

# 은퇴자의 생활설계를 위한 교육 프로그램의 개발\*

## The Development of a Life Planning Program for Retired Elderly People

성균관대학교 대학원 가정관리학과

박사 최보아\*\*

성균관대학교 생활과학부

교수 지영숙

Dept. of Home Management Sungkyunkwan Univ.

Doctor : Choi, Bo-A

School of Human Life Sciences, Sungkyunkwan Univ.

Professor : Chi, Young-Sook

---

### <Abstract>

The purpose of this study is to develop a life planning program for retired elderly people. This program is not a preparation program for elderly people prior to their retirement but a readjustment and re-planning their life after retirement. This program help retired elderly people to solve the life problem and set up a affirmative ones future image. Also this program pay regard to social, home backgrounds of this generation.

The program consists of four session curriculums : session 1 is entitled to "Make my future by oneself", session 2 is "Enjoy healthy life as much as one can", session 3 is "Have a heart for family" and session 4 is "Set up a mature old age". A filed study has been conducted with ten retired elderly people who want to participated in the program voluntarily. 4 sessions each of which consists of 2 hours were performed at Korean Association of Retired Persons. Field test for program evaluation is designed to three steps : pre-test, post-test and one month follow-up test to measure the effectiveness of the program.

According to evaluation results, the program shows a significantly positive effect on the improvement of elderly people's understanding about elderly life. At the one month follow-up assessment, the effect of program is still remained strongly even though there is a partial slight increase or reduction which is not statistically significant. Most of the program participants have expressed high level of satisfaction with the program. For further study, we need various contents which are suited to larger group with diverse socio0-demographic backgrounds. At the same time, the program has diverse instruction methods which are pertinent to levels of participants. Also, the program needs to continuous adjustment to the next generation with their social, home backgrounds.

---

▲주요어(Key Words) : 은퇴자(retired elderly people), 생활설계(life planning), 교육 프로그램(education program)

### 1. 서론

인구 7명 중 1명은 65세 이상의 노인이 되는 고령화 사회에서 시급한 노인문제중 하나가 노인부양 문제이다. 특히 우

리나라는 다른 나라에 비해 고령화 사회로의 진입속도가 빠르고, 산업화·도시화를 거치며 핵가족이 형성되는 과정에서 개인주의적 가치관이 우선시되어 노인부양의 문제가 더욱 부각되었다. 게다가 평균수명이 늘어나 노인은 길어진 노년에 대해 충분한 대책 없이 삶의 질이 떨어지는 노후를 맞이하기가 쉬우므로 노후를 위한 경제적인 준비뿐 아니라, 향후 생활을 어떠한 가치관과 방식으로 영위해야 하는지, 어떠한 일

\* 본 논문은 성균관대학교 박사학위 논문임

\* 주저자 : 최보아 (E-mail : fesseln@hanmail.net)

과 어떠한 역할을 해야 하는지, 가족 등의 주변사람과의 관계는 어떻게 유지해야 하는지의 생활의 총체적인 준비가 필요하다.

노인의 부양 문제가 더욱 심각해지는 시점을 은퇴라고 할 수 있다. 현대 평균수명이 70~80세를 넘으면서 국가적 보장이 미비한 상태에서 단지 연령상으로 노인으로 분류되어 직장으로부터 소외된다면, 은퇴 이후의 삶은 무능력, 무계획의 삶이 되기 쉽다. 게다가 오늘날에는 은퇴시기가 점차 빨라지는 경향으로 "은퇴기"라고 할 수 있는 생애시간이 노년기가 길어지는 것 못지 않게 길어지고 있기 때문에, 은퇴기를 거쳐 노년기에 이르기까지 생활의 재적응은 지속적으로 필요하다. 그러므로 은퇴기를 얼마나 잘 보내느냐에 따라서 그 이후 노년기의 삶의 질도 달라진다고 할 수 있다.

은퇴기는 은퇴를 기준으로 해서 가정적, 개인적으로도 많은 변화가 일어나며, 그 후의 노년기로 이어지는 중요한 교량역할을 하는 시기이다. 그러므로 현재의 은퇴기와 앞으로 걸어진 노년기 생활을 주도적으로 계획할 수 있는 능력을 기를 수 있는 프로그램의 개발이 시급하다. 즉, 본 연구는 어려운 구조적 특징을 접하고 있는 은퇴자에 초점을 맞추어서 생활의 전반적인 면에서 지금까지 '자신이 어떻게 잘 살아 왔는가'에 대한 자기인식의 기회를 마련하고 앞으로 노년기를 향한 보다 구체적이고 적극적인 생활지표를 마련하여 스스로의 생활을 설계하고 주도적으로 영위하는데 도움이 되는 프로그램을 개발하는데 그 목적이 있다.

생활설계는 인생의 한 시점에서 자기를 되돌아보고 이것에 기초하여 미래를 계획하는 노력이기 때문에 현재 은퇴자들의 경우에도 일률적인 교육보다 그들만의 사회, 문화적인 배경 고찰이 산행되어야 한다. 즉, 그들이 자라온 성장문화를 이해하고 그 과정에서 도움이 될 수 있는 문제영역을 찾아, 그로부터 그들의 생활문제에 조금 더 가까이 접근할 수 있는 은퇴자 교육 프로그램을 개발하여야 한다. 따라서 본 연구에서는 은퇴자들의 생활 진단에서 도출된 결과를 바탕으로 하여 은퇴자의 생활설계를 위한 교육 프로그램을 개발하고자 한다. 이 프로그램의 대상은 2003년 현재 은퇴기에 속해 있는 출생연도가 주로 1930년대 후반부터 1940년대 전반에 이르는 집단이다.

은퇴자 교육 프로그램은 자신의 삶을 돌아보면서 노년의 의미와 즐거움을 찾아 좀더 "성숙한 노년으로 자리하기" 위한 효율적 대처라고 할 수 있다. 즉, 노인은 단순히 수혜(受惠)의 대상자로서가 아니라 스스로가 노후생활에 대한 의미를 찾고, 인간관계를 개선하면서 사회적으로도 '생산적인 활동'을 할 수 있는 적극적인 주체가 되도록 돕는 교육이다. 이러한 작업은 은퇴자의 자신감과 자존감을 증진시키는 동시에 가정과 사회에 재적응하고 사회에 참여하는 존재로 자신을 바로 세우려는데 도움을 줄 수 있다.

본 연구 목적을 달성하기 위하여 설정한 연구의 절차는 우선

은퇴 및 은퇴기 가정의 특성과 은퇴교육의 필요성 및 현황을 이론적으로 고찰하고, 은퇴자 집단을 이해하기 위하여 그들의 성장문화를 배경으로 생활진단척도를 개발한다. 다음 진단척도에 의한 생활진단을 실시하여 생활문제를 탐색하며, 이를 보완하여 은퇴자 심층면접을 실시한다. 두 가지 탐색결과를 바탕으로 은퇴자 생활설계 교육 프로그램을 개발하여 이를 실시, 평가한다.

## II. 프로그램 개발의 이론적 배경

### 1. 은퇴기의 발달과업 및 문제점

은퇴라는 사회적인 제도는 노인이 존경받았던 과거 사회에서는 없었던 현대 산업사회의 산물로서 사회적 생산활동이나 직업적인 활동에서 벗어나는 것을 뜻한다. 현재 은퇴는 단지 직업 세계에서 물러났다는 의미뿐 아니라 노인으로서 공식적으로 인정되는 의미가 되어 노년기의 시작을 알리는 사회적 체제이기도 하다(김정열, 1997). 그러나 은퇴의 의미는 개인마다 차이가 있어 어떤 사람은 은퇴를 사회적 역할 상실로 보는 반면, 또 다른 사람은 사회적 역할과 책임에서 벗어나서 자유로워진다는 긍정적 사건으로 보기도 한다.

은퇴는 단지 은퇴당사자 뿐만 아니라 은퇴자가 속한 가정에 전반적으로 영향을 미치며, 가정생활주기(family life cycle)에서도 은퇴는 커다란 인생의 사건으로 나타난다. Bigelow(1942)는 가정의 수입과 지출에 따라 가정생활주기를 7단계로 분류한 후 마지막 단계를 "Period of retirement"로 명명하였다. 또한 Deacon & Firebaugh(1975)도 다섯단계 중 마지막 단계를 "Retirement years"라고 하였다. 또한 Hill(1970)은 첫자녀의 출생과 독립을 기준으로 아홉 단계로 생활주기를 구분하였는데 여덟번째 단계가 막내자녀 독립부터 은퇴까지의 시기인 은퇴기이며, Duvall(1971)은 일곱번째 은퇴기를 부부만 남는 가족부터 은퇴까지의 시점으로 보았다. 일본의 森岡清美(1983)의 경우에도 총 일곱단계 중 여섯번째 단계인 은퇴기를 향로기(向老期)와 고로기(高老期) 사이에 두고 있다.

과거에 비해 은퇴의 시기가 빨라지고 노년기의 시기가 길어지는 시점에서 은퇴기가 단지 중년기나 노년기에 속하는 부분적인 시기로서의 의미보다는 독립된 중요한 생활주기의 하나로서 인식되어야 하며 그 시기의 문제점들에 대한 의미의 파악도 필요하다. 즉, 은퇴를 기점으로 그 이후의 시기를 바로 노년기로 규정하는 것 보다는 자신을 가다듬고, 변화한 생활의 패턴을 적절히 조정하고, 뒤이어 올 노년기를 대비하는 시기의 의미로서의 은퇴기가 필요하다고 본다.

은퇴기의 문제점들은 다양하게 나타난다. 우선 직업생활에서 물러남으로 인한 경제력의 감소에 대한 것 보다는 역할과 지위의 상실이라는 면에서 문제시된다(Burgess · Havighurst · Goldhammer, 1949). 은퇴는 은퇴자의 자신감과 사기를 저하시

키머(Kunter & Langer, 1956), 일상생활의 행복과 적응 나이가 건강에까지도 영향을 미치기도 한다(Scott, 1982). 그러므로 은퇴자는 은퇴기에 잘 적응하기 위해서 새로운 역할을 창출하는 것이 중요한 발달과제가 된다. 새로운 역할의 창출은 경제적인 소득과의 연결보다는 작고 사소하더라도 본인이 할 수 있는 일, 본인의 지위에 따르는 역할이 있느냐 없느냐가 중요한 판건이 된다.

또한 신체적, 심리적인 건강은 이 시기의 중요한 발달과제이다. 신체적으로는 각별한 건강관리에 힘써야 하며 적당한 운동과 균형있는 식사 그리고 정기적인 건강검진은 필수적이다. 또한 신체적, 심리적 노화에 대해 긍정적인 생각을 갖고 성공적인 노년의 모델을 향하여 바람직한 자아상을 설립하고, 경험과 지식을 토대로 한 합리적인 인생철학을 세워 실천하는 일이 필요하다(지영숙, 1998a).

가정적으로는 가족원들간의 새로운 관계 정립이 이 시기의 발달과제이다. 우선 부부간에는 관계의 변화가 일어나 인생의 동반자로서의 부부관계를 재정립해야 한다. 또한 자녀와는 성인대 성인의 관계로 발전해야 하는데 이 때 자녀와의 관계에서 자립과 공존의 적절한 조화가 필요하다.

경제적으로는 수입의 감소로 인한 은퇴 후의 생활에 대한 계획과 준비가 필요한 시기이다. 가족들과 노후에 대한 많은 의논을 좀더 구체적으로 주고받으며 어느 정도의 안정을 느낄 수 있는 경제적 능력을 마련하는 철저한 준비가 필요하다.

무엇보다도 이 시기에 가장 중요한 발달과제는 미래를 위한 자기점검 및 설계라고 할 수 있다. 은퇴기는 은퇴 사건부터 노년기에 이르는 생활 재적응의 시기이므로, 생활전반을 돌아보고 변화한 생활패턴을 재점검, 적응하여 미래에 대한 구체적인 계획을 세워야 한다. 연구에 의하면 은퇴를 잘 계획하여 생활에 적응하면 생활만족도가 높고, 생활조정에 실패한다면 노년 지위로의 변화 역시 좌절과 절망을 경험하게 된다(Thompson, 1973).

생활설계(生活設計)의 의미를 보면, 생활(生活)이라는 것은 주체성을 가지고 생존을 이끌어어나가는 것이고(지영숙·이영호, 2001), 설계(設計)라는 의미는 설(設)은 진열하다라는 뜻으로 현재시점에서 나의 생활을 전반적으로 둘러보는 것이며, 계(計)는 경영하다, 계획하다, 헤아리다는 뜻으로 현재의 자신의 위치에서 앞으로의 방향을 보다 구체적으로 설정하는 것이다. 따라서 생활설계라는 것은 여러 삶의 분야 - 건강, 정신, 인간관계, 경제, 시간, 공간, 기술을 진열(구조화)하고 앞으로의 생활을 위해서 경영하는 것을 의미한다. 그러므로 생활설계는 현시점에서 앞으로의 개인이 생애를 어떻게 살아가느냐에 대한 구체적인 마련하는 것이며, 이 때 생활이라는 것은 개인의 삶을 포함하여 그가 속해 있는 가정생활과 관련하여 자원관리와 신체 심리건강, 가족관계 등을 포함한 종합적인 생활을 의미한다. 그러므로 설계에서의 핵심은 나와 가정이 되며 생활설계는 곧 자신과 가정생활에 대한 설계라고 할 수 있다(이기영 외,

1998).

오카무라(岡村)는 가정의 생활설계란 장래에 예상되는 사회에 있어서 가능한 새로운 가정의 미래상을 향해 구체적으로 방향 지우기 위한 계획과 운영이라고 하였다(이기영 외, 1998). 즉 생활변화에 대응한다는 점, 생활변화에 적극적, 주체적으로 맞서는 점, 그리고 미래의 변화에 대한 예측을 포함하는 계획성이 생활설계의 핵심이라고 하겠다.

그러므로 생활설계는 것은 현시점에서 자신을 되돌아보는 자기인식의 기회를 갖고, 이를 객관화시킴으로써 보다 나은 삶을 위해 좀더 구체적이고 미래지향적인 삶에 대한 준비와 노력을 포함하는 것이다. 이러한 적극적이며 주체적인 계획과 대응은 앞으로 전개될 많은 변화에 재적응하고 준비하는데 도움이 되는 긍정적인 작업이며, 나아가 성숙한 노년으로 자리하기 위한 자립과 공존의 기본 토대를 마련하는 것이다.

가정생활주기상 은퇴기는 많은 변화를 겪는 시기 중 하나이다. 이 시기는 가족구성원의 출입이 빈번한 시기라고 할 수 있다. 이미 성장한 자녀가 진수하기 시작하여, 자녀의 배우자와 자녀가 가족 구성원이 되는 시기이며, 나이든 부모가 사망하기도 하는 시기이다. 또한 다음 세대를 위해서 공간을 만들고 조부모의 자리로 옮기는 준비를 해야 하는 등 자신의 지위변화를 다루어야 할 뿐만 아니라, 보다 의존적이 되어 부양책임을 떠넘긴 자신의 부모와의 또 다른 유형의 관계도 다루어야 하는 등(정문자, 2000) 많은 변화들이 생활전반에 큰 영향을 미친다. 또 개인적으로는 삶을 지탱하는 소득원이 감소하고, 사회적 역할도 줄어들면서 또 다른 역할의 창출 없이는 탈피와 소외감을 느끼기 쉽다. 뿐만 아니라 자녀의 출가나 독립으로 정서적 결핍이 심화될 수 있으며, 노년기의 문턱에서 신체적인 노화를 동시에 경험하기에 더욱 힘든 시기가 될 수 있다. 그럼에도 불구하고 이 시기는 대비와 계획이 실제로 불충분하기 쉽다. 그러므로 은퇴기를 준비하고 극복하기 위해서는 그 어느 시기보다 생활설계가 필요하다.

## 2. 은퇴교육

우리나라에서는 1973년 유네스코 한국위원회에서 평생교육이라는 개념이 관심을 모으기 시작하여 1982년에는 사회교육법이, 2000년에는 평생교육법이 제정되어 고령화 사회의 노인교육이 점차 중요시되고 있다.

현재 우리나라의 노인교육은 노인단체, 종교단체, 사회봉사단체, 학교부설기관 및 개인 등이 담당하고 있으며 젊은이들에게 존경받을 수 있는 노년상을 지니도록 일깨워주고, 노인 각자가 지니는 경험과 지식을 재개발시키고, 그들에게 현실사회에 적응할 수 있는 능력을 배양해 주고, 노인건강관리에 관한 지식을 부여함으로써 여생을 보다 보람되게 지내도록 하는데 그 목적이 있다(대한노인회, 1994).

이러한 노인교육의 일환으로 시행되고 있는 것 가운데 하나

가 은퇴교육이라고 할 수 있다. 은퇴교육은 현대 노인문제를 해결하는 적극적인 대처방안인 노인교육의 한 부분이다. 은퇴교육은 은퇴를 시점으로 하여 그 실시시기에 따라 은퇴이전에 실시하는 은퇴준비교육과 은퇴 이후 은퇴자들을 대상으로 하는 은퇴자 교육으로 나누어 질 수 있다. 은퇴준비교육이 예방적 성격으로서 은퇴예정자를 대상으로 실시하는 교육이라면, 은퇴자 교육은 실제 생활의 어려움에 접해있는 은퇴자들의 원활한 생활적응을 위한 교육의 특성을 갖는다. 현재 실시되고 있는 은퇴교육은 모두 은퇴준비교육이며, 은퇴 이후의 은퇴자 교육은 전무한 상태이다.

은퇴준비 교육은 초기에는 기업에서부터 시작되었는데 은퇴예정자의 사원복지 측면을 넣어 은퇴예정자의 업무능력과 장단점을 고려하여 기업조직에서 활성화하고 효과적으로 활용할 수 있는 방안을 모색하기 위해서였다. 우리나라에서 가장 먼저 은퇴준비 교육을 시작한 것은 한국전력공사이며(김성희, 1996), (주)SK에서 실시한 '그린플랜(green plan)(1991), 대림산업의 은퇴교육 프로그램(1992), 포스코의 '그린 라이프 디자인 과정'(2001)이 있다. 이밖에도 한국타이어에서 1996년 한국노인의 전화와 연합하여 은퇴준비교육을 실행한 바 있으나 이와 같은 기업의 은퇴준비 교육은 우선 기업의 이윤과 합리성 추구라는 본질적인 속성에 의해 단지 대외적으로 좋은 이미지 추구에 급급해 내적으로 충실하지 못한 단점이 있으며(허정무, 1993). 교육대상자의 욕구가 반영되지 않기 쉽고, 주입식의 강의 중심의 교육만이 이루어지고 있다. 또한 기업체의 교육은 주요 대상자가 남성일 가능성이 크므로 남성위주의 교육이 될 가능성이 있으며, 은퇴 이후 적응/부적응의 여부는 개인 혼자에게만 해당되는 것이 아니라 가족전체와 관련이 있다는 점도 고려해 볼 때 가족생활진반에 관한 내용이 부족하다.

비교적 은퇴준비교육이 잘 이루어지고 있는 것은 서울시 교원연수원에서 실시하는 "퇴직자 사회적 교육"이 있으며, 그 외 연구자들에 의해 개발한 은퇴준비교육 프로그램은 기관에서 실시하는 프로그램에 비해서 경제적인 부분 뿐 아니라 전반적인 가정생활 내용을 포함하고 있다는 특징이 있다. 서경희(1995)는 '퇴직 전 준비교육 프로그램'을 개발하였는데 건강문제, 취미활동, 인간관계, 재취업, 사회활동의 총 다섯 가지 영역으로 이루어져 있다. 김경신(1996)은 노인을 위한 가족생활교육 프로그램을 개발하였는데 은퇴와 관련된 전반적인 내용은 아니었으나 프로그램 내용 중 한 부분으로 은퇴가 포함되어 있다. 또한 허정무(1998)는 은퇴자 1700명을 대상으로 생활만족도 척도를 만들어 이에 입각한 정년퇴직준비 프로그램을 개발하여 은퇴 후의 생활비와 수입, 생애 경제계획, 심신의 건강관리, 자기실현의 능력개발, 시간사용법과 자기충실, 생활방식의 순응, 일상생활의 세금과 법률, 정년퇴직후의 주거대책에 관련한 내용을 담았다.

이처럼 연구자들의 프로그램들은 기업체에 비해서 보다 생활의 전반적인 부분에 관한 내용을 포함하고 있다. 그러나 알찬

내용에 비해서 단지 프로그램이 모형 개발만으로 끝나고 있는 단점이 있다. 기업체나 기관에서 실시하는 프로그램의 경우에는 사원들의 복지차원에서 이루어지기 때문에 프로그램 수요자가 많지만, 학자들의 연구 경우에는 내용면에서는 뛰어나지만 프로그램을 시행할 수 있는 대상이 없고 설사 대상을 구한다 하더라도 프로그램에 대한 지속적인 실험과 평가가 어렵다. 그러므로 학계와 기업 및 기관과의 협력에 의한 은퇴교육 프로그램의 실행은 반드시 이루어져야 할 부분이라 하겠다.

성인이 되기 위한 예기적 사회화(Anticipatory socialization)로서의 청소년 교육이 중요하듯이 노인이 되기 위한 교육도 필요하다. Foner(1995)는 '슬그머니 잘 모르는 사이에 노년기에 접어들고 사회적으로는 여러 가지를 잃게 되며, 노년기로 접어들면서 역할이 확연하게 단절되는 것 등'이 노년기 예기적 사회화를 어렵게 만드는 요인이라 지적하였다. 특히 직업생활에만 몰두해 있다가 은퇴하여 하루아침에 노인세계로 편입되는 것은 매우 당황스러운 일일 것이다. 이는 단순히 개인적인 역할 상실과 삶의 방식의 혼동을 넘어 가족전체에게 영향을 미치는 수입의 감소, 역할과 관계의 재조정으로 이어진다. 만약 은퇴기에 이러한 여러 가지 개인적, 가정적, 사회적 변화의 특성들을 정확히 이해하고, 그러한 변화에 구체적으로 준비하고 대응할 수 있다면 정신적으로나 육체적으로 건강하고 성숙한 노년의 삶을 이루는데 큰 도움이 될 것이다.

특히 아무런 준비없이 은퇴를 맞이하였다면 보다 빠르고 신속하게 이에 대처하여 생활의 균형을 찾을 수 있는 은퇴후 은퇴자 교육에도 관심을 가져야 할 것이다. 이러한 교육은 은퇴후 보내야 하는 기나긴 노년기를 대비해서 어떻게 하면 좀더 보람있고 의미있게 보낼 수 있는가에 대한 스스로의 판단과 주도적인 생활에 대해 계획할 수 있는 능력을 기르는데 도움을 줄 것이다.

### III. 은퇴자 생활의 실제 및 교육방향

#### 1. 은퇴자 생활진단 척도의 개발 및 적용

(성균관대학교 생활과학 2002 5호 참조)

현재 특정한 주기에 있는 비슷한 연령의 집단을 연구하기 위해서는 그 연령대에 맞는 개인적인 발달과업뿐만 아니라 그 개인이 이루고 있는 가족생활주기상의 특징, 그리고 그 세대가 경험하고 영향을 받은 환경에 대해서 알아볼 필요가 있다. 왜냐하면 한 세대의 특징은 개인적인 차원이나 가족적인 차원에서의 경험과 함께 각 개인의 생애를 관통하는 특수한 역사적 상황들에 의해서 형성되기 때문이다(권태환 외, 1996). 따라서 현재 은퇴기에 해당하는 세대의 특성을 알아보기 위해서는 그들이 어떤 사회, 문화, 경제적 배경에서 유년기와 성인기를 경험하였으며, 어떤 시기에 가족을 형성하였는지, 그들의 삶의 목표와 가치체계를 이루는 특성은 어떠한지를 총체적으로

진단(診斷)하여 이해할 필요가 있다. 생활진단(生活診斷)은 현재 생활의 현상을 종합적으로 파악하고 생활과제에 대한 실행 여부와 함께 다음 과제를 인식하고 발견함으로써 생활목표의 실현을 향한 생활설계의 기초를 마련하는 작업이다(지영숙, 1998a). 또한 생활진단은 현 시점에서의 생활에 대한 평가인 동시에 계획과 그 실천을 통제, 조정해주는 피드백 역할까지 한다. 따라서 은퇴자는 생활진단을 통해서 어떤 생활가치를 가지고 현재를 조명하고 있는지, 미래를 향해 어떤 것을 계획하고 실천하려고 노력해야 하는지를 파악하여 실현 가능한 목표와 표준을 만들어 보다 주체적으로 실천해나가는 삶을 만들어 나갈 수 있다.

이러한 진단의 개념에 입각하여 은퇴자의 생활설계를 위한 진단척도를 개발하였다. 진단척도는 총 28문항으로 이루어져 있으며, 배우자 및 자녀, 손자녀, 친인척 관계를 포함하는 인간관계의 영역, 취미나 가사노동 혹은 소속감, 역할 등의 내용을 포함하는 역할수행영역, 미래에 대한 계획 및 현재 경제력, 노후에 대한 실제적 준비 등의 내용을 포함하는 경제영역, 융통성, 자존감, 긍정성, 여유 등의 심리적 건강과 노화에 따른 신체적 건강을 포함하는 신체·심리 건강영역의 4가지 영역으로 구성되어 있다.(지영숙·최보아, 2002)

진단척도를 통해 은퇴자 집단의 생활문제 부분을 파악해 본 결과 가장 낮은 점수를 보인 문항은 “실버타운에 갈 수도 있다”, “노후에 대한 솔직한 대화” 그리고 “최소한의 노후보장에 대한 요구” 등의 내용이다. 이들은 은퇴 이후의 경제적 문제와 관련된 것이며 가장 가까울 수 있는 가족들간의 관계이면서도 매우 힘들게 풀어나가야 하는 과제라고 볼 때 이에 대한 현실적인 협력과 이해를 통한 적극적인 극복이야말로 자립과 공존의 균형 속에서 성숙한 노년으로 자리할 수 있게 하는데 주요 부분임을 추측하게 한다.

또한 “나는 괜찮은 사람이라고 생각함”, “나는 매력적인 사람이라고 생각함”, “나는 가치 있는 일을 할 수 있음” 등의 자신에 대한 긍정적인 이미지를 수립의 부분에도 취약함이 드러나고 있는데, 긍정적 자아 수립에 대해 도움이 될 수 있는 교육이 필요하다.

그리고 “친목을 위한 정기적인 모임이 있음”, “즐겁고 편안한 친구나 이웃이 있음”, “즐겁고 흥미롭게 할 수 있는 취미가 있음” 등의 내용에서도 취약점이 보이는데 이는 은퇴기의 단절되지 않은 사회역할과 관련이 있다. 친구나 취미 그리고 정기적인 모임은 사회 속에서 소외감을 받지 않게 할 수 있는 중요한 부분이며, 이러한 부분에서의 취약함은 새로운 역할에 대한 준비가 은퇴기에 어렵다는 것을 보여주고 있다. 그러므로 즐겁게 할 수 있는 여가활동의 탐색과 가정에서의 새로운 역할 창출을 적극적으로 유도할 수 있는 내용이 교육에 반영되어야 함을 알 수 있다.

“건강을 잘 유지하고 있음”, “신체적 노화에 대한 긍정적인 생각”, “지난 일들을 긍정적으로 생각함”, “마음의 여유가

있음” 등의 신체적, 심리적 건강에 관련된 문항에서도 부족함이 나타났다. 그러므로 신체적 건강에 대한 지식과 예방법 나아가 긍정적인 심리건강에 대한 교육내용이 포함되어야 할 것이다.

마지막으로 “앞으로의 삶에 대한 확신”, “앞으로의 생활모습을 그릴 수 있음” 혹은 “현재 생활방식에의 만족” 등의 문항도 부족한 부분으로 나타나 자기 자신의 생활에 대한 적극적인 마음가짐으로 생활전반을 설계해 보는 교육이 필요하다고 하겠다.

## 2. 은퇴자의 심층면접

객관적인 진단척도를 적용하여 은퇴자의 생활에 필요한 사항을 탐색하였고, 보다 심층적으로 은퇴자의 생활문제를 살펴봄으로서 그들에게 부족한 생활문제가 무엇인지에 접근하기 위하여 은퇴자 심층 면접을 실시하였다.

심층면접은 과학적인 일반화보다는 일상생활의 다양성을 이해하고 기술하는데 초점을 두는 특징을 갖는다. 그러므로 연구대상의 일상적 행동과 개념을 구체적인 맥락 속에서 파악하여 그들의 경험세계와 의미세계의 고유성을 있는 그대로 인정하고 그것의 의미를 당사자들의 주관적 세계 속에서 해석할 수 있다(조용환, 1999). 즉, 심층면접에 의해서 은퇴에 따른 제반 문제들이 은퇴자들에게 갖는 의미를 그들의 맥락 속에서 파악함으로써 양적인 연구를 보완한 보다 깊이 있는 연구가 될 수 있다.

본 심층면접의 제보자는 5년 이내에 은퇴를 경험한 12명의 남녀로 대부분 은퇴기 생활진단척도의 개발과정 설문에 참여하였던 사람들이다. 심층면접은 2002년 7월부터 8월까지 이루어졌으며 면접에 소요된 시간은 평균 3시간 정도였다.

심층면접은 ‘은퇴를 어떻게 준비했는가’, ‘은퇴 후 어떤 문제점이 있는가’ ‘그런 문제점에 어떻게 대응하고자 하는가’, ‘앞으로의 삶은 어떻게 전망하는가’의 커다란 네가지 질문주제를 중심으로 배우자, 자녀, 부모님과 가족관계, 친구 동료 모임 등의 사회적 역할, 노후에 대한 경제적인 준비 및 생활설계 신체, 심리적 건강 등의 내용이 포함되도록 하였다. 면접시에는 객관적인 생활진단 척도로 측정된 것 이외의 은퇴자들의 정서와 감정을 탐색하는 작업이 이루어졌다. 면접은 제보자의 최근 근황이나 일상생활에 대한 이야기로 시작하여 생활의 전반을 훑어보는 방식으로 이루어졌으며 필요에 따라 은퇴자 생활진단 척도를 사용하기도 하였다.

심층면접의 결과 은퇴와 관련된 수많은 문제점 중에서도 역할에 대한 문제가 심각한 것으로 나타났다. 역할에 대한 문제는 직업적 역할이 사라짐으로 인한 상실감과 가정에서의 역할이 남아 있음으로 인한 부담감으로 표출되었다.

은퇴가 될 수 있는 정당한 권리라고 인식하고 노후를 위한 경제적인 준비와 건강에는 상당히 신경 쓰고 있음에도 불구하고

하고 은퇴로 인한 상실감이나 무위, 고독감 등에 대한 준비는 그 필요성도 느끼지 못했을 경우가 많으므로 그로 인한 부정적인 영향도 상당히 컸다. 그러므로 겉으로 보여지는 주거나 경제적인 준비보다도 노후를 긍정적으로 바라볼 수 있는 여유와 생활전반에 걸친 자기조정이 필요하다고 본다. 또한 은퇴로 인하여 직업적인 역할을 상실하였으나 가정에서는 여전히 부모로서 행하는 역할에 대한 부담감이 나타났다. 노부모나 자녀와의 관계에 있어서 노부모에게는 도리를 다하고 있고, 자녀에게는 많은 지원을 해주고 있다고 본인들이 평가 내리면서도 이러한 겉으로 나타나는 평가와는 다르게 심리적으로는 상당한 압박과 부담감을 느끼고 있었으며 심지어 일종의 보상심리마저 있었다. 그러므로 부모부양의 가치관 변화로 인하여 자녀세대와의 갈등이 불가피할 것으로 보여진다. 이 부분에서는 가족관계의 재검토를 통한 관계설정과 문제해결 방법의 모색이 필요하다.

은퇴기 생활에 대해서 새로운 역할창출을 위한 도전이나, 생활의 재조정에 대해서 꺼려하거나 무기력한 문제점이 나타났다. 그러므로 어떠한 방식으로 자기 자신을 조정해야 하는지, 미래의 모습은 또 어떠한 방향으로 나아가야 하는지에 대한 기준점을 제시해 주고, 생활을 주도적으로 계획할 수 있는 교육이 필요하다. 또한 직장생활보다 가정에서 보내는 시간이 더 많아짐에 따라 가정내의 역할조정도 불가피하다. 이를 위해서는 은퇴자들의 자발적인 가정생활 행동은 물론 그에 대한 마음가짐의 변화까지도 책임질 수 있는 새로운 질서와 표준을 확립할 수 있는 교육이 필요하다.

### 3. 은퇴자 교육 프로그램 개발을 위한 제언

(1930~1940 출생 은퇴자의 특성과 교육요구도)

1930년대 후반에서 1940년대 전반에 태어나서 현재 은퇴기에 해당하는 이 세대의 생활진단척도를 통한 결과 노후경제문제와 관련된 가족관계의 부분, 긍정적인 자아상, 은퇴 이후의 역할, 신체·심리적 건강, 생활설계의 부분에서 취약한 부분이 나타났다.

부양에 관한 가족의 가치관이 다르고 가족과의 부양관계 설정이 모호한 가운데에서 발생하는 문제에 대해서는 솔직한 대화의 표현으로 부양에 관한 관계를 재설정할 수 있는 교육이 필요하다. 또한 은퇴로 인한 지나친 비판이나 상실감을 줄이고 자신에 대해 긍정적인 이미지를 수립하고 자신감을 키울 수 있는 내용이 포함되어야 한다. 뿐만 아니라 실질적으로 소외감을 줄일 수 있도록 취미생활을 유도하고, 같이할 수 있는 친구나 혹은 정기적인 모임 등을 갖을 수 있는데 도움이 되는 교육이 필요하다. 신체적 심리적 건강은 빠질 수 없는 중요한 부분으로서 노화를 긍정적으로 받아들이고 마음의 여유를 갖는 방향으로 교육이 이루어져야 한다. 마지막으로 미래의 모습을 설정할 수 있고, 본인이 설정한 미래의 모습을 향해 체계적으

로 다가갈 수 있는 방법론적인 생활설계의 교육이 필요하다고 하겠다. 생활의 틀로서 '생활설계'는 현재의 진단, 방법의 모색, 미래방향의 설정이라는 일련의 방법으로 각 생활의 영역마다 적용하여 은퇴자의 전반적인 생활을 자기 주도적으로 보다 긍정적인 방향으로 나아가게 하는데 도움을 줄 것이다.

은퇴자 심층면접의 결과 은퇴로 인한 역할에 대한 상실감, 자녀에 대한 역할 부담감, 새로운 도전에 대한 무기력함 그리고 가정생활의 부적응이 취약한 부분으로 나타났다.

상실감은 본인 스스로 현재의 상태를 인정하고, 수용하면서 새로운 역할을 획득하여 해결될 수 있으므로 긍정적인 마음이 집으로 새로운 도전에 임할 수 있는 용기를 북돋아주는 것이 필요하다. 가족 내에서 부양에 대한 역할의 부담감을 극복하기 위해서는 부부끼리 혹은 자녀와 진솔한 대화를 나누고, 원하는 것을 당당히 요구할 수 있는 자세가 필요하다. 또한 가정생활 부적응 문제에서는 우선 새로운 조정과 적응이 필요하다는 것을 인식하고, 가정 내 역할을 재분담한다면 부부관계는 물론 스스로의 자립능력을 기를 수 있는데 도움이 될 것이므로 이를 포함하는 교육이 이루어져야 한다. 각 부분에서 도출된 교육내용을 유사하거나 공통된 주제로 분류, 정리하면 <표 1>과 같다.

<표 1> 교육에 반영될 내용

분야 회차	사회, 문화, 가정 환경	진단척도	심층면접
1회차	* 생활설계 (생활점검, 계획) * 자원관리 (노후자금확보)	* 설계기초 (미래생활예측)	* 자원관리 (은퇴후 생활 시간계획)
2회차		* 신체건강 (질병예방, 긍정 적인 노화) * 심리건강 (취미찾기, 마음 의 여유, 긍정적 생각)	* 심리건강 (새로운 도전)
3회차	* 가족관계 (자녀와 적절한 거리 유지) * 의사소통 (당당한 요구)	* 가족관계 (부양 관계 설정) * 의사소통 (부양에 대한 솔직한 대화)	* 가족관계 (부담감줄이기)
4회차	* 노년상 수립 (바람직한방향)	* 노년상 (긍정적 이미지)	* 역할 (가정내 역할 찾기)

IV. 은퇴자 생활설계교육 프로그램의 개발

1. 프로그램의 개발

(1) 프로그램의 대상

1930년대 후반에서 1940년대 전반에 태어난 1936년에서 1945년 사이의 남녀로서 은퇴를 경험한지 5년 이내의 사람을 대상으로 한다.

(2) 프로그램의 목표

- ① 종합적이고 장기적인 생활설계의 기초를 이해해 주도적이고 계획적인 은퇴이후의 삶을 설계할 수 있다.
- ② 신체적 심리적 노화의 특성을 이해하여 은퇴 이후의 건강하고 긍정적인 삶의 자세를 확립한다.
- ③ 가족관계를 재점검하고 마음과 관심을 전할 수 있는 의사소통 능력을 길러 정서적 지지망을 다진다.
- ④ 나의 인생을 돌아보고 가정이나 사회에서 내가 할 수 있는 일, 내 위치를 찾아 긍정적인 노년상을 정립한다.

(3) 프로그램의 설계

① 수업주제

교육에 필요한 여러 가지 주제를 시간배분과 주제간의 유사성을 고려하여 다음과 같이 네 가지 회차별로 주제를 통합 정리하였다. 1회차에서는 전반적인 생활설계기초에 대해 배운 뒤 재정관리, 시간관리에 실제 적용한다. 2회차는 신체와 심리적인 건강에 이어서 실천방안으로서 노년기 여가를 통합하였으며, 3회차는 가족관계와 이를 위한 의사소통을, 마지막 4회차는 역할찾기와 긍정적인 노년상의 정립으로 마무리하도록 이루어졌다. 또한 모든 회차에서는 생활설계의 개념이 적용되도록 구성하였다.

<표 2> 회차별 수업주제

회차	1	2	3	4
주제	생활설계기초 자원관리	신체, 심리 건강	가족관계 의사소통	역할찾기 노년상정립

② 수업목표

① 생활설계기초에 대한 이해 및 적용

- 생활설계의 기초를 설명할 수 있다.
- 생활 목표와 표준을 설정할 수 있다.
- 본인의 시간관리를 효율적으로 할 수 있다.
- 본인의 재정관리를 효율적으로 할 수 있다.

② 신체적, 심리적인 건강에 대한 이해

- 노년기 질병예방의 방법을 말할 수 있다.
- 노인에게 좋은 간단한 운동을 실생활에서 적용할 수 있다.
- 노년기 심리적 건강의 중요성을 설명할 수 있다.
- 식품군을 이해하고 건강에 좋은 식품을 조리법에 응용할 수 있다.

③ 가족관계의 향상

- 자녀와의 관계를 향상시킬 수 있다.
- 부부관계향상을 위한 방법을 적용할 수 있다.
- 효과적인 의사소통을 할 수 있다.

④ 긍정적인 노년상의 정립

- 가정에서의 역할을 점검하고 새로운 역할을 찾을 수 있다.
- 인생을 회고하는 자서전을 작성하여 삶의 의미를 찾을 수 있다.
- 긍정적인 노년상을 정립할 수 있다.

③ 수업의 내용구성

본 프로그램의 핵심은 은퇴자가 은퇴기 생활에 보다 잘 적응하기 위해서 생활전반을 재점검하고 자기 주도적인 삶으로 이끌어 주기 위한 인식과 기술적인 방법인 생활설계를 이해시키는 것이다. 본 프로그램의 교육내용은 4개의 주제가 진단, 이해, 적용의 3단계를 통해서 학습자에게 내면화되도록 구성하였다.

<표 3> 주제별 내용구성

주제	생활설계기초, 자원관리			신체 심리건강		
	진단	행복지수 점검	소비성향 점검	시간사용 점검	노년질병 진단	심리적 건강진단 자아탐색
이해	생활설계기 초이해	은퇴후 재정관리	은퇴후 시간관리	노년기 질병	노년기 여가	기초식품군 노인에게 좋은 식품
적용	목표/ 표준설정	은퇴 후 생활비 계산	우선순위 세우기	노년기 질병예방 체조	여가활동 찾기	식품활용
주제	가족관계, 의사소통			역할찾기, 노년상정립		
진단	가족관계 진단표	부모자녀관 계 진단	부부관계 진단	가정내 역할	인생회고	
이해	가족관계의 중요성 의사소통의 중요성	부모- 자녀관계 이해	부부관계 이해	은퇴후 가정내 역할중요성	은퇴까지의 사회/가정 배경	
적용	의사소통	부모자녀 관계 향상	편지쓰기	가정내 역할 재정립	긍정적인 노년상정립	

각각의 주제들은 세가지 영역에서 이루어지는데, 첫 번째 과정은 현재 자기자신을 파악하고 진단하는 “진단영역”이다. 생활설계기초와 자원관리의 주제에서는 행복지수 점검, 소비성향점검, 시간사용점검이, 신체심리건강의 주제에서는 노인질병진단과 심리적 건강진단, 자아탐색, 식사점검이 이루어진다. 가족관계와 의사소통의 주제에서는 가족관계 진단, 부모-자녀관계 진단, 부부관계 진단점검이, 역할찾기와 노년상 정립의 주제에서는 가정내 역할진단과 인생회고가 이루어진다.

두 번째 과정은 이론적인 부분과 토론인 “이해영역”이다. 생활설계기초와 자원관리의 주제에서는 생활설계기초와 은퇴기의 재정, 시간관리에 대한 이해가, 신체 심리건강의 주제에서는 노년기 질병과 노년기 여가, 기초식품 군 및 노인에게 좋은 식품에 대한 이해가 이루어진다. 가족관계와 의사소통의 주제에서는 가족관계의 중요성, 의사소통 기법, 부모-자녀관계 이해, 부부관계 이해가, 역할찾기와 노년상 정립의 주제에서는 은퇴 후 가정내 역할의 중요성과 이 세대의 사회, 가정적 성장배경에 대한 이해가 이루어진다.

세 번째 과정은 자기진단과 배운 내용을 토대로 실제 적용하고 방향을 설정하는 “적용영역”으로서 생활설계기초와 자원관리의 주제에서는 실제 생활목표와 표준설정, 시간관리와 재정관리를, 신체 심리건강의 주제에서는 노년기 질병예방체조와 여가활동 찾기 그리고 식품활용을, 가족관계와 의사소통의 주제에서는 의사소통법의 활용과 부모자녀관계 향상 및 편지 쓰기가, 역할찾기와 노년상 정립의 주제에서는 가정 내의 역할 재정립과 긍정적인 노년상의 정립이 이루어진다.

즉, 모든 세부주제들은 생활설계의 방법론에 입각하여 스스로를 진단하고, 필요한 것이 무엇인지를 이해하여 긍정적인 미래생활설계에 적용하도록 구성하였다.

## V. 은퇴자 생활설계교육 프로그램의 실행

### 1. 교육대상 및 교육일시

본 프로그램의 교육 대상자는 현재 은퇴기에 해당하는 남녀로서 은퇴한지 5년 이내의 연령상으로는 50대 후반에서 60대 초반에 이르는 사람이다. 프로그램의 참여자 선정을 위해 D 은퇴관련기관의 회원을 중심으로, 일차적으로 D 은퇴 관련 기관의 홈페이지에 프로그램과 세부주제에 대한 홍보를 실시하였다. 홍보 후 전화와 E-mail을 통해 참여신청을 받았으며 신청을 받는 과정에서 신청자들에게 프로그램의 내용에 관해 상세히 설명하도록 하였다. 참여 여부를 결정함에 있어서는 동일세대 선정을 위해 연령 이외의 특별한 제한은 두지 않았으며, 프로그램의 특성상 선착순으로 마감하였다. 교육 시작 일주일 전에 최종 참여자의 결정이 이루어졌으며, 참여자에게는 전화를 통해 시간과 장소를 설명하고 개별적으로 초청장을 발송하

였다.

참여자들은 이미 어떤 주제의 수업이 어떤 방식으로 이루어지게 되는지에 대해서 어느 정도 알고 있는 상태에서 자발적인 참여여부가 결정되었고, 프로그램 강사에게도 참여자 신청과 동시에 회원 기록을 통해서 참여자들의 기본적인 인구사회학적인 배경을 파악할 수 있으므로 교육준비에 많은 도움이 되었다.

교육일시는 2003년 4월에 이루어졌으며, 주 1회의 실시로 4주 동안 이루어졌다. 1회당 수업시간은 120분으로 설정되었으며 오후 2시에서 4시 사이에 이루어졌다. 매주마다 참여자들의 전원출석을 위하여 교육 이틀 전에 참여자들의 참석여부를 점검하는 노력이 수반되었다. 교육장소는 D 은퇴관련기관의 협조로 해당기관의 세미나실에서 이루어졌다.

### 2. 프로그램 실시안

본 프로그램은 은퇴자 생활설계 프로그램이며 명칭은 성숙한 노년으로 자리하기이다. ‘성숙한 노년으로 자리하기’ 프로그램의 회차별 명칭은 다음과 같다.

<표 4> 프로그램의 회차별 명칭

모임	제 목
1회차	나의 미래 스스로 만들기
2회차	건강한 생활 한걸음 누리기
3회차	사랑하는 마음 나누기
4회차	성숙한 노년으로 자리하기

프로그램 회차별 세부 강의안은 1회당 120분을 기준으로 작성하였다. 프로그램은 회원기록을 통해 파악된 회원의 인구사회학적인 배경을 고려하여 작성되었는데, 참여자들의 성별과 교육수준을 특히 고려하여 강의안을 작성하였다. 교육 방법은 강사의 일방적인 강의를 줄이고 참여자들의 자발적인 활동\*과 토론을 늘려서 지루하지 않은 게임의 형태이면서도 교육생 스스로가 깨닫고 느낄 수 있는 활동 중심의 수업이 되는데 중점을 두었다. 회차별 프로그램의 강의안은 다음과 같다.

\* 워크시트를 활용하여 학습자가 주체적으로 하는 활동



<표 5> 회차별 프로그램 강의안

session 1 : 나의 미래 스스로 만들기						
교육 목적	생활설계의 개념을 이해한 뒤 실제 생활의 시간, 재정관리를 스스로 하여 주도적인 삶이 되도록 한다.					
수업 목표	① 생활설계의 기초를 설명할 수 있다.                      ② 생활목표와 표준을 설정할 수 있다. ③ 본인의 시간관리를 효율적으로 할 수 있다.            ④ 본인의 재정관리를 효율적으로 할 수 있다.					
수업 절차	수업주제	세부내용		교수학습 방법	교육시간 (분)	준비물
도입 (20분)	① 진행자 인사, 일정소개	진행자가 교육일정을 소개		활동	5	이름표, 필기구 사전평가지 워크쉬트1
	② 사전평가	인적사항 및 사전이해 수준 평가			5	
	③ 자기소개	자기소개지 작성 후 번갈아 소개			10	
전개 (95분)	① 생활설계의 기초 ㉠ 생활설계의 필요성 ㉡ 생활설계의 기초 ㉢ 목표와 표준설정	진단	행복지수그래프로 생활설계 필요성 인식	활동	10	워크쉬트2
		이해	생활설계의 기초의 이해	강의	10	
		적용	생활목표와 그에 따른 표준설정	활동	15	워크쉬트3
	② 시간관리 ㉠ 시간활용도 점검 ㉡ 시간관리의 중요성, 시간배분의 지침 ㉢ 시간관리의 실제	진단	시간활용도 점검하여 본인의 성향진단	활동	10	워크쉬트4
		이해	은퇴기 시간관리의 중요성과 균형있는 시간관리 지침	강의	10	
		적용	실제 시간관리 중 우선순위 배분 연습	활동	15	워크쉬트5
	③ 재정관리 ㉠ 소비성향점검 ㉡ 은퇴기 재정관리 특성 ㉢ 은퇴기 재정관리 실제	진단	소비성향 점검하여 본인의 재정관리 성향 점검	활동	5	워크쉬트6
		이해	은퇴기 재정관리 이해 및 재정확보	강의	10	
		적용	은퇴이후 생활비 계산하기	활동	10	워크쉬트7, 계산기
정리 (5분)	① 중요개념 재설명	생활설계의 중요성, 시간배분의 지침, 재정관리 지침 재설명			5	
	② 실정한 생활목표 지키기 다짐	실정한 생활목표 지키기 다짐				
	③ 다음시간 예고					

session 2 : 건강한 생활 한껏 누리기						
교육 목적	신체적, 심리적 건강을 위한 기본개념을 이해하고 스스로의 건강을 위한 노력을 하도록 한다.					
수업 목표	① 노인 질병 예방의 방법을 말할 수 있다.                      ② 노인에게 좋은 간단한 운동을 실생활에서 적용할 수 있다. ③ 노년기 심리적 건강의 중요성을 설명할 수 있다.            ④ 식품군을 이해하고 건강에 좋은 식품을 조리법에 응용할 수 있다.					
수업 절차	수업주제	세부내용		교수학습 방법	교육시간 (분)	준비물
도입 (5분)	① 지난시간에 대한 환기	지난시간의 중요개념(생활설계 등)환기			5	이름표, 필기도구
	② 이번 시간에 대한 소개	이번 시간의 배울 내용 소개				
전개 (110분)	① 노년기 건강을 위한 노력	진단	건강 위해 노력하는 것 경험나누기	토론	5	
	② 노인 신체적 건강 ㉠ 노인 질병의 진단 ㉡ 노인 질병의 증상 및 예방 ㉢ 간단한 노인 체조	진단	치매진단표 이용하여 본인 질병진단	활동	5	워크쉬트8
		이해	노인질병(고혈압, 당뇨, 치매)의 증상과 예방법 이해	강의	10	질병도표
		적용	간단한 손체조를 이용한 치매예방	실습	10	
	③ 노인 심리적 건강 ㉠ 노인 심리건강 진단 ㉡ 노인 심리건강의 중요성 ㉢ 심리건강 위한 여가	진단	심리건강진단표를 이용하여 본인의 건강 진단	활동	10	워크쉬트9
		이해	심리건강이 생활에 미치는 중요성 및 영향	강의	10	
		적용	자신이 좋아하는 것에 대한 탐색과 어울리는 여가활동	활동	10	워크쉬트10, 11
	④ 건강을 위한 식생활 ㉠ 5가지 기초식품군과 노인에게 좋은 식품 ㉡ 식생활분석 ㉢ 건강음식요리	이해	기초식품군과 노인에게 좋은 10가지 식품소개	강의	20	
		진단	자신의 최근 식생활 분석 및 평가	활동	15	워크쉬트12
		적용	식품을 다양한 음식으로 적용하기	활동	15	워크쉬트13
정리 (5분)	① 중요개념 재설명	노인 질병, 식품군, 좋은 식품 재설명			5	
	② 다음시간 예고	다음수업의 내용 및 시간 예고				

session 3 : 사랑하는 마음 나누기						
교육 목적	가족관계를 재점검하고 가족관계 향상을 위한 실질적인 의사소통 기법을 터득한다.					
수업 목표	① 자녀와의 관계를 향상시킬 수 있다. ② 부부관계 향상을 위한 방법을 적용할 수 있다. ③ 효과적인 의사소통을 할 수 있다.					
수업 절차	수업주제	세부내용		교수학습 방법	교육시간 (분)	준비물
도입 (5분)	① 지난 시간에 대한 환기 ② 이번 시간에 대한 소개	지난시간의 중요내용을 환기 이번 시간의 배울 내용 소개			5	이름표, 필기도구
전개 (110분)	① 가족관계의 향상 a 가족관계 진단 b 부모자녀관계 점검 c 부모자녀관계 이해 d 부부관계의 점검 e 부부관계의 이해 f 부부관계의 향상	진단 진단 이해 진단 이해 적용	가족관계 점검표를 이용하여 관계의 깊이를 진단 자녀와 적정거리 유지를 진단 은퇴기 부모자녀관계를 이해하고 바람직한 경험들 토론 정년이혼 가능성을 진단하여 부부관계를 점검 은퇴기 부부관계의 변화점 이해 배우자에게 편지쓰기	활동 활동 강의토론 활동	10 10 15 5	워크쉬트14,스티커 워크쉬트15 워크쉬트 16,17
	② 의사소통 a 의사소통유형진단 b 의사소통 이해와 방법 c 의사소통의 실제	진단 이해 적용	의사소통의 유형을 파악해서 진단 의사소통의 중요성 및 나 전달법, 감정표현기법 나 전달법 실습하기(역할극)	활동 강의 활동	5 10 15	워크쉬트18
정리 (5분)	① 중요개념 재설명 ② 다음시간 예고	의사소통의 중요성 등 중요개념 재설명 다음 수업의 내용 및 시간 예고			5	

session 4 : 성숙한 노년으로 자리하기						
교육 목적	자신의 인생에 가치를 두고 새로운 역할을 수립하여 긍정적인 노년의 삶을 설정한다.					
수업 목표	① 가정에서의 역할을 점검하고 새로운 역할을 찾을 수 있다. ② 인생을 회고하는 자서전을 작성하여 삶의 의미를 찾을 수 있다. ③ 긍정적인 노년상을 정립할 수 있다.					
수업 절차	수업주제	세부내용		교수학습 방법	교육시간 (분)	준비물
도입 (5분)	① 지난시간에 대한 환기 ② 이번 시간에 대한 소개	지난시간의 중요개념을 환기 이번 시간의 배울 내용 소개			5	이름표, 필기도구
전개 (110분)	① 은퇴 후 가정생활 a 가정생활 능력 진단 b 은퇴후 가정생활 특성 c 가정내 역할 재정립	진단 이해 적용	가정역할 수행표를 점검하여 자립도를 진단 가정생활에서의 문제점 및 적용의 필요성 가정에서 할 수 있는 역할 찾아보기	활동 강의 토론	10 10 10	워크쉬트19
	② 은퇴까지의 인생회고 a 인생회고의 실제 b 은퇴까지의 성장배경	진단 이해	회고록 작성표를 이용하여 인생의 중요사건을 작성 이 세대가 자라온 사회, 문화, 가정적 배경에 대한 설명	활동 강의	10	워크쉬트20, 21
	③ 바람직한 노년상 정립 a 바람직한 노년상 이해 b 바람직한 노년상 정립	이해 적용	바람직한 노년상에 대한 통계조사 등의 설명 그림카드를 이용하여 바람직한 노년의 삶의 모습을 제시	강의 활동	20 15	그림카드
정리 (5분)	① 사후평가 및 총정리	사후이해 수준 평가 작성후 소감 발표 및 수료증 전달			5	

3. 프로그램의 실시

(1) 교육대상자들의 인구사회학적 특성

교육 4회차 동안 끝까지 참여한 대상자는 총 10명이었으며 교육대상자의 인구사회학적인 특성은 다음과 같다. 교육대상자는 남성이 5명(50%), 여성이 5명(50%)이었으며, 연령은 59세에서 65세까지 분포하였으며 평균연령은 62.1세이다. 이들의 가족형태는 자녀모두가 결혼한 시기가 3명, 만자녀는 결혼하였으나 막내는 미혼인 경우가 7명으로 나타났다. 그리고 부부끼리만 동거하는 형태가 4명, 부부와 미혼자녀가 동거하는 형태가 5명, 부부와 성인자녀부부가 동거하는 형태가 1명이었다.

교육대상자들의 학력은 대졸이 7명, 고졸이 2명, 중졸이 1명이었으며, 스스로의 생활수준을 중이라고 여기는 사람들이 대다수였다.

<표 6> 교육대상자들의 인구사회학적 특성

구분	성별	나이	가족형태	자녀	교육수준	생활수준	전직
A	남	65	부부와 자녀부부동거	1남 1녀	대졸	중	교직
B	남	64	부부만 동거	1남 1녀	대졸	중	교육
C	남	63	부부만 동거	1남 1녀	대졸	중	공무원
D	남	60	부부와 미혼자녀동거	1남 1녀	대졸	중	기업
E	남	59	부부와 미혼자녀동거	1남 1녀	대졸	중하	사업
F	여	65	부부만 동거	2남 1녀	대졸	중	간호
G	여	63	부부와 미혼자녀동거	2남 1녀	대졸	중	상담직
H	여	62	부부와 미혼자녀동거	2남	고졸	중	자영업
I	여	61	부부만 동거	2남 1녀	중졸	중하	자영업
J	여	60	부부와 미혼자녀동거	1남 1녀	고졸	중	상담직

(2) 프로그램 진행과정

본 프로그램에서는 강사의 일방적인 강의보다는 집단적 방법에 의해서 교육대상자들끼리의 발표와 토론을 중시하는 교육방법을 택하였다. 그러므로 수업의 기법에 있어서도 워크쉬트에 의해 본인이 먼저 스스로를 진단하고 강사의 주요기법과 설명을 이해한 후 다시 본인 생활에의 적용으로 그 해결책을 모색하는 방법을 취하였다. 그러므로 강의보다는 시범, 워크쉬트를 활용한 학습자 중심의 활동, 토론이 주를 이루었다. 수업에 사용된 자료는 워크쉬트로 이루어진 워크북과 도표 및 그림카드가 활용되었다.

전반적으로 참여자들의 수업태도는 매우 좋은 편이었다. 이미 수업내용을 스스로 선택해서 자발적으로 참석한 경우이기 때문에 수업에 대한 열의와 진지함이 두드러졌다.

VI. 프로그램의 평가

1. 교육전반에 대한 평가

프로그램의 평가는 프로그램의 강의내용, 강의준비, 교육자료, 교육장소, 교육시간, 교육방법, 생활에의 도움, 이웃권고, 기대충족, 본인의 성실한 참여를 묻는 10문항으로 이루어진 강의 전반에 관한 평가로 구성되었다. 이 평가는 각 문항이 매우 그렇다가 5점, 그런 편이다가 4점, 보통이다가 3점, 별로 그렇지 않다가 2점, 전혀 그러지 않다가 1점인 5점 Likert 척도로 이루어져 있다.

이외에 앞으로 듣고 싶은 강의내용에 관한 문항과 이 프로그램에 대한 주관적인 평가 점수를 묻는 문항을 개방형으로 질문하였으며 모든 강의가 끝난 후에 평가하도록 하였다.

영역별로 살펴보면 평균 10점 만점에 “본 프로그램을 이웃에게 권하고 싶다”가 9.8점으로 가장 높게 나타났으며 “교사의 강의준비가 충분하였다.”가 9.6점, “강의내용이 나에게 적절하였다.”, “앞으로 나의 생활에 도움이 될 것 같다.”, “나는 성의있게 강의를 들었다.”가 각각 9.4점으로 나타났다. 교육대상자별로 살펴보면 평균 최하 7.8점에서 최고 10점까지 점수가 분포하였으며 평균은 9.3점으로 나타났다. 이 프로그램에 대한 주관적인 점수는 85점부터 100점까지 나타났으며 평균 93.3으로 나타나 프로그램에 대한 긍정적인 평가를 나타냈다.

2. 은퇴생활에 대한 이해 수준 평가

교육대상자들이 프로그램을 통해 은퇴생활을 얼마나 이해하게 되었는가를 3단계로 측정하여 보았다. 사전검사는 프로그램 1회차가 시작되기 전에 실시되었으며, 사후검사는 4회차가 끝난 후에 실시되었고 추후검사는 프로그램이 종료한 후 1달 뒤에 실시되었다.

평가문항은 총 20문항으로서 교육내용과 관련하여 생활설계 기초와 자원관리, 신체 심리건강, 가족관계와 의사소통, 역할찾기와 노년상의 정립의 각 영역마다 수업목표와 관련된 필수적인 이해에 대한 문항 5개씩에 대하여 답변하도록 하였다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 매우 그렇다, 그런 편이다, 보통이다, 별로 그렇지 않다, 전혀 그러지 않다로 이루어져 있다.

(1) 프로그램 사전

프로그램 실시 전에 은퇴생활에 대한 이해 수준을 총 20문항으로 측정하였다. 프로그램 실시 전의 교육대상자들의 은퇴생활에 대한 이해 수준을 파악해 본 결과 생활설계기초, 자원관리에 대한 이해는 평균 3.46으로 ‘보통이다’로 나타났으며, 신체심리건강에 대한 이해는 평균 3.54로 ‘보통이다’로 나타났다. 가족관계와 의사소통에 대한 이해에 있어서는 3.26으로, 역할찾기와 노년상정립에 대한 이해는 3.68로 모두 ‘보통이다’로 나타났다.

(2) 프로그램 사후

4회차 교육이 모두 끝난 후에 교육대상자들의 은퇴생활에 대한 이해 수준이 어느 정도 향상되었는지를 알아보고자 사전평가와 동일한 20문항으로 사후평가를 실시하였다. 사후평가의 결과 생활설계기초, 자원관리에 대한 이해는 평균 4.52로 '잘 알고 있는 편이다'로 나타났으며, 신체심리 건강에 대한 이해는 평균 4.40으로 '잘 알고 있는 편이다'로 나타났다. 가족관계와 의사소통에 대한 이해에 있어서는 4.20으로, 역할찾기와 노년상정립에 대한 이해는 4.58로 모두 '잘 알고 있는 편이다'로 나타났다. 네 가지 영역 모두 다 "잘 알고 있는 편이다"에 분포하는 것으로 나타났다.

<표 7> 사전 - 사후평가 영역별 평균

회차	1		2		3		4	
	사전	사후	사전	사후	사전	사후	사전	사후
주제	생활설계기초 자원관리		신체 심리건강		가족관계 의사소통		역할찾기 노년상정립	
구분	사전	사후	사전	사후	사전	사후	사전	사후
총점	17.30	22.60	17.70	22.00	16.30	21.00	18.40	22.90
평균	3.46	4.52	3.54	4.40	3.26	4.20	3.68	4.58

(3) 프로그램 사전-사후 비교

교육대상자들의 은퇴생활에 대한 이해수준 변화를 알기 위하여 paired t-test를 실시하였으며 그 결과는 <표 8>과 같다.

<표 8> 교육대상자의 은퇴생활에 대한 이해 수준 변화

	사전	사후	paired t-test
	M(SD)	M(SD)	
은퇴생활에 대한 이해 수준	69.7(8.73)	88.6(8.63)	-5.09***

\*\*\*p<.001

교육대상자들의 은퇴생활에 대한 이해 수준의 평균값은 사전, 사후 총 100점 만점 중 각각 69.7점, 88.6점으로 나타나 교육 후 약 18.9%의 이해 수준이 향상된 결과를 나타내었다.(p<.001) 즉 본 프로그램이 은퇴생활에 대한 이해 수준 향상에 높은 효과가 있음이 입증되었다.

각 영역별로 은퇴생활에 대한 이해 수준의 변화를 살펴보면 <표 7>와 같다. 생활설계기초와 자원관리에서는 총점 17.3점에서 22.6점으로 증가하였고, 신체심리건강의 영역에서는 17.7점에서 22.0점으로 변화하였다. 가족관계와 의사소통의 영역에서는 16.3점에서 21.1점으로, 역할찾기와 노년상정립의 영역에서는 18.4점이 22.9점으로 변화하였다. 100점으로 환산해 보았을 때 영역별로 각각 21.2%, 17.2%, 19.2%, 18.0% 상승한 것으로 나타났다. 즉, 프로그램을 받은 뒤 모든 영역에서 은퇴생활에 대한 이해 수준이 증가하였다고 볼 수 있다.

<표 9> 교육대상자의 영역별 이해 수준 변화

	사전	사후	paired t-test
	M(SD)	M(SD)	
생활설계기초/자원관리	17.3(2.35)	22.6(2.01)	-5.30***
신체심리건강	17.7(2.49)	22.0(2.82)	-3.99***
가족관계/의사소통	16.3(2.35)	21.1(2.84)	-3.67***
역할찾기/노년상정립	18.4(3.27)	22.9(2.28)	-4.44***

\*\*\*p<.001

(4) 프로그램 추후

프로그램의 효과가 어느 정도 지속되었는지를 알아보기 위해서 프로그램이 모두 종료한 후 한달 뒤에 추후평가를 실시하였다. 추후평가는 사전사후평가와 동일한 문항으로 은퇴 후 생활에 대한 이해수준을 평가하였다. 사후평가와 추후평가를 비교하여 paired t-test를 실시한 결과는 <표 10>과 같다.

<표 10> 교육대상자의 사후-추후 이해 수준 변화

	사후	추후	paired t-test
	M(SD)	M(SD)	
생활설계기초/자원관리	22.6(2.01)	22.7(2.49)	-.246
신체심리건강	22.0(2.82)	22.9(2.23)	-1.335
가족관계/의사소통	21.1(2.84)	23.1(1.91)	-3.000*
역할찾기/노년상정립	22.9(2.28)	22.8(2.04)	.136

\*\*\*p<.05

은퇴생활에 대한 이해수준의 사후평균값은 100점만점중 88.6점이었으며, 추후평가의 평균은 90.0점으로 나타났다. 추후평가의 결과 생활설계기초, 자원관리에 대한 이해는 평균 22.6에서 22.7점으로 증가하였고, 신체심리건강의 영역에서는 22.0에서 22.9점으로 증가하였다. 가족관계와 의사소통의 영역에서는 21.1점에서 23.1점으로, 역할찾기와 노년상정립의 영역에서는 22.9점이 22.8점으로 변화하였다. 그러나 가족관계와 의사소통의 영역을 제외하고는 통계적으로 유의한 변화가 나타나지 않았다. 즉, 모든 영역들에서 은퇴 후 생활에 대한 이해수준이 유의하게 감소하지는 않았으며, 가족관계와 의사소통의 영역에서는 약간 증가한 것으로 나타나 교육의 효과가 지속되고 있다고 할 수 있다.

VII. 결론 및 논의

생활수준의 향상과 의학기술의 발달로 평균수명이 증가하였으나, 은퇴시기는 점점 빨라져가고, 가정적으로나 사회적으로 노후보장을 기대할 수 없는 현실에서 노인문제는 더욱 부각되고 있다. 특히, 은퇴는 사회적 역할상실뿐만 아니라 노년기에

수반되는 제반 문제로 인해 더욱 어려움이 가중되었다. 더욱이 가치관의 변화로 인해 노인부양문제에 있어서 스스로 미래의 방향이나 가족과의 관계설정에도 어려움을 겪고 있다. 그러므로 보다 나은 노년기를 위해서는 은퇴자들이 스스로의 미래를 계획하고 구성할 수 있는 생활설계 교육이 필요하다. 그러므로 본 연구는 은퇴기라는 시기를 규정하고 은퇴자들의 생활진단을 통하여 자기인식의 기회를 만들어 올바른 생활설계를 통해 향후 긍정적인 노년기를 보내기 위한 생활설계 교육프로그램을 개발, 실행, 평가하는데 그 목적이 있다.

특히 이 프로그램은 은퇴 이전에 실시하는 예방적 성격의 교육이라기보다는 은퇴이후 생활에 재적응하는 시기를 은퇴기로 보고, 이 시기의 보다 나은 생활과 해결에 도움을 줄 뿐 아니라 그 이후의 노년기에 대한 긍정적인 방향설정을 마련하는 특징을 갖는다. 또한 이 프로그램은 지금 은퇴기에 있는 세대들의 출생부터 성장 그리고 현재까지의 사회적, 가정적 배경을 고려하여 그들 세대만의 특성을 고려한 프로그램이기도 하다. 이 교육을 통해서 은퇴자들은 은퇴를 계기로 하여 인생을 다시금 설계할 수 있는 기회가 될 것이며, 자신을 돌아보면서 작은 변화를 통해 좀더 긍정적인 노년기로 향할 수 있는 계기가 될 것이다.

본 연구를 위한 선행연구에서는 1930년대 후반부터 1940년대 전반 출생자들을 중심으로 객관적인 생활진단척도와 은퇴자 심층면접을 통한 질적 방법으로 그들의 실제 생활과 문제를 탐색하여 교육요구도를 도출하였다는 것이었다. 그 결과 현재 은퇴자가 좀 더 나은 생활을 위해서는 자원관리에 대한 개념과 실제, 신체·심리적 건강, 가족관계와 의사소통 나아가 개인의 자존감을 높이고 새로운 역할창출 모색에 도움이 될 수 있는 생활설계 교육이 필요하다는 것을 알 수 있었다.

이러한 생활진단과 면접조사에 의해 도출된 4가지 영역은 ① 생활설계기초, 자원관리 ② 신체·심리건강 ③ 가족관계, 의사소통 ④ 역할수립, 노년상 정립이고 각각의 주제들은 진단, 이해, 적용의 순서로서 교육내용이 체계화되었다. 각 영역들의 세부 프로그램 명칭은 1회차 나의 미래 스스로 만들기, 2회차 건강한 생활 한껏 누리기, 3회차 사랑하는 마음 나누기, 4회차 성숙한 노년으로 자리하기로 명명하였다.

프로그램은 D 은퇴기관의 협조를 받아 2003년 4월에 주 1회 120분의 수업으로 총 4회에 걸쳐 실시되었다. 1회부터 4회까지의 총 참석자는 모두 10명이었으며, 평균 62.1세의 은퇴한지 5년 이내의 남성 5명, 여성 5명으로 구성되었다. 프로그램은 강사의 강의보다는 워크시트를 이용한 활동과 토론에 의한 자기주도적 학습을 하는 방식으로 진행되었으며 강의도구로는 워크북을 주로 사용하였으며 이외에 여러 가지 도표나 그림을 적극 활용하였다.

프로그램에 대한 전반적인 평가는 프로그램의 내용, 준비, 자료, 장소, 시간, 방법, 본인에게 도움, 이웃관고, 기대충족, 본인의 태도의 10가지 문항으로 이루어져 있으며 50점 만점에 평균

46.5점으로 평가되었다. 이 이외에 100점 만점으로 한 주관적인 점수에 있어서는 평균 93.3점으로 나타났다. 프로그램의 효과의 정도를 다각적으로 측정하기 위하여 은퇴 이후 생활에 대한 이해 수준을 프로그램 실시전과 후, 그리고 추후에 평가하였다. 은퇴후 생활이해 수준은 프로그램과 동일한 4가지 영역으로 구성되어있으며 각 영역당 5문항으로 이루어졌다. 그 결과 프로그램 실시전에는 평균 69.7에서 실시후에는 88.6으로 18.9%의 이해 수준이 증가한 것으로 나타났다. 영역별로 볼 때에는 생활설계기초 자원관리의 영역이 21.2%, 신체 심리건강의 영역이 17.2%, 가족관계 의사소통의 영역이 19.2%, 역할찾기 노년상 정립의 영역이 18.0%가 증가하여 본 프로그램의 적용효과를 보여주었다. 또한 프로그램 종료후 한달 후에 추후평가를 실시한 결과 평균 사후 88.6점에서 추후 90.0으로 그 효과가 지속되었다.

즉, 은퇴자 생활설계 프로그램은 자기주도적인 생활설계를 유도하므로서 은퇴 후 생활에 대한 이해도를 증진시키고 그 결과 풍요로운 노후의 삶에 기여할 수 있는 프로그램이라고 하겠다.

특히 본 교육 프로그램은 몇가지의 특징이 있는데 첫째, 실질적인 요구도 조사이다. 즉, 기존의 프로그램들이 행하는 요구도 조사가 교육대상자들에게 직접 원하는 교육내용을 질문했던 것에 비하여, 본 연구에서의 요구도는 교육대상자들이 개인적으로 인식하지 못하지만 그들이 자라온 성장배경과 각종 척도와 문헌을 통해 나온 진단척도가 반영되어졌다. 때문에 교육대상자들에게 있어서 교육자의 편협될 수 있는 교육요구도가 객관성을 가지고 적용될 수 있었다는 점에서 의의가 있다고 본다. 즉, 본 교육 프로그램은 본인이 인식하지 못했던 그러나 그 세대에 꼭 필요한 교육 부분이 무엇이고, 자신은 현재 어떠한지, 또 어떠한 방향으로 나아가야 하는지를 보다 구체적으로 느끼고 이해하도록 하므로서 자신의 삶을 미래지향적, 긍정적으로 전환시키도록 하는데 기여할 수 있다.

둘째, 교육요구 반영에 있어서 코호트 세대를 설정하고 그 세대의 사회, 문화, 가정적인 특성을 고려했다는 점에 있어서는 맞춤형교육의 성격을 띤다. 본 교육 프로그램에서 설정된 코호트 세대는 1930년대 후반에서 1940년대 전반 출생자로서, 천편일률적인 은퇴교육에 비해 세대의 특성을 이해하고, 그 특성을 반영했다는 점에서 본 연구의 특성이 있다.

셋째, 본 프로그램은 종래 은퇴교육이 은퇴준비교육으로서만 이루어졌던 점을 보완하여 실제 은퇴생활자로서 여러 생활 문제를 경험하고 있는 사람들에게 필요한 은퇴자교육 프로그램이다. 즉, 은퇴준비교육이 모든 은퇴자들에게 혜택을 줄 수 없는 현재 시점에서 이미 은퇴하여 은퇴준비교육을 받을 수 없는 대다수의 사람들을 위한 교육이 될 수 있다. 이는 실제생활과 더 가깝고 교육 필요성을 피부로 느낄 수 있는 교육대상자 중심의 교육을 실행함으로써 많은 도움을 줄 수 있다는 점에서 매우 효과적이라고 본다.

넷째, 본 프로그램의 교육대상자들은 인터넷을 통한 교육광고를 보고 직접 선택하여 자발적으로 참여한 사람들이었으며, 이러한 매체의 특성에 의해서 교육이전에 교육대상자들의 인구사회학적 특성을 강사가 파악할 수 있었다. 이런 장점에 의해 교육대상자는 좀더 열정을 가지고 교육에 임할 수 있는 가능성이 많으며 강사는 교육시작과 동시에 대상자와 대면하는 것보다 좀더 많은 정보를 가지고 교육을 준비하는데 도움이 될 수 있다는 점에서 본 프로그램이 특징적이다. 뿐만 아니라 인터넷이라는 새로운 매체를 통하여 보다 광범위한 광고효과와 은퇴교육의 실행상태 및 필요성을 강조하였다는 점에서 의의가 있다.

다섯째, 이번 교육의 대상자들은 은퇴자이면서도 남녀의 성별이 고르게 나누어져있었는데, 실제 프로그램의 진행에 있어서 남성 은퇴자 혹은 여성 은퇴자만을 교육시키는 것 보다 훨씬 많은 효과를 얻을 수 있었다. 즉, 남성은 여성참여자들을 통해, 여성은 남성참여자들을 통해 자신의 가정과 배우자를 더 이해할 수 있게 되는 중요한 원동력이 되었다는 점에서 매우 효과적이었다.

마지막으로, 본 프로그램의 진행에 있어서 일반 강의식을 지양하고 토론과 워크시트를 이용한 학습자 중심의 활동을 위주로 한 워크북형식의 교육은 교육대상자에게 매우 의미있는 교육으로 인식되어졌다. 이러한 형식의 교육은 교육대상자들의 참여를 늘리고 강사의 안내에 따라 스스로의 방향을 잡아가는 자기주도적 학습에 기본이 되며, 특히 많은 인생 경험이 있는 어르신들에게는 주입식보다 훨씬 더 많은 교육의 효과를 낼 수 있다고 본다.

은퇴자 생활설계 프로그램 개발 및 적용에 있어서 나타난 몇 가지 제한점은 다음과 같다.

첫째, 프로그램의 대상자가 배우자의 생존여부나, 자녀의 유무 등의 인구사회학적 배경이 다를 경우 교육의 내용 구성에 있어서 원활히 이루어지지 않을 가능성이 있다.

둘째, 교육에서 가장 중요한 교수매체가 워크북이기 때문에 한글을 제대로 읽고 쓸 줄 모르는 분에게는 교육이 불가능하다.

셋째, 본 프로그램이 1930년대 후반에서부터 1940년대 전반의 대상자들을 위한 맞춤 교육이기 때문에 다른 세대에게 수정 없이 폭넓게 적용되기는 어렵다.

이러한 제한점을 바탕으로 추후 프로그램의 질적 향상을 위한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 프로그램을 다각화시켜야 한다. 교육대상자의 다양한 인구사회학적 배경을 고려하여 배우자의 유무, 자녀의 유무, 노부모의 유무 등에 따라서 다양한 프로그램을 작성하여 교육대상자에 따라 선별적으로 사용할 수 있도록 해야 한다. 둘째, 교수매체에 있어서 워크북도 문자위주의 워크북과 그림 위주의 워크북으로 나누어 개발하여 프로그램 대상자들의 수준에 맞추어 사용할 수 있어야 할 것이다. 나아가 사이버를 통하여 시각적, 청각적으로 교수할 수 있는 방안

도 모색되어야 한다. 셋째, 프로그램이 대규모의 집단에서 이루어질 경우를 대비하여 조별 수업방법이나, 학습 도우미 등을 이용한 수업 운영방법도 다양하게 개발되어야 한다. 넷째, 프로그램의 모든 회차가 끝난 뒤에도 그룹의 사후관리가 필요하다. 노년기에 중요한 것이 친구나 모임이므로 좋은 기회로 형성된 모임인만큼 지속적인 만남으로 이루어질 수 있도록 강사 및 운영자들이 신경을 쓴다면 훨씬 긍정적이 될 것이다. 마지막으로, 관련 프로그램 개발과정에 있어서 이 프로그램을 기준으로 하여 지속적인 보완이 필요하다. 본 프로그램은 특정세대를 중심으로 한 맞춤 프로그램이기 때문에 이 프로그램을 기준으로 하여 이 세대 이후나 이전에 적용하기 위해서 그들의 생활문화를 반영하여 필요한 부분을 가감하는 지속적인 보완이 필요하다고 본다.

□ 접수 일 : 2004년 09월 14일

□ 심사 일 : 2004년 09월 22일

□ 심사완료일 : 2004년 10월 28일

#### 【참 고 문 헌】

- 교육부(1999). 평생교육백서 3호.  
 권태한 외(1996). 전환기 한국의 사회문제. 민음사.  
 국민건강보험공단(2003). 국민건강보험의 급여비 추이분석.  
 김경신(1996). 노인을 위한 가족생활교육 프로그램 개발. 한국노년학 연구 5, 51~70.  
 김도수(1996). 평생교육 사회의 교육제도론. 서울 : 교육과학사.  
 김명자(1991). 여가활동과 행복한 노후생활의 향유에 관한 연구 : 서울시 거주 노인을 중심으로. 한양대대학원 박사학위논문.  
 김성희(1996). 조기퇴직자의 진로교육방안연구. 중앙대학교 사회개발대학원 석사학위논문.  
 김재인 외(1998). 여성노인의 여가교육 프로그램 개발. 서울 : 한국여성개발원.  
 김정연(1997). 퇴직전 준비교육 프로그램 개발을 위한 기초연구. 중앙대학교 사회개발대학원 석사학위논문.  
 김태현(1996). 노년학. 교문사.  
 대한노인회(1994). 신한국창조에 기여한 노인상.  
 모선희(1999). 고령화 사회와 노인 여가문화. 鯰山 84('99.9).  
 박재간(1980). 노인학교의 문제점과 대책에 관한 연구. 서울 : 한국노인문제연구소,  
 박재간·홍미령(2000). 노인교육의 현황과 과제 : 고령화사회와 노인교육의 실천방안. 노인복지정책연구 18, 7~30.  
 서경희(1995). 은퇴자를 위한 퇴직전 준비교육의 활용방안. 대구대학교 사회개발대학원 석사학위논문.  
 서울특별시교육연구원(1984). 교원의 퇴직 후 생애설계를 위한

교육프로그램 개발 기초연구.

- 서울시(2001). 국민보험의 급여비 추이분석. 국민건강보험공단
- 송명자(1999). 발달심리학. 학지사.
- 숙명대학교(1997). 현대노년학. 숙명대학교 출판부.
- 어성연(1994). 노인의 가정생활교육에 대한 학습요구도 분석과 교육프로그램 개발. 중앙대학교대학원 석사학위논문.
- 유영주 외(1996). 가족발달학. 교문사.
- 이기영 외(1998). 생활설계론. 교문사.
- 이연숙(1998). 성인을 위한 가족생활교육론. 학지사.
- 이철우(1998). 노인관의 변화와 대응방안모색. *한국사회*(1), 15~201. 한국사 회연구소.
- 임희섭·박길성(1993). *오늘의 한국사회*. 나남.
- 조용환(1999). 질적연구방법과 사례. 교육과학사.
- 조희선·성혜영(2002). 노인교육 프로그램의 현황과 과제. *성균관대 생활과학* 5호, 245~254.
- 지영숙(1998a). 현대가족생활설계론. 학지사.
- 지영숙(1998b). 한국가정의 건전도 측정을 위한 척도의 개발. *한국가정관리학회지* 16(4), 233~250.
- 지영숙(1999). 노인가정의 생활관리. *한국가족자원 경영학회 춘계 학술대회*.
- 지영숙·이영호(2001). 생활설계 교육 프로그램의 개발. *한국가정관리학회지* 19(1), 221~234.
- 지영숙·최보아(2002). 은퇴기 생활설계를 위한 진단척도의 개발. *성균관대 생활과학* 5호, 177~194.
- 진계환(1988). 은퇴자를 위한 노후준비교육에 관한 연구. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 차갑부(1993). 성인교육방법론. 양서원.
- 차용은(1994). 유료시설 거주노인의 생활만족도 결정요인. 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 최영신(1999). 질적자료수집 : 생애사 연구사례를 중심으로. *교육인류학연구* 2(2), 1-22.
- 한국가정생활개선진흥회(1999). *건강한 가정 우리가 가꾸어요*.
- 한국가족상담교육연구소(1999). *풍요로운 노년 가꾸기*.
- 한정란(1993). 노인교육과정 개발실천연구. 연세대학교 박사학위 논문.
- 한정란(1998). 고령화 사회에 대비한 퇴직준비교육. *연세교육연구* 11(1), 263~285.
- 허경무(1993). 퇴직자의 사회적응에 영향을 미치는 관련변인 탐색을 통한 퇴직준비교육 프로그램 모델 개발. *한국노년학* 18, 1~18.
- Burgess, E. W. · Havighurst R. T. · Goldhammer, H.(1949). *Personal Adjustment in old age. Science Research Associates*. Chicago Press.
- Deacon & Firebaugh(1975). *Family Resource Management*. Boston Allyn & Bacon.
- Duvall, E. M.(1971). *Family Development*. Lippincott.
- Erikson, E. H.(1963). *Childhood & Society*. New York : Norton.
- Foner(1995). Old Age: Constructions and Deconstructions. *American Journal of sociology* 100(6), 246~254.
- Greenman, N. P. · Kimmel, E. B.(1995). The Road to Multi-cultural Education: Potholes of Resistance. *Journal of teacher education*. Vol. 46, 360~380.
- Havighurst, R. J.(1972). *Development Tasks and Education*. New York : David Mckay.
- Kunter, B. P. & Langer, S. F.(1956). *Five hundred over sixty*. New York Russell Sage Foundation.
- Scott, H. B.(1982). Adjustment to and Satisfaction with Retirement. *Journal of Gerontology* Vol 37(5), 616~624.
- 森岡清美(1983). *新しい家庭社会学*. 風館.