

## 치료레크리에이션의 이론과 실제

### 정 은 화\*

현대사회에서의 삶은 개인적 특성에 따르는 변수 이외에도 기계문명의 발달로 인한 자동화 및 획일화, 무분별한 서구문화의 수용 그리고 정치·경제적인 급격한 사회적 변동과 구조적 모순으로 인간성을 상실시키고 있다. 이것은 인간의 잠재적인 능력 개발을 저해하여 정신적 압박과 과도한 스트레스를 경험하게 한다. 이러한 환경속에는 불행하게도 사회적 기능을 적절히 수행하지 못하며, 사회적으로 소외되어 있는 많은 사람들이 있다. 이러한 사람들은 자기 발견, 자긍심, 혹은 타인과 더불어 이익이나 경험들을 공유하는 기쁨의 문을 여는 열쇠가 없다. 이러한 부류에는 육체나 정신을 무기력하게 하는 질병이나 무능력, 가난, 노쇠, 사회적으로 비정상적인 행동, 무지함 등과 같은 형태에 의해서 영향을 받고 있는 사람들을 포함한다. “레크레이션 활동은 모든 사람들을 성장, 발전시킨다는 가치를 지니고 있다”는 점을 이해한다면 여가나 레크레이션은 이러한 부류의 사람들에게는 그 가치나 중요성이 크다.

### I. 치료레크리에이션의 원리

#### 1. 치료레크레이션의 정의

“레크레이션을 이용함으로써 신체적, 정신적,

정서적, 사회적 행동영역에 있어서 행동의 변화와 개인적 성장발전을 이루는 과정이다.” 여기서 중요한 핵심은 레크리에이션을 바람직한 행동변화와 개인적 성장발전을 위해 사용한다는 사실이다.

· 레크레이션 : 피로한 심신을 기쁨이나 즐거움에 의하여 씻어버리고 정신적, 육체적으로 새로운 힘을 북돋는 일

#### 2. 치료레크레이션의 목적

적당한 여가생활스타일의 개발과 유지, 표현을 쉽게 하는 것이다.

이것은 여가적 요소에 초점을 두어 삶의 질을 높이는 것은 즐거운 활동을 줄 뿐아니라 치료에 사용하는 매개로서 몇가지 활동을 실행하는 것 이상의 의미가 있다.

#### 3. 치료레크리에이션의 대상

신체적, 정신적, 사회적, 정서적 면에서 여가 기능에 제한을 갖고 있는 사람은 치료레크리에이션 서비스로부터 적합하고 잠재적인 효과를 얻을 수 있다.

한계성을 안고 있는 대상은 적당한 서비스를 받아야 한다는 것이다. 정신지체아, 정신적·정

\* 중앙구 보건소

서적 장애인, 신체적·감각적 손상과, 급성 그리고 만성적 질병과, 약물남용자들은 치료레크리에이션 서비스를 제공하는 셋팅에서 일반적인 치료레크리에이션의 대상이다. 또한 구속되어 있거나 다양한 재활센터에 있는 범죄자 역시 치료레크리에이션 서비스를 받아야 할 사람들이다. 현대에는 의학적, 정신과적 상태를 가지고 있는 사람들이 치료레크리에이션에 포함되는 기본적인 클라이언트들이다.

#### 4. 치료레크리에이션 서비스모델

클라이언트를 적합한 여가생활 스타일의 개발, 유지, 표현을 쉽게하는 특별한 프로그램에 참여시키는데 있어서는 주의깊은 계획이 요구된다. 클라이언트들은 여가 이해와 여가기능의 능력 및 잠재력을 상당히 다양하게 가지고 있다.

- ① 치료(Treatment)서비스
- ② 여가교육(Leisure Education) 서비스
- ③ 레크리에이션 참여(Recreation Participation) 서비스

3가지 특수한 형태의 서비스(치료/여가교육/레크리에이션 참여)의 개념화 안에서 프로그램에 참여하고 있는 클라이언트는 위의 3가지 서비스에서 하나, 둘 또는 세가지 모든 영역에서의 서비스가 필요할 수 있다. 비록 증진된 기능적 능력이 여가 관련기술, 지식, 태도의 획득에 우선되어 치료와 레크리에이션 참여 서비스가 연속적이 된다하더라도 많은 경우에 이 3가지 서비스 영역(치료, 여가 교육)은 동시에 이루어 질 수 있으며 또 다른 경우엔 기능적 문제가 명백할 경우 이러한 개인은 기능문제가 해결된 후 여가교육 서비스로부터 혜택을 얻어야 한다. 즉, 질병과 장애에서 여가기술과 지식의 획득으로 초점을 옮긴다.

#### 5. 치료레크리에이션 시행장소

제한을 가진 사람을 도와주는 기관이나 센터는 치료레크리에이션 서비스의 제공을 위한 적합한 셋팅이다. 임상센터, 사회복지 수용시설 그리고 건강보호 센터에서의 치료레크리에이션은 포괄적 서비스중 하나의 구성요소이다. 그런 셋팅의 전통적인 예로는 지역사회 정신건강센터, 국립/사립 정신의료시설, 특수교육센터, 소아 정신건강센터, 국립/사립 정신지체시설, 재활센터, 일반병원, 요양시설, 장기건강보호시설, 시각장애/청각장애/정서적 행동질병/중증 복합장애와 같은 집단을 서비스하는 특수기숙학교나 센터, 정서장애자들을 위한 장기 캠프시설이 있다. 치료레크리에이션 서비스는 임상에 초점을 두지 않는 많은 지역사회복지 시설안에서도 필요하다. 예를들어, 이러한 셋팅에는 국립 공원과 자원봉사기관, YMCA, YWCA, 보이스카웃, 걸스카웃 등이다.

#### 6. 건강, 활동, 레크리에이션, 여가, 치료레크리에이션의 관계

건강(Health)은 성장과 성숙 뿐 아니라 적절하게 대처하는 것을 포함하는 복합적인 개념이다. 건강한 사람은 생활의 스트레스를 대처할 수 있다.

첫째는 회복, 즉 건강에 위협이 따를 때 치료레크리에이션은 안정화(stabilizing)의 수단이 된다. 다시말해, 건강을 보호(health protection)해 준다.

둘째는 자아 실현을 이루도록 여가를 통해 자신을 개발, 즉 건강을 증진(health promotion)시켜 준다.

#### 7. 치료레크리에이션 활동

##### 1) 활동의 목적과 목표

모든 치료레크리에이션 경험은 개인의 욕구를

찾아주고 개발하고 성장하도록 도와준다.

지역사회와 다양한 교육 시설에서 시행하는 치료레크리에이션 기회와 서비스 형태가 적합하다면 특수인구집단의 전체 삶에서의 성장과 발달의 욕구에 만족감을 제공해야 한다.

## 2) 활동 가치

활동의 초점은 특수 인구집단의 치료적 욕구를 충족시키기 위해 결정되어야 한다.

활동가치의 초점은 다음과 같다.

- (1) 진단과 평가를 돕는다.
- (2) 병원이나 특수교육기관의 일상 생활에 적응하도록 돕는다.
- (3) 성장과 발전을 증진시킨다.
- (4) 상호인간 관계를 통해 사회성을 증진시킨다.
- (5) 창조를 위한 기회를 제공한다.
- (6) 현실생활에 접근 가능하도록 한다.
- (7) 적대적이고 공격적인 감정을 발산할 수 있는 장을 제공한다.
- (8) 건전한 취미 활동을 증진시킨다.
- (9) 일상생활 활동을 위한 준비를 하도록 한다.

## 3) 활동의 영역

전문가는 다양한 레크리에이션 활동의 프로그램을 계획하기 전에 대상에게 적용이 가능하고 적합한 여러종류의 활동에 대한 지식을 가지고 있어야만 한다. 활동의 범위는 인간의 존재만큼이나 다양하다. 특수인구집단의 신체적, 정신적, 정서적, 사회적, 인지적인 욕구를 충족시킬 수 있는 활동의 형태는 제한적이다. 그래서 전문가는 끊임없이 활동들을 대상에게 수정하고 새로운 활동들을 고안하고 있다. 활동은 형태, 계절, 나이, 성별, 수행공간, 시간, 장소, 비용 그리고 조직의 방법에 의해서 다양하게 분류할 수 있다. 다음의 분류는 특수인구집단을 위한 중요한 활동 영역의 분류중 하나이다.

- (1) 미술과 공예 (Art & Craft)
- (2) 춤 (Dance)
- (3) 오락물 (Entertainment)
- (4) 취미 활동(Hobbies, Special Interests)
- (5) 자연과 실외 레크리에이션 활동 (Nature & Outdoor Recreation Activites)
- (6) 야외 활동 (Outing Activites)
- (7) 신체적 활동 (Physical Activities)
- (8) 사회적 활동 (Social Activities)

## II. 레크리에이션의 실제

### 1. 게 임

#### 1) 큰박 작은박

-리더를 따라 '큰박'하면 양손을 넓게 벌리고 '작은박'하면 좁게 벌리면서 몇번 반복한다. 큰박, 작은박 동작을 제대로 취하다가 리더가 '큰박'하면서 손을 좁게 벌리면 한 사람은 걸리게 된다. 어느정도 익숙해지면 반대로 동작하게 한다. '큰박'하면 작은박 '작은박'하면 큰박을 하게 하는데 이때 리더는 동작을 내용과 다르게 하면 혼동이 와서 틀린 사람이 많아지게 된다.

#### 2) 지휘자의 손동작 따라하기

-대 상 : 남녀노소는 누구나

-장 소 : 실 내

-방 법

게임은 지휘자에게 모든 시선이 집중되게 하여 분위기를 모으는 게임이다.

우선 3박자의 노래를 골라 함께 자연스럽게 부르도록 한다. 노래는 일반적으로 다 알려진 노래를 하는데 예를 들면 '반달' '오빠생각' 등이 좋다. 이러한 노래를 흥이 날 수 있도록 박수를 치며 노래하게 한다.

다음으로 지휘자의 손동작에 따라 노래를 함

게 부르게 하는데 첫 소절에 머리위로 두손을 높이 들어 흔들고, 둘째 소절에 손을 아래로 내려 흔든다.

셋째소절에 손을 좌우로 엇갈리기를 세 번하고, 넷째소절에 박수를 세 번친다. 이와 같은 동작을 다같이 빠르게, 때로는 느리게 따라 하도록 선창하며 유도한다.

이번에는 노래는 똑같이 하면서 지휘자의 손동작을 반대로 하게 한다. 즉 지휘자가 손을 올리면 내리게 하고 손을 엇갈리면 박수를 치게 한다. 이것을 빠르게 혹은 느리게 유도하면 대상자들은 자신도 모르게 지휘자의 손동작을 반대로 하기 위하여 집중하기 마련이다. 이때 지휘자의 손동작을 자신도 모르게 똑같이 따라하는 사람을 지적하여 분위기를 환기시킨다.

### 3) 박수치기

-대상 : 남녀노소는 누구나

-장소 : 실내

-방법

박수치기는 손뼉과 목소리를 함께 사용하기 때문에 집중효과가 매우 크다.

기본적으로 박수를 모두 치게 하거나, 3·3·7박수, 점차 빠르게 하는 1박수 등, 응원에서와 같은 형태의 박수도 모임의 분위기를 밝게하고 집중효과를 좋게 할 수 있다.

위의 방법으로 박수의 분위기를 유도한 후에, '○○ 짹 짹, △△ 짹 짹, ○ 짹, △ 짹, ○ △ 짹 짹'의 형태로 박수치기를 한다. 가령 찌개박수라면 '지글지글 짹짹, 보글보글 짹짹, 지글 짹, 보글 짹, 지글 보글 짹 짹'이다.

이와 같은 형태대로 말만 바꾸어 집어넣으면 흥미를 가지고 박수를 치게 된다.

예를 들면 빨래박수(오물 오물, 조물 조물...), 바위박수(울퉁 울퉁, 불퉁 불퉁...), 문짝박수(찌그덕 찌그덕, 빼그덕 빼그덕...) 등 수많은 말을 응용하여 집어넣으면 된다. 이때 낱말에

맞는 손 동작을 함께 하면 더욱 효과가 있을 것이다.

### 4) 시계박수

① 다 같이 양손을 가슴앞에서 좌우로 흔들며 “똑딱 똑딱”하며 입으로 소리를 낸다.

② 지도자가 2시라고 하면 모두 박수를 2번 친다. 3시 - 3번, 4시 - 4번

③ 이때 지도자는 “3시 반” 하는 식으로 혼란스러운 맨트로 트릭을 쓴다.

④ 대상자는 이러한 맨트에 속지 않고 과중시계에서 처럼 1번만 치면 되는 것이다.

### 5) 이름 외우기

-대상 : 남녀노소는 누구나(인원제한 없음)

-장소 : 실 내

-방법

서로 잘 모르는 사람들끼리 다른 사람의 이름을 외우게 하여 친선을 도모하는 게임이다. 제일 먼저 있는 사람이 큰소리로 자기 이름을 소개하면 다음 사람이 앞사람의 이름과 자기 이름을 대고 계속 차례로 이어 나아가는 게임이다.

예) 첫 번째 사람이 먼저 “제이름은 홍길동입니다”라고 하면 그 옆사람은 “저는 홍길동옆에기가차입니다.” 그 옆사람은 “저는 홍길동옆에기가차 옆에 노가리입니다.” 이런 식으로 계속 이어나가다 리더는 어느정도에서 중지시키고 다시 처음부터 시작하도록 한다.

### 6) 사랑(관절염)이란 두(세) 글자

- ‘사랑이란 두글자의 노래를 합창한 후 ‘사랑이란 두글자는 (아름답고, 슬픈 얘기)’와 같이 ( )안에 들어갈 말을 각자 생각하게 한다. 준비가 되었으면 회자는 한사람씩 지적하여 ( )안에 들어갈 말을 멜로디에 담아 노래하도록 시킨다. 다른 사람은 이를 받아 그대로 복창하고, 사회자는 다음 사람을 지적시킨다.

이러한 형태대로 ‘관절염 세글자는’ ‘자조관리 네글자는’ 등의 정의를 내리는 게임으로 응용할 수 있다.

### 7) 첫인상 메모

-대 형 : 둘러앉은 원형

-준 비 : 메모지, 볼펜(사람수만큼)

-방 법

- ① 첫 번째 사람부터 상대방의 앞에서 느낀 첫 인상을 솔직하게 말해준 후 계속 다른 사람에게 옮겨가며 첫인상을 말해준다.(윤희인상 대기, 장점위주)
- ② 전부 끝나면 메모지 뒷단에 자기 이름을 쓴 뒤 옆으로 돌린다.
- ③ 첫 번째 메모지를 받은 사람은 메모지의 이름을 보고 그 사람의 첫인상을 기록해준 뒤 계속 옆으로 보내 전체가 모두 기록할 때까지 돌린다.

-Feed back : 마무리

리더는 전체가 기록한 메모지를 모아 모든 심성개발 게임이 끝날 때까지 보관한 다음 자조관리 과정 마지막 시간에 주소록과 함께 주면서 읽어보도록 한다.

## 2. 게임송

### 무궁화

무궁-화 무궁-화 우리나라 꽃 삼천-리 강산에 우리-나라 꽃

<해설>

잊혀져 가는 우리나라 전래의 이름들을 재미있는 가사로 되살려 본다

<게임>

우리나라에만 있는 고유의 이름으로 노래를 한다.

1. 쫄새기, 쫄새기, 우리나라 신, 신, 신
2. 인절미, 인절미, 우리나라 떡, 떡, 떡

3. 고추장, 고추장, 우리나라 잼, 잼, 잼
4. 막걸리, 막걸리, 우리나라, 술, 술, 술
5. 초가집, 초가집, 우리나라 집, 집, 집

### 고기잡이

고기를 잡으러 바다로갈까나 고기를 잡으러 강으로 갈까나

이병에 가득히 넣어가지고요 랄라라라 랄라라라 온다야

### 3. 율동노래

#### 풍당풍당

풍당풍당돌을던지자 누나몰래 돌을 던지자  
넷물아 퍼져라 멀리멀리 퍼져라 건너편에 앉아서  
나물을 씻는 우리누나 손등을 간지주어라

#### ♣ 모션

- ① 풍당풍당 : 왼손이 엄지와 장지로 원을 만든 후 오른손으로 왼손 구멍에다 던지고 빼는 동작을 반복한다.
- ② 돌을 던지자 : 오른손, 왼손 차례로 앞으로 돌을 멀리 던지는 동작을 한다.
- ③ 누나 몰래 : 양손으로 } 모양을 빨리 그린 다음 양손등으로 얼굴을 가린다
- ④ 돌을 던지자 : 위②와 같음
- ⑤ 넷물아 : 왼쪽에서 오른쪽으로 피아노치듯 물이 흘러내리는 동작을 한다.
- ⑥ 퍼져라 : 양손을 가슴 앞에서 모았다, 앞으로 해서 옆으로 펼친다.(평형자세)
- ⑦ 멀리멀리 : 오른손과 왼손을 차례로 앞으로 펼친다. (자유형 자세)
- ⑧ 퍼져라 : 위 ⑥과 같음
- ⑨ 건너편에 : 오른손을 이마에 대고 멀리 내다 보는 동작을 한다.
- ⑩ 앉아서 : 양팔을 거드랑이에 댔다 댔다 한다.
- ⑪ 나물을 씻는 : 양손을 동시에 좌우로 왔다갔다 한다.

- ⑫ 우리 누나 : 양손으로 하트모양을 그린다.
- ⑬ 손등을 : 왼손등을 앞으로 내밀고 오른손 검지로 찌른다.
- ⑭ 간지러 주어라 : 손등을 간지르는 동작을 한다.

**개똥벌레**

아무리 우겨봐도 어쩔수 없네 저기 개똥무덤이 내 집인걸  
 가슴을 내밀어도 친구가 없네 노래하던 새들도 멀리 날아가네  
 가지마라 가지마라 가지말아라 나를 위해 한번만 노래를 해주렴  
 나나나나나나 쓰라린 가슴안고 오늘밤도 그렇게 울다 잠이든다.

**♣ 모션**

- 아무리 우겨봐도 : 무릎 두 번 손뼉 두 번(기본박수), 양손 검지를 허공에다 찌른다.
- 어쩔 수 없네 : 기본박수, 양손 벌리면서 어깨를 으쓱으쓱 한다
- 저기 개똥무덤이 : 기본박수, 양손으로 오른쪽에서 원형을 만들고 왼쪽에서 원형을 만든다. (무덤표시)
- 내 집인걸 : 기본박수, 양손으로 오른쪽에서 세모를 만들고 왼쪽에서 세모를 만든다.(집표현)

- 가슴을 내밀어도 : 기본박수, 양손으로 가슴에서 밖으로 옷을 펼쳐 보이는 동작을 두 번 한다.
- 친구가 없네 : 기본박수, 오른손을 흔든다.
- 노래하던 새들도 : 기본박수, 양손 옆으로 펼치고 아래,위로 새처럼 흔든다.
- 멀리 날아가네 : 기본박수, 양손 검지로 원을 그리며 든다.
- 가지마라 가지마라 : 기본박수, 오른쪽 옆사람 붙들고 다시 왼쪽 옆사람 붙잡는 동작을 한다.
- 가지 말아라 : 기본박수, 오른쪽 옆으로 한번 벌고 (손바닥을 비빈다) 왼쪽 옆으로 빈다.
- 나를 위해 한번만 : 기본박수, 오른손 검지로 하나을 만든다.
- 노래를 해주렴 : 기본박수, 기타치는 동작을 한다.
- 라라라라라라 : 기본박수, 기타치는 동작을 한다.
- 쓰라린 가슴안고 : 기본박수, 오른손 펴서 술마시는 동작 하면서 카 소리를 낸다.
- 오늘밤도 이렇게 : 기본박수, 양손 검지로 허공에다 한번씩 흔든다.
- 울다 잠이든다 : 기본박수, 양손붙여서 얼굴에 갖다대며 잠자는 동작 양쪽으로 한번씩한다.