

석사학위논문

노년기 여성을 위한 수어 예배무용
프로그램 연구

2024년

한 성 대 학 교 대 학 원

무 용 학 과

기 독 교 무 용 전 공

김 진 희

석사학위논문
지도교수 박영애

노년기 여성을 위한 수어 예배무용 프로그램 연구

A study on worship dance programs with sign
language for elderly women

2023년 12월 일

한 성 대 학 교 대 학 원

무 용 학 과

기 독 교 무 용 전 공

김 진 희

석사학위논문
지도교수 박영애

노년기 여성을 위한 수어 예배무용
프로그램 연구

A study on worship dance programs with sign
language for elderly women

위 논문을 무용학 석사학위 논문으로 제출함

2023년 12월 일

한 성 대 학 교 대 학 원

무 용 학 과

기 독 교 무 용 전 공

김 진 희

김진희의 무용학 석사학위 논문을 인준함

2023년 12월 일

심사위원장 김 남 용 (인)

심 사 위 원 안 신 희 (인)

심 사 위 원 박 영 애 (인)

국 문 초 록

노년기 여성을 위한 수어 예배무용 프로그램 연구

한 성 대 학 교 대 학 원
무 용 학 과
기 독 교 무 용 전 공
김 진 희

본 연구는 노년기 여성의 수어를 통한 예배무용 프로그램을 개발하고 적용하여 프로그램을 제시함으로써 노인인구의 빠른 증가세를 보이고 있는 현시대에 발맞추어 노년기 여성이 예배무용에 쉽게 접근할 수 있도록 시도하였다. 특히 노년기 여성의 신체적, 영적, 정서적으로 도움을 주기 위하여 성서를 기반으로 한 주제의 신체 움직임 프로그램과 수어를 통한 예배무용 프로그램으로 구성하였으며, 이 연구는 실제 사례적용을 통한 질적연구방법으로 60세 이상의 노년기 여성을 대상으로 1차시를 70분 단위로 하고 상세지도안을 구성하여 일주일에 1번, 총 10차시에 걸쳐 프로그램을 진행하였다. 노년기 여성들의 수어 예배무용 프로그램 참여 후 참여자 피드백과, 연구자 관찰을 통하여 프로그램 효과를 살펴본 결과 개인마다 차이는 있었지만 대부분 신체적, 영적, 정서적으로 긍정적인 효과가 나타났음을 알 수 있었으며, 구체적인 내용은 다음과 같다.

첫째, 신체적으로 뻣뻣하고 굳어졌던 몸이 스트레칭과 무용 움직임을 통해

관절 가동 범위가 늘어나게 되고 근력이 생김으로 신체 활력 도모에 효과적이었다.

둘째, 주제 성구를 함께 묵상하고 나누는 시간을 통하여 굳어지고 정체되어있던 자신의 신앙생활 모습을 되돌아보며 신앙의 회복과 건강한 자아상을 가질 수 있었다.

셋째, 노년기의 특성인 고정화된 인식으로 인한 새로운 형태나 방식의 변화를 어려워하였으나 어떤 것도 노력하면 할 수 있다는 자신감이 생김으로 새로운 도전과제에 대한 인식이 변화되었음을 알 수 있었다.

넷째, 수어의 확장과 창작 수업을 통한 예술적 표현으로 내면에 억눌리고 잠재된 감정 표출의 기회가 되어 스트레스가 감소 되는 효과가 있었다.

다섯째, 사회 접촉의 기회가 적은 노년기 여성들이 타인과의 교류를 통하여 친화적인 유대관계가 형성되어 소외감과 고립감이 감소 되었다.

이러한 결과를 종합해 볼 때, 수어 예배무용 프로그램은 노년기 여성의 건강한 신체 상과 영적 안녕 도모에 긍정적인 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 수어를 통한 예배무용 프로그램은 손의 소근육 사용으로 인한 인지 자극과 무용 움직임으로 인한 신체 활력 도모, 신앙의 회복과 정서적 안정을 가져온다는 점에서 효과적이라고 할 수 있겠다. 2024년에는 대한민국 국민 중 5명 중 1명이 65세 이상으로 노인인구가 천만 명을 넘어서게 되고 2025년 초고령사회로의 진입이 예상된다. 100세 시대를 열게 될 날이 얼마 남지 않은 이 시대에 노년기 여성들이 더욱 건강한 노후의 삶을 보내기 위해 기대되는 교육이라고 할 수 있을 것이다.

【주요어】 예배 무용, 수어 예배무용, 노년기 여성 무용, 기독교 무용

목 차

I. 서 론	1
1.1 연구의 필요성 및 목적	1
1.2 연구의 방법 및 절차	3
1.3 연구의 제한점 및 한계	4
1.4 선행연구의 분석	5
II. 노년기 여성의 특성	8
2.1 노인의 개념	8
2.2 노년기의 성경적 이해	10
2.3 노년기 여성의 신체적, 심리적, 사회적 특성	12
2.4 현대사회의 노년기 여성의 문제	13
2.5 노년기 여성의 신체활동 및 무용의 필요성	16
III. 노년기 여성을 위한 수어 예배무용 프로그램	19
3.1 수어 예배무용의 이해	19
3.2 수어 예배무용 프로그램의 목표	24
3.3 예배무용 프로그램의 구성 및 상세 지도안	26
3.3.1 10차시 프로그램 구성	26
3.3.2 차시별 상세 지도안	31

IV. 프로그램에 대한 평가 및 효과	60
4.1 참여자 피드백	60
4.2 연구자 관찰 및 평가	70
4.3 프로그램 효과	73
V. 결론 및 제언	85
참 고 문 헌	87
부 록	90
ABSTRACT	95

표 목 차

[표 1-1] 기독교적인 프로그램 개발 관련 연구	5
[표 2-1] 노인인구 증가추이	14
[표 2-2] 기대수명의 증가추이	15
[표 3-1] 수어무용의 지도단계와 활동 내용	22
[표 3-2] 프로그램 구성	27
[표 3-3] 참여자의 일반적 특성	27
[표 3-4] 10주 프로그램 설계	28
[표 3-5] 1차시 지도안	32
[표 3-6] 2차시 지도안	36
[표 3-7] 3차시 지도안	38
[표 3-8] 4차시 지도안	41
[표 3-9] 5차시 지도안	44
[표 3-10] 6차시 지도안	48
[표 3-11] 7차시 지도안	50
[표 3-12] 8차시 지도안	53
[표 3-13] 9차시 지도안	55
[표 3-14] 10차시 지도안	58

그림 목 차

[그림 2-1] 65세 이상 구성비(%)	14
[그림 3-1] 상세지도안 구성	30
[그림 3-2] 수어 설명에 사용한 손가락의 번호	31

사 진 목 차

[사진 4-1]	1차시 수업 사진	75
[사진 4-2]	2차시 수업 사진	76
[사진 4-3]	3차시 수업 사진	77
[사진 4-4]	4차시 수업 사진	78
[사진 4-5]	5차시 수업 사진	79
[사진 4-6]	6차시 수업 사진	80
[사진 4-7]	7차시 수업 사진	81
[사진 4-8]	8차시 수업 사진	82
[사진 4-9]	9차시 수업 사진	83
[사진 4-10]	10차시 수업 사진	84
[사진 부록-1]	수어동작 (1)	90
[사진 부록-2]	수어동작 (2)	91
[사진 부록-3]	장면 (1)	92
[사진 부록-4]	장면 (2)	92
[사진 부록-5]	장면 (3)	93
[사진 부록-6]	장면 (4)	93
[사진 부록-7]	장면 (5)	94
[사진 부록-8]	장면 (6)	94

I. 서론

1.1 연구의 필요성 및 목적

오늘날 의학과 과학기술의 발달로 인한 평균수명의 연장과 저출산으로 인하여 세계적으로 노령화가 심각한 사회문제로 제기되고 있다. 2000년도 65세 이상 인구 비율이 7.2%에 이르러 고령화 사회에 진입하였으며, 고령화 사회를 지나 초고령사회 진입 예측 시점이 해마다 앞당겨지고 있다.¹⁾

고령화 사회가 급속도로 진행됨에도 불구하고 조기퇴직으로 인한 노인 역할의 상실, 사회적 위치 부재 등의 문제로 중·장년층에서 60세를 노인이라고 인식하고 있으며 생리적인 현상의 저하와 무기력한 소외감을 사회적 문제로 보고 있다. 한때 삶의 주역으로 살았던 노인들은 ‘스포츠라이트 콤플렉스²⁾’로 인한 상실감과 고독감을 느끼며 살아가고 있다. 교회는 이러한 때에 고령자 문제에 특별히 관심을 두고 프로그램을 전개할 수 있는 공동체로³⁾ 이들을 돕는 역할을 감당해야 한다.

사회적으로도 이미 오래전부터 노인인구의 증가에 따른 노인 문제 해결을 위해서 노력하고 있으며, 교회는 노인 문제의 예방과 치유를 통한 노인들의 삶을 만족스럽게 돕는 기독교 노인 교육을 수행해야 할 것이다.⁴⁾

노인의 건강은 삶이 끝나는 순간까지 질병에 의존적 존재가 되지 않도록 신체적 기능을 최대화하는데 목표를 두어야 하며 신체적 건강 못지않게 정신적인 문제로 인해 삶의 만족도가 떨어지지 않도록 노년기의 삶의 질을 향상

1) 통계청(2021.12). 주요 인구지표.

2) 대부분 연예인을 비롯해 인기 정치인 등 유명인에게 나타나는 현상으로 청중에게 인기를 한 몸에 받다가 인기가 사라지면 찾아오는 상실감을 말한다. 노인들에게도 노화로 인해서 찾아오는 상실감과 같은 것으로 이것을 ‘스포츠라이트 콤플렉스’라고 한다.

3) 김장은.(2011). “성공적인 노년생활을 위한 영성연구 -교회사 모델을 중심으로-.” 박사학위논문. 백석대학교 기독교전문대학원, p.3.

4) 김성환.(2009). “노인영성교육 프로그램에 관한 연구.” 석사학위논문. 장로회신학대학교, p.1.

하는 방법이 필요할 것으로 보인다.⁵⁾

노인은 육체적으로 연약해져서 단지 죽음만을 기다리고 있는 세대가 아니다. 성경적 관점에서 보면 노인은 하나님께서 주신 나름대로 고유한 삶을 살고 있는 특별한 존재이다. 그러므로 출생에서부터 늙어 별세할 때까지 전 생애는 누구에게나 똑같이 중요하고, 발달단계마다 특별한 의미가 있는 것이다. 특별히 노인을 포함함 모든 그리스도인은 우리에게 주어진 삶을 하나님의 창조 섭리와 그 질서에 따라 각자에게 주어진 삶의 자리에서 최선을 다하고 보람 있게 살아야 한다고 생각한다.⁶⁾

윤석단은 노인의 종교활동 참여는 강해진 믿음과 풍부한 영적 경험들로 인해 노인들이 지닌 부정적 감정들을 완화함으로써 건강에 큰 도움을 줄 수 있다고 말하였다.⁷⁾ 이러한 종교활동뿐만 아니라 사회참여 돕고 노후의 질을 향상시킬 수 있는 교육 또한 필요할 것으로 보인다.

기독교 노인 교육의 목적에 대하여 김정희는 첫째, 믿음에 관한 질문, 믿음에 대한 견해 아래에서 각 개인의 삶에 대한 회상과 믿음의 깊이에 대해 교육하며 둘째, 믿음 안에 자기 존재의 의미와 가치를 재확인하고 죽음에 대한 재인식을 통해 교회와 사회 안에서 자신의 자리를 되찾고 자기실현을 위해 노력하도록 교육해야 함을 기술하였다.⁸⁾

노인들은 60세~65세 전후 수입 감소에 따른 활동의 제한으로 체력과 건강 상실이 악화하고 있기에 무용의 움직임을 통한 신체의 조화로운 발달과 인간 정신 속에 잠재해 있는 창의력을 계발시키고 풍부한 정서를 육성해 창조적 삶을 영위하게 함으로써, 과거 지향적이며 소극적인 삶을 영위하려는 노인들에게 있어서 무용 교육이 효과적일 것으로 보인다. 또한 무용은 언어가 없었던 원시시대에 자기 의사나 감정을 위한 전달 수단이었던 손짓, 몸짓 등이 그 시초가 된다고 볼 수 있고, 사람의 신체활동을 가지고 생각하고 느낀 것을 그 사람만의 독특한 방법으로 아름답게 표현하는 예술 활동이므로 자기

5) 민들레.(2010). “무용교육프로그램 참여를 통한 노인의 정서적 인식변화 연구.” 석사학위논문. 순천향대학교 대학원, p.1.

6) 김성환, 전개논문, p.1.

7) 윤석단.(2009). “종교가 노인의 삶에 미치는 영향.” 석사학위논문. 고려대학교 인문정보대학원, p.36.

8) 김정희.(2008). 『기독교 노인교육』. 경기도: 한국학술정보(주), p.14.

표현을 통한 성취감, 자신감을 얻어 노후의 삶의 활력을 줄 수 있다.⁹⁾

노년기의 여성들은 과거 가부장적인 전통사회에서의 여가 활동에 많은 제약이 있었던 것과 달리 오늘날에는 자신의 신체적, 정신적 건강과 삶의 질을 향상하기 위해 적극적인 활동을 지향하며 노년의 생활을 보내고 있으며 그 욕구가 증가하고 있다.

이처럼 건강과 행복한 삶의 영위에 관심이 높은 60세 이상 노년기 여성을 대상으로 수어 예배무용 프로그램을 개발하는데 목표를 두었다. 이 프로그램은 지도안을 구성함에 있어서 프로그램 진행 시 매주 수어 학습과 함께 주제의 이해를 돕기 위한 한국 민속무용과 이스라엘 민속무용 등 노인들에게 적합한 다양한 무용 움직임을 접목하였다. 수어를 사용한 무용 움직임은 신체와 두뇌를 함께 사용하므로 신체의 기능 유지와 기억력 감퇴, 인지능력 개선을 도모하며 성서를 기반으로 한 주제로 영적 안녕감 및 하나님과의 친밀감을 통한 긍정적인 자아상을 가질 수 있도록 기독교적인 차원에서의 노년기 여성을 위한 예배무용 프로그램을 개발해 보려는 것을 목적으로 수어 예배무용 프로그램을 제시하고 시행하였다.

1.2 연구의 방법 및 절차

본 연구는 예배무용 프로그램을 연구하여 직접 시행한 것으로 프로그램 연구에 필요한 하나님 말씀인 성서와, 노인의 특성과 수어에 관련된 문헌, 학회지, 논문, 인터넷 검색, 사전 등의 자료를 토대로 노년기 여성을 위한 수어 예배무용 프로그램을 제시하고자 한다.

예배무용 프로그램을 통하여 신체기능 향상 및 영적 안녕감을 도모하여 긍정적인 자아상을 갖도록 도우며 사회적 소통과 예술적 표현을 통하여 소외감 및 고립감의 해소, 스트레스 감소 등의 연구 목표를 달성하기 위해서 다음과 같은 절차로 연구가 이루어졌다.

⁹⁾ 이혜민.(2012). “노인 무용참여를 통한 성공적인 노화경험.” 석사학위논문. 숙명여자대학교 교육대학원, p.8.

첫째, 프로그램 개발에 따른 자료조사 및 수집을 하였다.

둘째, 프로그램에 참여할 노년기 여성을 60세 이상 5명으로 선정하였다.

셋째, 성서를 기반으로 한 주제를 가지고 노년기 여성의 신체활동 능력을 높이기 위한 무용 움직임과 수어 동작을 학습하였다.

넷째, 학습한 수어 동작을 바탕으로 예배무용 프로그램으로 구성해 보았다.

다섯째, 일주일에 1회씩 70분의 프로그램으로 진행하였다.

여섯째, 10주의 프로그램을 실행한 후 프로그램을 통하여 얻은 창작 결과물로 공 예배에서 예배 무용을 하였다.

일곱째, 참여자들의 예배 공연 후 신체적, 영적, 정서적인 변화에 대하여 참여자들의 피드백과 지도자의 관찰을 통해 프로그램 효과를 검증하였다.

1.3 연구의 제한점 및 한계

본 논문을 수행 함에 있어 다음과 같은 제한점과 한계를 둔다.

본 연구의 참여자를 표집 하기 위해 인천지역 도화에 위치한 H 교회에 연구의 취지와 목적을 설명하는 과정에서 8명이 참여 의사를 표명하였으나, 참여자 선정 후 프로그램 실시 전 개인적인 사정으로 인하여 불참의 의사를 밝힌 3명을 제하고 남은 5명이 이 연구의 대상이 되었다. 5명의 인원으로 인하여 연구 결과의 일반화에 제약이 따르며 효과성 검증에 있어서 참여자들의 인터뷰를 바탕으로 나온 결과이기에 신체기능 향상에 대한 효과를 과학적으로 측정하지 못한 것이 이 연구의 제한점 및 한계이다. 또한 인터뷰 시 구체적인 피드백을 주지 않은 경우가 있어서 연구 결과 분석에 다소 한계가 있었음을 밝히며 인터뷰 과정에서 표현이 명확하지 않은 답변은 제외되었다.

1.4 선행연구의 분석

노인 무용에 관한 연구는 생활 만족도 조사가 가장 많았고 정신건강, 신체 건강 순으로 이루어졌으며 노인 무용 프로그램 개발에 대해서는 윤정희(2001), 하희정(2005), 구민영(2013) 등이 있었으며 주로 한국무용으로 이루어진 것을 알 수 있었다. 이 모든 연구에서 노인 무용의 참여는 여러 부분에서 긍정적인 효과를 가지는 것으로 보고 하고 있다.

기독교적인 프로그램 개발과 관련된 연구는 이소영(2010), 황선아(2014), 최슬기(2017), 유영은(2017) 등 4편이 있었으며 각 연구를 소개하면 다음과 같다.

[표1-1] 기독교적인 프로그램 개발 관련 연구

저자 및 년도	출 처	제 목	내 용
최슬기 (2017)	한성대학교 일반대학원 석사학위 논문	복음을 주제로 한 유아 통합예술 프로그램 연구	복음을 주제로 유아를 대상으로 한 통합교육 프로그램을 제시하였으며 무용/움직임과 음악, 미술, 놀이를 포함한 통합예술 프로그램을 설계하였다. 수업은 1차시 50분, 주 2회 실시하여 총 12차시를 진행하였고 유아들이 자연스럽게 복음을 받아들일 수 있었으며, 창의력 및 자신감, 집중력이 향상되는 것을 확인할 수 있었다. 인성, 창의성, 신체 표현의 측면에서 모두 긍정적으로 유아의 전인적인 성장을 기대하는 교육이라 할 수 있을 것이다.
유영은 (2017)	한성대학교 일반대학원	경계선 지적 청소년의 창의성	위탁형 대안학교에 다니는 경계선 지적 기능 청소년들 남자 6명, 여자 4명

	석사학위 논문	계발을 위한 기독교 무용/움직임 프로그램 연구	을 대상으로 창의성 계발을 위한 무용/움직임 프로그램을 개발하였다. 일주일에 2회씩 6주에 걸쳐 회차당 40분씩 진행하였으며 프로그램 참여자들의 창의성이 계발되었고 인지, 정서, 행동 및 사회성, 신체 만족감에서도 긍정적인 변화와 효과를 볼 수 있었다.
황선아 (2014)	세종대학교 일반대학원 석사학위 논문	예배 무용 프로그램 경험이 중년여성의 우울감과 자아존중감에 미치는 영향	예배무용 프로그램이 중년여성의 우울감, 자아존중감에 어떠한 영향을 미치는지 규명하기 위하여 연구를 시행하였다. 35~50세 중년여성 30명을 선정 후 실험집단(15명)과 통제집단(15명)을 배정하여 사전검사 및 16회의 프로그램 진행 후 사후검사를 실시하였다. 실험집단에서 예배무용 프로그램은 중년여성의 우울감을 감소시키며 자아존중감을 높임으로써 심리적으로 긍정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다.
이소영 (2010)	세종대학교 일반대학원 박사학위 논문	기독교 예배무용 움직임의 체험인식과 창작활용에 관한 연구	성서의 움직임을 적용한 예배무용 프로그램이 예배무용 지도자들에게 주는 체험인식과 영적 성숙 경험을 밝히고 교육과 창작활용의 가능성을 탐색하기 위해 수행되었다. 질적연구로 대상자는 Y 선교회 소속 무용단원 6명이며 주 2회, 총 12회기를 2시간 실시하였다. 성서의 움직임을 적용한 예배무용은 참여자들의 표현력 및 표현 기교와 창의적 사고를 향상 시켰으며 영적 체험을 통한 영적 성장을 이루었음을 볼

			수 있었다. 또한 이러한 영적 체험과 체험활동은 예배무용의 교육과 창작에 있어서 매우 유용한 체험 요소들로 인식되었다.
--	--	--	--

이와 같이 기독교적 프로그램 개발에 관한 선행연구들이 있었지만, 유아, 청소년, 중년여성들의 연구들이었고, 노년기 여성에 대한 기독교적인 무용 프로그램 연구가 없었다. 따라서 노년기 여성에 대한 예배무용 프로그램을 개발하는 것은 의의가 있을 것으로 보인다.

Ⅱ. 노년기 여성의 특성

2.1 노인의 개념

노인(老人)의 사전적 의미는 나이가 들어 늙은 사람을 뜻하며 흔히 우리는 나이가 많고 외모로 노화의 특징이 보이는 사람을 노인이라 칭한다.

노인이라고 하는 의미는 개인의 자각에 의한 판단이나, 나이에 따른 개념, 사회적 역할, 또는 기능 상태에 따라 여러 가지로 정의된다. 자각에 의한 노인의 개념은 개인 스스로 주관적으로 노인이라고 판단하는 경우이다. 어떤 사람은 누가 보아도 노인이라고 생각되는 연령이나 가정적, 사회적 위치에 있음에도 불구하고 자신은 노인이 아니라고 생각하는가 하면, 나이는 아직 장년에 속하고 있으나 자기는 이미 노인이라고 느끼는 사람도 있다.¹⁰⁾

사회적 역할에 따른 개념은 주로 직장에서 퇴직하거나 가정에서의 주부의 지위와 역할을 이양한 상태에 있는 사람을 노인으로 보는 견해이다. 이러한 정의는 노인을 사회적인 역할에서만 보기 때문에 사회적 지위나 역할이 분명하지 못한 사람이나 가정에서 살림만 하는 주부들에게는 적용하기 어려운 정의이다. 기능 상태에 따른 노인의 개념은 앞서 말한 자각 의식이나, 나이, 사회적 역할 상실 등에 따른 결정보다는 개인의 신체적, 정신적, 사회적 기능 정도에 따라 노인 여부를 규정하는 것이다. 이처럼 노인의 개념이 다양하게 설명될 수 있으나, 오늘날 노인을 생후 55세, 60세 또는 65세로 보느냐 하는 것은 사회적인 역할이나 기능 측정에 따라 결정하는 것보다는 임의로 행정이나 입법상의 편의를 위해 출생 후 나이를 기준으로 결정하고 있다.¹¹⁾

한국의 노인 관련 법규를 보면, 「고용상 연령차별금지 및 고령자고용촉진에 관한 법률」에서는 55세 이상을 고령자로 규정하고 있으며, 「국민연금

10) 허정무, 오복희, 고선옥.(2005). 『노인문제와 노인복지』. 충북:협신사, p.4. 재인용.

11) 상계서, p.4.

법」에서는 노령연금 수급기준을 60세로¹²⁾, 「노인복지법」에서는 65세를 노인으로 규정하며, 노인복지관 이용자 나이도 60세 이상으로 정하고 있다.¹³⁾

이렇듯 노인의 연령 규정과 개념에 대한 정의는 학자마다 조금씩 다르지만, 전통적으로 만 60세가 되면 회갑 잔치를 갖고 이때부터 노령기가 시작된다고 생각하는 경향이 있다. 또한 현실적으로 직장인 대부분이 55세 전후로 퇴직하는 경우가 많으므로 60세를 전후로 노인으로 규정지으려는 통념이 있다. 인간의 생애를 통틀어 볼 때 노년은 생의 마지막 단계라고 정의한다.¹⁴⁾

노인의 개념을 정확하게 이해하기 위해서는 노화(aging)의 복합적인 측면을 고려하여야 한다는 의견으로 Breen(1960)은 노인을 첫째, 생리적 및 생물학적인 면에서 퇴화기에 있는 사람, 둘째, 심리적인 면에서 정신 기능과 성격이 변화되고 있는 사람, 셋째, 사회적인 면에서 지위와 역할이 상실된 사람으로 보고 있다. 이와 관련하여 국제노년학회(1951)에서는 노인의 개념을 첫째, 환경의 변화에 적절히 적응할 수 있는 기능이 감퇴하고 있는 사람, 둘째, 생체의 자체 통합 능력이 감퇴하고 있는 사람, 셋째, 인체의 기관, 조직, 기능에 쇠퇴 현상이 일어나는 시기에 있는 사람, 넷째, 생체의 적응 능력이 점차 결손되고 있는 사람, 다섯째, 조직의 예비능력이 감퇴하여 적응이 제대로 되지 않는 사람으로 정의하였다. ¹⁵⁾

인간의 고령화 과정에서 나타나게 되는 노화는 생물적·심리적·육체적·정서적·환경 및 행동의 변화가 상호작용되는 복합적인 형태의 과정으로 1980년대 중반까지는 노화의 부정적 측면에만 집착하였으나 노인인구의 증가, 건강하고 경제적인 여유, 지적 수준이 높고 사회활동이 활발해지면서 노화의 긍정적인 측면, 즉 성공적 노화(successful aging)에 관심을 기울이게 되었다. 성공적 노화란 건강상의 쇠퇴에도 불구하고 심리 사회적 건강과 삶의 만족이 높은 수준을 뜻하며 Kalish(1976)는 성공적 노화를 네 가지로 정의하였다. 첫째, 노인집단에서 사회적으로 바람직하다고 생각되는 것, 둘째, 중년기의 활동을 유

¹²⁾ 1988년 국민연금 제도가 처음 도입될 당시에는 만 60세가 연금 수급이 시작하는 나이였다. 하지만 연금의 지속가능성을 위한 연금 개혁으로 2013년부터 2033년까지 20여 년에 걸쳐 5세를 높이도록 하는 상태이다.

<https://www.hankyung.com/economy/article/202207159981i>

¹³⁾ 고명석, 김효정, 박선태, 박성수, 박연희, 홍예람. (2021). 『노인복지론』. 서울: 동문사, p.14.

¹⁴⁾ 김정희, 전계서, p.37.

¹⁵⁾ 허정무등, 전계서, pp.4-5.

지 할 수 있는 방법, 셋째, 자신의 현재 지위와 활동에 대한 만족감, 넷째, 자신의 인생에 대한 행복감과 만족도 등이다.¹⁶⁾

오늘날의 60세 이상의 세대는 제2차 세계대전 이후 출생률이 급격히 증가한 베이비붐 세대(1955년~1963년)로 청소년기에 유신시대와 5.18 광주민주화운동, 급변하는 경제성장을 경험하였고 1997년 외환위기로 갑작스러운 경제적 타격을 가장 크게 받은 세대이다. 오늘을 살아가고 있는 여성들은 유교적인 사상이 사회 전체에 만연되어 있던 가부장적 문화권 속에서 태어나 전반적인 교육 혜택을 받지 못하여 교육 수준이 낮고 사회활동에서도 제한이 많았으며 가정 내에서의 역할만이 강조 되어왔다. 평균수명, 취업 여건, 연금 혜택 등 남성과 많은 차이가 있음을 알 수 있다(이해림, 2010).

2.2 노년기의 성경적 이해

성경 안에는 많은 노인이 등장하는데 그들의 수명이 점점 줄어들었는지라도 주요 인물들은 장수의 혜택을 누렸고 공동체 안에서 위대한 존재로서 가치를 인정받았다.¹⁷⁾

성경에는 노인으로 간주 될 수 있는 나이를 제시하고 있는데 북 왕국 이스라엘과 남 왕국 유다의 왕들이 누린 수명들은 정상적인 인간의 수명을 보여주고 있다. 시편 90편 10절에서 말하기를 “우리의 연수가 칠십이요 강건하면 팔십이라도.” 하였고, 레위기 27장 1~8절의 서원에 관한 법령을 보면 60세를 장년과 노년의 구분 점으로 삼고 있다.¹⁸⁾

구약에서 노년과 관련된 말씀은 250여 곳이나 된다. 구약성경에서 노인은 자켄(**זקן** 렘6:11) 이라고 하며 ‘나이 많은 노인’으로서 이스라엘의 장로나 우두머리를 가리킨다. 세바(**שֵׁבַע** 삼상12:2) 는 ‘백발’, ‘센 머리카락’을 의미하며, 야세스(**יָשָׁר** 욥15:10) 는 ‘존경할 만한, 덕망 있는 노인’을 의미하기도 한다.¹⁹⁾ 이처럼 노인을 공경의 대상으로 삼아야 할 것을 의미하고 있으며 구약

¹⁶⁾ 고명석등, 전계서, pp.48-49.

¹⁷⁾ 김장은, 전계논문, p.37.

¹⁸⁾ 노경목.(2017). 『노년의 삶과 성경적 상담』. 서울: 예영커뮤니케이션, p.88.

성경을 중심으로 한 히브리어에서는 주로 노인을 모발 및 수염이 희어지고 기력이 쇠퇴해지는 60~80대로 지칭하고 있다.²⁰⁾

성경에서는 인생을 세 단계로 어린이, 성인, 노인으로 구분하기도 하고, 네 단계인 유년기, 청소년기, 장년기, 노년기로 구분한다(렘51:22). 레위기 27장 1~8절에 의하면 유년기는 1개월~5세, 청년기는 5세~20세, 장년기는 20~60세, 노년기는 60세 이상으로 네 단계로 성전 세를 징수하였다.²¹⁾

김수일(2006)은 이러한 노인은 덕망 있고 존경받아야 하는 존재로 정의할 수 있으며 구체적인 내용은 다음과 같다고 말하였다.

첫째, 영광스러운 존재이다. “백발은 영화의 면류관이라 의로운 길에서 얻으리라(잠16:31)”라고 하였으며, “늙은 자의 아름다운 것은 백발이니(잠20:29)”처럼 백발의 면류관은 영원하신 하나님으로부터 받았으며, 하나님이 이것을 영화롭게 하셨다는 것이다.

둘째, 공경의 대상이다. “너는 센머리 앞에 일어서고 노인의 얼굴을 공경하며 네 하나님을 공경하라(레19:32)” 하였으며, “그 용모가 흉악한 민족이라 노인을 돌보지 아니하였다(신28:50).”라는 말씀은 노인을 돌보고 공경의 대상으로서 얼마나 중요한 의미인지 보여주고 있다.

셋째, 지혜의 보고이다. “옛날을 기억하라 역대의 연대를 생각하라 네 아버지에게 물으라 그가 네게 설명할 것이요 네 어른들에게 물으라 그들이 네게 말하리로다(신32:7).”라고 말하고 있는데 오랜 시간을 수많은 고난의 과정을 겪으며 살아온 경험이 지혜의 길을 가르치는 자라는 것을 암시하고 있는 표현으로 젊은이들은 노인의 가르침을 따라 살 것을 말한다.

넷째, 연약한 존재이다. “그 연수의 자랑은 수고와 슬픔뿐이요 신속히 가니 우리가 날아가나이다(시90:10).”라고 말하고 있으며 “다윗 왕이 나이 많아 늙으니, 이불을 덮어도 따뜻하지 아니한지라”고 표현되고 있는 것을 보며, 얼마나 연약한 존재인지 말하고 있다.

또한 노인은 하나님께서 사용하시는 일꾼으로 “너희가 노년에 이르기까지

19) 김장은, 전계논문, pp.37-38. 재인용.

20) 노경목, 전계서, p.89.

21) 김수일.(2006). “기독교 노인복지의 성경적 고찰.” 석사학위논문. 국제문화대학원대학교, p.22.

내가 그리하겠고 백발이 되기까지 내가 너희를 품을 것이라 내가 지었은즉 내가 업을 것이요 내가 품고 구하여 내리라(사46:4)” 신체적 연약함을 통해서도 그들을 사용하신다고 말씀하셨다.²²⁾

이처럼 노인은 모든 것이 쇠퇴하는 사회적, 신체적 약자의 존재이기에 하나님께서 인간이 약한 처지에 있을 때 더 관심과 사랑을 보이심을 알 수 있으며 성경에서 노년까지 산다는 것은 하나님의 축복이며(창15:15, 신4:40, 신5:33, 신11:21, 출20:12), 경건의 보상이며 하나님의 사랑 표시로서 인식된다. 비록 육체적으로 노쇠하나 체험적 신앙과 인내로 영적 성숙함에 이르며(고후4:16), 영광스러운 존재(잠16:31), 존경의 대상(레19:32), 지혜의 상징, 하나님의 부름을 받은 자로서 주님 앞에 귀한 존재로 여겨진다.²³⁾

성서에서 ‘노인이 된다는 것’은 하나님의 명예와 보상과 보답이다. 노인은 하나님의 말씀 가운데 삶이 성장 되고 성숙 되는 단계를 걸어가 완전한 성숙을 이룬 사람인 것이다.²⁴⁾

이처럼 얼마나 일을 할 수 있는지, 몸이 쇠퇴하지 않았는지 등에 따라 사람의 가치를 결정하는 것은 성경적이지 않다. 기능만을 가지고 판단하는 것은 옳지 않은 것이다. 성경에서 모든 사람은 하나님의 형상대로 지음을 받은 존재이며 그들에게도 하나님의 소중한 형상이 들어있기 때문이다. 그렇기에 성경은 노령화 현상을 긍정적으로 말하고 있다.

2.3 노년기 여성의 신체적, 심리적, 사회적 특성

노년기 여성의 특성을 살펴보면 첫째, 신체적 특성으로 피부의 건조와 피하지방 손실로 주름의 증가, 척추의 디스크 수축으로 신장이 줄어들고 허리가 구부러지며, 여성호르몬의 감소로 인한 골다공증으로 골절의 위험, 그리고 심장비대와 심장박동의 약화 현상 등의 신체 구조의 쇠퇴가 나타난다. 또한 동

22) 반옥숙.(2010). “독거노인의 우울증에 대한 성경적 상담.” 석사학위논문. 총신대학교 상담대학원, p.39.

23) 상계논문, p.25. 재인용.

24) 김정희, 전제서, p.143.

맥경화증, 고혈압, 당뇨병, 심장병, 신장병 등 만성질환의 증가세를 보이며 생리적 노화현상으로 나타나는 이러한 질환들은 혈액 순환장애, 소화 기능의 쇠퇴, 폐활량의 감소, 신진대사율의 저하, 변비, 불면증, 피로감 등을 초래한다(고영준, 2008). 노인성 질환은 급성질환보다 만성질환이 차지하는 비율이 높기에 적절한 치료도 중요하나, 예방적 차원의 관리와 재활치료 등 복합적 관리가 중요하다.

둘째, 심리적 특성으로는 신체적 기능 약화와 경제적 문제, 배우자의 사망, 가족과 주변 사람들로부터의 소외와 고립 등으로 우울증이 증가한다. Atchley(1991)는 노년기에 나타나는 비기질성 정신장애로는 우울증이 가장 보편적으로 나타나며 정상적인 기분 변화에서 병적인 기분 상태까지의 연속 선상에 존재하는 근심, 침울감, 무력감 등을 나타내는 정서 상태로(Battle, 1978), 노인이 되면 겪게 되는 일반적인 성향이다. 또한 신체 내·외부의 변화와 상태에 대한 정보를 수집하여 뇌에 전달하는 감각기관의 기능이 저하되며, 수집한 정보를 의식적 수준에서 처리하고 평가하는 지각 기능의 반응속도가 느려진다. 뇌의 신경 자극 전달 세포의 감소와 나이 증가에 따른 조심성으로 인해 운동능력, 문제 해결 능력, 기억력, 정보처리 과정의 반응속도를 둔화시킨다.²⁵⁾

셋째, 사회적 특성으로는 빠르게 변화하는 현대사회에서 노인들은 대처 능력이 저하되고 지휘와 역할의 상실, 가족 중심적인 생활환경에 국한되어 살아왔기에 사회적 연결망이 좁아 노후 적응 문제와 사회적 고립감으로 인한 우울감이 증가하고 있으며 핵가족화로 가정에서의 어른으로서 역할과 권위는 상실되어 허탈감과 무력감은 극대화되고 있다(조송이, 2020).

2.4 현대사회의 노년기 여성의 문제

우리나라의 인구 증가는 1980년도에서 2000년까지는 10년간 4,000,000명 이상 증가하였던 것으로 보이나 2000년에서 2020년까지 2,400,000명으로 줄

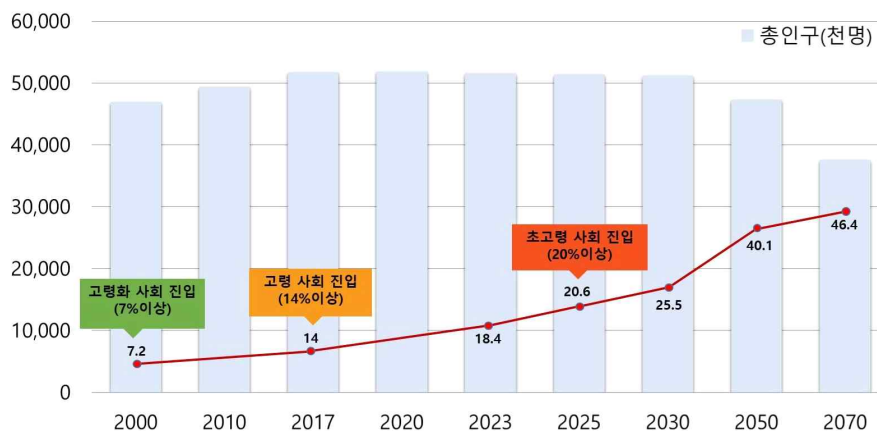
²⁵⁾ 이해민, 전개논문, p.15-16. 재인용.

어들과 있으며 2020년 이후 증가세는 주춤하면서 2030년도 이후에는 인구증가율이 현저히 줄어드는 것을 [표2-1] 노인인구 증가 추이에서 확인할 수 있다.

[표2-1] 노인인구 증가 추이²⁶⁾

연 도	1990	2000	2010	2020	2023	2025	2030	2050
총인구 (천명)	42,869	47,008	49,410	51,836	51,558	51,447	51,199	47,358
65세 이상 인구(천명)	2,195	3,395	5,452	8,151	9,499	25,682	13,056	19,003
65세 이상 구성비(%)	5.1	7.2	11.0	15.7	18.4	20.6	25.5	40.1
노령화지수 (%)	20.0	34.3	68.4	129.3	167.1	201.5	301.6	456.2

반면 상대적으로 65세 이상 인구 비율은 가파른 속도로 증가하는 추세이다. 아래 그림과 같이 우리나라는 2000년도에 고령화 사회로 진입하였고 2017년에 고령사회로 진입, 2025년도에 20.6%로 초고령사회로 진입할 것으로 예상된다.²⁷⁾



[그림2-1] 65세 이상 구성비(%)

²⁶⁾ 통계청(2021.12). 주요 인구지표.

²⁷⁾ UN은 65세 이상의 인구가 총인구에서 차지하는 비율이 7% 이상일 때 고령화 사회(aging society), 14% 이상일 때 고령사회(aged society), 20% 이상을 후기고령사회(post-aged society) 혹은 초고령사회(super-aged society)라고 정의한다.

고령화 사회에서 고령사회가 되는데 프랑스는 115년, 미국 71년, 이탈리아 61년, 영국 47년, 독일 40년, 일본이 24년 걸렸지만, 한국은 17년이 걸렸다. 이렇게 볼 때 우리나라의 고령화 인구는 세계 어느 나라에서도 찾아볼 수 없을 정도로 빠르게 진행된다는 특징을 가지고 있음을 알 수 있다.²⁸⁾

그리고 [표2-2] 기대수명의 증가 추이를 살펴보면 지난 50년간 평균수명은 17.4세 증가하였고 2023년 84.3세, 2030년 85.7세, 2050년 88.9세, 2070년 91.2세에 이를 것으로 예측하며 100세 시대를 열게 될 날이 얼마 남지 않은 것으로 보인다.

[표2-2] 기대수명의 증가 추이²⁹⁾

연 도	1990	2000	2010	2020	2023	2030	2050	2070
전체	71.1	76.0	80.2	83.5	84.3	85.7	88.9	91.2
남자(A)	67.5	72.3	76.8	80.5	81.4	83.0	86.8	89.5
여자(B)	75.9	79.7	83.6	86.5	87.2	88.4	90.9	92.8
차이(B-A)	8.4	8.4	6.8	6.0	5.8	5.3	4.1	3.3

또한 여성 노인의 평균수명 연장은 길어진 노후를 살아가야 하는 문제, 심각한 우울과 자살의 증가 등이 새로운 사회문제로 제기되고 있다. 우리나라 여성 노인의 수명은 남성 노인보다 평균 8세가 더 길고, 남성 배우자보다 어린 나이에 결혼하는 경우가 많았기 때문에 홀로 긴 여생을 보내야 하는 문제가 발생하는 것이다. 여기에 여성 노인들은 남성 노인보다 주관적 건강 상태가 낮게 나타나고 있으며 객관적 건강 문제, 경제적 어려움, 인지기능 저하, 무료함, 정체감 혼란 등이 높게 나타난다는 특징을 보인다. 2010년 통계청 자료에 의하면 60~69세의 사망원인으로 악성 신생물(암)에 이어 고의적 자해가 2위를 차지하고 있다. 이러한 노인의 자살 충동 원인으로는 질환 및 장애 문제와 경제적 어려움이 전체 자살의 71.5%로, 노인들이 정신적, 신체적으로 건강하고 타인과의 원만한 관계를 유지함으로써 우울증과 고립감의 완화를 위한 대책이 필요할 것으로 보인다.

28) 김장은, 전제논문, p.20.

29) 통계청(2021.12). 장래 기대수명.

노년기 여성들은 나이가 들어감에 따라 질병이나 장애로 인해 신체적으로 타인에게 의존해야 하는 부담감이 생긴다. 노화는 여러 신체기능의 약화와 제약을 가져오고 사회적 편견과 무관심으로 또 다른 위기를 경험하게 한다. 적절한 보살핌을 받을 수 있는 여성들이 있는가 하면, 경제적인 문제나 가정적인 문제로 인해 기본적인 보살핌을 받기 힘든 여성들도 있기 때문이다. 노화 및 신체적인 기능의 약화, 부정적인 몸의 이미지로 인한 자아존중감의 상실, 심리적 소외감과 고독 등을 극복하고 더욱 건강한 신체와 정신을 유지하고 긍정적인 몸의 이미지를 형성하는 것이 노년기 여성들이 이루어야 할 중요한 과제인 것이다.³⁰⁾

2.5 노년기 여성의 신체활동 및 무용의 필요성

노인들에게 공통으로 나타나는 신체기능의 약화는 심리적·사회적 기능의 위축을 가져오게 된다. 그러므로 노년기의 건강 유지는 노인의 건강한 삶을 영위하게 함으로써 노후를 윤택하게 보낼 수 있게 된다. 이러한 점에서 노인의 규칙적인 신체활동은 신체의 각 기능을 강화하고 노화 방지에 효과적이며 이에 따라 긍정적인 사고와 스트레스를 감소시키며 신체활동 프로그램에 참여함으로써 사회성 증대에서 효과적이라고 할 수 있다.³¹⁾

신체활동 프로그램 중 무용 교육은 인간의 내면을 신체의 움직임으로 표현하기 때문에 더 많은 창의력을 요구하며 소·대근육의 사용으로 신체 건강에 영향을 준다. 여러 가지 영역 중 신체와 정신적 영역에 가장 큰 긍정적 치료 효과를 줄 수 있는 분야이다. 여러 사람과 함께하는 활동으로 친화적인 관계 형성, 집단에서의 소외감에서 벗어나 노인 스스로 건강한 자아를 형성할 수 있도록 하여 생활의 만족감을 증진할 것이다. 또한 신체를 통한 움직임을 끌어내기 위해 두뇌의 다양한 부분의 에너지가 요구되므로 노인에게 있어 무용 교육은 필수적인 요소이다.³²⁾

30) 백은미.(2014). 『여성과 기독교교육』. 서울: 이화여자대학교출판부, p.220.

31) 이혜민, 전개논문, p.18.

32) 최성애.(2021). “포스트 코로나 시대에 노인 무용 치료의 필요성과 실천방안.” 『한국무용』

무용은 심신 이원론적 사고를 기초로 몸과 마음이 분리될 수 없으며 신체 동작은 내적 감정 상태를 반영하고, 동작의 변화는 정신적 변화로 이어져 건강과 성장을 촉진 시킨다는 것을 전제로 한다. 감정적, 정신적, 육체적 장애가 있는 사람뿐만 아니라 건강한 사람들에게 신체와 정신, 마음의 통합을 경험하게 함으로써 일체성을 얻도록 돕는 것이 무용 활동의 궁극적인 목적이다 (Levy,1989). 무용 활동의 움직임은 통하여 비언어적으로 자신의 감정을 나누며 모든 정서를 표현하고 신체적인 기술만이 아닌 표현되어야 할 마음의 내용이 동시에 이루어진다. 무용의 연습 과정으로 인해 성공감과 실패감을 맛보면서 성취에 대한 기쁨에서 자신감을 수용하고 극복할 수 있는 능력을 배양하게 되는 것이다.³³⁾

이렇듯 신체 능력이 감퇴 되는 노인들에게 건강관리와 취미생활을 통한 심신의 건강 유지, 생활의 활력 증진을 위해서 무용, 체조와 같은 신체활동은 꼭 필요하다. 노인의 체력 증진을 위한 무용은 노화로 인해 제한되기 쉬운 관절 가동 범위를 늘려주어 신체활동을 원활하게 하고 음악과 함께 이루어지는 활동이기 때문에 리듬감과 즐거움을 주어 노년기 여가선용에 큰 의미가 있다고 할 수 있다. 또한 일상생활 속에서 운동이 부족한 사람들을 중심으로 건강 증진 및 미적 욕구, 체력 증진, 삶에 대한 즐거움과 긍정적인 효과 등을 기대할 수 있다.³⁴⁾

나경아(2011)에 따르면, 무용 동작의 교육 내용은 첫째, 신체 움직임의 자각을 높여 주는 내용이다. 둘째, 동작 형성 과정에서 새로운 구성력을 발휘하게 한다. 셋째, 무용을 통해 사람들과 어울리는 즐거운 경험을 하고, 인류 전통 문화유산을 직접 경험할 수 있다. 넷째, 양식화된 예술무용의 형식을 습득하고 미적 감상을 할 수 있도록 이루어져야 한다.

이러한 노인 무용 프로그램의 필요성은 다음과 같다.

첫째, 신체적 측면에서는 나이가 들면서 신체기능이 쇠퇴하는 노화현상을 지연시키고, 관절과 근육의 움직임을 통하여 순환기와 근육의 강도로 개선 시

교육학회지』, 32(2):132-133.

33) 강은주,전현선.(2007). “뇌성마비아의 수화무용중심·창작무용활동과 기분상태.” 『지체.중복. 건강장애연구』, 50(2):184.

34) 이정은.(2007). “노인여성의 건강상태 지각이 여가 만족도에 미치는 영향:시니어댄스 프로그램 참가자를 중심으로.” 석사학위논문. 경희대학교 교육대학원, p.16.

키며, 혈중 콜레스테롤 및 당 대사를 활성화해 체중감량을 돕고 면역기능의 향상, 유연성 향상, 골다공증 예방, 뇌 기능의 활성화 등으로 건강 유지 및 질병을 치료할 수 있다.³⁵⁾

둘째, 심리적 측면에서는 노인들의 정신적인 스트레스 해소에 도움을 주고 춤을 통한 긍정적인 감정을 유발하고 자아존중감을 증진하며 우울감을 완화할 수 있다.

셋째, 사회적 측면에서는 노인들에게 사회적 참여와 소통의 기회를 제공함으로써 사회적 고립을 예방하며 소속감을 통한 건강한 자아를 형성할 수 있도록 만족감을 증진한다.

결과적으로 노인 무용 프로그램 참여는 규칙적인 신체활동으로 인해 신체의 기능을 향상하고 무력하게 맞이하는 노화의 시간이 아닌 긍정적인 자아상으로 건강수명의 연장을 통해 노년기의 삶을 보다 건강한 삶을 영위하고 윤택하게 보낼 수 있도록 도울 수 있을 것이다.

³⁵⁾ 이정은, 전제논문, p.17.

Ⅲ. 노년기 여성을 위한 수어 예배무용 프로그램

3.1 수어 예배무용의 이해

수어(Sign language)는 원시시대에 호모사피엔스류 시대에 인지가 미분화 상태에서 인간은 상대에게 자기의 의사를 전달하는 수단으로 “손짓”을 사용한 것으로 시작되었다.³⁶⁾

수어에서 ‘sign’은 일반적인 기호를 의미하는 것이 아닌 음성언어의 단어에 대응되는 수어의 단어를 의미하는 것으로 Stokoe(1972)는 수어의 sign, 즉 단어란 수어 자의 손, 팔, 얼굴, 그리고 그 이상의 것으로 만드는 가시적인 움직임이라고 정의하였다. 음성언어가 인간의 음성 기관을 통해 산출되는 것과 달리, 수어는 인간의 손을 통해 산출되는 언어이다.³⁷⁾

수어의 언어학적 특징인 상징 언어는 인간의 내면을 표현하는 알맞은 소통 체계로 “상징”이라는 말은 “함께 가지다”는 의미를 지닌다. 이것은 하나의 지시물에 대해 그 언어의 의미들이 다양한 것을 뜻하며 인간의 복잡하고 다층적인 삶, 심성과 정신을 표현하는데 알맞은 소통 체계가 된다. 또한 인간의 감정을 지배하는 힘을 가지고 있어서 우리에게 정보를 제공하고 이해할 수 있게 해주는 것과 상상과 감정, 우리의 열망하는 것까지도 영향을 미쳐 결정과 행위를 유발하기도 한다.³⁸⁾

이러한 상징이 신앙에서도 성서의 깊은 상징에 초대되도록 도울 것이며 성서를 지식적으로만 암기하고 습득하는 배움만을 강조하는 기독교 교육이 아닌 성서 속의 상징을 발견하고 그 의미가 삶 속에서 실현되도록 교육되어야 할 것이다.³⁹⁾

36) 노정철.(2006). 『사랑의 수화교실』. 서울: 한국청각장애자 복지회수화연구과, p.214.

37) 남기현.(2012). “한국수화의 기호학적 연구 : 분류사구문을 중심으로.” 박사학위논문. 고려대학교 대학원, p.8. 재인용.

38) 김근상.(2005). “현대사회의 성사적 교회를 위한 한 연구-성찬례의 상징성을 통한 교회 이해를 중심으로-.” 석사학위논문. 성공회대학교 신학대학원, pp.14-15.

수어를 통한 기독교 교육은 자기 생각을 나타내기 위하여 여러 신호를 통해서 몸을 사용해서 표현해 갈 것이며 성서 속에서 자기 경험과 함께 새로운 의미를 발견하고 해석해 갈 수 있는 것이다.⁴⁰⁾

수어의 역사를 살펴보면 미국의 장로교 선교사인 Rossetta Sherwood Hall 여사가 신혼여행차 중국에 체류하던 중 선교사들이 경영하는 농아학교를 시찰 하게 되면서 농교육에 관심을 두면서 귀국 후 이익민을 파견하였고 1909년 최초로 평양 맹아학교에 농아부를 부설함으로 한국 최초로 농아교육을 실시하여 중국식 수어가 도입되었다.⁴¹⁾

미국 선교사가 맹학교를 세워 농교육을 실시하고 있던 것이 사회적 이슈가 되어 1913년 맹·농인과 고아와 구빈을 보호하는 일차적 목적으로 국립서울농학교와 국립서울맹학교의 모체가 되는 ‘제생원’이라는 교육 기관을 세웠다. 한국인 이창호 목사가 Maffet 선교사 등의 도움으로 1935년 평양에 평양광명맹아학교를 설립하여 사명감이 투철한 한국인 교사들로 교육이 전개되었으나 6.25 전쟁으로 이창호 목사가 월남함으로써 와해되었다. 하지만 1946년 10월 평양 광명맹아학교 교사로 있던 박운삼 목사에 의해 한국 최초의 농인을 위한 기독교 선교 기간인 영락교회 내 ‘농아부’가 설립되었고 지속적인 발전을 이루면서 2003년 농인 선교와 사회통합을 위해 ‘영락복지재단’을 설립하였다. 기독교 하나님의 성회 소속인 미국인 선교사 Douglas Kramer(청인)가 1964년 경기도 평택에 농 아동을 위한 보육원을 설립한 이후, 1974년 미국인 선교사인 McSin Straw Britch가 이사장을 맡게 되면서 최성만 목사와 함께 에바다 농학교와 에바다농아원을 설립하였고 전국 30개의 에바다 농인 교회를 두었다. 같은 해에 영락교회 농인부를 탈퇴한 박집원(농인) 집사에 의해 전국에 여러 개의 농인 감리교회를 설립되기도 하였다. 1987년에는 호주 농학교 교사였던 Neville Muir(청인)선교사가 국제 특수농아선교회를 설립해 15개의 소속 교회를 이루었으며, 우리나라에는 농인들을 위한 기독교교회는 100곳이 넘게 되었다.⁴²⁾

39) 이재은.(2015). “청각장애아동을 위한 기독교교육학적 통합교육 연구:수화를 중심으로.” 석사학위논문. 감리교신학대학교, p.44.

40) 이재은, 전제논문, p.59.

41) 노정철.(2006). 『사랑의 수화교실』. 서울: 한국청각장애자 복지회수화연구과, p.214.

42) 안영희.(2004). “한국 농인사회의 역사적 변천에 관한 탐색적 연구.” 석사학위논문. 나사렛

수어를 사용하는 농인들은 청인들의 주류 문화와 갈래를 달리하는 고유한 문화를 창조하게 되는데 이것이 바로 ‘농문화’이다(강주해, 1999). 농문화는 농아인들의 문화로 청각장애를 병리적인 현상으로 보기보다 사회적인 장애로 보는 비 병리와 관점에서 출발한다. 농문화의 존립을 가능하기 위한 독특한 언어가 바로 수어이다.⁴³⁾ 농문화에 속한 이들의 여건을 개선하기 위해 수어를 공용어로 지정하면서 2016년 ‘한국수화언어법’에 따라 우리에게 익숙하게 말하던 ‘수화’가 아닌 수화언어로 ‘수어’라는 용어로 제정되었다. 한국수어는 한국어와는 문법 체계가 다른, 대한민국 농인의 고유한 언어로⁴⁴⁾ 한국어의 보조수단이 아닌 독립된 고유 언어인 것이 증명되었다.

농문화의 범주 중 수어 예술에는 수어 시, 수어 문학, 수어 구연, 수어 노래, 수어 무용, 연극, 뮤지컬, 랩 등이 있다. 농인들의 축제에서 많이 공연되는 영역은 가장 친근하고 대중적인 수어 노래일 것이다. 또한 수어 무용은 무용의 신체적, 정신적, 정서적 가치를 수어에 접목해 의미 있는 움직임으로 표현하는 것이라 할 수 있으며 수어 노래의 수어 동작에 적합한 의미 있는 무용 동작으로 극적인 요소를 더해주며 예술성을 부각시키는 역할을 한다.⁴⁵⁾

1990년대 초기에는 ‘청음농아무용단’이 발족하여 고전무용공연을 해 보였으며, 조승미 발레단 수석 무용수로 농인 최초로 강진희가 활동하기도 하였다.⁴⁶⁾ 대표적인 수어 무용 단체로는 대구 소리예술단과 부산 배화 수어 무용부가 있었고, 최근에는 전문성을 갖추어 활동하고 있는 ‘춤추는 테바(Dancing Tebah)’와, ‘에제르 코이노니아’, 수어 무용뿐 아니라 노래, 연극, 뮤지컬 등 다양한 영역의 활동을 하는 ‘Handspeak korea’가 있었다.

‘노래한다는 것’은 문장으로 만들어진 의미를 소리로 더욱 아름답고 확실하게 표현하는 것이며, 수어 노래 역시 손의 움직임과 몸동작을 통해 음악적으로 표현하는 것으로 농아인 교회에서 예배를 통해 찬송가를 부를 때 처음으로 시도되었다.

대학교 재활복지대학원, pp.38-46.

43) 정진영.(2002). “수화무용이 자아개념과 농문화 정체성에 미치는 영향에 대한 질적연구.” 『특수아동교육연구』, 4(2):99-100.

44) 문화체육관광부 국립국어원. <<https://www.korean.go.kr/>>.

45) 정진영, 상계서, p.100.

46) 정택진,이주순,오석균.(2008). 『Premium Sing Language 프리미엄 수화』. 서울: (주)을지글로벌, p.209.

수어 무용은 예배무용을 통하여 장애인 선교를 위한 수단으로 시작되었으며 장애인과 비장애인의 마음을 연결해 주는 역할을 감당하며 하나님을 예배하는 것에 목적을 둔다. 또한 수어 노래할 때 리듬감을 느끼게 하는 율동에 무용의 예술성을 더하여 수어 노래의 표현을 풍성하게 하고 심미적인 장점을 살려 단순한 몸의 움직임인 율동을 체계화, 의미화한 것이다.⁴⁷⁾

수어 예배무용에서의 창작은 두 손으로 다양한 형상을 만들어 내는 수어에 무용을 접목시켜 예술성을 더하고 시각을 통한 청취가 가능하므로 무용창작으로 인한 메시지 전달과 미적 감동으로 자기 인식 기회를 증대시킬 수 있는 것이다.⁴⁸⁾

수어무용 창작활동을 하고 있었던 부산배화학교 수어무용부의 창작모형과 지도 과정을 살펴보면 다음과 같다.

[표3-1] 수어무용의 지도단계와 활동 내용⁴⁹⁾

단 계	활 동 내 용	지 도 요 점
1. 기획단계	◆ 전달메시지 정하기 ◆ 메시지에 적합한 음악선곡하기 ◆ 공연시나리오 작성하기 ◆ 음악 믹싱 작업하기	수어를 통해 전달하고자 하는 메시지를 결정하고, 공연시나리오를 작성한다.
2. 의미파악 단계	◆ 가사의 뜻 이해하기 ◆ 가사내용의 느낌 말하기 ◆ 전달하고자 하는 메시지 파악	가사의 뜻과 메시지를 파악하고 노래의 의미를 내면화 시킨다.
3. 리듬학습 단계	◆ 음악적 리듬감과 박자 지각하기 ◆ 리듬 익히기	노래의 리듬감을 익혀 역동적으로 수어를 표현한다.
4. 수어전환	◆ 수어로 표현하기	Phrase내에서 자연수어를 통해

47) 정진영, 상계서, p.100.

48) 상계서, p.102.

49) 상계서, p.103.

단계	◆ 자연수어로 전환하기 ◆ 수어위치 설정, 양손 공간 활용하기	의미 전달이 정확히 되도록 한다.
5. 음감표현 단계	◆ 리듬에 맞게 수어의 강약 조절 ◆ 리듬에 맞게 수어의 속도 조절 ◆ 리듬에 맞게 수어의 길이 조절	수어의 크기, 강약, 속도 등을 체계화하여 수어를 통해 음감을 표현한다.
6.비수지언어와 통합단계	◆ 시선, 눈, 안면근육, 고개, 머리, 턱의 움직임 ◆ 몸의 동작 표현하기 (구부리기, 앉기, 눕기, 무릎꿇기) ◆ 팔의 높낮이 설정하기	비수지 신호의 사용은 억양, 강세, 리듬에 해당하며 느낌과 감정을 살리는 중요한 과정이다.
7.수어안무 단계	◆ 수어와 무용동작 연결하기 ◆ 수어화 함께 무용동작 익히기	수어의 뜻에 적합한 의미있는 몸동작을 만드는 과정으로 수어 노래에 극적인 요소를 더한다.
8.무용통합 단계	◆ 수어와 무용동작 연결하기 ◆ 리듬에 맞춰 통합하기	자연수어에 언어적 리듬을 살려 작품성을 살리는 과정이다.
9.감정승화 단계	◆ 감정 이입하기 ◆ 표현능력 배양하기	수어에 감정을 이입하여 메시지를 전달한다.

한국의 수어 예배무용을 대표적으로 하는 팀을 살펴보면 다음과 같다. ‘춤추는,테바_Dancing Tebah’의 테바(Tebah)는 성서에 기록된 노아의 ‘방주’와 모세의 ‘갈대상자’를 의미하는 것으로 생명의 호흡과 새로운 삶의 열림을 바라는 소망을 담아 예배하고 있으며 대표적인 수어 예배무용으로 ‘우리는 눈물이 되리라’, ‘주님의 숲’ 등이 있다.

‘에제르 코이노니아’는 수직적 하나님과의 사귄, 수평적 이웃과의 친밀한 사랑과 나눔을 통해 하나님 나라를 이루어 가는, 현대무용을 기반으로 한 기

독무용예술단이다. 기독교무용의 장르 구축에 힘쓰는 중에 가장 확실하고 정확한 움직임 언어인 수어를 접하게 되어, 수어에 역동적인 움직임을 더하여 수어 예배무용으로 확장시켜왔다.

에제르 코이노니아의 수어 예배무용의 안무 과정은 다음과 같다. 첫째, 찬양 가사에 맞는 수어를 익힌다. 이때 찬양에서 가장 중요한 핵심 단어나 후렴구의 클라이막스 가사에 중점을 두고 더욱 섬세하게 익힌다. 둘째, 각 가사에서 전달되는 역동성이나 느낌을 알아내어 이에 맞는 움직임의 흐름을 매칭시킨다. 셋째, 표현하는 수어에 액센트 동작을 가미시키며 움직임의 강약을 표현한다. 넷째, turn, jump 등의 역동성을 입히고 무대 패턴을 추가하여 무대 전체를 활용한 수어 작품을 완성 시킨다. 이로써 상체 중심의 평면적인 움직임인 수어에 상체와 하체의 움직임을 더하여 역동적인 움직임을 입힌 입체적인 작품을 탄생시켜 수어 예배무용으로 예배하게 되는 것이다. 에제르 코이노니아의 대표적인 수어 예배무용으로 ‘미드바르(광야를 지나며)’, ‘널위해(for you)’ 등이 있다.

그 밖에도 한성대학교대학원 기독교무용과 전공수업인 ‘수화로 드리는 찬양과 묵상’ 교과목 시간에 배운 것을 토대로 수강생 모두 같은 수어 동작을 배우고 각자의 움직임으로 스토리를 구성하여 같은 찬양곡이지만 다양한 작품으로 예배하는 것을 볼 수 있다.

3.2 수어 예배무용 프로그램의 목표

본 연구는 초고령사회의 진입이 계속 앞당겨지는 시점에서 노년기 여성들이 질병에 의존적 존재가 되지 않도록 예배무용 움직임을 통하여 신체적인 기능을 도우며 모든 움직임은 성경 말씀을 기본으로 적용함으로 성경적 전인 건강과 삶의 질 향상에 도움을 줄 것을 기대한다.

또한 프로그램에서 진행하게 되는 수어는 음성 대신 손의 움직임을 포함한 신체적 신호를 이용하여 의사를 전달하는 시각언어로,⁵⁰⁾ 장애인과 비장애

50) 나무위키. <<https://namu.wiki/w/%EC%88%98%EC%96%B4>>.

인을 연결해 주는 역할을 감당하며 하나님을 예배하는 것이다. 수어를 사용한 수어 무용은 수어 예술의 한 분야로 수어 동작에 의미를 부여한 무용 동작을 구사하여 예술성을 부각하는 것으로 수어의 표현을 풍성하게 하고 심미적인 장점을 살려 예배 무용으로 드러질 수 있다. 무용 움직임을 많이 접해보지 않은 노년기 여성을 대상으로 하기에 수어를 통한 예배무용은 창작에 대한 부담감을 감소시키고 새로운 언어인 수어의 동작을 학습하고 확장함으로 자존감을 높여 프로그램 참여를 높일 수 있을 것이다.

노년기 여성들은 노화로 인한 신체적 기능 약화와 질병들로 타인에게 의존적 존재가 되지 않고 심리적인 소외감에서 벗어나 건강한 신체상 과 정신을 유지 할 수 있도록 돕고 무력화된 존재가 아닌 긍정적인 자아상을 가질 수 있도록 돕는 것을 목표로 프로그램을 제시하였다.

본 연구는 60세 이상의 여성 노인들을 통하여 다음과 같은 연구 결과를 얻고자 하는데 목적을 두고 있다.

첫째, 신체 인식과 움직임을 통하여 매 차시마다 신체적 기능 향상을 돕는다. 무용 움직임은 일상생활 기능과 활동 능력의 향상을 도모하여 신체적 건강 유지에 도움을 주며 노화의 과정을 겪는 노년의 삶을 살아가고 있는 이들에게 삶에 활력소를 가져다줄 수 있다.

둘째, 노년기는 하나님께서 주신 나름대로 고유한 삶을 살고 있는 특별한 존재임을 기억하고 성경의 상징적 움직임을 통하여 영적인 안녕과 건강한 자아상을 갖는다. 또한 찬양의 가사를 통한 묵상과 고백들을 통하여 하나님 안에서의 진정한 행복이 무엇인지 정의할 수 있으며 신앙의 회복과 정서적 안정을 누릴 수 있다.

셋째, 대인관계를 통하여 소속감을 느끼게 함으로 소외감과 고립감을 감소시킨다.

넷째, 고립되고 정체 되어있던 배움의 기회를 통하여 수어를 습득함으로써 성취감과 자신감을 높인다.

다섯째, CCM 가사에 있는 수어와 무용을 결합하여 움직임을 확장 시키는 창작 수업을 통하여 예술적 표현을 할 수 있으며 억눌려 있던 내면의 감

정을 표출할 기회가 되어 스트레스가 완화된다.

3.3 수어 예배무용 프로그램의 구성 및 상세 지도안

3.3.1 10차시 프로그램 구성

수어 예배무용 프로그램은 세 단계로 나누어서 도입, 전개, 정리로 진행되며 약 70분 동안 실시한다. 프로그램 구성 내용 및 지도 방법은 [표3-2]와 같으며 전체적인 수업의 진행은 무용이나 운동을 해보지 않았던 노년층을 대상으로 하였다. 그래서 자기 신체의 움직임에 인지할 수 있는 스트레칭을 시행하여 근육이나, 관절에 큰 부담이 되지 않고 체력 증진에 도움을 줄 수 있는 프로그램을 선택하였다.

전개의 주제 프로그램 진행 부분은 주제의 의미를 살펴보고 성서의 움직임을 적용하기 위한 경배의 움직임으로 사용할 수 있는 동작들과 상징적 의미가 있는 다양한 형태의 움직임으로 한국 민속무용과 이스라엘 민속무용 등 노인들에게 적합한 다양한 무용 움직임을 접목하였다.

성경적 움직임 프로그램을 진행한 후 주차별 CCM 가사 부분의 수어를 학습한 후 무용 움직임으로 확장하는 시간을 가진다. 예배무용 프로그램의 구성은 다음 [표3-2]와 같다.

[표3-2] 프로그램 구성

프로그램 진행		지도 방법
도입 (10~15분)	학습 목표 제시	- 기도와 한 주간의 삶 나눔 - 오늘의 학습 내용을 전달 (주제 관련 성구 제시)
	준비운동 (warm-up)	- 원활한 움직임을 위한 워밍업 (간단한 스트레칭 실시)
전개 (40분)	주제 프로그램 진행	- 프로그램 내용 제시 및 실시
	수어 예배무용 학습	- 예배로 드리게 될 CCM의 수어 배우기 및 확장하기
정리 (10~15분)	스트레칭 및 심호흡(cool-down)	- 긴장된 근육을 스트레칭으로 이완시킴 - 배운 내용 기억하기 - 느낀 점 나누기

프로그램 참여자들의 일반적인 특성을 [표3-3]에서 살펴보도록 하겠다.

[표3-3] 참여자의 일반적 특성

참여자	나이 (세)	최종 학력	직업	신앙경력	직분	예배무용 경험
PSS	60	고졸	회사원	11-21년이하	권사	무
YHS	64	고졸	전업주부	30년이상	권사	무
LMH	62	대졸	전업주부	모태신앙	장로	유
LYJ	68	고졸	전문직	30년이상	권사	무
LYS	62	고졸	전문직	21-30년이하	권사	무

참여자의 일반적 특성을 보면 연령은 60~65세로 주로 이루어졌으며 평균 연령은 63세였다. 학력은 고등학교 졸업 4명, 대학 졸업 이상이 1명 순으로 나타났고 직업은 주부가 2명, 전문직 2명, 회사원 1명 순으로 나타났다. 신앙 경력은 30년 이상 2명, 21~30년 이하 1명, 11~21년 이하 1명, 모태신앙 1명이었으며 교회 직분은 권사가 4명으로 가장 높은 것으로 나타났고, 장로가 1명 포함 되어있었다.

기독교 무용 참가 동기는 복수 선택 질문으로 교회 활동을 위해서, 체력을 위해서가 각 3점으로 가장 높은 것을 알 수 있었으며, 신앙 성숙을 위해서가 2점으로 그 뒤를 이었다. 이전에 기독교 무용 관련 수업을 수강한 경험이 있냐는 질문에는 없다가 4명, 있다가 1명으로 나타났다. 참여한 경험이 있는 분의 참여 기간은 3년 이상인 것을 알 수 있었으나 확인 시 무용 관련 수업을 들은 것이 아닌 교회 내 워십팀에서 자체 연습으로 예배드린 경험이었던 것을 알 수 있었다.

매주 1회씩, 10주간 진행하게 될 프로그램의 설계는 다음과 같다.

[표3-4] 10주 프로그램 설계

1차시	정결함	사전적 의미	매우 깨끗하고 깔끔함, 정조가 굳고 행실이 깨끗함, clean (닦다, 청소하다), 하나님 앞에서의 순결, 죄로부터의 단절, purify(순수성, 순도, 완전한)
		주활동 내용	죄를 씻기 위한 방법에 대해 움직임으로 표현함
2차시	감사함	사전적 의미	고마움에 대한 감정을 나타내는 말이나 행위, 일상 생활 가운데서 보호하시고 도우시는 하나님의 은혜에 대한 감사가 주류를 이룸, Thanksgiving
		주활동 내용	감사의 제목이 나누는 시간을 가진 후 감사의 마음을 몸으로 표현함

3차시	나눠줌	사전적 의미	가르고 잘라서 건네주다, (무엇을 다른 사람과)함께 쓰다. 공유한다. 몫 지분을 나누다, share
		주활동 내용	“평화의 기도” 춤을 배운 후 은혜를 나누며 평화를 선포하는 시간을 가짐
4차시	기도함	사전적 의미	인간보다 능력이 뛰어나고 생각하는 어떠한 절대적 존재에게, 생활 가운데서 일어나는 여러 가지 상황에 대처해서 신자들이 취하는 하나님과 교제의 한 형태를 말함
		주활동 내용	기도의 종류와 방법에 대해 몸으로 표현함
5차시	인내함	사전적 의미	충동, 감정 따위를 억누르고 다스림. 억제당하거나 원통하여 가슴이 답답함. 또는 잘못이 없이 누명을 쓰는 일을 말함, 견딤, 금함, wait, patience
		주활동 내용	타인의 motion을 따라 해보면서 상대방의 처지를 생각하는 시간을 가짐
6차시	하나님의 뜻	사전적 의미	무엇을 이루려고 속으로 다져 먹은 마음, 의지 또는 어떤 말이나 행동에 지닌 가치나 중요성을 말함, reason, meaning
		주활동 내용	타인을 배려하며 부채를 이용한 움직임 만들어 봄 (1인, 2인, 4인으로 확장)
7차시	선물	사전적 의미	남에게 어떤 물건 따위를 선사함. 또는 그 물건, gift
		주활동 내용	예루살렘 성에 입성하시는 메시아 예수를 환영하는 춤을 춤

8차시	자녀됨	사전적 의미	아들과 딸을 아울러 이르는 말. 그리스도의 형제자매나 하나님 나라의 상속자가 되게 하는 은혜, children
		주활동 내용	이스라엘 민속무용 히네마토브 안무 배우기
9차시	행복함	사전적 의미	생활에서 충분한 만족과 기쁨을 느끼어 흐뭇함. 또는 그러한 상태. 신성한, 복 받은, 평화로운, blessed, happy
		주활동 내용	원무로 돌면서 기쁨의 춤을 춤
10차시	예배함	사전적 의미	신 같은 초월적 존재 앞에 경배하는 의식을 행함, worship
		주활동 내용	예배리허설 실시

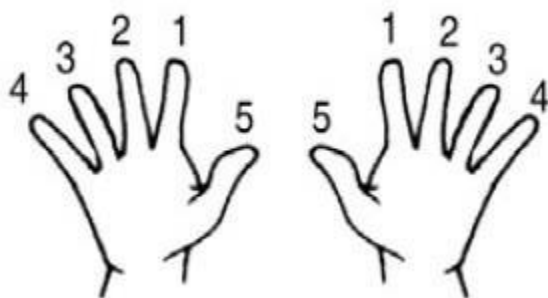
3.3.2 차시별 상세 지도안

본 연구의 상세 지도안에서는 주제, 목표, 주요 활동 내용 제시, 학습으로 구성하였으며 학습 단계에 warm-up, 주제에 따른 활동 및 수어 배우기, cool-down으로 마무리하였다.



[그림 3-1] 상세지도안 구성

수어 예배무용 프로그램의 차시별 지도안에 사용된 수어의 설명은 서울복지포털의 수어표준사전의 내용을 토대로 제시하였으며 수어의 설명에서 손가락을 사용한 경우 손가락의 번호를 제시하였다. 손가락의 번호는 아래 그림과 같다.



손가락의 번호
 엄지손가락 : 5지
 집게손가락 : 1지
 가운데손가락 : 2지
 약손가락 : 3지
 새끼손가락 : 4지

[그림3-2] 수어 설명에 사용한 손가락의 번호⁵¹⁾

⁵¹⁾ 문화체육관광부.(2012). 『일상생활 수화(4) 표준화 연구』. 서울: 문화체육관광부, p8.

1) 1차시 지도안

[표3-5] 1차시 지도안

학습 주제	정결함
프로그램 목표	주제에 중심 단어의 성경적 의미를 살펴보고 나의 몸으로 표현한다.
주요 활동	1. 예배무용에 대한 전반적인 소개 2. 스트레칭으로 긴장된 몸의 이완 3. 주제와 관련 성구 제시 후 죄를 씻기 위한 모습을 몸으로 표현하기 4. 수어 동작을 학습 후 신체 움직임으로 표현하여 수어 무용으로 확장하기
준비물, 기타	예배 무용 소개를 위한 프린트자료, 음원(“내 모습이대로”, “행복”) ⁵²⁾
학습 단계	교육 내용
도입	1. 한 주간의 삶 나눔 및 기도 : 한 사람씩 이름을 부르고 인사한 후 한 주의 삶을 나누고 기도로 시작한다. 2. 활동 및 과제 소개 : 본 프로그램의 목표와 관련 성구를 제시하면서 수업 내용을 설명한다. 주제 성구 : 우슬초로 나를 정결하게 하소서 내가 정하리 이다 나의 죄를 씻어 주소서 내가 눈보다 희리이다 (시 51:7) 관련 성구 : 창 8:20, 창 25:2 3. 원활한 움직임을 위한 워밍업 (간단한 스트레칭) 1) 목 스트레칭 ① 어깨너비로 편하게 서 있는 자세로 8박자에 맞추어 우측으로 고개를 돌렸다가 제자리로 돌아온다. 같은 방법으로 왼쪽으로 고개를 돌렸다가 제자리에 돌아온다.

⁵²⁾ 제이어스(J-Us Ministry). Born Again 앨범의 “내모습이대로”, 하니2집 앨범의 “행복”

도입

② 고개를 우측으로 기울인 뒤 오른손으로 머리를 감싸고 지그시 눌러준다. 이때 왼쪽 어깨가 올라가지 않도록 의식하며 동작한다. 반대편도 같은 방법으로 실시한다.

③ 두 손을 깍지 끼 목덜미를 감싸준 후 천장을 보며 뒤로 젖혀 목 등뼈가 역 C자가 만들어지도록 해준다. 깍지 낀 손을 머리 중앙을 감싸며 고개를 숙일 때 지그시 눌러준다.

2) 어깨 스트레칭

		
천천히 원을 그리며 어깨 관절을 돌린다. (앞으로 4회, 뒤로 4회)	팔을 몸쪽으로 천천히 당겨준다. (좌, 우 각 8 카운트)	두 팔을 머리 위로 올렸다가 한쪽 팔꿈치를 접고 반대 손으로 지지한 후 머리로 기대듯이 누른다.

3) 팔 스트레칭

① 한 팔로 다른 한 팔을 손목을 잡고 잡아당겨 팔의 옆선과 어깨뼈(날개뼈)의 등 스트레칭을 한 후 반대 방향을 실시한다.

② 한쪽 팔의 팔꿈치를 반대 손으로 잡은 후 빠근한 느낌이 들 때까지 잡아당긴다.

4) 다리 스트레칭

① 다리를 앞뒤로 큰 보폭으로 벌린 후(런지 자세) 앞으로 나간 다리는 무릎을 살짝 구부림으로 뒤쪽에 있는 다리의 종아리가 당겨질 수 있도록 한다.

② 8 카운트 유지 후 뒤쪽에 있는 다리를 구부리고 앞쪽에 있는 다리를 편 후 발가락을 당겨 세우고 상체를 앞으로 30도 정도 숙인다. 이때 양손으로 앞의 다리를 지지하여 자세를 돕는다.

③ 앞쪽에 있는 다리를 제자리로 가지고 왔다가 반대편도 같은 방법으로 실시한다.

전개	1. 중심 단어를 제시 후 어떤 생각이 드는지 나눔의 시간을 가진 후 사전적 의미와 성경 속 사용된 성경 구절을 나눈 후 움직임으로 표현해 본다. - 정결해지기 위해 어떤 것이 필요한지를 자신의 생각을 나눠본 후 내 안에 있는 죄를 씻기 위해 할 수 있는 것을 무엇인지 생각해 보고 움직임으로 표현해 본다. 예) 회개하는 모습을 표현 (내 안에 더러운 것을 뜯어내는 움직임), 회개함으로 죄 용서받음을 표현 (보혈로 덮는듯한 움직임), 깨끗함을 표현하는 얼굴과 몸을 닦는 동작을 표현			
	2. “화려하지 않아도 정결하게 사는 삶”이란 가사의 수어⁵³⁾를 학습한다.			
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="382 778 668 1251">  </td><td data-bbox="668 778 1213 1251"> 빛나다, 화려하다 : 영광스럽고 훌륭하다는 뜻으로 [빛나는 반짝거림을 나타내는 동작]을 나타낸다. ① 양손의 손끝이 위로 왼쪽과 오른쪽 손바닥이 마주하게 편 상태로 오른손 바닥이 왼손바닥을 탁 마주친 다음, 오른손을, 손목을 좌우로 약간 흔들며 위로 올린다. ② 왼 손등에 오른팔을 세워 팔꿈치를 올려놓고 오른 손끝을 흔들며 위로 올린다. </td></tr> <tr> <td data-bbox="382 1251 668 1603">  </td><td data-bbox="668 1251 1213 1603"> 아니다 : 어떤 사실을 부정하는 뜻을 나타내는 말로 [안팎이 뒤바뀌는 동작]을 나타낸다. 두 주먹의 1·5지를 펴서 끝이 마주 보게 하였다가 손등이 바닥을 향하도록 손목을 양 옆으로 돌린다. </td></tr> </table>		빛나다, 화려하다 : 영광스럽고 훌륭하다는 뜻으로 [빛나는 반짝거림을 나타내는 동작]을 나타낸다. ① 양손의 손끝이 위로 왼쪽과 오른쪽 손바닥이 마주하게 편 상태로 오른손 바닥이 왼손바닥을 탁 마주친 다음, 오른손을, 손목을 좌우로 약간 흔들며 위로 올린다. ② 왼 손등에 오른팔을 세워 팔꿈치를 올려놓고 오른 손끝을 흔들며 위로 올린다.	
	빛나다, 화려하다 : 영광스럽고 훌륭하다는 뜻으로 [빛나는 반짝거림을 나타내는 동작]을 나타낸다. ① 양손의 손끝이 위로 왼쪽과 오른쪽 손바닥이 마주하게 편 상태로 오른손 바닥이 왼손바닥을 탁 마주친 다음, 오른손을, 손목을 좌우로 약간 흔들며 위로 올린다. ② 왼 손등에 오른팔을 세워 팔꿈치를 올려놓고 오른 손끝을 흔들며 위로 올린다.			
	아니다 : 어떤 사실을 부정하는 뜻을 나타내는 말로 [안팎이 뒤바뀌는 동작]을 나타낸다. 두 주먹의 1·5지를 펴서 끝이 마주 보게 하였다가 손등이 바닥을 향하도록 손목을 양 옆으로 돌린다.			

53) 수어표준사전.

전개	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="375 247 661 537">  </td><td data-bbox="661 247 1205 537"> 정결 : 매우 깨끗하고 깔끔함. [얼굴을 깨끗이 씻기는 동작] 손끝이 위로, 손등이 밖으로 향하게 편 오른손을 얼굴 오른쪽에서 왼쪽으로 이동시킨다. </td></tr> <tr> <td data-bbox="375 537 661 846">  </td><td data-bbox="661 537 1205 846"> 삶, 살다 : 생명을 지니고 있다. [해가 뜨고 지는 것이 이어지는 동작으로 살아가는 나날을 의미하는 것] 1·5지를 펴서 바닥이 밖으로 향하게 쥔 두 주먹을 동시에 오른쪽으로 한 바퀴 돌린다. </td></tr> </table> 3. 찬양 가사에 맞게 수어 무용을 학습한 후 성경 구절로 표현하였던 움직임을 적용하여 확장하는 시간을 갖는다.		정결 : 매우 깨끗하고 깔끔함. [얼굴을 깨끗이 씻기는 동작] 손끝이 위로, 손등이 밖으로 향하게 편 오른손을 얼굴 오른쪽에서 왼쪽으로 이동시킨다.		삶, 살다 : 생명을 지니고 있다. [해가 뜨고 지는 것이 이어지는 동작으로 살아가는 나날을 의미하는 것] 1·5지를 펴서 바닥이 밖으로 향하게 쥔 두 주먹을 동시에 오른쪽으로 한 바퀴 돌린다.
	정결 : 매우 깨끗하고 깔끔함. [얼굴을 깨끗이 씻기는 동작] 손끝이 위로, 손등이 밖으로 향하게 편 오른손을 얼굴 오른쪽에서 왼쪽으로 이동시킨다.				
	삶, 살다 : 생명을 지니고 있다. [해가 뜨고 지는 것이 이어지는 동작으로 살아가는 나날을 의미하는 것] 1·5지를 펴서 바닥이 밖으로 향하게 쥔 두 주먹을 동시에 오른쪽으로 한 바퀴 돌린다.				
정리	1. 배운 내용 기억하기 활동했던 내용 중에 숙지가 안 된 부분에 대한 동작을 재확인하여 연습해 올 수 있도록 돕는다. 2. 정리운동 하기 머리에서부터 발끝까지 가볍게 주먹을 쥔 채로 온몸을 두드려 준다. 양팔과 다리를 주무르며 뭉친 근육을 풀어 준다. 옆에 사람과 어깨와 등을 토닥이며 주물러준다. 3. 수업을 통해 느낀 점 나누기				

2) 2차시 지도안

[표3-6] 2차시 지도안

학습 주제	감사함
프로그램 목표	주제에 중심 단어의 성경적 의미를 살펴보고 나의 몸으로 표현한다.
주요 활동	1. 스트레칭으로 긴장된 몸의 이완 2. 주제와 관련 성구 제시 후 감사의 제목을 생각해 보고 움직임으로 표현하기 3. 수어 동작을 학습 후 신체 움직임으로 표현하여 수어 무용으로 확장하기
준비물, 기타	음원(“내 모습 이대로”, “나가진 제물 없으냐” ⁵⁴), “행복”)
학습 단계	교육 내용
도입	1. 한 주간의 삶 나눔 및 기도 : 한 사람씩 이름을 부르고 인사한 후 한 주의 삶을 나누고 기도로 시작한다. 2. 활동 및 과제 소개 : 본 프로그램의 목표와 관련 성구를 제시하면서 수업 내용을 설명한다. 주제 성구 : 벧사 5:18 관련 성구 : 대하 7:3, 시 100:4, 시 107:1, 시 107:22, 골 3:16 3. 원활한 움직임을 위한 워밍업 (간단한 스트레칭)
전개	1. 중심 단어를 제시 후 어떤 생각이 드는지 나눔의 시간을 가진 후 사전적 의미와 성경 속 사용된 성경 구절을 나눈 후 움직임으로 표현해 본다. - CCM “나” 찬양의 가사를 나눈 후 자신의 삶 가운데 감사의 제목이 있는지 생각해 보고 나누는 시간을 갖는다.

	- 범사 : 모든 일, 평범한 일 어떠한 것을 주심에, 큰 감사의 제목이 있어야 감사하는 것과 같이 조건부 감사가 아닌 모든 순간이 감사의 시간이 되길 바라며 가진 것이 적어도, 숨을 쉴 수 있음에, 삶을 살아갈 수 있는 생명이 있음에, 자신의 감사 제목을 마음을 담아 움직임으로 표현해 본다. - 손을 올리는 야다 동작과 바라크 동작의 호흡을 사용하여 살아있음을 지각하며 경배한다. (경배와 감사의 표현) 2. “가진 것이 적어도 감사하며 사는 삶”이란 가사의 수어를 학습한다. <table border="1" data-bbox="385 666 1206 1429"> <tr> <td data-bbox="385 666 671 917">  </td><td data-bbox="671 666 1206 917"> 가지다 : 손에 쥐고 있거나 몸에 지니다. [잡아들이는 동작] 손바닥이 왼쪽으로 손가락이 밖으로 향하게 편 오른손을 안으로 당기며 주먹을 쥔다. </td></tr> <tr> <td data-bbox="385 917 671 1168">  </td><td data-bbox="671 917 1206 1168"> 적다 : 많지 않다. 수효나 분량이 일정한 기준에 미치지 못하다. [적음을 나타내는 동작] 오른 주먹의 5지 끝에 1지 끝을 댔다가 튕겨 별린다. </td></tr> <tr> <td data-bbox="385 1168 671 1429">  </td><td data-bbox="671 1168 1206 1429"> 감사 : 고마움을 느낌 손끝이 밖으로 향하게 펴서 모로 세운 오른손의 세끼 손가락 옆면을 손바닥이 아래로 향하게 편 왼손등에 두 번 댄다. </td></tr> </table> 3. 찬양 가사에 맞게 수어 무용을 학습한 후 성경 구절로 표현하였던 움직임을 적용하여 확장하는 시간을 갖는다.		가지다 : 손에 쥐고 있거나 몸에 지니다. [잡아들이는 동작] 손바닥이 왼쪽으로 손가락이 밖으로 향하게 편 오른손을 안으로 당기며 주먹을 쥔다.		적다 : 많지 않다. 수효나 분량이 일정한 기준에 미치지 못하다. [적음을 나타내는 동작] 오른 주먹의 5지 끝에 1지 끝을 댔다가 튕겨 별린다.		감사 : 고마움을 느낌 손끝이 밖으로 향하게 펴서 모로 세운 오른손의 세끼 손가락 옆면을 손바닥이 아래로 향하게 편 왼손등에 두 번 댄다.
	가지다 : 손에 쥐고 있거나 몸에 지니다. [잡아들이는 동작] 손바닥이 왼쪽으로 손가락이 밖으로 향하게 편 오른손을 안으로 당기며 주먹을 쥔다.						
	적다 : 많지 않다. 수효나 분량이 일정한 기준에 미치지 못하다. [적음을 나타내는 동작] 오른 주먹의 5지 끝에 1지 끝을 댔다가 튕겨 별린다.						
	감사 : 고마움을 느낌 손끝이 밖으로 향하게 펴서 모로 세운 오른손의 세끼 손가락 옆면을 손바닥이 아래로 향하게 편 왼손등에 두 번 댄다.						
정리	1. 배운 내용 기억하기 2. 정리운동 하기 3. 수업을 통해 느낀 점 나누기						

3) 3차시 지도안

[표3-7] 3차시 지도안

주 제	나눠줌
프로그램 목표	주제에 중심 단어의 성경적 의미를 살펴보고 나의 몸으로 표현한다.
주요 활동	1. 스트레칭으로 긴장된 몸의 이완 2. 주제와 관련 성구 제시 후 하나님이 주신 은혜를 생각해 보고 섬기고 나눌 수 있는 것이 무엇이 있는지 움직임으로 표현하기 3. 수어 동작을 학습 후 신체 움직임으로 표현하여 수어 무용으로 확장하기
준비물, 기타	음원(“내 모습 이대로”, “행복“, ”O Signore-평화의 기도”)
학습단계	교육 내용
도입	1. 한 주간의 삶 나눔 및 기도 : 한 사람씩 이름을 부르고 인사한 후 한 주의 삶을 나누고 기도로 시작한다. 2. 활동 및 과제 소개 : 본 프로그램의 목표와 관련 성구를 제시하면서 수업 내용을 설명한다. 주제 성구 : 오직 주께서 각 사람에게 나눠 주신 대로 하나님이 각 사람을 부르신 그대로 행하라 내가 모든 교회에서 이와 같이 명하노라 (고전 7:17) 관련 성구 : 눅 3:11, 행 2:45 3. 원활한 움직임을 위한 워밍업 (간단한 스트레칭)
전개	1. 중심 단어를 제시 후 사전적 의미와 성경 속 사용된 성경 구절을 나눈 후 나에게 주신 은혜를 생각해 본 후 내가 섬기고 나눌 수 있는 것들에 관해 이야기해 본다.

54) 송명희 시인 작사곡 “나 가진 재물 없으나”

2. 프란시스(St.Francis)의 “평화의 기도”를 움직임으로 만든 안무를 배워본다.⁵⁵⁾

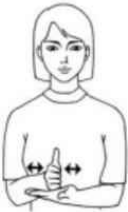
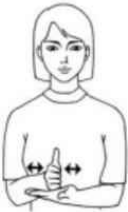
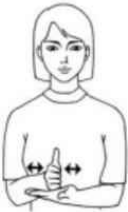
O Signore, ta di me un instrumento della Tua pace

(O Lord, make me an instrument of your peace)

- 1) 처음에는 양손을 모아 가슴에 올린다.
- 2) 두 팔을 옆으로 펴며 십자가 만든다.
 (“우리는 모두 연약한 존재입니다.”, “아무것도 없는 자입니다.”
 라고 고백하는 마음으로 동작 한다.)
- 3) 가슴으로 손을 모은다. (나를)
- 4) 손을 하늘을 향하여 기도하는 마음을 담아 위로 뻗는다.
 (“주님의 도구로 사용하시고 은혜를 부어 주소서”,
 ”축복의 통로가 되게 하소서“)
- 5) 하늘에서 받은 것을 가지고 내려오듯 기도 손으로 받아와서
 가슴 앞까지 내린다.
- 6) 두 손을 펼쳐서 손바닥이 앞에서 보일 수 있도록 내린다.
- 7) 4박자 동안 가슴에 두 손을 모으면서 자유롭게 방향을 전환
 하여 같은 동작을 반복한다. (받은 평화를 세상에 나눠주는
 동작으로 동서남북으로 돌면서 모든 평화를 나눠준다)

2. “내게 주신 작은 힘 나눠주며 사는 삶”이란 가사의 수어를 학습한다.

	나 : 말하는 이가 대등한 관계에 있는 사람이나 아랫사람을 상대하여 자기를 가리키는 일인칭 대명사. 오른 손바닥을 가슴 중앙에 댄다.
	주다 : 물건 따위를 남에게 건네어 가지거나 누리게 하다. [손에 받쳐 든 것을 내미는 동작] 오른손을 펴서 손바닥이 위로 손끝이 밖으로 향하게 하여 밖으로 내민다.

	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="385 241 668 498">  </td><td data-bbox="668 241 1206 498"> 힘 : 사람이나 동물이 스스로 움직이거나 다른 물건을 움직이게 하는 근육 작용. [팔뚝의 알통을 보이는 동작] 오른 주먹을 쥐고 팔을 구부려 당긴다. </td></tr> <tr> <td data-bbox="385 498 668 772">  </td><td data-bbox="668 498 1206 772"> 가르다 : 나누다. 손바닥이 위로 향하게 편 왼 손바닥에 손 끝이 밖으로 향하게 모로 세운 오른손을 대고 좌우로 스쳐 낸다. </td></tr> </table> 3. 찬양 가사에 맞게 수어 무용을 학습한 후 성경 구절로 표현하였던 움직임을 적용하여 확장하는 시간을 갖는다.		힘 : 사람이나 동물이 스스로 움직이거나 다른 물건을 움직이게 하는 근육 작용. [팔뚝의 알통을 보이는 동작] 오른 주먹을 쥐고 팔을 구부려 당긴다.		가르다 : 나누다. 손바닥이 위로 향하게 편 왼 손바닥에 손 끝이 밖으로 향하게 모로 세운 오른손을 대고 좌우로 스쳐 낸다.
	힘 : 사람이나 동물이 스스로 움직이거나 다른 물건을 움직이게 하는 근육 작용. [팔뚝의 알통을 보이는 동작] 오른 주먹을 쥐고 팔을 구부려 당긴다.				
	가르다 : 나누다. 손바닥이 위로 향하게 편 왼 손바닥에 손 끝이 밖으로 향하게 모로 세운 오른손을 대고 좌우로 스쳐 낸다.				
정리	1. 배운 내용 기억하기 2. 정리운동 하기 3. 수업을 통해 느낀 점 나누기				

55) < Prayer for Peace > 아시시 (Assisi:이탈리아의 도시)의 성자 프란시스(St.Francis)의 <평화의 기도>를 움직임으로 만든 기도춤으로 “주님! 나를 주님의 도구로 사용해 주십시오. 내가 하나님의 축복의 통로와 평화의 도구가 되게 해 주십시오.”라는 기도로 하늘에서 받은 평화를 내게 가져와 동서남북 4방향을 돌면서 온 세상에 하나님의 평화를 나누어 주는 움직임으로 구성된다(2014년 Simons Staebelin 초청 예배 무용 워크숍).

4) 4차시 지도안

[표3-8] 4차시 지도안

주 제	기도함
프로그램 목표	주제에 중심 단어의 성경적 의미를 살펴보고 나의 몸으로 표현한다.
주요 활동	1. 스트레칭으로 긴장된 몸의 이완 2. 주제와 관련 성구 제시 후 기도의 종류와 방법에 대해 나눈 후 움직임으로 표현하기 3. 수어 동작을 학습 후 신체 움직임으로 표현하여 수어 무용으로 확장하기
준비물, 기타	음원 (“내 모습 이대로”, “행복”)
학습단계	교육 내용
도입	1. 한 주간의 삶 나눔 및 기도 : 한 사람씩 이름을 부르고 인사한 후 한 주의 삶을 나누고 기도로 시작한다. 2. 활동 및 과제 소개 : 본 프로그램의 목표와 관련 성구를 제시하면서 수업 내용을 설명한다. 주제 성구 : 너희는 내게 부르짖으며 와서 내게 기도하면 내가 너희를 들을 것이요(렘 29:12) 관련 성구 : 막 11:24, 대하 7:14 3. 원활한 움직임을 위한 워밍업 (간단한 스트레칭)
전개	1. 중심 단어를 제시 후 어떤 생각이 드는지 나눔의 시간을 가진 후 사전적 의미와 성경 속 사용된 성경 구절을 나눈 후 움직임으로 표현해 본다. 1) 기도의 간구는 하나님께서 우리들의 간구되어지는 것들을 들으시고 돌보아 주시며 간구에 응답해서 역사 하실 수 있다는 것을 전제로 한다.

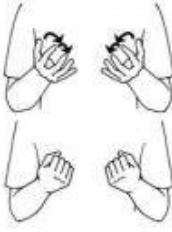
2) 기도의 종류들을 생각해 보고 나누어 보고 어떤 움직임으로 표현할 수 있을지 생각해 본다.

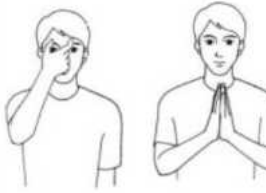
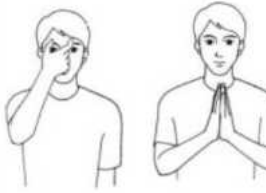
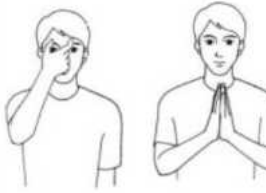
- 하나님 나라의 임재와 하나님의 공의를 비는 기도
- 필요한 것들을 구하는 기도
- 찬양으로 올려드리는 기도
- 깊은 탄식으로 울부짖는 기도

3) 성경속에 나타난 기도의 움직임을 따라 해본다.

- “무릎을 꿇고 손을 펴서” (왕상 8:54)
- “손을 들고 몸을 굽혀” (느 8:6)
- “서서” (눅 18:11)
- “얼굴을 땅에 대시고 엎드려” (마 26:39)
- “땅에 꿇어 엎드려 그의 얼굴을 무릎 사이에 넣고” (왕상 18:42)

2. “눈물 날 일 많지만 기도할 수 있는 것”이란 가사의 수어를 학습한다.

	눈물 : 눈물샘에서 나오는 액체. [물+올다] 오른 주먹의 1·5지를 펴서 구부려 입으로 약간 기울여 올린 다음, 오른 주먹의 1·5지를 펴서 끝을 맞대어 오른쪽 눈 밑에서 아래로 내린다.
	많다 : 수효나 분량, 정도 따위가 일정한 기준을 넘다. [두 줌을 나타내는 동작] 손바닥이 위로 손끝이 밖으로 향하게 편 두 손의 손가락을 5지부터 구부려 주먹을 친다.

	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="382 237 668 575">  </td><td data-bbox="668 237 1196 575"> 기도 : 인간보다 능력이 뛰어나다고 생각하는 어떠한 절대적 존재에게 뵙. [기도할 때의 관습적인 동작+합장] 오른 주먹의 1·5지를 펴서 끝을 이마에 댄 다음, 손끝이 위로 향하게 편 두 손의 손바닥을 맞댄다. </td></tr> <tr> <td data-bbox="382 581 668 967">  </td><td data-bbox="668 581 1196 967"> 있다 : 사람이나 동물이 어느 곳에서 떠나거나 벗어나지 아니하고 머물다. 또는 사람, 사물, 현상 따위가 실제로 존재하는 상태이다. [사람/코 <사람의 존재를 확인하는 것>] 4·5지를 편 오른 주먹의 5지 끝을 코끝에 댄다. </td></tr> </table> 3. 찬양 가사에 맞게 수어 무용을 학습한 후 성경 구절로 표현하였던 움직임을 적용하여 확장하는 시간을 갖는다.		기도 : 인간보다 능력이 뛰어나다고 생각하는 어떠한 절대적 존재에게 뵙. [기도할 때의 관습적인 동작+합장] 오른 주먹의 1·5지를 펴서 끝을 이마에 댄 다음, 손끝이 위로 향하게 편 두 손의 손바닥을 맞댄다.		있다 : 사람이나 동물이 어느 곳에서 떠나거나 벗어나지 아니하고 머물다. 또는 사람, 사물, 현상 따위가 실제로 존재하는 상태이다. [사람/코 <사람의 존재를 확인하는 것>] 4·5지를 편 오른 주먹의 5지 끝을 코끝에 댄다.
	기도 : 인간보다 능력이 뛰어나다고 생각하는 어떠한 절대적 존재에게 뵙. [기도할 때의 관습적인 동작+합장] 오른 주먹의 1·5지를 펴서 끝을 이마에 댄 다음, 손끝이 위로 향하게 편 두 손의 손바닥을 맞댄다.				
	있다 : 사람이나 동물이 어느 곳에서 떠나거나 벗어나지 아니하고 머물다. 또는 사람, 사물, 현상 따위가 실제로 존재하는 상태이다. [사람/코 <사람의 존재를 확인하는 것>] 4·5지를 편 오른 주먹의 5지 끝을 코끝에 댄다.				
정리	1. 배운 내용 기억하기 2. 정리운동 하기 3. 수업을 통해 느낀 점 나누기				

5) 5차시 지도안

[표3-9] 5차시 지도안

주 제	인내함
프로그램 목표	주제에 중심 단어의 성경적 의미를 살펴보고 나의 몸으로 표현한다.
주요 활동	1. 스트레칭으로 긴장된 몸의 이완 2. 주제와 관련 성구 제시 후 타인의 마음을 이해하고 인내하기 위하여 타인의 모습을 따라 해보기 3. 수어 동작을 학습 후 신체 움직임으로 표현하여 수어 무용으로 확장하기
준비물, 기타	음원 (“내 모습 이대로”, “행복”)
학습단계	교육 내용
도입	1. 한 주간의 삶 나눔 및 기도 : 한 사람씩 이름을 부르고 인사한 후 한 주의 삶을 나누고 기도로 시작한다. 2. 활동 및 과제 소개 : 본 프로그램의 목표와 관련 성구를 제시하면서 수업내용을 설명한다. 주제 성구 : 네 주 여호와, 그의 백성의 억울함을 풀어 주시는 네 하나님이 이같이 말씀하시되 보라 내가 비틀거림치게 하는 잔 곧 나의 분노의 큰 잔을 네 손에서 거두어서 내가 다시는 마시지 못하게 하고 (사 51:22) 관련 성구 : 애 3:36 3. 원활한 움직임을 위한 워밍업 (간단한 스트레칭)
전개	1. 중심 단어를 제시 후 어떤 생각이 드는지 나눔의 시간을 가진 후 사전적 의미와 성경 속 사용된 성경 구절을 나눈 후 움직임으로 표현해 본다.

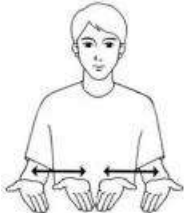
전개	1) 억울하고 힘든 일이 있을 때 화내기보다 타인의 입장을 먼저 생각해 보고 이해해 보려고 노력하기 위해 해야 할 것들에 대해 나눈다. 2) 미러링(mirroring)⁵⁶⁾ 을 통해 상대방의 시선, 표정, 모든 움직임을 따라 해보면서 타인의 처지에서 생각하는 시간을 갖는다. (Chaiklin(1975)에 따르면 미러링 기법은 상대의 움직임의 반영을 통해서 움직임의 질을 운동 감각적으로 경험하게 하고 동작의 패턴을 다양하게 향상 시키는 한편, 상대방과 공감적 관계를 형성하여 감정적 교류가 자연스럽게 일어나도록 해서 상대의 감정이나 생각을 이해할 수 있도록 하는 것으로⁵⁷⁾ 비언어적인 상호작용을 촉진 시킨다.) (1) 원 대형으로 서서 제시자 한 사람이 동작 취하면 나머지 사람들은 제시한 동작을 인식하여 따라 한다. 처음은 상체의 움직임일 중심으로 정지된 동작으로 구성한다. (2) 2인 미러링으로 두 명씩 짝을 지은 후 하체의 움직임을 추가한 동작(무릎을 구부리고 펴기, 걷기, 앉고 서기, 점프, 회전등), 시간의 변화를 주며 이동하는 동작으로 구성하여 실시한다. 3) 어려움 가운데 인내하는 시간이 있었다면 어떤 방법으로 나아갔는지를 나누어 보고 움직임으로 표현해 본다. 예) 가슴을 움켜주고 참는 모습, 성경을 펴서 가슴에 안고 기다림, 기도하는 모습, 밧줄을 힘겹게 타고 올라가는 모습 등 자기 생각을 자유롭게 이야기해 보고 움직임으로 표현하기
----	---

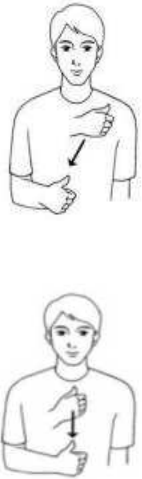
⁵⁶⁾ 미러링 댄스는 내 앞에 있는 파트너가 거울이 되어 비추어 주듯이 똑같이 움직임을 하는 춤으로 나의 제스처와 움직임을 가르치듯이 따라 하게 하는 것이 아니라 파트너가 자연스럽게 반응하며 공감하는 춤이다. (최보결의 춤명상(5) 미러링 댄스)

⁵⁷⁾ 신금옥.(2012). “무용/동작치료사가 지각하는 치료적 요인에 관한 질적 연구.” 석사학위논문. 순천향대학교 건강과학대학원, p.65. 재인용.

전개

2. “억울한 일 많으나 주를 위해 참는 것”이란 가사의 수어를 학습한다.

	억울하다 : 애매한 일을 당하여 분하고 답답하다. 오른 주먹의 1·2지를 펴서 끝으로 콧구멍을 막은 다음, 손을 펴서 손바닥으로 모로 세운 왼 주먹 위를 덮는다.
	일 : 무엇을 이루려고 어떤 장소에서 일정한 시간 동안 몸을 움직이거나 머리를 쓰는 활동. [손으로 일하는 것을 나타내는 동작] 손바닥이 위로 향하게 편 두 손을 양옆으로 붙였다 벌리는 동작을 두 번 반복한다.
	주님 : 기독교에서, 하나님이나 예수를 높여 이르는 말. [지문자 ‘ㅈ’(‘주’의 ‘ㅈ’)+님] 오른 주먹의 1·2·5지를 펴서 등이 밖으로 향하게 하여 왼 손바닥으로 받쳐 위로 올리면서 1·2지를 접고 5지만 세운다.

전개	 참다 : 충동, 감정 따위를 억누르고 다스린다. [도로 내리는 동작] 오른 주먹의 5지를 펴서 세워 가슴에 대고 비스듬히 내린다. 인내 : 괴로움이나 어려움을 참고 견딤. 오른 주먹의 5지를 펴서 세워 가슴에 대고 천천히 아래로 내린다. 3. 찬양 가사에 맞게 수어 무용을 학습한 후 성경 구절로 표현하였던 움직임에 적용하여 확장하는 시간을 갖는다.
정리	1. 배운 내용 기억하기 2. 정리운동 하기 3. 수업을 통해 느낀 점 나누기

6) 6차시 지도안

[표3-10] 6차시 지도안

주 제	하나님의 뜻
프로그램 목표	주제에 중심 단어의 성경적 의미를 살펴보고 나의 몸으로 표현한다.
주요 활동	1. 스트레칭으로 긴장된 몸의 이완 2. 주제와 관련 성구 제시 후 “이웃을 네 몸과 같이 사랑하라”라는 메 시지로 협동프로그램 시행 3. 수어 동작을 배우고 신체 움직임으로 표현하여 수어 무용으로 확장 하기
준비물, 기타	음원 (“내 모습 이대로”, “행복”), 부채(각 좌,우 한쌍)
학습단계	교육 내용
도입	1. 한 주간의 삶 나눔 및 기도 : 한 사람씩 이름을 부르고 인사한 후 한 주의 삶을 나누고 기도로 시작한다. 2. 활동 및 과제 소개 : 본 프로그램의 목표와 관련 성구를 제시하면 서 수업 내용을 설명한다. 주제 성구 : 네 마음을 다하고 목숨을 다하고 뜻을 다하여 주 너의 하 나님을 사랑하라 하셨으니 이것이 크고 첫째 되는 계명이요 둘째는 그 와 같으니 네 이웃을 네 몸과 같이 사랑하라 하셨으니 이 두 계명이 온 율법과 선지자의 강령이니라 (마 22:37-40) 관련 성구 : 롬 12:2, 롬 15:32 3. 원활한 움직임을 위한 워밍업 (간단한 스트레칭)
전개	1. 중심 단어를 제시 후 어떤 생각이 드는지 나눔의 시간을 가진 후 사전적 의미와 성경 속 사용된 성경 구절을 나누고 후 움직임으로 표현 해 본다.

	1) 하나님의 뜻은 하나님이 뜻하신바, 하나님의 거룩하신 목적, 하나님의 계획과 바램이며 하나님은 성경을 통해 자신의 뜻하신 바를 우리에게 알리고 계시며 하나님의 백성은 하나님의 뜻을 좇아 살며 그 뜻에 순종해야 한다. 2) 자신이 생각하는 하나님의 뜻(하나님이 원하시는 삶)이 무엇인지 나누는 시간을 갖는다. (영성 생활, 대인관계, 일 등) 3) “이웃을 네 몸과 같이 사랑하라” (마 2:39) 하신 것과 같이 부채를 이용하여 처음에는 1인에서 시작하여 2인, 4인 등 제시한 모양(산, 꽃, 파도)을 만들며 협동프로그램을 진행한다. 이때 서로를 위한 배려와 서로 간의 신뢰, 남보다 나를 낮게 여기고 자신을 낮추고 자기 부인을 경험하는 시간으로 서로의 섬김을 통해 완성 되어가는 움직임을 통하여 연합하는 시간을 갖는다. 2. “비록 짧은 작은 삶 주 뜻대로 사는 것”이란 가사의 수어를 학습한다. <table border="1" data-bbox="378 966 1199 1458"> <tr> <td data-bbox="378 966 671 1207">  </td><td data-bbox="671 966 1199 1207"> 짧다 : 잇닿아 있는 공간이나 시간상의 사이가 가깝다. 1·5지 끝을 맞댄 두 주먹을 모로 세워 좌우에서 접근시켜 맞댄다. </td></tr> <tr> <td data-bbox="378 1207 671 1458">  </td><td data-bbox="671 1207 1199 1458"> 뜻 : 말이나 글, 또는 어떠한 행동이 나타내는 의도나 내용. [쭈셔서 캐는 동작] 모로 세운 왼 주먹의 밑면을, 오른 주먹의 1지를 펴서 윗면으로 스쳐 낸다. </td></tr> </table> 3. 찬양 가사에 맞게 수어 무용을 학습한 후 성경 구절로 표현하였던 움직임을 적용하여 확장하는 시간을 갖는다.		짧다 : 잇닿아 있는 공간이나 시간상의 사이가 가깝다. 1·5지 끝을 맞댄 두 주먹을 모로 세워 좌우에서 접근시켜 맞댄다.		뜻 : 말이나 글, 또는 어떠한 행동이 나타내는 의도나 내용. [쭈셔서 캐는 동작] 모로 세운 왼 주먹의 밑면을, 오른 주먹의 1지를 펴서 윗면으로 스쳐 낸다.
	짧다 : 잇닿아 있는 공간이나 시간상의 사이가 가깝다. 1·5지 끝을 맞댄 두 주먹을 모로 세워 좌우에서 접근시켜 맞댄다.				
	뜻 : 말이나 글, 또는 어떠한 행동이 나타내는 의도나 내용. [쭈셔서 캐는 동작] 모로 세운 왼 주먹의 밑면을, 오른 주먹의 1지를 펴서 윗면으로 스쳐 낸다.				
정리	1. 배운 내용 기억하기 2. 정리운동 하기 3. 수업을 통해 느낀 점 나누기				

7) 7차시 지도안

[표3-11] 7차시 지도안

주 제	선물
프로그램 목표	주제에 중심 단어의 성경적 의미를 살펴보고 나의 몸으로 표현한다.
주요 활동	1. 스트레칭으로 긴장된 몸의 이완 2. 주제와 관련 성구 제시 후 예루살렘에 입성하는 메시아 예수를 환호하는 움직임 표현하기 3. 수어 동작을 배우고 신체 움직임으로 표현하여 수어 무용으로 확장하기
준비물, 기타	음원 (“내 모습 이대로”, “행복”, “Glory Glory to the king” ⁵⁸⁾), 리본 또는 스카프
학습단계	교육 내용
도입	1. 한 주간의 삶 나눔 및 기도 : 한 사람씩 이름을 부르고 인사한 후 한 주의 삶을 나누고 기도로 시작한다. 2. 활동 및 과제 소개 : 본 프로그램의 목표와 관련 성구를 제시하면서 수업내용을 설명한다. 주제 성구 : 보라 내가 이스라엘 자손 중에서 너희의 형제 레위인을 택하여 내게 돌리고 너희에게 선물로 주어 회막의 일을 하게 하였나니 (민 18:6) 관련 성구 : 신 33:14-16, 요 3:16 3. 원활한 움직임을 위한 워밍업 (간단한 스트레칭)
전개	1. 중심 단어를 제시 후 어떤 생각이 드는지 나눔의 시간을 가진 후 사전적 의미와 성경 속 사용된 성경 구절을 나눈 후 움직임으로 표현해 본다.

- 하나님이 세상을 이처럼 사랑하사 독생자를 주셨으니 이는 그를 믿는 자마다 멸망하지 않고 영생을 얻게 하려 하심이라 (요 3:16)
이 말씀과 같이 우리에게 주신 최고의 선물은 예수그리스도시며 예수 그리스도를 믿기만 하면 어둠의 삶을 빛의 삶으로 바꿔주기 때문인 것이다.⁵⁹⁾

- 하나님께서 주신 가장 큰 구원의 선물인 예수님을 생각하며 하나님의 사랑을 확증하시기 위해 예루살렘 성에 입성하실 때의 모습을 생각해 본 후 리본이나, 스카프 등을 이용하여 흔들면서 메시아 예수를 환영하는 춤을 춰본다.

2. “세상은 알 수 없는 하나님 선물”이란 가사의 수어를 학습한다.

	세상 : 사람이 살고 있는 모든 사회를 통틀어 이르는 말. [사람/세계] 4·5지를 편 오른 주먹과, 손가락을 벌려 구부린 왼손을 마주 보게 하여 전후로 돌린다.
	알다 : 사물이나 상황에 대한 정보나 지식을 갖추다. [받아들여 착이는 것을 나타내는 상징적 동작] 오른 손바닥으로 가슴을 두 번 쓸어내린다.

58) “Glory Glory To The King”, Randy Rothwell, Integrity's Hosanna! Music

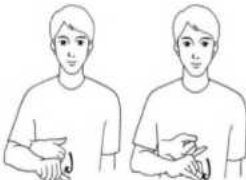
59) 예수그리스도는 아담과 하와가 죄를 지은 후 모든 사람은 예외 없이 죄와 허물로 죽어야만 하는 모든 인류의 죄에서 해방시키셨다. 그로 인해 우리는 사망에서 생명으로 옮겨지는 은혜를 입었고, 마귀의 종노릇 하던 신분에서 천국 백성으로 바뀌었다. 이것은 하나님이 주신 구원의 선물로 인함인 것이다.

전개	 하나님 : 기독교에서 믿는 유일신. [우주/주인] 오른손을 펴서 손등이 밖으로 손끝이 왼쪽으로 향하게 하여, 모로 세운 왼 주먹 주위를 밖에서부터 안으로 돌려 올리며 주먹을 쥐고 5지를 펴서 세운다.
	 선물 : 남에게 어떤 물건 따위를 선사함. 또는 그 물건. [끈매기를 마무리하는 동작 <장식용 리본을 매는 것>] 왼 주먹의 1·2지를 펴서 등이 위로 향하게 하고, 그 등에 오른 주먹의 1·2지를 펴서 바닥을 'X'자로 댔다가 뒤집어 등을 댄다.
정리	3. 찬양 가사에 맞게 수어 무용을 학습한 후 성경 구절로 표현하였던 움직임을 적용하여 확장하는 시간을 갖는다.
	1. 배운 내용 기억하기 2. 정리운동 하기 3. 수업을 통해 느낀 점 나누기

8) 8차시 지도안

[표3-12] 8차시 지도안

주 제	자녀됨
프로그램 목표	주제에 중심 단어의 성경적 의미를 살펴보고 나의 몸으로 표현한다.
주요 활동	1. 스트레칭으로 긴장된 몸의 이완 2. 주제와 관련 성구 제시 후 히브리어 노래 히네마토브 배우기 3. 수어 동작을 배우고 신체 움직임으로 표현하여 수어 무용으로 확장하기
준비물, 기타	음원 (“내 모습 이대로”, “행복”, “히네마토브(Hine Ma Tov)”)
학습단계	교육 내용
도입	1. 한 주간의 삶 나눔 및 기도 : 한 사람씩 이름을 부르고 인사한 후 한 주의 삶을 나누고 기도로 시작한다. 2. 활동 및 과제 소개 : 본 프로그램의 목표와 관련 성구를 제시하면서 수업 내용을 설명한다. 주제 성구 : 영접하는 자 곧 그 이름을 믿는 자들에게는 하나님의 자녀가 되는 권세를 주셨으니 (요 1:12) 관련 성구 : 눅 20:36, 요일 3:10, 시 133:1 3. 원활한 움직임을 위한 워밍업 (간단한 스트레칭)
전개	1. 중심 단어를 제시 후 어떤 생각이 드는지 나눔의 시간을 가진 후 사전적 의미와 성경 속 사용된 성경 구절을 나눈 후 움직임으로 표현해 본다. 1) 그리스도 안에 한 형제요 자매로 하나님이 기뻐하시는 연합의 모습을 나뉘본다.

전개	2) 이스라엘 백성이 초막절⁶⁰⁾에 많이 부르던 노래인 히네마토브 안무(이스라엘 민속무용)를 배워 본다. 2. “하나님의 자녀로 살아가는 것”이란 가사의 수어를 학습한다.  자녀 : 아들과 딸을 통틀어 이르는 말. [아들+딸] 오른 주먹의 5지를 펴서 끝 바닥을 배에 대고 아래로 스쳐 내리며 5지 바닥이 보이도록 손목을 돌린 다음, 오른 주먹의 4지를 펴서 끝으로 배를 스쳐 내려 등이 위로 향하게 한다. 3. 찬양 가사에 맞게 수어 무용을 학습한 후 성경 구절로 표현하였던 움직임을 적용하여 확장하는 시간을 갖는다.
정리	1. 배운 내용 기억하기 2. 정리운동 하기 3. 수업을 통해 느낀 점 나누기

⁶⁰⁾ 수장절이라고도 하며, 유월절 및 칠칠절(맥추절, 오순절)과 함께 이스라엘의 3대 절기이다. 출애굽 당시 40년 광야 생활 동안 지켜 주신 하나님의 은혜를 기억하고 선조들의 40년 동안 장막에서 살며 방황하던 유목 생활을 기념하는 절기이다. (네이버 지식백과)

9) 9차시 지도안

[표3-13] 9차시 지도안

주 제	행복함
프로그램 목표	주제에 중심 단어의 성경적 의미를 살펴보고 나의 몸으로 표현한다.
주요 활동	1. 스트레칭으로 긴장된 몸의 이완 2. 주제와 관련 성구 제시 후 원무로 기쁨의 춤 표현해 보기 3. 수어 동작을 배우고 신체 움직임으로 표현하여 수어 무용으로 확장하기
준비물, 기타	음원(“내 모습 이대로”, “행복”, “The Mighty One of Israel”) ⁶¹⁾
학습단계	교육 내용
도입	1. 한 주간의 삶 나눔 및 기도 : 한 사람씩 이름을 부르고 인사한 후 한 주의 삶을 나누고 기도로 시작한다. 2. 활동 및 과제 소개 : 본 프로그램의 목표와 관련 성구를 제시하면서 수업 내용을 설명한다. 주제 성구 : 이스라엘이여 너는 행복한 사람이로다 여호와와 구원을 너 같이 얻은 백성이 누구냐 그는 너를 돕는 방패시요 네 영광의 칼이시로다 네 대적이 네게 복종하리니 네가 그들의 높은 곳을 밟으리로다 (신 33:29) 관련 성구 : 신 10:33, 전 6:6 3. 원활한 움직임을 위한 워밍업 (간단한 스트레칭)
전개	1. 중심 단어를 제시 후 어떤 생각이 드는지 나눔의 시간을 가진 후 사전적 의미와 성경 속 사용된 성경 구절을 나눈 후 움직임으로 표현해 본다.

1) 하나님 안에서 행복의 의미를 나누는 시간을 갖는다. (돈이 많아서, 지위가 있어서, 내가 누리는 삶이 풍요로워서가 아닌 하나님의 자녀 됨이, 하나님께서 주신 은혜를 누림이, 하나님을 예배할 수 있음에, 하나님을 온전히 믿을 수 있는 믿음이 있음에 행복한 것임을 나눈다. 이러한 고백들은 우리들의 삶이 하나님의 자녀로서 세상의 잣대가 아닌 하나님의 기준으로 살아가기에 가능한 고백들이다. 믿는 자는 세상의 모든 풍족함으로 기뻐하는 것이 아닌 하나님을 앎이 행복이다.)

2) “Kara”의 춤을 묘사하고 있는 말씀⁶²⁾으로 기쁨에 넘쳐 뛰고 도약하는 춤으로 원 대형으로 주위를 빙빙 돌며 추는 춤을 춘다.

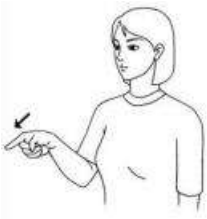
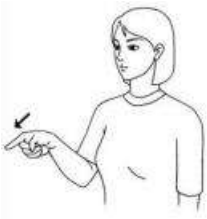
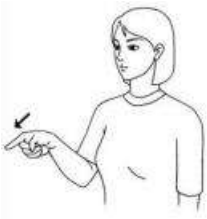
3) 원무는 하나의 원으로 이루어 추는 춤으로 히브리인의 전통으로 부터 유래된 것으로 공동체 의식을 상징하는 춤이다. 하나 됨과 연합함의 의미를 지니며 초기 기독교교회의 경배 의식 안에서 가장 보편적인 춤의 형태로 자주 등장하였고 기독교 전례 무용의 기본형식으로 자리 잡았다.⁶³⁾

- (1) 원 대형으로 돌면서 그레이프바인 스텝과 다이아몬드 스텝을 연결하여 동작한 후 이어서 홉(Hop) 동작을 한다.
- (2) 투스텝을 원 안쪽방향과 원 바깥 방향의 진행을 두 차례 반복 후 다이아몬드 스텝을 연결하여 동작한 후 홉(Hop) 동작을 한다. (홉 동작시 같은 발로 착지하기와 다른 발로 착지 등 다양한 방법으로 변화를 준다.)
- (3) 원 방향으로 움직임을 진행하면서 자유롭게 뛰며 기쁨으로 도약하는 춤을 추어본다.

61) “The Mighty One of Israel” Randy Rothwell, Integrity’s Hosanna! Music

62) “여호와와 궤를 떼 사람들이 여섯 걸음을 가매 다윗이 소와 살진 송아지로 제사를 드리고 다윗이 여호와 앞에서 힘을 다하여 춤을 추는데 그 때에 다윗이 베 에봇을 입었더라”(삼하 6:13-14)

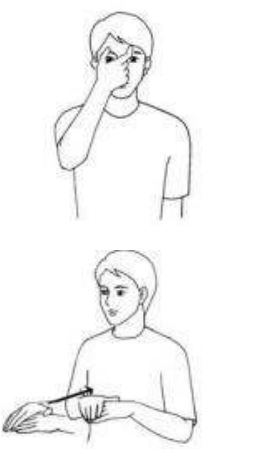
63) 박영애.(2023). 『기독교무용을 위한 실제』, 서울: (주)내일이비즈, p.45.

	※ 실시 전 발목과 종아리 스트레칭을 충분히 시행하여 부상을 예방할 수 있도록 하며 “He’s the mighty one of Israel”은 “그는 이스라엘의 강력한 사람이다”의 뜻을 가진 음원으로 간단하게 가사의 설명 후 함께 선포하며 몸을 통한 움직임을 하도록 돕는다. 2. “이것이 나의 삶의 행복이라오”라는 가사의 수어를 학습한다. <table border="1" data-bbox="382 608 1196 1199"> <tr> <td data-bbox="382 608 675 871">  </td><td data-bbox="675 608 1196 871"> 이것 : 가까운 자리에 있는 일이나 물건을 가리키는 말. 오른 주먹의 1지를 펴서 끝이 약간 아래로 향하게 한다. </td></tr> <tr> <td data-bbox="382 871 675 1199">  </td><td data-bbox="675 871 1196 1199"> 행복 : 부족이나 불만이 없어 즐겁고 흐뭇함을 느낌. [수업을 쓰다듬어 내리는 동작] 오른손의 1·2·3·4지 바닥을 왼쪽 볼에 5지 바닥을 오른쪽 볼에 댔다가 내리며 손가락을 모아 붙인다. </td></tr> </table> 3. 찬양 가사에 맞게 수어 무용을 학습한 후 성경 구절로 표현하였던 움직임을 적용하여 확장하는 시간을 갖는다.		이것 : 가까운 자리에 있는 일이나 물건을 가리키는 말. 오른 주먹의 1지를 펴서 끝이 약간 아래로 향하게 한다.		행복 : 부족이나 불만이 없어 즐겁고 흐뭇함을 느낌. [수업을 쓰다듬어 내리는 동작] 오른손의 1·2·3·4지 바닥을 왼쪽 볼에 5지 바닥을 오른쪽 볼에 댔다가 내리며 손가락을 모아 붙인다.
	이것 : 가까운 자리에 있는 일이나 물건을 가리키는 말. 오른 주먹의 1지를 펴서 끝이 약간 아래로 향하게 한다.				
	행복 : 부족이나 불만이 없어 즐겁고 흐뭇함을 느낌. [수업을 쓰다듬어 내리는 동작] 오른손의 1·2·3·4지 바닥을 왼쪽 볼에 5지 바닥을 오른쪽 볼에 댔다가 내리며 손가락을 모아 붙인다.				
정리	1. 배운 내용 기억하기 2. 정리운동 하기 3. 수업을 통해 느낀 점 나누기				

10) 10차시 지도안

[표3-14] 10차시 지도안

주 제	예배함
프로그램 목표	주제에 중심 단어의 성경적 의미를 살펴보고 나의 몸으로 표현한다.
주요 활동	1. 스트레칭으로 긴장된 몸의 이완 2. 주제와 관련 성구 제시 후 예배공연을 위한 예배리허설 실시
준비물, 기타	음원 (“내 모습 이대로”, “행복”), 리허설을 위한 의상
학습단계	교육 내용
도입	1. 한 주간의 삶 나눔 및 기도 : 한 사람씩 이름을 부르고 인사한 후 한 주의 삶을 나누고 기도로 시작한다. 2. 활동 및 과제 소개 : 본 프로그램의 목표와 관련 성구를 제시하면서 수업내용을 설명한다. 주제 성구 : 너희 몸을 하나님께 기뻐하시는 거룩한 산 제물로 드리라 이는 너희가 드릴 영적 예배니라 (롬 12:1) 관련 성구 : 시 5:7, 시 22:27, 요 4:24 3. 원활한 움직임을 위한 워밍업 (간단한 스트레칭)
전개	1. 중심 단어를 제시 후 어떤 생각이 드는지 나눔의 시간을 가진 후 사전적 의미와 성경 속 사용된 성경 구절을 나눈 후 움직임으로 표현해 본다. 2. “예배”의 수어를 학습한다.

전개	 예배 : 하나님 같은 초월적 존재 앞에 경배하는 의식. [기도+모이다] 오른 주먹의 엄지와 검지를 펴서 끝을 이마에 댄 다음, 손바닥이 아래로 손끝이 밖으로 향하게 편 두 손을 가슴 앞에서 오른손은 위에 왼손은 아래에 놓이게 포개어 안으로 당긴다. 3. 10주간 배운고 창작한 수어 예배 무용곡의 예배 공연을 위해 리허설을 한다.
정리	1. 배운 내용 기억하기 최종 창작이 마무리된 곡을 예배 전까지 기억할 수 있도록 대형과 안무를 재확인하는 시간을 갖는다. 2. 정리운동 하기 머리에서부터 발끝까지 가볍게 주먹을 쥐 채로 온몸을 두드려 준다. 양팔과 다리를 주무르며 뭉친 근육을 풀어 준다. 옆에 사람과 어깨와 등을 토닥이며 주물러준다. 3. 수업을 통해 느낀 점 나누기

IV. 프로그램에 대한 평가 및 효과

4.1 참여자 피드백

4.1.1 PSS 참여자

1) 새로운 일을 향한 도전이었는데 이 도전은 어떠하였습니까?

‘나는 할 수 있어!’로 다짐하며 시작한다고 했지만, 프로그램이 시작되기 전까지 ‘몸치여서 할 수 있을까?’ 고민이 되었어요. 한주 한주 참여하면서 재미도 있고 흥미도 있었지만, 발목도 아프고 뻣뻣한 몸으로 인하여 방해가 되는 건 아닌지 고민하며 나오게 되었는데 시간이 지나면서 매시간 모이는 것만으로도, 할 수 있다는 것만으로도 감사하고 기대함으로 나왔던 시간이었어요.

2) 시작 전과 비교하여 시작 후 모습의 변화가 있다면 말씀해 주세요.

신체적으로 쓰지 않던 근육을 쓰게 되니 유연성이 생기는 것 같고 손 드는 것조차 몸이 뻣뻣해서 힘들었는데 처음과 달리 부드럽게 올릴 수 있어서 좋았어요. 그리고 예배무용을 통해서 나의 몸으로 예배하는 것이 얼마나 귀한 것인지 알았고 내 안에 있는 고백을 몸으로 표현할 수 있어서 너무 신나고 좋았어요.

3) 예배무용을 경험한 소감과 예배무용을 접한 후 예배무용을 보게 되었을 때 달라진 점이 있을까요? (예배무용 인식의 변화)

예배무용에 대해 관심이 많아서 영상을 찾아보기도 하고 그랬어요. 성가대도 하고 하지만 입술의 찬양과 달리 몸 찬양을 통해 신앙적인 변화가 더 크

고 몸으로 더 와 닿는 것 같이 느껴졌어요. 그리고 어느 예배에 갔는데 농아인들을 대상으로 수어 찬양을 하는데 내가 배웠던 동작이 나오니 너무 신기하고 그 동작 하나하나의 의미를 알고 있으니 더 은혜가 넘쳤어요. 이 프로그램에 참여하기 전에는 워십예배를 드리는 모습을 보게 되면 옷이나 외적인 모습들이 더 잘 보였지만 내가 배우고 참여한 후에는 워십예배를 드렸을 때 동작 하나하나를 자세히 보게 되고 어떠한 마음으로 예배하는지 전해져서 그 은혜가 더 깊이 끼쳐졌던 거 같아요. 아는 만큼 보이는 것처럼 더 하나님을 알기 위해 노력해야겠다고 느꼈습니다.

4) 다시 이러한 예배무용이나 새롭게 도전해야 할 과제가 있다면 참여할 의향이 있습니까?

다시 기회가 오더라도 똑같이 해볼 거예요. 매번 여러 가지 이유로 시작도 전에 하지 않았던 모습을 되돌아보게 됐어요. 이제는 시작하기 전부터 포기하지 않고 도전해 보고 싶은 생각이에요.

5) 특별히 기억나는 프로그램이 있습니까?

〈하나님의 자녀됨〉, 〈선물〉이 기억에 남아요. 무엇보다 수어를 통해 모르면 또 다른 언어를 배우고 그것을 통하여 예배할 수 있는 게 더 좋았습니다. 모르는 것들을 알아가는 기쁨이 크고, 간단한 동작들이지만 모든 동작에 의미를 담아서 하는 움직임이 너무 은혜가 돼요.

6) 10주간 프로그램을 끝으로 예배 공연으로 예배했을 때의 소감을 말씀해주세요

걱정과 기대하는 마음으로 시작했던 시간이었는데 믿음의 장로님, 권사님들과의 만남 속에 수어를 배우며 예배무용도 하고 서로에 신앙의 간증을 들으면서 시간이 지나갈수록 변화되어 가는 나를 발견하며 이 모든 것이 하나님 은혜인 것을 깨닫게 해주셨어요. 굳어있던 나의 얼굴에 웃음이 떠나질 않고 연습하러 모이는 시간이 힘들 때도 있었지만 수어와 나의 몸 움직임을 통해 신앙 고백을 하며 메시지를 전할 수 있다는 것이 너무나 감동이었어요. 그

리고 모든 것이 협력하여 선을 이루어 좋게 하여 주시는 살아계신 하나님을 만나는 시간이었어요. 영상을 가족과 주위 분들에게 나누면서 은혜가 넘친다는 말들과, 주일 예배 후 모든 성도님의 박수를 받으면서 그 순간 속에서 뜨거운 것이 올라오면서 눈물이 흐르기도 하였고 성령님께서 ‘우리 워십팀과 함께 하셨구나’라는 것을 느끼는 시간이었고 나이는 숫자에 불과함을, 무엇이든지 시작이 어려운 것이지 무엇이든 하면 된다고 깨닫게 되는 귀한 경험의 시간이 되었어요.

7) 프로그램을 마치며 하고 싶은 말이 있다면 말씀해 주세요.

몸을 통하여 예배무용을 배운 후 다른 권사님들팀은 어떤지 찾아보며 관심 갖게 되었고 우리 교회도 다른 교회분들처럼 많은 권사님들이 예배의 자리에 함께 참여할 수 있었으면 좋겠다는 생각이 들어요.

4.1.2 LMH 참여자

1) 새로운 일을 향한 도전이었는데 이 도전은 어떠하였습니까?

저는 호기심이 많아서 새로운 일에 도전하는 것만으로도 즐거웠어요. 워십을 계속하고 싶었었는데, 폐경을 겪으면서 외적인 모습이 바뀌고 건강도 안 좋아져서 하고 싶어도 하지 못하고 있었어요. 언젠가는 꼭 하고 싶다는 생각만 하고 있었죠. 찬양을 몸으로 한다는 것에 항상 동경하고 좋아했는데 기회가 와서 기쁘게 도전하게 되었습니다. 너무 기대했던 시간이라서 즐겁게 참여할 수 있었어요.

2) 시작 전과 비교하여 시작 후 모습의 변화가 있다면 말씀해 주세요.

눈에 보이는 신체의 물리적인 변화는 없지만 행동적으로 항상 몸으로 더 자연스럽게 움직이게 되고 찬양할 때 경직된 것이 아닌 자유함으로 예배하게 되었어요. 또한 정서적으로 즐겁고 만족스러운 시간이었고 몸으로 춤추는 것이 너무 좋았는데 세상의 춤이 아닌 신앙적인 춤들로 인해 더 만족스럽고 행

복했습니다.

3) 예배무용을 경험한 소감과 예배무용을 접한 후 예배무용을 보게 되었을 때 달라진 점이 있을까요? (예배무용 인식의 변화)

몸을 통하여 예배하는 기쁨이 무엇인지를 알게 되었고, 나도 진정한 자유함을 몸을 통하여 표현하고 싶다는 생각이 들어요. 일상의 규칙이 아닌 느낌대로 춤을 추어도 된다는 보편적 진리를 알 수가 있게 되었고 모두가 알았으면 좋겠다는 생각이 들었어요.

4) 다시 이러한 예배무용이나 새롭게 도전해야 할 과제가 있다면 참여할 의향이 있습니까?

다시 기회가 되면 또 참여할 거예요. 늘 하고 싶었지만 할 수 없어서 너무 아쉬웠는데 이런 좋은 기회가 생겨서 너무 좋아요.

5) 특별히 기억나는 프로그램이 있습니까?

〈기도함〉 두 손을 펴고 엎드려 온몸으로 기도할 때 마음이 더 잘 열리고 회개와 함께 은혜가 넘치는 기도가 나와서 좋았어요. 하나님과의 만남이 불편하고 어려움의 모습이 아니라 편안하고 안정되는 시간이었고 어려움의 시간이 아니라는 것을 체험하게 되는 계기가 되었어요. 의도적으로 만들어 가는 시간이 아니고 엎드려서 온몸과 마음의 긴장을 이완시키고 나아갔을 때 하나님의 만남이 시간이 어려운 일이 아니라 틀에 박힌 것이 아닌 편안함 속에서 자유롭다는 것을 느낄 수 있었어요. 하나님을 신뢰하고 의지한다는 것은 자유함이 가장 편안함 속에서 이루어졌던 거 같아요.

〈인내함〉 교회 안에서 연합하는 것의 중요함을 다시 돌아보게 되었고 자기 모습을 고집하면 화합이 이루어질 수 없으며, 내가 알고 있는 부분일지라도 나의 각을 내려놓고 불편함을 감수하고 따라갔을 때 더 풍성하게 이루어질 수 있음을 알 수 있는 시간이었어요.

6) 10주간 프로그램을 끝으로 예배 공연으로 예배했을 때의 소감을 말씀해

주세요

정신적으로 영적으로 힘들던 시기를 보내고 있었는데 예배하는 가운데 정
의 되지 않은 힘듦으로 화가 나 있었지만, 예배 시간에 억울한 일에 대한 부
분의 춤을 출 때 하나님의 위로 하심을 경험하는 시간이었고 눈물로 예배하
는 시간이었습니다.

7) 프로그램을 마치며 하고 싶은 말이 있다면 말씀해 주세요.

이 배움과 예배의 시간이 이렇게 끝나는 것이 아닌 모두 함께 나누었던
은혜를 기억하며 계속 몸을 통한 예배를 할 수 있었으면 좋겠어요.

4.1.3 LYJ 참여자

1) 새로운 일을 향한 도전이었는데 이 도전은 어떠하였습니까?

‘나도 할 수 있을까?’, ‘이 나이에 내가 과연 처음 해보는 것인데 할 수
있을까?’, ‘나 하나 때문에 괜히 방해되는 건 아닐까?’ 하는 두려움이 앞섰어
요. 해보고 나니 ‘잘하지는 못하지만 따라 하면서 할 수 있구나’하는 생각이
들게 되면서 새로운 것에 도전해 본 것에 만족스러운 경험이었어요.

바쁜 중에 포기하지 않고 교회 내 교육부터 시작해서 하나하나 도전하고 있
는데 예배무용을 하고 보니 너무 좋은 거 같다는 생각이 들었어요. 다음에 이
런 기회가 있으면 자신감은 없지만 적극적으로 참여해 보려고 해요.

2) 시작 전과 비교하여 시작 후 모습의 변화가 있다면 말씀해 주세요.

생각날 때마다 연습한다고 몸을 움직이니 부자연스럽고 굳어진 몸들이 처
음과 달리 좀 부드러워진 거 같아요. 그리고 매주 주제 단어를 말씀 시간이나
삶 속에서 접하게 될 때 함께 나눔을 가졌던 고백들과 단어의 뜻을 다시 생
각하면서 말씀이 더 가까이 다가오는 거 같아서 신앙적으로도 많은 도움이
되는 거 같았어요.

3) 예배무용을 경험한 소감과 예배무용을 접한 후 예배무용을 보게 되었을 때 달라진 점이 있을까요? (예배무용 인식의 변화)

다른 팀들의 예배무용을 보니 은혜가 더 끼쳐지는 거 같아요. 찬양할 때와 달리 예배무용을 하고 보니 곡에 대한 깊은 묵상과 감정의 표현이 더 강하게 나타내어지고 느껴지는 것 같아요.

4) 다시 이러한 예배무용이나 새롭게 도전해야 할 과제가 있다면 참여할 의향이 있습니까?

기회가 된다면 시작도 하기 전에 포기하는 것이 아닌 또다시 도전해 볼 거예요. 하나님께서 주신 모든 기회는 열심히 잡기 위해 노력하려고요.

5) 특별히 기억나는 프로그램이 있습니까?

〈행복〉을 통해 정말 마음이 행복해짐을 느꼈고 가사 하나하나 다 되돌아 보면서 행복을 느꼈던 거 같아요. 프로그램 중에 성경에서 가장 많이 나왔던 춤의 유형인 원무로 함께 뛰고 돌며 고백한 게 너무 신나고 좋았어요. 모두 다윗이 신나게 춤을 춘 것처럼 모두가 기쁘게 뛰며 춤추었고 너무 행복해하는 모습에 더 은혜를 받았어요.

6) 10주간 프로그램을 끝으로 예배 공연으로 예배했을 때의 소감을 말씀해 주세요

성령님의 역사는 항상 좋아요. 끝까지 순종하며 나아갔더니 너무 큰 은혜를 주셨습니다. 만날 수 없는 이들과 함께 예배하게 하시고 땀 흘리며 연습하며 나아갔던 모든 시간 가운데에서도 은혜를 주셨지만, 예배 시간에 예배하며 성도님들과 은혜를 나눴을 때 그 감사와 기쁨은 이루 말할 수 없는 거 같아요. 저희가 시작으로 모두가 함께 하나님을 예배할 수 있었으면 좋겠어요.

7) 프로그램을 마치며 하고 싶은 말이 있다면 말씀해 주세요.

처음의 두려움을 뒤로하고 잘하고 못하고를 떠나서 중간에 포기하지 않고 완주하여 끝까지 잘 마친 것에 너무 감사해요. 같은 교회를 다니고 있지만 멀리서 얼굴만 아는 정도로 지나치곤 했는데 잘 모르던 분들과 함께 귀한 나눔

과 예배를 통하여 짧은 시간이었지만 귀한 교재를 나눌 수 있는 것이 좋았어요.

4.1.4 LYS 참여자

1) 새로운 일을 향한 도전이었는데 이 도전은 어떠하였습니까?

시간이 맞지 않아서 어려운 가운데 모임 시간을 맞추기 위해 안되는 날은 연차를 쓰면서 참여하게 되었는데 무조건 좋았습니다.

2) 시작 전과 비교하여 시작 후 모습의 변화가 있다면 말씀해 주세요.

나의 모습을 보면서 나의 신앙의 모습이 어떠한지 되돌아보는 계기가 되었어요. 뻣뻣한 몸이 계속 진행되는 수업 시간을 통해서 좀 부드러워지는 것 같고, 집에서도 예배무용을 잘하고 싶다는 생각에 계속 스트레칭하고 건강하게 몸을 관리하기 위해 체형 교정도 하러 다니면서 예배를 아름다운 모습으로 할 수 있도록 노력하는 시간을 보내고 있어요.

3) 예배무용을 경험한 소감과 예배무용을 접한 후 예배무용을 보게 되었을 때 달라진 점이 있을까요? (예배무용 인식의 변화)

그전에는 ‘예배무용을 하는 사람은 따로 있다. 나는 아무 상관 없는 사람이다’라고 생각하며 아무런 관심이 없었는데 내가 참여하고 보니 누구나 몸으로 하나님을 예배하는 것이 가능하다는 것을 깨닫게 되었고, 누구나 우리의 삶의 기쁨을 몸으로 표현해야 한다고 말하고 싶어요.

4) 다시 이러한 예배무용이나 새롭게 도전해야 할 과제가 있다면 참여할 의향이 있습니까?

예배무용은 계속 이루어져야 한다고 생각해요. 계속 소통하며 예배했으면 좋겠고, 나처럼 아무 생각 없고 관심이 없던 사람들이 관심을 갖게 되고, ‘하나님을 이렇게 찬양하는 방법도 있겠구나’ 하는 생각을 불러일으킬 수 있을 것 같아요. 나이에 상관없이 이렇게 할 수 있다는 생각이 들고, 굳어있는 몸과, 우리 교회의 모든 예배가 예배무용을 통해서 좀 더 활발하고 자유롭게 예

배할 수 있었으면 좋겠어요. 우리가 시작으로 해서 어느 사람이든지 함께 예배할 수 있길 기대해 봅니다.

이런 시간을 통해서 말씀 앞에 더 머물게 되고 성령 충만해져서 모든 이들에게 선한 영향력을 줄 수 있었으면 좋겠어요. 그리고 다른 권사님들이 기뻐하고 행복의 가사처럼 너무나도 행복한 표정으로 예배하는 모습에 더 은혜가 넘쳤어요.

5) 특별히 기억나는 프로그램이 있습니까?

〈행복함〉 원무로 함께 돌면서 기뻐 뛰며 춤춘 것이 좋았고, 〈기도함〉 바닥에 엎드려 기도하는 시간을 통해서 나의 모든 의지를 하나님 앞에 모든 것을 내려놓고 굴복하며 마음을 다해 기도할 수 있는 시간이어서 기억에 남아요.

6) 10주간 프로그램을 끝으로 예배 공연으로 예배했을 때의 소감을 말씀해주세요

업무의 일정으로 시간이 안 된다고 했지만, 그 시간을 원하시고 부르신다는 생각으로 10주의 일정을 조율하여 별 관심 없어 했던 예배무용을 처음 하게 되었어요. 어색한 만남의 시간 들이 흘러가면서 자연스럽게 서로를 알고 공동체 안에서 한 성령으로 한곳을 바라보고 각자의 은사는 다르지만 협력하고 서로를 배려하며 사랑으로 맺어진 관계 안에서 60년 동안 살아온 수고한 몸으로 동작 들을 만들어 나갈 때 너무나 굳어있는 나를 발견하고 연습은 많이 못 했지만, 굳어진 몸을 풀어보려고 노력했어요. 모이는 시간마다 예배 공연의 모습을 기대하며 준비해 나갔지만, 여전히 부족함은 느꼈고 부족함 그대로, 이 모습 이대로 올려 드리리라 는 생각에 편안한 마음을 주시며 나의 그릇에 또 하나에 선물을, 기쁨으로 믿음에 길을 가라고 힘을 주셨어요.

드디어 몸을 통해 하나님을 찬양하고 드러지는 시간! 하나님이 기뻐 받으시고, 보고 듣는 이가 행복하고 내 자신의 신앙 고백과 결단에 시간 안에서 감사함으로 예배할 때 성전 안에 새로운 감동과 흐름으로 하나 되는 순간들이 느껴졌고 모두가 기뻐하는 것을 느꼈어요. 인도하시는 그 시간에 더 굳어지려

는 세포들을 깨우고 세포 안에 생명력을 불어넣어 몸이 많이 부드러워지고 살아나 가사를 따라 움직여 짐을 느끼게 되었고 우리의 이 예배를 통하여 시간과 삶 가운데 억압되어 하나님과의 친밀함을 방해하는 요소들을 뚫고 나가는 우리 교회가 되길 소망하고 기대합니다.

7) 프로그램을 마치며 하고 싶은 말이 있다면 말씀해 주세요.

예배 가운데 기쁨으로 나아가는 권사님들의 모습을 보면서 잘 모르는 분들을 겉으로만 보고 판단했던 모습이 잘못되었음을 깨닫고 회개하는 시간이었어요. 앞으로 눈에 보이는 모습만으로 판단하지 않겠다고 다짐했습니다.

마음과 달리 몸이 따라가지 않고 한 박자씩 늦게 했지만, 이런 모습을 통해 내 신앙을 돌아보게 되었어요. 내 신앙의 모습도 육신의 일들로 눌러서 멈춰 있고 주저앉아 있는 게 아닌가 생각하면서 ‘하나님께서 보시기에 너무 안타깝지 않을까?’ 하는 생각이 들었어요. 신앙의 성숙을 위해 말씀을 더 사모하고 예배의 자리에 나아가길 노력하면서 살아야겠다고 느꼈습니다.

마지막으로 하나님이 주신 이 기회를 소멸하지 않고 계속 연습하면서 함께 예배하며 나아가길 소망합니다. 모두가 하나님 앞에 반응하며 나아가는 삶이 되었으면 좋겠어요.

4.1.5 YHS 참여자

1) 새로운 일을 향한 도전이었는데 이 도전은 어떠하였습니까?

모이는 시간마다 은혜가 넘치고 끝난다고 하니 아쉬운 마음이 드네요. 몸을 통해서 예배하는 것이 무엇인지 알 수 있는 뜻깊은 시간이었습니다.

2) 시작 전과 비교하여 시작 후 모습의 변화가 있다면 말씀해 주세요.

신체적으로 몸의 유연성이 더 좋아졌어요. 집에서 더 도전받고 시간 날 때마다 간단한 요가 동작 같은 것으로 스트레칭도 하고 있거든요. 말씀을 묵상하고 나누는 시간들로 정서적으로 더 안정되고 감사가 넘치고 평안해졌고요. 하나님이 창조하신 귀한 몸의 표현을 통해서 하나님과의 친밀감을 느낄 수

있었습니다.

3) 예배무용을 경험한 소감과 예배무용을 접한 후 예배무용을 보게 되었을 때 달라진 점이 있을까요? (예배무용 인식의 변화)

예배무용을 볼 때 전과 달리 친밀한 시각으로 보게 되어서 은혜를 더 누릴 수가 있는 거 같아요.

4) 다시 이러한 예배무용이나 새롭게 도전해야 할 과제가 있다면 참여할 의향이 있습니까?

첫 시도가 어려웠으나 한 번 해본 경험을 토대로 다시 기회가 된다면 참여하여 함께 할 수 있을 것 같아요.

5) 특별히 기억나는 프로그램이 있습니까?

모든 시간 시간이 기억나고 좋았었는데 그중에서도 특별히 <자녀됨>의 수업을 통해 나의 존재가 하나님께 얼마나 귀한지를 다시금 느끼며 하나님의 자녀 됨에 감사할 수가 있어서 좋았어요. 또한 시편 133편 말씀을 가사로 한 안무를 배우면서 나뿐만이 아닌 함께하는 모든 이들이 한 형제요 자매로 얼마나 귀한지 깨닫는 시간이었고 함께 연합하여 춤추는 것이 너무 즐거웠어요.

6) 10주간 프로그램을 끝으로 예배 공연으로 예배했을 때의 소감을 말씀해주세요

처음 모인 시간부터 주일 예배로 올려 드리기까지 모든 것이 행복했어요. 부족하지만 하나님께서 몸 찬양을 기뻐 받으시는 감동을 느꼈어요. 성전 안에 행복 바이러스가 퍼지고 성령님의 운행하심이 우리 교회 가운데 충만하게 임하셨습니다. 예배 가운데 함께 하신 성도님들에게도 행복 바이러스가 안기는 그런 감동이었습니다. 예배 후 만나는 모든 분이 “너무 좋았다. 다들 잘하시고 은혜가 넘쳤다.”라는 인사가 많네요.

모든 영광을 주님께 돌립니다. 목사님 말씀대로 “누구든지 할 수 있다”라는 것을 보여준 결과물에 감사합니다.

7) 프로그램을 마치며 하고 싶은 말이 있다면 말씀해 주세요.

함께 친밀한 교제와 더불어 하나님의 사랑, 은혜, 감사가 넘치는 시간이라 기쁘게 10주를 보낸 거 같아요. 함께 예배할 수 있는 모든 시간이 너무나 귀한 시간이었습니다.

4.2 연구자 관찰 및 평가

4.2.1 PSS 참여자

교회일에 적극적으로 참여하고 있는 참여자로 처음에 왔을 때는 다른 교회 일들처럼 열심히 하고자 하는 마음으로 적극적인 참여 의사를 밝히며 시작하였다. 지난해에 넘어지는 사고로 인하여 발목인대 손상으로 수술받은 후 지속되는 통증으로 재활을 위해서 예배무용을 하고 싶어 했다. 사고로 다치기 전까지 사무직에서 근무했었기에 목과 어깨가 많이 경직된 상태였고 오른쪽 발목 수술로 인해 수개월 동안은 움직임이 제한된 상태로 지냈기에 하체에 근력이 많이 떨어진 상태였다. 처음 수업을 시작할 때는 손을 어깨와 팔 스트레칭 때 뻗뻗하고 잘 안 돌아간다면 부자연스러운 모습을 보였다. 매시간 스트레칭과 예배 무용 움직임들을 통하여 상체의 움직임이 많이 자연스러워졌으며 발목의 통증은 있지만 무리하지 않는 방법으로 움직임을 할 수 있도록 지지하며 도왔고 별 무리 없이 마무리할 수 있었다.

수어무용을 통한 예배곡을 배울 때는 단순히 동작을 넘어선 언어라고 표현할 정도로 수어의 메시지를 정확히 전달하려고 노력했고 수어를 배워 보고 싶다고 얘기할 정도로 수어 움직임을 적용한 예배무용에 적극적인 호감을 표시하였다. 신앙 성숙을 위해 참여했던 참여자로 프로그램마다 제시되었던 주제와 성구들, 프로그램들로 나의 신앙의 모습을 되돌아보게 하시고 단어 하나 하나를 더 깊이 생각함으로 문자적이 아닌 더 친근하게 다가오는 말씀으로 바뀌어서 너무 기쁘다고 표현하였다. 창작 부분은 많이 어려워하여서 다른 사람의 동작을 모방하며 하는 것이 많았다. 자신의 움직임에 대하여 자신감을

가질 수 있도록 격려하였고 계속하여 어떤 부분의 어느 동작을 하고 싶은지 물으며 함께 동작을 만들어서 창작활동을 할 수 있도록 도와주어서 예배 곡 일정 부분의 창작을 완성하기도 하였다. 하지만 마지막까지도 자신의 표현을 어색해하는 것이 보였다.

4.2.2 LMH 참여자

중년기에 3년 정도 교회 내에서 예배무용 영상을 보고 연습하여서 예배했던 경험이 있는 참여자이다. 다른 이들과 달리 예배무용을 했던 경험이 처음 연습부터 적극적이고 자유로움으로 참여하는 모습을 보였고, 이러한 모습들이 다른 참여자의 사기를 북돋게 되는 시간이 되었다. 폐경과 건강 악화로 예배무용을 멈췄을 때의 좌절감이 이 시간 들을 통해서 회복되는 시간이라고 말하면서 매시간 은혜를 나누는 모습을 보였다. 바쁜 일정들로 프로그램 진행 시간 외에 따로 연습할 수 없어서 안무를 외우는 것에 어려움을 호소 하였으나 몸을 통한 예배를 해본 경험으로 차시가 지남에 따라 빠른 습득력을 보이며 예배하는 모습을 볼 수 있었다.

수어무용을 배운 후 수어 찬양 등을 보게 되었을 때 뜻을 알 수 있어서 소통의 중요성을 느끼며 기뻐하였고 장애인들에게 적은 동작들이지만 자신의 마음을 나누며 예배하고 싶다는 생각이 든다고 하였다.

4.2.3 LYJ 참여자

새로운 일에 대한 도전하는 것이 두려워 피하려고 하다가 해보지도 않고 포기하지 말자는 생각에 교회 내의 일들을 하나씩 도전하고 있다고 말하였다. 이번 예배무용 프로그램에도 같은 이유로 도전하게 되었다. 처음 예배무용을 접하였지만, 평소 운동을 하면서 체력 관리를 했었던 참여자로 프로그램 진행 시 체력 저하로 인해 힘들어하는 모습은 전혀 없었다. 잘되지 않는 다른 참여자를 돕는 모습을 보이며 적극적으로 참여하였으며 쉬는 시간에도 쉬지 않고 연습하는 모습을 보이는 등 정확한 안무를 숙지 하기 위해서 노력하였다. 평소 소근육 사용을 많이 하는 참여자라 수어 동작을 학습할 때 다른 참여자와 달리 빠르고 정확하게 표현할 수 있었다.

4.2.4 LYS 참여자

일을 하면서 시간이 맞지 않아서 많이 고민하다가 연차를 쓰면서 시간을 조율해서 참석하게 되었다고 한다. 몸에 힘을 많이 쓰는 일을 하고 있어서 어깨가 많이 경직 되어있고 목과 함께 통증을 호소하고 있었다. 스트레칭을 통해 경직된 근육의 이완을 돕고 바른 자세로 움직임을 할 수 있도록 유도하였다. 예배무용을 하기 위해서 자세 교정을 다니며 조금 더 부드럽게 자유함으로 예배드리길 위해 노력하였고 경직된 몸을 통해 자신의 믿음 생활을 돌아보면서 주저앉아 있는 자기 신앙의 모습을 체크하고 다시금 일어서는 계기가 되었다고 한다.

바쁜 일정으로 매주 배웠던 움직임을 다음 수업 시간에 완벽하게 구사하지는 못했다. 하지만 그런 자신에 모습에 부끄러워하기도 하며 안타까워하는 모습이 있었지만, 노력을 쉬지 않고 하는 모습을 보여주었다. 마지막 부분의 마무리를 본인이 안무한 움직임으로 하게 되었는데 그 과정에서 스스로에 대한 자신감을 가지게 되는 시간이었고 누구보다 이러한 프로그램이 계속 지속되었으면 좋겠다고 얘기하였다.

4.2.5. YHS 참여자

신체 움직임 표현이 자유롭고 풍부하였고 프로그램 시 그레이프바인 스텝 등 여러 동작 들을 빠른 습득력으로 매우 정확하게 구사하였다. 그 움직임 안에 자신감이 넘쳤으며 모두의 부러움을 한 몸에 받았으며 그러한 자신의 모습에 놀라는 모습이였다. 창작을 통한 안무하는 과정에서도 큰 어려움 없이 자신의 생각을 몸으로 표현할 수가 있었고 이러한 시간을 통해 창의력이 향상되고 자기 발견을 하는 시간이 되었다. 자녀됨의 수업으로 히브리어 노래인 히네마토브의 안무를 배울 때 빠른 스텝과 움직임을 따라 하며 모두 함께 연합하여 군무로 춤추며 나아가는 시간을 즐거워하였다.

예배무용을 실시 후 참여자들을 포함하여 성도들에 의해서도 피드백을 들

을 수 있었다.

신앙적으로 볼 때 “사람의 노력으로 된 것이 아닌 예배무용 가운데 성령님이 운행하심을 느낄 수 있었다.”, “예쁜 것이 아니라 마음 깊이 울림이 있는 아름다운 모습이었다.”, “예배의 모습 가운데 내면의 깊은 고백이 표현되는 것을 느끼고 함께 은혜를 누리는 시간이었다.”, “여섯 명이 예배하였지만, 한 호흡으로 예배하는 모습을 통해 성령님의 역사하심이 아니면 할 수 없는 것을 느꼈다.”, “행복의 가사처럼 더없이 행복해하는 모습이었고 얼굴에서 빛이 나는 거 같았다.”, “보는 내내 깊은 감동으로 눈물이 났다.”라고 말하는 것을 들을 수 있었으며, 참여자만의 예배가 아닌 온 성도들에게 함께 은혜를 나누고 누리는 시간이었음을 알 수 있었다.

4.3 프로그램 효과

이처럼 수어 예배무용 10주 차 프로그램에 참여한 5명의 참여자의 인터뷰 내용을 분석하면 다음과 같다. 참여자들의 전반적인 프로그램 만족도는 신체적, 정서적, 신앙적인 변화에 긍정적인 효과를 가져왔음을 알 수 있었다. 60세 이상의 노년기 여성을 대상으로 하였기에 운동이나 많은 움직임을 하고 있지 않은 상태로 시작한 참여자들이 대부분 이였기에 프로그램시 스트레칭과 무용 움직임을 통하여 신체 자각 및 유연성과 근력의 향상을 도모하였다.

각 주차별 주제에 맞는 성구와 묵상을 나눔으로 굳어져 있던 신앙의 모습을 되돌아보게 되었고 하나님과의 친밀한 관계를 맺기 위한 노력을 결단하는 시간이었다. 노년기의 시간이 멈춰있는 허무한 시간이 아니라 공동체 활동을 통하여 소속감을 느끼고 타인과 소통하며 나아감으로 사회적 고립감에서 벗어날 수 있었다.

예배무용으로 예배하는 사람은 따로 있다는 생각에서 벗어나 누구나 하나님을 몸으로 예배하는 것이 가능하다는 것을 깨닫게 되는 시간이었다. 하나님을 예배하는 자신을 통해 다른 성도들에게 은혜를 끼치는 모습을 보며 예배자로서의 자기의 모습을 인식하게 되었고, 자존감 회복 및 예배자로서 신앙적

인 성숙을 위해 노력하는 삶을 살아갈 수 있도록 돕는 시간이었다.

또한 새로운 언어인 수어의 학습을 통하여 청각장애인에 대한 사회적 다양성과 포용성이 증진되었으며 해당 문화에 대한 이해를 높일 수 있었다. 수어는 시각, 공간, 운동적인 감각을 모두 활용하므로 뇌의 다양한 부분을 촉진시켜 인지능력 향상에 도움이 되었다. 이전에는 지나쳤던 수어 통역이나 수어 영상들을 보게 되었을 때는 아는 단어들이 표현되는 것을 보며 새로운 언어를 배웠다는 것에 자부심을 느끼게 되었다.

다음은 1~10차시까지 차시별 프로그램 진행 사진과 연구자가 스스로 평가한 효과를 정리한 것이다.

1) 1차시

주제 : 정결함

수어 학습 : 화려하지 않아도 정결하게 사는 삶



[사진 4-1] 1차시 수업 사진

무용을 처음 접하는 시간이라 스트레칭과 움직임을 통하여 신체에 대한 탐색의 시간을 통하여 신체 이해와 인식의 시간이었다. 처음 접하는 수어로 인해 손가락의 부자연스러운 움직임으로 어려움을 호소하였으나 소근육의 움직임이 인지능력을 향상하는 것에 효과적인 것을 알고 적극적으로 참여하는 모습을 보였다.

2) 2차시

주제 : 감사함

수어 학습 : 가진 것이 적어도 감사하며 사는 삶



[사진 4-2] 2차시 수업 사진

감사의 제목을 나눔으로 서로의 삶을 깊이 있게 공감하는 시간이 되었으며 감사의 고백을 담아 움직임으로 표현했을 때 마음속 깊이 내재해 있는 감정까지도 끌어내어 예배하는 시간이었음을 알 수 있었다. 경직되고 긴장감이 흐르던 첫 시간과 달리 서로의 마음을 조금씩 관심 있게 들여다보게 되면서 표현하는 동작에서도 유해짐을 볼 수 있었으며 상대방을 경계하고 의식하는 모습들이 완화됨을 느낄 수가 있었다.

3) 3차시

주제 : 나눠줌

수어 학습 : 내게 주신 작은 힘 나눠주며 사는 삶



[사진 4-3] 3차시 수업 사진

“평화의 기도” 춤을 배운 후 춤의 의미를 기억하며 타인과 함께 하나님
이 주신 은혜와 평화를 나누는 동작을 할 때 자신이 은혜를 나눌 수 있
는 존재로서 인식되면서 자존감이 회복되는 것을 느낄 수가 있었다고 한
다. 작지만 나눌 수 있음에 감사가 넘치는 시간이었음을 알 수 있었다.

4) 4차시

주제 : 기도함

수어 학습 : 눈물 날 일 많지만 기도할 수 있는 것



[사진 4-4] 4차시 수업 사진

바닥에 엎드려 기도하는 시간을 통해서 자신의 모든 의지를 하나님 앞에 내려놓고 전심으로 경외하는 모습의 시간을 가짐으로 우리의 모습 가운데 표현할 수 있는 가장 낮은 모습으로 예배하는 시간을 통하여 자신의 상처 또한 내려놓고 회복하는 시간이었다. 현대를 살아가면서 항상 긴장 상태로 인하여 경직 되어있던 몸이 가장 편한 상태로 누워서 근육을 이완함으로 영적으로나 육체적으로 회복의 효과를 가져왔다. 눈물의 단어를 표현하며 확장하면서 내 안에 있는 내려놓으므로 답답하던 마음이 풀어지고 억눌렸던 감정이 자유로워질 수 있도록 도움을 주는 시간이었다.

5) 5차시

주제 : 인내함

수어 학습 : 억울한 일 많으나 주를 위해 참는 것



[사진 4-5] 5차시 수업 사진

자신의 움직임을 따라 하는 것을 보면서 성취감과 타인을 위한 움직임을 통해 배려를 느낄 수 있는 시간이었다. 따라 하는 처지가 되었을 때는 정확한 움직임을 캐치하기 위한 타인의 모습과 마음까지도 읽기 위한 노력을 하게 되는 것을 볼 수 있었다. ‘억울한 일’의 가사에 가슴을 치는 동작으로 표현하는 것을 볼 수 있었고 현재 겪고 있는 힘들이가 무엇인지 몰라서 답답했는데 이러한 동작을 통해서 억울한 마음이었다는 것을 깨닫고 하나님 앞에 눈물 흘리며 내려놓는 고백과 회복의 시간이 되었다.

6) 6차시

주제 : 하나님의 뜻

수어 학습 : 비록 짧은 작은 삶 주 뜻대로 사는 것



[사진 4-6] 6차시 수업 사진

창의성 활동을 통해 자신의 감정을 표현할 수 있었고 타인을 배려하는 동작들이 만났을 때 아름다운 모습의 동작으로 표현되는 것을 보며 배려함의 중요성을 깨닫는 시간이었다. “하나님을 사랑하는 자 곧 그의 뜻대로 부르심을 입은 자들에게는 모든 것이 합력하여 선을 이루느니라 (롬 8:28)”의 말씀처럼 나를 높이는 것이 아닌 낮아짐으로, 자기주장만이 아닌 하나님의 뜻대로 한 형제, 자매로 하나 되어 연합할 때 공동체의 상호작용과 타인과의 관계성을 향상 시키는 것을 볼 수 있었다.

7) 7차시

주제 : 선물

수어 학습 : 세상은 알 수 없는 하나님 선물



[사진 4-7] 7차시 수업 사진

창작의 시간에 자신의 느낌을 몸으로 표현한다는 것이 처음에는 무엇을 뜻하는지 잘 모르고 모방적으로 소극적인 모습이었지만 반복되는 수어 움직임들이 익숙해지면서 자연스러운 움직임의 표현이 이루어졌고 내면의 감정들을 표현할 수 있게 되었다. 자유롭게 뛰는 움직임을 통하여 신체의 긴장감도 완화되고 자유함을 느끼고 기쁨을 찾는 듯하였다.

8) 8차시

주제 : 자녀됨

수어 학습 : 하나님의 자녀로 살아가는 것



[사진 4-8] 8차시 수업 사진

이전에 경험해 보지 못한 뛰며 예배하므로 삶에 대한 즐거움을 느끼며 신체활동에 긍정적인 영향을 주었음을 알 수 있었으며, 타인과의 교류를 통해 사회적 관계망이 형성되고 심신의 건강 및 생활만족감이 높아졌다.

9) 9차시

주제 : 행복함

수어 학습 : 이것이 나의 삶에 행복이라오



[사진 4-9] 9차시 수업 사진

자신이 생각하는 행복이란 무엇인지를 나누고 삶 속에서 행복했던 시간을 나눔으로 일상에서 나의 존재가치를 인식할 수 있는 시간을 갖도록 하였다. 존재의 가치 인식은 자기효능감을 높이는 것의 시작으로 에릭슨의 노년기 발달과업인 자아 통합을 성취할 수 있도록 다가갈 수 있는 시간이었음을 알 수 있었다.⁶⁴⁾

⁶⁴⁾ 에릭슨은 전 생애를 발달의 8단계로 나누며 노년기는 “자아 통합 Vs 절망”으로 정의하여 일생동안 일어났던 사실들을 두려움 없이 수용하며 죽음에 직면할 수 있는 능력을 통하여 자아통합을 이룬다고 하였다. 그 반대로 노년기의 위기를 극복하지 못하면 생이 무의미하다고 느끼고 절망에 빠지게 된다. (뉴옴원격평생교육원 인간 행동과 사회환경교재 p.143.)

10) 10차시

주제 : 예배함

예배 리허설 실시



[사진 4-10] 10차시 수업 사진

10주간의 시간을 참여하게 되면서 자기 스스로의 생각을 몸으로 표현하는 것이 무엇인지 인지하게 되었고 잘되지 않던 동작의 반복을 통하여 숙지하게 되었을 때 예배무용 안에서 가사의 동작들이 내면 안에서 흘러나오는 고백이 되었음을 볼 수 있었다. 예배 공연을 드리기 위해 준비하는 시간 가운데 할 수 없는 일에 대한 도전의 결과를 완성했을 때 다이돌핀⁶⁵⁾이 분비되게 되는데 이 예배를 통해 그런 일이 생길 것이다.

65) 다이돌핀은 노벨 생리의학상 수상자 윌리엄 케일린 교수가 발견한 호르몬으로, 감동받을 때 또는 행복감이 충만할 때 분비되는 아주 강력한 호르몬이다. 암을 치료하고 통증을 해소하는 것으로 잘 알려진 엔도르핀보다 무려 4천 배 효과 있는 것으로 알려졌다. 다이돌핀은 체내에서만 생성되는 것으로 자신이 원하는 대단한 목표를 성취했을 경우 만들어진다.

VI. 결론 및 제언

이 프로그램은 60세 이상 5명을 대상으로, 한 차시 70분간 10주 동안 프로그램을 시행하였다. 10주간의 프로그램을 마친 후 공 예배 가운데 예배무용으로 공연을 실시하였다. 이러한 과정을 통하여 참여자 및 지도자에 의해서 검증된 프로그램 효과는 다음과 같이 정리해 볼 수 있다.

첫째, 노년기 여성의 무용 움직임 프로그램은 신체적으로 기능의 향상을 가져왔음을 알 수 있었다. 신체적으로 뻣뻣하고 굳어졌던 몸이 스트레칭과 무용 움직임을 통해 관절 가동 범위가 늘어나게 되고 상지와 하지에 근력이 생김으로 신체 활력 도모에 효과적이었으며 움직임에 친숙해져서 꾸준히 신체 움직임을 하게 되는 계기가 되었다.

둘째, 매 차시 주제 성구를 함께 묵상하고 나누는 시간을 통하여 신앙의 회복과 건강한 자아상을 가질 수 있었다. 문자적으로 성경을 읽었던 것과 달리 말씀을 몸으로 표현하게 되면서 깊이 있는 묵상을 통한 영적인 안정감을 누릴 수 있었으며, 굳어져 있고 정체 되어있던 자신의 신앙생활 모습을 되돌아보며 도전이 되는 시간이 되었고 하나님과의 친밀함을 더 느낄 수 있었다.

셋째, 고정화된 인식으로 새로운 형태나 방식의 변화를 어려워하는 노년기의 특성으로 인해 새로운 것을 배우거나 도전하는 것에 대한 두려움과 어려움이 있었으나 프로그램에 참여하게 되면서 생각이 전환되고 도전과제에 대한 인식이 바뀌어서 나이가 많아서 할 수 없는 것이 아닌 노련함을 통하여 어떤 것도 노력하면 할 수 있다는 자신감이 생겼다. 공 예배 가운데 예배무용 공연을 통하여 프로그램의 결과물이 가시화됨으로 만족감과 자신감은 더 커졌음을 알 수 있었다.

넷째, 수어의 확장과 창작 수업을 통한 예술적 표현으로 내면에 억눌리고 잠재된 감정 표출의 기회가 되어 스트레스가 감소 되는 효과가 있었다. 자신의 신체를 지각하고 사용하는 것과 감정을 표출하는 것이 스트레스를 대처하

고 극복해 나가는 것에 도움을 주어 정신건강에 긍정적인 영향을 미쳤다.

다섯째, 대인관계를 통하여 소외감과 고립감이 감소 되었다. 상대적으로 사회 접촉의 기회가 적은 노년기 여성들이 타인과의 교류를 통하여 친화적인 유대관계가 형성되어 교회내 집단에서의 소외감에서 벗어나 소속감을 느낌으로 사회적 참여 욕구를 충족시킬 수 있었다.

10주간의 프로그램을 진행하면서 수어를 학습함으로 새로운 배움에 대하여 두려움으로 인한 거부감에서 벗어날 수 있는 시간이었으며 내면의 표현을 담고 있는 움직임에서 나아가 수어의 상징적인 뜻이 전달됨으로 더 깊은 고백이 담긴 수어 무용으로 예배할 수 있었다. 또한 수어를 사용하는 농인들에 대한 이해와 관심도 높아져서 조금은 부정적으로 바라보았던 장애인들에 대한 인식이 전환되는 시간이었다. 이렇듯이 이 연구는 참여자와 연구자, 그 밖에 목회자와 성도들의 피드백을 통하여 신체적, 영적, 정서적으로 큰 도움이 되었음을 확인할 수가 있었다.

따라서 이러한 긍정적인 효과가 있는 프로그램이 단기간에 끝나는 것이 아니라 장기간 지속적인 프로그램으로 개발, 진행이 필요할 것으로 보인다. 수어 예배무용 프로그램이 좀 더 체계적으로 정립, 보급되기 위해서 교회 내 노인대학이나 지역사회에 보급이 필요하다고 사료된다. 이러한 파급을 통해 보다 많은 노인인구의 영적, 육체적 건강증진에 이바지할 수 있도록 지역사회와 연계된 계획과 실천이 이루어져야 할 것이다. 또한 수어 예배무용 프로그램의 긍정적인 영향력이 다른 연령대에도 좋은 효과가 있을 것으로 예상되므로 다양한 연령대에서 시도해 보는 것이 좋을 것으로 보이며, 수어를 사용하는 것이 아닌 여러 가지 무용 움직임을 접목한 프로그램들도 개발되어 광범위하고 깊이 있는 후속 연구들이 이루어지길 기대해 본다.

본 연구는 교회 안에서 이루어졌지만, 교회 밖의 공동체나 교제를 위해서도 활용될 수 있을 것으로 본다.

【참고문헌】

1. 국내문헌

- 강은주,전현선. (2007). 뇌성마비아의 수화무용중심·창작무용활동과 기분상태. 『지체.중복. 건강장애연구』, 50권(2호), 184.
- 고명석,김효정,박선태,박성수,박연희,홍예람. (2021). 『노인복지론』. 서울: 동문사.
- 고영준. (2008). 『노인의 생활체육 참여동기와 라이프스타일이 생활만족도에 미치는 영향』. 박사학위논문. 한양대학교 대학원.
- 구수연. (2007). 『기독교 무용의 움직임 프로그램을 활용한 청소년 우울 감소 적용사례연구』. 석사학위논문. 세종대학교 대학원.
- 김고운. (2006). 『방송매체를 통한 기독교 예배무용 현황조사 및 활성화 방안 연구』. 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 김근상. (2005). 『현대사회의 성사적 교회를 위한 한 연구-성찬례의 상징성을 통한 교회 이해를 중심으로-』. 석사학위논문. 성공회대학교 신학대학원.
- 김성환. (2009). 『노인영성교육 프로그램에 관한 연구』. 석사학위논문. 장로회 신학대학교.
- 김수일. (2006). 『기독교 노인복지의 성경적 고찰』. 석사학위논문. 국제 문화대학원대학교.
- 김장은. (2011). 『성공적인 노년생활을 위한 영성연구-교회사 모델을 중심으로-』. 박사학위논문. 백석대학교 기독교전문대학원.
- 김정희. (2008). 『기독교 노인교육 -독일지역교회를 중심으로-』. 경기도: 한국학술정보.
- 남기현. (2012). 『한국수화의 기호학적 연구 : 분류사구문을 중심으로』.박사학위논문. 고려대학교 대학원.
- 노경묵. (2017). 『노년의 삶과 성경적 상담』. 서울: 예영커뮤니케이션.
- 노정철. (2006). 『사랑의 수화교실』. 서울: 한국청각장애자 복지회수화연구

과.

문화체육관광부. (2012). 『일상생활 수화(4) 표준화 연구』. 서울: 문화체육관광부.

민들레. (2010). 『무용교육프로그램 참여를 통한 노인의 정서적 인식변화 연구』. 석사학위논문. 순천향대학교 대학원.

박영애(편). (2005). 『기독교무용사』. 서울: 한성대학교출판부.

_____. (2023). 『기독교무용을 위한 실제』. 서울: (주)내일이비즈.

반옥숙. (2010). 『독거노인의 우울증에 대한 성경적 상담』. 석사학위논문. 충신대학교 상담대학원.

백은미. (2014). 『여성과 기독교교육』. 서울: 이화여자대학교출판부.

신금옥. (2012). 『무용/동작치료사가 지각하는 치료적 요인에 관한 질적 연구』. 석사학위논문. 순천향대학교 건강과학대학원.

안영희. (2004). 『한국 농인사회의 역사적 변천에 관한 탐색적 연구』. 석사학위논문. 나사렛대학교 재활복지대학원.

유영은. (2017). 『경계선 지적 기능 청소년의 창의성 계발을 위한 기독교 무용/움직임 프로그램 연구』. 석사학위논문. 한성대학교 일반대학원.

윤석단. (2009). 『종교가 노인의 삶에 미치는 영향』. 석사학위논문. 고려대학교 인문정보대학원.

이소영. (2010). 『기독교 예배무용 움직임의 체험인식과 창작활용에 관한 연구』. 박사학위논문. 세종대학교 대학원.

이재은. (2015). 『청각장애아동을 위한 기독교교육학적 통합교육 연구:수화를 중심으로』. 석사학위논문. 감리교신학대학교.

이정은. (2007). 『노인여성의 건강상태 지각이 여가 만족도에 미치는 영향: 시니어댄스 프로그램 참가자를 중심으로』. 석사학위논문. 경희대학교 교육대학원.

이해림. (2010). 『여성 노인들을 대상으로 한 미용교육 및 시술의 효과에 대한 비교연구』. 석사학위논문. 동덕여자대학교 비만미용향장대학원.

이혜민. (2012). 『노인 무용참여를 통한 성공적인 노화경험』. 석사학위논문. 숙명여자대학교 교육대학원.

- 정진영. (2002). 수화무용이 자아개념과 농문화 정체성에 미치는 영향에 대한
질적연구. 『특수아동교육연구』, 4권(2호), 99-120.
- 정택진, 이주순, 오석균. (2008). 『Premium Sing Language 프리미엄 수화』.
서울: (주)을지글로벌.
- 조송이. (2020). 『여성노인의 생활무용 공연 참여에 따른 정서적 경험과 개
인적 가치 탐색』. 석사학위논문. 단국대학교 교육대학원.
- 최성애. (2021). 포스트 코로나 시대에 노인 무용 치료의 필요성과 실천방안.
『한국무용교육학회지』, 32(2), 132-133.
- 최슬기. (2017). 『복음을 주제로 한 유아 통합예술 프로그램 연구』. 석사학
위논문. 한성대학교 일반대학원.
- 허정무, 오복희, 고선옥. (2005). 『노인문제와 노인복지』. 충북: 협신사.
- 황선아. (2013). 『예배 무용 프로그램 경험이 중년여성의 우울감과 자아존중
감에 미치는 영향』. 석사학위논문. 세종대학교 대학원.

2. 인터넷 웹 사이트

- GODpia 성경사전. <bible.godpia.com/etc/sub06.asp>
- 나무위키. <<https://namu.wiki/w/%EC%88%98%EC%96%B4>>
- 네이버 국어사전. <<http://krdic.naver.com>>
- 다이돌핀(didorphin) 정의.
<<https://www.knnews.co.kr/news/articleView.php?idxno=1316661>>
- 대한성서공회(개역개정), NIV성경. <<https://www.bskorea.or.kr/>>
- 문화체육관광부 국립국어원. <<https://www.korean.go.kr/>>
- 서울특별시 서울복지포털 수어표준사전.
<<https://wis.seoul.go.kr/wfs/dhs/udr/signDictionary.do>>
- 최보결의 춤 명상(5) 미러링 댄스.
<http://www.canceranswer.co.kr/news/articleView.html?idxno=515>
- 통계청. <kostat.go.kr>
- 히네마토브(Hine Ma Tov) 댄스영상.
<<https://www.youtube.com/watch?v=8UTt4s6V5no>>

【부 록】

예배공연 사진

1) 수어 동작



[사진 부록-1] 수어동작 (1)



[사진 부록-2] 수어동작 (2)

2) 공연 진행



[사진 부록-3] 장면 (1)



[사진 부록-4] 장면 (2)



[사진 부록-5] 장면 (3)



[사진 부록-6] 장면 (4)



[사진 부록-7] 장면 (5)



[사진 부록-8] 장면 (6)

ABSTRACT

A study on worship dance programs with sign
language for elderly women

Kim, Jin-Hee

Major in Christian Dance

Dept. of Dance

The Graduate School

Hansung University

This study offers worship dance programs with sign language for elderly women. As the population for the elderly keeps growing, the study was aimed primarily at developing a worship dance program that can be readily accessible to seniors. To provide physical, spiritual, and emotional support to women, this worship dance program particularly contains physical activities and sign languages with biblical topics. This study is qualitative research based on actual experiments involving women over the age of 60. The initial experiment took 70 minutes. With a detailed plan, a total of 10 experiments were conducted once a week.

After older women engaged in worship dance with sign language, I reviewed their feedback and monitored some of the effects of the program. Although a slight difference was found among participants, the

research showed that the program had a positive impact on most of them. The program positively affected almost all the people's physical, spiritual, and emotional aspects. The findings are as follows.

First, stretching and dance movements effectively energized seniors as they kept moving their stiff and inflexible bodies and gained physical strength.

Second, the elderly had time to reflect on their religious life since they spent time on reading and meditating the Bible's messages, which all contributed to restore their faith and build a healthy ego.

Third, seniors were afraid of trying a new thing in the beginning because they naturally become reluctant to change their status quo as they get older. But older women later learned that even trying a new thing at their age, they can still achieve something if they work hard. This experience allowed them to gain more confidence.

Fourth, worship dance served as a great stress reliever for older women. This was because they had a chance to freely express their emotions through sign language and artistic presentations.

Fifth, the elderly, who have relatively low chances of socializing with others, were able to communicate with people through worship dance performance. After all, the program alleviated participants' sense of isolation and reduced feelings of loneliness.

Considering these results, we can draw a conclusion that worship dance with sign language for elderly women can bring a positive impact on both their physical and spiritual aspects. Worship dance programs with sign language help revitalize the elderly's lives, recover faith, and stabilize their emotions because dance makes people use their hand muscles and stimulates their cognition. In 2024, one out of five people

living in Korea is expected to be over 65 years old, meaning the estimated population of the elderly is about ten million. We also anticipate Korea to become a super-aged society by 2025. As we are likely to become centenarians in the foreseeable future, this worship dance program for seniors is a highly promising program for elderly people to have healthier lives in their later years.

【Key Words】Worship dance, Sign language worship dance, Elderly female dance, Christian dance.