찬가지로 이름이나 하고 싶은 말, 느낌 등을 적도록 하였다. 자신을 위한 추억의 꽃 심기는 계절 및 재료 준비의 한계로 같은 종류인 안시리움을 심었다. 선물할 꽃 화분은 예비노인세대가 싱고니움, 산호수, 홍콩야자가 담긴 화분 박스를 가지고 돌아다니며 원하는 화분을 가질 수 있게 하였다. 원하는 화분이 중복되는 경우 먼저 선택한 사람에게 양보하였으나, “나도 저저 심고 싶었는데...”와 같은 반응을 보이며 다소의 섭섭함을 표현하였다(참여자 A, D).

노인 대부분은 안시리움을 처음 보았으며 빨간색의 꽃잎이 화려하여 아름다워서 좋다고 반응하였다. 앞선 두 작업과 달리 화초를 능숙하게 심어, 인생그래프 그리기에서 시간을 20분 정도 소요하였음에도 남은 시간이 촉박하지 않았다. 두 화분 모두 심은 뒤 이름표를 꽃는 것으로 작업을 완료하였다. 이 과정에서 물을 주면 화분이 무거워지기 때문에 집에 돌아가서 물을 주겠다는 의견을 제시하는 등 적극적으로 활동에 참여하였다.

소감 나누기 단계에서는 <그림 4-8>과 같이 완성된 화분은 중앙에 일렬로 두고 감상할 수 있게 하였으며, 돌아가며 누구에게 선물할 것인지, 작성한 이름표의 의미를 발표하였다. 대부분의 참여자는 친구에게 선물하겠다고 답하였다. 참여자 D는 “OO아(본인 이름) 고생 많이 했다. 이제 행복하게 즐겨라”고 스스로를 격려했으며, 참여자 B는 “건강하게 잘 살자”고 작성하였다고 밝혔다. 모든 참여자가 발표를 한 다음에 다음 회기 활동인 채소 심기를 안내하고 활동을 마무리하였다.

<그림 4-8> 화초 심기



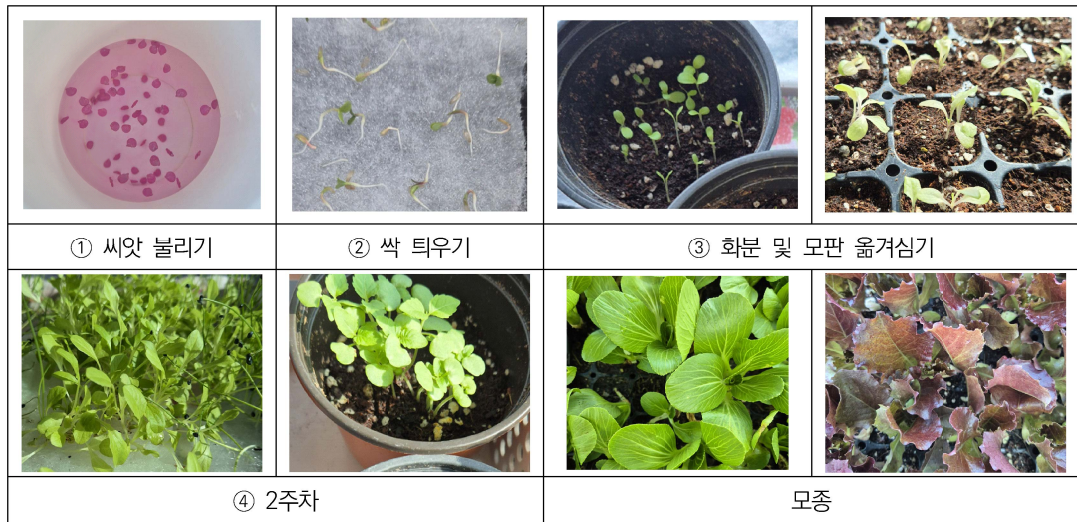
참여 노인 퇴실 후 물품을 정리하면서 예비노인세대와 활동에 대한 간략한 평가를 진행하였다. 진행을 맡았던 참여자 K는 “어떻게 잘 했는지 모르겠다. 선생님들이 도와주셔서 잘 마무리할 수 있었다”며 함께 한 동료들에게 감사의 인사를 보냈다. 참여자 N은 “그래프 그리기까지 여러 작업이 있었는데 너무 잘했다”며 격려해주었다. 연구자 또한 지난 회기들과 비교하여 노인의 과거 경험과 의견을 많이 들을 수 있게 진행해 준 부분에 감사를 전했다.

다음 회기인 새싹 채소 심기와 관련하여 10월 초 날씨를 고려할 때 식물이 잘 자랄 수 없을 것이라 우려를 표하였다. 이에 가을~겨울에 수확할 수 있는 무, 대파, 고추, 상추 씨앗을 구매하여 미리 싹을 틔운 후 싹을 심을 수 있는 것으로 논의하였다. 새싹 채소는 모종 1종과 씨앗 1종을 심도록 계획되어 있는데, 싹이 발아하지 않는 경우에는 모종을 2종 심는 것으로 대체활동을 고려하였다.

4) 4회기

4회기의 주제는 ‘관계, 키우기’로 새싹 채소 심기 활동이다. 채소를 심어 본인과 친구에게 선물하고, 수확물은 6회기 샐러드 만들기에 활용한다. 이를 위하여 처음 5회기로 계획했던 샐러드 만들기를 6회기로 순서를 변경하고, 음식을 먹으며 마무리 할 수 있게 하였다. 본 매뉴얼에서는 새싹 심기의 종류는 모종 1종과 씨앗 1종을 심도록 하였는데, 지난 회기 때 예비노인세대들의 생육과 관련된 우려되는 사항을 고려하여 연구자가 미리 싹을 틔우는 작업을 진행하였다. <그림 4-9>와 같이 3회기 종료 후 4회기가 진행되는 일주일의 기간 동안 씨앗을 불려 싹을 틔웠으나 싹이 매우 작아 노인이 싹을 옮겨 심는 섬세한 작업은 수행하기 어려울 것이라고 판단하여 모종을 3종 준비하였고, 그 종류는 전문가의 자문을 통해 부추, 청경채, 상추의 모종을 구입하였다. 싹은 지속적으로 키우면서 연말 센터 행사에서 나눔 하는 것으로 결정하였다.

<그림 4-9> 씨앗 발아 과정



프로그램 시작 1시간 전 연구자와 예비노인세대는 미리 활동장소에 도착하여 준비물을 정리하였고, 재료를 1인분씩 소분하였다. 모두 함께 모판에서 모종을 꺼내는 연습을 해보았고, 진행자인 I는 오늘 작업할 화분의 샘플을 제작하면서 진행 순서를 확인하였다.

참여 노인은 모두 프로그램 시작 전 도착하였다. 4회기부터 프로그램 시작 전부터 활동적인 모습을 관찰할 수 있었는데, 지난 회기의 활동한 식물 화분을 둔 것을 사진 찍고 와서 서로

보여주며 기다리는 모습을 보였다. 그 전 회기까지는 연구자나 예비노인세대가 물어볼 때 사진을 보여주었다면 자발적으로 교류하는 모습이 관찰되었다고 할 수 있다.

프로그램의 도입 단계에서 미리 4회기와 5회기의 활동사진을 찍어 신문기사로 보도할 것을 전달하고, 원치 않는 노인을 제외하고 사진을 찍겠다고 하였으나 이를 거절한 노인은 없었다. 활동 격려를 위하여 고령사회대응센터의 센터장과 사회공헌활동 교육을 제공했던 담당자가 동석하여 인사를 나누었다. 이후 강사를 소개하고 지난 회기 때 만든 화분을 어디다 두었는지, 누구에게 선물하였는지를 확인하였다. 대부분의 참여자는 친구에게 선물하겠다고 답하였으며, 지난 번 다육 식물을 준 사람과 다른 사람들에게 준 것으로 보고되었다.

4회기에 심을 식물인 상추, 청경채, 부추를 소개하고, <그림 4-10>과 같이 자신을 위한 화분은 세 종류의 모종을 다 심고 선물할 화분은 하나의 모종을 선택해서 심도록 하였다. 지난 번 여러 종류의 식물을 선택할 때 중복되는 경우 아쉬움을 표하여 이번 활동에서는 모두 같은 식물을 심게 하였고, 선물용의 화분은 어떤 것을 선택하더라도 원하는 것을 선택할 수 있도록 모종을 각 1개씩 돌아갈 수 있게 준비하였다.

<그림 4-10> 새싹 화분 심기



지난 화초 심기와 마찬가지로 이름표를 먼저 작성하고 식물을 심도록 하였는데, 모든 참여자가 능숙하게 화분에 옮겨 심었다. 모두 심고 난 뒤 남은 모종은 1개씩 추가로 나누어 개인 화분에 총 4개를 심을 수 있게 하였다. 활동 과정에서 노인은 각 가정에서 심고 있는 식물이나

활동에 대해 이야기를 나누었으며 연구자는 이를 귀 기울여 듣고 전체 소감나누기 시간에 발표할 수 있도록 독려했다.

소감 나누기 단계에서는 심은 화분을 중앙에 모아 같이 감상할 수 있게 하였으며, 돌아가며 선물할 사람과 이름표에 쓴 내용의 의미를 공유하였다. 참여자 F는 자신이 상추를 길러본 경험을 이야기 하면서 “지금 심은 흙은 상토라서 채소를 키울 때는 좋지 않다. 대신에 요소 비료를 쓰면 좋다. 다이소 같은 곳에서 1000원, 2000원이면 구매할 수 있다”며 이를 키우는 법을 알려주었다. 참여자 G 또한 “요소 비료라는 게 우리 어렸을 때 밭에 분노 주던 거, 그거다. 영양분 있는 거 주면 잘 자란다”며 함께 경험을 공유하였다. 지난 시간도 자발적인 의견 나눔이 활발했는데 이번 활동은 노인이 잘 알고 있고 경험했던 활동이어서 더 많은 교류를 보였다.

참여 노인 퇴실 수 물품을 정리하면서 예비노인세대와 활동에 대한 간략한 평가를 진행하였다. 진행을 담당한 참여자 I는 “어르신들이 화분에 잘 심고 만족해하셔서 무사히 잘 마무리된 것 같다”고 소감을 전했다. 참여자 M은 “강의를 하던 분이어서 그런지 차분하게 진행을 잘 해주셨다”며 격려하였다.

5) 5회기

5회기의 주제는 ‘내 삶의 향기’로 포푸리를 활용한 향기 주머니 만들기이다. 5회기 시작 2일 전 연구자는 활동 샘플을 제작하여 필요한 재료와 진행 순서를 점검하였다. 포푸리 주머니는 11cm×16cm의 사이즈로 준비하였으며, 판매되고 있는 포푸리 한 봉지당 3개의 주머니를 만들 수 있었다. 조화는 꽃가지를 구매하였으며, 가지에서 꽃과 잎을 미리 분리하여 꽃만 붙일 수 있게 준비하였다. 준비된 재료와 샘플은 예비노인세대 단체대화방에 공유하였다.

프로그램 시작 1시간 전 연구자와 예비노인세대는 미리 활동장소에 도착하여 준비물을 정리하고, 예비노인세대는 샘플을 함께 만들어보며 활동 순서를 숙지하였다. 노인 1명당 12개의 주머니와 4종류의 포푸리를 배부하도록 하였는데, 참여자 J는 서로 향이 섞이지 않게 하는 것이 중요하다고 알려주었다. 12개의 주머니는 참여노인 2개, 선물용 2개, 지역사회 나눔(도서관 4개, 센터 4개)로 제작하도록 하였다. 개인 일정 상 예비노인세대의 참여율이 가장 낮은 회기로, 진행자를 포함하여 예비노인 1명당 노인 2명을 보조하도록 하였다. 진행을 맡은 참여자 N은 진행자와 보조자의 역할을 함께 해야 했기 때문에 진행순서와 참여 위치를

반복하여 확인하였다. 참여자 J는 각 향기가 가진 효과(숙면 등)를 공유해주었고, 참여자 N은 이를 기록해두었다가 활동 시 안내해주었다.

5회기 활동에서도 모든 참여 노인이 프로그램 시작 전에 도착하였다. 도입 단계에서 지난 회기를 리뷰하며 누구에게 선물을 주었는지, 선물을 했을 때 반응이 어땠는지를 서로 나누었다. 대부분의 노인은 지난 번 준 주변인과 다른 주변인에게 나누어 주어 사회관계망을 강화하는 모습을 보였다. 반면 참여자 D는 4회기까지의 활동에서 만든 산출물을 가족(손자녀, 딸, 사위 등)에게만 나누어주어 가족관계에 강한 애착을 가진 것으로 보였고, 참여자 F는 그 누구에게도 나누어주지 않고 본인 집에 방문하는 사람들에게 구경시킨다고 하여 소극적인 대인관계를 보여주었다.

작업 시 샘플을 보여주고 만들 물품을 소개했는데, 대부분의 노인은 12개의 주머니 작업에 대해 매우 부담스러워하는 모습을 보였다. 이에 본인용과 선물용 4개를 우선 만들고 시간이 허락한다면 나머지 8개를 만들도록 안내하였다. 지역사회 나눔용은 노인의 활동의 파급효과를 기대한 연구자의 잘못된 판단으로 추후 프로그램 진행 시 4개만을 배부하는 것이 필요하다고 생각된다. 향기 주머니는 ① 포푸리 담기, ② 조화 배치해보기, ③ 글루건을 이용하여 조화 붙이기의 순서로 진행하였다. 글루건 총은 노인들의 안전을 고려하여 4개를 준비하여 예비노인세대가 사용하고, 노인은 조화를 붙이도록 하였는데, 운영 시 개인당 글루건 총 1개가 준비되어 노인이 자유롭게 붙이도록 하는 것이 더 좋을 것이라는 의견이 많았다.

또한 작업 과정에서 도움을 원치 않는 노인, 다소 성의 없이 작업한 노인 등이 관찰되었다. 도움을 원치 않는 노인의 경우 옆에서 조언을 하거나 배치를 돕지 않고 잘하고 있다는 격려만 해주었으며, 다소 성의 없이 작업한 노인의 향기 주머니는 활동 종료 후 예비노인세대가 추가로 조화를 붙이는 작업을 실시하였다. 반면 포푸리가 목화씨를 활용하여 만들어진 것이라는 등 알고 있는 정보를 적극적으로 나누는 모습도 발견할 수 있었다.

노인은 최소 6개에서 최대 12개를 작업하였으며, 대부분 7개 전후로 만들었다. <그림 4-11>과 같이 완성된 향기 주머니는 중앙에 두고 함께 감상할 수 있도록 하였으며, 만든 소감과 누구에게 선물할 것인지, 어떤 향기를 선택했는지 돌아가며 이야기를 하도록 하였다. 참여자 A는 “향기가 좋다. 화장실에 레몬향 포푸리를 걸어두겠다”고 하였으며, 참여자 C는 “방 이곳저곳에 걸어두면 좋을 것 같다. 만드는 게 재미있었다. 다음에 또 하고 싶다”고 소감을 밝혔다.

참여 노인 퇴실 후 향기주머니를 보완 작업하고, 물품을 정리하였다. 향기주머니를 만들면서 그 동안의 활동을 통해 참여자 D와 F의 참여태도에 대해 보다 구체적인 평가를 진행하였다. 참여자 D는 적극적으로 프로그램에 참여하지만 물품에 대한 욕심을 보이고, 스스로도 이러한 점을 잘 알고 언어로 표현하는 편이다. 이러한 모습을 본 프로그램에서 받아들여짐의 경험으로 느낄 수 있게 하되, 다른 참여자와의 형평성을 고려하여 어느 정도는 제한을 두는 게 필요하다고 평가했다. 예를 들어 본 활동에서는 향기주머니를 8개 만들고, 모두 가져가고자 할 때 5개 정도로 보조한 예비노인이 제한하였다. 참여자 F는 독립적인 성격으로 혼자 작업하길 원하고 다른 주변인들과 나눔이 없어 대인관계를 우려하였으나, 식물을 키우는 노하우를 공유하고 지난 번 작업한 채소를 싸오는 등 작업 외의 활동에서는 다른 집단구성원과 원만한 관계를 보였다고 평가했다.

〈그림 4-11〉 향기 주머니 만들기



참여 노인에게 본 나눔 활동이 노인의 시간과 노력을 들인 사회공헌활동을 하는 것임을 강조하였다. 지역사회 나눔용으로 만든 향기 주머니는 총 50개로, 활동장소인 도서관과 고령사회 대응센터에 각각 배치하여 지역주민이 자유롭게 가져갈 수 있도록 하였다. 도서관은 도서 대출을 하는 데스크에 두었으며, 고령사회대응센터는 프로그램이 있는 시간대에 엘리베이터 맞은 편 책상에 두어 자유롭게 가져갈 수 있도록 안내하였다. 활동사진과 설명을 붙여 어떤 활동을 통해 나눔활동을 하는 것인지를 명시하였다.

〈그림 4-12〉 지역사회 나눔 활동



5) 6회기

6회기의 주제는 ‘꽃 샐러드 만들기’로 4회기 때 심은 새싹 채소를 비롯하여 과일과 채소를 활용하여 샐러드를 만드는 활동이다. 샐러드는 프로그램 시 사용할 것과 선물용으로 개인당 소분하여 준비하였다. 샘플이 요구되는 정도의 활동은 아니었기 때문에 필요한 재료와 진행 순서만을 점검하고, 이를 예비노인세대의 단체대화방에 공유하였다.

진행을 맡은 참여자 L은 노년기를 준비하면서 한식 관련 자격증을 취득하여 요리에 대한 이해도가 높았고, 강의 활동 경험이 많았다. 참여 노인을 위하여 방울토마토와 마요네즈를 개인적으로 준비해 오는 등 활동에 적극적인 모습을 보였다.

6회기 진행 당일 폭우가 쏟아져 노인의 참석이 우려되었으나 참여자는 프로그램 시작 40분전부터 미리 도착하였고, 준비된 음료를 마시면서 시작을 기다렸다. 이날 준비한 음료 중 평소 접할 기회가 없었던 뽕쇼의 경우 사진을 찍어가며 마음에 든다고 하였다. 이는 다육식물을 고무신에 심을 때나 안시리움을 심을 때도 나타난 반응이었는데 노인에게 새로운 경험을 제공하는 것이 중요하다는 것을 알 수 있었다.

프로그램은 매뉴얼 상 총 60분으로 구성되었으나 평가를 고려하여 조기에 종료하도록 요청하였다. 도입 단계에서 강사를 소개하고 지난 5회기에 만든 향기 주머니를 선물한 사람과 이유에 대해 나누었다. 1~4회기 때 선물한 대상이 다소 달랐던 것과 달리 5회기의 선물은

같은 대상에게 다시 선물하는 사례가 많았다. 이는 본 프로그램에 참여한 노인이 대부분 사회적 고립 고위험군으로 노인의 대인관계망이 폭넓지 않기 때문으로 보인다.

작업 단계에서 먼저 재료를 설명하였다. 샐러드 재료 중 샤인머스켓, 오리엔탈 소스 등 노인이 친숙하지 않은 식재료 등에 대해 높은 관심을 보였다. 지난 회기 마지막 안내에서 4회기 때 심은 채소를 가져오도록 하였으나 가져온 사람은 참여자 C가 유일하였으며, 가져오지 않은 참여자들에게는 센터에서 키운 상추를 나누어주었다.

<그림 4-13>과 같이 노인을 위한 샐러드는 접시에 만들도록 하였으며 선물은 도시락 박스에 만들도록 하였다. 일회용 칼과 도마를 보며 참여자 G는 “소꿉놀이를 하는 것 같다. 어렸을 때 생각난다”며 반가워하였다. 또 참여자 C는 “요즘 손녀가 대학 입시 때문에 다이어트 중이다. 선물하면 너무 좋아할 것 같다”며 활동에 만족하였다.

<그림 4-13> 샐러드 만들기



샐러드 만들기 활동은 약 30분간 진행하였고, 정리 후 접시에 담긴 샐러드를 먹으면서 전체적인 활동을 평가하였다. 그 결과는 제3절 사회공헌활동 시범 운영 평가에 제시하였다. 참여자 대부분은 퇴실 하며 “이런 활동에 또 오고 싶다, 대접받는 느낌을 받았다”며 감사의 인사를 전했다. 특히 참여자 B는 “이사한 후 복지관에 참여하지 못해 집에 혼자 있는 시간이 길었는데 나와서 사람들이랑 보니까 좋다”고 소감을 밝혔다.

참여 노인 퇴실 후 물품을 정리하면서 예비노인세대와 활동에 대한 평가를 진행하였다. 이번 활동을 진행하면서 참여자들은 음료와 샐러드를 한꺼번에 다 먹기에 양이 많아 옆 사람

과 나누어 먹거나 음식을 남겼는데, 추후 진행시에는 적당한 양 또는 포장용기를 더 준비하는 것이 좋을 것 같다는 의견이 있었다.

제3절 사회공헌활동 시범 운영 평가

1. 활동 구조 평가

6회기의 프로그램 종료 후 노인과 예비노인을 대상으로 활동 구조와 선호 활동을 평가하였다. 노인의 구조 평가 항목은 활동 내용, 활동 난이도와 분량, 교육기간 및 횟수, 강사와 보조강사, 활동 장소, 향후 참여의향, 추천 의향, 필수 활동 3개, 가장 기억에 남는 활동의 9문항이었으며, 필수 활동과 기억에 남는 활동은 주관식으로, 그 외 문항은 100점 만점을 기준으로 평가하였다. 예비노인세대는 노인의 평가 항목과 동일하게 구성하고 주관식과 100점 만점 기준으로 평가하였고, 강의 진행 난이도의 문항을 추가하여 총 10문항으로 구성하였다.

먼저 조사내용을 전체적으로 읽어주고 질문 내용을 목적 및 예시와 함께 구체적으로 설명하였다. 자기 기입식으로 작성토록 안내하였으나 노인은 글자를 쓰는데 부담을 느껴 타계식으로 기입하기 희망하여 예비노인세대가 노인에게 일대일 대면으로 문항을 읽어주고 응답을 받아 적었도록 하였다. 각각의 응답은 점수를 준 이유를 구체적으로 기술하도록 하였다. 활동 구조 평가 결과는 다음 <표 4-7>과 같다.

<표 4-7> 활동 구조 평가

(단위: 점/100점)

연번	문항	노인(8명)			예비노인(6명)			전체
		최저	최고	평균	최저	최고	평균	
1	활동 내용	95	100	99.4	90	100	96.7	98.2
2	활동 난이도와 분량	80	100	96.3	90	100	96.7	96.4
3	교육기간 및 횟수	80	100	93.8	90	100	97.5	95.4
4	강의 진행 난이도	-	-	-	90	100	98.3	-
5	강사와 보조강사	80	100	97.5	70	100	93.3	95.7
6	활동장소	80	100	94.4	60	100	90.8	92.9
7	향후 참여의향	70	100	95.0	90	100	98.3	96.4
8	추천의향	80	100	95.6	90	100	98.3	96.8

노인의 활동 내용 만족도는 최저 95점, 최고 100점, 평균 99.4점이며, 예비노인의 활동 내용 만족도는 최저 90점, 최고 100점, 평균 96.7점이고, 전체 평균은 98.2점이었다. 노인은 즐겁게 좋은 친구들과 만날 수 있어서(참여자 B, D), 잊었던 젊은 날을 회상할 수 있어서(G)로 만족하였다. 예비노인은 참여 어르신들의 즐거워 보이는 표정을 느낄 수 있어서(참여자 I), 내용이 다채로워서(참여자 K) 만족했으며, 불만족 이유로는 일정 상 모든 프로그램에 참여할 수 없었던 점이였다(참여자 J).

노인의 활동난이도와 분량 만족도는 최저 80점, 최고 100점, 평균 96.3점이며, 예비노인의 활동난이도와 분량 만족도는 최저 90점, 최고 100점 평균 96.7점이고, 전체 평균은 96.4점이었다. 노인은 쉽고 재미있어서(참여자 A), 적당한 시간과 도와주는 분들이 있어 즐거워서(참여자 C) 만족하였으며, 불만족 이유로는 꽃을 심을 때 심는 요령이나 방법들을 자세히 설명해주지 않아서 확실한 결과를 알 수 없던 부분이 아쉬웠다고 응답했다(참여자 H). 예비노인은 어르신들이 하시기에 부담스럽지 않아서(참여자 K), 어르신 수준에 맞게 보조강사가 많아서(참여자 N) 만족했다.

노인의 교육기간 및 횟수 만족도는 최저 80점, 최고 100점, 평균 93.8점이며, 예비노인의 교육기간 및 횟수 만족도는 최저 90점, 최고 100점, 평균 97.5점이고, 전체 평균은 96.4점이었다. 노인은 같이 어울려서 만드는 걸 보고 배우기에 충분해서(참여자 F), 시간이 알맞고 프로그램에 참여하면서 자유롭게 활동할 수 있어서(참여자 H) 만족했다. 추가 의견으로 활동의 횟수를 더 늘리기를 희망하였다(참여자 A, B, D, E, G). 예비노인은 회기가 너무 많으면 지루하지만 6회기라 아쉬움이 남는 여운이 있어 만족하였고(참여자 M), 불만족 이유로는 주1회 진행이 부족하다고 생각한다고 응답하였다(참여자 I, J).

강의 진행 난이도는 예비노인세대가 응답하였으며, 최저 90점, 최대 100점, 평균 98.3점이었다. 만족의 이유로는 참여자분들과 보조 선생님들의 협조로 가능해서(참여자 I), 소규모로 진행되어서(참여자 J), 노인들의 집중도가 높아서 강의 진행이 수월해서(참여자 K) 등이 있었다.

노인의 강사와 보조강사 도움은 최저 80점, 최대 100점, 평균 97.5점이며, 예비노인의 보조강사 도움은 최초 70점, 최대 100점, 평균 93.3점이고, 전체 평균은 95.7점이었다. 노인은 친절하고 상세히 해줘서(참여자 A, C, E, D), 개인 교습이어서(참여자 G) 만족한다고 하였다. 예비노인은 첫 회기와 준비물이 많을 때(참여자 I), 보조강사로 배운 점이 많아서(참여자 K) 만족한 반면 너무 많은 보조강사가 있었다는 의견도 있었다(참여자 J).

노인의 활동장소 만족도는 최저 80점, 최고 100점, 평균 94.4점이며, 예비노인의 활동장소 평가는 최저 60점, 최고 100점, 평균 90.8점이고, 전체 평균은 92.9점이었다. 노인의 조용하고 경치가 좋아서(참여자 A, C, F), 깨끗해서(참여자 B), 가까워서(참여자 D, F) 만족했고 주차장이 좁아 불편하다는 의견도 있었다(참여자 G). 예비노인은 위치는 불편했지만 어르신들에게 활동량을 높이는 계기가 되어서(참여자 I), 쾌적해서(참여자 J) 만족하였지만, 교육장소가 오르막이라 시간이 걸려 불편했고(참여자 M), 교육을 받았던 고령사회대응센터에서 진행하길 희망한다는 의견도 있었다(참여자 K).

노인의 향후 참여 의향은 최저 70점, 최고 100점, 평균 95.0점이며, 예비노인의 향후 참여 의향은 최저 90점, 최고 100점, 평균 98.3점이고, 전체 평균은 96.4점이었다. 노인은 대부분 꼭 참여하고 싶다고 응답하였으나 향후 건강이 걱정되어 잘 모르겠다는 응답도 있었다(참여자 F). 예비노인 또한 보람 있는 활동으로 생각하여 참여 의향을 밝혔으나 교통편이 개선되면 참여할 수 있다는 응답도 있었다(참여자 L).

노인이 다른 지인에게 본 프로그램을 추천하려는 의향은 최저 80점, 최대 100점, 평균 95.6점이며, 예비노인의 추천 의향은 최저 90점, 최고 100점, 평균 98.3점이고, 전체 평균은 96.8점이다. 노인의 추천 이유는 함께 즐기고 싶어서(참여자 A, B), 심고 가꾸고 나누고 행복해서(참여자 C), 만족스러운 교육이어서(참여자 D, H) 등이 있었다. 예비노인의 추천 이유는 보람 있는 활동이어서(참여자 I), 프로그램 자체가 좋아서(참여자 N)로 나타났다.

정리하면 노인은 활동 내용(99.4점), 강사와 보조강사(97.5점), 활동 난이도와 분량(96.3점), 추천 의향(95.6점), 향후 참여의향(95.0점), 활동 장소(94.4점), 교육기간 및 횟수(93.8점)순으로 활동 구조를 만족하였다.

예비노인은 순으로 강의 진행 난이도(98.3점), 추천 의향(98.3점), 향후 참여의향(98.3점), 활동 내용(96.7점), 활동 난이도와 분량(96.7점), 교육기간 및 횟수(97.5점), 강사와 보조강사(93.3점), 활동 장소(90.8점)활동 구조를 만족하였다.

전체 평균을 기준으로 활동 구조 만족이 높은 순을 보면, 예비노인의 강의 진행 난이도가 98.3점으로 가장 높았고, 활동 내용(98.2점), 추천 의향(96.8점), 활동 난이도와 분량(96.4점), 향후 참여의향(96.4점), 강사와 보조강사(95.7점), 교육기간 및 횟수(95.4점), 활동 장소(92.9점)이었다.

프로그램을 모듈형으로 구성할 때 선호 우선순위에 따라 구성할 수 있도록 선호활동을 알아본 결과는 <표 4-8>과 같다. 노인이 가장 선호하는 활동은 화초 심기(7명)와 샐러드 만들기(7명)이었고, 그 뒤를 이어 새싹 채소 심기(5명), 다육식물 심기(3명), 향기주머니 만들기(2명), 압화 이름표 및 책갈피 만들기(1명)의 순이었다. 예비노인세대가 가장 선호하는 활동은 압화 이름표 및 책갈피 만들기(4명)와 샐러드 만들기(4명)이었고, 그 뒤를 이어 화초 심기(3명), 새싹 채소 심기(3명), 다육식물심기(2명), 향기주머니만들기(2명)의 순이었다.

노인의 가장 기억에 남는 활동은 샐러드 만들기(3명), 다육식물 심기(2명), 화초심기(1명), 새싹채소 심기(1명), 향기주머니 만들기(1명)였다. 샐러드 만들기를 꼽은 노인은 함께 만들어서 먹고 이야기하고 즐겁게 마무리해서(참여자 A), 만든 것을 손녀에게 나눠줄 수 있어서(참여자 C) 기억에 남는다고 하였다. 그 외 활동을 선택한 노인의 경우 친구에게 선물 해줘서(참여자 D), 구성이 간단하고 신선한 활동이어서(참여자 G) 등의 이유로 기억에 남는다고 응답하였다.

예비노인은 가장 기억에 남는 활동으로 압화 이름표 및 책갈피 만들기(2명), 다육식물 심기(1명), 화초 심기(1명), 새싹 채소 심기(1명), 샐러드 만들기(1명)를 꼽았다. 대부분 자신이 진행한 활동을 가장 기억에 남는 활동으로 선택했으나 향기주머니 만들기는 지역사회 나눔을 위한 결과물까지 같이 만들어 활동량이 많았기 때문에 선호가 낮은 것으로 보인다.

<표 4-8> 활동 내용 선호

(단위: 명, 복수 응답)

회기	활동내용	노인(8명)		예비노인(6명)		전체	
		선호하는 활동	가장 기억에 남는 활동	선호하는 활동	가장 기억에 남는 활동	선호하는 활동	가장 기억에 남는 활동
1	압화 이름표 및 책갈피 만들기	1	0	4	2	5	2
2	다육식물 심기	3	2	2	1	5	3
3	화초 심기	7	1	3	1	10	2
4	새싹 채소 심기	5	1	3	1	8	2
5	향기주머니 만들기	2	1	2	0	4	1
6	샐러드 만들기	7	3	4	1	11	4

응답을 종합하면 샐러드 만들기, 화초심기, 새싹 채소 심기, 압화 이름표 및 책갈피 만들기/다육식물 심기, 향기주머니 만들기의 순으로 활동 선호도가 높았다. 기억에 남는 활동은 샐러드 만들기, 다육식물 심기, 압화 이름표 및 책갈피 만들기/화초심기/새싹 채소 심기, 향기주머니 만들기의 순이었다. 따라서 모듈형으로 제공할 때 샐러드 만들기와 다육식물 심기를 포함하여 구성할 때 참여자의 만족을 더 높일 수 있을 것이다.

출석률을 살펴보면 참여 노인은 전원 100% 출석하여 높은 참여율을 보였다. 예비노인세대는 최소 3회, 최대 6회, 평균 4.5회를 출석하였다. 6회기를 모두 출석한 예비노인은 1명이었고, 모두 참여하지 못한 이유로는 프로그램 진행 기간 동안 다른 활동 일정(교육, 일, 가족여행 등)과 중복되었기 때문이었다. 그러나 6명이 함께 돌아가며 진행자와 보조진행자의 역할을 한 덕분에 개인의 일정을 포기하지 않고 사회공헌활동을 할 수 있다는 점을 장점으로 꼽았다.

2. 활동 효과성 평가

활동의 효과성은 <표 4-9>와 같이 노인과 예비노인의 평가 지표를 통해 평가하였다. 노인은 활동의 목적인 적극적 여기활동 참여, 사회관계망 강화·확대를 달성했는지 살펴보기 위하여 활동 충실성과 산출물 나눔 노력을 지표로 삼았다. 활동 충실성은 프로그램 참여 시간 등을 비롯해 연구자의 참여 태도 관찰 결과를 통해 측정하였다. 산출물 나눔 노력은 매 회기 나눔 여부와 그 대상에 대한 자기보고 자료를 통해 측정하였다.

예비노인은 활동 목적인 사회공헌활동 참여 인식 강화를 달성했는지 살펴보기 위하여 활동 충실성과 활동 참여 지속 노력을 지표로 삼았다. 활동 충실성은 노인과 마찬가지로 방법으로 연구자의 참여 태도 관찰결과를 통해 측정하였고, 활동 참여 지속 노력은 향후 참여 의향 유무에 대한 자기보고와 사후 연계활동 의향 유무 자기보고를 통해 측정하였다.

노인의 활동 충실성 평가 결과는 다음과 같다. 1회기에는 3명의 노인이 지각하였으나 2회기부터는 시작시간 40분 전~5분 전까지 모두 착석을 완료하였고, 마지막 6회기에는 참여자 모두 프로그램 시작 시간 30분 전에 교육장에 도착하였다. 이는 참여 노인이 대부분 사회적 고립 고위험군으로 다른 사회활동을 하지 않기 때문에 예비노인과 달리 개인 일정과 조정하지 않을 수 있었기 때문이기도 하나 지각과 결석하지 않는 것은 시작시간을 준수하여 모든 활동을 수행하려는 적극성의 표현이라고 할 수 있다.

〈표 4-9〉 활동 효과성 평가 지표

구분	활동 목적	평가 지표	측정 방법
노인	적극적 여가활동 참여	활동 충실성	참여 태도 관찰 결과
	사회관계망 강화 또는 확대	산출물 나눔 노력	나눔 여부 자기보고 나눔 대상 자기보고
예비노인	사회공헌활동 참여 인식 강화	활동 충실성	참여 태도 관찰 결과
		활동 참여 지속 노력	향후 참여 의향 유무 자기보고 사후 연계활동 의향 유무 자기보고

노인의 참여 태도의 변화는 집단 역동과 정보 제공에서 긍정적인 변화를 확인할 수 있었다. 회기가 진행되면서 참여 노인 간의 집단 역동은 긍정적으로 이루어졌다. 참여 노인은 눈덩이 표집으로 모집하였기 때문에 같은 기관에서 추천받은 경우 이미 서로 알고 있는 노인과 지인 없이 홀로 참여한 노인으로 구성되었다. 1~2회기에는 알고 지낸 사람들 간에 옆자리에 앉는 경우가 많았지만 3회기부터는 자리를 바꿔가며 앉게 되었다. 홀로 참여한 노인의 경우 1회기에는 앞에 앉은 사람과 인사도 하지 않았으나 3회기부터 들어오면서 큰 소리로 인사하고, 먼저 도착한 사람과 눈을 마주치며 인사하는 모습을 관찰할 수 있었다. 미리 도착한 노인들은 활동 테이블이 준비되는 동안 주로 예비노인세대들과 소통하였다. 회기가 진행됨에 따라 노인은 산출물(화분 등)을 사진으로 찍어와 노인 간 서로 자신이 키운 것을 자랑하는 모습을 보였다.

정보 제공은 노인이 자신의 경험과 지혜를 수업 중 다른 노인에게 알려주는 적극적인 참여 태도로 나타났다. 대부분의 노인은 본인의 집 베란다 또는 집 앞 화단, 옥상 정원에서 화초나 작물을 키우고 있었고, 어렸을 때 농사를 지은 경험이 있었다. 그러나 본 활동에서 다양한 꽃 이야기가 다루어질 때 알고 있는 정보가 있었지만 밖으로 표출하지는 않았다. 3회기부터 화초 심기, 새싹 채소 심기 등 관련 식물을 심을 때 식물을 어떻게 키워야 하는지, 자신이 어떤 식물을 키우고 있는지를 짚을 지은 예비노인세대에게 이야기해주기 시작하였고, 각 활동 마무리에서는 그 정보를 가장 자세히 알고 있는 노인 1~2명이 자리에서 일어나 전체를 대상으로 발표하였다. 그 후의 회기에서 프로그램 시작 전 교육장에 미리 도착하여 기다리는 동안 서로의 작물을 자랑하면서 어떻게 하면 잘 자랄 수 있는지 정보를 주고받는 모습을 보였다.

노인의 산출물 나눔 노력에 대한 평가 결과는 다음과 같다. 산출물을 전혀 나누지 않은 1명의 노인을 제외하고, 최소 3회에서 최대 6회, 평균 4회 산출물을 주변인과 나누는 것으로 나타났다. 가장 많이 나누는 산출물은 화초 화분이었으며(7명), 그 다음으로 향주머니(6명), 다육이(5명), 새싹 채소 화분(5명), 책갈피(4명), 샐러드(4명)이었다. 산출물을 전혀 나누지 않은 노인은 미혼의 1인가구이면서 사회적 고립 고위험군으로, 지역사회자원봉사활동을 장기간 수행해왔고 노인일자리사업에 참여하고 있으나 정서적 교류는 적었다. 산출물을 나누는 대신 본인의 집에 방문하는 사람들에게 자랑하고 싶어서 주변에 나누지 않았다고 응답했다.

나눔의 대상은 주로 따로 살고 있는 가족이었다. 4명의 노인은 손자녀에게 책갈피, 다육식물, 새싹 채소 화분, 샐러드를 선물했고(총7회), 자녀에게 화초 화분, 새싹 채소 화분, 향주머니를 선물했다(총7회). 부부가구인 2명의 노인은 배우자에게 다육식물과 샐러드를 선물했고(총2회), 동생에게 화초를 선정한 노인은 1명이었다(총1회). 친구에게는 책갈피를 제외한 모든 산출물을 선정한 것으로 나타났다(총12회), 경비원에게 다육식물과 샐러드를 선정한 노인이 1명이었다(총2회). 새로운 사회관계망을 형성한 사례는 없었으며, 기존의 사회관계망이 강화되었다. 일부 노인은 이사 또는 질병으로 장기간 관계가 단절되었던 친구와 화분을 선물하면서 다시 연락을 하게 되었으며, 다른 사람들과 만났을 때 프로그램에서 찍은 사진을 보여주며 이야깃거리로 삼을 수 있어서 좋다고 보고했다.

이상 노인에 대한 각 지표의 측정 결과 본 프로그램은 적극적 여가활동 참여와 사회관계망 강화 또는 확대에 긍정적인 영향을 미친 것으로 평가할 수 있다.

예비노인의 활동 충실성 평가 결과는 다음과 같다. 예비노인의 참여 태도는 사전 준비부터 사후 정리까지 전 과정을 관찰하였다. 예비노인은 진행자뿐만 아니라 모든 예비노인이 1시간 전에 활동장소에 도착하여 재료의 이동과 소분 등의 사전 준비를 돕고, 작업 내용을 숙지하기 위하여 샘플을 제작하는 충실성을 보였다. 특히 진행자의 경우에는 휴대전화의 메모 기능을 활용하거나 인쇄하여 진행 순서와 각 멘트를 준비하여 왔으며, 일부는 진행 시 편리한 추가 재료를 직접 준비하여 오는 적극성을 보였다. 또한 진행 단계에서 노인들 사이 보조진행자 자리를 마련해두었는데, 노인이 요청하는 재료를 빠르게 가져다주기 위하여 일어서서 작업하는 등 노인의 활동을 돕기 위해 노력하는 모습을 보였다. 또 잘 만들지 못하지만 도움을 거부하는 노인이 있으면 옆에서 격려와 응원의 말을 건네는 등 노인의 특성에 맞게 잘 대처하였다. 다리가 불편하여 계단을 오르내리거나 산출물을 옮기기 힘들어 하는 노인에게는 손을

잡아주거나 노인의 차량까지 짐을 들어주는 것과 같이 친절하게 도움을 제공하였다. 사후 정리에서도 노인의 활동에 대한 평가와 남은 재료의 정리, 물품 이동을 함께 하였으며, 모두가 함께 정리하고 마무리할 수 있게 도왔다.

예비노인의 활동 참여 지속 노력에 대한 평가는 다음과 같다. 본 프로그램에 참여한 예비노인세대는 공동체 의식이 높은 집단으로, 사회공헌활동과 관련된 사전교육을 이수하였고 4명은 과거 자원봉사활동 경험이 있었다. 따라서 처음 시작할 때부터 사회공헌활동에는 높은 참여 의향을 가지고 있었으나 프로그램을 직접 진행해야 한다는 점에서 부담감을 가지고 있었다. 프로그램 참여 이후 5명의 참여자는 이와 같은 사회공헌활동에 다시 참여하기를 희망하였으며 1명은 일정이 허락하는 한 참여하고 싶다고 하였다.

사후 연계활동 의향은 '교육-사회공헌활동-일'로 이어지는 구조 속에서 다른 사회공헌 활동이나 일 연계에 대한 의향을 알아본 것이다. 예비노인은 자신이 활동하여 다른 사람에게 도움을 줄 수 있고 경제력도 생긴다면 더 좋을 것이라고 생각하고, 또 봉사하며 보람된 노년을 실천하고 싶다고 보고하였다. 이에 모든 예비노인이 사후 연계활동에 참여하겠다고 응답하였다. 참여 예비노인 중 일부는 함께 그룹을 만들어 본 프로그램을 지역사회 복지기관에서 돌아가며 강사와 보조강사의 역할로 강의를 하자고 권유하기도 하였다.

연계활동은 예비노인의 특성에 따라 활동 보상 요구에 차이를 보였다. 이전 경험이 없는 예비노인의 경우 사회공헌활동으로 자원봉사시간 인정, 교통비 정도의 수당이 필요하다고 하였으며, 강사 활동을 하는 예비노인의 경우 강사료(10~15만원)와 재료비가 마련되어야 한다고 보고하였다. 이러한 사후연계 의향을 연구가 진행되는 과정에서 실제로 확인해 볼 수 있었다. 시범사업에 대한 기사가 보도되었고, 시범사업 종료 후 이를 확인한 지역사회 장기요양시설에서 가드닝 프로그램에 대한 운영 계획에 참고하고자 강사 및 재료 등을 문의 하였다. 이에 예비노인의 모임 대표자에게 의뢰를 연결해주었고, 모임에서 자발적으로 강사료 10만원, 재료비 1인당 1만원으로 기준을 제시하였다. 또한 예비노인 중에는 첫 사후활동이기 때문에 재료비만 마련해 주더라도 참여하겠다는 의견이 있었다.

이상 예비노인에 대한 각 지표의 측정 결과 본 프로그램은 사회공헌활동 참여 인식을 유지하고 연계 활동 의향을 강화하는데 긍정적인 영향을 미친 것으로 평가할 수 있다.

5

정책적 제언 및 결론

제1절 정책적 제언

제2절 결론

제5장 정책적 제언 및 결론

제1절 정책적 제언

1. 지역 자원 활용 및 구조화된 매뉴얼 개발 확대

노인은 사별, 은퇴, 거주지 이전 등으로 인하여 사회적 고립도가 증가하고 가족관계 만족 감소, 1인가구가 증가하여 사회관계망이 약해지는 시기로, 노인의 외로움과 사회적 고립을 해소하기 위한 정책적 지원이 요구된다. 노년기는 개인유지를 제외하고 가장 많이 사용하는 시간은 문화 및 여가활동이기 때문에(생활시간조사, 2019), 노인에게 여가활동을 다른 사람을 만날 기회를 제공할 수 있다. 그러나 노인은 다른 세대와 비교하여 경제적 부담, 이전 여가 경험이 없음, 여가 정보와 프로그램 부족, 여가 동반자 없음의 이유로 여가생활에 불만족한다는 비율이 높다(문화체육관광부, 2023). 따라서 공적 전달체계 내에서 경제적 부담이 없고 다른 사람들과 함께 할 수 있는 집단 여가 활동을 제공할 필요가 있다.

현재 공적 전달체계인 노인복지관을 비롯한 다양한 노인여가복지시설에서 여가 프로그램을 제공하고 있지만 그 이용률은 32%로(하석철·김제희, 2021), 다양한 여가시설과 질 좋은 여가프로그램 마련에 대한 욕구가 높다(문화체육관광부, 2022).

여가시설 중 가장 많은 곳은 경로당이고, 경로당에서도 다양한 취미 여가활동을 제공하고 있지만 교육이나 경제수준이 비교적 낮은 노인들이 가는 곳, 건강이 좋지 않은 노인들이 가는 곳(윤현태·강은미, 2023)으로 인식하여 경로당에 대한 부정적 인식이 있다. 다양한 여가시설의 마련은 새로운 시설을 설립하는 것이 아니라 현재의 노인여가복지시설에서 지역 사회 자원을 활용하여 찾아가는 서비스를 통해 보완할 수 있다.

본 연구의 시범 운영에서 경험한 바와 같이 노인여가복지자원이 취약한 지역은 여가 서비스를 제공하고 있는 지역자원을 활용하여 서비스를 제공한다면 지역의 노인이 자신의 집과 가까운 곳에서 여가활동에 참여할 수 있게 될 것이다. 본 시범 프로그램 참여자 또한 집에서 가까운 점을 만족 이유로 제시하였고, 본 프로그램에 참여한 노인은 전체 회기를 모두 출석하였다. 이는 지역의 다양한 장소에서 노인 여가 프로그램을 제공한다면 노인의 적극적 여가 참여를 높일 수 있게 될 것이다. 공적으로 제공하고 있는 여가시설은 평생교육시설, 문화원, 도서관, 사회복지관 등이 있으므로 이러한 자원과 연계하여 사업을 진행할 수 있다.

질 좋은 여가프로그램의 마련은 교육의 내용과 강사의 질이 담보되는 프로그램이라고 볼 수 있다. 이는 강사의 과거 경험이나 기관에서 지속적으로 제공한 프로그램에서 확대하여 사회적 트렌드, 인구 집단의 특성, 효과 근거를 바탕으로 프로그램을 제공할 필요가 있다. 본 연구에서 개발된 프로그램은 노인 인구의 특성과 기존 선행연구에서 발견한 효과를 근거로 프로그램을 구성하였고, 활동 내용, 활동 난이도와 분량, 교육기간 및 횟수, 강사와 보조강사의 활용, 활동장소 등 활동 구조에 대한 만족도가 높았다.

문화체험, 교육 등 여러 방식의 프로그램 매뉴얼이 제공되고 있지만 특정 자격을 가진 사람들만 볼 수 있거나 세부 내용이 없이 활동구성만으로 제시하는 경우가 많다. 또한 자세한 매뉴얼이 제공되더라도 강사의 관련 경험이 없다면 프로그램 구성에 어려움을 겪는다. 본 시범 운영에서 발화와 활동지를 사전에 확인할 수 있도록 하고 산출물의 샘플을 미리 보았으며 프로그램 진행 전 다시 한 번 전체적인 순서를 확인하였으나 교육시간을 모두 채우지 못하거나 넘기는 사례가 발생하기도 하였다. 이는 전반적인 프로그램의 내용과 순서가 숙련되지 못했기 때문으로 여겨진다.

따라서 강사의 질을 담보하기 위하여 질 높은 강사 인력풀(pool)을 구성하거나 강사 양성을 지원해야 할 것이다. 평생교육의 영역에서는 인력풀을 구성하는 경우가 많은데 사업을 제공하기 전년도에 인력풀을 모집하고, 당해 연도에 수업을 제공한다. 인천인재평생교육원의 시민교수 사업 등이 이에 해당된다(인천인재평생교육원, 2024). 노인여가복지시설에서도 이러한 인력풀 마련 욕구가 지속적으로 있어 왔으나(양지훈, 2021; 양지훈 외, 2023), 컨트롤 타워가 부재한 상황이다. 인천시노인복지관 또는 인천고령사회대응센터와 같이 광역의 역할을 가진 기관을 중심으로 프로그램 유형별 인력풀을 마련하는 것이 필요할 것이다.

교육-사회공헌활동-일의 연속적 과정에서 예비노인세대를 위한 서비스로 강사양성과정을 제공할 수 있다. 구로구의 경우에는 평생교육강사를 발굴하고 역량을 강화하기 위해 전문화 연수과정을 운영한다. 현재 강사양성과정은 대부분 자격증 과정에 기반을 두고 제공하고 있지만 매뉴얼 기반의 강사양성과정으로 보완하여 제공할 수 있다.

또한 개발된 프로그램이 지역의 노인복지시설, 여가시설에서 접근이 용이하도록 배포하는 것이 요구된다. 현재 노인여가복지시설을 중심으로 매뉴얼이 제공되고 있지만, 본 연구과정 중 일 연계에서 나타난 바와 같이 신문기사 등은 일반시민들이 접하기 쉬운 매체를 활용하여 지역 내 어떤 프로그램이 있는지 홍보할 필요가 있다.

이러한 측면에서 본 연구에서 개발된 ‘즐거운 노년을 위한 가드닝 프로그램’은 노인의 선호와 기존 연구에서 나타난 효과를 고려한 매체(원예 활동)를 선택하여 예비노인세대가 매뉴얼을 통해 진행할 수 있도록 구체적인 내용을 담고 있어 교육 내용의 질과 강사 인력풀 확대에 기여할 수 있는 프로그램이라고 평가할 수 있다. 또한 시범 운영을 통해 프로그램의 효과성을 검증하여 근거 기반의 프로그램을 제공한다. 본 프로그램은 현장에서 활용할 때 필요한 회기만큼 모듈화하여 사용할 수 있는데, 참여 노인의 선호가 높은 5회기(추억, 심기)와 6회기 활동(관계, 키우기)을 포함하는 것을 권장한다.

〈표 5-1〉 프로그램 모듈화

회기	주제	활동내용	1회기	4회기	6회기	8회기
1	오리엔테이션 및 내 이름은? 내 이름은?	압화 이름표 만들기		○	○	○
2	꽃 자화상: 꽃으로 표현하는 나	자화상 만들기				○
3	잔디 인형 만들기	잔디 심기				△
4	관계, 키우기	다육식물 심기			○	○
5	추억, 심기	화초 심기	△	○	○	○
6	관계, 키우기	새싹 채소 심기	△	○	○	○
7	꽃 샐러드 만들기	샐러드 만들기		○	○	○
8-1	꽃이 피다, 마음이 피어나다	만다라 만들기				△
8-2	내 삶의 향기	향기 주머니 만들기			○	○

주: ○는 활동에 포함하는 회기이며 △는 여러 활동 중에 선택할 수 있는 회기이다.

2. 지속적 사회공헌활동을 위한 지원

인천은 타 지역보다 지역사회봉사단의 봉사활동이 현저히 낮은 지역으로(사회복지자원봉사현황, 2022), 사회공헌활동을 할 수 있는 기회를 마련해주는 것이 필요하다. 현재 복지관, 자원봉사센터 등에서도 여러 활동을 제공하고 있지만 대부분 노력 봉사로, 예비노인세대가 선호하는 문화여가나 교육과 관련된 기회는 많지 않다. 이는 수요(노인)와 공급(예비노인세대)의 욕구가 일치하더라도 공간이나 예산 등 환경적 요인의 어려움으로 제공되지 못하는 경우가 많다. 따라서 사회공헌활동을 수행하기 위한 환경 마련이 필요하다.

사회공헌활동을 위한 조직은 주로 교육 이후 자조모임에서 연계되는 사례가 많았다(양지훈·김민아, 2020). 같은 관심사와 목적을 가지고 교육 이후 활동을 지속하기 위하여 모임을 구성한다. 사회공헌활동 모임의 초기 구성 단계에는 담당자가 모임을 관리해줄 필요가 있다. 아직 집단응집력이 약한 단계이므로, 사회공헌활동 모임에 대한 목적을 구체화하고 매뉴얼을 숙지하도록 돕는다. 정기적으로 집단구성원들이 모임 수 있도록 독려하고, 모임이 지속될 수 있도록 물리적 환경을 마련해줘야 한다.

사회공헌활동 모임은 동아리 등 자조모임 집단 형성에서 나아가 모임 유지를 위한 활동 제공, 금전적·공간적 지원, 보수교육 등을 제공할 수 있다. 모임 유지를 위한 활동은 사회공헌 활동 매뉴얼 활용 연습, 사회공헌활동 수요처의 연계, 일자리사업으로의 연계 등이 될 수 있다.

교육-사회공헌활동-일 연계 시 가장 중요한 것은 수요처 발굴이다. 수요처의 입장에서 프로그램을 제공하는 강사의 강의 내용과 참여자의 만족 측면에서 신뢰할 수 있는지 파악하기를 원한다. 특히 생활시설의 경우 방문자에 더 민감하며, 때로는 강사가 참여자에게 활동을 강요하다가 다툼이 일어난 사례도 보고되었다. 본 연구에서 시범 프로그램이 종료된 후 지역 사회로부터 활동 의뢰가 들어온 것은 프로그램을 제공한 센터와 도서관이 공공시설이므로 사적 이익을 추구하지 않을 것이란 신뢰와 기사 보도에 따른 신뢰를 확보한 사례였다. 이와 같은 신뢰는 모임을 구성한 기관에서 처음 담보할 수 있으며, 이후 지속적 활동을 통해 전문적인 사회공헌활동 모임이 될 수 있도록 양성해야 할 것이다. 이를 통해 지속적인 활동 연계가 가능해진다.

이 때 사회공헌활동 집단을 브랜드화 한다면 더욱 효과적이다. ‘평생교육사회공헌단’(오산대학교 평생학습학과), ‘나누美 자원봉사단’(강화군 청소년수련관), ‘선배시민자원봉사단’(괴산군노인복지관), ‘피움’(광주과학기술원) 등 여러 기관에서는 사회공헌단의 명칭을 통해 모임의 신뢰 확보와 구성원의 소속감을 고취할 수 있게 한다.

금전적·공간적 지원은 정기적 모임을 위한 장소 대관, 활동 물품구입비 지원 등이다. 또한 주로 무보수로 진행되는 자원봉사활동과 달리 고용노동부의 사회공헌활동 등에서는 최소한의 수당을 지급한다. 시범 프로그램에 참여한 예비노인세대 또한 자원봉사활동 시간 인정(준비시간, 활동시간, 정리시간으로 본 프로그램 기준 3시간), 실비(교통비, 4시간 이상인 경우 식비) 또는 최저 지급 이상의 보상이 필요하다고 응답하였다. 2024년 예비노인 및 연소노인을 대상으로 실시한 조사(양지훈, 2024)에서도 사회공헌활동 48.5%가 사회공헌활동 참여

의사가 있지만 교통비 정도의 보상(10.3%)이나 약간의 수당(15.2%)을 희망하는 것으로 나타났다. 따라서 지속적인 사회공헌활동을 위해서는 시간적·금전적 보상이 마련되어야 할 것이다. 그러나 정책적으로 사회공헌활동이 약간의 보상을 제공하고 있지만, 자원봉사활동은 기본적으로 자발성, 공익성, 무급성 등의 특성을 가지고 있으므로 일자리와 같이 활동에 대한 금전적 보상을 주는 것은 적절하지 않다. 따라서 금전적 보상은 활동에 따른 참여 수당이 아닌 활동 위한 지원금(활동물품 구입, 회의비 등)으로 제공하는 것이 더 활동 목적에 적합할 것이다. 인천고령사회대응센터의 경우 커뮤니티 활성화 지원 사업을 통해 구성원 수, 활동 횟수, 내용 등을 고려하여 물품구입비 등에 활용할 수 있는 활동비를 지원하고 있다.

또한 커뮤니티 활성화 지원 사업의 세부유형인 사회참여 커뮤니티에서 사회공헌활동과 비슷한 활동을 수행하고 있는데, 이를 사회공헌활동으로 명칭을 변경하여 활동의 목적성을 명확하게 하고, 노인복지현장에서 필요한 활동으로 활동 유형을 확대하여 수요처를 확보함으로써 일자리 연계의 초석을 마련해 볼 수 있을 것이다.

보수교육은 사회공헌활동을 위한 모임이 동일한 내용을 심화학습하거나 새로운 내용을 학습함으로써 활동 분야를 확대하고자 할 때 지원하는 방식이다.

모임이 지속적으로 잘 이루어지고 있다고 생각되면, 모임의 규모를 확대하면 좋다. 이를 위해 기존의 모임구성원 중 참여가 불성실한 구성원 대신 새로운 집단구성원을 모집하거나 기수별 운영 등을 지원하는 방법을 고려할 만하다.

제2절 결론

노인의 외로움과 사회적 고립을 줄이기 위해 적극적 여가활동을 통해 주변 사람들과 상호 교류하며 노후를 보낼 수 있게 돕는 것이 필요하다. 이를 위해 본 연구에서는 노인이 적극적 여가활동에 참여할 수 있는 기회를 제공하고 예비노인세대의 사회공헌활동 참여 욕구를 충족할 수 있는 집단 여가 프로그램을 개발하였다.

노인의 선호와 예비노인세대의 활동 희망 유형을 고려하여 프로그램은 노인과 주변 관계를 잇는 활동을 중심으로 구성된 원예 프로그램인 ‘즐거운 노년을 위한 가드닝 프로그램’을 개발하였다. 프로그램은 총 8회기로 구성하였으며, 주제에 따라 기본활동과 심화활동, 대체활동을 제안하였다. 회기당 진행시간은 60분을 기준으로 하였으며, 도입, 전개, 마무리의 순서를

가진다. 활동은 만들기를 통해 자신과 주변인에게 줄 산출물로 2개 이상 만들도록 구성하였고, 예비노인세대의 역량을 고려하여 발화와 활동지를 삽입하였다.

개발된 프로그램은 외로움 고위험군 또는 사회적 고립 고위험군 노인을 대상으로 공동체 의식을 가진 예비노인세대가 직접 진행하는 시범 운영하였다. 참여한 노인은 총 8명, 예비노인은 6명이었다. 총 6회기의 활동으로 진행하였으며, 예비노인세대의 선호와 진행 역량을 고려하여 주제를 선택하고 진행 순서를 변경하였다. 프로그램 진행 결과, 활동 구조에 대한 전체 만족도는 100점 중 96.1점이었으며, 노인은 96.0점, 예비노인은 96.3점으로 예비노인세대의 만족도가 더 높았다. 활동 효과성 지표를 기준으로 참여자의 자기보고와 연구자의 관찰, 출석률 등의 자료를 활용하여 효과를 측정된 결과 노인과 예비노인세대의 활동 목적을 달성하는데 효과적인 프로그램이라고 평가하였다.

이러한 결과를 바탕으로 지역 자원 활용 및 구조화된 사회공헌활동 매뉴얼 개발 확대, 지속적인 사회공헌활동을 위한 지원을 제언하였다.

본 연구는 노인의 적극적 여가생활을 통해 노년기 외로움과 고독감을 줄이고 예비노인세대의 사회공헌활동 참여 기회를 제공하기 위한 프로그램을 개발하기 위해 실시되었다. 개발 이후 시범 운영을 통해 매뉴얼의 현장 적용성을 높이고 효과성을 검증하였다는 점에서 의의가 있다. 본 연구결과로 개발된 매뉴얼은 노인을 위한 서비스를 제공하는 기관에서 필요한 회기만큼 모듈화 하여 활용할 수 있다. 향후 여러 유형의 사회공헌활동 매뉴얼을 개발하여 노인의 적극적 여가를 위한 다양한 활동을 제공할 필요가 있다. 이를 통해 궁극적으로 예비노인 및 노인의 삶의 질을 향상시킬 수 있게 될 것이다.

[참고문헌]

- 강문희·고희성·이지혜(2019). 정신질환자의 노회불안과 주관적 안녕감. 한국콘텐츠학회논문지, 19(1), 329-338.
- 강순화(2015). 메가이벤트 개최자의 사회자본과 사회적 가치, 공동체의 협력의사 간의 영향 관계 연구. 경기대학교 박사학위 논문.
- 권혁순(2012). 농촌여성 노인의 생활만족도 향상을 위한 원예치료프로그램 효과. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 김경희(2005). 원예치료 프로그램이 호스피스 환자의 생리적·심리적 반응 에미치는 영향. 호스피스학술지, 제5권 2호, 33-53.
- 김동숙(2013). 일본의 케어 노인거주시설의 원예행위의 실태와 주된 효과에 관한 연구. 대한건축학회 논문집-계획계, 29(5), 39-48.
- 김미란(2014). 원예프로그램 제공이 우울감 감소 및 자아존중감 향상에 미치는 영향 -저소득 노인을 중심으로-. 중앙대학교 행정학대학원 석사학위논문.
- 김영천(2016). 질적연구방법론 I. 서울: 아카데미프레스.
- 김윤영·성영조·박정지·천화진(2022). 구리시 노인복지정책 개선방안 연구: 노인여가복지시설 이용행태를 중심으로. 경기연구원 연구보고서.
- 김은정·김세훈(2023). 노인들의 원예활동이 생활만족도와 정서적 안정감에 미치는 영향. 한국보건기초의학회지, 16(2), 195-201.
- 김형수(2004). 노인 여가와 스포츠활동에 관한 소고. 코칭능력개발지, 6(2), 123-129.
- 김혜상·유용권(2011). 노인과 아동 간 세대통합 원예활동 프로그램이 노인의 삶의 질 및 아동의 사회심리적 행동 특성에 미치는 영향. 인간식물환경학회지, 14(3), 163-170.
- 마수경(2022). 커뮤니티 가드닝이 재가노인의신체, 정신 및 사회성에 미치는 영향. 공주대학교 산업과학대학원 석사학위논문.
- 박현정(2022). 미술 융합 원예프로그램이 지역사회 독거노인의 우울, 사회적지지, 삶의 질에 미치는 영향. 인문사회 21, 13(6), 611-626.
- 백선혜·반정화·이정현(2022). 뉴노멀시대 서울시민 여가행태 변화와 정책방향. 서울연구원 연구보고서.
- 손기철·박석근·부희옥·배공영·백기엽·이상훈·허복구(2002). 원예치료-식물-인간-환경. 중

양생활사.

양지훈(2022). 2022 인천시 예비노인세대 실태 및 욕구조사. 인천고령사회대응센터 연구보고서.

양지훈·김민아(2020). 인천시 예비노인세대의 사회활동 참여 증진 방안-자조모임 운영 매뉴얼 개발을 중심으로-. 인천고령사회대응센터 연구보고서.

양지훈·서종수·김수진(2022). 인천시 취약노인의 예방적 정신건강서비스 연계 방안. 인천고령사회대응센터 연구보고서.

양지훈·이현지(2019). 인천시 베이비부머가 기대하는 노인일자리 연구. 인천고령사회대응센터 연구보고서.

오현자·유용권(2010). 원예활동이 독거노인의 사회적 지지와 자아존중감에 미치는 영향. 인간식물환경학회지, 13(4), 45-52.

윤숙영·김홍열(2009). 원예치료가 치매노인의 일상생활 수행능력과 인지기능에 미치는 영향. 농업생명과학연구, 43(5), 27-32.

윤현태·강은미(2023). 경로당을 이용하지 않는 도시 지역 고령자의 경로당 이용 욕구에 관한 분석. 한국노년학연구, 32(2), 67-86.

이선자(2000). 사회일탈자를 위한 화훼디자인의 치료적 효과-여성 수용자를 중심으로-장애인과 아동을 위한 원예 치료. 한국원예치료연구회, 201-208

이시우(2009). 원예활동여가 프로그램이 농촌 노인의 정신건강과 생활만족도에 미치는 영향. 중부대원격 대학원 석사학위논문.

이정은·이현수(2014). 고령사회에 대응한 아파트 단지 내 커뮤니티 키친사례연구-국내의 경로식당 치유환경을 중심으로. 한국실내디자인학회학술대회논문집, 제16권 2호, 162-166.

임혜정·김경호·김지훈(2008). 원예치료가 시설거주 치매노인의 우울 대인관계 및 ADL에 미치는 영향. 노인복지연구, 40, 125-146.

전수영·권용찬·정민규(2001). 노인의 원예활동 참여에 따른 여가만족, 생활만족의 관계. 통계상담사례집, 16(1), 37-48.

전영일·김미경·송하람·조원근(2016). 원예프로그램이 독거노인의 사회성 향상과 우울감 개선에 미치는 영향. 인구식물환경학회 학술대회자료집.

조은지(2022). 원예치료프로그램이 독거노인의 우울감 개선과 생활만족도에 미치는 영향.

- 제주대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 주은연(2010). 아동의 창의성 발달을 위한 그 정적 원예치료. 경기, 고양: 예담.
- 지성한(2014). 여성독거노인을 위한 원예활동 프로그램에 관한 연구. 녹색산업연구(호남대학교 산업기술연구소 논문집), 20(2), 15-21.
- 최정민, 김유나, 박동찬(2018). 국내 커뮤니티 가든의 방향성 설정에 관한 연구-일본의 사례 및 국내 전문가설문조사를 통하여-. 한국주거환경학회지, 16(1), 83-104.
- 편수빈(2019). 노인의 뇌활성 및 인지기능향상을 위한 원예활동의 효과. 건국대학교 농축대학원 석사학위논문.
- 하석철·김제희(2021). 2021년 인천시 노인실태조사. 인천고령사회대응센터 연구보고서.
- 황남희(2014). 한국 노년층의 여가활동 유형화 및 영향요인 분석. 보건사회연구. 34(2), 37-69.
- 황수진 외(2021). 외로움과 사회적 고립 척도의 개발 및 타당화 연구. 신경정신의학, 60(4), 291-297.
- Arango, C., Diaz-Caneja, C. M., McGorry, P., Rapoport, J., Sommer, I. E., Vorstman, J. A., McDaid, D., Marin, O., Serrano-Drozdowskyj, E., Freedman, R., Carpenter, W. (2018). Preventive strategies for mental health. The Lancet EC(2006). Healthy ageing :A Challenge for Europe. Europe Commission. Psychiatry, 5(7), 591-604.
- Chan, H. Y., Ho, R. C., Mahendran, R., Ng, K. S., Tam, W. W., Rawtaer, I., T, C. H., Larni, A., Feng, L., Sia, A., Ng, M. K.-W., Gan, G. L., & Kua, E. H.(2017). Effects of horticultural therapy on elderly' health: Protocol of a randomized controlled trial. BMC Geriatr, 29, 17(1), doi: 10.1186/s12877-017-0588-z
- Detweiler, M. B., Sharma T., Detweiler J., Murphy P., Lane S., Carman J., Chudhary, A. S., Halling, M., & Kim, K. Y.(2012). What is the evidence to support the use of therapeutic gardens for elderly? Psychiatry Investigation, 9(2), 100-110.
- Jung, D. I. (2001). Transformational and transactional leadership and their effects on creativity in groups. Creativity Research Journal, 13(2), 185-195.

- Patton, M. Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods*. Sage Publications, Thousand Oaks.
- Simson, S., & Halier, R.(1997). *Horticultural therapy education and older adults. Horticultural therapy and the older adult population*. The Haworth Press, Inc
- Siu A. M. H., Kam, M., Mok I.(2020). Horticultural therapy program for people with mental illness: A mixed-method evaluation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3). doi: 10.3390/ijerph17030711.
- Tse, M. M. Y.(2010). Therapeutic effects of an indoor gardening programme for older people living in nursing homes. *Journal of clinical nursing*, 19(7-8), 949-958.
- WHO(2004). *Prevention of Mental Disorders : Effective Interventions and Policy Options*. Geneva : World Health Organization.
- Yun, J., Yao, W., Mengm T., & Mu, Z.(2023). Effects of horticultural therapy on health in the elderly: A review and meta-analysis. *Zeitschrift fur Gesundheitswissenschaften(Journal of public health)*, 5, 1-27.


[인터넷 자료]

- 고용노동부(2019). 19년 신증년 사회공헌활동 지원사업 및 경력형일자리 사업 운영지침. <https://www.moel.go.kr/>. (검색일 2024-05-16).
- 국제신문(2024). ‘혼자서’ ‘돈 없이’ ‘몸 털 쓰는’ 굴레에 갇힌 노인 여가활동. (검색일 2024-09-01).
- 농촌진흥원 국립원예특작과학원(2024). 오늘의 꽃. https://www.nihhs.go.kr/usr/persnal/Flower_today.do. (검색일 2024-09-20).
- 사회복지자원봉사인증관리(2024). 지역사회봉사단 현황. <https://www.vms.or.kr/>. (검색일 2024-05-16).
- 인천광역시청(2024). 복지시설 현황(2024. 2월 기준). www.incheon.go.kr/. (검색일 2024-05-16).

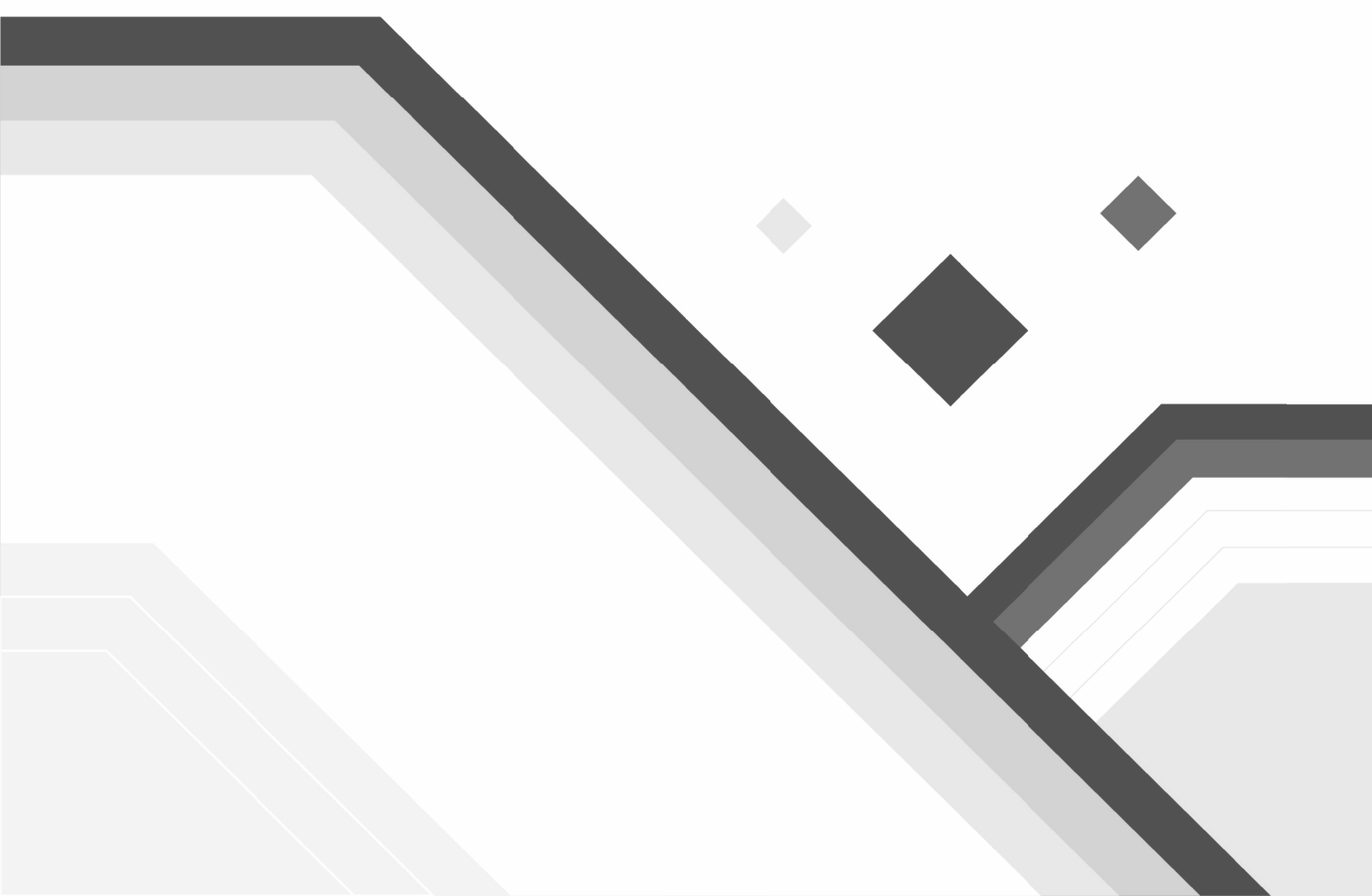
- 인천인재평생교육진흥원(2024). 인천형 시민교수 양성교육. www.itle.or.kr. (검색일 2024-10-20).
- 위키백과(2024). 탄생화. <https://ko.wikipedia.org/wiki/탄생화>. (검색일 2024-09-01).
- 통계청(2019). 생활시간조사. <https://survey.k-stat.go.kr/>. (검색일 2024-05-16).
- 통계청(2023). 기대여명. <https://kosis.kr/>. (검색일 2024-05-16일).
- 통계청(2023). 2023년 사회조사. <https://kostat.go.kr/>. (검색일 2024-05-16).
- 한국노인인력개발원(2024). 노인일자리 및 사회활동 지원사업. www.kordi.or.kr/. (검색일 2024-05-16).
- 한국민족문화대백과사전(2024). 원예. <https://encykorea.aks.ac.kr/>. (검색일 2024-09-01).
- 행정안전부(각년도). 고령인구비율(시도/시/군/구). www.mois.go.kr/. (검색일 2024-05-16).

[기타자료]

- 문화체육관광부(2023). 2023년 국민여가활동조사.
- 보건복지부(2021). 2020년 노인실태조사.
- 보건복지부(2024). 2023 노인 실태조사.
- 인천광역시(2024). 인천시 노인일자리 참여 현황. 인천광역시 내부자료.



부록. 노인집단상담 프로그램 매뉴얼





즐거운 노년을 위한 가드닝 프로그램 매뉴얼

예비노인세대의 사회공헌활동을 통해
노인의 적극적 여가를 지원하고자 합니다

인천고령사회대응센터



목차

PART 1. 프로그램 소개

1. 가드닝 프로그램의 효과
2. 선별 및 효과 관련 검사도구
3. 전체 프로그램 구성

PART 2. 프로그램 내용

1. 오리엔테이션 및 내 이름은? 네 이름은?
2. 꽃 자화상: 꽃으로 표현하는 나
3. 잔디 인형 만들기
4. 관계, 키우기
5. 추억, 심기
6. 관계, 나누기
7. 꽃 샐러드 만들기
- 8-1. 꽃이 피다, 마음이 피어나다
- 8-2. 내 삶의 향기



PART 1. 프로그램 소개

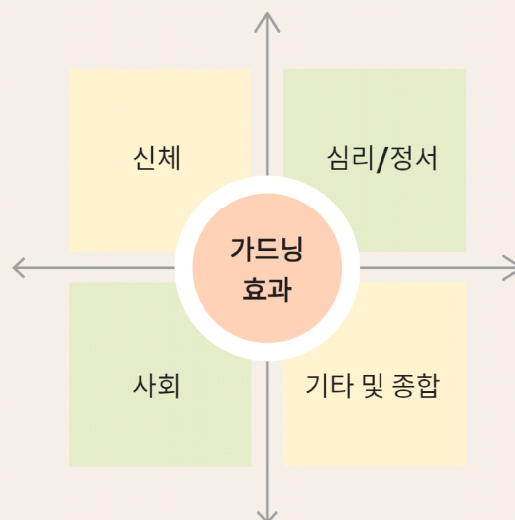


PART 1. 프로그램 소개

1. 가드닝 프로그램의 효과

코로나 팬데믹(COVID-19) 이후 급격한 디지털 기기를 기반으로 한 상호작용의 증가에 비해, 노인들은 변화하는 사회현상 적응과 디지털 리터러시 능력 개발을 못하여 점차 새로운 사회관계의 소통방식에 적응하지 못하게 되면서 노인 소외현상이 늘어나게 되었다(김은정&김세훈, 2023). 또한 건강하든 장애가 있든, 사람은 나이가 들면서 신체 및 생리, 심리 및 정서, 인지, 사회적 기능의 저하에 따라, 부정적 영향을 경험하게 된다. 이러한 상황 하에서 원예 활동은 노인에게 대중적인 여가활동의 한 부분이자 동시에 재활이나 만성질환의 보조치료 방법으로도 사용될 수 있다.

일반적으로 원예는 식물을 인공적으로 기르는 것으로, 원예 활동은 식물을 대상으로 눈으로 보고, 손으로 만지며, 코로 향기를 맡는 등 오감을 자극하는 활동을 함으로서, 심리사회적 혹은 신체적인 적응력을 높이는 활동을 의미한다(김은정&김세훈, 2023). 원예 활동은 식물을 이용하여 사람의 정신과 신체의 작용을 개선, 유지 시키는 원예 활동은 꽃과 과일, 채소, 교목, 관목 등을 재배하여 개인의 마음과 감정의 계발을 가져온다(손기철 외, 2002). 이러한 원예 활동이 가지는 기본적인 치유적 효과로 인하여, 흔히 원예치료라고 사용된다. 최근 들어 이러한 원예 활동을 좀 더 확장하여 가드닝으로 명명하고 있으며, 커뮤니티 가드닝으로 불리기도 하는데 주민, 교류, 공동체와 같은 단어들과 밀접하기 때문이다(최정민 외, 2018).



PART 1. 프로그램 소개

신체적 효과

건강 유지 및 증진(손기철 등, 2006; Simson&Halier, 1997)
 소근육 강화(강문희 등, 2019)
 골격근량 증가 및 체지방량 감소(마수경, 2022)
 수면 증가(김경희, 2025)
 일상수행능력(윤숙영&김홍열, 2009)
 신체적 유연성 향상(Yun et al., 2023)

심리정서적 효과

돌봄역할 및 성취감 경험, 무력감과 불안 감소(권혁순, 2012)
 우울 및 불안 감소, 일상 활력, 마음챙김, 삶의 질 증가(마수경, 2022)
 우울 감소(김경호&김지훈, 2008; 김미란, 2014; 김은정&김세훈, 2023;
 이소윤&여관형, 2020; 조은지, 2022)
 스트레스 감소(Yun et al., 2023)
 정서적 안정감(강문희 등, 2023)
 자아존중감 향상(오현자&유용권, 2010)

사회적 효과

역할 책임감(손기철, 2000; 최영애, 2003)
 대인관계 향상(강문희, 2003; 김은정&김세훈, 2023; 손기철, 2000;
 마수경, 2022; 임혜정 등, 2008; 조은지, 2022)
 심리적 고독감 감소, 외로움 극복(이현수, 2014)
 사회적 지지 증가(박현정, 2022; 오현자&유용권, 2010; Tse, 2010)
 커뮤니케이션 증가(김동숙, 2013; 지성한, 2014)

종합적 효과

정신적 웰빙(Siu, 2020)
 여가만족과 생활만족(권혁순, 2012; 김은정&김세훈, 2023;
 김혜상&유용권, 2011; 전수영 등, 2001; Tse, 2010)
 자립심(Jung, 2001)
 인지기능(강문희 등, 2003; 윤숙영&김홍열, 2009; 편수빈, 2019)

PART 1. 프로그램 소개

2. 선별 및 효과 관련 검사도구

본 활동은 노인이 거주하는 지역에서 사회관계망을 강화하기 위한 활동으로, 노인 대상자의 경우 외로움 고위험군이나 사회적 고립 고위험군을 대상으로 프로그램을 우선적 제공할 수 있다. 선별 시 사용하는 도구는 황수진 등(2021)이 개발한 <외로움과 사회적 고립 척도>이며, 이는 프로그램의 사전-사후 효과성 검사 도구로 활용할 수 있다.

사회적 고립은 복합적인 개념으로 객관적으로 측정 가능한 사회적 관계망과 개인이 주관적으로 인식하는 사회적 지지, 외로움을 모두 포괄하는 개념이다.(황수진 등, 2021). 1번과 2번 문항의 합산점수가 3점 이상이면 외로움 고위험군에 해당한다. 3번과 4번 문항의 합산점수가 4점 이상이고, 6번 문항의 합산점수가 4점 이상이면 사회적 고립 고위험군에 해당한다.

외로움과 사회적 고립 척도

문항	측정방법				
1. 나는 외롭다고 느낀다.	0. 거의 그렇지 않다	1. 다소 그렇지 않다.	2. 다소 그렇다	3. 매우 그렇다.	
2. 나는 소외되어 있다고 느낀다.	0. 거의 그렇지 않다	1. 다소 그렇지 않다.	2. 다소 그렇다	3. 매우 그렇다.	
3. 나는 가족이나 친구들에게 편하게 의지할 수 있다.	3. 거의 그렇지 않다	2. 다소 그렇지 않다.	1. 다소 그렇다	0. 매우 그렇다.	
4. 나의 일상적인 일에 도움을 줄 수 있는 사람이 있다.	3. 거의 그렇지 않다	2. 다소 그렇지 않다.	1. 다소 그렇다	0. 매우 그렇다.	
5. 월 1회 이상 사적으로 만나거나 주 1회 이상 연락을 할 정도로 친한 사람은 몇 명입니까? (가족, 친척, 친구 포함)	3. 0명	2. 1-2명	1. 3-6명	0. 7명이상	
6. 친구나 가족과 사적인 연락을 하는데 하루 평균 몇 분 정도를 사용하십니까? (전화, 문자, 카카오톡 등 메시지)	3. 전혀 안함	2. 15분 이하	1. 15분-1시간	0. 1시간 이상	

자료: 황수진 외(2021). 외로움과 사회적 고립 척도의 개발 및 타당화 연구. 신경정신의학, 60(4), 291-297.

PART 1. 프로그램 소개

사회공헌활동을 수행하는 예비노인세대는 원예 활동에 관심이 있으면서 사회공헌활동 관련 인식이 있는 사람들로 구성하면 좋다. 사회공헌과 관련된 특성을 알아보기 위하여 강순화(2015)가 개발한 <공동체 의식 척도>를 활용하여 조사할 수 있다.

공동체 의식 척도

문항	전혀 아니다	다소 아니다	보통	약간 그렇다	매우 그렇다
내가 우리 사회의 일원이라는 느낌이 든다.					
2. 내가 열심히 노력하면 우리 사회가 더 나아질 수 있을 것 같다는 느낌이 든다.					
3. 우리사회와 그 구성원들이 내가 원하는 것을 충족시켜주고 있다는 생각이 든다.					
4. 우리사회와 그 구성원들에게 친밀감과 정을 느낀다.					
5. 우리사회의 일원이라는 것에 자긍심을 느낀다.					
6. 우리사회 사람들이 나에게 무언가 기대하는 것이 있는 것 같다는 생각이 든다.					
7. 우리사회를 위해 무언가 기대하는 게 있는 것 같아 기쁘다.					
8. 우리사회에는 나를 진정으로 걱정하고 염려해주는 사람들이 있다는 생각이 든다.					
9. 우리사회가 다른 사회와는 다른 무언가를 서로 공유하고 있다는 생각이 든다.					
10. 우리사회와 그 구성원들이 나에게 중요한 영향을 미치고 있다는 생각이 든다.					
11. 우리 사회에서 나를 필요로 하는 일들에 내 역할을 해야 한다는 느낌이 든다.					
12. 우리사회 구성원들이 믿을 수 있는 사람들이라는 신뢰감이 든다.					
13. 우리사회에 나를 필요로 하는 일들에 내 역할을 해야 한다는 느낌이 든다.					
14. 우리사회에서 생활하면서 나의 행동에 제약을 받는다는 느낌이 든다.					
15. 우리사회의 사람들이 서로를 의지하고 있다는 생각이 든다.					
16. 내가 대화하고 싶을 때 당장 이야기할 수 있는 사람을 우리사회에서 찾을 수 있다는 생각이 든다.					

자료: 강순화(2015). 메가이벤트 개최지의 사회자본과 사회적 가치, 공동체의 협력의사 간의 영향관계 연구. 경기대학교 박사학위 논문.

PART 1. 프로그램 소개

3. 전체구성

본 활동은 타인과 원만한 관계를 유지하기 위해 자신을 받아들이는 것을 선행하기 위하여 자신에 대한 이해를 중심으로 목표를 수립하고, 나눔 활동을 통해 관계를 이어나가는 데 도움을 줄 수 있도록 구성하였다. 내용 측면에서 식물 심기뿐만 아니라 꽃을 활용한 다양한 문화체험활동을 통해 만든 산출물을 주변인과 나누도록 하였다.

일부 활동은 기본활동과 심화활동으로 구성하여 집단의 특성에 맞춰 진행할 수 있도록 선택의 폭을 넓혔다. 노인의 기능이 좋고 집단 응집력이 높은 경우에는 심화활동으로 운영할 수 있다. 전체 프로그램이 마무리 되는 8회기의 경우 만다라와 향기 주머니 두 가지로 제시하였는데, 자기 이해가 높은 집단의 경우 만다라 활동으로, 그렇지 않은 집단의 경우에는 향기 주머니 만들기를 선택하는 것이 적합하다.

각 활동은 도입, 전개, 마무리로 구조화 한 60분의 수업이며, 각 활동별 준비물 리스트, 발화, 활동지를 삽입하여 활동 진행에 대한 구체적인 내용과 방향을 제시하였다.

본 활동은 예비노인세대의 사회공헌으로 이루어지는 활동으로, 원예나 집단 프로그램에 대한 이전 경험이 없는 집단은 진행에 대한 모델링이 필요하다. 가장 효과적인 것은 사회공헌활동을 희망하는 예비노인세대에게 프로그램 교육을 제공하는 것이며, 매뉴얼의 내용을 구체적으로 작성하여 매뉴얼에 제시된 내용에 따라 진행할 수 있도록 하여야 한다. 이후의 숙련 정도는 참여자의 노력에 따른다.

활동 중 사용되는 꽃 사진 자료는 대부분 농촌진흥원의 국립원예특작과학원 홈페이지에서 발췌하였으며, 시범 운영을 통해 나온 산출물 사진을 매뉴얼에 탑재하여 활용의 이해도를 높였다.



PART 1. 프로그램 소개

3. 전체구성

본 활동은 타인과 원만한 관계를 유지하기 위해 자신을 받아들이는 것을 선행하기 위하여 자신에 대한 이해를 중심으로 목표를 수립하고, 나눔 활동을 통해 관계를 이어나가는 데 도움을 줄 수 있도록 구성하였다. 내용 측면에서 식물 심기뿐만 아니라 꽃을 활용한 다양한 문화체험활동을 통해 만든 산출물을 주변인과 나누도록 하였다.

일부 활동은 기본활동과 심화활동으로 구성하여 집단의 특성에 맞춰 진행할 수 있도록 선택의 폭을 넓혔다. 노인의 기능이 좋고 집단 응집력이 높은 경우에는 심화활동으로 운영할 수 있다. 전체 프로그램이 마무리 되는 8회기의 경우 만다라와 향기 주머니 두 가지로 제시하였는데, 자기 이해가 높은 집단의 경우 만다라 활동으로, 그렇지 않은 집단의 경우에는 향기 주머니 만들기를 선택하는 것이 적합하다.

각 활동은 도입, 전개, 마무리로 구조화 한 60분의 수업이며, 각 활동별 준비물 리스트, 발화, 활동지를 삽입하여 활동 진행에 대한 구체적인 내용과 방향을 제시하였다.

본 활동은 예비노인세대의 사회공헌으로 이루어지는 활동으로, 원예나 집단 프로그램에 대한 이전 경험이 없는 집단은 진행에 대한 모델링이 필요하다. 가장 효과적인 것은 사회공헌활동을 희망하는 예비노인세대에게 프로그램 교육을 제공하는 것이며, 매뉴얼의 내용을 구체적으로 작성하여 매뉴얼에 제시된 내용에 따라 진행할 수 있도록 하여야 한다. 이후의 숙련 정도는 참여자의 노력에 따른다.

활동 중 사용되는 꽃 사진 자료는 대부분 농촌진흥원의 국립원예특작과학원 홈페이지에서 발췌하였으며, 시범 운영을 통해 나온 산출물 사진을 매뉴얼에 탑재하여 활용의 이해도를 높였다.





PART 2. 프로그램 내용



PART 2. 프로그램 내용

1. [1회기] 오리엔테이션 및 내 이름은? 네 이름은?

주제	오리엔테이션 및 내 이름은? 네 이름은? [압화 이름표 만들기]		
목표	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램 소개를 통해 프로그램에 대한 흥미를 유발하고, 참여 동기를 강화한다. • 집단 규칙을 설정하고, 이를 서약서를 작성하고 준수한다. • 집단구성원 상호간 친밀감 형성 및 신뢰관계를 형성한다. 		
단계	세부목표	활동내용	시간
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> • 강사 및 프로그램 소개하기 • 집단규칙을 정하고, 서약서 작성하기 • 프로그램에 참여하게 된 동기나 기대 나누기 	20분
전개	흥미유발	<ul style="list-style-type: none"> • 오늘 심을 꽃의 유래, 민담 등을 소개하거나 오늘의 꽃을 소개하기 	10분
	압화 이름표 만들기	<p>[심화활동]</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 취향에 맞는 색지를 고르기 ② 누름꽃에 압화 풀을 붙여서 도화지 위에 붙이기 <ul style="list-style-type: none"> - 압화 시안들을 준비하거나 기초 작업을 한 틀을 제시할 수 있음 - 압화 대신 드라이플라워(스타티스, 색안개꽃 등)로 대체 작업 가능 ③ 자신의 이름/별명을 적기 ④ 손 코팅지에 넣은 후 오리기 ⑤ 펀치를 뚫은 후 명찰처럼 활용하거나, 아크릴 삼각대 앞에 붙여서 활용할 수 있음 <p>[추가활동]</p> <ul style="list-style-type: none"> • 코팅지를 이용하여 이름표를 만들 수도 있음 	25분 (심화활동 택1)
마무리	소감 나누기	<ul style="list-style-type: none"> • 활동하면서 느낀 점 생각한 점, 새롭게 알게 된 점 등 참여소감을 나누기 • 다음 회기 내용 안내 및 참여 독려 	5분
준비물	각종 꽃 이름 카드, 손 코팅지, 가위, 물물, 목공품, 싸인펜, 핀셋, 한지, 압화(또는 드라이플라워)		

PART 2. 프로그램 내용

도입

프로그램 진행자는 가장 먼저, 진행자 및 보조진행자를 집단원에게 소개하는 시간을 갖도록 한다. 그리고 앞으로 진행할 프로그램에 대한 개괄적인 소개를 하도록 한다.

발화

어르신 안녕하세요? 저는 어르신과 함께 “즐거운 노년을 위한 가드닝 프로그램”을 이끌어갈 000이라고 합니다. 앞으로 어르신들과 꽃을 활용한 다양한 작업들을 진행하려 합니다. 앞으로 8회기 동안 어르신들과 함께 즐겁고 유익한 시간 만들어 가도록 노력하겠습니다. 어르신들도 함께 노력해 주시겠지요? (‘예’라는 반응을 할 수 있도록 유도) 어르신들께서 본 프로그램에 참여하겠다는 동의를 받고자 합니다. 더불어서 우리가 프로그램을 진행하는 동안 개인적인 이야기들이 알게 모르게 나올 수 있을 수 있습니다. 이러한 내용들은 우리끼리만 알고, 절대 남에게 이야기해서는 안 되겠지요? 이 부분들에 대해서 서약서를 쓰도록 하려 합니다. “이 집단 안에서 일어난 일들에 대한 비밀을 지킨다.”는 것 말고 또 어떤 규칙들이 필요할까요? 어르신들의 생각들을 함께 나누어주면 좋겠습니다. 우리의 생각들을 나누어, 우리의 규칙을 함께 정해보아요!

함께 지켜야 할 규칙 예시

- 1) 결석 및 불참하지 않고 열심히 참석하기
- 2) 프로그램 참여 시간을 준수하기
- 3) 프로그램 시 적극적으로 참여하기
- 4) 비밀 지키기
- 5) 상대방의 의견 존중하기
- 5) 프로그램 중에서 핸드폰 무음이나 진동으로 하고, 전화 받지 않기
- 6) 프로그램 중에는 함부로 밖으로 나가지 않기

집단원들이 이 프로그램에 어떻게 참여하게 되었는지, 그리고 프로그램에 참여하면서 기대하는 바가 무엇인지 자유롭게 이야기 하고 의견을 나눌 수 있도록 한다. 이때 참여자들이 프로그램을 이해한 바를 통해, 프로그램의 전반적인 내용을 소개하고, 나아가 오늘 다룰 내용들을 제시할 수 있도록 한다.

“어르신께서는 어떻게 이 프로그램에 참여하게 되셨나요?” 또는 “어르신께서는 이 프로그램에 대해 어떤 내용을 알고 오셨나요?”, “어르신께서는 이 프로그램을 통해 어떤 것이 변화되길 바라시나요?” 등과 같은 질문을 통해 프로그램에 대한 참여 동기나 바라는 점, 이해도 정도를 평가할 수 있다. 나아가 어르신들의 대답을 통해 프로그램에 대한 전반적인 소개를 할 수 있도록 한다.

발화

맞습니다. 어르신께서 말씀하신 대로입니다. 본 프로그램은 어르신들의 외로움을 해소하고, 대인관계를 형성하기 위한 프로그램입니다. 프로그램은 총8회기로 이루어질 것이고 매주 이 시간에 여기서 만날 예정입니다. 프로그램의 내용들은 식물 심기, 기르기 수확하기 그리고 이를 활용한 만들기와 같은 내용이 있으며, 오늘은 첫 시간이므로 서로 소개하고 이해하면 좋겠습니다.

PART 2. 프로그램 내용

집단원들이 집단 규칙을 정하면 이를 함께 읽어보는 시간을 갖는다. 그리고 스스로 만든 규칙이므로 이를 잘 지켜주기를 당부한다.

발화

그럼 지금부터는 서약서에 적은 규칙들을 다함께 읽어볼까요? -규칙 낭독- 우리 스스로 정한 규칙이므로, 이를 잘 지켜 주시길 바랍니다. 또 어르신들이 이 규칙을 잘 지키겠다는 의미로 함께 서약서를 작성하고 서명해 볼까요?

서약서 예시

서약서

본인은 본 프로그램에 참여함에 있어, 처음부터 과정이 끝날 때 까지 적극적으로 참여하고 다음의 사항을 준수할 것을 서약합니다.

- 다음 -

1. 나는 프로그램에 참여하는 동안 생명을 존중하겠습니다.
2. 프로그램에 참여하는 동안 자신과 타인을 위험에 빠뜨리지 않겠습니다.
3. 본 프로그램에 알게 된 사실에 대해서, 절대 다른 사람에게 이야기하지 않도록 하겠습니다.
4. 프로그램에 적극적으로 참여하고, 늦지 않겠습니다.
- 5.
- 6.
- 7.

참가자 이름: (서명)

PART 2. 프로그램 내용

집단원들이 집단 규칙을 정하면 이를 함께 읽어보는 시간을 갖는다. 그리고 스스로 만든 규칙이므로 이를 잘 지켜주기를 당부한다.

발화

그럼 지금부터는 서약서에 적은 규칙들을 다함께 읽어볼까요? -규칙 낭독- 우리 스스로 정한 규칙이므로, 이를 잘 지켜 주시길 바랍니다. 또 어르신들이 이 규칙을 잘 지키겠다는 의미로 함께 서약서를 작성하고 서명해 볼까요?

서약서 예시

서약서

본인은 본 프로그램에 참여함에 있어, 처음부터 과정이 끝날 때 까지 적극적으로 참여하고 다음의 사항을 준수할 것을 서약합니다.

- 다음 -

1. 나는 프로그램에 참여하는 동안 생명을 존중하겠습니다.
2. 프로그램에 참여하는 동안 자신과 타인을 위험에 빠뜨리지 않겠습니다.
3. 본 프로그램에 알게 된 사실에 대해서, 절대 다른 사람에게 이야기하지 않도록 하겠습니다.
4. 프로그램에 적극적으로 참여하고, 늦지 않겠습니다.
- 5.
- 6.
- 7.

참가자 이름: (서명)

PART 2. 프로그램 내용

압화 이름표 완성품 예시



집단의 역동이 활발하고 신체 기능이 좋은 경우에는 심화활동으로 집단이 함께 압화 이름표 꽃밭을 만들 수 있다. 압화 이름표 꽃밭의 제작 방법은 다음과 같다.

압화 이름표 꽃밭 제작 과정

- 꽃 도안을 여러 장 준비하여 고르거나 원하는 꽃 모양을 그린다.
- 미리 붙여진 전지에 잔디나 줄기와 같은 각종 풀을 붙인다.
- 어느정도 작업이 완료 된 후 집단원들이 돌아가면 꽃 도안을 붙인다.
- 집단 꽃밭에 이름 붙이고, 집단 꽃밭을 보면 소감을 나눈다.

발화

여러분 우리가 함께 꽃밭을 만들어 보려고 합니다. 자 그러면 여러분을 나타낼 수 있는 꽃(도안)을 고르시기 바랍니다. 1명당 한 개씩만 고르셔야 합니다. 마음에 드는 그림이 없으면 그려도 됩니다. 꽃 도안을 미리 올려두면(그리면) 좋겠습니다. 꽃은 제일 나중에 붙일 것이니 풀과 줄기를 먼저 붙여주세요.

(어느 정도 작업이 완료된 후)이제 꽃을 붙여 보겠습니다(순서대로 돌아가며 붙이도록 한다.)

그리고 꽃 위에 압화 이름표를 붙여보겠습니다. 우리의 꽃밭에 이름을 정해 볼까요? 완성된 꽃밭을 보니 어떠신가요? 소감을 한마디씩 이야기 해볼까요?

압화 이름표 꽃밭 완성품 예시



PART 2. 프로그램 내용

마무리

이번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항이나 그 외 사항에 대한 질문을 받고 응답한다. 특히 어르신들이 프로그램에 참여한 소감들을 간단히 한마디씩 할 수 있도록 한다.

발화

여기 모인 어르신들께서는 서로 아시는 경우도 있지만, 모르는 경우가 더 많으리라 생각합니다. 이 시간에 서로의 이름을 불러 줌으로써 서로에게 '어떤 의미'가 되지 않았을까 합니다. 전혀 모르는 사람에게 이름을 아는 사람으로 조금 더 친근해 졌을 겁니다. 앞으로 우리는 계속 만날 것이므로 어르신들이 서로 서로 존중하면서 친해지고 마음을 나눌 수 있기를 기대합니다.

혹시 오늘 한 작업 중에 궁금한 것이 있거나, 반드시 하고 싶은 이야기가 있을까요? 아니면 간단하게 오늘 참석한 소감을 나누어도 좋을 것 같습니다.

소감을 나눈 후 다음 주 프로그램의 내용을 간단히 공지한다. 다시 한 번 프로그램에 참여하게 된 것을 환영하며, 다음 회기에 어르신들을 뵙 수 있기를 기대한다고 당부한다.

발화

다음 주에도 함께 꽃으로 자신을 표현해보는 시간을 갖도록 하겠습니다. 오늘 참석해주셔서 너무 고마웠고, 만나서 뵙게 되어 반가웠습니다. 다음 주에도 어르신들을 또 뵙 수 있길 바랍니다.



PART 2. 프로그램 내용

1. [2회기] 꽃 자화상: 꽃으로 표현하는 나

주제	꽃 자화상: 꽃으로 표현하는 나		
목표	<ul style="list-style-type: none"> • 자기표현의 능력을 향상시킨다. • 탄생화를 알고, 탄생화의 긍정적 의미를 내재화 한다. • 자아존중감과 자신에 대한 긍정성을 증진한다. 		
단계	세부목표	활동내용	시간
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> • 지난 회기를 상기시키기 • 긍정적 변화에 초점을 두고 집단원을 관찰하기: 이미지, 느낌, 옷차림, 머리모양 등 변화를 관찰하고 긍정적 언어로 표현 	5분
전개	회기소개	<ul style="list-style-type: none"> • 내가 좋아하는 꽃과 나를 표현할 수 있는 꽃은 어떤 꽃인지 설명하기 • 탄생화를 찾고, 탄생화의 의미를 탐색하기 	10분
	자화상 만들기	<ol style="list-style-type: none"> ① 손거울을 활용하여 자신의 얼굴을 탐색한다. 모습, 기분, 느낌, 등 관찰한 것을 설명하기 ② 손거울 속의 자신을 그리기 <ul style="list-style-type: none"> - 그리기를 대신하여 얼굴 사진을 제공할 수 있으며, 머리카락 꾸미기와 같이 부분의 꾸미기도 가능함 ③ 탄생화를 포함하여 꽃으로 자화상 꾸미기 <ul style="list-style-type: none"> - 꽃을 선택할 때 탄생화가 포함할 수 있도록 신청정보를 활용하여 집단원의 탄생화를 준비하면 좋음 ④ 완성된 자화상을 발표하기: 완성하는 과정과 완성품 설명하기 ⑤ 손코팅지로 코팅하여 가정에서 전시할 수 있도록 안내하기 <p>[심화활동]</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 짝을 지어 옆 사람 탐색하고 말로 표현하고, 탐색한 옆 사람 얼굴을 그리기 ② 짝의 탄생화를 포함한 꽃으로 상대방 꽃 자화상을 꾸미고 완성하기 ③ 완성된 자신의 꽃 자화상에 대한 소감을 나누기 	30분 (심화활동 택1)
마무리	소감 나누기	<ul style="list-style-type: none"> • 활동하면서 느낀 점 생각한 점, 새롭게 알게 된 점 등 참여소감을 나누기 • 다음 회기 내용 안내 및 참여 독려 	10분
준비물	각종 꽃 이름 카드, 손 코팅지, 가위, 물풀, 목공풀, 싸인펜, 핀셋, 한지, 압화(또는 드라이플라워)		

PART 2. 프로그램 내용

도입

프로그램 진행자는 집단원들에게 지난 회기를 되돌아 볼 수 있게 하고 그동안 지낸 이야기를 할 수 있게 안내한다.

발화

어르신 그동안 잘 지내셨나요? 우리가 지난 시간에 즐거운 노년을 위한 가드닝 프로그램을 시작하면서 이름표도 만들고 했어요. 기억나시죠? 혹시 수업을 하고 난 후 오늘까지 어떻게 지내셨는지 말씀해 주시면 감사하겠습니다. 누가 먼저 이야기해 주실 건가요? (참여자들이 자연스럽게 편하게 이야기할 수 있도록 하면서 긍정적 반응을 해 주기)

집단원들이 서로의 이야기를 듣고 관찰할 수 있게 안내한다. “이야기를 나누는 동안에 무엇을 보셨나요?”, “누가 지난 시간과 달리 좋아진 것이 있는지 혹시 아시는 분이 있으시면 말씀해 주시겠어요?” 등과 같은 질문을 통해 서로에 대한 관심을 유도한다. 발표하시는 집단원이 있으면 변화의 관찰에 대하여 긍정적인 피드백을 한다. 만약 발표자가 없다면 관찰하는 시간을 주어 관찰하게 한 후 서로에 대하여 긍정적인 피드백을 주고받을 수 있게 한다.

발화

그러네요. 어르신께서 말씀하신 대로 그런 변화가 있네요. 어르신 세심함이 돋보입니다.
(발표자가 없을 경우) 그럼 지금부터 서로에 대하여 알아보시다. 편안한 자세로 다른 사람들 중 관심 있는 분이 무엇이 달라졌는지 하나라도 찾아봅시다. (시간을 준 후) 그럼 이제 한 분씩 이야기 해 볼까요?

전개

탄생화와 자화상에 대해 설명하고, 2회기에 진행되는 내용에 대해 소개한다. 집단원들의 흥미를 유발하기 위해 좋아하는 꽃이나 자신과 같다고 생각되는 꽃을 말한다. 그런 꽃이 없다는 집단원은 다른 집단원에게 도움을 요청하여 모두 꽃 하나와 연결하도록 한다.

발화

오늘은 지난 시간에 이어 꽃 자화상을 만들 거예요. 각 달에 해당하는 꽃이 있어요. 자신의 생일의 달에 해당하는 꽃을 활용하여 나의 자화상을 만들 거예요. 어르신 자화상이 무엇인지 아시죠? 그래도 제가 한 번 더 설명할게요. 자화상은 나의 모습을 나타내는 그림 같은 것이예요. 예전에 자화상을 그려보거나 만들어보신 분이 계신가요?
(없는 경우: 그럼 오늘 새로운 나의 모습을 한번 만나보기로 해요. 기대 되시죠)

탄생화는 태어난 달을 기준으로 탄생화를 찾고 의미를 탐색한다. 가능한 양력생일을 기준으로 자신이 태어난 달의 탄생화와 의미가 적힌 카드를 찾아 선택한다. 탄생화가 자신이 좋아하는 꽃, 자신을 나타내는 꽃과 같은지 다른지를 설명한다. 그리고 자신의 탄생화에 대하여 어떤 느낌인지 감상을 나눈다.

PART 2. 프로그램 내용

월별 탄생화의 예

월	꽃	꽃말
1월	수선화	사랑, 특별함, 강건함
2월	제비꽃, 붓꽃	신의, 지혜와 희망, 진실
3월	수선화	봄, 부활, 가정의 행복, 존경, 존중, 우정
4월	스위트피	사랑, 젊음, 순결
5월	은방울꽃	사랑, 감사, 열정, 아름다움, 완벽함
6월	나리꽃	사랑, 감사
7월	제비고깔(미나리아재비)	우직함, 모순(분홍), 행복한 본성(흰색), 첫사랑(자주색)
8월	글리디올러스	의지의 힘, 도덕적 고결함, 명예, 기억, 사랑의 열병
9월	아스타/물망초	인내, 우미, 기억, 깊은 정신적인 사랑과 애정
10월	금잔화	맹렬함, 우아함, 헌신
11월	국화	연민, 우정, 기쁨, 사랑(빨강), 무죄(흰색), 짝사랑(노랑)
12월	포인세티아	용기, 성공, 특별한 사람

출처: 위키백과 탄생화(<https://ko.wikipedia.org/wiki/탄생화>)

발화

이제 나의 탄생화에 대하여 알게 되었네요. 내가 태어난 달에 이 꽃이 해당 되구나, 이 꽃의 의미가 이것이구나 하는 것도 지난 시간에 이어 알게 되었네요. 자신의 탄생화가 내가 좋아하는 꽃이네, 라는 생각도 들고 이걸 내가 좋아하는 꽃이랑은 좀 다르네, 하는 생각도 드실 거예요. 거기에 대하여 이야기 해 주실 수 있으신가요? 같다면 어떤 점이 같고, 다르다면 어떤 점이 좀 다른지 이야기 해 주시면 감사하겠습니다.

(발표자가 없는 경우 진행자가 지명하여 몇 명 발표할 수 있게 돕는다. 이때 집단원이 잘 들을 수 있게 안내한다.)

진행자는 자화상에 대해 완성 작품을 예시로 보여준다. 그리고 난 뒤 손거울을 활용하여 자신의 얼굴을 관찰하게 안내한다. 이 때 긍정적인 시선에서 자신을 볼 수 있게 안내하며, 거부하는 집단원이 있을 경우 강요하지 않는다. 만약 자화상을 그리는 것을 어려워한다면, 예바 알머슨의 작품(꽃이 필 때)처럼 얼굴을 그린 후 머리카락 속에 꽃들을 전시할 수 있으므로, 여러 얼굴이 그려진 그림을 미리 준비한다.

발화

이제부터 손거울에 비친 자신의 모습을 볼 거예요. 마음에 드는 점도 있고 마음에 안 드는 점도 있을 수 있지만 그래도 자신을 긍정적인 눈으로 봐 주시면 감사하겠습니다. 지금까지 애쓰고 살아온 내 모습에 애정이 담긴 눈으로 봐 주시면 좋겠네요. 거울의 내 모습이 나에게 무슨 말을 거는지 한번 잘 들어보세요.

PART 2. 프로그램 내용

자신의 얼굴 모습을 그리거나 자신의 모습이라고 생각되는 얼굴 그림을 선택하여 머리모양이나 얼굴 색칠 등 일부분을 색연필, 사인펜 등 그림도구를 활용하여 꾸민 후 탄생화를 포함한 압화를 골라서 주변을 장식한다. 압화를 준비하기 어려울 때는 드라이플라워나 꽃 스티커를 활용할 수 있다. 탄생화가 준비된 경우에는 탄생화를 포함해서 마음에 드는 꽃을 선택하면 된다. 그러나 탄생화를 다 구할 수 없으므로 꼭 탄생화를 포함시키지 않아도 되며, 경우에 따라 탄생화를 선택할 수 있었던 사람과 그렇지 못한 사람이 생길 수 있으므로 진행자는 그것에 대한 설명과 소감을 나눌 수 있게 돕는다.

발화

관찰한 자신의 얼굴을 그릴 수 있을까요? 그리고 싶으신 분은 그리고 그리기가 힘드신 분은 얼굴 그림에서 자신이 다 싶은 그림을 선택하여 주세요. 그림을 선택하신 분은 색연필이나 사인펜으로 자신을 꾸며 주시기 바랍니다. (꾸민 후) 꾸미기가 끝났으면 (나의 탄생화를 포함해서) 마음에 드는 꽃을 선택하여 나를 꾸며주시면 됩니다. 내가 원하는 대로 하시면 되니 마음대로 하시면 됩니다. 무엇보다 나답게 하는 것이 중요해요.

모든 집단원이 자화상을 완성하면 자신이 완성한 자화상에 대하여 설명하고 표현한다. 한 사람이 발표가 끝나면 그 사람이 다른 사람을 지명하는 방법으로 이어가도 된다. 이렇게 할 경우 마지막에 한 사람에게 대하여 오래 기다렸음에 대한 인사와 함께 마지막으로 하게 된 소감을 물어보도록 한다.

발화

모두들 열심히 임해주셔서 감사합니다. 이제 완성된 자신의 꽃 자화상을 들어서 모두들에게 자랑해 봅시다. 이제 한 사람씩 자화상에 대한 설명을 할 거예요 혹시 이 중에 이 거 궁금하다고 생각되는 작품이 있나요? 그것부터 이야기를 들어보도록 할까요?

심화활동으로 자화상을 그리는 것이 아니라 짝의 얼굴을 그릴 수 있다. 짝은 보조자(예비노인세대)가 될 수도 있고, 옆 자리에 앉은 어르신이 될 수도 있다. 짝을 관찰하고, 짝의 얼굴을 그리거나 얼굴 그림을 선택한다. 짝의 탄생화를 포함하여 자신이 선택한 꽃으로 짝의 자화상을 꾸미고 그렇게 작업한 이유에 대해 설명하고 소감을 나눈다.



PART 2. 프로그램 내용

마무리

이번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항이나 그 외 사항에 대한 질문을 받고 응답한다. 특히 모든 집단구성원들이 프로그램에 참여한 소감들을 간단히 한마디씩 할 수 있도록 한다. 자신에 대하여 이야기하는 것을 주안점으로 하되 타인에 대하여 이야기할 경우 긍정적인 면이나 배울 점에 대하여 이야기 할 수 있게 안내한다. 타인에 대하여 이야기할 때 부정적인 이야기가 되지 않게 유의하고 이야기를 들은 그 사람의 생각도 물어본다.

발화

오늘 참여하면서 어떤 생각, 어떤 느낌이었는지 나누어 주시면 감사하겠습니다. 또한 활동을 하면서 나에 대하여 새롭게 알게 된 점이 있으면 그 점도 이야기해 주시면 더욱 감사하겠습니다. 그럼 누가 먼저 나누어주실 건가요?

소감을 나눈 후 다음 주 프로그램의 내용을 간단히 공지한다. 다음 주에 어르신들을 뵈 수 있기를 기대한다고 당부하고 집단을 마무리한다.

발화

오늘 작업으로 어르신들이 서로 좀 더 알게 된 것 같아요. 앞으로도 어르신들이 서로서로 존중하면서 친해지고 마음을 나눌 수 있기를 기대합니다. 혹시 오늘 한 작업 중에 궁금한 것이 있거나, 반드시 하고 싶은 이야기가 있을까요? 다음 주에는 함께 식물을 심어보는 시간을 갖도록 하겠습니다. 오늘 참석해주셔서 너무 고맙았고, 만나 뵈게 되어 반가웠습니다. 다음 주에도 어르신들을 또 뵈 수 있길 바라겠습니다.



PART 2. 프로그램 내용

1. [3회기] 잔디 인형 만들기

주제	잔디 인형 만들기		
목표	<ul style="list-style-type: none"> • 자신을 인식하고 자신에 대한 수용을 넓힌다. • 과거의 삶을 조망함으로써 자신의 감정에 대한 이해를 넓힌다. • 내 속의 나의 감정을 찾고 표현함으로써 자신에 대한 이해를 넓힌다. 		
단계	세부목표	활동내용	시간
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> • 지난 회기를 상기시키기 • 지난 수업에 대한 리뷰 • 집단원 관찰하기(긍정적 변화를 중심으로 이미지, 옷차림, 머리모양 등 변화 관찰하기) 	5분
전개	회기소개	<ul style="list-style-type: none"> • 오늘의 활동에 대해 간단히 안내하기 • 인형 만들어 본 경험 나누기 • 현재 자신의 감정이 어떤 상태인지를 생각해보고 자신의 감정을 형용사로 표현해보기 	10분
	자화상만들기	<ol style="list-style-type: none"> ① 자신의 현재 감정상태를 잘 나타내는 눈과 입의 모양을 찾아 컵 화분에 붙이기 ② 컵 화문의 2/3정도 흙을 채우기 ③ 잔디 씨앗을 흙 위에 촘촘히 뽁뽁하게 뿌리기 - 페레니얼 라이그라스(perennial ryegrass)를 선택하면 발아 속도가 다소 빠르므로 빨리 자라는 모습을 볼 수 있음 ④ 분무기를 이용하여 씨앗이 젖게 물을 뿌려주고 흙이 젖을 정도로 조심히 물을 부어주기. 씨앗이 뜨지 않게 조심함 ⑤ 완성된 작품(인형)에 이름을 정하여 적고 이름표 컵 화분 뒷면에 붙임 ⑥ 완성된 작품을 집단원에게 소개하기. 이름을 그렇게 지은 이유와 감정과 표정에 대해 설명을 할 수 있게 함 ⑦ 잔디가 자라면 잘라주면서 가꾸기를 안내하고 과제를 제시하기 	30분
마무리	소감 나누기	<ul style="list-style-type: none"> • 활동 소감 나누기 • 잔디 가꾸기의 주의점을 알려주기 - 잔디는 광발아 식물이므로 일반적으로 잔디는 햇볕이 드는 곳에 두고, 흙을 만져보면서 물을 주면 됨 - 잔디를 잘라주면 잔디 인형을 조금 더 오래 감상할 수 있음 • 다음 회기 내용 안내 및 참여 독려 	10분
준비물	컵화분, 잔디씨, 상토, 글루건, 인형 눈, 가위, 손가락, 형용사 카드, 이름 적을 카드		

PART 2. 프로그램 내용

도입

프로그램 진행자는 집단원에게 지난 회기를 리뷰할 수 있게 하고 그동안 지낸 이야기를 할 수 있게 안내한다.

발화

어르신 그동안 잘 지내셨나요? 우리가 즐거운 노년을 위한 가드닝 프로그램으로 만나는 것이 오늘이 3번째가 되네요. 지난 시간에 무엇을 했는지 기억이 나시나요? (대답을 유도한 후) 네, 맞아요. 대단하세요. 기억을 잘 하시네요. 지난주에 만든 것은 어디에 두셨나요?

집단원들이 서로의 이야기를 듣고 관찰할 수 있게 안내한다. “이야기를 나누는 동안 어떤 생각이나 느낌이 드셨나요?” 같은 질문을 통해, 변화한 것에 대하여 생각해 볼 수 있는 시간을 가진다.

전개

흥미를 유발하기 위하여 오늘의 활동에 대해 간단히 소개하고, 인형 만들기를 해 본 경험과 기분을 나눈다. 인형을 만든 것뿐 아니라 가지고 논 인형에 대해서도 이야기할 수 있게 안내한다. 이때 동물 인형 등 어떤 형태의 인형도 상관없다.

발화

오늘은 잔디를 이용하여 인형을 만들어 볼 거예요. 아마도 새롭고 신선한 인형 만들기를 경험하실 거예요. 인형 만들기 하면 생각나는 게 어떤 것이 있나요? 어린 시절 인형 만들기 한 경험이 있으신가요? 어떤 인형을 만들었고 무엇으로 인형을 만들었는지 얘기해 주실 수 있나요? 제가 어렸을 때는 사람을 그려서 오려 놓고 옷 그림을 그려서 옷 입히기를 했던 적이 있어요. 저는 인형을 잘 못 그려서 속상했던 기억이 나네요. 어르신들은 어떠세요? 또 어떤 인형을 가지고 놀았나요?

과거 인형을 만들거나 가지고 놀았던 경험에 대해 어떤 감정과 생각을 가졌었는지 이야기 해 본다. 그리고 현재는 그때의 감정을 어떻게 생각하고 있는지 형용사 카드를 이용하여 표현해 본다. 집단원 모두가 현재 자신의 기분을 나타내는 형용사를 하나씩 선택하게 한다.

발화

그때 인형을 만들고 가지고 놀고 하던 시절은 어떤 기분이었을까요? 더 잘 만들지 못한 아쉬움이 있을까요? 아님 인형이 내 친구 해 줘서 기분 좋을까요? 친구들이랑 함께 해서 행복할까요? 그것은 무엇일까요? (대답을 들은 후) 지금은 어떤 생각이 드시나요? 지금 나는 어떤 마음인지에 대해서 한 단어를 선택하여 이야기해 주실 수 있으세요?

PART 2. 프로그램 내용

활동에 대한 흥미를 유발한 다음에는 잔디인형 만들기를 시작한다. 먼저 자신의 현재 감정 상태를 잘 나타내는 눈과 입의 모양을 찾아 컵 화분에 붙인다. 눈은 인형 눈을 활용하고 입 모양은 도안을 활용해도 무방하며 직접 그리게 해도 된다. 도안은 다양한 표정의 눈과 입 모양으로 준비한다. 글루건으로 인형의 눈을 붙일 때는 화상의 위험이 있으므로 이를 안전하게 사용할 수 있게 안내하거나 진행자가 도와준다.

발화

이제 자신의 기분을 인형의 표정으로 표현해 볼게요. 자신의 현재 기분을 잘 나타내는 인형의 눈을 선택하여 컵 화분에 붙이시고 입은 자신이 직접 그릴 거예요. 일단 인형의 눈을 선택하셨으면 인형의 눈을 붙일 곳을 잘 선택해서 붙이시고 적당한 위치에 빨간색 매직으로 입을 그려주세요. 입을 그리기가 불편하신 분은 입모양 도안을 선택해서 붙여주세요

다음으로 컵 화분에 흙을 채우고 잔디씨를 뿌린다. 진행자가 시범을 보이면서 집단원이 따라 올 수 있게 안내한다.

발화

자 이제 잔디를 심을 거예요. 먼저 흙을 컵화분의 2/3 정도 되게 채워주세요. 가득 채우시면 안 돼요. 그럼 인형이 예쁘지 않게 되요. 흙을 부으셨으면 잔디씨를 위에 뽁뽁하고 꼼꼼하게 뿌려 주세요. 한쪽으로 치우치지 않게 골고루 분포해 주세요. 그래야 머리가 예쁘게 자라요. 그렇지 않으면 등성등성 자라거든요.

모든 집단원들이 잔디씨를 다 뿌렸다면 분무기를 이용하여 잔디씨에 물을 준다. 잔디씨가 물을 머금은 후에는 흙에 물을 부어준다.

발화

여기까지 잘 따라와 주셨어요. 이제 물주기를 할 건데 분무기를 이용하여 잔디씨가 촉촉한 느낌이 날 때까지 분무기를 이용하여 물을 뿌려주세요. 이때 너무 세게 하면 잔디씨가 한쪽으로 몰리게 되니 그렇게 되지 않게 주의를 합니다. 이제 잔디씨가 물을 머금었다 싶으면 흙에 물을 부어 주세요. 물을 많이 부으면 잔디씨가 떠서 한쪽으로 몰리게 되니 조심하세요. 조심조심 조금씩 물을 부어 흙이 촉촉하게 되게 하시면 됩니다. 네 잘 하셨어요.

완성된 작품(인형)에 이름을 정하여 이름표를 적은 뒤, 컵 화분 뒷면에 붙인다. 그리고 이름을 그렇게 지은 이유와 감정, 표정에 대해 설명하면서 작품을 소개한다.

발화

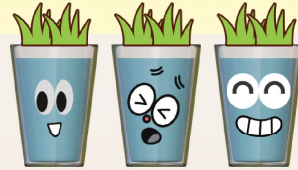
모두들 이제 완성하셨네요. 이제 자신의 인형을 한번 보세요. 인형이 이름을 지어달라고 하네요. 이름을 뭐라고 지어주실 건가요? 각자 자신의 인형에 내 마음과 사랑이 가득 담긴 이름을 지어주세요. 이름을 카드에 적어 컵화분 뒤쪽에 붙이시면 됩니다. (완성 후) 자 이제 나의 작품, 나의 인형에 대하여 설명해 주실 시간입니다. 내가 이름을 이렇게 지은 이유와 이 인형이 지금 어떤 감정을 나타내고 있고 어떤 표정을 짓고 있는지에 대하여 이야기해 주시면 감사하겠습니다. 누가 먼저 이야기를 나누어주실 건가요?

PART 2. 프로그램 내용

잔디를 키우는 방법을 안내해준다. 잔디가 자려면 잘라주면서 가꾸기를 해야 하는데, 이를 어르신들의 이발과 같다고 이해하기 쉽게 묘사해준다.

발화

각자의 잔디인형이 마음에 드시나요? 모두들 애쓰셨어요. 이제 잔디가 자랄 거예요. 잔디가 자라면 아마도 머리가 되겠죠. 잔디가 어느 정도 자라면 이발을 해주셔야 해요. 자신이 원하는 모양으로 자르시면 되요. 머리를 잘라주면 아마도 인형이 고맙다고 인사를 할 거예요. 그래서 잔디인형과 좀 더 오래도록 함께 할 수 있을 거예요. 애정을 담아 잘 가꾸어 주시기를 바랍니다.



마무리

이번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항에 대한 질문을 받고 응답한다. 모든 집단구성원들이 프로그램에 참여한 소감을 간단하게 한마디씩 할 수 있게 안내한다. 참여하면서 느낀 점, 생각된 점, 새롭게 알게 된 점 등에 대하여 자유롭게 나눈다. 이번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항에 대한 질문을 받고 응답한다.

자신에 대하여 이야기하는 것을 주안점으로 하되 타인에 대하여 이야기할 경우 긍정적인 면이나 배울 점에 대하여 이야기 할 수 있게 안내한다. 타인에 대하여 이야기할 때 부정적인 이야기가 되지 않게 유의하고 이야기를 들은 그 사람의 생각도 물어본다.

발화

오늘 참여하면서 어떤 생각, 어떤 느낌이었는지 나누어 주시면 감사하겠습니다. 또한 활동을 하면서 나에 대하여 새롭게 알게 된 점이 있으면 그 점도 이야기해 주시면 더욱 감사하겠습니다. 그럼 누가 먼저 나누어주실 건가요? (소감 나누기 후) 오늘 작업으로 어르신들은 자신과 또 우리와 좀 더 친해지는 시간이 되셨나요? 앞으로도 어르신들이 자신과도 친해지고 타인과의 친해져서 서로서로 다름도 인정하면서 마음을 나눌 수 있기를 기대합니다. 혹시 오늘 한 작업 중에 궁금한 것이 있거나, 반드시 하고 싶은 이야기가 있을까요?

물 주기나 햇볕 등 잔디 인형을 가꿀 때 주의할 점을 안내한다. 다음 주에 잔디 인형 사진을 가지고 이야기 할 예정임을 알리고 휴대전화로 사진을 찍어두기를 부탁한다. 그리고 다음 주에 진행되는 수업내용을 안내하고 지속적인 참석을 독려한다.

발화

여러분들은 이 잔디인형을 가져가서 어디에 두실 건가요? 잔디인형은 햇볕을 좋아해요. 잔디씨가 싹이 나려면 햇볕과 물이 충분해야 해요. 그러니 햇볕이 잘 드는 곳에 두시고 물은 흠에 부어주시되 흠이 젖을 정도로만 주시고 너무 많이 주시지 마세요. 수시로 흠을 손으로 만져보아 흠이 마르지 않게 하시는 것도 중요해요. 잔디가 자라기 시작해서 어느 정도 자라면 가위로 예쁘게 잘라주세요. 그럼 더 오래 여러분과 함께 할 수 있어요. 잔디인형이 자라는 모습을 사진으로 남겨주시면 감사하겠습니다. 일주일마다 2번 정도 부탁드립니다. 다음 주에 사진을 가지고 이야기 나누어 볼게요. 다음 주에는 다육이를 심어보는 시간을 갖도록 하겠습니다. 오늘 적극적으로 참여해 주시고 발표해 주셔서 감사합니다. 다음 주에도 어르신들을 또 뵈실 수 있길 기대합니다.

PART 2. 프로그램 내용

1. [4회기] 관계, 키우기

주제	관계, 키우기		
목표	<ul style="list-style-type: none"> • 식물 심기와 기르기를 통해 책임감 있는 삶의 태도를 형성한다. • 집단 소속감을 경험하고, 응집력을 향상한다. 		
단계	세부목표	활동내용	시간
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> • 인사 나누기 • 과제 확인하기(잔디인형을 어떻게 관리 했는지 이야기나 사진 나누기) • 집단원 관찰하기(긍정적 변화를 중심으로 이미지, 옷차림, 머리모양 등 변화 관찰하기) 	5분
전개	회기소개	<ul style="list-style-type: none"> • 오늘의 활동에 대해 간단히 안내하기 • 제시된 식물 관찰하기 • 내가 키워보았던 식물이나 꽃 소개하기: 키우는 방법 공유하기 • 오늘 심을 식물에 대한 소개: 다육식물 이름, 장점, 식물이 가진 특성 등 	10분
	자화상만들기	<ol style="list-style-type: none"> ① 고무신에 대한 추억을 나누기 - 고무신과 관련된 추억이나 사건을 서로 나누기 ② 고무신 2짝 꾸미기 - 매직, 아크릴 물감으로 고무신 꾸미기 - 대체활동: 그리는 대신 스티커를 붙여 꾸미기 ③ 마음에 드는 다육이 선택하기: 선택한 다육식물과 대화 나누기 - 다양한 종류의 다육식물 준비하기 ④ 고무신에 흙을 반쯤 채우고 다육식을 배치하고 심기 ⑤ 2개의 작품 중 한 개는 가져가고 한 개는 자신의 오른쪽 사람에게 선물하면서 덕담 건네기 ⑥ 준 소감과 받은 소감을 나누기 ⑦ 관리 방법 안내하기: 필요에 따라 일주일 단위 체크리스트 만들어 배포 - 필요시 (사진)성장 일기를 쓸 수 있음 	30분
마무리	소감 나누기	<ul style="list-style-type: none"> • 활동 소감 나누기 • 다음 회기 내용 안내 및 참여 독려 • 과제 안내: 일주일에 2번 정도 사진 미리 찍어두기 	10분
준비물	고무신(각1켄레), 상토, 여러 종류의 다육식물, 모종삽(일회용 손가락), 신문지, 매직, 큐빅 스티커, 그 외 그리기 도구 / 고무신 다육이 세트를 활용해도 좋음		

PART 2. 프로그램 내용

도입

프로그램 진행자는 집단원에게 지난 회기를 리뷰할 수 있게 하고 그동안 지낸 이야기를 할 수 있게 안내한다.

발화

어르신 그동안 잘 지내셨나요? 우리가 즐거운 노년을 위한 가드닝 프로그램으로 만나는 것이 오늘이 3번째가 되네요. 지난 시간에 무엇을 했는지 기억이 나시나요? (대답을 유도한 후) 네, 맞아요. 대단하세요. 기억을 잘 하시네요. 지난주에 만든 것은 어디에 두셨나요?

집단원들이 서로의 이야기를 듣고 관찰할 수 있게 안내한다. “이야기를 나누는 동안 어떤 생각이나 느낌이 드셨나요?” 같은 질문을 통해, 변화한 것에 대하여 생각해 볼 수 있는 시간을 가진다.

전개

흥미를 유발하기 위하여 오늘의 활동에 대해 간단히 소개하고, 인형 만들기를 해 본 경험과 기분을 나눈다. 인형을 만든 것뿐 아니라 가지고 논 인형에 대해서도 이야기할 수 있게 안내한다. 이때 동물 인형 등 어떤 형태의 인형도 상관없다.

발화

오늘은 잔디를 이용하여 인형을 만들어 볼 거예요. 아마도 새롭고 신선한 인형 만들기를 경험하실 거예요. 인형 만들기 하면 생각나는 게 어떤 것이 있나요? 어린 시절 인형 만들기 한 경험이 있으신가요? 어떤 인형을 만들었고 무엇으로 인형을 만들었는지 얘기해 주실 수 있나요? 제가 어렸을 때는 사람을 그려서 오려 놓고 옷 그림을 그려서 옷 입히기를 했던 적이 있어요. 저는 인형을 잘 못 그려서 속상했던 기억이 나네요. 어르신들은 어떠세요? 또 어떤 인형을 가지고 놀았나요?

과거 인형을 만들거나 가지고 놀았던 경험에 대해 어떤 감정과 생각을 가졌었는지 이야기 해 본다. 그리고 현재는 그때의 감정을 어떻게 생각하고 있는지 형용사 카드를 이용하여 표현해 본다. 집단원 모두가 현재 자신의 기분을 나타내는 형용사를 하나씩 선택하게 한다.

발화

그때 인형을 만들고 가지고 놀고 하던 시절은 어떤 기분이었을까요? 더 잘 만들지 못한 아쉬움이 있을까요? 아님 인형이 내 친구 해 줘서 기분 좋을까요? 친구들이랑 함께 해서 행복할까요? 그것은 무엇일까요? (대답을 들은 후) 지금은 어떤 생각이 드시나요? 지금 나는 어떤 마음인지에 대해서 한 단어를 선택하여 이야기해 주실 수 있으세요?

PART 2. 프로그램 내용

고무신 화분을 만들기 위해 먼저 고무신을 꾸민다. 물이 빠지는 구멍을 뚫을 때 진행자는 시범을 보여주는 것이 좋다. 고무신에 그림을 그리기 어려워하거나 관련 물품을 준비할 수 없을 때는 스티커 붙이기로 대체하여 꾸미기를 할 수도 있다. 스티커는 꽃 스티커를 포함하여 화려한 색상으로 여러 종류를 다양하게 준비한다.

발화

어르신들, 고무신에 대한 추억도 많으시죠? 오늘은 우리에게 친근한 고무신이 화분이 될 거예요. 일단 물이 빠지는 구멍을 만들어야겠죠. 고무신의 앞과 뒤에 송곳으로 구멍을 뚫어 물이 빠질 수 있게 할 거예요. 그러려면 구멍을 조금 밑에 뚫으셔야죠. (진행자가 시범을 보이는 것도 좋죠.) 자 이제 세상에서 하나뿐인 나만의 고무신 화분을 만들게요. 그림을 그려서 예쁘게 색칠하시거나 그냥 마음에 드는 색으로 색칠을 하셔도 좋아요.

고무신을 만들고 나면 마음에 드는 다육식물을 선택한다. 다육식물에게 인사를 건네는 등 다육식물에게 익숙해지는 시간을 가질 수 있게 한다.

발화

이제 마음에 드는 다육이를 몇 개 선택할거예요. (3~4개 정도 선택할 수 있게 한다.) 나에게 선물하고픈 다육이와 이웃에게 (혹은 옆 사람에게) 선물하고픈 다육이를 선택해서 고무신 화분에 심을 거예요. 먼저 내가 선택한 다육이에게 인사를 건네 보세요.

고무신에 흙을 반쯤 채우고 다육식물을 배치하고 심는다. 이 때 진행자가 시범을 보이며 집단원들이 따라 할 수 있도록 하는 것도 좋다.

발화

이제 고무신에 흙을 반쯤 채우고 다육이를 예쁘게 배치해 봅니다. 하나는 나에게 선물하고픈 것으로 또 하나는 다른 사람에게 선물하고픈 것으로 선택하여 배치합니다. 배치한 후 마음에 드시면 나머지 흙으로 채우고 손으로 꼭꼭 눌러 바르게 잘 심어질 수 있도록 하시기 바랍니다.

옆 사람에게 고무신 화분을 선물하고 받은 선물에 대한 소감을 나눈다. 옆 사람에게 선물을 할 때는 덕담을 건네며 전달하고, 준 소감과 받은 소감을 모두 다룬다. 진행자는 순서대로 돌아갈 수 있도록 잘 배려하고 좋은 말을 충분히 건네줄 수 있게 시간 안배에 신경써야 한다.

발화

이제 정성스럽게 만든 고무신 화분 한 짝을 옆 사람에게 건네면서 덕담을 나누어 보도록 할게요. 받는 사람에게 해주고 싶은 좋은 말을 건네면서 다육이 화분도 건넬게요. 한 사람씩 해볼까요? 이제 한 짝씩 나누어 가졌는데 또 두 짝이 되었네요. 이렇게 둘이 또 한 쌍이 되었네요. 이렇게 서로 새로운 만남으로 어울리는 우리의 모습과도 닮아있는 듯합니다.

PART 2. 프로그램 내용

다육식물을 심은 고무신



마무리

이번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항에 대한 질문을 받고 응답한다. 모든 집단구성원들이 프로그램에 참여한 소감을 간단하게 한마디씩 할 수 있게 안내한다. 참여하면서 느낀 점, 생각된 점, 새롭게 알게 된 점 등에 대하여 자유롭게 나눈다. 이번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항에 대한 질문을 받고 응답한다.

자신에 대하여 이야기하는 것을 주안점으로 하되 타인에 대하여 이야기할 경우 긍정적인 면이나 배울 점에 대하여 이야기 할 수 있게 안내한다. 타인에 대하여 이야기할 때 부정적인 이야기가 되지 않게 유의하고 이야기를 들은 그 사람의 생각도 물어본다.

발화

오늘 참여하면서 어떤 생각, 어떤 느낌이었는지 나누어 주시면 감사하겠습니다. 또한 활동을 하면서 나에 대하여 새롭게 알게 된 점이 있으면 그 점도 이야기해 주시면 더욱 감사하겠습니다. 그럼 누가 먼저 나누어주실 건가요?

모든 집단원들이 소감을 이야기하고 나면 다육식물을 키우는 방법에 대하여 안내한다. 만약 다육식물의 키우는 법을 잘 알고 있는 집단구성원이 있다면 진행자는 그 사람에게 키우는 방법에 대해 이야기 해달라고 요청한다.

발화

여러분들은 오늘 만든 고무신 화분을 가져가서 어디에 두실 건가요? 물은 15일에 한번 화분에서 물이 빠져 나올 정도로 흠뻑 주시고 자주 주지는 마세요. 다육이는 물을 잘 주지 않는 것이 뿌리가 안 썩고 도움이 되요. 물을 많이 주면 뿌리가 썩어서 곧 죽어버리니 이점 기억하시기 바랍니다. 흙을 만져보아 완전히 말라있으면 그때 물을 주시면 됩니다. 햇볕을 가끔 쬐어 주는 것도 좋아요.

다음 주 프로그램의 내용을 간단히 공지할 수 있도록 한다. 다음 주에 어르신들을 뵙 수 있기를 기대한다고 당부하고 집단을 마무리한다.

발화

오늘 작업으로 어르신들은 자신의 삶을 좀 더 이해할 수 있게 되었나요?. 앞으로도 어르신들이 자신과도 친해지고 타인과도 친해져서 서로서로 존중하면서 마음을 나눌 수 있기를 기대합니다.

혹시 오늘 한 작업 중에 궁금한 것이 있거나, 반드시 하고 싶은 이야기가 있을까요?

다음 주에는 꽃식물을 심어보는 시간을 갖도록 하겠습니다. 오늘 적극적으로 참여해 주시고 발표해 주셔서 감사합니다. 다음 주에도 어르신들을 또 뵙 수 있길 기대합니다.

PART 2. 프로그램 내용

1. [5회기] 추억, 심기

주제	추억, 심기		
목표	<ul style="list-style-type: none"> • 화분 만들기를 통해 성취감을 경험하고, 식물심기와 기르기를 통해 책임감 있는 삶의 태도를 형성한다. • 자기에 대한 이해를 도모, 수용성을 높인다. • 만든 화분을 선물함으로써 관계를 확장한다. 		
단계	세부목표	활동내용	시간
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> • 지난 이야기 나누기: 지난 회기 리뷰하기 • 자신과의 대화 나누기: 자신의 명찰을 앞에 놓고 이름을 불러주면서 그 동안 지낸 이야기 나누기 	5분
전개	회기소개	<ul style="list-style-type: none"> • 오늘의 활동에 대해 간단히 안내하기 • 제시된 꽃을 관찰하고, 오늘의 꽃과 관련된 마음, 이야기 나누기 • 오늘 심을 꽃에 대한 소개: 꽃의 유래, 관련 민담, 꽃말 	10분
	자화상만들기	<ol style="list-style-type: none"> ① 생애주기별로 기억나는 꽃을 찾고 추억 소환하기 - 예: 아동기-들판의 민들레, 청소년기-봉숭아꽃, 성인기-누구에게 선물 받은 장미, 노년기-자녀가 선물한 카네이션 등 ② 소환한 추억의 꽃을 설명하기 - 그 당시 상황이나 기억에 남는 사연 소개하기 ③ 생애주기별로 생애곡선을 그린 후 그 시기에 해당하는 기억 속의 꽃 그림 카드를 활용하여 꽃을 배치해 볼 수 있음 ④ 추억의 꽃 심기 - 꽃을 2개 선택하여 꽃을 심기 - 꼭 추억의 꽃이 아니어도 되며 지금 심고 싶은 꽃을 심는 것도 가능 - 노인 특성에 따라 모두 같은 종류의 식물을 심는 것이 좋음 ⑤ [심화활동] 생애주기 곡선 작업을 실시한 후, 특정한 시기를 선택하여 그 시기의 나에게 꽃 선물하기 - 예: 20대 새로운 일을 시작한 나-프리지아(시작을 응원) ⑥ 두 개의 작품 중 한 개는 가져가고 한 개는 지역에 친해지고 싶은 사람에게 선물하기 	30분
마무리	소감 나누기	<ul style="list-style-type: none"> • 활동 소감 나누기 • 화분 관리 방법 안내하기: 필요에 따라 일주일 단위 체크리스트 배부 • 다음 회기 내용 안내 및 참여 독려 • 과제 안내: 언제 누구에게 선물했는지 기억하기(사진으로 남기면 좋음) 	10분
준비물	다양한 종류의 꽃 식물, 화분, 상토, 식물 명찰, 모종삽(일회용 숟가락), 신문지, 필기도구, 다양한 꽃 사진		

PART 2. 프로그램 내용

도입

프로그램 진행자는 집단원에게 지난 회기를 리뷰할 수 있게 하고 그동안 지낸 이야기를 할 수 있게 안내한다.

발화

어르신 그동안 잘 지내셨나요? 우리가 즐거운 노년을 위한 프로그램으로 만나는 것이 벌써 5번째가 되네요. 그동안 어떻게 지내셨는지, 지난번 수업 후 어떻게 생활했는지 이야기해 주실 수 있나요? 다육이는 어떻게 자라고 있는지도 이야기 나누어볼까요? 내가 만든 다육이화분과 선물 받은 다육이화분이 어떻게 자라고 있나요? 알아볼까요?

집단원들이 서로의 이야기를 듣고 관찰할 수 있게 안내한다. “이야기를 나누는 동안 어떤 생각이나 느낌이 드셨나요?” 같은 질문을 통해, 변화한 것에 대하여 생각해 볼 수 있는 시간을 가진다. 그 후 자신의 명찰을 앞에 놓고 자신의 이름을 부르며 그동안 있었던 일을 이야기 할 수 있게 안내한다. 격려와 칭찬을 할 것이 없다고 하면 집단원들이 이야기할 수 있게 도울 수도 있다. 이때 주위를 의식하지 않고 자신과의 대화에 집중할 수 있게 돕는다.

발화

오늘은 자신과의 대화를 해 볼 거예요. 앞에 명찰을 놓으시고 자신의 이름을 부르면서 자신에게 하고 싶은 이야기, 해 주고 싶은 이야기를 해 보세요. ‘그동안 아프지 않고 잘 지내줘서 고마워’, 라던가 ‘그동안 운동을 꼬박 꼬박해서 애썼어’와 같이 자신에게 감사한 것이나 대견하거나 뿌듯하게 생각되는 것(격려와 칭찬이 가능한 것)에 대한 이야기를 해 보시기 바랍니다.

(발표 후) 자신에게 이야기 들려주니 기분이 어떠세요? 낯설기도 하고 조금 속스럽기도 하고 그러시죠?

전개

오늘 활동에 대해 간단히 소개하며 흥미를 유발시킨다.

발화

오늘은 식물(꽃) 심기를 할 거예요. 여러분들의 생각과 마음에 있는 식물(꽃)들에 대한 추억들을 찾아보고 자신의 삶을 식물(꽃)으로도 표현해 볼 거예요. 또 추억의 식물(꽃)이나 지금 마음이 가는 식물(꽃)을 선택하여 화분에 심을 거예요. 두 개를 심을 건데 하나는 어르신께서 가지고 하나는 내 주변의 친해지고 싶은 사람에게 선물할 거예요.

여러 종류의 식물(꽃)을 관찰(시각 후각 활용)하고 식물(꽃)에 대한 자신의 느낌이나 생각 말하도록 한다. 지난 시간에 탄생화에 활용한 꽃을 활용하면 친근함을 느끼며 꽃말과 연결하여 확장할 수 있는 수업이 가능해진다.

발화

오늘 이런 식물들을 준비했어요. 이 식물들을 보고 냄새도 맡아보세요. 어떤 생각이나 느낌이 드시나요? 지난시간에 했던 꽃말이 기억나시는 분이 계시나요?

PART 2. 프로그램 내용

추억의 꽃을 상기시키기 위해 눈을 감고 그동안 살아온 삶을 회상하면서 나의 삶에 어떤 꽃들이 함께 했는지 떠올린다.

발화

우리의 삶에는 많은 꽃들과 함께 했어요. 아마도 어른들도 함께한 꽃들이 많을 거예요. 그런데 생각이 잘 안 날 수도 있어요. 이제 기억을 떠올려 볼게요. 모두들 눈을 감으세요.

(눈을 감고) 이제 추억 여행을 떠납니다. 어린시절 들판에서 만난 꽃을 생각해 봅시다. 노오란 민들레도 있고 강아지풀도 있고 또 토끼풀도 있지요. 토끼풀 꽃으로 반지나 목걸이를 만들었던 추억도 있으실 거예요. 이제 청소년기 (어르신들이 어려워할 경우 조금 더 시간이 지나서 15살, 18살이 되었다고 안내해도 됨)에 만난 꽃들을 생각해 봅시다. 친구들이랑 손톱에 봉숭아물도 들였고 담장 밑에 핀 채송화도 보이네요. 맨드라미도 있네요. 이제 어른이 되었어요. 누가 나를 좋아한다고 꽃을 선물하나요? 아니면 내가 누구를 축하한다고 꽃을 선물하나요? 기억을 떠올려 보세요. 아니면 우리 집의 마당에 예쁜 꽃이 피었나요? 라일락, 목련, 줄장미, 석류꽃도 있을 거예요. 이제 나이가 들어 요즘에는 어떤 꽃이 나의 삶과 가깝나요? 아마도 카네이션일 수도 있겠네요. 어버이날에 자녀나 손자 손녀가 선물한 카네이션이 떠오를 수도 있고, 봄날에 걸으면서 구경한 벚꽃이나 개나리, 진달래도 생각날 수 있겠네요. 자 이제 눈을 뜨고 나의 삶 속에 있는 꽃들을 찾아봅시다.

눈을 감았을 때 떠오른 추억의 꽃과 그 당시 상황, 기억에 남는 사연 등을 집단에 소개한다. 만약 먼저 이야기 하려는 사람이 없는 경우에는 진행자가 돌아가며 지명을 하면서 부드럽게 안내한다.

발화

눈을 감고 추억 여행을 하는 동안 어떤 꽃들이 떠오르셨나요? 어떤 추억과 어떤 사연이 나와 함께 했는지 나누어 줄 수 있나요? 나의 삶 속에 있는 꽃들에 대하여 이야기 해 보도록 할게요. 먼저 누가 나누어 주실 수 있을까요?

아동청소년기, 성인기 등 연령집단에 따른 인생 그래프를 그려보도록 한다. 만약 참여자들이 어려워하거나 시간이 부족한 경우에는 생략할 수 있다.

발화

어르신들 꽃에 대한 추억이 많으시네요. 그럼 이제 내 삶의 곡선을 알아보도록 할게요. 우리 삶에는 우여곡절이 많았죠. 그 우여곡절을 알아봅시다. 좀 전에 우리가 추억 소환을 했잖아요. 그거와 연결하면 좋을 듯 합니다. 나의 아동기 때는 어떠했으며 몇 점을 줄 수 있을까요? 청소년기 에는요? 또 성인기와 지금은요? 각각의 칸에 점수를 매겨 보세요.

PART 2. 프로그램 내용

인생그래프 서식

100				
90				
80				
70				
60				
50				
40				
30				
20				
10				
0				
시기	아동청소년	청년	중년	노년
꽃				

인생 그래프 하단에 주기별로 해당하는 꽃 카드를 선택하고, 이를 설명하도록 한다. 이 때 높은 점수나 낮은 점수를 선택하여 설명할 수 있도록 안내하며, 너무 우울하거나 부정적인 집단원의 경우에는 높은 점수를 발표할 수 있게 안내하여 긍정성을 회복할 수 있게 돕는다.

발화

이제 생애 주기별로 점수를 매긴 것에 해당하는 꽃을 선택해 볼 거예요. 그 시절, 그 때를 꽃으로 표현하면 어떤 꽃이 어울릴까요? 해당된다고 생각되는 꽃 카드를 선택하여 그곳에 놓아보세요. (다 놓은 후) 이제 그렇게 생각이 되는 이유에 대하여 들어보기로 해요. 이야기하고 싶은 2가지 정도를 선택하여 이야기해 주시면 감사하겠습니다.



PART 2. 프로그램 내용

심화활동으로 인생 그래프 작업을 실시한 후 특정한 시기를 선택하여 그 시기의 나에게 꽃을 선물하도록 한다. 예를 들어 프리지아의 꽃말은 '당신의 시작을 응원합니다'이며, 20대에 새로운 일을 시작하거나 결혼을 한 나에게 선물할 수 있다. '아버지에 대한 사랑, 존경'을 꽃말로 가지는 카네이션은 부모로서의 나에게 선물할 수 있다.

자신에게 응원의 말과 함께 꽃을 선물할 때, 긍정적인 말로 자신을 응원할 수 있도록 진행자는 돕는다. 부정적인 말을 할 경우 그 말의 긍정적인 면을 찾아 안내한다.

발화

이제 나에게 선물하는 시간을 가질 거예요. 자신에 대한 따뜻한 마음을 표현하는 시간을 가질 겁니다. 자신의 삶 속에서 응원하고 싶은 순간에 어떤 꽃으로 응원할 것인지 생각해 보세요. (눈을 감고 생각해 본다). 이제 자신에게 응원의 말과 함께 꽃을 선물합니다. 누가 먼저 하실까요?

다음으로 꽃을 2개 선택하여 심는다. 꼭 추억의 꽃이 아니라 지금 심고 싶은 꽃을 심는 것도 가능하다.

발화

이제 꽃 2개를 선택하여 2개의 화분에 심을 거예요. 여러분들 앞에 2개의 화분이 있죠? 어떤 꽃을 선택해서 어느 화분에 심을지 생각하시기 바랍니다. 마음에 드는 꽃을 선택하셔도 되고 추억이 깃든 꽃을 선택하셔도 됩니다. 마음대로 선택하시면 좋겠습니다. 이제 화분에 흙을 반쯤 채우고 꽃을 중앙에 놓은 후에 나머지 흙을 넣고 손으로 위쪽을 꼭꼭 눌러 꽃이 흔들리지 않게 하세요. 화분 하나는 나에게 선물하픈 화분을 만들어 여러분들이 가져가고, 하나는 내가 살고 있는 지역에 친해지고 싶은 사람에게 선물할 거예요. 친해지고 싶은 사람을 떠올려보고 그 사람에게 선물하고 싶은 꽃을 심으셔도 됩니다. 누가 떠오르시나요? 꽃을 받을 때 어떤 표정을 지을까요? 상상해보시면서 꽃을 심을게요.

자신의 주변 인물 중 선물하고 싶은 사람은 선정하여 그 사람에게 선물하면서 어떤 이야기를 할 것인지 짝을 지어 서로 연습해 본다.

발화

이제 완성이 되었네요. 마음에 드시나요? 하나는 자신에게 선물을 할 거예요. 또 다른 하나는 내가 선물하고 싶은 사람에게 선물할 거예요. 그럼 지금부터 선물을 하면서 어떤 말을 전하며 할 것인지 연습할 거예요. 두 사람씩 짝을 지어 상대가 그 사람이라고 생각하면서 한번 해 볼게요. 준비 되었나요? 한 사람은 말하고 한 사람은 들을 거예요. 누가 먼저 할지 서로 정해봅시다. 정하셨으면 한번 시작해볼까요.



PART 2. 프로그램 내용

마무리

이번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항에 대한 질문을 받고 응답한다. 모든 집단구성원들이 프로그램에 참여한 소감을 간단하게 한마디씩 할 수 있게 안내한다. 참여하면서 느낀 점, 생각된 점, 새롭게 알게 된 점 등에 대하여 자유롭게 나눈다. 이번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항에 대한 질문을 받고 응답한다.

자신에 대하여 이야기하는 것을 주안점으로 하되 타인에 대하여 이야기할 경우 긍정적인 면이나 배울 점에 대하여 이야기할 수 있게 안내한다. 타인에 대하여 이야기할 때 부정적인 이야기가 되지 않게 유의하고 이야기를 들은 그 사람의 생각도 물어본다.

발화

오늘 참여하면서 어떤 생각, 어떤 느낌이었는지 나누어 주시면 감사하겠습니다. 또한 활동을 하면서 나에 대하여 새롭게 알게 된 점이 있으면 그 점도 이야기해 주시면 더욱 감사하겠습니다. 그럼 누가 먼저 나누어주실 건가요?

꽃을 키우는 방법에 대해 안내한다. 진행자는 꽃을 구매할 때 꽃을 키우는 방법에 대해 판매자로부터 배워 이를 참여자에게 전달할 수 있다.

발화

여러분들은 이 꽃을 가져가서 어디에 두실 건가요? 물은 일주일에 한번 화분에서 물이 빠져나올 정도로 흠뻑 주시고 자주 주지는 마세요. 물을 줄 때 꽃에는 가능하면 물이 닿지 않게 하세요. 꽃에 물이 닿으면 꽃이 빨리 시들거든요. 그리고 꽃이 햇볕을 좋아해요. 하지만 여름에는 12시부터 2시까지의 햇볕이 너무 강하니 그때를 피해 주시고 햇볕이 잘 드는 곳에 놓아두면 좋겠네요. 이 설명을 잘 기억하셨다가 화분을 선물할 때 설명해 주시면 좋겠죠.

다음 주 프로그램의 내용을 간단히 공지할 수 있도록 한다. 다음 주에 어르신들을 뵈 수 있기를 기대한다고 당부하고 집단을 마무리한다.

발화

오늘 작업으로 어르신들은 자신의 삶을 좀 더 이해할 수 있게 되었나요? 앞으로도 어르신들이 자신과도 친해지고 타인과도 친해져서 서로서로 존중하면서 마음을 나눌 수 있기를 기대합니다. 혹시 오늘 한 작업 중에 궁금한 것이 있거나, 반드시 하고 싶은 이야기가 있을까요?

다음 주에는 새싹 채소를 심어보는 시간을 갖도록 하겠습니다. 오늘 적극적으로 참여해 주시고 발표해 주셔서 감사합니다. 다음 주에도 어르신들을 또 뵈 수 있길 기대합니다.

PART 2. 프로그램 내용

1. [6회기] 관계, 나누기

주제	관계, 나누기		
목표	<ul style="list-style-type: none"> • 새싹 채소 키우기를 통하여 성취감을 경험한다. • 심리 정서적 안정을 도모한다. 		
단계	세부목표	활동내용	시간
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> • 인사 나누기 • 과제 확인(어떻게 키우고 있는지 이야기 또는 사진 나누기) • 추억 꽃밭 변화 관찰하기 • 집단원 관찰하기(긍정적 변화를 중심으로 이미지, 느낌, 옷차림, 머리모양 등 변화 관찰하기) 	5분
	회기소개	<ul style="list-style-type: none"> • 오늘의 활동에 대해 간단히 안내하기 • 내가 키워보았던 새싹이나 채소 소개하기: 효능과 효과 중심 • 오늘 심을 새싹 채소에 대한 소개 	10분
	전개	<ol style="list-style-type: none"> ① 새싹 채소를 심을 그릇을 준비하고 새싹을 분배하기 <ul style="list-style-type: none"> - 페트병이나 물이 잘 빠지는 용기를 활용 - 새싹을 랜덤으로 분배하거나 가위바위보로 정하기 ② 용기에 흙을 담고 물을 부어 촉촉하게 한 후 모종이 들어갈 공간을 마련하고 모종 심기 ③ 손으로 흙을 꼭꼭 눌러 주어 올바르게 심겼는지 확인하기 ④ 용기를 꾸미고 완성하기 ⑤ 새싹을 재배하면 누가 기뻐할 것이며 누구에게 줄 것인지 나누기 ⑥ 두 번째 화분에 재배용기에 붙린 씨앗을 한 겹으로 얇게 뿌리기 <ul style="list-style-type: none"> - 씨앗을 뿌리지 않고, 모종을 두 종류로 하는 것이 보다 효과적임 - 프로그램 진행 계절에 따라 씨앗이 충분히 발아하지 못 할 수 있음 - 새싹을 빨리 나게 하려면 씨앗을 미리 불려 사용함 ⑦ 씨앗이 마르지 않도록 물을 자주 분무하기 ⑧ 라벨에 날짜, 이식한 채소 모종의 이름을 적기 ⑨ 새싹이 자라는 모습을 상상하고 다 자라면 어떤 모습이며 언제쯤일지 상상하면서 서로 나누어보기 	30분
마무리	소감 나누기	<ul style="list-style-type: none"> • 활동 소감 나누기 • 다음 회기 내용 안내 및 참여 독려 • 과제 안내: 내가 키우는 새싹 채소 사진 찍어 기록 남기기 	10분
준비물	식물 명찰, 모종삽(일회용 손가락), 화분대용 용기, 분무기, 씨앗(상추, 썩갠 등 키우기 쉬운 채소), 모종(토마토, 고추, 오이 등), 상토, 신문지, 여러 종류의 리본		

PART 2. 프로그램 내용

도입

프로그램 진행자는 집단원들에게 지난 회기를 리뷰할 수 있게 하고 그동안 지낸 이야기를 할 수 있게 안내한다. 화분을 선물한 상대와 그의 반응에 대해 이야기를 나눈다.

발화

어르신들 그동안 잘 지내셨나요? 우리가 즐거운 노년을 위한 가드닝 프로그램으로 우리가 몇 번째 만남인지 아시는 분 계시나요? 맞아요, 벌써 6번째 만남이네요. 그동안 어떻게 지내셨는지, 지난번 수업 후 어떻게 생활했는지 이야기해 주실 수 있나요? 지난번 화분을 누구에게 선물하고 받으시는 분의 반응은 어떠했는지 나누어볼게요.

집단원들이 서로의 이야기를 듣고 관찰할 수 있게 안내한다. “이야기를 나누는 동안 어떤 생각이나 느낌이 드셨나요?” 같은 질문을 통해, 변화한 것에 대하여 생각해 볼 수 있는 시간을 가진다.

전개

흥미를 유발하기 위하여 오늘의 활동과 관련된 경험에 대해 서로 이야기 한다. 농사와 같은 전문적인 활동에서 앞마당이 나 배란다 텃밭과 같은 개인적인 활동까지 어떤 경험이든 채소를 키워본 경험을 나눈다.

발화

오늘은 지난 시간에 이어 새싹 심기를 할 거예요. 여러분들의 과거와 현재를 떠올려서 키우고 재배했던 새싹이 어떤 것들이 있는지 알아 볼 거예요. 어떤 분은 농사를 지으신 분도 계시실 거고 어떤 분은 앞마당에서 키우신 분도 계시실 거고, 또 어떤 분은 지금 채소를 가꾸어 수확을 하시고 계시는 분도 계시실 거예요. 내가 키워본 채소는 어떤 것이 있었고 어떻게 키웠는지 이야기해 볼까요? 또한 그런 채소가 우리 몸에 어떻게 좋고 어떤 효능이 있는지 알고 계시면 이야기해 주시면 감사하겠습니다.

오늘 활동으로 모종과 씨뿌리기를 진행한다고 안내한다. 프로그램을 진행하는 계절에 따라 씨를 발아하기 어려운 조건일 수 있다. 늦가을 이후 초봄 이전의 시기에 프로그램을 진행할 경우에는 모종을 2중 준비하여 씨뿌리기 대신 모종 심기로만 진행하는 것이 좋다.

발화

오늘은 두 가지가 진행될 거예요. 하나는 씨뿌리기이고 하나는 모종심기예요. 씨뿌리기를 씨를 뿌려서 크는 과정을 볼 거고, 또 하나인 모종심기는 여러분들이 심어서 집에 가져가서 관찰을 할 거예요. 뿌린 씨는 싹이 나올 때까지 시간이 걸릴 거고, 모종을 심은 것은 키워서 수확을 할 수도 있을 거예요.

PART 2. 프로그램 내용

첫 번째로 모종심기를 작업한다. 새싹 채소 심을 용기를 준비하고 새싹을 분배한다. 새싹은 랜덤(블라인드)으로 분배하거나 가위바위보로 정한다. 새싹 채소 심을 용기는 PET병이나 물이 잘 빠지는 용기를 활용할 수 있다.

발화

새싹을 나누어드릴게요. 새싹은 가위 바위 보로 정해서 선택하는 것은 어떨까요? 2명씩 가위 바위 보를 한 후 이긴 사람끼리 다시하고 진 사람끼리 다시 해서 정해도록 합니다. 이번에는 진사람 순서대로 할 거예요. 이의 없으시죠? 그럼 지기 위해 노력하셔야겠네요. 시작합니다.

용기에 흙을 담고 물을 부어 촉촉하게 한다. 삽이나 나무젓가락으로 모종이 들어갈 공간을 마련하고, 모종을 심는다.

발화

내 앞에 있는 모종과 대화를 나누어 보세요. 만나서 반가워도 좋고 나에게 와줘서 고마워도 좋아요. 인사를 건네 보세요. 이제 용기에 흙을 담고 물을 부어 흙이 촉촉하게 되게 해 보세요. 모두들 잘 하셨어요. 이제 중앙에 공간을 마련하여 모종을 심을 거예요. 뿌리가 완전히 흙에 잠기게 심기를 바랍니다. 다 심은 후에는 손으로 꼭꼭 눌러 중앙에 잘 심기게 해 주세요. 잘 심겼는지 다시 한 번 확인해주세요.

모종을 심고 나면 리본이나 각종 포장도구를 이용하여 용기를 꾸민다. 리본 묶기 등의 섬세한 활동이 어려운 경우에는 리본 대신 부착하기 쉬운 스티커를 활용하여 용기를 꾸며도 좋다.

발화

제 화분을 꾸민 거예요. 라벨에 채소 이름을 지어서 적어 주고 화분에 붙여 주세요. 이번에는 각자 나누어 준 리본을 화분에 예쁘게 묶어 보세요. 나의 새싹과 잘 어울리게 묶어 보세요. 새싹이 잘 자라기를 기원하면서 묶어 주세요.

새싹을 재배하면 누가 기뻐할 것인지를 상상해본다. 그리고 새싹이 자라 먹을 수 있을 정도의 채소가 되면 누구에게 줄 것인지를 이야기한다.

발화

자, 새싹 화분이 완성 되었어요. 이 화분이 어떻게 자랄 것인지 상상이 가시나요? 내가 새싹을 재배하면 누가 제일 좋아할 것 같나요? 또 새싹이 자라서 채소가 되고 열매가 맺으면 누구랑 나누어 먹을 생각이신가요? 한 사람씩 이야기해 볼까요?



PART 2. 프로그램 내용

두 번째로 씨뿌리기를 작업한다. 먼저 새싹 채소 심을 용기를 마련하고 흙을 채우고 씨앗을 얇게 뿌려준다. 새싹이 빨리 자라게 하려면 씨앗을 미리 불려서 사용하는데, 마르지 않도록 물을 자주 분무해 준다. 라벨에 텃밭 이름, 날짜, 이식한 씨앗 이름을 적는다. 라벨을 붙이고, 새싹이 자라는 모습과 다 자란 모습, 성장 기간 등을 상상하면서 서로 나누어본다.

발화

이제 씨뿌리기를 할 거예요. 용기에 흙을 채워 주세요. 흙 위에 씨앗을 줄 맞추어 뿌려주시면 감사하겠습니다. 이제 씨앗이 마르지 않게 분무기로 물을 자주 분무해 주세요. 라벨에 텃밭 이름, 날짜, 씨앗 이름을 적어주세요. 이제 모두들 완성하셨나요? 지금 기분은 어떠세요? 모종을 심을 때와는 어떻게 다른가요? 서로 나누어봅시다.

마무리

이번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항에 대한 질문을 받고 응답한다. 모든 집단구성원들이 프로그램에 참여한 소감을 간단하게 한마디씩 할 수 있게 안내한다. 참여하면서 느낀 점, 생각된 점, 새롭게 알게 된 점 등에 대하여 자유롭게 나눈다. 이번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항에 대한 질문을 받고 응답한다.

자신에 대하여 이야기하는 것을 주안점으로 하되 타인에 대하여 이야기할 경우 긍정적인 면이나 배울 점에 대하여 이야기할 수 있게 안내한다. 타인에 대하여 이야기할 때 부정적인 이야기가 되지 않게 유의하고 이야기를 들은 그 사람의 생각도 물어본다.

발화

오늘 참여하면서 어떤 생각, 어떤 느낌이었는지 나누어 주시면 감사하겠습니다. 또한 활동을 하면서 나에게 대하여 새롭게 알게 된 점이 있으면 그 점도 이야기해 주시면 더욱 감사하겠습니다. 그럼 누가 먼저 나누어주실 건가요?

새싹 채소 키우는 방법에 관해서 안내하고, 자라는 과정을 사진으로 남길 수 있도록 과제를 제시한다.

발화

이제 새싹 채소가 잘 자랄 수 있게 잘 보살펴야 해요. 물을 너무 많이 줘도 안 되고 또 물을 적게 줘도 안 되죠. 그렇게 적당하게 하려면 잘 관찰해야 해요. 또 열매가 맺으려면 햇빛이 중요해요. 햇빛을 많이 볼 수 있게 해 주시기 바랍니다. 자라는 과정을 작성하거나 사진으로 남겨 주시기를 바랍니다. 일주일에 2번 이상 사진으로 남겨주시면 감사하겠습니다.

다음 주 프로그램의 내용을 간단히 공지할 수 있도록 한다. 다음 주에 어르신들을 뵈 수 있기를 기대한다고 당부하고 집단을 마무리한다.

발화

오늘 작업은 어땠나요? 어르신들의 마음이 흐뭇하셨는지 궁금하네요. 지금까지 잘해 주셨던 것처럼 이제 몇 번 안 남은 회기도 함께 즐겁게 지내길 기대합니다. 혹시 오늘 한 작업 중에 궁금한 것이 있거나, 반드시 하고 싶은 이야기가 있을까요? 다음 주에는 꽃 셀러드 만들기를 하겠습니다. 셀러드를 만들어서 함께 나누어 보기로 하겠습니다. 오늘 적극적으로 참여해 주시고 발표해 주셔서 감사합니다. 다음 주에도 어르신들을 뵈 수 있길 기대합니다.

PART 2. 프로그램 내용

1. [7회기] 꽃 샐러드 만들기

주제		꽃 샐러드 만들기	
목표	<ul style="list-style-type: none"> • 샐러드를 완성함으로써 성취감을 경험한다. • 샐러드를 나누어 먹음으로써 신뢰와 연대감을 형성한다. 		
단계	세부목표	활동내용	시간
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> • 인사 나누기 • 과제 확인(어떻게 키우고 있는지 이야기 또는 사진 나누기) • 새싹 발 변화 관찰하기 • 집단원 관찰하기(긍정적 변화를 중심으로 이미지, 느낌, 옷차림, 머리모양 등 변화 관찰하기) 	5분
전개	회기소개	<ul style="list-style-type: none"> • 오늘의 활동에 대해 간단히 안내하기 • 내가 좋아했고, 좋아하는 과일은 무엇이고 그 꽃은 어떤 꽃이었는지 찾아보기. 과일과 과일꽃을 매칭하면서 게임할 수 있음 • 오늘 활용할 과일과 재료 소개하기 	10분
	자화상만들기	<ol style="list-style-type: none"> ① 어린 시절 꽃을 따서 먹어본 기억을 떠올리기 ② <활동 1>과 <활동 2> 중 선택하여 진행 <활동 1> - 지난 시간의 채소를 포함하여 다양한 과일을 준비하여 적당한 크기로 잘라주기 - 물이 담긴 그릇과 식용꽃을 나누어주고 깨끗이 씻어 준비하기 - 식용꽃을 먹어보고 맛을 설명함 - 샐러스 소스를 준비된 과일, 채소에 섞어 샐러드를 만들고 빵에 넣기 - 식용꽃으로 장식하기 <활동 2> - 카스텔라나 백설기를 준비하여 접시에 담고, 식용꽃을 이용하여 장식 - 음식에 장식을 원하지 않을 경우 접시에 장식하기 ③ 장식한 샐러드나 접시를 보면서 장식 화려함 앞으로 자신의 삶을 더 건강하게 보내기 위해 무엇이 필요한지 참가 발표함 - 발표를 어려워하면 낱말 카드를 준비하여 선택하게 함 ④ 샐러드 나누어 먹기 	30분
마무리	소감 나누기	<ul style="list-style-type: none"> • 활동 소감 나누기: 만든 소감, 시식했을 때 식감과 느낌 • 다음 회기 내용 안내 및 참여 독려 	10분
준비물	여러 종류의 식용 가능한 꽃 잎, 물그릇, 채반, 숟가락, 다양한 종류의 과일, 새싹 채소, 샐러드 소스, 식빵, 카스테라 또는 백설기, 접시(일회용 도시락등), 과일과 과일꽃 그림카드		

PART 2. 프로그램 내용

도입

프로그램 진행자는 집단원에게 지난 회기를 리뷰할 수 있게 하고 그동안 지낸 이야기를 할 수 있게 안내한다.

발화

어르신 그동안 잘 지내셨나요? 우리가 즐거운 노년을 위한 가드닝 프로그램으로 우리가 몇 번째 만남인지 아시는 분 계시나요? 맞아요, 벌써 7번째 만남이네요. 그동안 어떻게 지내셨는지, 지난번 수업 후 어떻게 생활했는지 이야기해 주실 수 있나요?

집단원들이 서로의 이야기를 듣고 관찰할 수 있게 안내한다. “이야기를 나누는 동안 어떤 생각이나 느낌이 드셨나요?” 같은 질문을 통해, 변화한 것에 대하여 생각해 볼 수 있는 시간을 가진다.

전개

오늘 활동에 대해 간단히 소개하며 흥미를 유발시킨다. 과일 그림과 꽃 그림을 준비하여 자신이 좋아하는 과일과 그 과일의 꽃은 어떤 꽃이었는지 찾아본다. 2쌍의 그림카드를 준비하여 집단원을 두 팀으로 나누어 게임 형식을 빌려도 좋다.

발화

오늘은 꽃을 활용한 샐러드를 만들 거예요. 식용이 가능한 꽃이니 먹을 수 있어요. 맛난 샐러드를 만들어서 함께 나누어 먹을 거예요. 기대되시나요? 오늘 샐러드에 과일도 들어가요. 그래서 먼저 내가 좋아하는 과일, 즐겨먹는 과일은 어떤 것인지 이야기해봅시다. (모두들 발표한 후) 그런데 과일도 꽃이 있겠죠? 꽃이 피고 꽃이 떨어져 열매를 맺잖아요. 그럼 어떤 과일이 어떤 꽃인지 서로 연결시켜 볼까요?

그림카드 예) 토마토꽃-토마토, 딸기꽃-딸기 (사진: Pixabay)



오늘 활용할 꽃잎과 과일을 소개한다. 식용꽃을 활용할 경우 꽃에 대한 소개를 추가적으로 제공한다.

발화

오늘 샐러드에 들어갈 과일이 이것들이예요. 좀 전에 여러분들이 그림에서 찾았던 과일도 있고 아닌 것도 있죠. 다양한 색상으로 준비했어요. 그리고 우리가 전에 심었던 새싹 기억하시죠? 이것들도 오늘 활용할 거예요. (식용꽃을 활용할 경우)또한 이 꽃들도 한번 알아봅시다.

PART 2. 프로그램 내용

어린 시절 꽃을 따서 먹어본 기억을 떠올려본다. 샐비어 꽃 꿀 빨아먹기, 짙레꽃 순 꺾어먹기, 진달래 화전 등 이야기를 중심으로 듣는다. 만약 먼저 이야기 하는 집단원이 없다면 진행자의 기억도 샘플로 이야기해도 좋다.

발화

자라면서 먹은 꽃이 있을 거예요. 기억을 잘 떠올려 봅시다. 어떤 것들이 있을까요?
(이야기를 듣고) 그렇지요? 그런 기억들이 나실 거예요.

샐러드 만들기과 꽃 장식하기 두 가지 활동 중 집단의 특성과 재료 수급의 상황에 따라 결정하여 한 가지 활동을 선택하여 제공할 수 있다. 예를 들어 여름철에 본 활동을 진행할 경우 떡과 같은 음식물이 상하기 쉬우므로 꽃 장식하기 활동보다 샐러드 만들기 활동이 더 적합할 수 있다.

첫 번째 활동인 샐러드 만들기는 먼저 지난 시간에 심은 채소를 포함한 다양한 과일을 준비하여 적당한 크기로 잘라준다. 물이 담긴 그릇을 나누어 주고 식용 꽃도 나누어 주어 깨끗이 씻어 준비한다. 식용 꽃을 먹어보고 맛을 설명한다. 그 후 샐러드 소스를 만들어 준비된 과일, 야채를 섞어 샐러드를 만들어 준비된 빵에 바른다. 이때 몇 명씩 조를 만들어 역할을 분담하여 활동할 수도 있다. 과일, 채소, 꽃잎은 조별로 배치한다.

발화

과일은 먹기 좋은 크기로 작게 잘라주시고 야채도 적당한 크기로 잘라주세요. 이제 자른 것을 그릇에 넣고 샐러드 드레싱을 넣어 손가락으로 잘 섞어 주세요. 이제 맛있는 샐러드가 완성이 되었어요. 각자 자기 접시를 준비하세요. 이제 꽃잎을 앞에 놓인 물그릇에 넣어 깨끗이 씻어 건져주세요. 이제 꽃잎을 활용할 건데 2가지 방법이 있어요. 꽃잎으로 접시를 장식할 수도 있고, 샐러드 위에 장식을 할 수도 있어요. 하고 싶은 대로 하시면 됩니다. 접시를 장식하실 분 손들어 보세요? 빵에 넣으실 분 손들어 보세요? 네 좋아요. 그럼 빵에 샐러드를 적당한 양으로 넣으세요. 접시를 장식하실 분은 꽃잎으로 접시를 장식하시고 빵에 넣으실 분을 샐러드 위에 꽃잎을 놓아 장식하시면 됩니다. 네, 좋아요. 이제 완성이 되었나요?



두 번째 제안 활동은 꽃 장식하기이며, 카스텔라나 백설기를 준비하여 접시에 담는다. 식용 꽃을 이용하여 카스텔라나 백설기를 장식한다. 생화를 활용할 경우 접시 장식으로 하되 꽃을 통째로 사용해도 좋고 꽃잎을 떼어서 사용할 수도 있으며, 카스텔라나 백설기에 장식을 원하지 않을 경우 접시에 장식을 할 수 있다.

발화

이제 꽃 장식을 할 거예요. 준비된 꽃으로 음식을 장식해도 좋고 음식물의 주변을 장식해도 좋아요. 원하신다면 접시를 장식해도 좋겠죠. 자신에게 주어진 것을 가지고 마음껏 꾸며보세요. 내 마음 가는대로, 내가 하고 싶은 대로 하시면 됩니다.

PART 2. 프로그램 내용

활동을 완료한 이후에는 자신의 삶을 더 건강하게 또는 행복하게 만들기 위해 무엇이 필요인지 찾고 발표한다. 먹는 동안 진행자는 다양한 색상이 어우러져 우리의 몸에 항산화작용을 하여 우리의 몸을 건강하게 한다는 설명과 함께 이런 프로그램을 통하여 우리의 삶도 건강해 질 수 있음을 설명한다.

발화

꽃잎이 약방의 감초 역할을 하네요. 접시를 꾸미니 더 화려하고 또 샐러드 위에 얹으니 보기가 좋네요. 이와 같이 우리의 삶에도 이런 역할을 하는 것을 찾아보도록 하겠습니다. 내 삶이 더 건강해지려면, 더 행복해지면 나에게 지금 무엇이 필요할까요? 모두들 한번 생각해 보고 나누어 보아요. 어떤 사람은 건강, 어떤 사람은 친구, 등 각각 다양할 수 있어요. (모두 하나씩 발표한 후에) 그럼 이제 그런 것들이 나의 삶을 채운다는 희망으로 함께 시식하는 시간을 갖겠습니다. 맛나게 드세요.

마무리

이번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항에 대한 질문을 받고 응답한다. 모든 집단구성원들이 프로그램에 참여한 소감을 간단하게 한마디씩 할 수 있게 안내한다. 참여하면서 느낀 점, 생각된 점, 새롭게 알게 된 점 등에 대하여 자유롭게 나눈다. 이번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항에 대한 질문을 받고 응답한다.

자신에 대하여 이야기하는 것을 주안점으로 하되 타인에 대하여 이야기할 경우 긍정적인 면이나 배울 점에 대하여 이야기 할 수 있게 안내한다. 타인에 대하여 이야기할 때 부정적인 이야기가 되지 않게 유의하고 이야기를 들은 그 사람의 생각도 물어본다.

발화

오늘 작업은 어땠나요? 어르신들의 입맛에 맞았는지 궁금하네요. 만들면서 어떤 생각이 드셨나요? 시식을 하실 때 어떤 식감이 느껴지셨나요? 또 맛은 어떠했나요? 드시면서 함께 먹고 싶다는 생각이 드신 사람이 있었나요? 같이 나누어보아요. (함께 나눈 후에) 모두들 나누어 주셔서 감사합니다.

다음 주 프로그램의 내용을 간단히 공지할 수 있도록 한다. 다음 주에 어르신들을 뵈 수 있기를 기대한다고 당부하고 집단을 마무리한다.

발화

이제 1번의 만남만 남았네요. 지금까지 잘해 주셨던 것처럼 다음 회기도 건강하게 만나기를 기대합니다. 혹시 오늘 한 작업 중에 궁금한 것이 있거나, 반드시 하고 싶은 이야기가 있을까요?

(8회기에 꽃 만다라를 할 경우) 다음 주에는 꽃 만다라를 하겠습니다. 생화 꽃으로 만다라를 작업하면서 우리의 삶에 대해서도 한번 돌아보는 시간을 가지겠습니다.

(8회기에 향기주머니를 할 경우) 다음 주에는 향기주머니 만들기를 하겠습니다. 향기주머니 만들기를 하면서 우리의 삶에 대해서도 한번 돌아보는 시간을 가지겠습니다.

또한 마지막 시간이므로 지금까지 진행한 프로그램 전체에 대해서도 이야기를 나누어 보려고 합니다. 오늘 적극적으로 참여해 주시고 발표해 주셔서 감사합니다. 마지막 시간이니만큼 모두들 꼭 참석하리라 믿으며 끝내겠습니다. 감사합니다.

PART 2. 프로그램 내용

1. [8-1회기] 꽃이 피다, 마음이 피어나다

주제	꽃이 피다, 마음이 피어나다		
목표	<ul style="list-style-type: none"> • 삶의 활기를 불어넣는다. • 삶에는 아쉬움과 자긍심 양면이 있음을 인식한다. • 자신의 삶을 긍정하고 통합한다. 		
단계	세부목표	활동내용	시간
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> • 인사 나누기 • 과제 확인(어떻게 키우고 있는지 이야기 또는 사진 나누기) • 옆 사람에게 긍정적인 메시지 전하기 	5분
전개	회기소개	<ul style="list-style-type: none"> • 오늘의 활동에 대해 간단히 안내하기 • 옆사람에게 어떤 꽃을 선물하고 싶으며 그 꽃을 선택한 이유 질문하기 • 오늘 사용할 꽃 탐색하기 	10분
	자화상만들기	<ol style="list-style-type: none"> ① 꽃과 함께 다양한 색깔의 시트지 중 2개를 골라 동글게 오리기 - 꽃은 다양한 색으로 준비하되 꽃잎이 날날이 떨어질 수 있는 것으로 준비하기 - 시트지의 원은 미리 그려두면 시간을 절약할 수 있음 ② 오린 시트지를 자유롭게 사용할 수 있음. 그대로 사용할 수도 있고 칸을 나누어 사용할 수도 있음 ③ 살아온 삶을 생각하면서 꽃을 완전히 분해하여 꽃잎, 꽃받침, 잎 등을 따로 두기 ④ 자유롭게 분해한 꽃을 사용하여 자신의 창작물 만들기 - 물품을 사용하여 붙여야 편리함 ⑤ 필요한 경우 그림을 그려 넣고 제목, 날짜, 이름을 적고 완성하기 ⑥ 작품이 자신의 삶과 어떻게 연결되어 있는지 함께 나누기 	25분
마무리	소감 나누기	<ul style="list-style-type: none"> • 활동 소감 나누기: 이번 회기를 진행하며 느낀 소감 나누기 • 지금까지 활동한 회기를 간단히 리뷰하고 프로그램에 대한 소감 나누기 • 집단에 대한 아쉬움을 나누고 집단 닫기 	15분
준비물	다양한 종류와 색의 생화(잎도 함께 사용 가능), 다양한 색의 시트지, 물품, 가위, 원을 그릴 수 있는 도구(접시 등), 다양한 그리기 도구		

PART 2. 프로그램 내용

도입

프로그램 진행자는 집단원에게 지난 회기를 리뷰할 수 있게 하고 그동안 지낸 이야기를 할 수 있게 안내한다.

발화

어르신 그동안 잘 지내셨나요? 이번 시간이 우리가 즐거운 노년을 위한 가드닝 프로그램으로 만나는 마지막 시간 이네요. 세월이 참 빨리 가는 것 같네요. 어르신들을 만난 것이 얼마 안 된 것 같은데 벌써 시간이 이렇게 흘렀네요. 이와 같이 어르신의 삶도 시간이 흘러 여기까지 온 것 같네요. 그동안 어떻게 지내셨는지 얘기해 주실 수 있나요?

집단원들이 서로의 이야기를 듣고 관찰할 수 있게 안내한다. “이야기를 나누는 동안 어떤 생각이나 느낌이 드셨나요?” 같은 질문을 통해, 변화한 것에 대하여 생각해 볼 수 있는 시간을 가진다. 마지막 회기이므로 두 사람씩 짝을 지어서 긍정적인 메시지를 전달할 수 있는 기회를 제공한다. 진행자는 발표자의 이야기에 적극적으로 공감해준다.

발화

오늘 마지막 시간이고 하니 두 사람씩 짝을 지어 덕담을 나누어 볼 거예요. 지금까지 서로 같이 수업하면서 짝에게 들었던 좋은 생각이나 느낌을 이야기해 주세요.

(활동을 한 후) 자, 이야기를 듣고 나니 어떠세요? 혹시 감동받으신 분이 있으신가요?

전개

오늘 활동인 만다라에 대해 간단히 소개하며 흥미를 유발시킨다. 만다라에 대해 잘 모르는 집단원들이 많다면 만다라 사진을 미리 보여준다.

발화

오늘은 생화를 활용하여 만다라를 만들 거예요. 만다라의 뜻을 먼저 알아봅시다. 만다는 중심 혹은 본질을 의미하며 라는 소유 혹은 성취를 의미해요. 따라서 만다라의 뜻은 중심이나 본질을 성취하는 것으로 동그란 원 안에서 나와 중심을 찾는다는 의미로 이해하시면 됩니다. 다시 말해서 오늘 우리는 만다라 작업을 통해서 우리 삶에 아쉬움과 자긍심을 함께 어우러지게 표현해 보는 시간을 가지도록 하겠습니다.



PART 2. 프로그램 내용

먼저 시트지와 꽃 재료를 준비한다. 시트지를 등글게 오리는데, 필요한 경우 미리 오려두거나 공간을 분할할 수 있다. 꽃은 꽃잎, 꽃받침, 잎, 줄기로 분해한다. 추억 등을 떠올릴 때 어르신들이 삶의 어려움과 아쉬움이 있어도 지금까지 잘 살아왔다는 자긍심을 가질 수 있게 안내한다.

발화

먼저 여러 가지 색상의 시트지가 있어요. 마음에 드는 색을 2가지 골라 가위로 선을 따라 오려주세요 (오려둔 시트지를 준비한 경우 그냥 사용한다). 둥근 시트지를 그냥 사용하셔도 좋고, 공간을 분할하여 사용하셔도 좋습니다. 공간을 분할하고 싶으신 분은 마음이 가는데로 그려주세요. 오ρί기가 끝나면 준비된 A4용지 위에 꽃을 꽃잎, 꽃받침, 잎, 줄기로 하나하나 다 분해해서 준비해 주세요. 꽃을 분해할 때 나의 삶의 좋았던 추억, 아쉬웠던 추억, 미련이 남은 추억 등 추억을 생각하면서 분해하시기 바랍니다.

분해한 꽃을 사용하여 자유롭게 자신의 창작물을 만든다. 꽃을 넉넉하게 준비하여 집단원들이 원하는 대로 꽃을 사용할 수 있도록 한다. 집단원 중에는 창작이 어렵다면 앞서 소개한 꽃 만다라 사진을 모델로 삼을 수 있게 도울 수 있다.

발화

이제 시트지에 뜬어놓은 꽃 붙일 거예요. 자유롭게 마음대로 하시면 됩니다. 시트지에 풀을 칠하고 꽃잎과 꽃받침, 잎, 줄기를 이용하여 작품을 만들어보세요. 풀을 등쪽 칠해야 꽃잎이 잘 붙을 거예요. 어떤 형태로 만들든지 상관없어요. 내 마음 가는 대로, 내가 하고 싶은 대로 하시기 바랍니다. 어르신들 여기 전에 만든 사진이 있어요. 어떠세요? 이제 감이 좀 오시나요?

원하는 경우 그림을 추가로 그려 넣을 수 있다. 만다라를 완성한 후에는 제목, 날짜, 이름을 적는다.

발화

이제 어느 정도 완성된 듯합니다. 아직도 부족하다는 생각이 드시는 분은 그림을 그려 넣으셔도 됩니다. 그려 넣으셔도 되고 그냥 두셔도 좋습니다. 이제 완성된 자신의 작품에 제목을 붙여볼까요? 어떤 제목이 어울릴까요? 제목을 정했으면 이름, 날짜와 함께 작품에 써 넣어 주시기 바랍니다.

작품이 자신의 삶과 어떻게 연결되어 있는지 함께 나눈다. 작품 해설을 할 때 먼저 제목과 표현하고자 한 것에 대해서 들으면서 자신의 삶과 어떤 점이 다르며 어떤 점이 닮아있는지를 연결할 수 있게 돕는다.

발화

이제 작품 감상을 하겠습니다. 모두들 작품을 서로 볼 수 있게 자신의 앞에 세워서 들어 주세요. 다양한 작품이 완성되었어요. 이제 한 사람 한 사람의 작품 해설을 들을 거예요. 작품 해설을 할 때 제목을 이렇게 지은 이유도 설명해 주세요. 또 작품에서 어떤 것을 나타내고 싶었는지도 함께 설명해 주세요. 자, 누구의 작품 해설부터 들으면 좋을까요? 이 작품 궁금하다 생각되는 것이 있으신가요?

(연결 질문) 그럼 이런 부분이 당신의 삶에서 어떤 부분과 닮은 것 같으세요? 그럼 이런 부분은 당신의 삶에서 아쉬움을 표현한 것인가요? 어느 부분이 당신의 삶에서 잘했음을 나타내는 부분일까요?

PART 2. 프로그램 내용

마무리

이번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항에 대한 질문을 받고 응답한다. 모든 집단구성원들이 프로그램에 참여한 소감을 간단하게 한마디씩 할 수 있게 안내한다. 참여하면서 느낀 점, 생각된 점, 새롭게 알게 된 점 등에 대하여 자유롭게 나눈다. 이번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항에 대한 질문을 받고 응답한다.

자신에 대하여 이야기하는 것을 주안점으로 하되 타인에 대하여 이야기할 경우 긍정적인 면이나 배울 점에 대하여 이야기할 수 있게 안내한다. 타인에 대하여 이야기할 때 부정적인 이야기가 되지 않게 유의하고 이야기를 들은 그 사람의 생각도 물어본다.

발화

오늘 참여하면서 어떤 생각, 어떤 느낌이었는지 나누어 주시면 감사하겠습니다. 또한 활동을 하면서 나에 대하여 새롭게 알게 된 점이 있으면 그 점도 이야기해 주시면 더욱 감사하겠습니다. 그럼 누가 먼저 나누어주실 건가요?

꽃을 키우는 방법에 대해 안내한다. 진행자는 꽃을 구매할 때 꽃을 키우는 방법에 대해 판매자로부터 배워 이를 참여자에게 전달할 수 있다.

발화

여러분들은 이 꽃을 가져가서 어디에 두실 건가요? 물은 일주일에 한번 화분에서 물이 빠져나올 정도로 흠뻑 주시고 자주 주지는 마세요. 물을 줄 때 꽃에는 가능하면 물이 닿지 않게 하세요. 꽃에 물이 닿으면 꽃이 빨리 시들거든요. 그리고 꽃이 햇볕을 좋아해요. 하지만 여름에는 12시부터 2시까지의 햇볕이 너무 강하니 그때를 피해 주시고 햇볕이 잘 드는 곳에 놓아두면 좋겠네요. 이 설명을 잘 기억하셨다가 화분을 선물할 때 설명해 주시면 좋겠죠.

다음 주 프로그램의 내용을 간단히 공지할 수 있도록 한다. 다음 주에 어르신들을 뵈 수 있기를 기대한다고 당부하고 집단을 마무리한다.

발화

오늘 작업으로 어르신들은 자신의 삶을 좀 더 이해할 수 있게 되었나요? 앞으로도 어르신들이 자신과도 친해지고 타인과도 친해져서 서로서로 존중하면서 마음을 나눌 수 있기를 기대합니다. 혹시 오늘 한 작업 중에 궁금한 것이 있거나, 반드시 하고 싶은 이야기가 있을까요?

다음 주에는 새싹 채소를 심어보는 시간을 갖도록 하겠습니다. 오늘 적극적으로 참여해 주시고 발표해 주셔서 감사합니다. 다음 주에도 어르신들을 또 뵈 수 있길 기대합니다.

PART 2. 프로그램 내용

1. [8-2회기] 내 삶의 향기

주제	꽃이 피다, 마음이 피어나다		
목표	<ul style="list-style-type: none"> • 삶의 활기를 불어넣는다. • 지금까지 살아온 삶에 대하여 긍정한다. 		
단계	세부목표	활동내용	시간
도입	인사하기	<ul style="list-style-type: none"> • 인사 나누기 • 두 사람씩 짝을 지어 긍정적인 메시지 전하기 	5분
전개	회기소개	<ul style="list-style-type: none"> • 오늘의 활동에 대해 간단히 안내하기 • 내가 좋아하는 냄새와 색은 무엇인지 이야기하기 	10분
	자화상만들기	<ol style="list-style-type: none"> ① 재료 배분하기 <ul style="list-style-type: none"> - 포푸리의 색과 냄새를 탐색하여 나에게 어울린다고 생각되는 향의 포푸리를 선택하고 향기주머니의 색도 골라 선택함. 또는 모든 색의 포푸리와 향기주머니를 골고루 나누어도 좋음 - 장식용 꽃을 다양한 종류로 나누어 주기 ② 시각, 후각, 촉각을 활용하여 포푸리를 탐색하고 소감을 나누기 ③ 포푸리의 재료가 무엇인지 탐색하고 그와 관련된 추억을 이야기하기 ④ 향기주머니에 포푸리를 넣고 주머니를 묶은 뒤 주머니 겉면을 꽃으로 장식하여 완성하기 <ul style="list-style-type: none"> - 포푸리를 담을 때 너무 많이 담으면 모양이 예쁘지 않으므로 적당히 담을 수 있도록 안내하기 - 글루건을 사용할 때 1인당 1개씩 사용할 수 있도록 하며 화상을 입지 않도록 주의하기 ⑤ 향기 주머니를 누구에게 선물하고 싶은지와 그 이유를 설명하기 <ul style="list-style-type: none"> - 향기 주머니를 여러 개 만들어 선물할 수 있게 하면 좋음 	25분
마무리	소감 나누기	<ul style="list-style-type: none"> • 활동 소감 나누기: 이번 회기를 진행하며 느낀 소감 나누기 • 지금까지 활동한 회기를 간단히 리뷰하고 프로그램에 대한 소감 나누기 • 집단에 대한 아쉬움을 나누고 집단 닫기 	15분
준비물	여러 색과 향의 포푸리, 투명 혹은 불투명 주머니, 다양한 조율의 조화, 글루건		

PART 2. 프로그램 내용

도입

프로그램 진행자는 집단원에게 지난 회기를 리뷰할 수 있게 하고 그동안 지낸 이야기를 할 수 있게 안내한다.

발화

어르신 그동안 잘 지내셨나요? 이번 시간이 우리가 즐거운 노년을 위한 가드닝 프로그램으로 만나는 마지막 시간 이네요. 세월이 참 빨리 가는 것 같네요. 어르신들을 만난 것이 얼마 안 된 것 같은데 벌써 시간이 이렇게 흘렀네요. 이와 같이 어르신의 삶도 시간이 흘러 여기까지 온 것 같네요. 그동안 어떻게 지내셨는지 얘기해 주실 수 있나요?

집단원들이 서로의 이야기를 듣고 관찰할 수 있게 안내한다. “이야기를 나누는 동안 어떤 생각이나 느낌이 드셨나요?” 같은 질문을 통해, 변화한 것에 대하여 생각해 볼 수 있는 시간을 가진다. 마지막 회기이므로 두 사람씩 짝을 지어서 긍정적인 메시지를 전할 수 있는 기회를 제공한다. 진행자는 발표자의 이야기에 적극적으로 공감해준다.

발화

오늘 마지막 시간이고 하니 두 사람씩 짝을 지어 덕담을 나누어 볼 거예요. 지금까지 서로 같이 수업하면서 짝에게 들었던 좋은 생각이나 느낌을 이야기해 주세요.

(활동을 한 후) 자, 이야기를 듣고 나니 어떠세요? 혹시 감동받으신 분이 있으신가요?

전개

오늘 활동인 향기주머니에 대해 간단히 소개하며 흥미를 유발시킨다.

발화

오늘은 향기주머니를 만들 거예요. 여러분들의 삶의 향기는 구수하면서도 농익고, 아주 진한 향기가 나는 듯합니다. 오늘은 당신의 향기를 주머니에 담아 보겠습니다.

자신이 좋아하는 향기와 색에 대해서 나누어 본다. 구수한, 고소한, 은근한, 은은한, 독한, 향긋한, 시큼한, 시원한, 싱그러운, 풋풋한, 시린, 짙은, 달콤한 등 다양한 향기에 대한 단어를 낱말 카드로 만들어 미리 준비해주면 좋다.

발화

내 삶 속에 익숙한 향기는 어떤 향기가 있고 내 삶을 향기로 표현하면 어떤 향이 난다고 할 수 있을까요? 또 내가 좋아하는 색은 어떤 색일까요? 그 색을 좋아하는 이유가 있을 거예요. 그것에 대해서 이야기해 볼 까 해요. 누가 먼저 이야기해 주실 수 있겠어요?

PART 2. 프로그램 내용

향기 주머니를 만들기 전, 먼저 재료를 배분한다. 포푸리의 색과 냄새를 탐색하여 나에게 어울린다고 생각되는 향의 포푸리를 선택하고 향기주머니의 색도 골라 선택한다. 포푸리를 탐색하고(시각, 후각, 촉각활용) 소감을 나눈다.

발화

자기 앞에 놓인 포푸리를 만져보고 냄새도 맡아보고 또 색이 어떤지도 한번 보세요. 어떤 생각이나 느낌이 드시나요? 손끝에는 어떤 느낌이 드나요? 옆 사람과 한번 이야기 나누어 보는 시간을 가질게요.

포푸리의 재료가 무엇인지를 탐색하고 그와 관련된 추억을 이야기한다. 포푸리의 재료는 목화 껍데기로, 목화와 관련된 물레 짓기, 베짜기 등의 이야기를 할 수 있다.

발화

혹시 포푸리의 재료가 무엇인지 아시는 분 있으신가요? 여러분들이 어린 시절이나 젊은 시절에 본 적이 있으신 것 이라고 생각되는데요, 혹시 기억나시는 분이 계신가요? (목화 껍데기라고 하시는 분이 계시면 크게 응수해준다). 그렇죠, 맞아요. 아마도 여러분들이 실을 짓거나 베를 짜신 분도 계시 거예요. 그 추억이 있으신 분들은 이야기를 나누어주시면 감사하겠습니다.

향기주머니에 포푸리를 넣고 주머니를 묶고 주머니 겉면을 꽃으로 장식하여 완성한다. 주머니에 꽃을 글루건으로 붙인다. 이때 글루건 사용법과 주의점을 인지시켜 화상을 입지 않게 주의한다.

발화

이제 향기주머니를 만들어봅시다. 내가 선택한 포푸리를 주머니에 넣어주세요. 너무 많이 넣으면 모양이 예쁘지 않으니 적당한 양을 넣어주세요. 너무 적게 넣어도 예쁘지가 않아요. 이제 넣으셨으면 주머니 끈을 당겨 주세요. 손으로 주머니가 예쁘게 만져주세요. 이제 꽃을 달건데 먼저 꽃을 어떻게 붙건지 배치를 한번 해 보세요. 그리고 글루건을 이용하여 꽃을 달 건데 글루건이 뜨거우니 조심하셔야 되요. 이렇게 손잡이를 누르면 앞으로 글루가 나오죠. 이것을 꽃에 발라서 주머니 앞의 적당한 곳에 붙이시면 됩니다.

완성된 향기주머니를 누구에게 선물하고 싶은가와 그 이유를 설명한다.

발화

자, 향기주머니가 완성 되었어요. 내 삶의 향기를 나타내는 향기주머니입니다. 혹시 이 향기주머니를 선물하고 싶은 사람이 있으신가요? 누구보다 나 자신에게 선물하고 싶으신가요? 선물하고 싶으신 분이 있으시면 그 사람인 이유와 내게 선물하고프면 내게 선물하고 싶은 이유를 한 사람씩 이야기해 볼까요?



PART 2. 프로그램 내용

마무리

이번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항에 대한 질문을 받고 응답한다. 모든 집단구성원들이 프로그램에 참여한 소감을 간단하게 한마디씩 할 수 있게 안내한다. 참여하면서 느낀 점, 생각된 점, 새롭게 알게 된 점 등에 대하여 자유롭게 나눈다. 이번 시간을 정리하며 본 회기와 관련된 사항에 대한 질문을 받고 응답한다. 자신에 대하여 이야기하는 것을 주안점으로 하되 타인에 대하여 이야기할 경우 긍정적인 면이나 배울 점에 대하여 이야기 할 수 있게 안내한다. 타인에 대하여 이야기할 때 부정적인 이야기가 되지 않게 유의하고 이야기를 들은 그 사람의 생각도 물어본다.

발화

오늘 참여하면서 어떤 생각, 어떤 느낌이었는지 나누어 주시면 감사하겠습니다. 또한 활동을 하면서 나에 대하여 새롭게 알게 된 점이 있으면 그 점도 이야기해 주시면 더욱 감사하겠습니다. 그럼 누가 먼저 나누어주실 건가요?

집단원들의 긍정성을 강화하기 위하여 자기 자신에게 칭찬을 할 수 있도록 안내한다. 서로 격려 할 때는 두 명이 짝을 지어 하거나 여럿이 함께 할 수 있다.

발화

활동을 하면서 우리 삶에는 아쉬움, 회한, 슬픔도 있지만 기쁨, 뿌듯함, 자랑스러움도 함께 함을 알게 되었어요. 지금까지 살아온 것만으로도 참 잘했다고 박수를 보낼 수 있을 것 같아요. 이제 자신에게 격려를 해 주는 시간을 가지면 어떨까요? ‘그동안 사느라고 애썼다, 사느라고 고생이 많았다. 그래도 잘 살아왔다. 장하다. 라고 스스로에게 따뜻하게 말해줍니다. 자, 자신의 가슴에 손을 교차로 두고 토닥여주세요, 잘했다, 잘했다, 잘살아왔다라고 하면서. (함께 한다). 이제 서로에게도 격려해 줍시다. 서로 서로 돌아가면서 해주시기 바랍니다.

활동 전체에 대한 회기 리뷰와 함께 소감을 나눈다. 전체 나누기는 모두가 한 번씩 발표할 수 있도록 한다.

발화

지금까지 우리는 많은 것을 했어요. 어떤 것이 생각나시나요? 어떤 것이 제일 기억에 남고 어떤 것이 좋았나요? 프로그램 참석하기 전과 지금과 비교해 보면 무엇이 달라졌을까요? 이제 한 사람씩 이야기 나누어 보아요.

전체 구성원들의 소감을 들은 후 진행자 또한 소감을 발표한다. 아쉬움을 달래며 집단을 마무리한다.

발화

이제 우리가 헤어질 시간이에요. 그동안 열심히 함께 한 시간이 소중한입니다. 저도 이제 정이 많이 들어 헤어지려니 섭섭하고 아쉽네요. 그래도 만남이 있어 헤어짐도 있지요. 여러분들이 처음보다 지금 조금 더 행복하리라고 믿고 또 앞으로도 더 행복하리라는 믿음으로 아쉬움을 달랠니다. 그동안 고마웠습니다. 이것으로 프로그램을 끝내겠습니다. 감사합니다.

발 행 일: 2024년 12월

발 행 처: 인천고령사회대응센터

주 소: 인천 미추홀구 석정로229 행정타운 및 제물포스마트타운 10층

전 화: 032-715-5491

팩 스: 032-715-5319

홈페이지: <http://inlife.or.kr>

본 매뉴얼의 저작권은 인천광역시 고령사회대응센터에 있으며,
센터의 허락 없이 무단 전재와 복제를 금합니다.



인천광역시 고령사회대응센터 정책연구 2024-04

노인의 적극적 여가를 위한 사회공헌활동 개발

발행일 || 2024년 12월

발행인 || 박정숙

발행처 || 인천광역시 고령사회대응센터

주소 || (22101) 인천광역시 미추홀구 석정로 229, 10층

전화 || (032)715-5491 팩스 || (032)715-5319

홈페이지 || <https://www.inlife.or.kr/>

인쇄 || 포커스인천 (032)268-6918

ISBN 979-11-90449-09-0 : 비매품

본 보고서의 저작권은 인천광역시 고령사회대응센터에 있으며,
본 센터의 허락 없이 무단전제와 복제를 금합니다.