

세대간의 이해를 높이는 어르신눈높이체험센터

글 : 이은미 시립관악노인종합복지관 노인일자리사업 사회복지사
사진 : 시립관악노인종합복지관

인구고령화사회, 노인에 대한 다양한 접근의 필요성

우리나라는 2000년 전체인구의 7.2%를 넘어서 '고령화 사회'로 진입하였고, 2018년에는 14.3%에 달하여 '고령사회'가 될 것으로 예상되며, 2026년에는 20.8%로 '초고령사회'에 도달할 전망이다. 인구고령화 추세는 역사상 유례없는 현상이며 사회적 측면에서 상당히 큰 영향을 주는 현상으로 지속적이고 빠르게 진행되고 있다. 이와 같은 노인인구의 급속한 증가로 나타날 앞으로의 고령사회에 우리는 적극적으로 대비하여야 하며 노인에 대한 다양한 접근이 이루어져야 한다. (한국노인인력개발원 중장기 발전방안, 2006. 10)



▲ 도구를 활용한 체험.

노인에 대한 인식 변화, 그 새로운 중심은 어르신눈높이체험

관악구는 2006년 현재 65세 이상의 노인인구가 32,830명으로 관악구 전체의 535,688명 6.1%를 차지(2005년 관악구청 주민등록인구통계자료)하고 있어 노인이 점차 증가하는 추세이다. 본 복지관에서는 2001년부터 3년간 '1·3세대 통합을 위한 한세대 만들기' 사업을 진행하였고, 2004년부터는 어린이집, 유치원, 놀이방, 기타 교육기관 등에서 어르신 강사가 예절, 서예 및 한자, 동화구연, 영어, 일어, 한글, 장구 등을 3세대에게 교육하는 강사파견사업을 진행하여 세대 간 이해를 증진시키는 기회를 만들었다. 3세대는 1세대를 통해

경로효친 사상을 습득할 교육 및 정서적인 면을 제공받고, 1세대는 사회참여를 통한 사회적 존재로서의 자아 정체감을 가지는 효과를 얻을 수 있다. 하지만 세대 간의 기본적인 격차가 해소되지 않은 상황에서 진행되는 프로그램은 3세대에게 어르신 강사 또는 일반 어르신들의 신체적·심리적인 면을 이해하지 못하고 부정적으로 받아들여게 만들 수 있다. 이러한 문제점을 해소하기 위해 2004년부터 실시된 노인일자리사업의 강사파견사업에서는 노인복지관 최초로 '어르신 눈높이체험'을 특화프로그램으로 진행하여 어르신의 신체적인 상황을 2·3세대가 직접 체험하고 노인에 대한 이해와 자신의 미래와 노후를 생각하는 계기를 마련하였다. 날로 심각해지는 노인문제의 대

“**어르신**의 신체적 상황을 2·3세대가 직접 체험하고 노인에 대한 이해와 자신의 노후를 생각하는 계기를 마련하였다. 이를 통해 노인에 대한 인식변화, 세대간의 이해 증진, 세대 통합의 기대 효과를 가질 수 있다.”

〈표1〉 착용도구

귀마개, 안경, 모리주머니 조끼, 팔보호대, 무릎보호대, 발목보호대, 장갑, 손가락관절 고정기, 어깨 고정기, 지팡이

〈표2〉 체험영역

구분	내용
시력기능	색깔 구분하기, 신문·달력 보기
청력기능	알람소리 듣기, 카세트 듣기
척추기능	걸기, 구부리기, 계단 오르내리기
손가락기능	옷 갈아입기, 표구 조작하기
관절기능	걸기, 구부리기
근력기능	아령 들기

처를 위해 노인에 대한 이해가 선행조건으로 제기되고 있는 가운데 어르신높이체험을 활용하여 노인의 신체적 노화를 경험하고 심신 상황을 파악하여 노인에 대한 인식변화, 세대간의 이해 증진, 세대 통합의 계기를 마련하고자 한다.

어르신높이체험의 세계

젊은 세대 중 신호등이 바뀌었는데도 횡단보도를 늦게 건너는 노인을 보았을 때, 지하철이나 버스에서 자리 양보를 요구하는 노인을 접했을 때, 행동이 느리거나 말을 잘 알아듣지 못하는 노인과의 대화를 할 때, 불평을 하면서 이맛살을 찌푸렸던 기억이 있을 것이다. 노인에 대한 오해와 편견을 어르신높이체험을 통해 변화하는 시간을 만들어보자. 시립관악노인종합복지관 어르신높이체험센터는 한림대 고령사회교육센터 생애 체험실을 벤치마킹하여 만들었고 노인체험 장비와 기구를 노인복지관에서는 최초로 설치하여 어르신 강사에 의해 운영하고 있다. 센터에 들어가 노인체험 장비를 착용하면 누구나 그 순간부터 시력, 청력, 근력, 감각 등이 70세 노인의 몸으로 변한다.

어르신높이 체험 I - 감각 및 근력체험

6명의 어르신 강사의 진행을 통해 노인의 신체적 변화와 이해에 대한 이론교육을 받고, 영역별로 체험을 진행한다. 어르신강사 1명당 체험자 1명으로 2인 1조로 진행하는데 먼저 한쪽 다리와 팔에 보호대를 장비한 뒤 발목과 손목에 모래주머니를 달고 모래주머니 조끼를 착용한다. 그 다음으로 흰색 장갑과 손가락 보호대를 착용하며 이는 노인의 관절에 대한 신체적인 변화를 알아보기 위한 체험도구이다. 또한 황반변색증과 백내장을 느껴보기 위해 스키안경처럼 생긴 고글을 착용한다. 마지막으로 귀마개를 양쪽 귀에 착용하고 보호대를 착용하지 않은 다른 손에 지팡이를 장비함으로써 체험 준비를 마친다.

먼저 어르신 강사에 의해 감각 및 근력체험 공간에서 시계의 알람 소리를 들으며 청력테스트를 한다. 모든 소리가 희미해지는 것을 체험하며 노인이 말을 못 알아듣었을 때 “뭐라고?”라며 되묻는 상황을 이해할 수 있다. 다음은 시력 테스트로 책과 신문의 작은 글자를 읽어 보고, 체험실 벽면의 물고기 그림을 보며 안경을 썼을 때와 벗었을 때의 색을 구분해 본다. 이것은 황반변색증으로 나타나는 노인의 시각적인 장애를 체험하게 하여 분홍색을 주황색으로, 노란색을 흰색으로 보이게 만드는데 이는 노인들이 신호등 색깔을 잘못보고 건넌을 때의 상황을 이해할 수 있게 한다. 다음 순서는 근력체험으로 아령 1kg, 2kg, 3kg짜리를 보호대를 착용한 팔로 순서대로 들어보는 체험을 한다. 그리고 보호대를 하지 않은 팔로도 순서대로 들어보며 팔의 보호대가 관절을 움직임을 둔화시켜 젊은 사람이 가볍게 들 수 있는 것도 노인은 들 수 없는 경우를 느끼게 해준다.

어르신높이 체험 II - 생활체험 및 보행체험

이번에는 생활체험 공간으로 이동한다. 생활체험공간에는 좌변기, 세수대, 욕조가 설치되어 있고 근력이 자유롭지 않은 상태에서 불 일을 보고, 세안을 하고, 샤워를 하기 위해 욕조 안으로 들어가보면서 편리한 도구들의 필요성을 느낀다. 다음은 보행체험 공간으로 휠체어를 타고 경사로를 내려가 보고, 계단폭이 넓고 높이가 낮은 계단과 폭이 좁고 높이가 높은 계단을 보행하며 노인이 지하도 계단을 오르내릴 때 난간을 잡고, 허리를 굽으며 이동하는 것을 체험자가 느껴본다. 체험을 끝내고 보호대와 조끼, 고글을 풀고 난 다음 체험에 대한



▲ 어르신 강사의 안내에 따라 보행체험을 하고 있는 방문객.



소감을 어르신 강사와 함께 나누며 서로의 느낌을 공유한다.


어르신눈높이체험 후의 반응

지난 5월 25~27일 어르신 눈높이 체험을 받았던 원당초등학교의 4학년 학생들은 “참~ 힘들었다”, “어깨가 너무 무겁고 움직이기 불편했다”, “집에 계신 할아버지가 늦게 움직일 때 짜증을 내지 않아야겠다”, “할머니, 할아버지를 잘 도와드리겠다”, “체험 전에는 힘들 것 같지 않았는데 할머니, 할아버지들은 정말 답답하실 것 같다는 생각이 들었다”라는 반응을 보였다.

7월 5일 어르신눈높이체험실에서 복지관 자원봉사자 10명이 체험을 했다. “계단을 내려갈 때 몸이 앞으로 쏠리는 느낌을 받아서 지팡이나 옆에 잡을 것이 없으면 매우 위험 하겠다는 생각했다”, “좌변기 옆에 봉을 잡아서 그나마 앉았다 일어날 수 있었다”, “어린 아이부터 성인까지 체험하여 노인을 더 잘 이해하고 노인에 대한 편견이나 고정관념을 고칠 수 있는 기회가 많았으면 좋겠다”라고 대답하였다.

9월 1일 중앙공무원 사무관 12명을 대상으로 체험을 진행하였다. “부모님의 마음을 알 수 있을 것 같다”, “본인의 건강관리를 꾸준히 해야겠다. 담배도 끊고”, “이런 체험프로그램이 좀 더 활성화 되고 널리 보급되어 앞으로 겪게 될 노인의 어려움을 미리 체험해 보고 대비하자”, “노인의 어려움을 함께 공유하여 세대 간의 이해의 폭을 넓힐

수 있는 좋은 계기가 되었다”, “잠시 착용하는 것만으로는 노인의 고충을 완전히 이해하기는 어렵겠지만 나름대로 체험을 하고나니 사소한 일상생활에서 얼마나 많은 불편을 겪고 계시는지 느낄 수 있었다”, “본인의 입장에서만 아니라 노인의 입장에서 생각하고 행동하도록 항상 유의 해야겠다”, “노인들께서는 몸은 불편하셔도 마음은 젊은 세대와 같을 것이라 생각한다. 어르신이 힘내실 수 있도록 응원해 드리고 싶다”라는 대답으로 체험 후 인식의 변화를 보여주었다.

시립관악노인종합복지관 어르신눈높이체험실은 상시 개방을 통해 지역 내 주민들이 노인에 대한 긍정적인 인식을 가질 수 있는 기회를 제공하며, 강사과견사업의 특화사업에 대한 홍보와 복지관 프로그램 대한 인식을 변화시켜 어르신 1세대와 젊은 세대 간의 이해와 통합을 위해 계속적으로 노력할 것이다. 

- 신청기간 : 수시신청 가능
- 수업진행 : 본 복지관 어르신눈높이체험센터 방문 수업 및 어르신 강사 내방 수업
- 신청방법 : 전화, 팩스, E-mail, 방문접수
- 문의처 : 사회복지법인 자선단 관악노인종합복지관
노인일자리사업 담당자
Tel) 02-886-9234 Fax) 02-888-8026
E-mail) nambunoin@hanmail.net