

## 생애 설계

교과서 113~118쪽

## 키포인트

- 생애 설계
- 생애 주기
- 가족생활 주기
- 발달 과정

## 가족생활 주기

결혼을 통한 가족의 형성에서부터 자녀의 출생, 성장, 독립이라고 하는 가족의 확대와 축소를 거쳐 부부가 사망하기까지의 규칙적인 변화 과정

## 1 생애 설계의 의미와 중요성

- (1) 생애 설계의 의미 개인과 가족이 보다 나은 생활을 영위하기 위해 미래 지향적인 관점에서 생애 목표를 설정하고, 어떻게 살아갈 것인지 계획을 세운 후 실천 방안을 탐색하는 것
- (2) 생애 설계의 중요성
  - ① 다양한 변화에 따른 예측과 준비를 할 수 있음.
  - ② 예상치 못한 일에 대처하여 안정적인 생활을 할 수 있음.
  - ③ 장기적인 관점에서 생활을 점검하고 보완함으로써 삶의 만족도를 높일 수 있음.
- (3) 생애 설계의 영역 일과 직업 계획, 건강 계획, 결혼과 출산 계획, 경제 계획

## 2 생애 주기별 발달 과업

- (1) 생애 주기 개인이 시간의 흐름에 따라 신체적·정신적·사회적으로 발달하는 과정을 단계별로 나눈 것으로 영유아기, 아동기, 청소년기, 성년기, 중년기, 노년기로 구분함.
- (2) 발달 과업 개인이 살아가면서 생애 주기의 단계마다 성취해야 할 역할과 행동
- (3) 개인의 생애 주기별 발달 과업

영유아기	아동기	청소년기
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 걸음마, 언어, 배변 훈련</li> <li>• 돌보는 사람과 신뢰, 애착 형성</li> <li>• 선악 구분과 양심의 학습</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 또래 친구들과 사귀는 법을 배우기</li> <li>• 성 역할 학습</li> <li>• 읽기, 쓰기, 계산 등 기초 학습 능력 갖추기</li> <li>• 근면한 생활 습관 익히기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자아 정체감 형성</li> <li>• 성장 급등, 2차 성징 경험</li> <li>• 논리적·가설적·추상적 사고 능력 갖추기</li> <li>• 진로 탐색</li> <li>• 장기적인 관점에서의 생애 설계</li> </ul>
성년기	중년기	노년기
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 이성 간의 성숙한 관계 유지</li> <li>• 배우자 선택 및 결혼</li> <li>• 자녀 출산</li> <li>• 직업 준비와 선택</li> <li>• 경제적 독립</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 부부간 원만한 관계 유지</li> <li>• 자녀 양육</li> <li>• 직장에서의 생산성 향상</li> <li>• 건강한 노후를 위한 신체적 관리</li> <li>• 풍요로운 노후를 위한 경제적 관리</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 신체적 노화에 적응</li> <li>• 은퇴에 적응</li> <li>• 은퇴 후 사회적 역할 탐색 및 참여</li> <li>• 노화와 죽음에 대한 수용 및 정리</li> </ul>

## (4) 가족생활 주기별 발달 과업

가족 형성기	가족 확대기	
신혼기	자녀 출산 및 양육기	자녀 교육기
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 부부 간 새로운 관계 정립</li> <li>• 양가 가족 관계 적응 및 원만한 친족 관계 형성</li> <li>• 장기적 가정생활 계획 수립</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 부모의 역할과 책임에 대한 이해와 적응</li> <li>• 자녀 출산·양육으로 인한 역할 재조정 및 양육 방법 수립</li> <li>• 자녀의 교육 및 결혼, 노후 대비를 위한 경제적 기반 마련</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자녀 발달에 따른 교육 방법 수립</li> <li>• 자녀와 원만한 의사소통 유지 및 친밀한 유대 관계 형성</li> <li>• 자녀의 교육 및 결혼, 노후 대비를 위한 경제적 기반 마련</li> </ul>

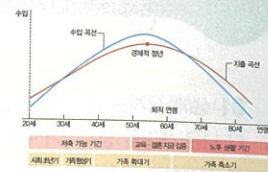
## 가족생활 주기의 시기

- 신혼기: 결혼 ~ 첫 자녀 출산 전
- 자녀 출산 및 양육기: 첫 자녀 출산 ~ 첫 자녀 초등학교 입학 전
- 자녀 교육기: 첫 자녀 초등학교 입학 ~ 첫 자녀 독립 전
- 자녀 독립기: 첫 자녀 독립 ~ 막내 자녀 독립 전
- 노년기: 막내 자녀 독립 ~ 부부 사망

## 가정 축소기

자녀 독립기	노년기
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자녀의 독립을 위한 경제적·정서적 지원</li> <li>• 신체 변화에 적응</li> <li>• 부부간 관계 재정립</li> <li>• 조부모 역할 및 은퇴 생활 준비</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 은퇴 후 생활 및 노화에 적응</li> <li>• 자녀, 손자녀와의 원만한 관계 유지</li> <li>• 여가를 활용한 보람 있는 노후 생활 유지</li> <li>• 상속 및 유산에 대한 정리, 죽음에 대한 대비</li> </ul>

## 가족의 경제 설계



소득이 지출보다 많을 때 저축을 최대한 늘려 소득이 지출보다 적어지는 시기에 대비해야 한다.

## 3 생애 설계의 실제

- (1) 목표 설정 미래에 어떤 삶을 살고 싶은지 목표 설정
- (2) 구체적인 하위 목표 설정 생활 영역별로 구체적인 하위 목표 설정
- (3) 목표 달성을 위한 실천 방안 목표 달성을 위해 무엇을 준비해야 할지 실천 방안 모색
- (4) 주기적인 점검 주기적 점검 과정을 통해 생애 설계 계획 평가, 수정, 보완

## 교과서 속 활동

**활동** 과업을 위해 실천할 수 있는 방안 3가지를 생각해 보자.

- 나의 신체적 변화를 긍정적으로 받아들이고 나와 다른 친구들을 포용하며 나를 바르게 인식한다.
- 막연한 진로 및 직업에 대한 계획을 구체화하기 위해 나를 이해하고 직업과 상급 학교에 대한 탐색을 해야겠다.
- 나의 생애 주기를 설계하기 위해 나의 진로와 가정생활을 좀더 구체적으로 계획해 보고, 시기별로 준비해야 할 것을 생각해 보아야겠다.

**활동** 자신의 생애 설계 과정을 따라 빈칸을 작성해 보자.

**직업** 봉사하는 의료인이 될 것이다.

- 목표 설정: 의료 봉사를 통해 나눔을 실천하는 삶을 사는 직업인이 될 것이다.
- 구체적인 하위 목표 설정: 간호학과에 진학하여 어려운 노인을 위한 의료 봉사를 할 것이다.
- 목표 달성을 위한 실천 방안: 성적 향상을 위해 공부를 열심히 하고 의료 봉사 단체에 대한 정보를 수집할 것이다.

**역량 키워기** 발달 과업을 중심으로 생애 설계하기

1. 자신의 생애 설계 수레바퀴 그려 보기
  - 현재 생애 주기의 발달 과업 2가지를 더 적기: 자아 정체감 형성, 신체 성장, 고등 사고 능력 갖추기
  - 20년 동안 예측되는 생활 구조 변화: 결혼, 출산, 직업 생활, 독립, 사회 변화, 물가 상승 등
  - <20년 후 생애 설계> 계획을 위한 중요 발달 과업 적기: 이성 간의 성숙한 관계 유지, 일·가정 양립을 위한 생활 설계, 자녀 양육 계획 수립 등
2. 자신의 생애 설계하기
  - 목표에 도달하기 위한 5년 단위의 생애 설계
  - 현재 15세: 진로 계획하기, 학업에 열중하기
  - 5년 뒤 20세: 상급 학교 진학, 진로 계획 실천, 이성 교제
  - 10년 뒤 25세: 취업, 인간관계 넓히기, 경제적 독립, 저축
  - 15년 뒤 30세: 결혼, 직장에서의 실력 쌓기, 주거 공간 마련
  - 20년 뒤 35세: 자녀 출산, 건강 관리하기, 자녀 양육에 대한 역할 인식하기, 경제 관리하기

## 개념 확인 문제

- 1 ( )은/는 개인과 가족이 보다 나은 생활을 영위하기 위해 미래 지향적인 관점에서 생애 목표를 설정하고, 어떻게 살아갈 것인지 구체적인 계획을 세운 후 실천 방안을 탐색하는 것이다.
- 2 개인이 살아가면서 생애 주기의 단계마다 성취해야 할 역할과 행동을 ( )이라고 한다.
- 3 부부간 새로운 관계 정립, 양가 가족 관계 적응 및 원만한 친족 관계 형성의 발달 과업을 하는 가족생활 주기는 ( )이다.

정답 생애 설계, 발달 과업, 가정 형성기(신혼기)