

01 생애 설계는 개인과 가족이 보다 나은 생활을 영위하기 위해 목표를 설정하고 구체적인 계획을 세워 실천하는 것이다.

02 생애 관련 각 영역의 구체적인 계획을 세우고 실천 방안을 탐구한다.

03 개인이 시간의 흐름에 따라 발달하는 과정이다.

04 청소년기에는 장기적인 관점에서 생애 설계를 해야 한다.

05 노년기는 막내 자녀 독립 후부터 부부 사랑에 이르는 시기이다.

01 생애 설계의 이점으로 옳지 않은 것은?

- ① 남들이 부러워하는 삶을 살 수 있다.
- ② 계획을 통해 보다 안정적인 생활을 할 수 있다.
- ③ 예상치 못한 일에 보다 현명하게 대처할 수 있다.
- ④ 다양한 생활 구조의 변화에 따른 예측과 준비를 할 수 있다.
- ⑤ 장기적인 관점에서 자신의 생활을 계획함으로써 삶의 만족도를 높일 수 있다.

02 생애 설계의 영역과 거리가 먼 것은?

- | | |
|-------------|------------|
| ① 건강 계획 | ② 외모 계획 |
| ③ 경제 계획 | ④ 일과 직업 계획 |
| ⑤ 결혼과 출산 계획 | |

03 빈칸에 알맞은 말을 쓰시오.

()은/는 개인이 시간의 흐름에 따라 신체적·정신적·사회적으로 발달하는 과정을 단계적으로 나눈 것으로 영유아기, 아동기, 청소년기, 청년기, 중년기, 노년기로 구분한다.

04 청소년기의 발달 과업이 아닌 것은?

- ① 진로 탐색하기
- ② 자아 정체감 형성하기
- ③ 성장 급등, 2차 성징 경험하기
- ④ 이성 간의 성숙한 관계 유지하기
- ⑤ 논리적·가설적·추상적 사고 능력 갖추기

05 노년기의 발달 과업으로 옳은 것은?

- ① 은퇴에 적응하기
- ② 직장에서의 생산성 향상하기
- ③ 부부간 원만한 관계 유지하기
- ④ 건강한 노후를 위한 신체적 관리하기
- ⑤ 풍요로운 노후를 위한 경제적 관리하기

06 다음의 발달 과업이 이루어지는 가족생활 주기 단계는?

- 부모의 역할과 책임에 대한 이해와 적응하기
- 자녀 출산·양육으로 인한 역할 재조정 및 양육 방법 수립하기
- 자녀의 교육 및 결혼, 노후 대비를 위한 경제적 기반 마련하기

07 자녀 독립기의 발달 과업으로 옳지 않은 것은?

- ① 신체 변화에 적응
- ② 부부간 관계 재정립
- ③ 조부모 역할 및 은퇴 생활 준비
- ④ 자녀의 독립을 위한 경제적·정서적 지원
- ⑤ 상속 및 유산에 대한 정리, 죽음에 대한 대비

08 가족생활 주기 단계별 발달 과업을 옳게 설명한 것은?

- ① 노년기: 조부모 역할 및 은퇴 생활을 준비한다.
- ② 자녀 교육기: 자녀 발달에 따른 교육 방법을 수립한다.
- ③ 자녀 독립기: 자녀, 손자녀와의 원만한 관계를 유지한다.
- ④ 신희기: 부모의 역할과 책임에 대한 이해와 적응을 한다.
- ⑤ 자녀 출산 및 양육기: 자녀와 원만한 의사소통 및 친밀한 관계를 유지한다.

09 생애 설계의 단계를 옳게 나열한 것은?

- ① 목표 설정 → 하위 목표 설정 → 목표 달성을 위한 실천 방안 → 주기적 점검
- ② 목표 설정 → 하위 목표 설정 → 주기적 점검 → 목표 달성을 위한 실천 방안
- ③ 목표 설정 → 목표 달성을 위한 실천 방안 → 하위 목표 설정 → 주기적 점검
- ④ 목표 달성을 위한 실천 방안 → 목표 설정 → 하위 목표 설정 → 주기적 점검
- ⑤ 하위 목표 설정 → 목표 설정 → 목표 달성을 위한 실천 방안 → 주기적 점검

10 다음 설계 내용과 관련있는 생애 설계의 영역은?

- 직업: 나의 적성을 살린 직업을 가진다.
- 건강: 100세까지 건강한 생활을 유지한다.
- 결혼: 행복한 가정생활을 이룬다.

- | | |
|-------------------|-----------------|
| ① 실천 | ② 목표 설정 |
| ③ 주기적인 점검 | ④ 구체적인 하위 목표 설정 |
| ⑤ 목표 달성을 위한 실천 방안 | |

06 가정 확대기에 해당하는 내용이다.

07 자녀 독립기는 첫 자녀 독립부터 막내 자녀 독립 전까지의 시기이다.

08 가족생활 주기는 결혼을 통한 가족의 형성에서부터 자녀의 출생, 성장, 독립이라고 하는 가족의 확대와 축소를 거쳐 결국 부부가 사망하기까지의 규칙적인 변화 과정이다.

09 생애 설계는 미래의 삶에 대한 목표를 설정하는 것에서 시작한다.

10 미래에 어떤 삶을 살고 싶은지 설정하는 단계이다.