

# 유마니튜드 케어 기법을 적용한 무용 수업 설계 제안\*

이지원\*\*

I. 서론	IV. 결론
II. 유마니튜드 케어에 관한 이해	참고 문헌
III. 유마니튜드 케어 기법을 적용한 무용 수업 설계	Abstract

## I. 서론

‘치매<sup>1)</sup>는 신체 기능과 인지 기능을 퇴화시키고 정서적 불안정을 야기하는 증상이다’(정미영, 2020, p. 5). ‘ADI(Alzheimer’s Disease International)에 따르면 인구의 고령화에 따라 2030년까지 전 세계적으로 치매환자의 수가 6570만 명이 될 것이며, 2050년에는 1억 1540만 명이 될 것이라 한다’(ADI, London, 2016). 이제 치매는 가장 흔한 노인 질병이 되었고 예방 차원에서의 적극적인 노력이 필요하다. 한번 나쁘게 진행된 뇌는 건강을 되찾게 하는 것이 쉽지 않기에 이를 지키기 위해서 신체적 운동과 뇌 활동을 적극적으로 실행하여야 한다. 또한 치매는 불행히도 자신도 모르게 진행되며, 시기를 놓치는 경우 경도인지장애에서 치매로 급격히 진행될 수 있다. 따라서 나이가 들수록 뇌 운동과 신체 운동에 관한 관심과 노력이 필요하다. 대부분의 치매 전문가들은 치매 예방을 위하여 뇌를 적극적으로 사용할 것을 권유하고 있다. ‘WHO에서는 신체 활동이 노인의 신체적 기능을 향상시키고 전도위험을 낮추어 주는 동시에 뇌 인지 기능을 개선시킨다고 보고한 바 있다(Rikli, 2014, p. 3).

‘춤이 치매의 발병률을 낮추고 인지 기능을 향상시킨다는 보고와 연구는 계속적으로 뒤따르고 있다’(Sawami et al. 2019, pp. 140-146). 뇌는 주의집중, 언어능력, 운동능력, 학습·기억능력, 시공간지각 능력 등을 작동시키므로 뇌를 자극하고 활성화시키는 움직임은 매우 중요하다. 춤은 사실 뇌 가소성에 긍정적인 영향을 미치는 복합적인 감각 운동 활동으로 움직임을 익히고 주의력과 행동관찰, 모방, 감각, 운동인지와 같은 요구에 부응하여 노화된 뇌에 자극을 준다. ‘춤을 추면 해마의 부피와 회백질이 증가하

\* 이 논문은 2020년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2020S1A5A2A01040099)

\*\* 한국체육대학교 공연예술학과 부교수 wjoin@knsu.ac.kr

1) 2013년에 발표한 Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder(DSM) 제5판에서는 치매라는 용어 대신 포괄적으로 주요 신경인지장애(major neurocognitive disorder)와 경도 신경인지장애(mild neurocognitive disorder)로 진단기준을 개정하였다. 최근에는 명칭을 변경하여 사용하고 있는 실태이다(<[www.clinicjournal.co.kr/mobile/article.html?no=8375](http://www.clinicjournal.co.kr/mobile/article.html?no=8375), 2021. 08. 01.>).

는 것이 보고된 바 있다. 춤을 통해 뇌를 계속 사용하면 뇌의 기능이 향상되어 치매 예방에 도움이 될 수 있고 인지 기능을 강화시킬 수 있다는 것이다(김동연 외, 2004, p. 6). 춤은 ‘기억력과 인지 기능을 향상’시켜 ‘뇌의 회백질 두께를 증가’시킨다(Lazarou et al. 2017, pp. 489-499). ‘춤은 알츠하이머에 필요한 BDNF(Brain-Derived Neurotro Factor: 해마세포 생존율을 높여 기억력을 증진시키는 단백질)의 수준을 높이고 ROS(Reactive Oxygen Species: 활성산소<sup>2)</sup>)의 생성을 줄임으로써 인지력과 균형을 향상시킬 수 있다’(Bhide & Choi, 2019, p. 67). 춤은 치매를 예방하고 지연시키는 효과가 있다는 것이다(Mitterová et al. 2021, p. 2).

이렇게 ‘춤은 뇌혈관 기능을 향상시키고 상호작용과 더불어 동기 부여를 촉진하는 유산소운동’으로 유익하다 하겠다(Bhide & Choi, 2019, p. 63). 춤은 ‘음악을 동반한 형태의 움직임’으로(Aplert et al. 2009, pp. 108-115) 신체적 능력을 향상시킬 뿐 아니라 인지 기능 강화, 그리고 정신 건강에 영향을 준다. 그리하여 알츠하이머를 가진 노인들에게 ‘음악을 기반으로 하는 춤을 통해 안전하고 즐거운 유산소 운동을 제공할 수 있다’(Bhide, Choi, 2019, p. 63). ‘춤은 유형이나 스타일과 상관없이 노인의 근력과, 지구력, 균형 및 기능적 건강을 크게 증진시킨다’(Hwang et al. 2015, pp. 64-70). 더불어 춤은 상당한 ‘기능적 자율성 및 정신 상태를 향상시킨다’고 하겠다(Borges, 2018, pp. 2302-2309).

치매 치료에 있어서 뇌를 자극하는 것만큼이나 중요한 것은 케어의 과정이다. 이는 무엇보다 치매 환자, 즉 당사자를 우선시하는 관점이다. 이러한 내용을 책으로 출간하며 이론의 초석을 다진 이가 톰 키트우드(Tom Kitwood)이다. 그는 『치매 다시 생각하기 Dementia Reconsidered』를 1997년에 출간하며 치매 케어에 있어 함께하는 가치 있는 경험에 관한 접근을 새롭게 제안하였다(Brooker & Latham, 2018, pp. 10-11). 그가 제안한 케어는 인간중심접근법으로 개인을 존중하는 총체론적 접근 방식이다(김설, 2016, p. 4). 이는 환자의 존엄과 능력을 유지시키고 그들의 관점을 이해하기 위해 상호관계의 의사소통을 강조하고 공감을 통해 치매노인을 치료하는 개념이다(김소현, 2015, pp. 3-4). 이러한 맥락에서 탄생한 것이 유마니튜드(humanitude) 케어이다. 유마니튜드 케어는 진정한 의사소통과 관계에 관한 내용을 중점으로 제안한 것이다. 본 용어는 프랑스어로 인간다움에 관한 의미를 가지는 것으로 1979년 체육학 교사인 이브 지네스트(Ive Gineste)와 로젯 마레스코티(Rosetee Marescotti) 부부에 의해 개발되었다. 이들이 창안한 유마니튜드 케어 방식(Humanitude Care Methodology)은 인간중심 케어라는 방향을 치매에 적용하여 구체화한 것으로, ‘HCM이라 불리며 프랑스에서 14개 지부와 400개가 넘는 의료기관과 간병시설에서 실시하였다’(휴머니튜드 케어, 이브지네스트, 강제적 케어가 아닌 인간적 상호작용을 통한 치매환자 케어, 네이버블로그, 2020. 12. 30.). HCM은 이전의 기법과 달리 치매환자에게 가해졌던 강제적이거나 현실적 케어가 아니라 인간적인 존중을 중심으로 하는 돌봄이기 때문에 차별화되었다. 그리고 이는 실제로 치매환자들을 긍정적 변화로 이끌었다.

유마니튜드 케어 기법의 핵심은 감각, 감정, 언어에 의한 접근이다. 치매환자를 환자로 보고 접근하는 것이 아니라 한 사람의 온당한 대상으로 바라보며 이들을 존중한다. 인간에 관한 존중은 강제적 케어

2) 활성산소는 노화는 물론 각종 암을 비롯한 다양한 질병을 일으키는 위험요소로 밝혀지는 등 모든 질병의 90%에 관여한다고 지목받는다. 활성산소는 호흡 과정 중 우리 몸속으로 들어간 산소가 산화과정에 이용되면서 과도하게 생성되어 생체조직을 공격하고 세포를 손상시키는 산화력이 강하다(<[www.therodem.com/layout/basic/sub/sub5-11.html#no](http://www.therodem.com/layout/basic/sub/sub5-11.html#no), 2021. 05. 25.>).

가 아닌 인간적 상호작용으로, 이는 실제적으로 인격적인 케어라 불리며 치매환자의 인지 기능을 되돌리는 데 효과가 있음이 보고되었다. 유마니튜드 케어는 “보다’, ‘말하다’, ‘만지다’, ‘서다’와 같은 구성 기법을 가지고 벨기에, 스위스, 독일, 캐나다, 포르투갈, 일본 등 병원에서 실행된 바 있고 유마니튜드 케어 도입 이후 4개월간 신경 이완제 투여량이 85% 감소하였다’(복요한, 2019. 12. 06). 인지 감각이 무너진 인간을 하나의 인격체로 보고 조심스럽게 다가가 따뜻한 돌봄을 선사하는 인격적 케어이기에 치매 당사자에게 유의미한 의미를 제공한 것이다.

이제 치매는 85세의 인구 중 약 47%가 걸릴 정도로 흔한 병이 되었다(김동연 외, 2004, p. 5). 이에 따라 현 시점에서 치매 예방 혹은 치매환자를 위한 구체적이고 효과적인 무용프로그램이 요청된다. 치매 예방, 혹은 건강 증진을 위한 인지 기능을 강화시킬 수 있고 신체 활동적 체험이 가능하며 인간적이고 정서적 측면에서의 접근으로 삶 속에서 위로와 기쁨을 줄 수 있는 무용수업이 필요하다.

구체적인 연구 문제는 다음과 같다.

1. 유마니튜드 케어 기법을 적용한 무용수업은 어떻게 구조화되는가?
2. ‘유마니튜드’라는 추상적 케어의 개념을 무용교사의 언어와 움직임으로 어떻게 구체화하는가?
3. 유마니튜드 케어 댄스의 목표를 통한 기대는 어떠한가?

그리하여 본 연구에서는 노인과의 상호작용을 강조하고 관계에 관한 의사소통을 증대시키는 유마니튜드 케어 기법을 적용한 춤을 유마니튜드 케어 댄스라 명하고 치매 예방을 위한 혹은 초기 치매 어르신을 위한 무용수업을 제안하고자 한다. 케어와 움직임교육으로서의 교사의 수업 기술 방향을 구체화하여 이론적 자료를 제공하는 것이다. 이는 ‘유마니튜드 케어의 존엄성과 자유 그리고 자율성에 대한 치료 방법론’을 근간으로 한 타인과의 관계에서 관계 채널을 개선하는 방향이다(Vanessa et al, 2019, p. 3123). 즉 인지적, 신체적, 정서적 통합을 이루는 건강을 위한 움직임의 구성이라 하겠다.

본 연구에서의 접근은 다음과 같다. II장에서는 유마니튜드 개념과 근본 원리에 관하여 살피고 케어 기법에 관하여 다룬다. III장에서는 치매 예방 혹은 초기 치매 어르신을 위한 유마니튜드 케어 무용수업의 지도안을 구성한다. 이를 통해 어떻게 유마니튜드 케어를 무용움직임과 접목할 수 있는지 제안한다. 이는 심신의 건강을 되찾게 하는 데 목적을 두고 긍정적 에너지로 신체 동작을 활성화하여 심리적 안정감을 통합적으로 구현하는 방향이다.

선행 연구를 검토하면, 치매와 관련된 춤에 관한 연구는 다양한 견지에서의 학위논문과 학술지 논문이 검색된다. 선행 연구 검토는 2018년도 게재한 연구자의 논문(이지원, 2018)으로 대신하고 2019년도 이후부터 2021년 6월까지의 연구를 중심으로 살펴보았다. 노인의 인지 영역의 개선에 관한 효과를 수행한 연구가 최근 다양하게 보고되었다. 이러한 연구에서 춤에는 인지 개선의 효과가 있다고 꾸준히 보고하고 있음을 확인할 수 있었다(Mitterová et al., 2021; Meng et al., 2020; Chanet al., 2019; Predovan et al., 2019; Zanget al., 2019; Qi et al., 2018). 이에 주목하여 구글 스콜라와 RISS를 중심으로 인지(cognition), 노인(elderly), 댄스(dancing, dance), 유마니튜드(humanitude care)를 검색어로 찾아 그 결과를 살펴보았다. 그중 유마니튜드 케어로 접근한 연구논문은 찾기 어려웠다. 일본과 남미에서의 연구 자료가 부분적으로 발견되었고 한국의 경우 이브 지네스트가 출간한 역서를 제외하고

는 연구논문이 전무하였다. 그리하여 본 연구에서는 최근 연구자의 중고령 어르신을 대상으로 한 선행 연구(이지원, 2020; 이지원, 2021)를 기반으로 무용수업을 설계하여 이를 치매노인의 건강 개선을 위한 방향으로 제안하고자 하였다. 수업의 구성은 유마니튜드 케어 방식인 4가지의 기법을 중심으로 무용움직임과 교사의 언행을 구체화하였다. 특징적으로는 자기 몸과 타인의 몸을 인식하는 ‘만지기’의 방식을 확대하여 포함하였다. 또한 창작과 감상을 통해 서로 간 의견을 창의적으로 표현하며 소통하는 시간을 실시하였다.

본 연구에서 제안한 무용수업은 이제까지 무용과 함께 연구된 적이 없는 유마니튜드 케어 기법을 활용하여 설계되었다. 이는 노인의 치매 예방 차원과 초기 치매 노인의 건강 증진을 위해 계획된 것으로 타 질병의 치료에 적용하기에는 한계가 있다. 더불어 치매는 중증별 차이가 있어 대상에 따라 수업 수준의 조율이 필요하고, 실제로 적용이 이루어지기까지는 상당한 시간이 요구된다. 실행 과정과 적용, 그리고 평가도 차후 이루어져야 할 것이다. 이러한 제한점이 있기는 하나, 본고가 인지적, 신체적, 정서적 균형과 건강을 촉진시키는 치매 무용프로그램의 기초 자료로 자리매김하길 바란다. 또한 향후 치매 연구의 활성화를 위한 디딤돌적 발판으로 기여하길 기대해 본다.

## II. 유마니튜드 케어에 관한 이해

### 1. 유마니튜드 케어의 기저 원리

유마니튜드의 핵심은 인간다운 케어이다. 인간다움이라는 용어를 처음으로 사용한 이는 톰 키트우드이다. 1980년대 그는 치매의 다양성 모델(the enriched model)을 기술하며 치매를 가지고 살아가는 사람들에게 정신적 힘이 감소됨에도 불구하고 인간다움을 유지하는 것이 중요하다고 강조하였다. 인간다움을 관계와 사회적 존재라는 맥락에서 인식, 존경, 신뢰를 함축한 의미로 해석한 것이다(Kitwood, 1997, p. 8). 그 당시는 뇌피질 상실에 관한 연구 정도로만 치매를 가볍게 인식하던 때이기에 치매에 영향을 주는 신경학적 손상, 신체적 건강, 그 개인의 역사 및 인격, 그들이 사는 사회적 환경을 포함하는 다수의 요인들을 인식하는 것은 도전적 사과의 실행이었다. 다양성 모델은 생리, 정신, 사회적 관점에서 다각도로 접근하는 것으로 다양한 관점들이 서로 상호작용 하기에 치매의 조건을 결정하는 데 중요하다는 보고였다(Brooker & Latham, 2018, p. 13).

인간중심케어(person-centred care, PCC)는 치매 관련 정책, 교육 등 다양한 곳에서 강조된다. 톰 키트우드가 이러한 개념을 강조했던 시기에는 실제로 노인들이 인간중심적이라는 표현에 적합하지 않은 대우를 받았다. 1990년대의 이러한 상황에서 그는 인간중심케어를 강조하며 치매 관련 인간중심 접근의 이론적 개발에 있어서 핵심 기틀을 세웠다(Brooker & Latham, 2018, p. 9). 그는 치매를 가지고 살아가는 사람들에게 인간다움(personhood)라는 용어를 사용하였고 몇 가지 요지를 중심으로 강조점을 두었다.

그의 인간중심케어는 4가지 필수 요소를 포함하는데 이를 자세히 살펴보면, 그가 강조하는 케어의 중심 요소 중 첫 번째는 사람을 소중하게 여기는 것이다. ‘치매를 가지고 살아가는 사람과 그들을 돌보

는 사람을 소중하게 생각하는 것은 연령 또는 인지 손상과 상관없이 이들의 권리와 자격을 촉진하고 차별적인 시선을 배제하는 것이다'(Brooker & Latham, 2018, p. 55). 두 번째 요소는 모든 사람들이 서로 다르다는 것을 인식하는 것이다. '사람이 개인임을 인식하고 모든 사람들이 독특한 역사, 인격, 신체적, 사회적 강점 및 요구, 사회적, 경제적 자원을 지녔음을 인정하는 것이고 이러한 점이 치매에 대한 그들의 반응에 영향을 줄 수 있다는 것을 알아야 한다'(Brooker & Latham, 2018, p. 87). 세 번째 요소는 치매를 가지고 살아가는 사람의 개인적인 관점에서 세상을 바라보는 것이다. 이것은 '각 개인의 경험이 자신의 심리적 타당성을 가지고 있다는 것과 그 대상자들은 이러한 관점에서 행동한다는 것이고 이에 관한 공감의 치료적 잠재력을 가지고 있다는 것을 인식하는 것이다'(Brooker & Latham, 2018, p. 117). 그리고 네 번째 요소는 '심리적인 요구를 지지하는 사회적 환경을 제공하는 것이다. 모든 인간의 삶은 관계에 바탕을 두고 있으며 치매를 가지고 살아가는 사람들은 자신의 장애를 보완하고 동시에 개인 성장의 기회를 조성하는 풍요로운 사회적 환경이 필요하다는 것을 인식한다'(Brooker & Latham, 2018, p. 149). '정리하자면 V의 의미로 연령이나 인지능력에 상관없이 절대적 가치를 나타내는 가치 기반(valuing)과 I의 의미로 고유성을 인정하는 개별적 접근(individual), P와 같이 지지가 필요한 사람의 관점에서 세상을 이해하는 방향(perspective), S로 심리적 요구를 지지하는 사회적 환경(social environment)을 제공하는 내용인 것이다'(Brooker & Latham, 2018, p. 205).

치매환자를 케어하는 데 있어서 중요한 것은 치매로 살아가는 사람의 관점을 가지려는 노력이 이루어져야 한다는 것이다. 치매를 질병으로 바라보지 않고 공존할 수 있는 증후군(syndrome)으로 인식하며, 모든 이는 평등하다는 생각하에 치매환자의 개인성을 유지하며 이들과의 공감을 이루어나가야 한다. 즉 '독립성, 자율성, 개인적 성장, 기쁨, 즐거움, 의미 있는 활동, 삶의 만족, 안녕감이 생기도록 치매노인을 소중하게 대하는 것이다'(Brooker & Latham, 2018, p. 20).

## 2. 유마니튜드 케어 기법

유마니튜드 케어는 PCC의 기본 정신을 근간으로 케어 방식을 구축한 대표적 사례라 하겠다. 이브 지네스트(Yves Gineste)와 로젯 마레스코티(Rosette Marescotti)가 개발한 돌봄 기법으로 인간이 최후까지 가지는 감정, 근육, 감각 등을 유지, 강화시켜 치매를 치유하려는 접근이다(휴머니튜드 케어, 이브 지네스트, 강제적 케어가 아닌 인간적 상호작용을 통한 치매환자 케어, 네이버블로그, 2020. 12. 30.). 이 기법에서는 치매에 있어서 따뜻한 마음으로 인간적인 케어를 지향하는 것이 우선시된다. 강제적인 케어를 없애고 유마니튜드라는 단어처럼 인간다움을 유지하는 태도로 치매대상자에게 다가가는 것이다. 유마니튜드 케어의 기본적 철학은 존중과 사랑으로 치매환자가 어떤 생각과 감정을 가지고 있는지 살피고 그들이 가지고 있는 감정, 생각과 신체를 강화시키려 하는 자세이다.

1979년 프랑스 체육학 교사인 이브 지네스트와 로젯 마레스코티는 유마니튜드 케어 기법을 실시하고 이를 통해 유마니튜드 케어가 가지는 장점을 모니터링하여 보고하였다. 이러한 돌봄을 통해 인간 잠재력에 대한 인식과 행동에 대한 이해를 높여 감정 관리를 개선하고 돌보는 사람의 의도와 책임감을 높였다. 이는 결과적으로 '동기 부여, 직업에 관한 만족도, 성취감, 간병 수용의 증가, 항정신병 약 소비의 감소를 가져왔다'(Pereira et al., 2019, p. 865).



〈그림 1〉 유마니튜드 케어의 핵심어

사실 좋은 케어라는 개념이 주창되기 이전에는 케어를 담당하는 사람이 친절하고 성실하더라도 상대방에게 말 한마디도 걸지 않고 처치하거나 본인이 악의는 없더라도 무의식 중에 환자의 인간성 부정에 가담하는 경우가 많았다. 케어를 기술적인 접근으로 생각하여 자신의 판단대로 상대방을 위하고 강요하는 경우가 있었기 때문이다. 왜냐하면 노인은 나이가 들면서 비인간화되는 것이 사실이다. 말도 하지 않거나, 눈을 마주치지 않거나 씻지 않거나 움직이지도 않는 무지한 모습으로 서 있고 수발하는 사람을 오히려 자신을 괴롭히거나 공격하는 이로 여기기도 한다. 이렇게 되면 케어하는 사람은 일하는

사람으로 인식이 되고 철학도, 전망도, 계획도 사라진 지점에서 상대방을 존중하지 않는 모습으로 변화되어도 그것을 인지하지 못한다.

유마니튜드 케어 기법은 케어에 있어서 감정과 친절이 필요하다는 것을 강조하며 감정은 자신의 몸이며 자신의 감성에서 나오는 것이기에 사랑의 감정으로 상대방에게 접근하고 존중하며 다가가야 한다는 것을 말한다(Gineste & Marescotti, 2019, p. 37). 또한 주고받는 커뮤니케이션을 이루라고 강조하며 4개의 주요 기둥을 제시하고 있다. 이는 친절함을 전달하는 기술로 상대방을 소중하게 생각한다는 메시지를 담은 것이다(Gineste & Marescotti, 2019, p. 16). 즉 ‘보다, 말하다, 만지다, 서다’의 구성을 중점으로 케어한다.

〈표 1〉 유마니튜드 케어의 4단계 주요 기법

1. 보다: 마음의 관찰	2. 말하다: 욕구의 발산
3. 만지다: 서로 간의 소통	4. 서다: 존중과 자율

첫 번째는 ‘보다’이다. 이것은 아이 콘택트를 말한다. 이는 마음과 마음의 소통을 위한 준비 단계를 포함한다. 서로를 바라보는 위치를 25-30센티미터 정도로 유지시킨다. 정면을 응시하고 주변 시야까지 0도로 한다. 노인은 얼굴 정면을 바라보도록 하여 시야가 좁아지지 않도록 하는 것이 중요하다. ‘시선은 수평의 눈높이를 유지하는 것이 중요하며 높이는 일직선상에 위치하여야 한다. 이것의 의미는 평등한 위치에서의 정직과 신뢰이고 거리는 친절, 친밀을 뜻한다. 그리고 긴 시간을 응시하는 것은 우정과 애정이라는 적극적 메시지 포함하기에 의미가 깊다’(민나노카이고, 2021. 06. 01). 사실 ‘아이 콘택트는 옥시토닌이라는 애정과 신뢰의 호르몬이 분비되게 한다. 오래 응시하는 것은 좋아하는 사람 간의 행위이기에 이러한 시선이 생리적 변화를 일으켜 치료에 도움을 준다고 본다’(Gineste & Marescotti, 2019, pp. 82-83).

두 번째는 ‘말하다’이다. 이것은 언어를 포함한 몸짓 제스처를 포함한다. 언어를 사용할 때는 친절하고 따뜻하게 노래하듯이 말을 거는 것도 중요하다. 오토피드백이라는 기법이 있는데, 이는 자기가 하고 있는 케어 내용을 실황중계 하듯이 말하는 것이다. 침묵의 순간에 말이 넘치게 하는 기술이다. 상대방이 대답을 하지 않더라도 노래를 부르며 상대방과 나 사이에 언어를 만들어내는 것이다. 질문을 하고 대답이 없다 하더라도 오토피드백을 진행한다. “이제 등을 씻을게요.” “지금 손을 듭니다.” “따뜻한 감촉이 느껴집니다.” “기분이 좋습니다.”라고 상대방의 입장에서 말하며 케어를 진행하는 방식이다. 말을 할 때에는 눈을 마주치고 온화하게 천천히 긍정적으로 말한다. 대상자의 치매 상태를 고려하여 적절한 언어를 사용하는 것이 중요하다.

세 번째는 ‘만지다’이다. 손길은 상호 간의 상태를 전달하는 중요한 감각이 작동하는 것이다. 손길은 거짓말을 하지 않으며 좋은 손길은 엄마가 자녀를 품어주는 것과 같다. 대상자를 넓게 만지며 손가락을 다 벌려서 하나하나마다 인식하며 접촉한다. 대체로 치매환자는 애정의 발현이 느리기에 더 넓고 부드럽게 어루만진다. 뇌는 손길을 긍정적으로 받아들이기에 손길은 인간 애정을 담을 수 있는 중요한 행위이다. 만지는 손은 상대방에게 많은 메시지를 전달한다. 다만, 만질 때 만지는 부위, 타이밍을 충분히 고려하는 것이 좋다. 간호학에서는 중립적인 신체 부위에 손을 올리는 것이 중요하다고 강조하고 있다. 그런데 정작 얼굴을 씻기는 데 있어서는 부담 없이 제일 먼저 얼굴을 닦으라고 가르치기도 하는데 이는 주의해야 한다. 먼저 어깨나 등을 만지는 것이 좋고 손이나 얼굴을 만지는 것은 조심하는 것이 좋다. 몸을 만질 때는 넓은 면적에서 부드럽게 천천히 접촉하고 밑에서 받치듯이 몸에 손을 대지만 절대로 붙들지는 않는다. 만지는 행위를 통해 신뢰와 안심이 느낄 수 있도록 한다. 몸을 만지는 것은 뇌를 만지는 것이라고 생각하고 접근해야 한다. 손바닥을 넓게 펴서 마치 비행기가 착륙하듯이 부드럽게 만지고 5세 정도의 아이를 만지는 정도의 힘을 사용하여 대한다.

마지막으로 ‘서다’이다. 사실 중증 치매환자는 침대에 의존하여 몸을 일으켜 세우는 것조차 어려워 한다. 그러나 몸은 ‘3주일을 쓰지 않고 있으면 근육의 40%가 상실된다고 보고한다’(Gineste & Marescotti, 2019, p. 79). 그러므로 근육과 뼈를 적극적으로 사용하는 것이 좋다. 다리 근육을 사용하기 위해 몸을 일으킴으로써 폐렴과 골다공증을 예방할 수 있다. 서 있을 때는 발의 위치나 자세, 균형 등을 고려해서 신경 써야 하는 일이 많다. 치매에 걸리면 사실 신체능력이 퇴화하게 되어 근육이 경직되기 쉬운데, 되도록 몸을 세우고 걸을 수 있도록 도와주는 것이 좋다. 이브 지네스트는 모든 사람들이 인생의 마지막 날까지 자기 발로 서서 보낼 수 있다고 말한다. 치매라는 이유로 누워서 움직이지 않으면서 경직된 근육으로 생을 마감해서는 안 된다. 그의 이러한 주장은 ‘걸고 활동하는 능력이 인지력을 향상시킨다는 미국 피츠버그대 연구 결과와 상통한다. 이 연구에서는 실제 노년기 신체활동으로 해마의 크기가 1년 만에 2%가 증가했다고 보고하고 있다’(KBS, 2021). 서서 하는 활동을 통해 혈액순환을 개선하고 폐활량을 늘리며 근력의 저하를 막을 수 있기에 치매대상자가 최소의 근력을 활용할 수 있도록 유도할 필요가 있다.

치료의 효과는 환자가 인간임을 스스로 자각하게 될 때 나타난다. 이는 물론 케어자의 입장에서도 마찬가지이다. 따라서 친밀한 케어, 정서적 소통, 애정 어린 배려가 중요하다. 치매환자를 소중한 개인으로 바라보고 긍정적 감정을 담아 대해야 한다. 친밀한 케어로 친절하게 말을 걸고 배려하여 만지는 것이

유마니튜드 케어의 핵심이다. ‘프랑스에서는 굶어 죽는 사람보다 사랑이 결핍되어 죽는 사람이 많다. 일본의 자살 인구는 연간 약 3만 명이나 된다. 그리고 한국 역시 2017년 한 해 동안 12,453명이 스스로 목숨을 끊었다고 보고되는데 이는 OECD과 비교하면 두 번째로 높은 수준이다’(Gineste & Marescotti, 2019, pp. 79-80). 케어는 생리적 욕구를 채우기 위해서가 아니라 자율적으로 살아가기 위해서 필요한 것이기에 사랑의 철학이 뒷받침되어야 한다(Gineste & Marescotti, 2019, p. 81).

### III. 유마니튜드 케어 기법을 적용한 무용 수업 설계

#### 1. 유마니튜드 케어 댄스 수업 설계의 개요

##### 가. 유마니튜드 케어 무용수업 설계에 관한 개념

수업 설계란 수업의 효과를 증진시키기 위해 어떻게 가르칠 것인가를 결정하는 것이다(나은영, 나은주, 2019, p. 1054). 유마니튜드 케어 댄스는 과정이나 절차에 이브 지네스트가 제안한 유마니튜드 케어의 기법을 차용한 무용프로그램으로 사랑과 존중을 기반으로 한다. 생각과 감정을 살피는 무용교사가 가장 주축이 되며, 이들의 언행이 주가 된다. 중요한 것은 교사가 유마니튜드라는 케어의 기술을 어떻게 구체화하여 전달하느냐이다. 본 수업 설계는 무용을 통한 치매환자의 치료 혹은 치매 예방을 위해 어떻게 수업을 이끌어 가느냐의 내용을 포함한다. 교사가 노인을 대상으로 춤을 지도하면서 갖추어야 할 치매에 관한 기본 지식과 태도, 그리고 언어와 움직임의 기반으로 한 인지적, 정서적, 신체적, 사회적 요소의 균형과 건강을 유도하는 수업 설계 방식이라 하겠다.

##### 나. 수업의 개요

본 수업의 목적은 무용을 중심으로 음악과 함께 안전하게 움직임을 수행하고 동료들과 함께 상상력을 고취시키고 행복감을 느끼도록 유도함으로써 심신의 안정감과 균형감 그리고 건강을 증진시키는 것이다. 이를 위해 유마니튜드의 4가지 기법을 바탕으로 수업 내용을 구성하였다. 여기에 노인의 상태와 환경을 고려한 접근이 더하여진다. 그리하여 본 연구는 교사와 학습자의 상호작용을 중심으로 무용수업을 고안하고 교사의 언행을 구체화하여 가이드라인을 제시하였다. 절차와 설계 원리를 점검하기 위해 전문가 3인의 검토를 거쳤다. 전문가는 의과대학교수 1인과 교육을 전공한 박사 2인이다.



〈표 2〉 케어 댄스 수업 설계를 위한 절차

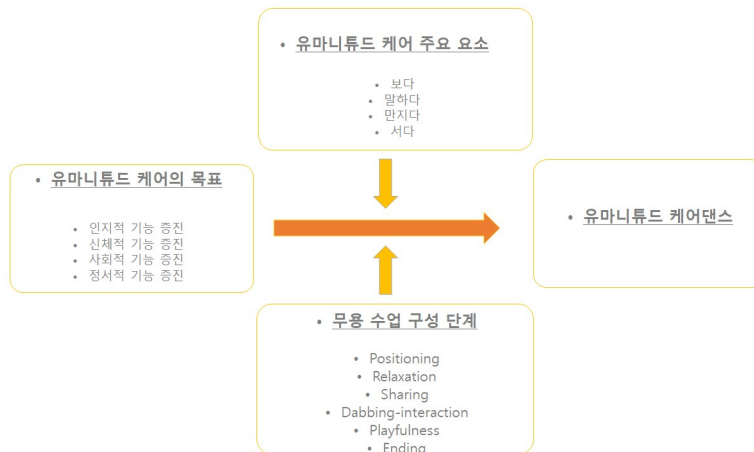
단계	내용	기간
준비 및 계획	연구 주제 및 과제 선정 선행 연구 검토, 문헌 연구 전문가 조언 및 컨설팅 콜로키움 진행	2019. 10.~2020. 6.
연구 분석	관련 선행 연구 게재 지도안 고안	2020. 6.~2021. 5.
설계 원리 검증	전문가 검토 자료 보완	2021. 5.~2021. 6.
종합 평가 및 최종 설계	평가를 통한 수업 설계의 구체화	2021. 7.

수업의 구성 단계에 학습자의 특성과 환경을 고려한 연구자의 선행 연구를 부분적으로 포함하였다. 해당 연구는 2020년 연구자가 수행한 “중고령 노인을 위한 무용수업의 선택 속성에 관한 연구”와 “치매 대상자에 대한 무용교사의 언어표현과 태도, 그리고 의사소통 연구”이다. 여기에 델리아 실베스터(Delia Silvester)가 저술한 『무용과 움직임 *Dance and Movement: Sessions for Older People*』(2014)에서의 수업 방법<sup>3)</sup>과 다이안 어만스(Diane Amans)의 『노화와 춤 *Age and Dancing*』에서 제안한 노인 수업 시 필요한 14가지 메소드<sup>4)</sup>를 참고하였다.

수업은 도입과 전개 그리고 정리의 과정으로 나누고 시작 이후 보기, 말하기, 만지기, 서기의 구성을 포함한다. 무용의 구성은 워업(positioning)과 클다운(ending)의 단계를 제외하고 이완(relaxation), 나누기(sharing), 몸 두드리기(dabbing-interaction), 표현 놀이(playfulness)로 구분된다. 충분한 스트레칭을 통해 몸의 긴장을 이완시키고 몸의 각 부분이 살아 숨쉬며 원활한 순환을 이룰 수 있는 동작들을 포함하고 대화와 보디랭귀지를 통해 소통할 수 있도록 돕는다. 무엇보다도 놀이 활동을 통해 창의적 무용수업을 실행하고 감상할 수 있는 요소를 포함하여 추억을 소환하며 사고와 기억을 재생할 수 있도록

- 3) 어떠한 장비가 필요한지, 공간은 어떠한지를 생각하며 참가자를 위한 준비 세션 계획 및 실행에 관하여 고민하고 춤의 유형을 선택하며 음악을 고려하여 수업을 구성한다. 수업 시작 시에는 춤에 관하여 친절하게 소개하고 자세한 운동범위를 고려한 스트레칭을 한다. 노인의 청력, 병력, 시력을 확인하고 그 외 병력으로 당노나 류머티즘, 뇌졸중이 있는지 파악하고 이들의 취향을 살펴 어떠한 것을 좋아하고 싫어하는지를 알아본다. 수업 시 움직임이 상대에게는 반대로 보여지는 것을 늘 확인하며 교사의 움직임을 잘 선보이고 장식이 없는 적절한 의상을 착용하여 노인이 다치지 않도록 한다.
- 4) Amens, D.는 치매노인을 위한 수업 설계에 있어 아래의 14가지 가이드라인을 제안한다. (Diane Amens(2020), *Age and Dancing*, Palgrave Macmillan, p.123).
  1. 가능하다면 말하지 않고 움직임을 통해 수업을 이끌어라.
  2. 갈등이 이루어질 수 있는 여러 사항은 피해야 한다.
  3. 이해하기 어려운 내용을 전달하기보다는 그저 이끌어라.
  4. 혼돈스러운 질문은 하지 말아라.
  5. 가족에게 익숙하고 쉬운 언어를 사용하라.
  6. 어떻게 말하고 무엇을 말할지 조심스럽게 생각하고 말해라.
  7. 개개인에게 적절한 접근 방법을 적용하라.
  8. 항상 앞에서부터 시작해라.
  9. 항상 이름을 불러 자신이 누군지 인지할 수 있도록 해라.
  10. 가능하다면 긍정적 단어를 사용하라. (~하지 말아라'보다는 '~해라' 식의 어휘를 사용한다)
  11. 제스처를 활용하여 전달하는 것도 필요하다면 활용해라.
  12. 너무 많은 정보로 사람을 압도하지 않도록 한다.
  13. 상대방이 받아들일 수 있는 시간을 충분히 제공하여 수용할 수 있도록 한다.
  14. 순간을 즐기며 즐겁게 수업에 임해라.

록 구성한다. 음악은 수업의 동기를 유발하고 지난 시간과의 접점을 떠오르게 할 수 있기에 연령층을 고려한 시대별 유행 음악이나 클래식을 선정하여 수업을 돕는다. 본 수업은 코로나의 여파를 고려하여 4명 이하의 소규모의 수업으로 진행하고 남녀의 구별이나 비율은 고려하지 않으며 흥미를 북돋을 수 있는 소품과 도구를 활용한다.



〈그림 2〉 케어 댄스의 수업 설계도

## 2. 치매노인을 위한 케어 댄스 수업 구성

### 가. 수업의 내용

본 수업은 치매 치료 혹은 치매 예방을 위한 무용수업으로 1차시를 50분으로 진행한다. 수업 목표는 인지적, 정서적, 신체적, 사회적 측면을 고려한 방향으로 〈그림 3〉과 같다. 움직임을 통해 자아와 타인을 인식하며 자신을 표현하고 동작을 모방하게 함으로써 자기만족과 자신감을 향상시키고자 한다. 이러한 지점에서의 접근은 ‘Rowe와 Kahn (1987)의 성공적인 노화’<sup>5)</sup>의 관점을 반영한 것이다 (이수진, 송미순, 2015, p. 232).



〈그림 3〉 케어댄스의 목표

수업 단계는 크게 도입과 전개, 정리로 나누고 각각의 단계는 유마니튜드 케어의 주요 요소인 ‘보다, 말하다, 만지다, 서다’를 반영하여 구성하였다. 도입에서는 ‘시작하기’와 ‘보다’의 과정을 포함하고 전개에서는 ‘말하다’와 ‘만지다’, 그리고 ‘서다’의 과정을 포함한다. 그리고 정리에서는 마무리하며 클다운으로 마친다. 수업 입상 시 음악을 자연스럽게 들을 수 있도록 배경음악으로 설정하고 동그랗게 의자 위에

5) 이들은 성공적인 노화에 관하여 연구한 바 있는데, 성공적인 노화란 질병과 장애와 관련하여 위험수준이 낮아야 하고 높은 수준의 인지적, 신체적 기능을 유지하여야 하며 활기찬 인간관계 및 생산적 활동을 통하여 삶에 대한 적극적 참여를 유지하는 것이라 말한다.

앞아 서로를 바라보게 하며 눈 운동와 호흡하기로 가볍게 시작한다. 그리고 말하기의 과정에서 자신의 목소리를 내고 들을 수 있도록 하며 소개하는 시간을 가진다. 각각이 자신을 소개할 때 움직이는 동작을 서로 따라 할 수 있도록 한다. 그 직후에 워밍업을 실시하는데 머리에서부터 발끝까지 움직임이 확대될 수 있도록 한다. 순서는 목에서 어깨-상체-등-허리-골반-엉덩이까지 연결한다. 만지기는 자신의 몸을 두드리는 과정을 포함한다. 얼굴을 가볍게 두드리고 손뼉을 치며 어깨에서 복부, 척추, 다리, 발디디기 등으로 부분에서부터 전체를 자극할 수 있도록 한다. 이는 혈액순환을 원활하게 하여 호르몬이 분비되고 신체기능이 활발히 이루어질 수 있도록 돕는다. 서다에서는 소품을 활용하는 움직임을 포함하는데 차시에 따라 다양한 도구를 활용할 수 있도록 한다. 그리고 놀이의 형태로 구성하여 수업 시간에 충분히 상대방과 함께 순간을 즐기고 무용이 가져다주는 기쁨을 누릴 수 있도록 한다. 수업의 마지막에는 음악과 함께 하는 창작과 감상 시간을 포함하여 자신의 상상력과 함께 창의력을 자극할 수 있도록 한다. 그리고 마지막에는 다시 원으로 모여 인사하고 수업을 마무리하며 이야기를 나눈다.

〈표 3〉 케어 댄스 수업의 과정과 구성

수업 단계	수업 과정		수업 구성	분
도입	시작하기	positioning	자리에 위치하기	5
	보다	relaxation	바라보기	
			눈 운동	
			호흡하기	
전개	말하다	sharing	소리내기	2
			자기 이름 말하고 소개하기	
			움직임 따라 하기	
	만지다	dabbing- interaction	워밍업하기(전신 스트레칭)	10
			두드리기	10
			머리, 얼굴 두드리기(머리-눈-귀)	
			손뼉치기(손끝, 손등, 손바닥 등)	
			어깨 두드리기	
			복부 두드리기	
			등 두드리기	
			다리 두드리기	
	리듬감 있게 상하체 두드리기			
	발 짚기			
	서다	playfulness	로코모션	무용스텝 및 컴비네이션 구성
소품(도구) 활용하기			천 사용하기(택 1)	
			깃털 사용하기(택 2)	
			종이 접시 사용하기(택 3)	
창작하고 감상하기	카드 단어 맞추기	5		
창작하고 감상하기	주제어를 움직임으로 창작하기	8		
정리	마무리하기	ending	마무리 인사 느낀 점 나누기	5

## 나. 수업의 단계

수업의 단계는 도입-전개-마무리로 구성되는데, 도입은 시작(positioning)과 보기(relaxation)로 구분하고 전개는 말하기(sharing)와 만지기(interaction) 그리고 서기(playfulness)로 구성한다. 각각의 단계는 특징적인 움직임의 형식을 포함하며 유마니튜드의 케어적 관점으로 무용교사가 위치하여 움직임을 지도하고 함께 소통할 수 있도록 말하고 행동한다. 본 수업은 특별히 ‘두드리기’라는 메인 움직임과 참여자의 상상력과 창의력을 이끌어내는 ‘무용 창작하기’를 포함한다.

교사는 수업의 시작과 과정 중에 지속적으로 이해도를 확인한다. 키트우드의 강조점에 따라 무용교사는 스스로에게 질문하며 성찰하여야 한다. 먼저, 내가 치매를 가진 사람들에 대해 충분한 이해도를 가지는지 체크한다. 그리고 노인의 생각과 감정을 살펴며 최선을 다해 대하는지 수시로 점검한다. 의사소통하고 행동하는 과정에서 무용교사가 자신을 존경하고 귀하게 여긴다는 것을 대상자도 느껴야 하는 것이다. 두 번째, 각각의 대상자에게 50분이라는 시간 안에 특별한 기쁨의 시간을 제공하고자 하는 의지를 가지는가이다. 이는 곧 대상자를 ‘개인의 역사, 넓은 범위의 강점과 요구들을 가진 특별한 개인으로 대하는가의 여부이기도 하다’(Brooker & Latham, 2018, p. 6). 세 번째, 나의 행위가 대상자들의 관점에서 자신을 존중하고 있다고 느껴지고 상호작용을 통해 혼자가 아니라는 생각이 들도록 돕는가이다. 이를 통해 대상자에게 사회적으로 자신감을 느끼게 하고 적극적인 상호작용을 이룬다. ‘인간다움은 개별적 요구의 권리가 고려되지 않을 때, 강력한 부정적 감정들이 무시되고 무력화될 때, 인간관계로부터 소외될 때 약화되기 때문이다’(Brooker & Latham, 2018, p. 13). 수업을 진행하는 동안 이름을 부르고 적극적으로 칭찬하며 오토피드백을 활용한다. 또한 중간중간 움직임의 필요성과 효과를 언급하고 어르신들을 독려하여 움직임을 잘 수행할 수 있도록 돕는다.

수업의 환경을 살펴보면, 먼저 치매초기 환자부터 예방을 기대하는 학습자를 모두 대상으로 포함하여 수업을 진행한다. 수업은 원형 대형으로 앉아서 시작하여 일어서고 간단한 이동 동작을 이룬다. 이후 다시 원으로 서서 쿨다운하여 인사하기로 마무리하는 구성을 이룬다. 앉아서 하는 동작은 대상자들이 자기 스스로의 움직임에 집중할 수 있도록 하고 소품을 활용하는 동작은 서로를 인지·의식하며 함께 하는 사람들과 에너지를 상호 교환하는 형태로 한다.

### 1) 도입

#### 가) 시작하기

수업을 시작하고 안내할 때 움직임을 실행하는 것만큼 중요한 것은 치매환자를 바라보는 마음가짐이다. 이들에게는 존중과 사랑의 마음을 언어와 태도를 통해 드러내는 것이 중요하다. 모든 수업의 과정에서는 사람에 대한 진정한 애정과 관심을 드러내기 위한 언어가 중요하다. 수업 전에는 병력, 체력과 신체조건 등을 파악하는 것이 필요하다. 시작 후에는 자연스럽게 음악에 관하여, 의상에 관하여 질문을 하여 편안한 분위기를 조성한다.

학습자가 음악을 들음으로써 학습 동기가 유발될 수 있다. 교사는 시대를 대표하는 적절한 음악을 선택하여 학습자들이 삶의 기쁨과 기억을 떠올리게 한다. 시대별 음악과 클래식을 선정하여 활동성을 돕는다. 수업 중 교사는 “아는 음악이라면 흥얼거리거나 따라 부르는 것도 좋다”라고 격려하며 학습자들이

수업에 적극적으로 참여하도록 유도한다.

#### 나) 바라보기

교사는 시작 직후 수업에 관한 목표를 제시하고 시작 시간을 공지한다. “저희 수업은 유마니튜드 기법을 적용한 케어 댄스입니다. 기억력, 인지력, 지남력 등을 증진시키고 신체 정렬과 균형감, 협응력 등을 향상시킬 수 있는 무용 수업입니다”라고 수업 내용에 관하여 간단하게 말한다. “시계를 잘 봐주세요. 50분 후에 마칠 거예요” 하고 끝나는 시간을 미리 알려주는 것도 좋다. 미소는 뇌의 학습과 기억을 담당하는 부위를 자극하고 심장을 더 빨리 뛰게 하며 산소를 통해 피를 공급하게 하므로 학습자들을 늘 웃음으로 대한다.

#### 다) 눈 운동

눈을 깜박이고 상하좌우로 움직여 본다. 이는 시신경, 활차신경, 삼차신경을 자극한다. 또한 모방을 통해 친밀감과 호감 증진, 서로에 대한 존중과 공감을 가진다. 서로를 바라보며 미소를 띠는 것은 집중력을 높일 뿐만 아니라 자신감을 갖는 데 도움을 준다. 치매환자들이 가지는 불안감이 엄습하지 않도록 수업 시에는 많은 것을 요구하지 않고 한 번에 하나씩 나누어서 직전에 제안하는 것이 좋다.

#### 라) 호흡하기

크게 호흡하여 코로 들이 마시고 입으로 내뿜고 호흡을 참는 훈련을 한다. 교사는 지속적으로 움직임을 독려하는 감탄사를 보내는 것이 좋다. 시야가 좁아지는 치매환자의 특성을 고려하여 항상 맞은편에 위치하여 시범을 보이고 움직임을 유도한다.

### 2) 전개

#### 가) 소리내기

아~, 으~, 우~ 하면서 큰 소리를 내본다. 이는 설인신경 및 설하 신경을 자극한다. 학습자들이 수업에 편안하게 동참하고 즐길 수 있도록 밝은 분위기를 교사가 리드한다.

#### 나) 자기 이름 말하고 소개하기

자신의 이름을 말하고 간단하게 자기를 소개하면서 구사하는 동작에 오토피드백과 함께 칭찬을 행한다.

#### 다) 움직임 따라 하기

소개하면서 구사한 10초간의 움직임을 보고 모두가 따라하도록 한다. 따라하는 동작은, 거울 뉴런의 작용으로 그 행동을 마치 자기가 하는 것처럼 인식하여 행동할 때와 동일한 뇌 부위가 활성화된다.

#### 라) 워밍업하기

워밍업은 무용교사의 움직임을 보고 따라 하도록 하되, 어르신이 따라 하기에 어렵지 않은 움직임으로

로 구성하며, 질문이 있을 시 언제든지 질문하실 수 있도록 한다. 질문의 답은 익숙하고 어렵지 않은 단어로 표현하며 고려 사항이 있을 시 명확하게 설명하는 것이 좋다. 어떤 말이라도 겸손하고 조심스럽게 생각하고 말한다. 수업에서 언제든지 의견을 낼 수 있는 편안한 분위기를 만들어야 하고 관련 질문에 대해 미소를 지으며 칭찬한다.

워업을 통해 상하체를 충분히 스트레칭하여 신체를 이완시킨다. 음악에 맞추어 즐겁게 따라 할 수 있도록 움직임을 구성한다. 목 체조(turning the head), 어깨 돌리기(moving the shoulders), 상체 움직임(thrusting and twisting), 하체 움직임(raising and rotating the pelvis), 손발 움직임(bending fingers and toes), 다리 들기(raising the feet) 등은 따라 하기 쉽도록 구성하고 반복하며 충분히 몸을 이완시키고 체온을 향상시키기 위해 움직임을 수행한다. 움직임은 모두 2회 이상 반복해서 실행한다.

#### 마) 몸 두드리기(얼굴-손뺨-어깨(가슴)-복부-등-다리-상하체-발)

몸 두드리기는 몸을 이완시켜 근육과 관절을 부드럽게 풀어주고 경혈을 자극하여 혈액순환을 원활히 하며 자극을 통해 각 기관의 움직임을 활성화시킨다. 학습자의 이해도를 향상하기 위해 시범을 보여주거나 서로의 몸을 가볍게 두드리도록 유도하는 것도 중요하다. 또한 중간에 언제든지 휴식을 취할 수 있음을 공지하고 음료수나 휴지 등 요구 사항이 있는지도 수시로 파악한다. 교사는 천천히 또박또박 말하여야 하고 내용을 반복하여 전달하는 것도 좋다.

#### 바) 로코모션

간략한 무용 스텝을 이룬다. 원스텝, 투스텝 등을 상체 동작과 함께 시행한다. 이를 통해 공간을 지각하고 연결된 움직임을 통해 균형성과 평형성을 기르고 전신의 감각과 기능을 활성화시킨다.

#### 사) 도구 사용하기(천, 깃털, 종이 접시 등)

도구를 사용하는 파트는 음악과 함께 조율을 이룬다. 음악 선정을 통해 움직임을 유도할 수 있다. 천을 가지고 레가토나 스타카토, 아다지오의 느낌을 표현할 수 있도록 시도한다. 깃털은 호흡을 통해 깃털이 바닥에 떨어지지 않도록 실행한다. 종이 접시 사용은 치매 진행 상태를 고려해 숫자를 쓰고 이를 더 하여서 옆 사람에게 전달하는 방식도 좋다. 가능하다면, 서서 움직임을 실행할 수 있도록 돕는 것이 좋다. 그럴 때에는 양쪽에서 보조 교사들이 도움을 줄 수 있어야 한다. 휠체어에 앉아 있더라도 잠깐이라도 일어서도록 도울 수 있으면 좋다. 환자들이 최소의 시간이라도 다리를 사용하여 무게를 지지할 수 있도록 하여 근력의 저하를 막는 것을 돕는다. 이를 통해 혈액순환을 적극적으로 개선하고 폐활량을 증가시킨다. 서서 무게를 지지하는 움직임을 실행하면 뇌 활동을 돕는 대표적 영양분인 BDNF의 양이 증가해 신경 세포 발생과 성장, 유지 및 재생이 촉진된다(류타, 2018, p. 23). 연구에 따르면, 다리 근육을 3주간 쓰지 않으면 40%가 손실될 수 있다. 따라서 교사는 환자들이 적극적으로 하체의 움직임을 이룰 수 있도록 도움을 준다. 하체를 사용하게 되면 폐렴 및 골다공증을 예방할 수 있다. 특별히 균형이 무너지지 않도록 자세와, 위치를 잘 잡도록 힘써야 한다.

### 아) 단어 맞추기

단어를 보여주고 설명하는 방식이다. 즉 몸짓을 통해 무엇을 설명하려는지 맞추는 것이다. 단어 맞추기는 경험 회상에 도움이 된다. 예를 들어 스포츠 종목이나 사물, 동물과 같은 단어도 좋다. 이는 짝 활동이 중심이 되기에 소그룹에 대한 관심과 피드백이 요구된다. 서로 접근 방식이 달라 갈등이 나타날 수 있기에 가급적 그러한 상황을 피할 수 있도록 하고 학습자들에게 맡겨두기보다는 교사가 수업을 이끌어갈 필요가 있다. 또한 교사는 항상 3초 이상 시간을 두어 노인들의 반응을 기다려주는 것이 좋다.

### 자) 창작하고 감상하기

수업에 창의적 표현을 포함하는 것이 중요하다. 수업을 통해 나와 타인이 속한 공동체를 경험할 수 있으며 다른 이가 표현해 내는 움직임의 기쁨을 경험할 수 있다.

## 3) 정리

### 가) 다음 수업 예고

간단하게 스트레칭을 하고 원으로 둘러서서 인사하고 수업을 마무리한다. 질문이 있는지 확인하고 다음 수업의 일시와 장소를 예고한다.

### 나) 나누기

수업에서 만족도를 확인하고 필요한 점이나 개선 사항이 있는지 질의한다. 편한 분위기를 조성하여 누구나 참여할 수 있도록 한다. 함께 보낸 시간을 되돌아보고 즐거웠던 순간들을 나누어 감정을 고정시키는 것이 좋다. ‘당신은 소중한다’는 애정 표현을 하는 것도 매우 좋다.




유마니튜드 수업 과정을 아래와 같이 구체화하였다. 교사를 중심으로 하는 교수학습활동으로 수업 진행 과정에서의 언어와 활동, 그리고 이에 따른 전략적 지점을 포함한다. 현장에서 활용도를 높이기 위해 상세한 매뉴얼을 제공하였다. 교사의 각본이라 할 수 있는 지도안을 통해 교사가 갖추어야 할 자세와 언어를 기술하였다. 특히 의사소통을 증진시키는 공감의 언어, 단계별 감각과 감정을 일깨우며 관계를 회복하게 하는 따뜻한 돌봄의 언어를 구체화하였다.

〈표 4〉 케어 댄스 수업 지도안

단계	과정	교수학습활동		전략
		교사 활동	교사 주요 언어	
도입	자리 안내 및 음악 선정	<b>시작하기</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학습자의 가족관계, 병력 확인하기</li> <li>• 돌발 상황에 대한 대처 및 휴식 시간에 관한 공지</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자리를 안내하기</li> <li>• 자리에 착석할 수 있도록 돕기</li> <li>• 배경 음악이 긴장감을 완화하도록 조정</li> <li>• 무릎 꿇고 눈높이에 맞추어 이야기하기</li> </ul>	“필요한 것이 있으면 말씀하세요.” “몸은 어떠세요? 가족은 모두 건강하세요?” “오늘 옷, 머리, 미소, 의상이 너무 멋져요.”	
<b>보다</b>				

도입	바라보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>•모두에게 정식으로 인사</li> <li>•수업에 관하여 간략하게 설명</li> <li>•동그랗게 원으로 앉아 서로를 바라보며 미소 띠기</li> <li>•지속적으로 칭찬하기</li> </ul>	<p>“안녕하세요? 오늘부터 10주 동안 여러분과 함께 무용수업을 진행할 거예요. 케어 댄스는 50분 동안 행복한 시간을 만들어 갈게요.” “여기에 있는 나는 이 순간 조건 없이 행복하고 나는 행복의 근원임을 잊지 마세요.” “우리 한 명 한 명 눈이 마주치면 미소로 답하도록 해요. 스마일.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•어르신의 자세, 움직임, 언어, 비소통 언어, 얼굴의 표현, 취향을 살핌</li> <li>•모든 움직임은 오른 방향과 왼 방향으로 양쪽을 진행하고 단계별로 세대에 맞는 적절한 빠르기의 음악을 선정할 것임을 공지</li> </ul>
	눈 운동	<ul style="list-style-type: none"> <li>•눈 깜박이기(5회)</li> <li>•눈 감고 눈동자 상하좌우로 돌리기(10회)</li> <li>•눈 뜨고 멀고 가까운 것을 번갈아 보도록 하기(10회)</li> </ul>	<p>“눈 운동은 눈의 휴식을 통해 안구의 긴장을 막고 수분을 보충해 줘요. 긴장을 풀고 시력을 증진시키는 운동을 할 거예요.” “어떠세요? 힘드세요? 기분 좋으세요?”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•상태가 어떠한지 질문을 지속적으로 행하여야 함</li> <li>•춤의 강도, 빈도, 지속 등을 학습자에 맞추어 제안</li> </ul>
	호흡하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>•코로 들이마시고 내뿜기(4번)</li> <li>•위로 당겨 키가 커지고 가슴을 크게 올리고 허파를 확장하고 등을 넓게 하며 내쉬도록 유도</li> <li>•두 손을 모으고 호흡하기</li> </ul>	<p>“자연스러운 복식 호흡으로 배와 흉곽이 움직이도록 하세요. 숨을 들이쉬고 멈추고 배에 바람을 넣다가 호흡을 멈추고 아랫배와 윗배에 힘을주기 반복할게요.” “완벽해요! 훌륭해요!”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•지속적인 감탄사로 움직임을 독려</li> </ul>
<b>말하다</b>				
전개	소리내기	<ul style="list-style-type: none"> <li>•“아~” 하고 호흡과 함께 소리 내뿜기</li> </ul>	<p>“마음 편히 크게 소리쳐 보세요.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•격려하는 언어를 실행</li> </ul>
	자기 이름 말하고 소개하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>•자신의 이름을 소개하고 간단한 동작과 함께 옆 사람을 보며 인사하기</li> <li>•큰 소리로 말하여 자신의 목소리를 들을 수 있도록 유도</li> </ul>	<p>“저는 000입니다. 제가 당신과 함께 할 수 있어서 감사합니다.” “여러분은 각자 간단하게 이름을 말하고 동작과 함께 인사하기로 해요.” “웃음이 너무 예쁘세요, 정말 목소리가 예쁘시네요, 대단하세요”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•교사는 부드럽고 차분한 억양과 소리 톤으로 학습자가 편안하게 말할 수 있도록 유도</li> <li>•의자에 앉을 때 상체를 세우고 안정감이 있는 위치에 앉도록 체크</li> </ul>
	움직임 따라 하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>•자기소개한 사람의 움직임 따라 하기</li> </ul>	<p>“와, 동작이 너무 고우세요.” “몸이 너무 유연하시네요.” “손 움직임을 아주 잘하시네요.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•학습자의 운동 가동 범위를 고려하여 따라하도록 유도하기</li> <li>•미소를 띤 얼굴로 칭찬하기</li> </ul>
	위명업하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>•목 체조로 먼저 앞뒤, 양옆으로 목을 숙이고 이후 돌리기</li> <li>•한쪽 어깨 돌리기에서 양쪽 어깨 돌리기 <ul style="list-style-type: none"> <li>•상체 앞뒤로 움직이기</li> <li>•상체 트위스트해서 사선으로 늘이기</li> </ul> </li> <li>•등을 앞뒤로 숙이기</li> <li>•허리 움직이기(손으로 뒤를 잡고) <ul style="list-style-type: none"> <li>•상체를 좌우로 움직이기</li> </ul> </li> <li>•엉덩이 좌우로 중심 옮기고 들기 <ul style="list-style-type: none"> <li>•골반 앞뒤로 밀기</li> </ul> </li> </ul>	<p>“힘을 빼고 정말 잘하시네요, 손 흔드는 것 아주 잘하세요. 그렇죠.” “맞아요.” “훌륭하시네요.” “대단하세요.” “필요하시면 저를 언제든지 불러주세요, 저 여기 있어요.” “동작이 어려우시면 언제든지 손을 들어주세요, 제가 쉽게 다시 반복해서 보여드릴게요.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•학습자와의 상호작용을 위해 명확한 시범 보이기</li> <li>•이름을 불러 유익한 피드백을 제공하며 학습자의 수행을 유도</li> </ul>
	<b>만지다</b>			
	두드리기	<ul style="list-style-type: none"> <li>•간단하게 두드러기의 다양성과 효과에 관해 설명하기</li> <li>•손가락 넓히기, 접촉하기, 반 접기, 돌리기, 주먹 쥐기, 손 털기, 두드리기</li> </ul>	<p>“몸을 두드려서 막힌 곳을 풀어주어 기운과 혈액이 원활하게 유통할 수 있도록 돕는 방법이에요.” “근육이 긴장하게 되면 체지방이 쌓이고 혈액순환을 방해할 뿐만 아니라 통증도 동반할 수 있어요. 이렇게 두드리시면 불면증, 심리적 불안감, 심인성 질환 등의 증세를 예방할 수 있어요.” “세지 않게 가볍게 두드리는 게 좋아요.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•학습자의 눈을 바라보며 지속적 아이 콘택트</li> <li>•대상자의 등이나 어깨를 가볍게 두드리며 다가가서 설명</li> </ul>



전개	머리, 얼굴 두드리기	<ul style="list-style-type: none"> <li>•백 회 두드리기</li> <li>•얼굴 두드리기</li> </ul>	<p>“힘을 풀어 가볍게 터치하는 수준으로 머리 가운데를 가볍게 두드리 주세요.”</p> <p>“얼굴을 손끝으로 두드려 봅니다. 온기가 느껴지시죠? 기분이 좋습니다.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•오토피드백을 진행</li> </ul>
	손뼉치기	<ul style="list-style-type: none"> <li>•손과 손가락 지압하고 두드리기</li> </ul>	<p>“박수를 치며 두드리고 손등, 손가락을 활용하여 한 손씩 트윈스트하고 다양한 움직임을 활용해서 자극해볼게요.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•학습자가 움직임을 실행하는 동안 가볍게 애정 어린 손길로 접촉</li> </ul>
	어깨, 가슴 두드리기	<ul style="list-style-type: none"> <li>•어깨와 가슴 두드리기</li> </ul>	<p>“킵헨드로 양어깨를 두드리고 갈비뼈 양쪽 아래에 위, 간, 담낭이 위치한 곳을 양손으로 가볍게 두드려볼게요.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•적절한 타이밍에 움직이며 상태를 살핌</li> </ul>
	복부 두드리기	적절한 에너지와 힘으로 배를 두드리기	<p>“두 손을 복부에 대고 단전을 두드려 볼게요. 가볍게 툭툭 두드리고 이후 꼭꼭 눌러 주세요.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•현재 시간과 날짜를 확인하며 수업을 진행</li> </ul>
	등 두드리기	앞으로 숙이며 두드리기 한 손씩 두드리기	<p>“호흡을 하시면서 앞으로 내려가고 신장이 위치한 등을 두드리면서 올라와 볼게요.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•교사의 몸을 터치하도록 상대방에 대기</li> </ul>
	다리 두드리기	무릎 들기, 다리 펴고 접기, 옆으로 들기	<p>“한 발씩 번갈아 가면서 다리를 들어 볼게요. 앞으로, 옆으로, 사선 뒤로 쪽 뺐어 볼게요.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•중간에 화장실, 음료수 등 필요한 것이 있는지 체크</li> </ul>
	상하체 두드리기	두드리는 속도와 변화를 주는 상하체 두드리기	<p>“리듬감 있게 전신을 두드려 볼게요.”</p> <p>“임파선이 흐르는 겨드랑이, 사타구니, 그리고 무릎 뒤도 가볍게 두드려주세요.”</p> <p>“약하게, 강하게, 머리 위로, 배 앞으로, 무릎도 두드릴게요.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•시범을 보일 때 항상 앞쪽에서 잘 보일 수 있도록 위치</li> </ul>
	발 짚기	플렉스, 뒤꿈치 들기, 앞 짚기, 옆 짚기	<p>“발을 앞뒤로 움직이며 두드리듯 움직여 보고 무릎을 바운스하면서 서서히 일어서 볼게요.”</p> <p>“한 발씩 들어보고 일어서기를 시도해 볼게요.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•의자에서 일어설 시 자세나 위치, 균형에 힘쓰도록 하며 도우미가 필요한지 살핌</li> </ul>
<b>서다</b>				
로코 모션		윈스텝, 투스텝, 볼 체인지, 다이아몬드 스텝 등 이동하기	<p>“윈스텝, 투스텝 저와 함께 움직이며 발 동작을 실행해보아요. 언제든지 어려운 부분이 있으시면 말씀 주세요.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•공간을 고려하고 학습자의 상태에 따라 적절한 위치에서 움직임을 행할 수 있도록 살핌</li> </ul>
도구 사용하기	천 사용 (택 1) 	오른손, 왼손으로 번갈아 가며 음악에 맞추어 느낌을 표현하기, 혹은 자기 이름 쓰며 천 날리기	<p>“각자 천을 가지고 음악에 맞추어서 제자리에서 움직여 볼게요. 마치 무용수처럼 자유롭게 움직여 봐요.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•협업과 의사소통을 필요로 하는 움직임으로 구체화된 움직임 수행</li> </ul>
	깃털 사용 (택 2) 	깃털이 떨어지지 않도록 바람으로 날리기	<p>“이게 될까요? 새들의 온몸을 감싸고 있는데요? 이것은 좋은 춤 도구가 될 수 있어요.”</p> <p>“깃털이 바닥으로 떨어지지 않도록 해볼게요. 번갈아 가면서 해보도록 해요.”</p> <p>“깃털 하나를 같이 떨어트리지 말고 ‘후’ 하고 불어보세요.”</p>	
	종이 접시 사용 (택 3) 	종이 접시를 옆(앞) 사람에게 돌리기 첫 번째 손가락부터 돌아가면서 잡고 건네주기 서로를 바라보고 자유롭게 관계 맺기	<p>“5카운트 동안 숫자를 쓰고 이를 더해서 말해보고 옆 사람에게 건네주는 거예요. 1부터 5 사이의 숫자를 선택해 주세요. 로코모션으로 진행해보아도 좋겠죠.”</p>	

	도구 사용하기	답어 맞추기	카드 전달하기 동료에게 주제가 담긴 카드를 골라 전달하기	“카드를 보고 옆(앞) 사람에게 몸으로 설명해 볼게요.”	•“너무 좋아요”와 같은 긍정적인 언어를 적극적으로 사용
전개	창작하고 감상하기	주제어를 가지고 창작하기	카드에 있는 여러 주제를 보고 자신이 선정한 카드를 자신의 몸짓으로 표현하기 음악에 맞추어 연관 주제에 관하여 자신의 움직임을 창작하게 하기	“서로가 주는 춤을 감상하고 박수 칠게요.” “와, 너무 멋지세요. 상상력이 대단하시네요.” “표현력이 너무 좋으세요.”	•몸짓을 하면서 편안한 마음으로 이야기를 덧붙여도 된다는 것을 공지
	<b>마무리하기</b>				
정리	춤 나누기		다음 수업 예고 및 좋았던 점, 느꼈던 점 나누기	“동그렇게 모이세요. 손을 잡고 앞으로 스텝을 하며 나갔다 뒤로 돌아올게요.” “이제 수업을 마무리할 거예요. 눈을 보고 옆 사람에게 인사하고 우리 춤 수업에 관하여서 느낀 점을 이야기해요.” “수업에서 어떤 점이 좋고, 어떤 점이 힘들었어요?” “소중한 한 분 한 분 같은 시간 함께해 주셔서 즐겁고 감사했습니다.”	•끝까지 학습자를 관찰하고 미소를 띠며 온화한 태도를 보임 •따뜻한 미소로 바라보며 다음 주차 수업 일시 전달

#### 다. 수업 구성을 통한 자극과 작용

수업은 치매노인에 관한 이해와 요구를 반영한 것으로 단계별 움직임이 어떻게 처음 제시한 목표와의 연관성을 가지는지 도표화하였다. 수업에서의 자극과 작용에 관한 ‘기대감’을 학습 목표와 연결하여 아래의 표와 같이 기술하였다.

〈표 5〉 케어 댄스의 자극과 작용

단계	과정	구성	자극과 작용	학습목표
도입	시작하기	음악 듣기	•어르신의 세대를 고려한 음악을 선정함으로써 감각을 일깨우고 기억을 활성화시킴 •음악은 춤의 효과를 증대시키며 속도와 음양에 따라 심장과 순환기에 영향을 미침	인지적 신체적
	보다	바라보기	•공동체를 이루는 이들과 함께 하는 것이 행복하고 서로에게 맞추어 조율하고자 하는 마음가짐을 생성	사회적 정서적
		눈 운동	•시작 전 명상을 함으로써 전두엽을 두껍게 하고 뒤쪽 뇌를 닫게 함 •눈의 혈류를 원활하게 해주고 눈 질환을 예방 •뇌의 시신경을 활성화시켜 자극	인지적 신체적
	호흡하기	•몸을 긴장하지 않게 하고 몸 전체의 정렬과 순환이 원활하게 이루어지도록 제시함으로써 폐 기능을 활성화시키도록 자극	신체적	
전개	말하다	소리내기	•하복부까지 움직이게 함으로써 흉곽이 정위치를 찾게 하고 장의 운동을 촉진	신체적
		자기 이름 말하고 소개하기	•주변 공간을 인식하고, 시공간을 지각하며 타인과 함께하는 공간임을 인식하도록 도움 •신뢰와 안정감을 느끼도록 개입하고 설명 •자신을 말하기 위해 떠올리는 생각이 전두엽을 자극하여 언어표현능력 촉진	사회적 정서적 인지적
		움직임 따라 하기	•모방을 통해 관심과 시각, 주의력 향상, 참여의식과 신뢰감 고취	인지적 사회적
		워밍업하기	•혈류를 개선하여 산소가 공급되도록 도움 •노폐물 배출을 원활하게 해주며 뭉친 어깨를 풀어주어 순환을 촉진 •전신의 근육을 이완시키고 손과 발의 협응력을 증대	인지적 신체적

만지다	머리, 얼굴 두드리기 (머리-눈-귀)	•몸을 일깨워 신체의 각 부분을 지각하고 살피도록 도움 •뇌세포의 대사를 촉진하여 머리를 맑게 하고 집중력 강화 •뇌신경전달물질의 작용이 원활하도록 도움	인지적	
	손뼉치기	•신경 자극을 통해 몸 일깨우기, 조작능력 향상 •소근육 사용으로 운동능력 강화, 협응력 신체 통제 기능	신체적	
	어깨, 가슴 두드리기	•두드림을 통해 손저림 제거 및 근육 이완	신체적	
	복부 두드리기	•자유와 자율에 관한 움직임을 존중 •장운동 원활로 변비 해소	정서적 신체적	
	등 두드리기	•몸을 숙여 햄스트링 등 유연성 증진 •허리 및 전신의 순환과 피로감 완화	신체적	
	다리 두드리기	•손과 다리의 협응능력 강화 •근육층 강화, 뼈의 밀도를 높이고 뇌에 피를 공급하여 혈액순환 증진	신체적 인지적	
	리듬감 있게 상하체 두드리기	•아드레날린, 세르토닌, 도파민이 분비 •전신의 긴장을 완화하며 혈액순환 촉진 •임파선(겨드랑이, 사타구니, 무릎 뒤)을 두드려 자극하여 활성화	신체적 정서적	
	발 짚기	•평형성, 균형성, 유연성, 근지구력 등 체력 증진 •신경세포를 강화하고 혈을 개방	신체적	
서다	로코모션	전신움직임	•전신의 감각을 일깨워 연결된 동작으로 구사할 수 있도록 신체 능력 향상 •척추 주변 근력 강화 및 균형성 증진 •공간 지각 능력 강화	신체적 인지적
	도구 활용하기	천	•움직임의 범위를 확대하고 시각, 촉각 등 감각의 기능을 연결하여 활성화시킴, 공간을 인식하고 지각 •성취감, 집중력 강화, 대근육 조절	사회적 인지적 정서적 신체적
		깃털	•주의력, 공간지각력, 교감하기, 균형감각, 자존감 강화	신체적 인지적 정서적
		종이 접시	•미소 띠기를 유도함으로써 기분 좋음의 신호를 보내 호르몬 분비 유도	정서적
	단어 맞추기	•친밀함과 감정 공유하기, 사회적 의사소통 촉진 •사물에 대한 분별력 강화, 음악 선정을 통해 감정과 기억의 상호작용을 유도 •사물에 대한 분별력 강화, 집중력 강화	정서적 사회적 인지적	
창작하고 감상하기	주제어를 가지고 창작하기	•음악에 맞추어 움직이기, 서로의 감정을 지각하고 표현을 통한 감정 해소 하기 •상상력과 창의력으로 뇌를 활성화하고 자극, 성취감 촉진 •균형감각 증진, 대근육 조절, 친밀감과 자신감 향상, 근골격을 담당하는 뇌 부위 활성화	인지적 정서적 신체적 사회적	
정리	마무리	춤 나누기	•언어력, 집중력, 스트레스 해소	정서적

## IV. 결론

본 연구의 목적은 치매노인이 건강을 증진할 수 있도록 하는 유마니튜드 케어 댄스를 설계하는 데 있다. 치매노인들의 상태와 요구를 수용한 유마니튜드 케어 기법(HCM)을 무용수업에 반영함으로써 무용수업을 통해 노인의 삶의 질을 향상시키는 데 의미를 두고자 하였다. 신체적 기능을 향상시킬 뿐 아니라 심리적, 정서적으로도 안정감과 행복감을 가질 수 있도록 무용수업을 효과적으로 제공하려는 것이다.

수업 설계에 있어서는 유마니튜드의 케어 기법인 ‘보다’, ‘말하다’, ‘만지다’, ‘서다’의 범주로 수업을 구성하였고 각 과정과 단계에 해당하는 지침을 두어 치매노인에게 적합한 수업을 구성하였다. 교사의

시범과 언어, 그리고 태도를 구체화하고 이를 수업 중에 유기적으로 연계하여 이끌어낼 수 있도록 하였고, 수업에서 기대하는 효과도 목표 범주별로 나누어 제시하였다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 먼저, 치매노인을 대상으로 유마니튜드 케어를 적용한 무용수업을 기획하여 목표를 밝히고 교육 내용과 구조를 확정하여 시간의 분배와 함께 차시 프로그램을 제안하였다는 것에 의미를 두고자 한다. 이를 통해 인지적, 신체적, 정서적, 사회적 측면에서의 균형과 건강 증진을 위한 효과적인 방향을 도출하였다.

두 번째는 교사는 단순히 가르치는 교수자의 입장이 아니라 케어자라는 마인드로 학습자를 대하여야 하는 점을 강조하였다. 그리하여 교사의 언어와 태도에 관한 방향성을 명확하게 설정하고 수업 설계를 통해 지도안으로 구성하였다. 각 단계에서 필요한 교사의 주요 언어를 제안하고 유마니튜드 케어 댄스에서 사용하는 언어를 구체화하여 무용교사들이 매뉴얼을 통해 쉽게 이해하고 다가갈 수 있도록 하였다. 사랑과 존중을 중심으로 하는 유마니튜드 케어의 근본 정신을 반영한 무용수업에서 치매노인을 대상으로 하는 언어를 현장에서 적절하게 사용할 수 있도록 제시한 직접적 사례라 하겠다.

세 번째는 유마니튜드 케어 댄스 프로그램에 창의적인 수업 구성을 포함하였다. 이는 기존의 모방식 무용교육을 넘어서 치매노인이라는 학습자의 특성을 고려한 창조적 움직임의 제안이었다. 치매노인들이 느끼는 심리적 소외감과 상실감 등을 고려한 다양한 움직임을 포함하였으며, '두드리기'라는 중심 움직임을 통해서는 나를 보듬고 이해하는 마음을, '창의적 움직임과 감상'을 통해서는 함께하는 이들과 만나는 표현적인 수업 참여를 포함하였다.

본 수업은 학습자의 상태, 환경, 교사에 따라 차이가 발생할 수 있다는 점에서 수업을 적용하는 범위에는 한계가 있으리라 여겨진다. 더불어 현장에서 그 교육적 효과를 직접 입증하고 차시의 개발이 확대 진행 되어야 한다. 직접적 효과나 평가지표와 같은 내용은 다음 연구로 미루더라도, 지도안을 구성하여 치매노인을 대상으로 하는 무용수업을 제안함으로써 치매 연구의 지평을 넓혔다는 점에서 본고의 의미를 찾고자 한다. 본 연구의 결과가 현장에 있는 무용교사들에게 의미 있는 교육 자료로 활용되고, 사랑과 존중의 무용수업 방식이 확대되어 치매노인들의 사고력과 신체를 증진시키고 움직임을 통해 자신의 능력을 발휘할 수 있는 기쁨의 기회이자 순간으로 연결되길 기대해 본다.

## ■ 참고문헌

- 김동연 외(2004). **치매예방 및 인지 재활 프로그램**. 서현사.
- 가와시마 류타(2018). **치매 걸린 뇌도 좋아지는 두뇌체조** (오시연 역). 청홍.
- Brooker, D., Latham, I.(2018). **사람중심 치매케어** (공은희, 김명숙, 김세안, 김향, 송은진, 김춘명 역). 학지사메디컬.
- Gineste, I., Marescotti, R.(2019). **가족을 위한 휴머니튜드** (이인숙 외 역). 대광의학.
- Rikli RE, Jones CJ(2014). **노인체력 검사와 평가 2판** (김현수 외 역). 대한미디어. (현재출판 2013).
- 김설(2016). **노인요양시설에 근무하는 간호 인력의 인간중심 케어정도에 미치는 요인 연구**. 미간행. 석사학위논문. 이화여자대학교.
- 김소현(2015). **종합병원 간호사의 치매케어 관련 지식과 인간중심접근법의 인식**. 미간행. 석사학위논문. 서울대학교.
- 나은영, 나은주(2019). 미국 한글 학교 교사를 위한 한국어 수업 설계 방안. **인문사회21**, 10(6), 1053-1062.
- 박은향(2020). **경도 인지장애 노인을 위한 인지, 신체, 정서 통합 발레 프로그램 개발 및 타당화 검증**. 미간행. 박사학위논문. 세종대학교.
- 이수진, 송미순(2015). Rowe와 Kahn의 모델을 바탕으로 한 한국노인의 성공적 노화. **대한간호학회지**, 45(2), 231-239.
- 이지원(2018). 치매노인을 위한 무용의 학문적 보고와 논의. **한국무용교육학회지**, 29(3), 53-75.
- 이지원(2020). 치매대상자에 대한 무용교사의 언어표현과 태도, 그리고 의사소통 연구. **한국무용교육학회지**, 31(2), 3-21.
- 이지원(2021). 중고령 노인을 위한 무용수업의 선택속성에 관한 연구. **한국무용교육학회지**, 31(1), 29-49.
- 정미영(2020). **치매노인을 위한 BDPT 소매틱 프로그램 개발 및 효과 연구**. 미간행. 박사학위논문. 세종대학교.
- Alpert, P. T., Miller, S. K., Wallmann, H., Havey, R., Cross, C., Chevalia, T., ... and Kodandapari, K.(2009). The effect of modified jazz dance on balance, cognition, and mood in older adults. **Journal of the American Academy of Nurse Practitioners**, 23(8), 108-115.
- Bhide, R. and Choi, S. M.(2019). A Dance-Based Exercise Training Will Be Better Remedy for Individuals with Alzheimer's Disease?. **Research in Dance and Physical Education**, 11(1), 63-69.
- Borges, E. G. D. S., Vale, R. G. D. S., Pernambuco, C. S., Cader, S. A., Sá, S. P. C., Pinto, F. M., ... and Dantas, E. H. M.(2018). Effects of dance on the postural balance, cognition and functional autonomy of older adults. **Revista Brasileira de Enfermagem**, 71(12), 2302-2309.
- Chan, J. S., Wu, J., Deng, K., and Yan, J. H.(2020). The Effectiveness of Dance Interventions on

- Cognition in Patients with Mild Cognitive Impairment: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. **Neuroscience & Biobehavioral Reviews** 70, 80-88.
- Henriques, L. V. L., Dourado, M. D. A. R. F., Melo, R. C. C. P. D., and Tanaka, L. H.(2019). Implementação da Metodologia de Cuidado Humanidade: contribuição para a qualidade da assistência à saúde. **Revista Latino Americana de Enfermagem** 29, 1-10.
- Hwang, P. W. N., and Braun, K. L.(2015). The effectiveness of dance interventions to improve older adults' health: a systematic literature review. **Alternative Therapies in Health and Medicine** 21(1), 64.
- Kitwood, T.(1997). **Dementia Reconsidered: The Person Comes First** Buckingham: Open University Press.
- Lazarou, I., Parastatidis, T., Tsolaki, A., Gkioka, M., Karakostas, A., Douka, S., and Tsolaki, M.(2017). International ballroom dancing against neurodegeneration: a randomized controlled trial in Greek community-dwelling elders with mild cognitive impairment. **American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias** 32(4), 489-499.
- Meng, X., Li, G., Jia, Y., Liu, Y., Shang, B., Liu, P., ... and Chen, L.(2020). Effects of dance intervention on global cognition, executive function and memory of older adults: a meta-analysis and systematic review. **Aging Clinical and Experimental Research** 32(1), 7-19.
- Mitterová, K., Kloboušáková, P., Minsterová, A. Š., Kropáčova, S., Balážova, Z., Točík, J., ... and Rektorová, I.(2021). Impact of cognitive reserve on dance intervention-induced changes in brain plasticity. **Research Square** (in review/ scientific reports DOI:10.21203/rs.3.rs-310942/v1).
- Porat, S., Goukasian, N., Hwang, K. S., Zanto, T., Do, T., Pierce, J., ... and Apostolova, L. G.(2016). Dance experience and associations with cortical gray matter thickness in the aging population. **Dementia and Geriatric Cognitive Disorders Extra** 6(4), 508-517.
- Predovan, D., Julien, A., Esmail, A., and Bherer, L.(2019). Effects of dancing on cognition in healthy older adults: A systematic review. **Journal of Cognitive Enhancement** 2(2), 161-167.
- Qi, M., Zhu, Y., Zhang, L., Wu, T., and Wang, J.(2019). The effect of aerobic dance intervention on brain spontaneous activity in older adults with mild cognitive impairment: A resting-state functional MRI study. **Experimental and Therapeutic Medicine** 18(4), 715-722.
- Sawami, K., Kimura, M., Kitamura, T., Kawaguchi, M., Furusumi, M., Suishu, C., ... and Hattori, S.(2019). The effect of cognitive dance therapy as dementia prevention. **International Medicine** 58(2), 140-146.
- Zhang, Y., and Petrini, M. A.(2019). Empty-nest elderly: mahjong and Chinese square dance for improving the cognitive function in the community. **Frontiers of Nursing** 3(1), 1-10.
- ADI, London, 2016(<https://www.alzint.org/about>).
- 다이아나 아만스 “커뮤니티 댄스”. <[www.communitydance.org.uk/about-people-dancing/associat](http://www.communitydance.org.uk/about-people-dancing/associat)

- e-artists-and-companies/diane-amans, 2021. 03. 04.>.
- 로템요양병원. <www.therodem.com/layout/basic/sub/sub5-11.html#no, 2021. 05. 25.>.
- 복요한(2019). “인격적 치료가 치매 환자를 살린다”. < www.consumerwide.com/news/articleView.html?idxno=37282, 2019. 12. 06.>.
- 다큐인사이트(2021). “부드러운 혁명 2부작 2부, 이것은 기적이 아니다”. < https://mylovekbs.kbs.co.kr/index.html?source=mylovekbs&sname=mylovekbs&stype=magazine&contents\_id=70000000332098, 2021. 06. 01.>.
- 휴머니티드 케어, 이브지네스트, 강제적 케어가 아닌 인간적 상호작용을 통한 치매환자 케어. 네이버 블로그. <https://blog.naver.com/nami903/221715047814, 2020. 12. 30.>.
- 최호진(2018). “치매의 개요, 클리닉 저널”. <www.clinicjournal.co.kr/mobile/article.html?no=8375, 2021. 08. 01.>.
- 認知症ケアの新常識・ユマニチュードとは？5つのステップと効果. 민나노카이고. <https://www.minnanokaigo.com/guide/dementia/nursing/humanitude, 2021. 06. 01.>.

논문투고일 2021. 08. 09.  
 심사일 2021. 08. 20.  
 심사완료일 2021. 08. 27.

## A Dance Class Design with the Humanitude Care Methodology

**@Y>|kcb**

An Associate Professor, Dept. of Performing Arts in Korea National Sport Univ.

This study aims to design humanitude care dances classes that contribute the health of older people with dementia. By reflecting on the humanitude care factors that accommodated the conditions and needs of the elderly with dementia, this study was intended to improve the quality of life of the elderly through dance classes. The class design effectively provides dance classes for the elderly with dementia to have a sense of stability and happiness not only physically but also psychologically and emotionally.

**Keywords:** 치매(Dementia), 무용교육(Dance education), 유마니튜드 케어(Humanitude care), 무용수업(Dance class), 유마니튜드 케어 기법(HCM)