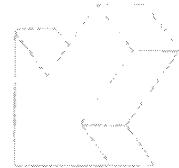


2010년도 저출산고령사회정책실 워크샵

2010. 7. 16



... 목 차



Contents

2010년도 저출산고령사회정책실 워크샵

1. 2010년도 저출산고령사회정책실 워크샵 계획 1

2. 저출산고령사회정책실장 인사말씀 3

3. <특강 1> 대한민국과 베이비붐 세대 5
(송양민 - 가천의대 교수)

4. <특강 2> 웃음과 행복 59
(이재선 - 명지대 교수)

2010년도 저출산고령사회정책실 워크샵 계획

I. 개요

■ 목 적

- 저출산고령사회에 대한 우리실 직원의 관심과 노력으로 대국민적 인식 전환의 계기를 도모
- 금년도 실 출범이후 전 직원 간 상호이해 및 정체성 정립을 도모할 수 있는 장 마련
 - * 우리실의 정체성을 확립하기 위한 방안에 대한 토론 병행

■ 일시 및 장소 : 7. 16(금), 14:00~18:00, 보사연 대회의실

■ 참석대상 : 저출산고령사회정책실 전직원 약 120여명

- * 업무에 필요한 필수 인원은(1~2명) 제외

■ 주요내용(안)

- 실장님 인사 및 격려의 말씀
- 특강 I
 - 교수 송양민(가천의대) : (베이비붐 세대) “밥, 돈, 자유” 저자
 - * 교재는 구매하여 참석자 전원에게 배포 예정
- 특강 II
 - 교수 이재선(명지대) : “웃음과 행복” 강의

- 우리실 발전방안에 대한 자유발언(토론)
 - * 국장님 직원들 발전방안 등에 대한 마무리 말씀(정리)
- 금일 Workshop의 의의 및 정리 : 실 주무국장(인구아동정책관)
- 전체 마무리 말씀(실장님)

II. 시간대별 일정

소요시간		행사내용	비고
13:30~14:00	30분	등 록	전체
14:05~14:10	5분	인사말씀(격려사)	저출산고령사회 정책 실장
14:10~15:10	60분	<특강 1> 베이비 부머세대 관련 “밥, 돈, 자유” 송양민(가천의대 교수)	질의응답 포함
15:10~15:25	15분	Coffee Break	
15:25~16:25	60분	<특강 2> 웃음과 행복 (이재선-명지대 교수)	전체
16:25~16:40	15분	Coffee Break	
16:40~17:40	60분	우리실 발전방안에 대한 자유 발언	각 국별 2~3명씩 발언 이후 국장님 발언 *별도 사회자 진행(예정)
17:40~17:45	5분	실 주무국장 워크샵 정리	인구아동정책관
17:45~17:50	5분	마무리 말씀	저출산고령사회 정책 실장
18:00~20:00	2시간	저녁만찬	전체 (보시연 식당 출장 뷔페)

* 자유발언 시간에는 직위나 직급에 상관없이 누구나 자유롭게 참여 가능



실장님 인사말씀

여러분 안녕하세요.

이렇게 무더운 여름 날씨에 우리실 전 직원이 함께 모이기가 쉽지 않은데 이 자리에서 함께 뵈니 정말 기쁘고 반갑습니다.

우리실이 지난 3월 19일 발족된 이후 벌써 몇 개월이 지났으나 이렇게 함께하는 시간을 가져 본적은 오늘이 처음이 아닐까 합니다.

그 동안 다들 바쁘시고 업무에 쫓기고 하다 보니, 우리가 함께하는 중요한 시간을 만들지 못 했던 것 같았습니다.

오늘 우리실 워크샵의 목적은 다들 아시고 계시겠지만 그동안 우리가 많은 노력을 기울여 온 우리나라 최대의 현안 과제중 하나인 저출산 고령사회에 대비하여 할 일이 무엇인지 함께 고민하여 보고 더 나아가 국민적 관심과 인식전환의 계기를 만들어 보자는 것입니다.

또 하나를 들자면 우리실 출범 이후 전직원이 함께하여 상호간 이해와 소통의 장을 마련하며, 직원들의 활력과 충전을 위함도 있을 겁니다.

물론, 여러분들은 이중 어느 쪽을 생각하셔도 상관없습니다. 이 자리에 있다는 사실이 중요합니다.

사실, 저출산고령사회에 대비하여 우리가 하고 있는 일 중에 어느 하나 중요하지 않은 것이 없습니다.

여러분들이 담당하고 계신 아동, 노인, 보육분야 주요 내용은 저출산 고령사회 기본계획의 핵심내용으로 스며들어 있습니다.

다들 어렵고 힘든 업무라는 것 알고 있습니다. 그래도 오늘만은 한자리에 모여 웃으면서 생각할 수 있었으면 좋겠습니다.

오늘 일정을 보니 특강도 2개나 준비 된 것 같고 자유발언시간도 있던데 짧은 시간이지만 잘 배합된 것 같구요.

업무도 생각하고(베이비 부머 관련 특강), 웃으면서(웃음과 행복), 의사소통(자유발언 시간)도 하자는 의미 인 것 같습니다.

아무쪼록, 오늘 힘겹게 개최한 우리실 워크샵인 만큼, 모두 보람 있고 유익한 시간을 가질 수 있으면 좋겠습니다.

감사합니다.

<특 강 1>

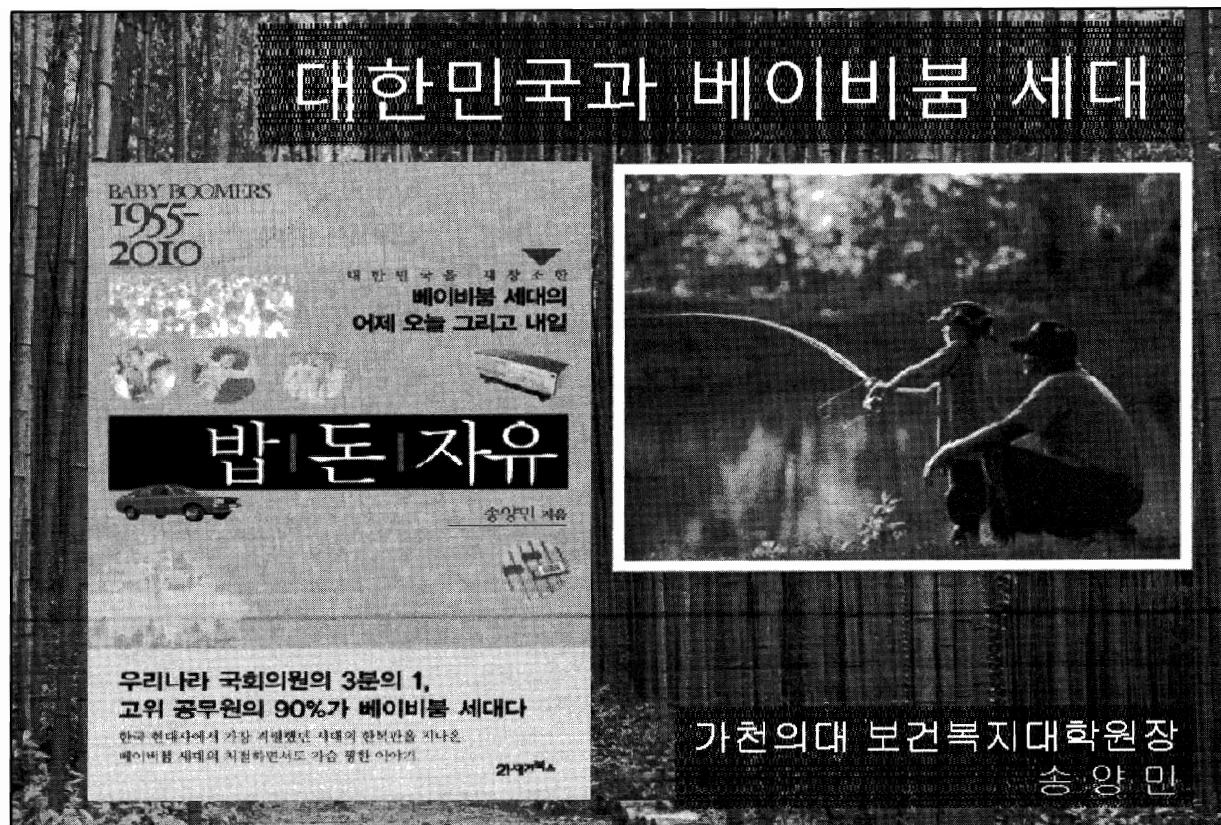


대한민국과 베이비붐 세대



卷之三

송양민 교수 _ 가천의대



가천의대 보건복지대학원장
송 양 민

말씀 드릴 순서

1. 베이비붐 세대의 어제
2. 베이비붐 세대의 오늘
3. 베이비붐 세대의 앞날
4. 베이비붐 세대가 풀어야 할 과제

베이비붐세대 은퇴에 관한 언론보도

311만명 '준비 안된 은퇴' 시작

"집 한 채에 국민연금뿐" 1955~1963년생 직장인들 문제 현실로

베이비붐 세대 '2010년 속도'

99
100
101
102
103
104
105
106
107
108
109
110
111
112
113
114
115
116
117
118
119
120
121
122
123
124
125
126
127
128
129
130
131
132
133
134
135
136
137
138
139
140
141
142
143
144
145
146
147
148
149
150
151
152
153
154
155
156
157
158
159
160
161
162
163
164
165
166
167
168
169
170
171
172
173
174
175
176
177
178
179
180
181
182
183
184
185
186
187
188
189
190
191
192
193
194
195
196
197
198
199
200
201
202
203
204
205
206
207
208
209
210
211
212
213
214
215
216
217
218
219
220
221
222
223
224
225
226
227
228
229
230
231
232
233
234
235
236
237
238
239
240
241
242
243
244
245
246
247
248
249
250
251
252
253
254
255
256
257
258
259
2510
2511
2512
2513
2514
2515
2516
2517
2518
2519
2520
2521
2522
2523
2524
2525
2526
2527
2528
2529
2530
2531
2532
2533
2534
2535
2536
2537
2538
2539
2540
2541
2542
2543
2544
2545
2546
2547
2548
2549
2550
2551
2552
2553
2554
2555
2556
2557
2558
2559
2560
2561
2562
2563
2564
2565
2566
2567
2568
2569
2570
2571
2572
2573
2574
2575
2576
2577
2578
2579
2580
2581
2582
2583
2584
2585
2586
2587
2588
2589
2590
2591
2592
2593
2594
2595
2596
2597
2598
2599
25100
25101
25102
25103
25104
25105
25106
25107
25108
25109
25110
25111
25112
25113
25114
25115
25116
25117
25118
25119
25120
25121
25122
25123
25124
25125
25126
25127
25128
25129
25130
25131
25132
25133
25134
25135
25136
25137
25138
25139
25140
25141
25142
25143
25144
25145
25146
25147
25148
25149
25150
25151
25152
25153
25154
25155
25156
25157
25158
25159
25160
25161
25162
25163
25164
25165
25166
25167
25168
25169
25170
25171
25172
25173
25174
25175
25176
25177
25178
25179
25180
25181
25182
25183
25184
25185
25186
25187
25188
25189
25190
25191
25192
25193
25194
25195
25196
25197
25198
25199
25200
25201
25202
25203
25204
25205
25206
25207
25208
25209
25210
25211
25212
25213
25214
25215
25216
25217
25218
25219
25220
25221
25222
25223
25224
25225
25226
25227
25228
25229
25230
25231
25232
25233
25234
25235
25236
25237
25238
25239
25240
25241
25242
25243
25244
25245
25246
25247
25248
25249
25250
25251
25252
25253
25254
25255
25256
25257
25258
25259
25260
25261
25262
25263
25264
25265
25266
25267
25268
25269
25270
25271
25272
25273
25274
25275
25276
25277
25278
25279
25280
25281
25282
25283
25284
25285
25286
25287
25288
25289
25290
25291
25292
25293
25294
25295
25296
25297
25298
25299
252100
252101
252102
252103
252104
252105
252106
252107
252108
252109
252110
252111
252112
252113
252114
252115
252116
252117
252118
252119
252120
252121
252122
252123
252124
252125
252126
252127
252128
252129
252130
252131
252132
252133
252134
252135
252136
252137
252138
252139
252140
252141
252142
252143
252144
252145
252146
252147
252148
252149
252150
252151
252152
252153
252154
252155
252156
252157
252158
252159
252160
252161
252162
252163
252164
252165
252166
252167
252168
252169
252170
252171
252172
252173
252174
252175
252176
252177
252178
252179
252180
252181
252182
252183
252184
252185
252186
252187
252188
252189
252190
252191
252192
252193
252194
252195
252196
252197
252198
252199
252200
252201
252202
252203
252204
252205
252206
252207
252208
252209
252210
252211
252212
252213
252214
252215
252216
252217
252218
252219
252220
252221
252222
252223
252224
252225
252226
252227
252228
252229
252230
252231
252232
252233
252234
252235
252236
252237
252238
252239
252240
252241
252242
252243
252244
252245
252246
252247
252248
252249
252250
252251
252252
252253
252254
252255
252256
252257
252258
252259
252260
252261
252262
252263
252264
252265
252266
252267
252268
252269
252270
252271
252272
252273
252274
252275
252276
252277
252278
252279
252280
252281
252282
252283
252284
252285
252286
252287
252288
252289
252290
252291
252292
252293
252294
252295
252296
252297
252298
252299
252300
252301
252302
252303
252304
252305
252306
252307
252308
252309
252310
252311
252312
252313
252314
252315
252316
252317
252318
252319
252320
252321
252322
252323
252324
252325
252326
252327
252328
252329
252330
252331
252332
252333
252334
252335
252336
252337
252338
252339
252340
252341
252342
252343
252344
252345
252346
252347
252348
252349
252350
252351
252352
252353
252354
252355
252356
252357
252358
252359
252360
252361
252362
252363
252364
252365
252366
252367
252368
252369
252370
252371
252372
252373
252374
252375
252376
252377
252378
252379
252380
252381
252382
252383
252384
252385
252386
252387
252388
252389
252390
252391
252392
252393
252394
252395
252396
252397
252398
252399
252400
252401
252402
252403
252404
252405
252406
252407
252408
252409
252410
252411
252412
252413
252414
252415
252416
252417
252418
252419
252420
252421
252422
252423
252424
252425
252426
252427
252428
252429
252430
252431
252432
252433
252434
252435
252436
252437
252438
252439
252440
252441
252442
252443
252444
252445
252446
252447
252448
252449
252450
252451
252452
252453
252454
252455
252456
252457
252458
252459
252460
252461
252462
252463
252464
252465
252466
252467
252468
252469
252470
252471
252472
252473
252474
252475
252476
252477
252478
252479
252480
252481
252482
252483
252484
252485
252486
252487
252488
252489
252490
252491
252492
252493
252494
252495
252496
252497
252498
252499
252500
252501
252502
252503
252504
252505
252506
252507
252508
252509
252510
252511
252512
252513
252514
252515
252516
252517
252518
252519
252520
252521
252522
252523
252524
252525
252526
252527
252528
252529
252530
252531
252532
252533
252534
252535
252536
252537
252538
252539
252540
252541
252542
252543
252544
252545
252546
252547
252548
252549
252550
252551
252552
252553
252554
252555
252556
252557
252558
252559
252560
252561
252562
252563
252564
252565
252566
252567
252568
252569
252570
252571
252572
252573
252574
252575
252576
252577
252578
252579
252580
252581
252582
252583
252584
252585
252586
252587
252588
252589
252590
252591
252592
252593
252594
252595
252596
252597
252598
252599
2525100
2525101
2525102
2525103
2525104
2525105
2525106
2525107
2525108
2525109
2525110
2525111
2525112
2525113
2525114
2525115
2525116
2525117
2525118
2525119
2525120
2525121
2525122
2525123
2525124
2525125
2525126
2525127
2525128
2525129
2525130
2525131
2525132
2525133
2525134
2525135
2525136
2525137
2525138
2525139
2525140
2525141
2525142
2525143
2525144
2525145
2525146
2525147
2525148
2525149
2525150
2525151
2525152
2525153
2525154
2525155
2525156
2525157
2525158
2525159
2525160
2525161
2525162
2525163
2525164
2525165
2525166
2525167
2525168
2525169
2525170
2525171
2525172
2525173
2525174
2525175
2525176
2525177
2525178
2525179
2525180
2525181
2525182
2525183
2525184
2525185
2525186
2525187
2525188
2525189
2525190
2525191
2525192
2525193
2525194
2525195
2525196
2525197
2525198
2525199
2525200
2525201
2525202
2525203
2525204
2525205
2525206
2525207
2525208
2525209
2525210
2525211
2525212
2525213
2525214
2525215
2525216
2525217
2525218
2525219
2525220
2525221
2525222
2525223
2525224
2525225
2525226
2525227
2525228
2525229
2525230
2525231
2525232
2525233
2525234
2525235
2525236
2525237
2525238
2525239
2525240
2525241
2525242
2525243
2525244
2525245
2525246
2525247
2525248
2525249
2525250
2525251
2525252
2525253
2525254
2525255
2525256
2525257
2525258
2525259
2525260
2525261
2525262
2525263
2525264
2525265
2525266
2525267
2525268
2525269
2525270
2525271
2525272
2525273
2525274
2525275
2525276
2525277
2525278
2525279
2525280
2525281
2525282
2525283
2525284
2525285
2525286
2525287
2525288
2525289
2525290
2525291
2525292
2525293
2525294
2525295
2525296
2525297
2525298
2525299
2525300
2525301
2525302
2525303
2525304
2525305
2525306
2525307
2525308
2525309
2525310
2525311
2525312
2525313
2525314
2525315
2525316
2525317
2525318
2525319
2525320
2525321
2525322
2525323
2525324
2525325
2525326
2525327
2525328
2525329
2525330
2525331
2525332
2525333
2525334
2525335
2525336
2525337
2525338
2525339
2525340
2525341
2525342
2525343
2525344
2525345
2525346
2525347
2525348
2525349
2525350
2525351
2525352
2525353
2525354
2525355
2525356
2525357
2525358
2525359
2525360
2525361
2525362
2525363
2525364
2525365
2525366
2525367
2525368
2525369
2525370
2525371
2525372
2525373
2525374
2525375
2525376
2525377
2525378
2525379
2525380
2525381
2525382
2525383
2525384
2525385
2525386
2525387
2525388
2525389
2525390
2525391
2525392
2525393
2525394
2525395
2525396
2525397
2525398
2525399
2525400
2525401
2525402
2525403
2525404
2525405
2525406
2525407
2525408
2525409
2525410
2525411
2525412
2525413
2525414
2525415
2525416
2525417
2525418
2525419
2525420
2525421
2525422
2525423
2525424
2525425
2525426
2525427
2525428
2525429
2525430
2525431
2525432
2525433
2525434
2525435
2525436
2525437
2525438
2525439
2525440
2525441
2525442
2525443
2525444
2525445
2525446
2525447
2525448
2525449
2525450
2525451
2525452
2525453
2525454
2525455
2525456
2525457
2525458
2525459
2525460
2525461
2525462
2525463
2525464
2525465
2525466
2525467
2525468
2525469
2525470
2525471
2525472
2525473
2525474
2525475
2525476
2525477
2525478
2525479
2525480
2525481
2525482
2525483
2525484
2525485
2525486
2525487
2525488
2525489
2525490
2525491
2525492
2525493
2525494
2525495
2525496
2525497
2525498
2525499
2525500
2525501
2525502
2525503
2525504
2525505
2525506
2525507
2525508
2525509
2525510
2525511
2525512
2525513
2525514
2525515
2525516
2525517
2525518
2525519
2525520
2525521
2525522
2525523
2525524
2525525
2525526
2525527
2525528
2525529
2525530
2525531
2525532
2525533
2525534
2525535
2525536
2525537
2525538
2525539
2525540
2525541
2525542
2525543
2525544
2525545
2525546
2525547
2525548
2525549
2525550
2525551
2525552
2525553
2525554
2525555
2525556
2525557
2525558
2525559
2525560
2525561
2525562
2525563
2525564
2525565
2525566
2525567
2525568
2525569
2525570
2525571
2525572
2525573
2525574
2525575
2525576
2525577
2525578
2525579
2525580
2525581
2525582
25255

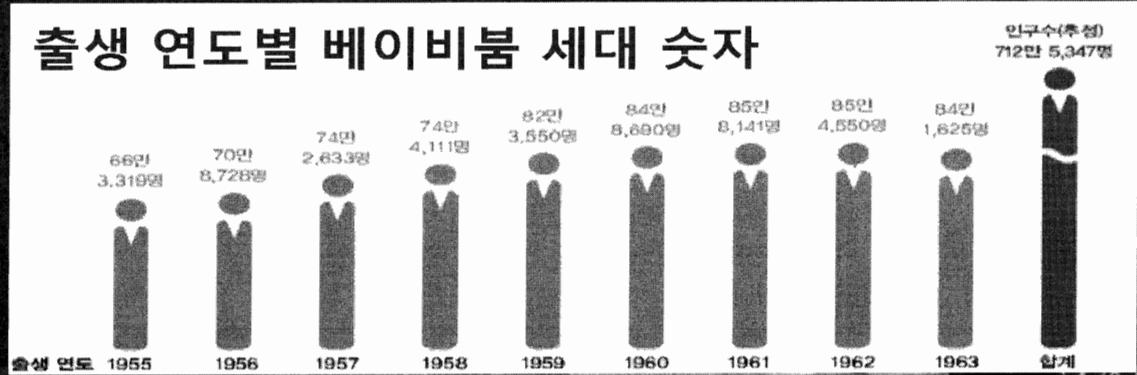
한·미·일의 베이비붐 세대 특징



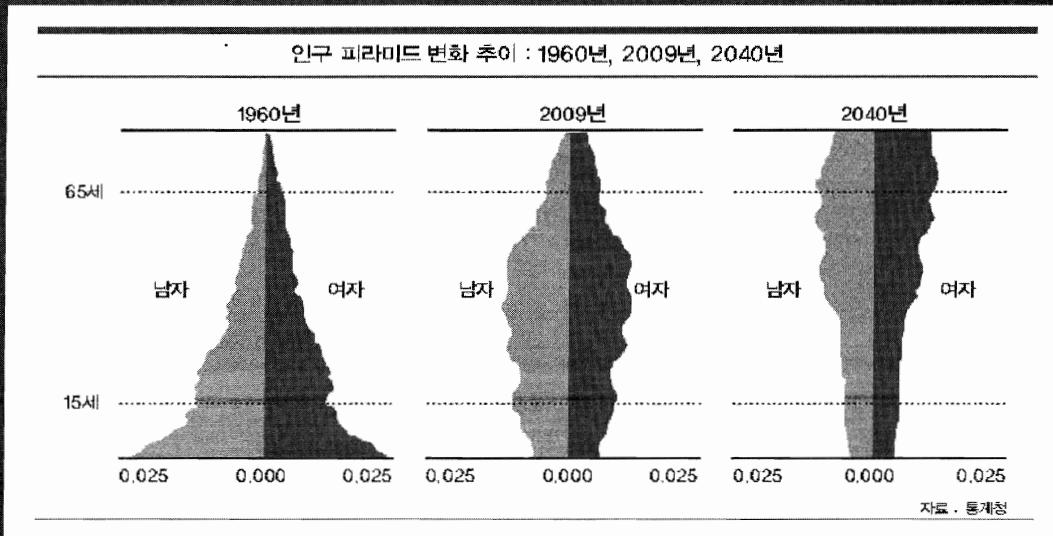
한국	일본	미국
1955~1963년생	1947~1949년생	1946~1964년생
712만 명, 전체 인구의 14.6%	680만 명, 전체 인구의 5%	7,700만 명, 전체 인구의 30%
1인당 평균자산 2억 5,316만 원	1인당 금융자산 1,868만 엔	1인당 평균자산 86만 달러

자료 : 미래예측투자교육연구소, 현대경제연구원

출생 연도별 베이비붐 세대 숫자



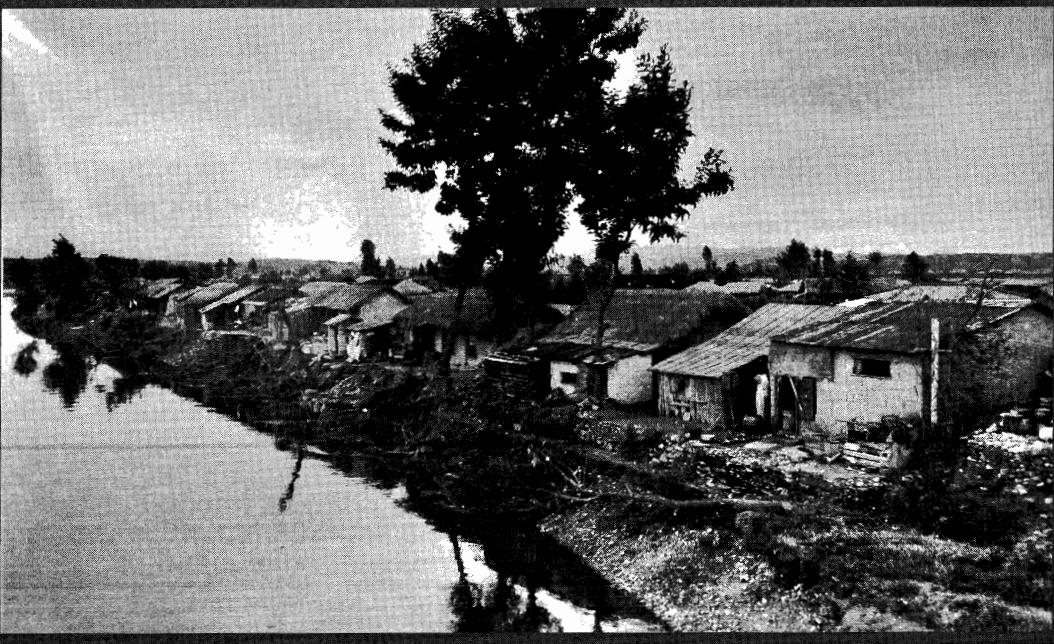
베이비부머의 성장과 인구구조 변화



1. 베이비붐 세대의 어제 사진모음



1960년대 판자촌



베이비붐 세대의 어린 시절



1970년대 초등학교 아침조회



1970년대 콩나물 시루 교실



중학교 평준화와 교련교육



식량난과 혼·분식 장려운동



‘국민연료’ 연탄 생산공장



4.19 혁명과 5.16 군사쿠데타



베트남파병 맹호부대 장병



농촌 새마을운동



강남 개발의 상징 반포아파트



전태일 분신과 YH 여성노동자 사건



10월 유신과 대학에 진주하는 계엄군



박정희 대통령의 긴급조치 4호 선포

「데모學校」廢校 가능

大統領緊急조치 4號 선포

違反者는 최고死刑
民主青年學生聯同調停 엄단

地方長官、兵力요청 할수도

군사부주지 韓國空軍 不罰

不純요인 塞源 安保다지려
共產分子 地下조직 確證 포착

朝鮮日報



“둘만 놓아 잘 기르자” 가족계획 캠페인



유신정권의 민청학련 사건 재판



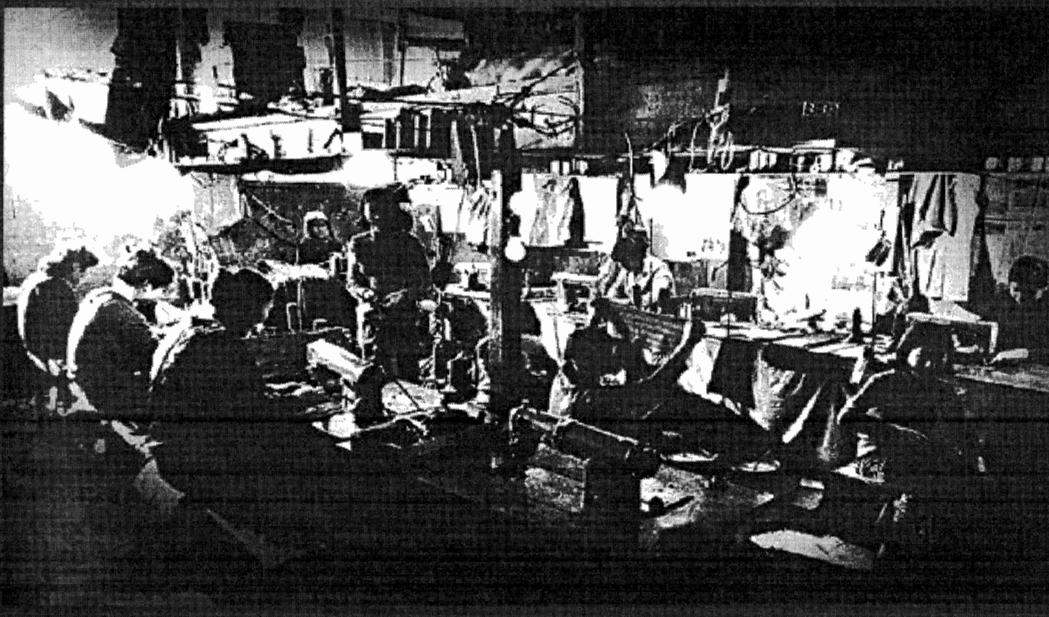
1973년 1차 오일쇼크



중동 건설근로자·파독 광부와 간호사



봉제공장에서 일하는 소녀 노동자



언령별 경제활동 참가율 변화 추이

〈여 성〉

연령	1975년	1980년	1985년	1990년	1995년	2000년
전체	40.2	42.8	41.9	47.0	48.4	48.8
15~19세	36.9	34.4	21.1	18.7	14.5	12.6
20~24세	44.0	53.5	55.1	64.6	66.1	61.2
25~29세	29.2	32.0	35.9	42.6	47.9	55.9
30~34세	36.4	40.8	43.6	49.5	47.6	48.8
35~39세	48.9	53.1	52.9	57.9	59.2	59.3
40~44세	53.6	56.7	58.2	60.7	65.7	63.8
45~49세	53.5	57.3	59.2	63.9	60.6	61.9
50~54세	54.5	53.9	52.1	60.0	58.8	55.3
55~59세	47.1	46.2	47.2	54.4	54.1	51.3
60세이상	18.5	10.9	19.2	20.4	28.7	30.2

연령별 경제활동 참가율 변화 추이

(남성)

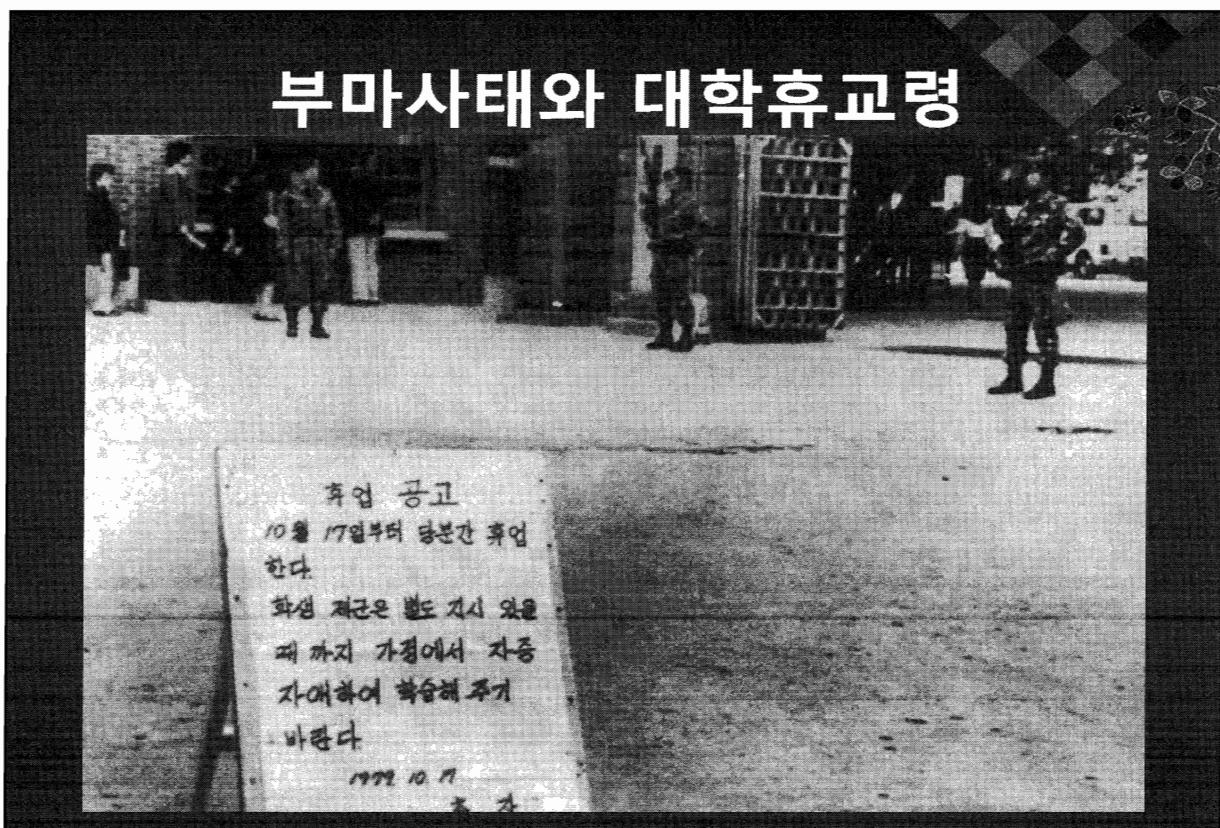
	1975년	1980년	1985년	1990년	1995년	2000년
전체	73.8	76.4	72.3	74.0	76.4	74.4
15~19세	36.8	27.3	14.5	10.8	9.5	11.6
20~24세	47.2	76.5	63.3	60.2	58.8	52.9
25~29세	89.5	96.0	90.8	91.9	89.6	84.4
30~34세	98.3	97.6	96.4	97.2	97.0	96.5
35~39세	98.6	97.3	96.5	97.0	97.0	96.8
40~44세	101.2	96.1	94.9	95.7	96.6	94.5
45~49세	100.9	94.4	93.3	94.2	96.2	92.8
50~54세	97.3	90.5	88.1	89.6	91.3	89.4
55~59세	96.2	80.0	77.3	83.6	83.9	77.9
60세이상	49.2	45.2	44.2	49.9	54.1	49.7

자료 : 통계청, 단위: %

※ 표기된 숫자는 1975~2000년 사이 베이비부머들의 경제활동 참가율을 보여준다. 1975년 당시 베이비부머나 이 12~20세과 1980년 17~25세의 수치(별도 표시)를 보면 산업현장에서 당시 얼마나 많은 소년, 소녀 베이비부머들이 일을 하고 있었는지를 알 수 있다. 그 이후로 고용난의 대처 전략들이 달라지면서 주변, 소녀 근로자 수는 급속히 감소하는 추세를 보이고 있다.



부마사태와 대학휴교령



김재규 사건과 12·12 군사 쿠데타



1980년 서울의 봄



5.18 광주 민주화 운동



신 군부의 삼청교육대



박종철 고문치사 사건



6·10 민주 항쟁과 넥타이부대



1987년 노동자 대투쟁



1989년 해외여행 자유화 확대



1989년 베를린 장벽 붕괴



1990년 수도권 신도시 개발



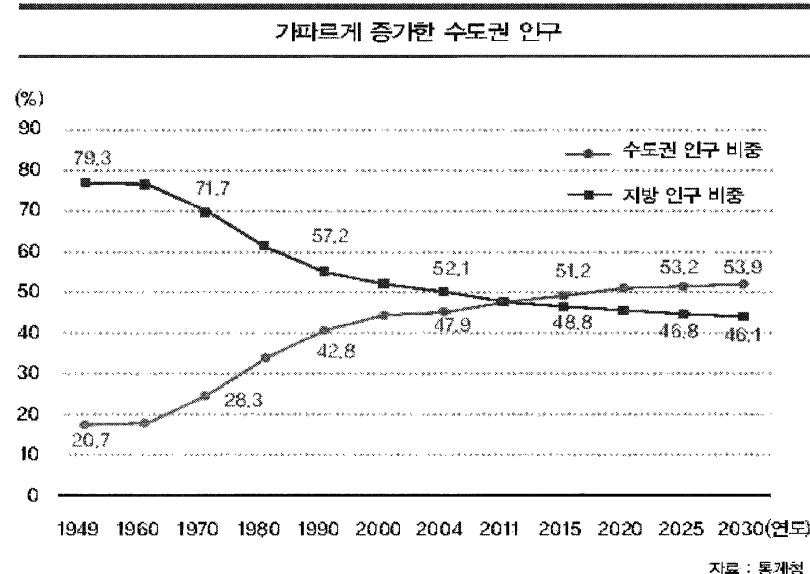
재판정에 선 전두환·노태우 대통령



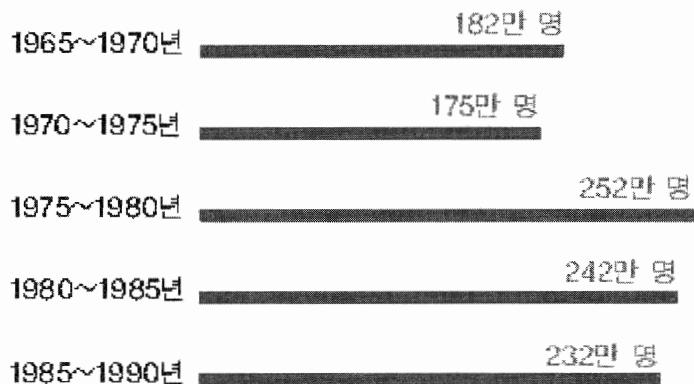
IMF 구제금융 신청과 경제불황



농촌에서 대도시로 집단 이동



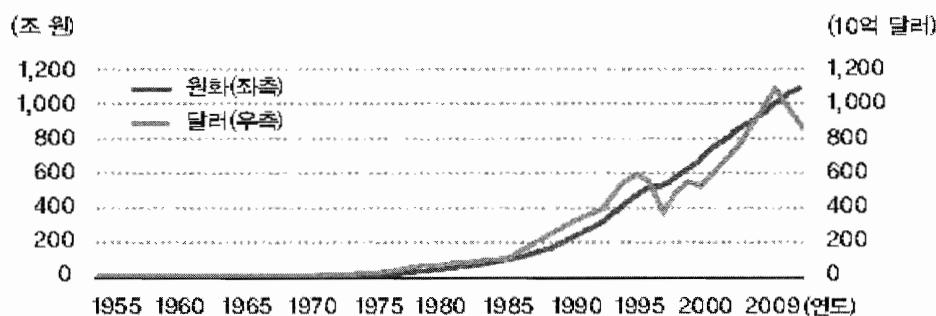
농촌에서 도시로 이주한 사람들의 행렬



자료 : 통계청

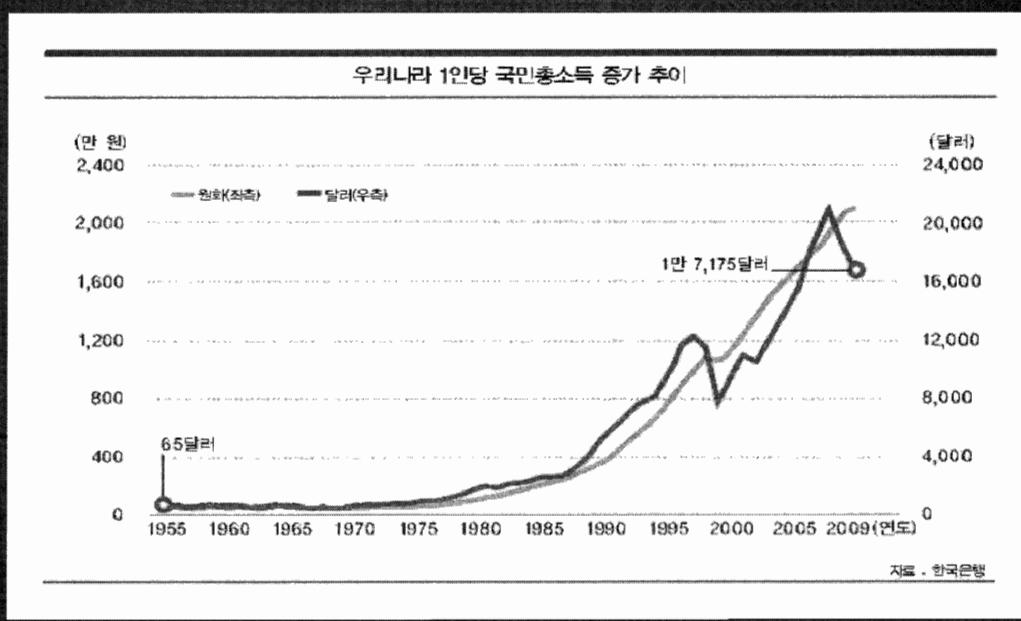
600배 증가한 대한민국 경제규모

우리나라 경제 규모(GDP) 증가 추이(1953~2009년)

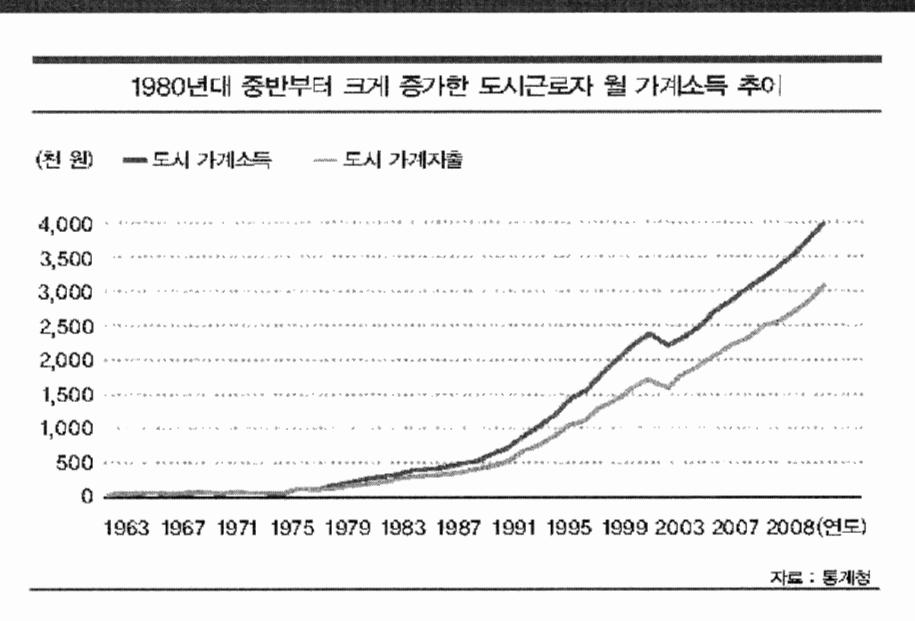


자료 : 한국은행

국민소득 65달러에서 2만달러로



중산층의 뿌리, 베이비붐 세대



2. 베이비붐 세대의 오늘



베이비부머 3500명 추적조사

조사대상 베이비부머 3,500명 구성

경북고 58년 개띠 645명(1977년 졸업)

경북고 56년 원숭이띠 644명(1975년 졸업)

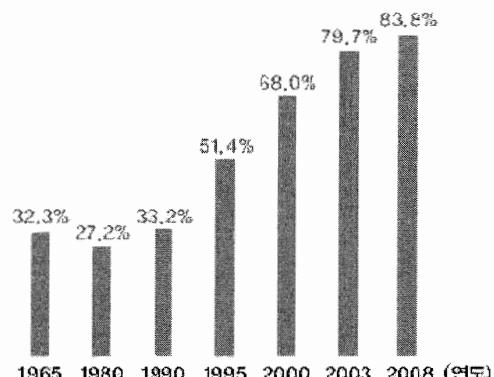
광주일고 58년 개띠 635명(1977년 졸업)

대전고 59년 봄자띠 622명(1978년 졸업)

경기고 56년 원숭이띠 601명(1975년 졸업)

경남고 55년 양띠 406명(1974년 졸업)

우리나라 대학 진학률 상승 추이



자료 : 교육과학기술부

베이비부머 3500명 추적조사

오래 살아남아 있는 직업 순위(6개 명문고 조사, 2008년 기준)

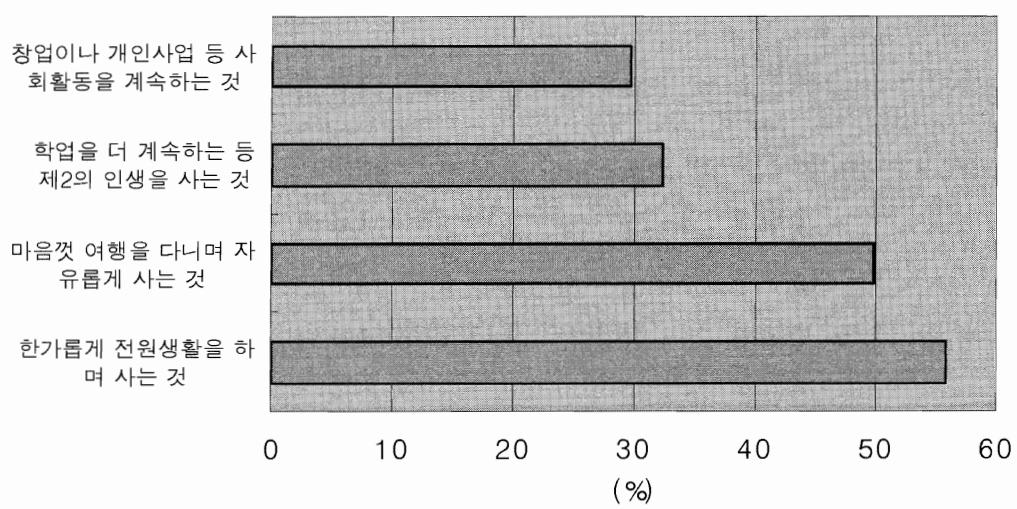
순위	경기고 (1975년 졸업자)	경남고 (1974년 졸업자)	경북고 (1975년 졸업자)	경북고 (1977년 졸업자)	광주일고 (1977년 졸업자)	대전고 (1978년 졸업자)
1위	교수 (143명)	사업·자영업 (118명)	사업·자영업 (98명)	의사 (91명)	의사 (100명)	사업·자영업 (105명)
2위	사업·자영업 (73명)	교수 (50명)	의사 (79명)	교수 (64명)	사업·자영업 (76명)	의사 (63명)
3위	의사 (66명)	의사 (49명)	교수 (78명)	공무원 (53명)	교수 (74명)	교사 (60명)
4위	변호사·판검사 (36명)	공무원 (15명)	공무원 (16명)	사업·자영업 (71명)	공무원 (45명)	교수 (53명)
5위	공무원 (25명)	교사 (12명)	변호사·판검사 (14명)	변호사·판검사 (39명)	교사 (32명)	공무원 (33명)

* 고등이 불안정한 회사원은 순위집계에서 제외함.

“꿈과 현실 사이”

은퇴자들의 노후생활 추적

한국인이 생각하는 '이상적인 노후생활'



출처: 취업포털 커리어, 직장인 1041명 조사

그러나 현실은 '고단한 은퇴생활'

- 한국 사회와 선진국 사회 비교
 - 사회보장제도의 미비: 심각한 노인 빈곤 (빈곤률 35%)
 - 조기 은퇴의 확산: 직장인 실질 은퇴연령 53.6세
 - 축적한 재산이 없는 한국 은퇴자
 - * 한국, 60세 이상자가 개인금융자산의 20% 보유
 - * 일본, 60세 이상자가 개인금융자산의 70% 보유
- 한국 은퇴 문화의 특징
 - 자녀에 올인(all in)한 짚은 시절 → "희망 없는 은퇴 생활"
 - 우료한 노후 생활: 노인복지시설, 휴식공간의 태부족
 - 사회적 관계의 축소 → 은퇴생활의 낮은 만족도
 - 여자의 활로(活路), 남자의 말로(末路)

준비 없이 은퇴한 직장인들의 노후생활

- 무료한 생활을 하는 사람들이 많다
 아내만 따라다니는 ‘젖은 낙엽족’이 많다
- 재취업이 드물다: “노인을 위한 일자리는 없다”
- 자녀 교육비 결혼비용 부담으로 고생한다
 자녀 사업자금 보증서다 집 날린 사람이 늘어난다
- 준비 없이 창업을 하다 망하는 사람들이 많다
 은퇴자 창업 성공률 5~10%
- 확실한 노후 소득원이 없다
 개인연금, 기업연금 가입률 8~10%에 불과

55

51세 베이비부머 신상 명세서

베이비붐 세대의 평균치

51세 남성

28.0년	기대여명
2.3명	평균 자녀수
445만 원	월 평균소득
240만 원	대출
36.8%	고출
16.6%	고혈압 유병율
41.7%	당뇨병 유병율
50.4%	비만 유병율
61.6%	독서비용

51세 여성

33.9년	기대여명
2.3명	평균 자녀수
316만 원	월 평균소득
139만 원	대출
30.9%	고출
9.8%	고혈압 유병율
43.1%	당뇨병 유병율
47.0%	비만 유병율
36.2%	인터넷 이용률

가구당 재산보유액 3억 원

가구주 연령 그룹별 자산보유 현황(2006년)

항목	29세 이하	30~39세	40~49세	50~59세	60세 이상
총자산	5,418.2	18,001.0	30,260.2	37,243.4	32,075.8
저축·증액	2,903.8	5,611.3	6,744.3	6,548.4	4,557.4
저축액	1,350.5	3,647.1	5,313.7	5,875.3	4,081.2
전·월세 보증금	1,553.3	1,964.2	1,430.6	673.1	476.1
부동산	2,137.7	11,598.0	22,597.1	29,723.2	27,072.3
주택	1,673.5	8,602.5	14,345.4	16,470.9	13,934.5
주택 이외	464.2	2,895.6	8,251.7	13,252.3	13,137.9
기타 자산	376.8	791.6	918.9	971.8	446.1
부채총액	986.5	3,722.7	4,943.4	4,620.0	2,997.2
부채액	901.0	3,000.2	3,763.2	3,257.1	1,781.3
임대보증금	85.5	722.4	1,181.1	1,362.9	1,215.9
순자산	4,431.7	14,278.3	25,316.9	32,623.4	29,078.6

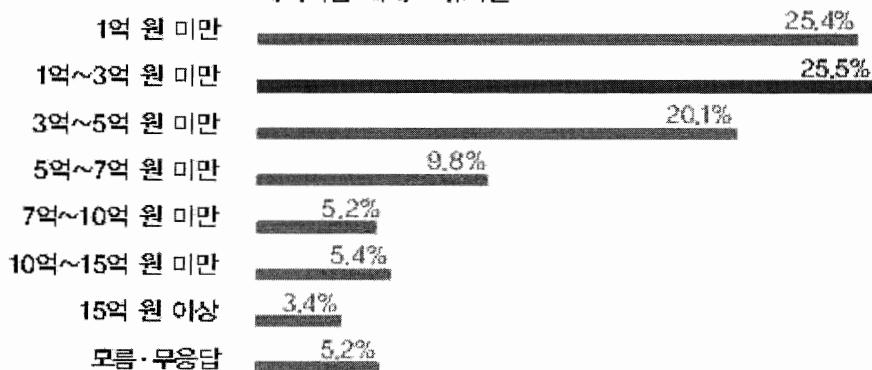
자료 : 통계청, 단위 : 만 원

* 베이비붐 세대는 40~49세 연령대에 속해 있음.

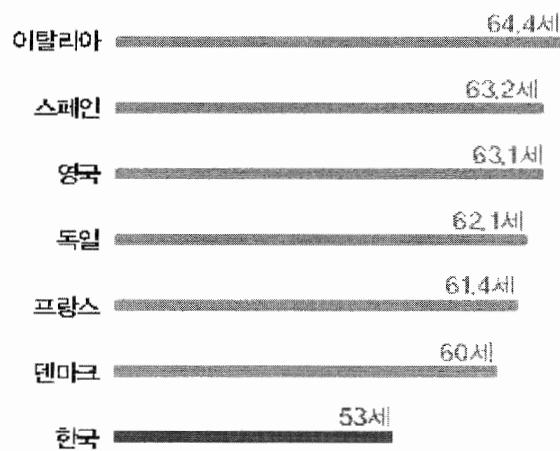
베이비붐 세대의 준비 안 된 은퇴

베이비부머의 취약한 노후준비 상태(2009년 조사)

베이비붐 세대 보유자산



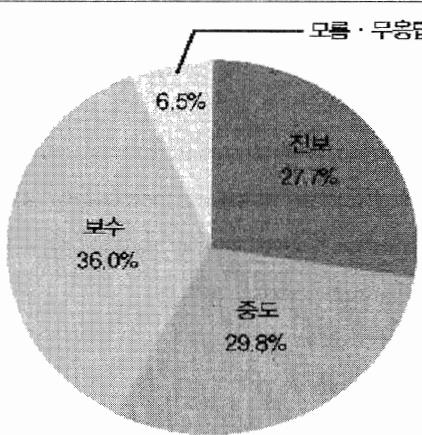
주요 국가의 은퇴 연령



자료 : 한국보건사회연구원

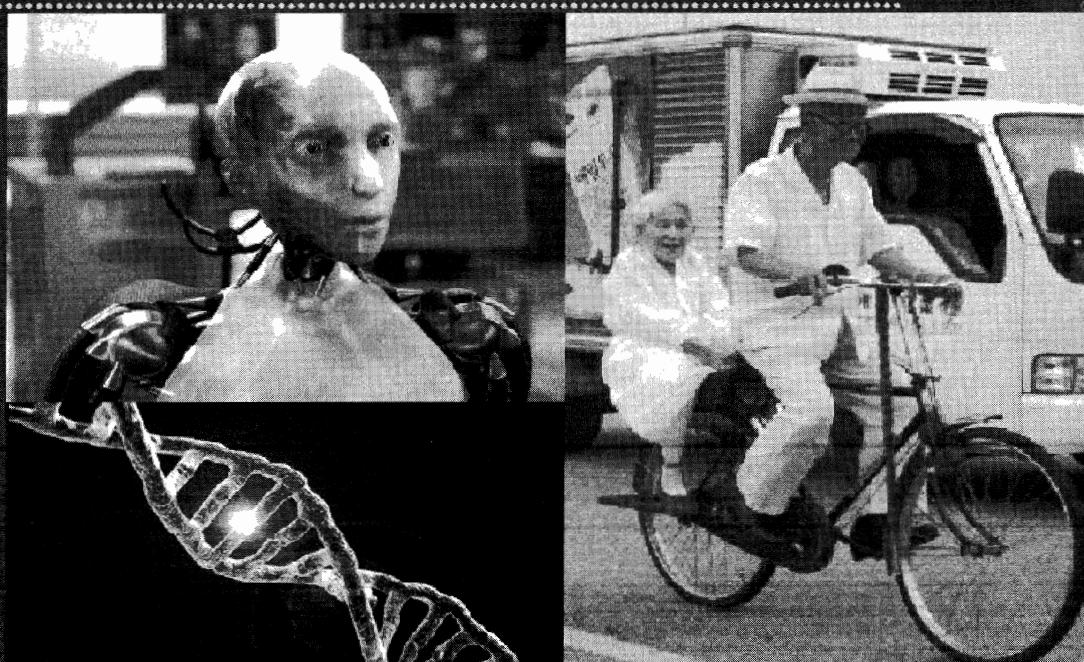
베이비붐 세대의 정치 성향

베이비붐 세대의 정치적 성향(2009년 조사)



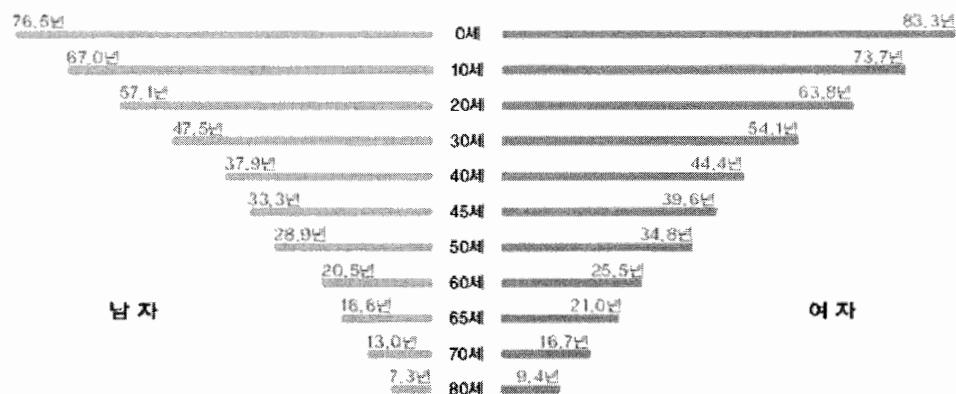
자료 : 매일경제

3. 베이비붐 세대의 앞날



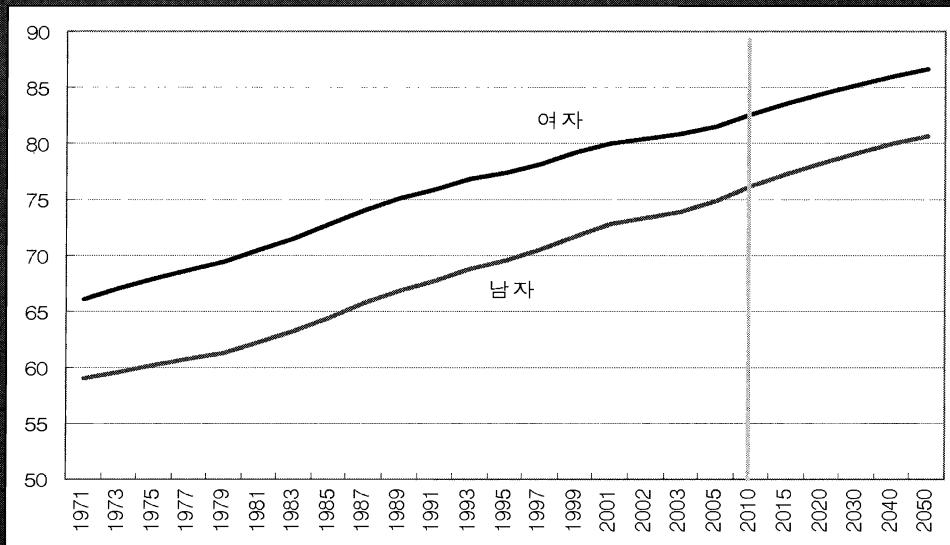
건강한 고령화와 인간수명 100세 시대

한국인의 성·연령별 기대여명 (2008년 생명표)



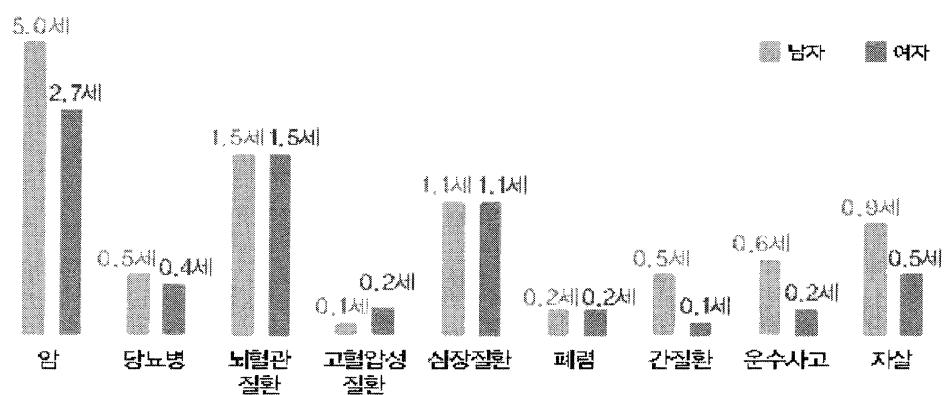
자료: 통계청

평균수명, 매년 3개월씩 증가



자료 : 통계청

특정 사인 제거 시 증가되는 성별 기대여명(2008년 기준)



자료 : 통계청

의학기술의 발전과 수명연장

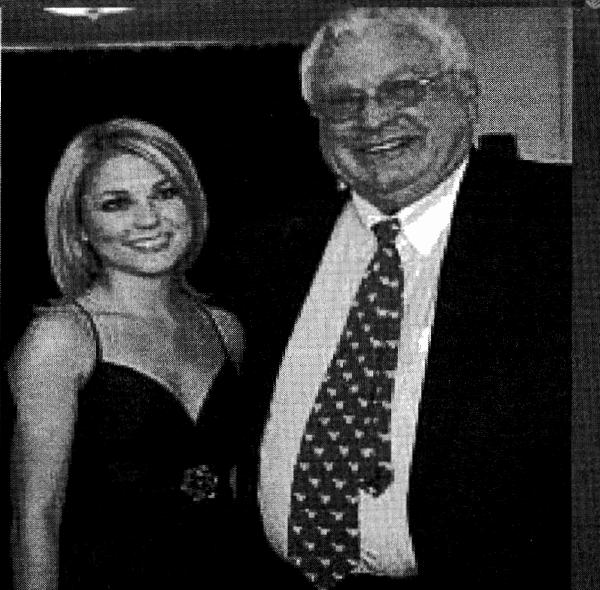
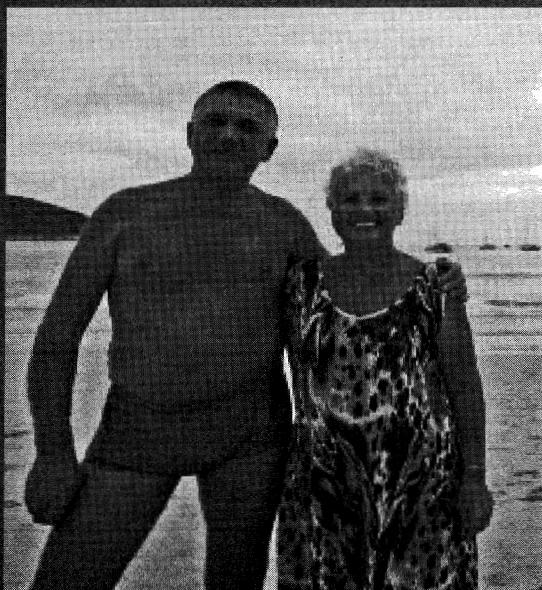
암 수술 5년 생존율

암	한국	미국	캐나다	일본
위	61.2%	25.7%	22.0%	62.1%
간	21.7%	13.1%	14.0%	23.1%
자궁경부	80.5%	70.6%	75.0%	71.5%
대장	68.7%	65.2%	60.0%	65.2%
유방	89.5%	89.1%	87.0%	85.5%
폐	16.7%	15.6%	15.0%	25.6%
전립선	82.4%	99.7%	94.0%	75.5%
모든 암	57.1%	66.1%	60.0%	54.3%

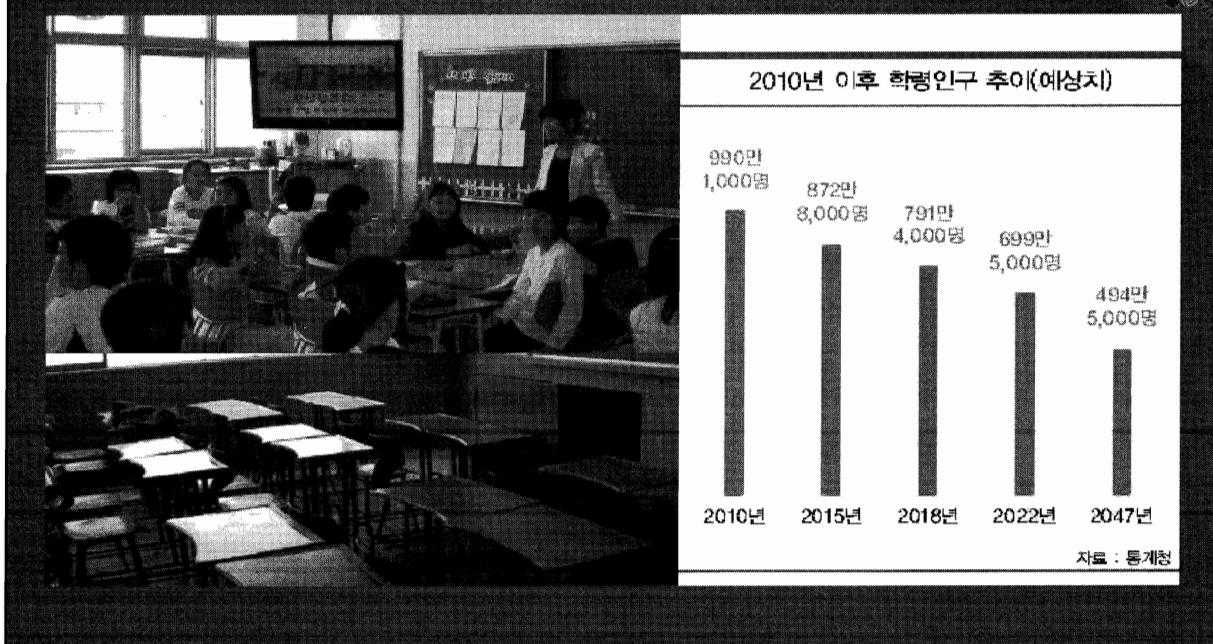
자료 : 국립암센터

*한국은 2003~2007년, 미국은 1999~2005년,
캐나다는 1998~2000년, 일본은 1997~1999년 자료.

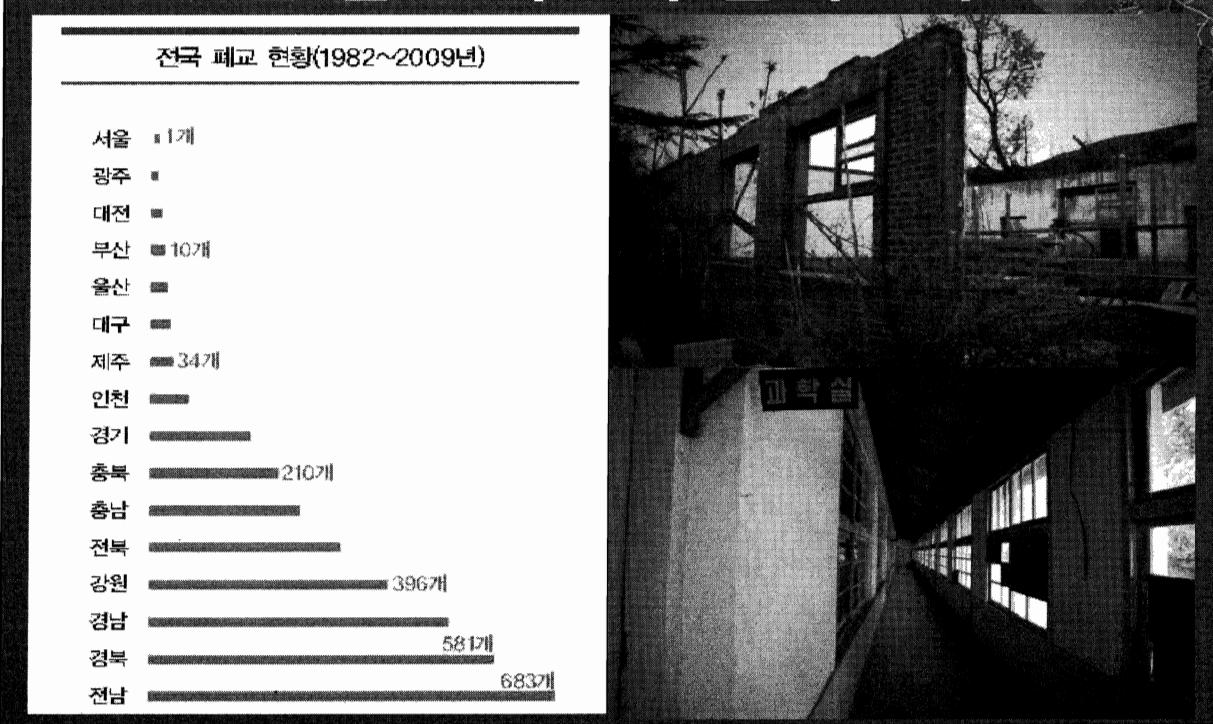
노혼(老婚) 전성시대가 온다



저출산과 학령인구의 감소



문 닫는 학교가 늘어난다



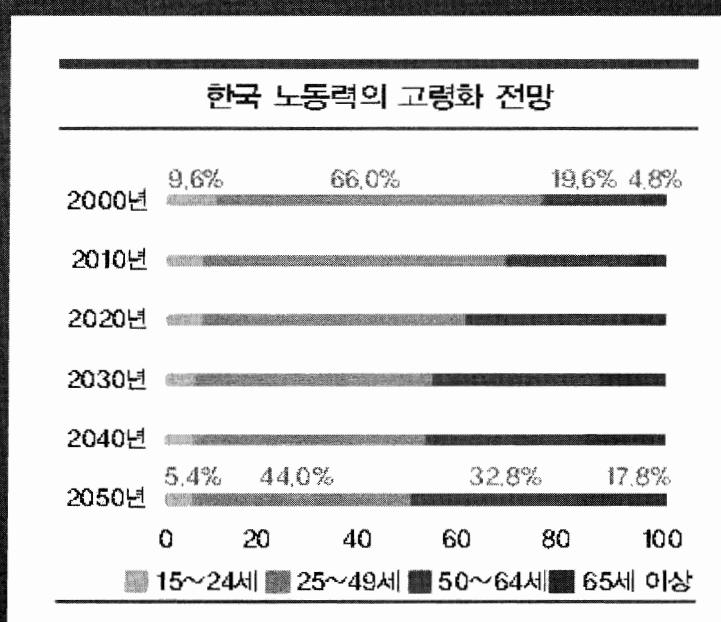
베이비붐 세대의 은퇴충격

베이비붐 세대의 은퇴와 인구감소가 우리사회에 미치는 영향

총인구 감소	→	내수 위축
생산기능인구감소	→	질 좋은 노동력 부족, 저성장
베이비붐 세대 은퇴	→	소비·주택 수요의 둔화
학령인구 감소	→	각급 학교 구조조정
군입대자원 감소	→	군인력 축소
1인 가구 등 증가	→	주택수요 대형→중소형으로 변화

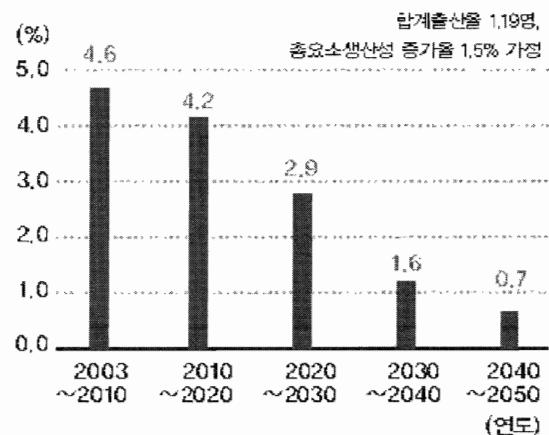
자료 : 통계청

한국 노동력의 고령화 추이



경제성장률 하락과 세수 감소

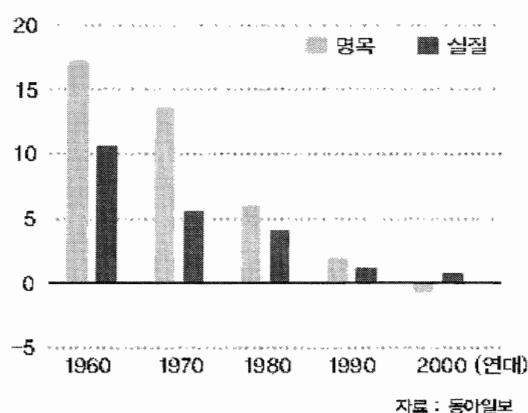
우리나라 잠재성장률 전망



자료 : KDI 성장률전망 보고서

<참고>쪼그라드는 일본경제

일본 경제성장률 위축 추세



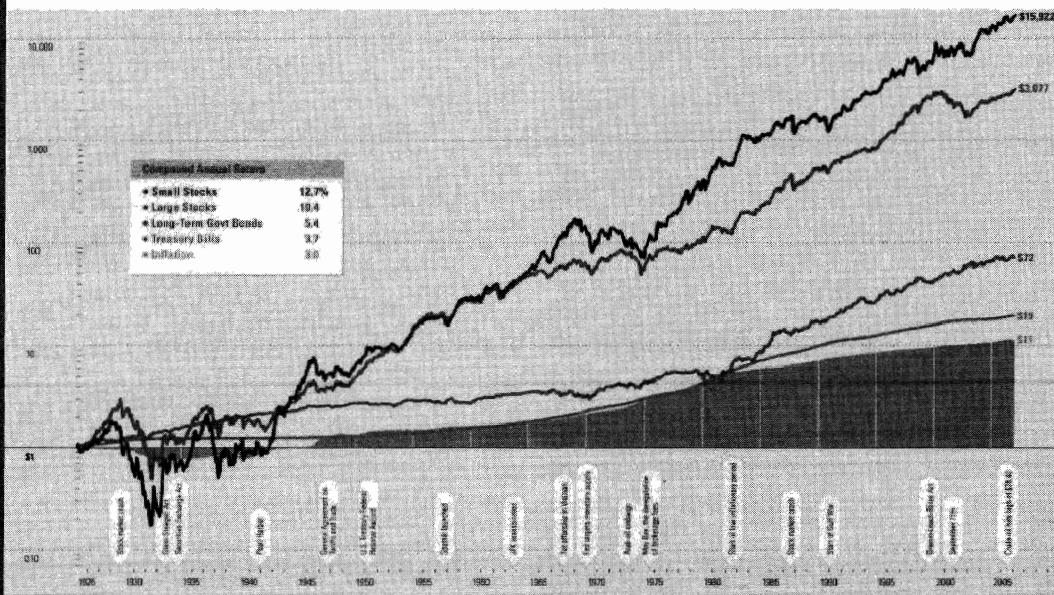
자료 : 동아일보



인구 고령화와 자산시장

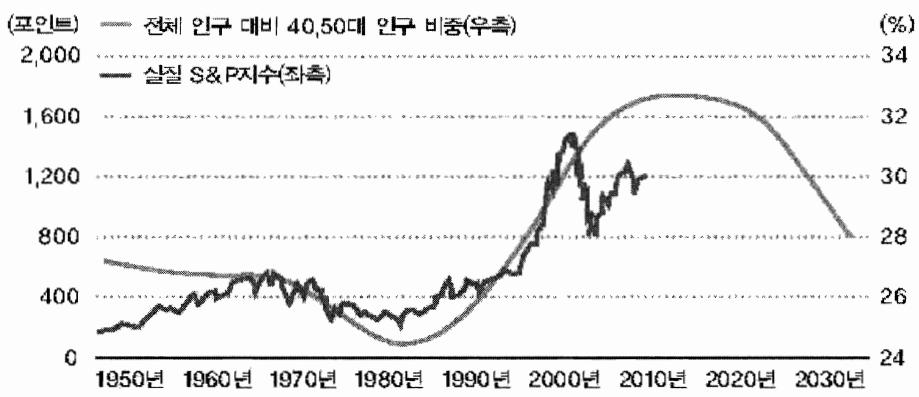
Stocks, Bonds, Bills, and Inflation
1926–2006

ibbotson

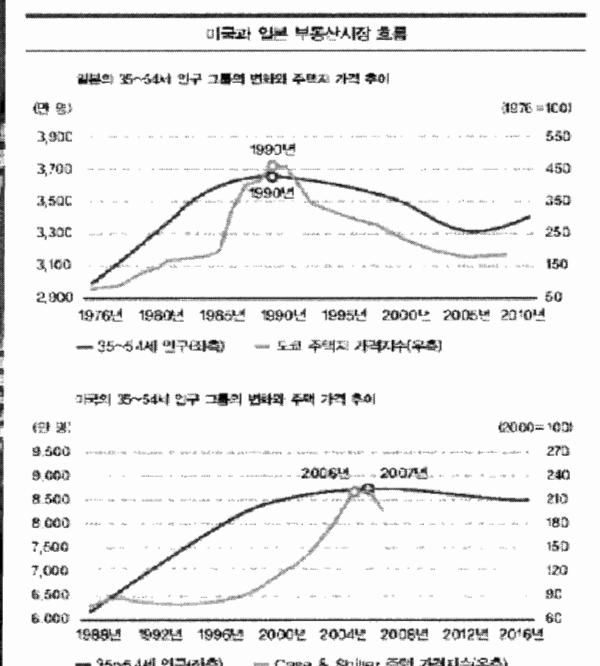
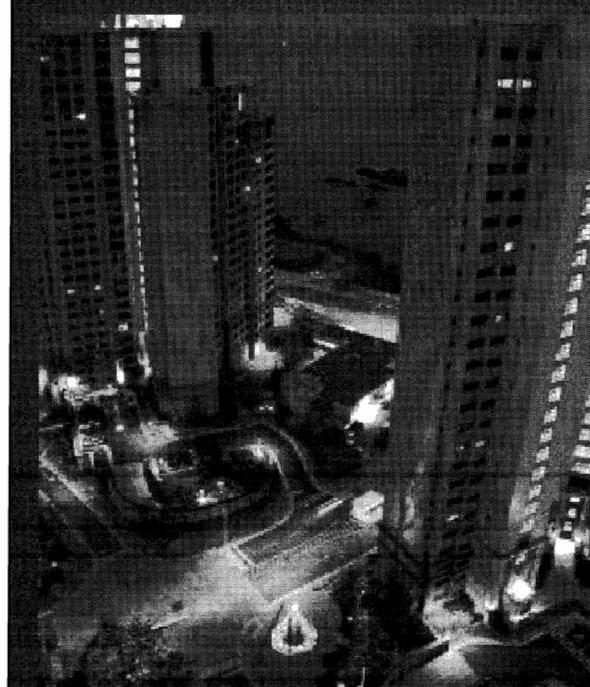


인구구조와 미국 주식시장

미국 S&P 주가지수와 40, 50대 인구 비중 추이



인구구조와 미국·일본의 부동산시장

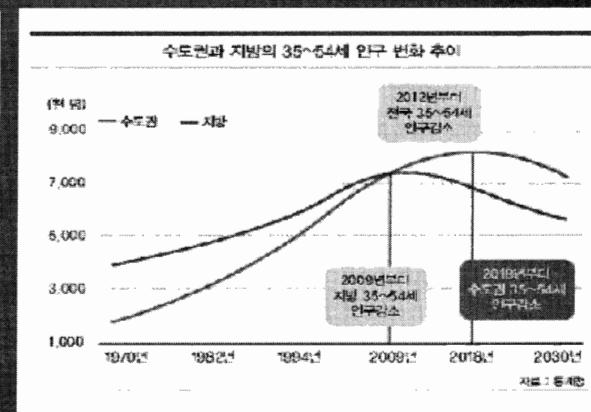


우리나라 인구구조와 부동산 시장

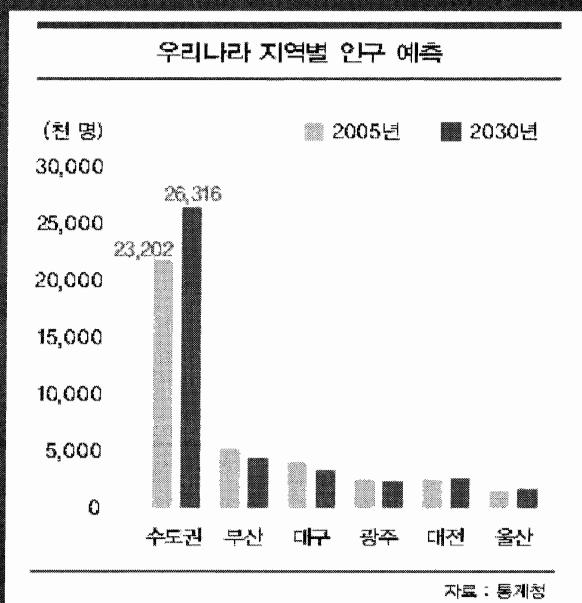
연령구간별 인구 정점 시기와 비율

연령구간	총인구 대비 비중	정점시기
35~54세	33.4%	2010년
40~59세	32.5%	2015년
15~64세	73.2%	2016년
25~49세	42.5%	2004년

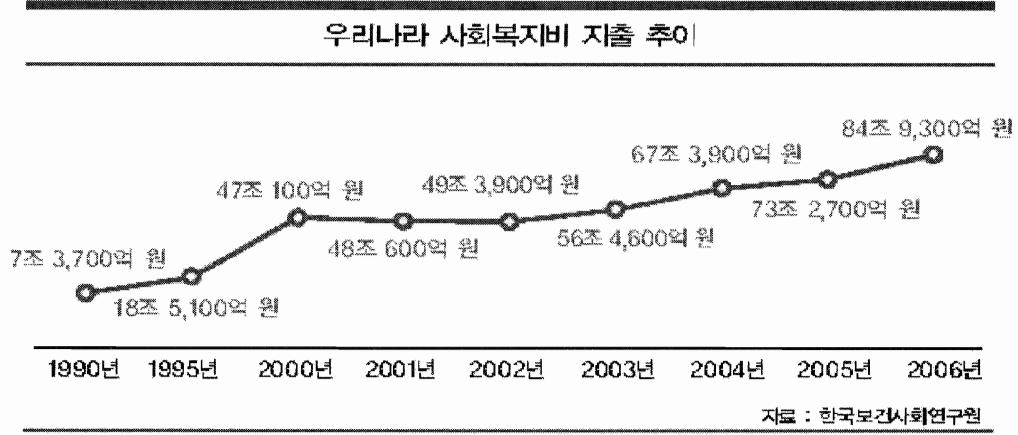
자료 : 통계청



도시와 지방간 가격 양극화

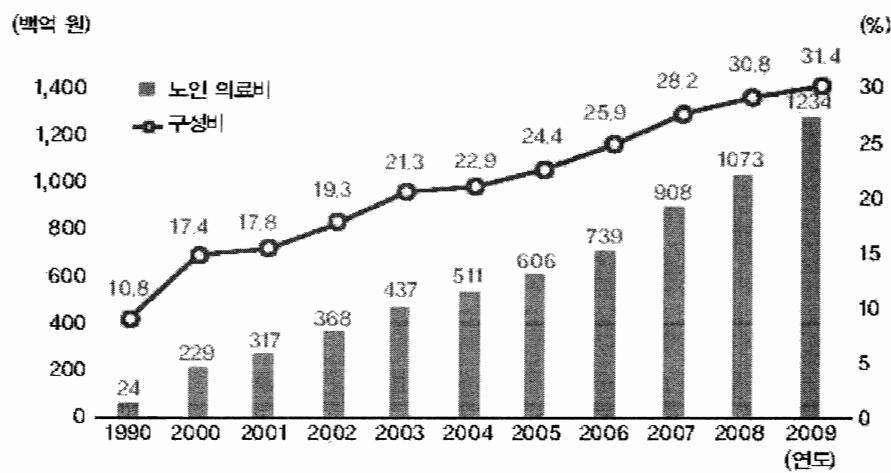


고령사회의 핵폭탄, 사회복지비 급증



인구고령화와 건강보험의 위기

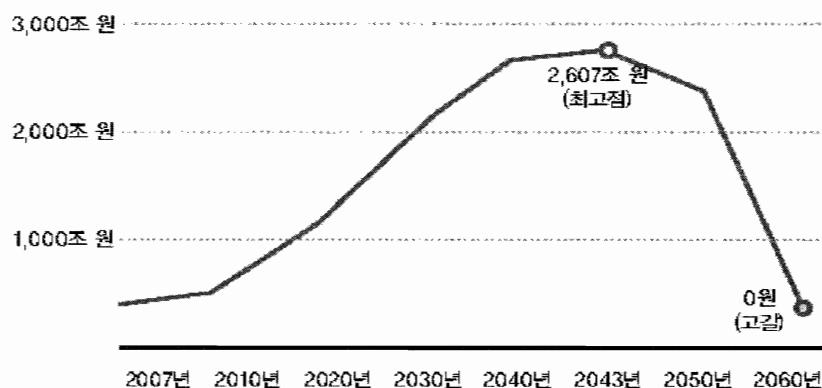
65세 이상 노인 의료비 증가 추이



자료 : 보건복지부

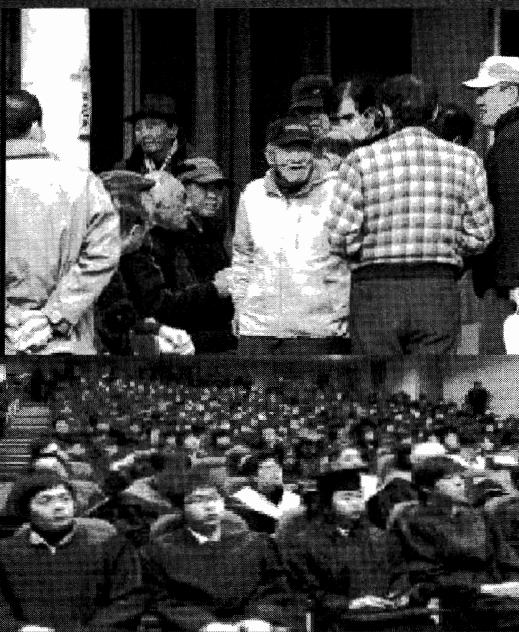
불확실한 국민연금의 미래

국민연금 적립기금 증감 추이(추정치)

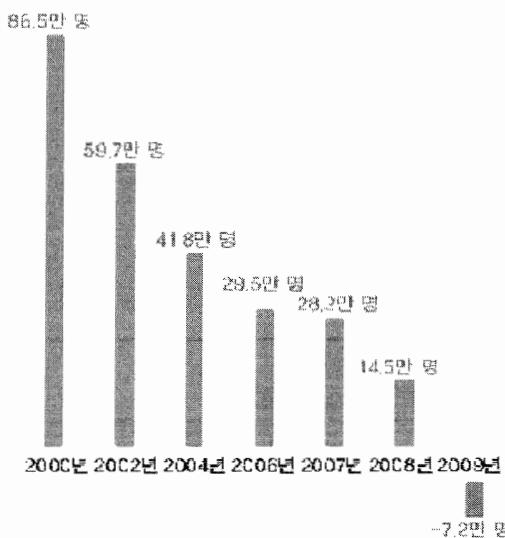


자료 : 보건복지부

높아지는 세대간 갈등 : 일자리 경쟁

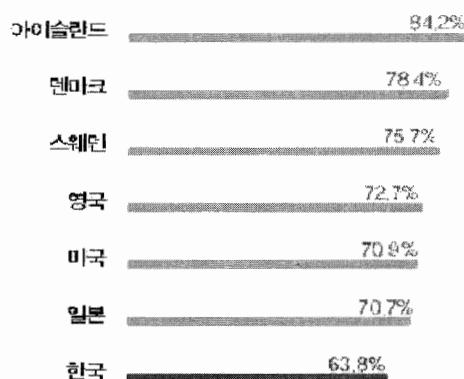


연도별 일자리 창출 추이



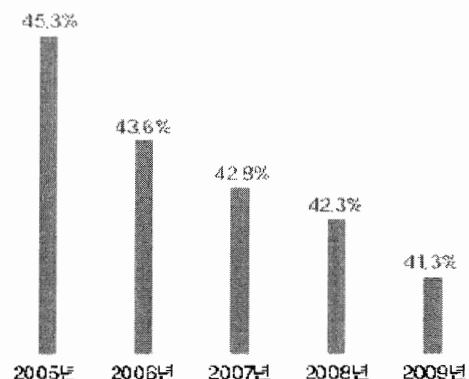
우리나라 고용률과 대학진학률

주요 국가의 고용률(2008년 기준)



자료 : OECD

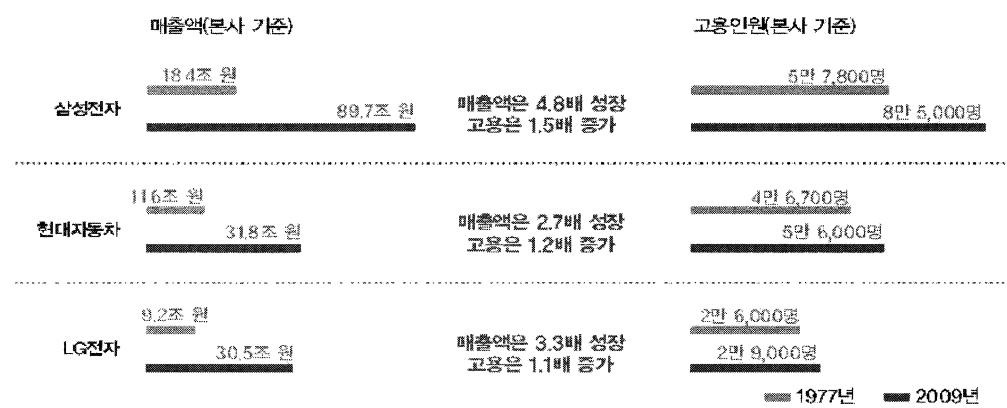
청년 고용률 하락 추이



자료 : 통계청

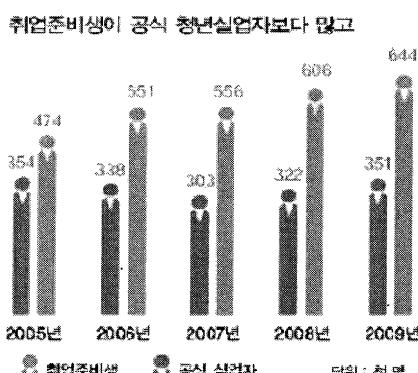
경제가 성장해도 일자리 안 늘어난다

대기업의 고용 없는 성장 사례

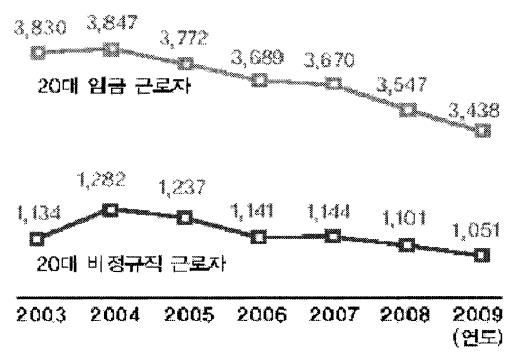


높아지는 청년 실업률

청년들의 취업난 실태



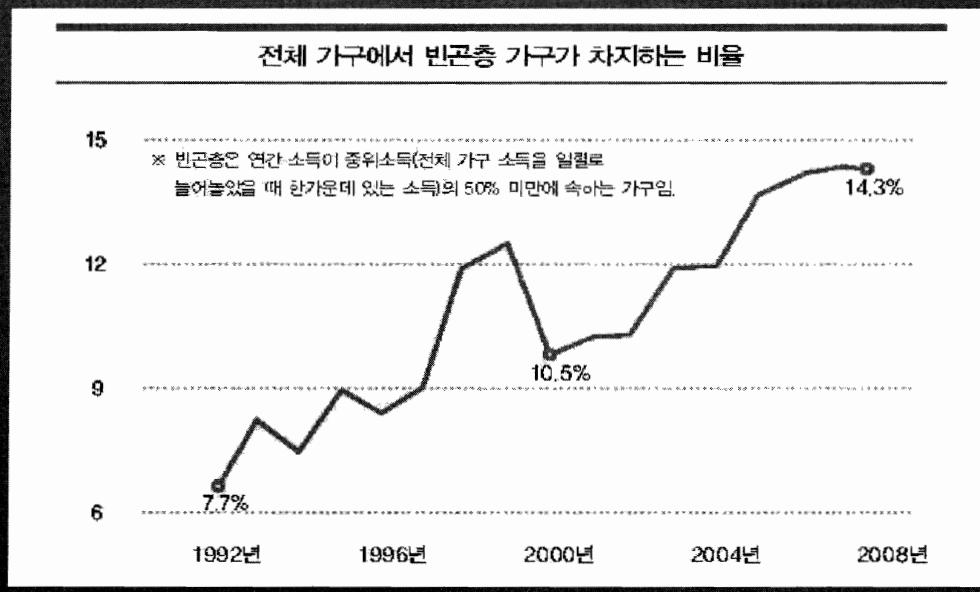
그나마 잡은 직장도 3분의 1은 비정규직



4. 베이비붐 세대가 풀어야 할 과제

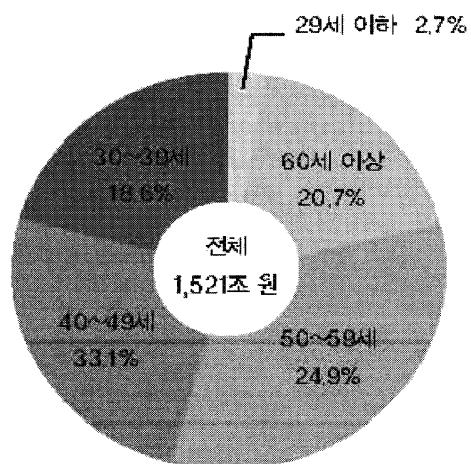
- 인구 고령화 사회의 그림자
 - 빈부격차 확대, 중산층 축소
- 더불어 사는 세상의 실현
 - 가족의 부활, 부부의 재발견
- 적극적인 납세로 사회복지 확대를
 - 소득세 징수 강화, 부가세 세율 조정
 - 주식매매 차익 과세(capital gain tax)

중산층 축소와 빈곤층 증가



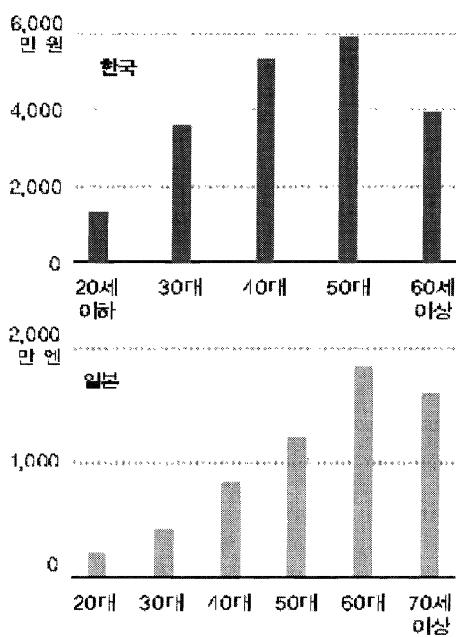
돈이 없는 한국의 고령자

한국인의 연령대별 개인금융자산 보유 비중

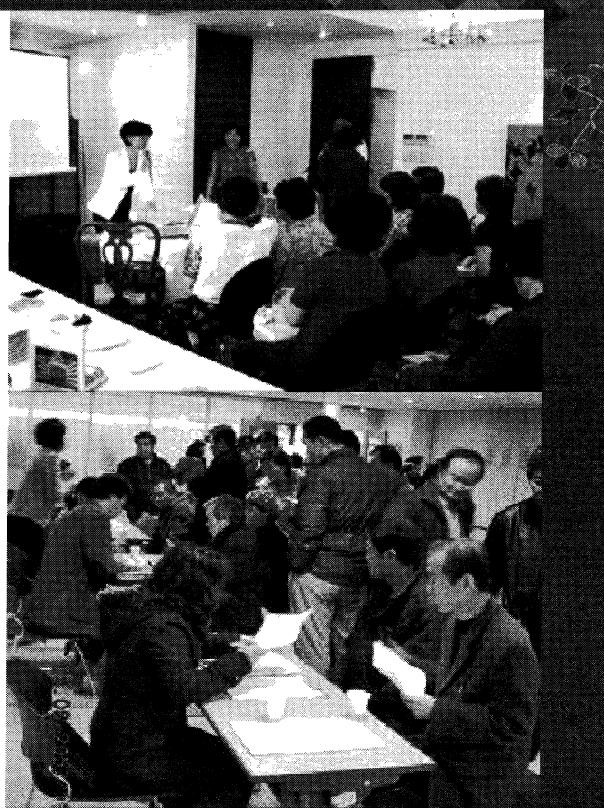


자료 : 한국은행, 2006년 기준

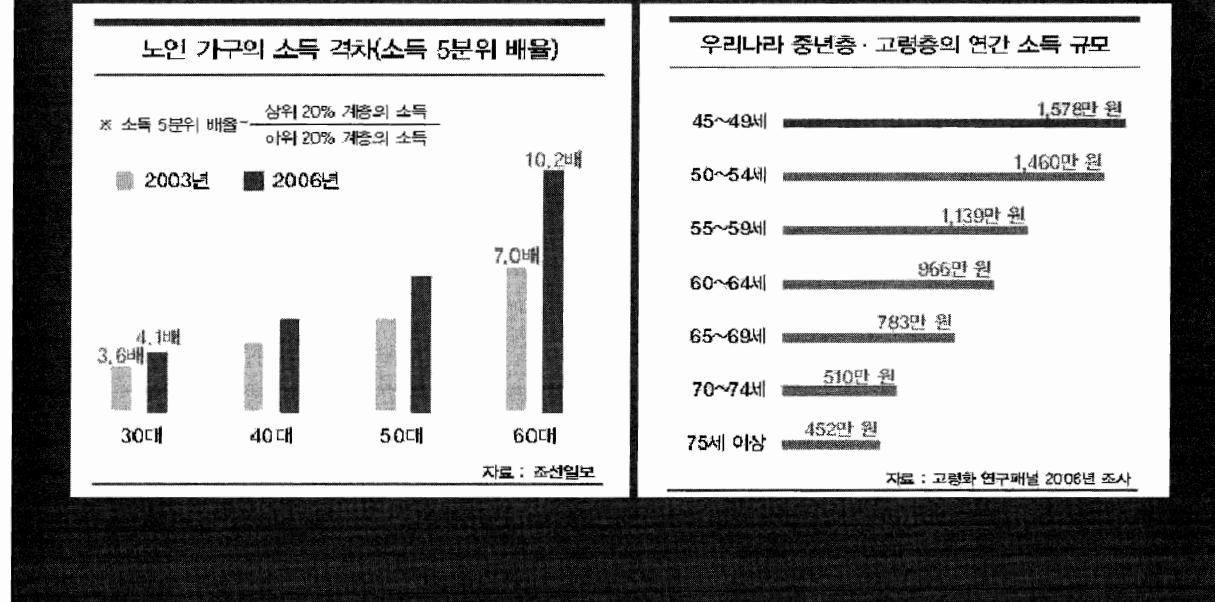
한국과 일본의 가구주 연령대별 금융자산 보유액



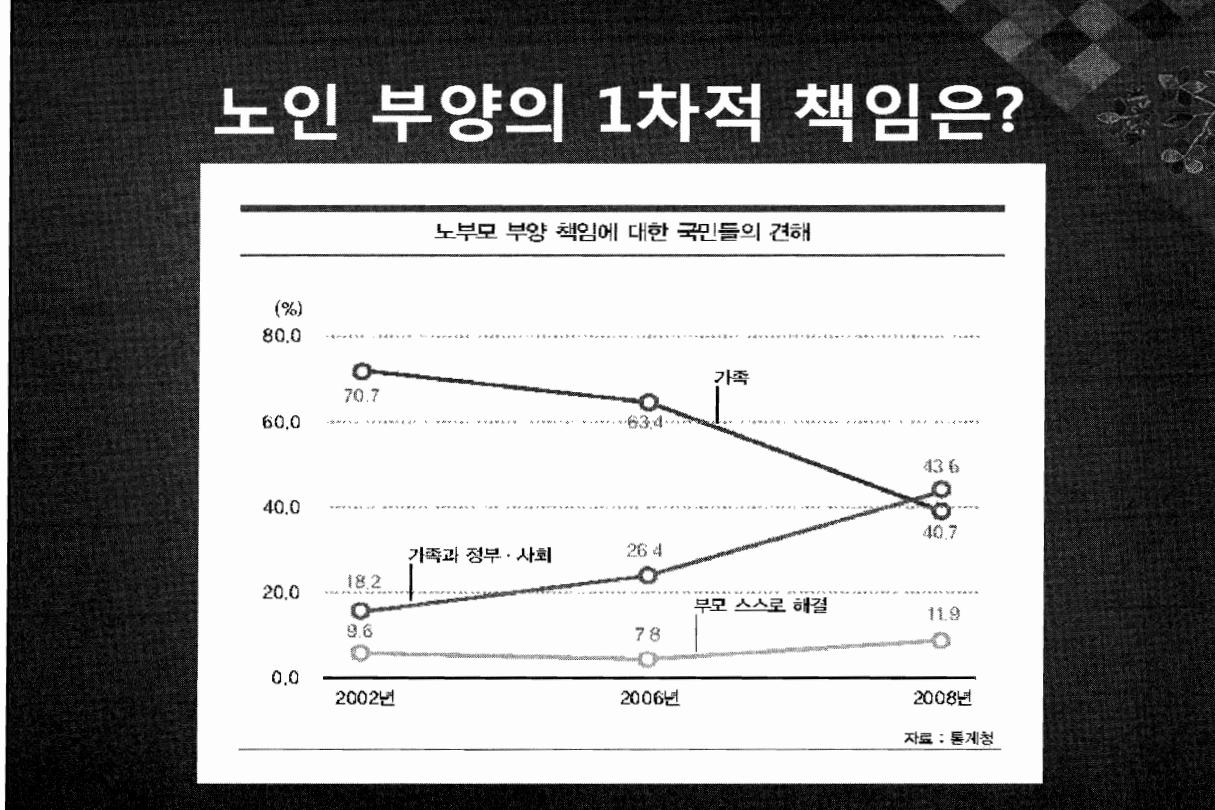
자료 : 통계청, 일본 금융정보증권위원회, 2006년 기준

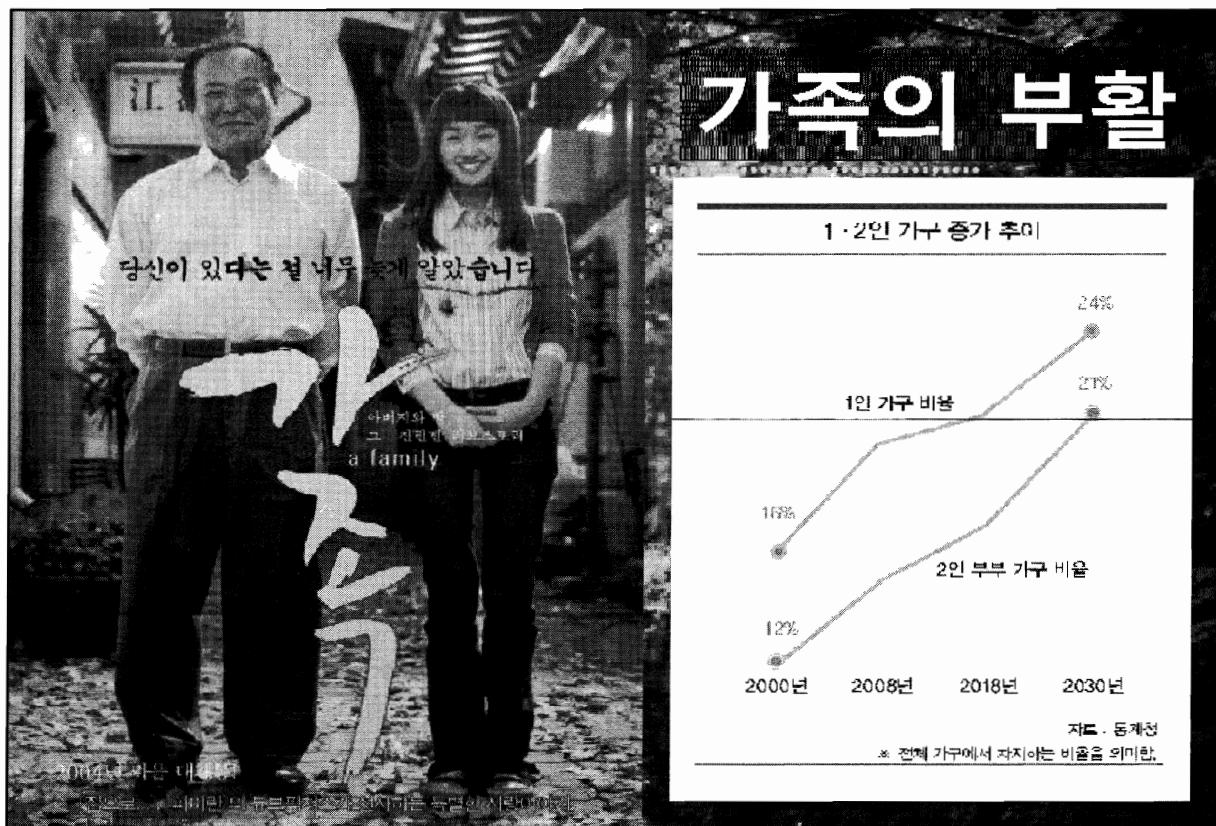


악화되는 노인 빈곤 문제



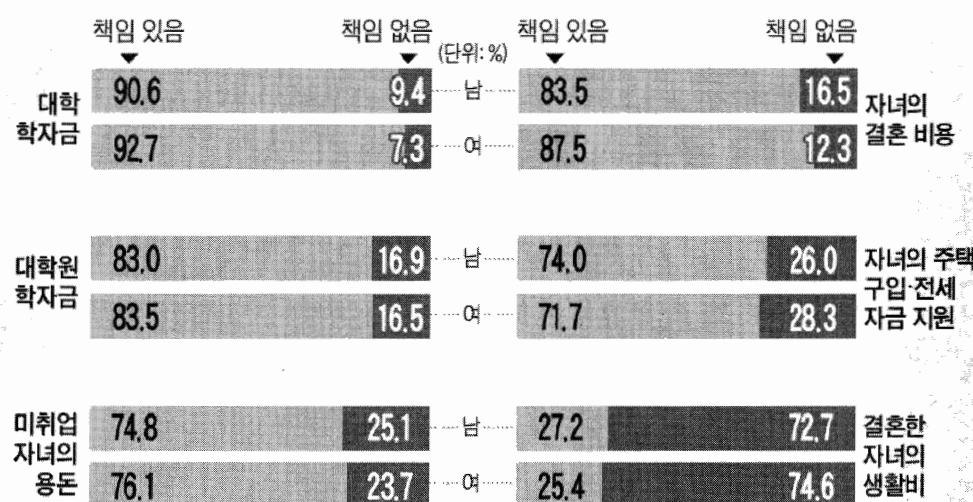
노인 부양의 1차적 책임은?





전근대적인 자녀들의 사고방식

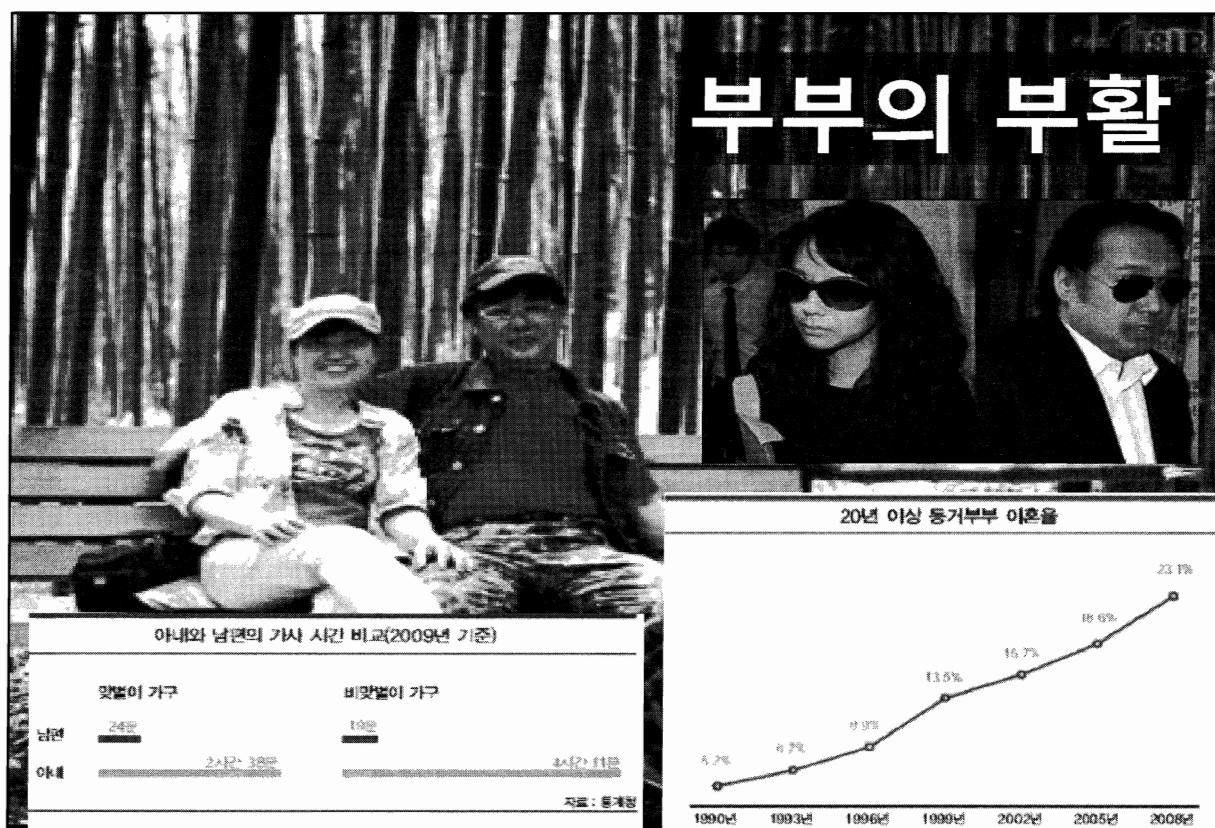
한국 청소년이 생각하는 부모의 책임



자료: 여성부 전국가족조사 및 한국가족보고서

92

부부의 부활



베이비붐 세대의 불안한 노후

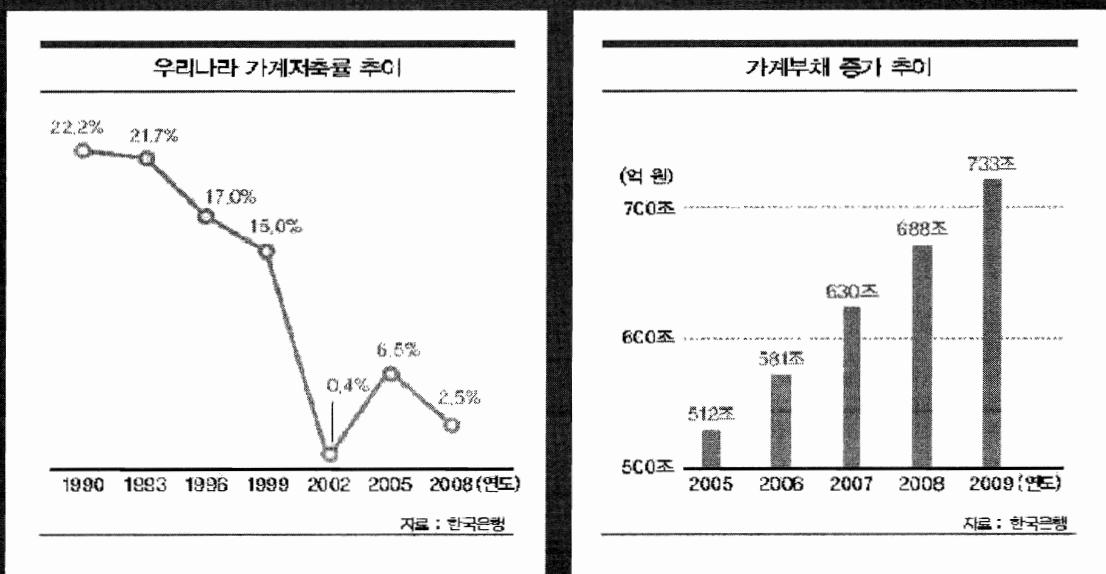
베이비붐 세대의 은퇴자금 소진 연한

은퇴자금	운용수익률	매월 인출금액	소진기간(월)	소진기간(년)
2억 5,300만 원	5%	150만 원	198,2	16.5
		200만 원	142,2	11.8
	7%	150만 원	248,2	20.7
		200만 원	164,6	13.7
3억 260만 원	5%	150만 원	246,1	20.5
		200만 원	174,5	14.5
	7%	150만 원	335.4	27.9
		200만 원	210,9	17.6

자료 : 미래에셋화학연금연구소

* 매월 인출금액은 최초 인출금액에서 매년 물가상승률(3%)만큼 올라가는 것으로 가정.

불안한 노후 : 증가하는 가계부채



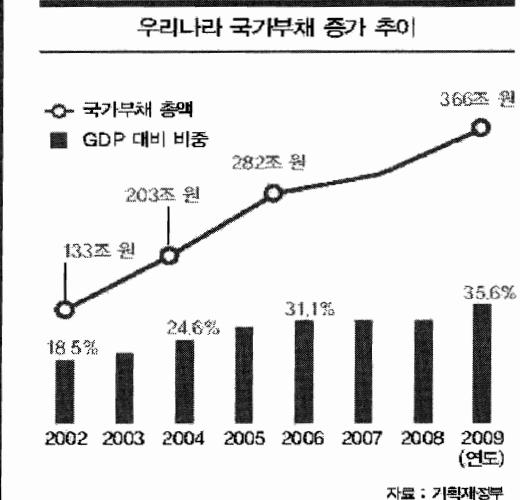
재정 자립을 통한 당당한 노후

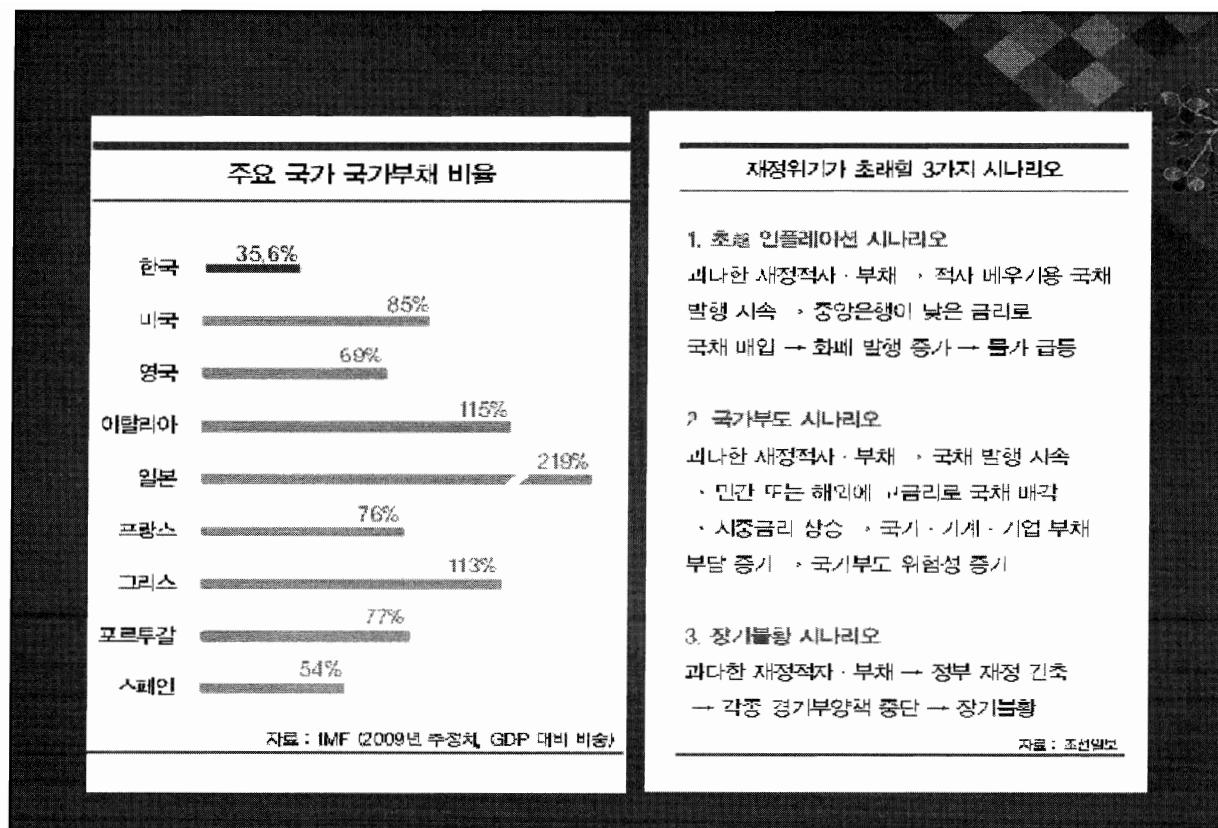


불안한 노후 : 커지는 장수 리스크



불안한 노후 : 증가하는 국가부채



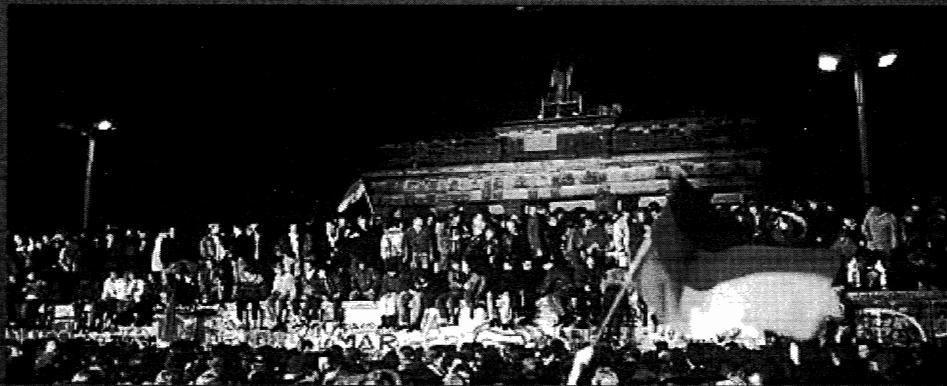
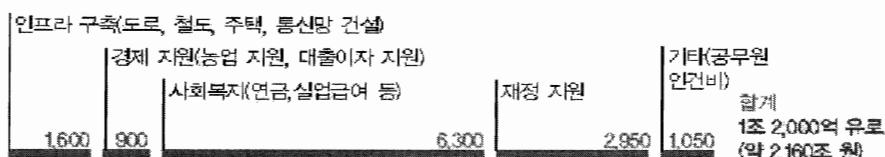


부모와 자식이 함께 살아가기



불안한 노후 : 막대한 통일비용

독일의 통일비용 지출 구성



적극적인 납세로 사회복지 확대를

주요국가들의 조세 부담률 추이

국가명	1965년	1975년	1985년	1995년	2000년	2005년	2006년
일본	14.3	14.8	19.1	17.9	17.5	17.3	17.7
미국	21.4	20.3	19.1	20.9	23.0	20.6	21.3
영국	25.7	29.1	30.9	28.4	30.8	29.5	30.3
덴마크	28.8	38.2	44.8	47.7	47.6	49.6	48.1
한국		14.9	16.1	18.1	19.6	20.2	21.1
아이슬란드	24.1	29.2	27.5	28.7	34.4	37.5	38.2
스웨덴	30.8	33.2	35.5	34.4	38.1	36.3	36.8
이탈리아	16.8	13.7	22.0	27.5	30.2	28.3	29.6
노르웨이	26.1	29.5	33.8	31.3	33.7	34.6	35.2
OECD 평균	20.9	22.9	25.0	25.8	27.1	26.7	26.8

자료 : OECD, 단위 : %
※ 사회보장기여금 제외.

더불어 사는 사회의 실현

OECD 주요국의 외국인 거주자 비교
(2006년 기준)

독일	676만 명(8.2%)
스페인	452만 명(10.3%)
이탈리아	294만 명(5.0%)
일본	208만 명(1.6%)
한국	66만 명(1.4%)

자료 : OECD
*괄호 안은 전체 인구 대비 비율



<특 강 2>



웃음과 행복



연세대학교
YONSEI UNIVERSITY

이재선 교수 _ 명지대



웃음과 행복

사람의 인생에서 행복만큼 중요한 것이 없다. 그런데 행복은 반드시 웃음을 동반한다는 점에서 ‘웃음’과 그 웃음을 만들어내는 ‘유머’는 인생에서 매우 커다란 위치를 차지한다. 인간에게 있어서 웃음이 이렇게 중요하기 때문에 고대 그리스 철학자 아리스토텔레스부터 심리학의 시조 프로이드까지 동서고금을 통틀어 수많은 인류의 석학들이 웃음의 본질을 알아내기 위해 노력했다.

● 평균수명80세-그 비하인드 스토리

태초에 신은 천지만물을 창조하고 마지막으로 모든 생명체에 역할을 주고 그 역할에 걸 맞는 수명을 부여하기 시작했다.

첫째 날, 강아지가 찾아왔다.

신은 강아지에게 “짖어라 그리하여 내가 너에게 20년의 수명을 주겠노라”

강아지는 대답했다. “신이시여 20년 동안 짖는 것은 너무 가혹하니 10년만 깎아 주십시오” 그리하여 10년을 반납한 강아지의 수명은 10년으로 결정되었다.

둘째 날, 원숭이가 찾아왔다.

신이 말씀하시길 “너는 재주를 부려 모두를 기쁘게 하라 그리하면 내가 너에게 20년의 수명을 주리라”

원숭이도 20년 재주부리기가 끔찍했던지 강아지와 같이 10년의 수명을 반납했다.

셋째 날, 소가 찾아왔다.

신은 소에게 “밭을 갈고 일하라 힘든 만큼 너에게 60년의 수명을 주겠노라” 소는 똥 씹은 얼굴로 대답했다. “60년 동안 일하라굽쇼? 노 땡큐 40년 반납 플리즈...”

마지막 날, 인간이 찾아왔다. 신은 인간을 너무나 사랑하셔서 특혜를 주었다.

“너는 그냥 인생을 즐겨라 내가 너에게 20년의 수명과 보너스로 ‘웃음’을 선물로 주마”

인간은 뭘 듯이 기뻐하며 노래했다. “♪아버지는 말하셨지..인생을 즐겨라~♪”

그러나 간사한 인간은 인생을 즐기는데 20년은 너무 짧다는 생각이 들었다.

인간은 신에게 사정했다.

“신이시여! 조금 더 살게 해 주십시오”

이미 수명을 다 나누어줘 버린 신은 난감했다.

“안타깝지만 내가 가진 수명은 이미 다 써버렸으니 강아지가 반납한 10년, 원숭이의 10년, 소의 40년이라도 받겠느뇨?”

인간은 생각 없이 대답했다. “오 마이갓, 베리베리 땡큐”

이상은 인간이 80년을 살게 된 믿거나 말거나 통신제공 비하인드 스토리다.

● 시기, 질투 시작되다.

이 스토리는 대충 이렇게 해석된다. 인간이 태어나서 20살까지는 별 생각 없이 먹고 즐기며 본래 주어진 인간의 수명을 살고 이후 40년은 죽어라 일해야 하는 숙명적인 소의 삶을 살아간다. 60살 이후 10년은

손주의 재롱을 보며 좋아하고, 손주 앞에서 재롱부리는 원숭이의 삶이며, 70살 이후 10년은 집지키면서 온 가족들에게 참견하고 짖어(?)대는 강아지의 인생을 살아간다는 것 아닐까? ㅎㅎ

우리네 부모들의 인생을 빗대어 보면 열추 맞는 이야기 같기도 하다. 그러나 최근 우리의 상황에는 좀 걸맞지 않는 이야기인 듯하다. 웃음을 잃어버린 각박하고 복잡한 세상은 본래 인간에게 주어진 20년의 한가로움과 즐거움마저 시기, 질투하는 것 같다.

실제로 우리네 인생을 들여다보자.

80세 어르신의 인생을 회고하여 보았더니 잠자는데 26년, 일하는데 21년, 식사하는데 6년, 기다리는데 6년, 기다리는데 6년, 웃는데 시간을 보낸 것은 겨우 22시간 이었다고 한다.

아이들이 맘껏 뛰어놀 수 없고, 청년들은 실업의 고통을 감수해야 하며, 성인들은 치열한 경쟁에서 살아 남아야하고, 노년의 안락함도 보장받지 못하는 게 우리가 사는 세상이다. 사람들은 이제 더 이상 환갑잔치를 하지 않는다. 60 청춘에 잔치를 벌이기에는 웬지 좀 쑥스럽다. 60은 한창 일할 나이이지 인생의 쫄파티를 벌일 나이는 아닌 것이다. 그런 세상을 우린 살고 있다. 우리 인생 어디에도 한가로움과 즐거움은 없는 듯하다.

믿거나 말거나 통신의 즐거운 20년은 어디에서 보상받을 것인가? 그러나 이쯤에서 잠깐! 우리가 잊고 지내는 것이 한 가지 있다. 그것은 바로 신이 인간에게만 주신 보너스 선물인 웃음이다. 그러나 우리는 그것이 선물인지 조차도 모른 채 너무나 오랫동안 구석에 처박아 두었다. 이제 처박아 두었던 선물의 포장을 뜯자. 그 안에는 마법같이 신비하고 보석같이 빛나는 신의 선물이 우리를 기다리고 있다. 그 선물은 여러분의 잃어버린 20년을 보상하고도 남을만한 위력을 가지고 있다.

● 잃어버린 20년 되찾기 프로젝트

김대중 전 대통령은 우리나라 역대 대통령 가운데 가장 뛰어난 유머 감각을 지닌 인물로 평가받고 있다. 언젠가 그는 “사형 선고를 받았던 지난 1980년에 아내가 김대중을 살려 달라고 기도하는게 아니라 하느님 뜻에 따르겠다고 기도하는 것을 보고 가장 섭섭했다.”고 토로해 폭소를 자아냈다. 생과 사를 넘나드는 고난과 역경에도 유머를 잃지 않는 지도자는 모든 사람들의 존경의 대상이 됐고 그는 결국 대통령이 되었다. 잘 웃기는 사람이 성공하는 시대다. 또한, 유머의 황제 찰리 채플린은 80세에도 아기를 낳았고, 옛날 우리 임금들은 건강, 장수를 위해 웃음 내시를 두었다고 한다. 탁월한 유머 감각은 개인의 삶을 풍요롭게 할 뿐만 아니라 집단과 조직에 생기를 불어넣는다. 웃음이야말로 웰빙과 행복의 지름길이다. 그러나 여기에는 한 가지 장애요소가 있다.

많은 사람들은 유머와 웃음을 이미 잃어버렸고 어떻게 유머를 사용하고, 어떻게 유머감각을 높이며 웃어야 하는지 좋은지는 알지만 행동으로 옮기기 어려운 이른바 토마토 이펙트(Tomato Effect)가 유머와 웃음에도 존재한다는 것이다. 그래서 필자는 제안한다. 잃어버린 20년을 되찾고 싶은가? 유머와 웃음으로 유쾌한 삶의 여유를 회복하고 싶은가? 그렇다면 유머형 인간 [프로젝트](#)에 동참하라. 웃고 웃기자 당신도 행복을 스스로 자가 발전하는 유머형인간이 될 수 있다.

● 유머형 인간 프로젝트란?

행복해서 웃는 것이 아니라 웃어서 행복하다는 말이 있다. 행복을 위해 신이 인간에게만 주신 마법의 선물이 있다. 그것이 바로 웃음이다. 21세기 최고의 경쟁력이자 인간의 오감에 이은 여섯 번째 감각이라는 “유머감각”은 우리가 잊고 지냈던 선물 “웃음”을 되찾는 중요한 키워드이다.

Dr. Goodman(1983)은 사람들이 유머감각을 개발하고 응용할 수 있도록 유머 프로젝트를 개발하였다. 자신의 신문인 The laughing Matters는 사람들을 위해 유머를 치료적 상황에 구체적으로 적용한 최초의 시도 중 하나이다. Goodman은 유머감각을 개발하려고 할 때 네 가지 요소 즉, (1) 일상유머의 이해 (2) 자신을 웃게 하고 (3) 부정적이고 긍정적인 유머, 그리고 (4) 유머기술의 연습을 고려할 것을 제시하고 있다. 일상 유머는 별다른 의도 없는 유머러스한 신문 헤드라인과 같은 평범한 장소나 길을 걷는 동안에도 발견할 수 있다. Goodman에 의하면 사람들은 찾으려고 하면 어디에서나 유머를 발견할 수 있다고 한다. 그는 사람들이 자신의 실패나 결점에 대해 웃는 것을 배울 수 있다면 자신을 심각하게 생각하지 않을 수 있고 진지하게 되는 것보다 상황을 즐겁게 다루기를 학습할 수 있다.

긍정적인 유머는 누군가와 함께 웃지만 부정적인 유머는 누군가를 향해 웃음짓는 것을 의미한다. 부정적인 유머의 실례는 비꼼이나 비웃음이다. Goodman은 유머기술을 연습할 것을 권고한다. 유머기술을 연습하는 방법은 무대에서 혼자서 하는 코미디를 보거나 과장이나 줄임을 활용하여 농담을 만들어 내는 것이다.

● Goodman의 유머형 인간 되기

1. 웃음의 효력을 인식하라
2. 라디오, TV, 신문, 비디오, 서적 등에서 유머를 찾아라
3. 웃음노트를 준비하라
4. 지금보다 좀 더 장난끼 있게 살아라
5. 지갑이나 수첩 주머니에 유머를 넣고 다니며 다른 사람들과 나누라.

6. 잘 웃는 사람과 어울려라.
7. 당신 자신에 대해서 웃어라.

◎ 유머(Humor)

① 네이버 백과사전

익살·해학·기분·기질로 번역되며 프랑스어로는 위무르(humour), 독일어로는 후모르(Humor)라고 한다. 본래는 고대 생리학에서 인간의 체내를 흐른다고 하는 혈액·점액·담즙·흑담즙 등 4종류의 체액을 의미하였다. 당시에는 이들 체액의 배합 정도가 사람의 체질이나 성질을 결정한다고 생각하였고 나아가 이 말은 기질·기분·변덕스러움 등을 뜻하게 되었다. 다시 바뀌어 인간의 행동·언어·문장 등이 갖는 웃음의 뜻, 그리고 그러한 웃음을 인식하거나 표현하는 능력의 뜻까지 붙게 되었다.

비슷한 말에 위트(기지)가 있어 똑같이 웃음을 인식하고 표현한다고 하지만 위트가 순수하게 지적(知的) 능력인 데 반해 유머는 그 웃음의 대상에의 동정을 수반하는 정적(情的)인 작용을 포함하고 있어서 그만큼 인간이 지닌 숙명적인 슬픔을 느끼고 느끼게 하는 데 커다란 특색이 있다. 높은 곳에서 초연한 태도로 내려다보며 인간의 어리석음을 웃어제끼는 웃음이 아니라 인간의 어리석음을 가가대소(呵呵大笑)하면서 그것이 자신을 포함한 인간들의 슬픈 천성이라는 데 연민과 사랑을 던지는 약간 복잡한 웃음이다. 그런 뜻에서 위트처럼 단순히 눈앞에 보이는 하나 하나의 현상에 대한 반응으로서 나타나는 데 그치지 않고 보다 포괄적인 인생관조의 한 태도에 직결된다고 할 수 있다.

② 야후 백과사전

마음을 즐겁게 하거나 웃음을 일으키는 의사소통. 익살·농담·해학이라고도 한다. 본래, 고대 그리스 이후 서유럽의 고전 의학 용어로서 체액(體液)을 뜻하는 후모르(humor)라는 라틴어에서 유래되었다. 예로부터 사람 몸 속에는 혈액·점액·황담즙(黃膽汁)·흑담즙(黑膽汁) 등 4가지 체액이 흐르고 있으며, 이들이 혼합된 비율에 따라 그 사람의 성질이나 체질이 정해진다고 생각해 왔다. 근대에 들어와서 점차 기질·기분, 특히 익살이나 농담성이 있는 기질의 의미로 쓰이면서 현재의 의미가 생겼다.

현대 서유럽 여러 언어 가운데 프랑스어나 독일어에서 이 말이 영어를 거친 형태로 사용되고 있는 점에서도 알 수 있듯이, 유머는 근대 영국의 특질을 잘 나타낸 말이다. 유머는 그 대상이 되는 사람에 대해 동정이나 연민을 품은 정적(情的)·관용적 성격을 지닌다는 점에서 풍자의 공격성과는 대조적이며, 또한 위트(wit)나 에스프리(esprit)처럼 이지적 성격의 능력인 기지와도 다르다. 위트나 에스프리와 마찬가지로 유머도 모순과 부조리에 가득 찬 현실을 날카로운 인간 관찰의 눈을 통해 들여다 본다. 그러나 그 사실을 겉으로 나타내지 않고, 어쩔 수 없는 인간의 어리석은 행동에 자비심을 가지고 표현함으로써 유머의 특징인 독특한 해학이 생겨났다.

③ 치료적 유머(Therapeutic Humor)

‘유머(Humor)’에 대한 통일된 정의는 따로 없지만 일반적으로 ‘자극’(예 코미디영화), ‘사고 과정’(예 즐거운 부조화를 인지하거나 창조), ‘반응’(예 웃음이나 유쾌한 기분) 등을 일컫기도 한다.

미국의 ‘응용 및 치료적 유머협회(the Association for Applied and Therapeutic Humor)’에서는 ‘치료적 유머(therapeutic humor)’의 정의에 대해 ‘일상 생활사에서의 부조화나 모순을 즐겁게 발견하고 표현하거나 느끼도록 고무함으로써 건강과 안녕을 향상시키는 모든 개입(any intervention that promotes health and wellness by stimulating a playful discovery, expression or appreciation of the absurdity or incongruity of life's situations)’으로 정하고 있다. 그리고 이러한 개입은 ‘신체적, 감정적, 인지적, 영적으로든지 치유와 대처 능력을 증진 시킴으로써 건강을 향상시키거나 질병에 대한 보완적인 치료 방법으로 사용될 수 있다(this intervention may enhance health or be used as a complementary treatment of illness to facilitate healing or coping, whether physical, emotional, cognitive, or spiritual)’고 기술하고 있다.

④ 유머와 웃음치료

유머와 웃음 프로그램은 기관이나 경험 등에 따라 다음과 같이 다양한 형식으로 시행될 수 있다.

❶ 유머치료(Humor Therapy)

그룹을 대상으로 실제 이야기를 소재로 따뜻하고 해학적으로 씌여진 소설을 함께 낭독하거나 웃음을 주는 텔레비전 프로그램을 시청하거나 자신의 경험을 나누는 세션을 통해 삶의 보다 밝은 면을 조명하고 유머를 찾도록 상기시킨다.

❷ 웃음치료(Laughter Therapy)

Dolan은 웃음을 혈액순환과 산소공급을 증가시켜주는 ‘유산소 유머(aerobic humor)’, ‘내부 주요 장기의 내적인 조깅(internal jogging for

all the major organs)'으로 기술하였다. 웃음을 유발할 수 있는 소재들을 이용하고 사람들 간의 관계와 지지의 중요성을 상기시킨다.

❸ 래프터 클럽(Laughter clubs)

인도의 의사인 카다리아(Madan Kataria)에 의해서 1995년 한 공원에서 5명과 함께 시작되었으며 현재 전 세계적으로 5000개의 래프터클럽이 있다고 한다. 처음에는 한 사람씩 농담을 하면서 웃는 것으로 시작하였으나 점차 성적인 내용을 다루거나 부정적인 유머로 변하면서 한계를 느끼게 되었고 우스운 말이나 생각 없이 웃는 것으로 발전하게 되었고 요가 동작처럼 웃음 운동으로 이루어져 있으며 유머의 신체적인 면이 강조되고 있다. 그러나 나와 주위 사람들을 행복하게 만드는 내적인 웃음을 생활과 삶의 하나로 이루어지게 하는 것을 강조하며 만들어진 신체적인 웃음 뒤에 감정적인 편안함이 뒤따른다고 소개하고 있다. 특별한 금기는 없으나 모든 신체적 운동이 그렇듯이 한번에 20~30분 이내로 하는 것으로 제한하고 있다.



MEMO...



MEMO...



MEMO...



MEMO...