



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

김 태 현 교수지도

석사학위 청구논문

현실요법을 적용한
중년기 여성의 노후 준비
프로그램 개발에 관한 연구

2009

성신여자대학교 대학원

가족문화소비자학과

이 지 예

현실요법을 적용한 중년기 여성의 노후준비
프로그램 개발에 관한 연구

김 태 현 교수지도

이 논문을 석사학위청구논문으로 제출함

2009년 5월

성신여자대학교 대학원

가족문화소비자학과

이 지 예

인 준 서

이 지 예의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 _____ 인

심사위원 _____ 인

심사위원 _____ 인

성신여자대학교 대학원

논문개요

한국은 OECD회원국 가운데 고령화 속도가 가장 빠르게 진행되고 있는 나라로 개인은 물론 가족이나 사회에서 늙어간다는 것에 대해 점차 관심을 보이고 있다. 특히 노후의 삶이 무엇인지, 어떻게 하면 보람되고 행복한 노후의 삶을 살아갈 수 있는지에 대한 관심의 초점이 모아지고 있다.

또한 현대사회는 과학문명의 발달로 인하여 인간의 삶이 더욱 풍요롭게 되었을 뿐 아니라, 평균수명이 연장되어 노년기가 생의 주기에 있어서 차지하는 비중이 점차 증가하고 있다. 이와 더불어 노년기에 더욱 건강하고 질적인 삶을 추구하고자 하는 인간의 욕구 역시 증가하고 있어 노년기 삶의 질에 대한 문제가 주요 관심사가 되고 있다.

노년기의 보람되고 행복한 삶을 위해서는 중년기부터 노후에 대한 철저한 준비가 필요하다. 따라서 본 연구에서는 중년기 여성이 다가올 노후생활에 적극적으로 대응할 수 있도록 현실요법을 적용한 프로그램을 개발하여, 노인에 대한 긍정적인 태도와 내외통제성 향상의 중요성을 강조하여 프로그램의 효과성을 검증하고자 하였다.

프로그램의 대상은 인천광역시 부평구 여성문화회관을 주로 이용하는 30세 이후 60세 미만인 노후준비의 필요성이 높은 중년여성을 대상으로 총 6회기, 1320분의 프로그램을 2개월 과정으로 실시하였다.

프로그램의 구성은 참가자들의 노후 준비를 위한 노인에 대한 태도와 내외통제성의 변화를 측정하기 위하여 중년기 여성의 특성 이해와 자기분석, 자

기이해 부분과 현실요법 이론을 적용한 다섯 가지 욕구이해 하기, 현실세계와 인식되는 세계(질적 세계)점검, 전행동(Total Behavior), WDEP 활용, 노후준비 사례, 노후 준비 계획세우기 등으로 프로그램 과정을 통하여 구체적인 실천계획을 수립하고 이에 대한 행동실천을 선택하는 내용으로 실시되었다.

프로그램 실시방법에 있어, 시간은 1회기 당 180분과 문화 활동 1회기는 420분을 활용하였으며 교육방법은 강의와 토론, 작업 활동의 형태 및 실천 계획의 작성과 발표, 문화 활동 등으로 하였다.

본 연구의 프로그램 측정도구는 두 가지로, 노인에 대한 태도, 내외통제성 척도이며, 분석은 SPSS WIN 14.0 프로그램에서 사전·사후 대응표본 t검증 (paired samples t-test)을 실시하였다.

본 연구의 주요 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 노인의 태도에 대한 사전·사후 평가 비교는 하위 척도별로 구분하여 대응표본 t검증을 실시하여, 하위 영역 8개 중 7개의 영역인 노인의 전망·이미지 특성($p < .001$), 신체적 특성($p < .01$), 지적능력($p < .001$), 성격 특성($p < .001$), 적응 및 대인관계($p < .001$), 노인의 가족관계($p < .01$), 노인의 복지($p < .01$)에서 유의미한 차이가 나타났다.

둘째, 내외통제성에 대한 사전·사후 평가 비교 결과 내적통제성과 외적통제성 모두 사후에 유의미한 차이($p < .001$)가 나타났다. 이는 프로그램 적용을 통해 중년기 여성의 통제성이 내적, 외적으로 모두 향상된 것으로 해석된다.

셋째, 프로그램 종료 후 사후 인터뷰 결과, 노후를 위해서는 자녀들에게 의지

하지 않고 홀로서기를 준비 하며, 현재의 생활에서 자신의 욕구를 건강하게 채워줌으로써 대인관계에서도 긍정적인 사고와 적극적인 태도의 변화가 나타났으며, 구체적인 계획세우기를 통한 활동 선택이 삶의 변화를 가져왔다는 만족감을 나타냈다. 또한 노인들과의 직접적인 만남 및 노년기 경험 사례담을 통하여 노인에 대한 태도에 긍정적인 변화가 나타났다.

이와 같이 본 연구의 결과를 종합해 볼 때, 현실요법을 적용하여 개발한 프로그램이 중년기 여성의 노후 준비를 위해 노인에 대한 태도와 내외통제성에 있어서 프로그램 시작 전에 비해 긍정적으로 나타나 유의미한 결과를 보였으며 이에 따라 중년기 여성의 노후 준비에 효과적인 것임을 알 수 있었다. 본 연구의 결과를 근거로 하여 중년기 여성의 노후 준비 프로그램의 내용이 대상자의 개별 욕구에 따라 후속 프로그램으로 연계되어야 할 것이다. 또한 중년기 여성의 특성을 고려한 다양한 프로그램의 개발과 고령인구의 증가에 따른 노년기 삶의 중요성이 강조 될 수 있는 프로그램 개발의 질적 향상을 위한 연구들이 활발히 이루어져야 할 것이다.

목 차

논문 개요

I. 서론	1
1. 문제 제기	1
2. 연구의 목적	4
II. 이론적 배경	6
1. 현실요법	6
2. 현실요법과 선택이론	7
1) 현실세계와 인식되는 세계	9
2) 전행동	12
3) 인간의 다섯 가지 기본욕구	14
3. 현실요법과 통제이론	21
4. 중년기여성의 특성	24
1) 중년기 정의	24
2) 중년기여성의 특성	28
3) 중년기 발달과업	35
III. 프로그램의 개발	40
1. 프로그램 참가자의 일반적 특성	40

2. 프로그램의 목적 및 목표	46
3. 프로그램의 구성 및 내용.....	47
1) 프로그램의 구성	47
2) 프로그램의 세부내용	49
4. 프로그램의 실시방법	55
IV. 연구 방법	57
1. 연구 문제 및 연구 모형	57
2. 용어의 정의	59
3. 연구대상 및 절차	60
4. 조사도구의 구성과 내용	62
5. 분석방법	67
V. 결과 및 해석	70
1. 양적연구 결과 및 해석	70
2. 질적연구 결과 및 해석	75
VI. 논의 및 결론	80

참 고 문 헌

ABSTRACT

부록

표 목 차

<표 - 1> 중년기 범위에 대한 여러 견해	25
<표 - 2> 중년(여성)기의 발달과업(1)	36
<표 - 3> 중년(여성)기의 발달과업(2)	37
<표 - 4> 프로그램 참가자의 사회 인구학적 특성	41
<표 - 5> 프로그램 참가자의 노년기 준비의 일반적 특성	43
<표 - 6> 노후 준비 계획에 대한 주관적 질문 응답	45
<표 - 7> 현실요법을 적용한 중년기 여성의 노후 준비 프로그램 구조	48
<표 - 8> 프로그램의 내용(1회기)	49
<표 - 9> 프로그램의 내용(2회기)	50
<표 - 10> 프로그램의 내용(3회기)	51
<표 - 11> 프로그램의 내용(4회기)	52
<표 - 12> 프로그램의 내용(5회기)	53
<표 - 13> 프로그램의 내용(6회기)	54
<표 - 14> 노인에 대한 태도 척도의 구성	64
<표 - 15> 조사 도구의 신뢰도	66
<표 - 16> 사전·사후 평가 비교 - 노인에 대한 태도 검사	72
<표 - 17> 사전·사후 평가 비교 - 내외통제성	74

그림 목 차

<그림 -1> W. Glasser의 통제체계	20
<그림 -2> 연구 모형	58

I. 서론

1. 문제 제기

우리나라를 포함한 전 세계적인 인구의 고령화에 따라 노인 관련 주제들은 개인이나 사회 모두에게 중요한 관심사가 되었다. 또한 한국 사회구조가 산업화·도시화·핵가족화가 됨에 따라 노인 문제 또한 갈수록 심각하게 대두되고 있다. 의료기술의 발달과 생활수준의 향상으로 평균수명이 연장되고 사망률이 크게 떨어지는 반면 노인 인구는 급증하게 되어 고령화 사회로 진입하게 되었다. 노령인구 비율이 7%~14% 이상이면 고령화 사회, 14% 이상은 고령사회, 20% 이상은 초고령 사회로 분류한다. 우리나라의 인구 고령화가 갈수록 빨라져 오는 2022년에는 고령인구가 전체의 14.3%를 기록하면서 고령사회에, 2032년에는 20%를 넘어 초고령 사회에 진입할 것으로 전망하고 있다. 과학과 의학 발전에 과속도가 붙는다면 이 예상치를 훨씬 웃도는 노인사회가 탄생할 것이다. 우리나라의 고령화 현상이 두드러진 양상은 서구 선진국에 비해 고령화 기간이 매우 빠르다는 점이며, 이는 세계에서 제일 처음 고령화 사회를 경험한 프랑스의 115년과 미국의 75년, 영국의 47년, 일본의 24년에 비하여 우리나라는 19년으로 최단 기간에 고령사회에 진입이 전망되고 있어 이는 그 만큼 고령화 사회에 대한 적극적인 준비와 대책이 서둘러 이루어져야 함을 의미한다(통계청, 2005).

노년기의 연장은 노후생활의 중요성과 의미에 대해서 새로운 인식을 갖게 하며 보다 행복한 노년기를 보내고자 하는 욕구의 확산을 가져오고 있으며, 대부분의 사람들은 성공적 노년을 위해 노후생활을 위한 적절한 준비가 필요하다고 지각하고 있다(한정란, 1993). 생활의 변화나 신체·심리적 중압감을 경험하면서 노년기의 분기점에 있음을 지각하는 중·장년층들은 노후생활 및 계획에 대한 관심의 증가를 나타내며 노후 준비교육을 통해 “노후대책, 여가 및 취미, 취업과 경제적 문제, 건강, 개인의 능력개발” 등 다양한 내용을 얻고자 하는 것으로 나타난다(전길양, 송현애, 고선주, 김일명, 2000). 그럼에도 불구하고 지금까지의 노후준비에 관한 선행연구는 대부분 조사 연구를 통한 노후준비 실태를 파악하고 노후준비의식을 고취시키기 위한 목적으로 진행되어왔다(임희정, 2002 재인용). 중년기 노후 계획에 대한 연구들 또한 경제적 측면, 부양, 여가 등 어떤 한 영역으로만 치우친 연구가 대부분으로 중년기 여성의 노후준비를 변인으로 하여 구체적인 노후준비 계획을 할 수 있는 현실적인 프로그램에 대한 개발은 미비한 실정이다. 특히 중년기 여성의 경우 신체적으로는 자녀출산, 육아노동, 가사노동으로 인해 여성 특유의 복잡한 건강문제를 안고 있으며, 경제적으로는 남편의 경제력에 종속되어 양육 및 교육비를 위해 자신을 위한 경제적인 투자와 준비가 소홀할 수밖에 없음에도 불구하고, 최근의 변모된 사회 변화와 가치관 등으로 인해 자녀들에게 노인부양을 기대할 수 없게 되어 노후가 불안한 상태에 놓여 있다. 중년기 여성들의 바람직한 노후생활 마련을 위해서는 한국의 중년기 여성의 특성을 고려한 프로그램의 개발과 노후 준비 프로그램의 제공은 무엇보다도 필요하다.

따라서 본 연구에서는 중년기 여성 스스로 책임성 있는 행동으로 자신의 삶을 통제할 수 있는 힘을 얻고, 문제 상황에 더 효과적으로 대처할 수 있도록 돕기 위하여 구체적으로 자신의 기본적인 욕구와 바람을 탐색하고, 원하는 세계와 현실세계를 비교하는 것을 현실요법 이론에 근거한다. 이러한 프로그램 내용을 통하여 내외통제성을 높임으로써 다가오는 노년기에 직면하게 될 문제해결 능력을 준비할 수 있도록 한다. 또한 노인에 대한 편견을 없애고 노년기에 대한 올바른 이해를 통하여 노인의 전망과 이미지, 노인의 신체, 노인의 지적능력, 노인의 가족관계 그리고 노인복지 등의 노인에 대한 태도를 향상시킬 수 있도록 한다. 이러한 현실요법의 이론과 실재를 적용하여 개발한 중년기 여성의 노후 준비 프로그램을 통하여 행동을 변화시킴으로써 자기 평가(self-evaluation)에 의해 노인에 대한 태도와 내외통제성을 향상하는 데 중점을 두었다.

본 연구를 통해 중년기 여성을 대상으로 다가오는 노년기 생활의 변화에 적극적으로 대응할 수 있도록 긍정적인 자아개념을 형성하도록 하며 노후의 삶을 적극적으로 준비함으로써 중년기 여성 스스로 주체가 되어 노년기를 설계할 수 있도록 프로그램을 구성하고자 한다. 또한 노후 준비 프로그램이 개발되어 다양한 현장에서 활용될 수 있는 기초자료로 제공되고자 한다.

2. 연구의 목적

중년기는 많은 변화와 재적응을 필요로 하는 시기로서 잠재되어 있던 자아실현의 욕구, 변화하는 역할, 불확실한 노년기에 대한 불안, 또한 신체적으로는 생물학적 노화가 시작되는 등 복합적인 문제들이 작용하는 시기이다. 특히 중년기에 이른 여성은 내가 누구이며, 무엇을 할 수 있으며, 어떻게 다시 시작할 수 있을까 등의 의문을 제기하는 과정에서 자아정체성의 문제를 유발하기도 한다.

중년기는 예비노년층으로서 현재 노화과정을 경험하고 있으며 구체적이거나 막연하거나 간에 점차 자신의 노후문제를 접하게 되는 세대이기에 풍요로운 노후를 위해서는 중년기부터 구체적인 생활양식을 만들어 나가는 계획과 준비가 필요하다.

본 연구는 중년기 여성을 대상으로 그들의 노후 준비를 위한 프로그램을 개발하는데 있어서 William Glasser(1986)의 현실요법은 중년기 여성이 자신의 삶을 능동적으로 책임감 있게 이끌어 갈 수 있게 하는 원동력으로서 주요한 개념이다. 인간은 누구나 자신이 자기 삶의 주인이 되어 자신의 삶을 통제할 수 있을 때 행복을 느낀다고 하였다. 즉 자신의 삶에서 중요한 것을 선택할 수 있고, 선택한 것들에 대해 책임질 수 있는 사람이 행복한 사람이라는 것이다. William Glasser는 누구든지 현실요법을 이해함으로써 의식이 있는 한 책임 있는 인간이 될 수 있고 자기 운명의 주인이 되고 자기 삶을 바꿀 수 있는 힘을 가지고 있다고 강조한다(김인자, 1995 재인용). 이러한 현실요법을 적용하여 보다 구체적인 노인의 대한 태도와 내외통제성의 향상

을 이끌어 내고자 한다. 따라서 중년기 여성의 노후 준비 프로그램으로서의 연구목적은 다음과 같이 설명하고자 한다.

첫째, 현실요법을 적용한 프로그램을 실시하여 중년기 여성의 노인에 대한 긍정적이고 올바른 인식에 대한 태도변화를 살펴본다.

둘째, 현실요법을 적용한 프로그램을 실시하여 중년기 여성의 내외통제성의 변화는 어떠한지 살펴본다.

본 연구의 목적에 따라 연구되는 내용을 통해 중년기 여성의 노후 준비에 관한 노인에 대한 태도와 내외통제성의 변화를 살펴보고, 현실요법 적용에 따른 프로그램의 효과성을 검증하여 중년기 여성의 노후 준비에 도움이 되고자 한다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 현실요법(Reality Therapy)

현실요법은 1960년대에 미국의 정신과 의사인 William Glasser(1965)에 의해 창안되었고, 그 후에 통제 이론을 받아들여 현실요법을 뒷받침하는 선택 이론으로 발전시켰다. 현실요법의 궁극적 목적은 많은 사람들이 여러 가지 삶의 현장에서 활용할 수 있는 실용적이고 구체적인 이론과 방법을 익혀서 성숙한 인간으로서 스스로의 삶을 영위할 수 있도록 돕는 데 있다.

William Glasser(1986)에 의하면 인간은 누구나 자신이 자기 삶의 주인이 되어 자신의 삶을 선택할 수 있을 때 행복을 느낀다고 보았다. 자신의 삶에서 중요한 선택을 스스로 할 수 있고, 선택한 것에 대해 책임을 질 수 있는 사람이 행복한 사람이라는 것이다. 우리의 모든 행동은 유목적적이고, 우리의 유전인자 속에 내재되어 있는 인간의 기본 욕구를 만족시키기 위해 인간이 선택한 것이다.

따라서 현실요법은 자기 욕구충족을 위한 행동의 효과성을 냉철하게 스스로 평가하도록 촉구하고 자기욕구충족을 위한 새롭고 합당한 방법을 찾도록 도움을 주는 과정이며(김인자, 2005), 일반적으로 행동변화로 인도하는 구체적인 진행절차인 WDEP(Want : 바람, Doing : 하고 있는 일, Evaluation : 자기평가, Plan : 계획)로 행동을 변화시킴으로써 자기 평가(self-evaluation)에 의해 원하는 것을 선택하여 세상일에 효율적으로 대처해 나가는 능력향

상을 목표로 한다.

본 연구에서는 이와 같이 현실요법의 이론은 중년기 여성들에게 스스로 자아를 실현하고 성취를 추구하는 데 도움이 될 것으로 생각해 볼 수 있으며 구체적인 이론과 방법들을 살펴보고자 한다.

2. 현실요법과 선택이론(Choice Theory)

현실요법은 모두 인간의 여러 행동을 설명하기 위한 선택이론에 의존하고 있다. 우리가 왜, 어떻게 행동하는가에 대해 설명해 주는 이론이다. 우리의 모든 행동은 유목적적이고 우리들의 유전인자 속에 프로그램화 된 기본욕구를 만족시키기 위해 인간이 선택한 것이다. 행동한다는 것은 우리들이 가지고 있는 기본욕구를 만족시키기 위해 인간이 선택한다는 것이다. 행동한다는 것은 우리들이 가지고 있는 기본적인 욕구, 즉 사랑 소속, 힘, 자유, 즐거움, 생존 등 다섯 가지 욕구 중 하나 또는 그 이상의 욕구를 만족시키려고 항상 노력하는 것이며 우리들 자신을 통제하려고, 더 나아가 우리가 살고 있는 환경세계를 통제하기 위한 최선의 선택을 하려고 시도하는 것이라고 보기 때문에 선택이론이라고 부른다(William Glasser, 1992).

선택이론은 모든 생물들이 어떻게, 그리고 왜 행동하는가를 설명하는 이론이다. 이 이론은 우리가 생존, 사랑, 힘, 즐거움과 자유에 대한 다섯 가지 생래적인 기본욕구에 따라 행동하면서 삶을 영위한다는 사고에 근거하고 있다. 우리가 할 수 있는 일은 행동하는 것이며, 우리는 다섯 가지 욕구 중 하

나 혹은 그 이상의 욕구를 충족시키기 위해 행동한다는 것이다.

우리가 책임지는 행동을 효과적으로 선택하는 것을 배운다면, 즉 실질적인 면에서 우리의 욕구를 충족시키는 한편 다른 사람들의 욕구를 방해하지 않으면, 우리들은 행복하고 건강하고 또한 우리들의 삶을 효과적으로 통제할 수 있다는 것이다. 사람들은 기분 좋게 그리고 건강하게 느낄 수 있는 욕구충족 행동을 찾아야하며, 동시에 그 방법이 다른 사람들의 욕구 충족 기회를 방해하지 않는 것이 되도록 행동할 때 그들은 자신들의 삶을 효과적으로 통제할 것으로 본다.

일반적으로 통제라 하면, 정치, 경제, 사회적 힘을 가진 소수가 상대적으로 힘이 없는 대다수의 사람들을 지배하는 부정적인 개념으로 인식한다. 그러나 William Glasser가 설명하는 통제의 의미는 인간 개인이라는 생명체가 하나의 통제체계(Control System)로서, 어떻게 뇌의 작용에 의해 자신의 행동을 통제할 수 있는가를 설명해 주는 이론이다. 즉, William Glasser의 선택이론은 자신의 삶에 성취감을 북돋워 주고 또한 자신의 삶을 통제하는 (I'm in control of my life) 긍정적인 개념으로 사용한다. 모든 인간은 자기를 통제하고자 하고 또 자기 환경세계를 통제하려 한다는 것이다. 그래서 현실요법의 적용에 앞서 선택이론을 통해 인간 행동을 이해하는 것이 도움이 될 것이다. William Glasser는 그의 독특한 선택이론을 이용하여 인간이 왜, 어떻게 행동하는가를 설명한다 <그림-1> .

1) 현실세계와 인식되는 세계

인간이 경험하는 현실세계는 시각, 청각, 미각적, 그리고 촉각적인 감각체계(Sensory System), 지식 여과기(Knowledge Filter)와 가치 여과기(Value Filter)로 구성된 지각 체계(Perceptual System)를 거치면서 특별한 사진기로 찍혀서 지각세계(Perceived World)에 전달된다. 이때에 지각현실을 긍정적으로, 부정적으로 혹은 무의미하게 인식한다. 그렇게 분류한 것 중에서 자신이 원하는 것 모두가 실현되기를 원하면서, 개인에게 맞는 최상의 사진으로 질적인 세계(Quality World)에 늘 간직한다. 그 안에 있는 사진들이 현실과 일치하느냐 불일치하느냐에 따라 개인의 만족도도 정해지는 것이다.

사람들은 각자의 욕구를 충족시켜 줄 수천 혹은 수만의 사진을 가지고 있으며, 수년 동안 각자의 질적인 세계에 들어 있던 사진일지라도 더 이상 자기가 원하는 만큼 만족스럽지 못할 때는 종종 낡은 사진 대신, 보다 새롭고 만족스러운 사진을 찾으려고 노력하기도 한다. 인간은 이렇게 일생을 통하여 더 중요하다고 생각하는 사진들을 바꿔 끼면서 인생의 방향도 변화시킨다. 우리들의 머릿속에 있는 질적인 세계 속에 간직하고 있는 사진의 힘은 대단하다. 사진으로 간직되어 있는 각자의 이상형을 추구하다가 때로 목숨까지도 버릴 수 있는 행동을 선택하기 때문이다. 이렇게 인간이 자기 삶을 통제하는 방법으로서 건설적이고 바람직한 행동을 택할 수도 있지만, 우울하기, 고통 느끼기, 비참해지기는 물론, 정신분열이나 류마티스, 관절염과 같은 심인성질환까지도 선택한다고 William Glasser는 말한다.

자극-반응 이론이 행동을 외부적인 것에 의해 조건화되었다고 주장하는

것과 대조적으로 선택이론에서는 행동은 모두 내면적인 것에 의해 동기 지워진다고 주장하고 있다. 구체적으로 말하면 인간이 경험하는 현실 세계는 감각 체계, 지식 여과기, 가치 여과기로 구성된 지각체계를 거치면서 특별한 사진기로 찍혀서 지각 세계에 전달된다. 일차적인 지각체계는 모든 현실을 있는 그대로 받아들이는 작업을 하는 지식 여과기이다. 아차적인 지식 체계에서는 우리들 각자가 가지고 있는 가치 여과기를 통해서, 각자가 이상적이라고 믿고 있으며 또한 요구를 즉시 채워줄 수 있는 수단들을 질적인 세계에 보관하는 작업을 한다. 이때 사람들은 자신이 원하는 것 모두를 최상의 사진으로써 질적 세계에 간직한다. 우리들은 아무도 자신이 무엇을 원하고 있는지 처음에는 알 수가 없다. 우리는 자신이 절실히 무언가를 원하고 있다는 것만 안다. 우리가 원하는 것을 아는 방법은 우리의 행동이 어떤 욕구를 충족시키는 결과를 가져왔을 때, 우리의 머릿속 한 구석에 우리의 욕구를 충족시켜 주었던 그 결과를 사진으로 저장하는 것이다. 이를 개인적 사진첩(Personal Picture Album)이라 부른다. 우리의 개인적 사진첩은 우리가 한평생 이루려고 하는 것의 구체적인 동기가 된다. 그것은 우리의 기억력과 다른 것이다. 우리 머릿속의 사진첩이나 세계는 전체 기억 중에서 선택되는 일부분에 불과하다. 우리의 사진첩은 우리가 살고 싶어 하는 세계이며, 우리의 모든 욕망, 갈등조차도 충족되는 곳이다. 인간은 순간순간 최선이라고 판단되는 즉, 자기 나름대로 창의적인 방법을 찾아 자신의 개인 욕구를 충족시킨다. 때문에 인간은 자기의 욕구 충족을 위한 다양한 방법과 수단을 지각 세계의 부분인 자기 내면세계의 질적인 세계에 사진으로 저장했다가 필요할 때마다 꺼내 쓴다. William Glasser(1986)는 내면세계 혹은 사진첩

(Picture Album)이라 지칭했던 것을 1990년 초부터 질적인 세계(Quality World) 라고 개칭했다. 개인의 욕구와 바램의 관계를 보면 개인의 욕구는 유전적 속성이기 때문에 모든 사람이 공통적으로 가지고 태어나지만 그 욕구를 채우는 방법인 바램은 개인마다 독특하며 차이가 있다.

한편 우리가 아는 현실은 개인의 감각체계와 지각체계를 거치면서 완전한 전부가 아니고 단지 부분적이고 주관적인 것일 수밖에 없다. 사람은 현실세계와 원하는 것 간에 차이(좌절)가 생기는 경우에 갈등이 생기면서 그 차이를 감소시키기 위한 어떤 행동을 취하게 된다. 이 행동은 자신이 원하는 것을 얻을 때까지 계속된다.

Wubbolding(1986)은 현실요법의 전개에 사용되는 William Glasser의 선택이론 원리를 다섯 가지로 요약하여 아래와 같이 설명한다.

첫째, 인간은 자신의 욕구와 바램을 충족하기 위해 행동한다. 욕구는 유전적인 속성으로 생래적이고 보편적인 것이고 유전인자 속에 지시된 것이나 바램은 특이하고 개인적인 것이다. 인간은 자신이 원하는 것을 얻으면 만족해한다. 따라서 자신이 원하는 것을 얻을 때까지 계속해서 어떤 활동을 반드시 하게 된다.

둘째, 개인이 경험하는 환경으로부터 얻어진 지각현상과 자신이 원하는 것과의 차이(좌절)는 행동유발의 원인이 된다.

셋째, 활동하기, 생각하기, 느끼기와 신체현상으로 이루어진 인간의 전체 행동은 목적이 있다. 즉 인간의 행동은 사람이 원하는 것과 지각한 것 사이의 간격을 줄이고자 자신 안에서 고안된 것을 선택한 결과다.

넷째, 활동하기, 생각하기, 느끼기와 신체기능은 분리될 수 없는 행동요인

으로 우리의 내부에서 형성된다.

다섯째, 인간은 감각체계와 지각체계를 통해 세상을 본다는 것이다. 지각 체계에는 두 가지 보편적인 수준이 있는데 일차수준의 지각은 사물을 있는 그대로 받아들이는 반면에 이차수준의 지각은 판단을 내리고 쟁점이나 사건들에 대해 주관적 가치를 부여하고 말이나 행동으로 자신의 입장을 표명하게 하는 차원을 의미한다. 결론적으로 사람들의 모든 불행은 실제로는 그 사람 자신의 선택이다. 선택에는 책임이 따르게 되는데 그 책임이란 아래와 같은 것이다.

- . 나는 나의 욕구와 목표의 달성에 책임이 있다.
- . 나는 나의 행위에 책임이 있다.
- . 나는 내 이웃들과의 관계에 책임이 있다.
- . 나는 내가 수행하는 일에 관한 모든 것에 책임이 있다.
- . 나는 내 삶의 결정에 책임이 있다.
- . 나는 내 개인적 행복에 책임이 있다.

2) 전행동(Total Behavior)

미국 공중위생국(NSF)장은 육체활동과 건강에 관한 1996년도 보고서에서 “활동을 잘 하지 않는 사람들은 상대적으로 활동적인 사람들에 비해 우울증 증세를 보일 가능성이 두 배 높다”고 지적했다. 육체적 활동과 관련된 특별한 정신적 활동들은 긴장과 스트레스를 풀고 몸을 치유하는 데 도움이 될

수 있다(카렌 N. 샤노어, 변경옥 역, 2004).

선택이론은 우리의 행위가 항상 네 가지의 개별적인 구성요소로 되어 있다고 설명한다(William Glasser, 2002). 인간의 모든 행동은 네 개의 다른 요소로 구성되어 있기 때문에 언제나 '전체'라는 개념으로 이해되어야 한다. 활동하기(Acting), 생각하기(Thinking), 느끼기(Feeling), 신체반응하기(Physiology)의 네 개의 요소로 나누고 우리가 어떤 특정한 돌출 행위를 바라볼 때 전행동의 한 부분으로 보지 않고 하나의 분리된 행위로 이해하는 성향이 있다. 그러나 겉으로 드러나는 것만 다를 뿐이지 모든 행동은 항상 네 가지 구성 요소가 모두 포함되어 있는 것이라고 보며 우리가 전 행동을 변화시키고 싶으면 활동과 사고를 먼저 변화시키려고 시도해야 할 것이다. 전행동의 구성요소 중에서 활동요소에 대해서는 거의 완전한 통제력을 가지고 있고 사고 요소에도 어느 정도의 통제가 가능하나 감정요소의 통제는 어려우며, 신체현상요소에 대해서는 더욱 통제력이 없다. 그러므로 우리가 전 행동을 변화시키고자 할 때, 활동과 사고를 먼저 변화시키면 감정이나 신체 현상도 따라오게 된다. 즉, 적극적인 활동에 많이 관여할수록 좋은 생각과 유쾌한 감정, 그리고 더욱 쾌적한 신체적 편안함이 따를 것이다.

인간은 그들이 원하는 것을 얻고 싶을 때 전행동(활동하기, 생각하기, 느끼기, 신체반응하기)을 통해 자신이 원하는 것을 얻으려고 노력한다. 또한 화내는 것, 우울해 하는 것, 죄책감을 갖는 것과 같은 부정적인 활동들도 그 동기는 우리가 원하는 것을 찾으려고 주어진 그 순간에 자신이 취한 최선의 노력이며 선택이라고 볼 수 있다. 그러므로 현실요법에서는 개인의 행동변화는 활동하기에서부터 그리고 환경변화는 그의 환경이나 타인의 행동을 변

화시키기보다는 변화를 원하는 자신의 활동하기에서 출발하는 것이 훨씬 현실적이라고 보며, 개인의 행동이 선택임을 상기시키고 느낌 표현이 명사이건 형용사이건 동사어휘로 표현한다. 우울한 이란 형용사 대신 '우울해 하기', '우울하기'라는 동사를 사용한다. 형용사 대신 동사를 사용하는 것은 매우 중요한 변화이다. 선택이론에서 동사를 사용하는 것은 '우울하기'를 선택했다는 것을 보여줄 뿐만 아니라, 더 나은 선택을 할 수 있다는 것을 가르쳐 주기 때문이다.

3) 인간의 다섯 가지 기본욕구

William Glasser는 인간에게 기본적 욕구는 인간을 행동하게 하는 강한 에너지라고 정의하였다. 기본적인 인간의 욕구(basic need)는 신뇌(new brain)에 자리한 네 개의 심리적이고 정신적인 욕구, 즉 사랑과 소속의 욕구(Belonging Need), 힘에 대한 욕구(Power Need), 자유에 대한 욕구(Freedom Need), 즐거움에 대한 욕구(Pleasure Need)와 구뇌(old brain)에 자리한 생존에 대한 욕구(Survival Need)등 다섯 개로 구성되어 있으며, 그 욕구들이 개인의 행동을 유발시키는 근원이 된다고 말하였다. 다섯 가지 욕구를 정의하면 다음과 같다.

(1) 생존 및 생식의 욕구(Survival Need)

살고자 하고 생식을 통한 자기 확장을 하고자 하는 속성을 의미한다. 이

욕구는 필수적으로 신체구조를 움직이고 건강하게 유지하도록 하며 호흡, 소화, 땀 흘리는 것, 혈압 조절 등을 맡고 있다. 이 욕구는 뇌의 가장 오래된 부분인 척수 바로 위에 있는 구뇌라고 불리우는 곳에 있다. 구뇌는 혼자서는 작용하지 못하고 뇌의 다른 부분, 즉 거대하고 복잡한 대뇌피질 혹은 신뇌라고 흔히 불리우는 부분으로부터 도움을 받는다.

William Glasser는 우리를 행동하게 하는 원천은 구뇌의 유전인자의 속성 중 하나라고 한다. 그 유전인자의 속성에는 땀을 흘리는 것이나 추위에 떠는 것과 같은 일련의 신체적 지시도 포함된다. 이것은 우리가 선택할 수 없는 구뇌의 지시이다. 구뇌의 기능은 우리가 생존하는 데 없어서는 안 되는 요소이지만, 우리가 일상생활을 영위하는 데 지배적인 힘을 직접 발휘하지는 못한다.

곧 구뇌가 생리적으로 부족을 느끼면 신뇌로 하여금 욕구 불만을 느끼게 하고 이 신호를 받으면 욕구를 충족시킬 방법을 찾는 것이 신뇌인 것이다. 구뇌가 적절하게 기능을 발휘하는 한 우리의 생존 욕구는 충족되어지게 된다(우애령, 1994).

(2) 사랑과 소속의 욕구(Belonging Need)

이 욕구는 사랑하고 사랑받고 싶은 욕구, 소속되고 싶은 욕구, 원하는 사람들에게 받아들여지고 싶은 욕구, 인간은 태어나서 죽을 때까지 사랑하고 사랑 받으려 한다. 이 욕구는 생존의 욕구만큼 큰 비중을 차지하고 있다. 이 욕구 때문에 결혼해서 가정을 이루고, 학교, 직장, 사교클럽, 종교 단체들을

통해 소속감을 느끼려 한다. 여자들은 어머니로서의 역할이 주어졌기 때문에 남자들보다 더 강한 사랑과 소속의 욕구를 부여받은 것처럼 보이며, 고독을 치료하는 방법은 사람들과 어울리는 것이다(Wubbolding, 1999).

생존의 욕구이론으로는 설명되기 어려운 자살의 원인도 소속의 욕구가 완전히 파괴되어 버린 사람의 소외와 고독으로 설명할 수 있다. Aristoteles가 갈파했듯이 인간은 사회적 동물이고 우리는 다른 사람들과 관계를 맺지 않고는 살아갈 도리가 없다. 우리는 우리 주위의 사람들과 다양한 인간관계를 형성하면서 삶을 살아 나가게 된다. 그리고 죽는 순간까지도 어떤 사람들과 가까운 관계를 맺음으로써 우리 욕구를 충족시키게 된다. 이 욕구가 잘 채워지지 않으면 고통을 경험하게 되고 불안, 우울 같은 심리적 증상이 나타나게 된다(Goldstein, 1990).

(3) 힘에 대한 욕구(Power Need)

우리는 성취나 영향력 행사 등의 욕구를 지니고 있다. 이것은 우리가 흔히 권력욕이라고 부르는 것과는 다른 개념이다. 이 욕구는 우리가 자신과 남에게 가치가 있고 소용이 있는 사람이라고 느끼고 싶은 욕구이다. 어떤 일을 계획하고 실천에 옮긴다든가, 수영이나 피아노를 배운다든가, 남이 하지 못하는 요리를 할 수 있다든가 하는 것들도 힘의 욕구를 채워주는 범주에 들어가게 된다(우애령, 1994).

‘힘(power)’은 불란서 언어인 ‘pouvoir’에서 파생된 것인데 ‘가능케 하다’라는 뜻을 갖고 있으며, 힘의 욕구가 어떤 사람에게 충족될 때, 다른 사람

이 힘을 잃는다는 의미가 아니라, 성취한다거나 업적을 이룬다는 의미로 보아야 하며, 힘을 내적 좋은 가치로 보는 것이 더 타당하다고 말하였다 (Wubbolding, 2001).

(4) 자유에 대한 욕구(Freedom Need)

사람들은 일상생활 속에서 어떻게 살 것인가, 무엇을 할 것인가를 끊임없이 고민하면서 선택을 하게 된다. 단 하루도 선택을 하지 않고 사는 사람은 없다. 우리는 자유를 원한다. 자유에 대한 욕구로 우리가 원하는 것은 자신이 어떻게 삶을 영위해 나가는 것인지 선택하고 자신의 의사를 자유롭게 표현하며 자신이 선택한 사람과 교체하고 자신의 의사를 자유롭게 표현하고자 하며, 종교의 자유 등을 누리고 싶어 한다.

우리는 누구나 선택을 하고 싶은 욕구, 마음대로 이동하고 싶은 욕구를 지니고 있다. 자유에 대한 충동은 매우 기본적인 것이어서 사람들은 이를 위해 죽음을 불사하기도 한다. 상황이 어려워져 우리가 선택권을 행사할 수 없을 때에도 내면적으로는 늘 자신의 삶에 대해 선택할 자유를 갖고 싶어 한다.

(5) 즐거움에 대한 욕구(Pleasure Need)

권력, 자유, 사랑과 소속의 욕구에 못지않게 즐거움을 추구하는 것 또한 기본적인 욕구이다. 즐거움은 자유에 대한 욕구만큼 강하다. 즐거움을 추구

하는 데 흥미를 잃는 것은 정신적 퇴보의 신호일 수 있다. 즐거움에 대한 욕구는 많은 새로운 것을 배우고 놀이를 통해 즐기고자 하는 속성을 말한다. William Glasser(1990)는 진화한 동물일수록 더 오래 놀고 더 오래 배우며, 인간들은 일생동안 배우고 일생동안 논다고 주장하였으며, 즐거움에 대한 욕구 충족 활동의 유형에는 단순한 놀이와 학습이 있음을 제시하였다.

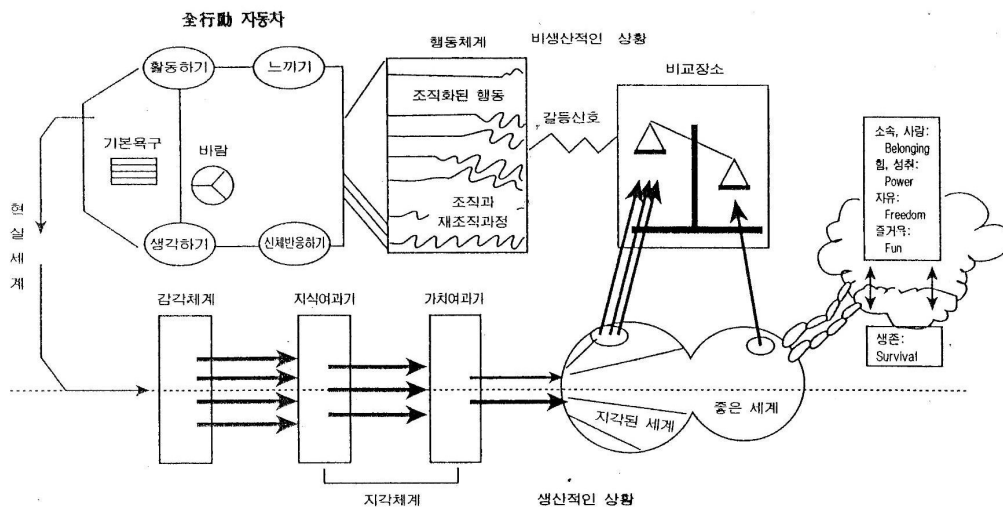
즐거움에 대한 욕구는 성인기에도 지속되며 이 욕구는 인간의 모든 활동을 통해서 저절로 표현되는 속성이다.

William Glasser는 인간은 누구나 이 다섯 가지 기본 욕구를 충족시키기 위해 움직인다고 보고 있다. 우리의 욕구는 기본적으로 본질적이지만 사람들마다 그 욕구를 충족시키는 바램(want)의 그림들은 다르고 다양하다(Good, 1987). 그러나 이 기본적인 욕구들은 생래적인 지시(genetic instruction)이기 때문에 잘 충족되지 않을 경우에 불균형과 고통의 상태로 들어가게 된다. 프로그램을 운영하는 경우에 프로그램에 참여자들의 욕구와 애착, 통제 는 William Glasser가 제시한 네 가지 심리적인 욕구와 아주 유사한 일치점을 보인다.

지금까지 현실요법과 선택이론을 종합해 볼 때 우리가 왜 어떻게 행동하는가에 대해 설명해 주는 이론임을 알 수 있다. 따라서 이 이론은 우리가 다섯 가지 기본 욕구 중 하나 혹은 그 이상의 욕구를 충족시키기 위해 행동한다는 것이다. 또한 전행동의 요소 중 활동하기에 대해서는 거의 완전한 통제를 개인이 가지고 있고 생각하기에서도 어느 정도의 통제력이 있으나 느끼기는 거의 통제하기 어렵고, 신체반응에서는 더 통제력이 없다는 것이다.

따라서 중년기 여성들이 건강하고 풍요로운 노년을 준비하기 위해서 바람직한 욕구 채우기를 위한 구체적인 활동을 계획하고 실천을 스스로 선택한다면 특히 활동하기를 선택한다면 그로 인하여 내외통제성과 노인에 대한 태도의 긍정적인 변화를 가져올 것으로 기대되므로 프로그램 개발의 이론에 적용하고자 한다.

Glasser의 통제체계



위의 상황과 같으나 비교장소의 저울이 거의 평형을 이루고 있다.

김인자 1994. 한국심리상담연구소

〈그림 1〉 W. Glasser의 통제체계

3. 현실요법과 통제이론

내외통제성(internal-external control)은 1950년대 미국의 심리학자 Phares에 의해 처음으로 연구되기 시작한 후 Rotter(1966)가 이 개념을 그의 사회학습이론(social learning theory)에서 정립시켰다.

내외통제성에 대한 개념을 그는 다음과 같이 정의하고 있다. “어떤 사람이 강화를 자기 자신의 행동에 뒤따른 것이기는 하나 전적으로 자신의 행동에 의해 나타난 결과는 아니라고 지각할 때 다시 말해 결과의 원인을 행운, 기회, 운명, 힘이 센 다른 사람, 그를 둘러싸고 있는 환경에 돌릴 때 이런 생각을 외적 통제에 대한 신념이라고 부른다. 이에 반해 사건의 결과를 자신의 행동이나 자신의 고정적인 특성에 달렸다고 보면 이를 내적 통제에 대한 신념이라고 부른다.”고 하여 내외통제성 개념은 학습이론에 근거를 두고 있다(Rotter, 1966).

이처럼 자신의 행동에 수반되는 보상(결과)이 주로 무엇인가에 기인하는가에 대한 개인의 지각이 다른 것이며 그 같은 차이가 행동의 차이를 가져오게 되는데 이와 같은 지각 또는 신념을 Rotter(1966)는 통제소재(locus of control)라 불렀다. Rotter는 내적 통제소재를 가진 사람은 그들 자신의 운명에 책임이 있다고 믿으며 기술과 노력이 성공으로 이끌 수 있는 상황에서 일하기를 좋아한다고 생각한다. 반면에 외적 통제소재를 가진 사람들은 일반적으로 그들 자신 이외의 사람과 힘이 그들의 삶을 통제한다고 믿으며 운에 의해 결과가 좌우하는 상황에서 일하기를 더 좋아한다(안귀덕, 1986).

통제감이란 다른 사람이나 자신의 환경을 통제하는 경향을 의미하지는 않

는다. 그보다는 어떤 심리학자의 의견대로 “자신이 한 사건에 대해 어떤 반응을 보이느냐 하는 것은 전적으로 자신에게 달려 있고, 그 반응에 따라 사건의 결과가 달라질 수 있다는 믿음이다.” 따라서 통제감은 종종 우리가 사물을 바라보는 방식을 의미한다(카렌 N. 샤노어, 변경옥 역, 2004).

내외통제성은 Jung(1954)의 정신분석학파의 어떤 무의식적인 내적 과정에 따라 일어나는 신체적인 변화활동이라고 주장하는 분류와 유사한 점이 있으며 사회적 학습이론의 바탕 위에 이룩된 이분 유형론이나 개인의 성격 전체를 양분하려는 경향보다는 성격의 어떤 특성 영역 즉, 내외통제적 측면만 보려는 것으로 주목할 만하다. William Glasser가 선택이론에서 주장하는 바로는 인간은 누구나 자신이 자기 삶의 주인이 되어 자기 삶을 통제할 수 있을 때 행복을 느낀다고 했다.

현실요법의 중요한 점은 우리의 행동이 외부작용(자극-반응)에 의해서가 아니라, 내부 작용에 의해 이루어지는 데 있다. 좋은 것과 나쁜 것, 효율적인 것과 비효율적인 것, 고통스러운 것과 즐거운 것 등 모두가 내면의 강한 욕구를 충족시키기 위한 선택이며 타인이나 외부상황으로 좌우되는 것이 아니라는 것이다. 그러므로 책임성 있는 적절한 선택을 통해 자신을 통제 하에 두게 되면 내적통제를 향상시키는 것을 배우게 된다. 그리하여 통제소재에서 비롯되는 행동과 정서에 대해 긍정적인 결정론적인 존재가 될 수 있을 것이다(William Glasser, 1990).

현실요법에서는 인간이 가장 직접적으로 자기통제를 할 수 있는 요소는 전 행동 중의 활동요소라는 것을 전제하고 있기 때문에 다른 사람이나 환경조건이 바뀌지 않아도 개인의 활동을 계획하므로 서로 바뀌어지는 개인의 통

제력 증대가 용이해진다. 또한 현실요법과 선택이론을 우리 각자의 생활에 적용시킬 수 있다면 아침부터 저녁까지 일어나는 모든 문제를 남의 탓으로 돌리고 반대하는 대신에 문제 상황을 지시하고 문제의 해결을 위한 단계적 개인 행동계획을 얼마든지 스스로 피할 수 있다고 본다.

현실요법의 궁극적인 목표는 사람들로 하여금 자기 통제력을 키워나가도록 도와주는 것이라고 볼 수 있다. Jung(1954)은 내적 통제성을 가진 사람이 불안감이 많고 공격적이고 의심이 많으며 자기 확신과 통찰력이 부족하며 사회적 안정에 대한 욕구가 적다고 하였다.

Phares(1976)는 내외통제성과 책임감을 연구한바 있는데 이 연구에서 통제성이 내적인 사람보다 외적인 사람이 그들 스스로 뿐만 아니라 타인에게도 그들의 환경에 대해 더 책임성 있게 행동한다는 것을 볼 수 있다.

현실요법의 목표는 내적 통제성을 갖도록 하는 것이며 실증적으로 현실 요법을 적용한 프로그램들이 내외통제성과 관련하여 연구되었고 그 효과를 입증하고 있다.

이와 같이 내외통제성이란 자신에게 일어나는 일에 대한 통제의 소재를 어디에 두느냐에 대한 개념을 말한다. 내적통제자는 자신이 자율적으로 운명을 지배하기 때문에 그들에게 일어난 모든 사건에 대하여 책임져야 한다고 믿는다. 그러나 외적 통제자는 자신이 어쩔 수 없는 운명에 의하여 지배된다고 생각한다. 현실요법 이론에서는 우리의 행동이 외부작용(자극-반응)에 의해서가 아닌, 내부 작용에 의해 이루어진다고 설명하고 있다. 특히 내외통제성은 자기 힘으로는 어쩔 수 없는 위급한 상황에서 중요한 역할을 한다는 점과 중년기가 전환과 위기의 시기임을 고려할 때 중년기 개인의 적응은 내

외통제적 성격에 의해 영향을 받을 것이라 생각된다. 따라서 자신의 통제소재를 내적에 두어 자신의 결정에 책임을 다한다면 노후 준비를 보다 효과적으로 준비할 수 있을 것으로 사료된다.

4. 중년기 여성의 특성

1) 중년기 정의

인간발달은 연속적 변화의 과정으로서 환경적·개인적 요인의 복합적 상호작용에 의하여 이루어지므로, 중년기에 대한 명확한 구분은 쉽지 않아 학자마다 그 견해를 달리하고 있다.

Borland(1978)는 중년기에 대한 다양한 정의를 종합하여 중년기 분류 기준을 3가지 관점에서 설명하였다.

첫째, 가족생활 주기를 기준으로, 연령과는 관계없이 막내 자녀가 독립하기 시작하는 시기로부터 직업생활에서의 은퇴 시기까지를 중년기기로 구분하였고 보통 진수기(launching stage), 빈 보금자리(empty nest period), 탈부모기(post parental period)등으로 언급하였다.

둘째, 생활연령에 의한 구분으로, 가장 보편적이고 일반적인 방법이나 연구자마다 상이한 견해를 제시하고 있어, 연구자에 따라 35세에서 70세까지의 어는 시기를 각각 중년기로 보고 있다. 미국 인구 통계국에서는 중년기의 범위를 45세에서 64세로 설정하고 있다.

셋째, 연령과 가족주기를 종합하여 구분하는 방법은 사회심리적 발달이 특정 연령 범위내에서 발생한다는 전제하에 의한 것으로 생활연령(chronological age)과 함께 심리적 연령(psychological age), 생물학적 연령(biological age), 사회적 연령(social age) 등을 동시에 고려해야 하는 것이다.

또한 일반적으로 연령을 기준으로 볼 때 자크(Jaques), 쉬히(Sheehy), 굴드(Gould) 등은 35~45세, 빈센트(Vincent)는 35~55세, 하비거스트(Havighurst)는 35~60세, 뉴가르튼(Neugarten)은 40~54세, 에릭슨(Erikson)과 레빈슨(Levinson)은 40~60세를 중년기로 구분하고 있다. 국내에서는 김태현, 최정애(1989)가 30~59세, 김명자(1989)가 40~59세, 윤진이 45~55세, 김애순(1993)이 35~60세로 정의하고 있다 <표-1> .

〈표-1〉 중년기 범위에 대한 여러 견해

연구자	연도	중년기 범위	조작적 정의
Jung	1933	40세	Mid Life Change Afternoon
Erikson	1956	40세 이후	Generativity vs. Stagnation
Neugarten	1958	40~60세	Early Middle Age
		40~54세	
Gutmann		55~70세	
Jaques	1965	35~45세	Late Middle Age
Deuscher	1969	사춘기자녀 동거	Middle Life Crisis
		사춘기자녀 독립	Early Middle Age
Vincent	1972	35~55세	Late Middle Age
Havighurst	1972	35~60세	Caught Generation
Sheehy	1976	35~45세	Middle Adulthood
Lowenthal et al.	1976	막내자녀 고교재학	Deadline Decade
Duvall	1977	막내자녀 독립	Postparental Couple
Gould	1978	35~45세	Middle Aged Parents
Levinson	1978	40~45세	Mid Life Decade
		45~60세	Mid Life Transition
Thompson	1980	35~50세	Middle Adulthood
Farrell &	1981	38~48세	Mid Life
Rosenberg		35~50세	Middle Aged
O'Connor	1985		Mid Life

출처 : 김명자(1989). 「중년기 연구」: 교문사

이와 같이 연령 구분은 항상 적절한 것은 아니며, 사회, 경제적 지위, 인종적 배경, 생활 역사, 전쟁, 재정적 공황기, 특히 생활의 사건 등이 중년기를 정의하는 중요한 요소로 시사되고 있다. 그러나 대부분의 연구자들이 중년기의 일정 시기를 인생 단계에 있어서 결정적 전환의 시기 혹은 변동의 시기로 보고 있다.

여성의 중년기 전환은 자녀의 독립과 폐경이라는 생물학적 변화가 관련되는데(Livson, 1976), 특히 여성에 있어 중년기는 종말인 동시에 시작의 시기라 할 수 있다. 모든 종말에는 상실감, 고통, 과업 완수에 대한 안도감이 수반되며, 또한 모든 시작에는 불확실성에 대한 두려움, 새로운 역할을 감당해 낼 수 있을지의 여부에 대한 초조감과 흥분감 등이 수반된다(Rubin, 1979).

결국 중년기는 생물학적, 사회학적, 직업, 가족주기 등에 있어 확실한 변동이 오는 시기이나, 그리스 속담에서 언급한 대로 모든 희망과 욕망을 포기하는 시기도 아니며, 임상심리학자들이 주장하는 위기감의 시기만도 아니다.

중년기 역시 인생주기의 한 부분으로 전 인생주기에 대하여 독자적인 공헌과 의미를 제공하며, 그 자체의 중요성과 의미를 지니는 시기로, 다른 단계와 마찬가지로 중년기 특성이 따른 딜레마와 고통, 기쁨, 발달과업 등을 수반하는 자연스러운 하나의 발달단계이다.

특히 가족주기단계로서의 중년기는 생물학적 문화적 변동의 복합적 작용으로 발생한 최근의 현상으로 부모 역할의 감소와 함께 비로소 독립적 자율적 존재로서의 자아의 욕구, 필요, 성장발달에 관심이 증대되는 시기이다(Rubin, 1979).

이상의 고찰 결과 중년기는 연령, 가족주기, 개인의 심리적·생물학적 과

정, 사회적·역사적 배경에 의하여 종합적으로 영향 받음을 시사하고 있으며, 이러한 점을 감안하여 볼 때, 중년기는 가족생활주기 관점에서, 자녀양육 역할이 어느 정도 감소된, 노부모와 성장한 자녀의 중간에 위치하는 세대라 하겠다. 개인적 발달의 관점에서는, 신체적·생물학적 노화가 시작되는 시기로, 인생의 유한성에 직면하여, 본질적 자아에 대한 성찰에 관심을 가지는 시기이며, 사회적 관점에서는 사회생활, 직업생활에서의 모든 난관을 극복하고, 대인관계 및 사회 경제적 지위 등에 있어 절정기에 달하였으나, 더 이상의 성취보다는 하강과 은퇴를 감지하기 시작하여 새로운 일을 시작하기에는 너무 늦었음을 인식하는 시기이다(김명자, 1989).

지금까지 중년기의 정의를 살펴본 결과 본 연구에서는 연령, 가족주기, 개인의 심리적·생물학적 과정 사회적·역사적 배경에 의하여 종합적으로 영향 받음을 고려하여 중년기의 범위를 35~60세로 정의하고자 한다.

2) 중년여성의 특성

(1) 신체적·생물학적 특성

중년기는 대부분의 사람들이 자신이 늙어가고 있다는 사실을 신체의 변화를 통해 처음으로 깨닫기 시작하는 때이다. 신체변화는 물론 전생애를 통해 일어나지만 중년기 동안의 신체변화는 특히 중요한 의미를 갖는다. 신체적 매력에 큰 비중을 두는 여성들에게 중년기는 특히 어려운 시기가 될 수 있다. 피부는

탄력성이 없어지고, 눈 가장자리와 이마에 주름이 생기며, 눈 바로 아래 볼록한 주머니 같은 것이 나타나기 시작한다. 노화반점도 나타나기 시작한다. 그러나 중년기 동안의 신체 기능과 건강은 성년기의 절정 수준은 아니지만 대체로 좋은 편이다. 대부분의 사람들은 생식 및 성적 능력에서의 변화 -여성의 폐경기 및 남성의 갱년기- 를 무난히 해결하지만, 신체적 매력의 쇠퇴가 있기는 하지만, 그러한 신체변화를 대부분의 사람들은 거의 알아차리지 못한다(정옥분, 2008).

신체적 노화현상은 유전이나 환경에 의해 사람마다 그 정도나 속도가 다르지만 Chown(1972)와 Shock(1960)에 의하면, 노화의 신체적 징조는 40세쯤 명백하게 나타나기 시작한다고 하였다(배옥현, 1990 재인용).

중년기 여성들은 폐경을 중심으로 전후 6~8년 사이에 갱년기 증상이 나타나는데(Detre, 1978), 폐경으로 인한 젊음에 대한 상실감은 남성보다 여성에게 더 큰 갈등 요인으로 작용한다(강정희, 1996; 김정란, 1993).

폐경이라는 신체내부의 호르몬이 제 기능을 멈추게 되고 이와 더불어 피부의 노화와 빨리 피로해 지는 것 등을 우선적으로 들 수 있으며, 병원의사의 진단에 의해서 나타나는 심장혈관계통, 신경계통, 호흡기계통의 변화들이다.

심장혈관계통의 변화는 30세에 심장의 기능이 100%이었다면 50세에는 80%로 감소한다. 신경계통의 변화도 일생동안 약 10% 감소하여 50세에 이르면 5%가 감소한다. 신경의 감소가 반드시 뇌의 기능과 연관되지 않더라도 시간이 지나면서 뇌의 무게가 감소하는 원인이 된다고 하였다. 이는 중년기에 서서히 일어나기 시작하여 신경계통의 장애는 정신의 혼미와 치매의 주요 원인이 된다. 또한 호흡도 일생동안 100%~75%로 감소하게 된다. 중년기 여성들은 이러

한 신체내적인 문제보다 외적변화인 피부노화에 의한 피부탄력 감소와 피부의 잔주름이 많아지는 것 등에 민감하다. 이러한 변화를 겪으면서 갱년기에 의한 각종 성인병과 비만, 특히 신체의 부위 중, 하지의 부위가 약해지는 반면 복부 비만 등, 신체의 불균형으로 인한 각종 성인병과 질병들이 중년여성들에게 있어서의 문제이다(박정희, 2007).

따라서 중년기 여성의 신체적·생물학적 변화로 인하여 건강을 유지하기 위해서는 꾸준한 운동을 필요로 하므로 실천 가능한 운동계획을 통하여 강화될 수 있도록 해야 할 것이다.

(2) 심리적 특성

중년기의 심리적 특성을 여러 가지 관점에서 살펴볼 수 있겠지만, 대부분의 중년기 인생변화에 대한 연구는 자아개념, 성역할, 기타 정서적 특성 등 세 가지 분야에 중점을 두고 있다.

① 자아개념의 변화

중년기에 이르러 자아개념이 높다고 주장하는 학자들은 남녀 모두 자아개념이 가장 높은 시기는 중년기이며 연령증가에 따라 점진적으로 긍정적 자아개념과 적응능력을 갖는다고 한다. 즉, 중년기를 자기 확신감이 높으며, 자신의 능력을 발전시킬 수 있는 보다 큰 자유감을 느끼는 시기로 보고 있다(Erdwins & Melinger, 1984).

이와 대조적으로 중년기 여성의 자아개념이 낮아진다고 주장하는 학자들은 자녀양육 등 전통적인 모의 역할을 중요시 하는 여성은 자녀의 독립에 즈음하여 실망감이나 상실감에 빠지며, 자녀가 독립해 나가지 않은 경우에도 취업주부보다 가정주부가 신체적, 정서적으로 낮은 자아개념의 증상을 더 보인다(이강운, 1986). 이렇듯이 중년기에는 생애발달 과정상 자신의 역할변화와 더불어 자아개념의 변화가 고르지 못한 특성이 있다고 하겠다.

② 성역할의 변화

성역할 변화에 대한 연구결과는 남녀 모두 중년기 이후에 양성성(androgynty)으로 전환하여 남성은 모친성, 유친성이 보다 증가되고, 여성의 경우에는 지배성, 공격성, 자기중심성이 증가함을 보고하고 있다. 즉, 중년기는 남성성과 여성성이 통합되어 성역할이 보다 융통성 있게 변화하는 시기이며 잠재되었던 개개인의 인생이 출현하기 시작하는 시기라 하겠다(김명자, 1993).

③ 정서적 특성

Conway(1989)는 중년기를 '제2의 사춘기'로 정의하고 있다. 무엇인가 불안한 시기이고 새롭게 형성되어야 할 시기이며 삶에 대한 재평가를 하게 되는

시기라고 했다(김성숙, 2006 재인용). 중년기에는 자녀가 독립해서 떠남으로써 부부만 남게 되는 빈 둥지 현상(empty nest phenomenon)으로 인해 가족생활과 구조에 변화가 생기게 되는데 여기서 오는 정서적 갈등, 소외감을 극복하기 위한 새로운 제도, 역할, 가치관의 변화를 이루어야 할 시기거나 또는 이혼, 자녀의 죽음, 질병, 경제적 붕괴 등과 같은 예기치 못한 사건이 발생하는 경우에 정서적 위기를 야기시킬 수 있다고 했다(김성숙, 2006). 특히 중년기 여성은 가정생활이나 사회생활에서 만족감을 느끼지 못할 때 심각한 삶의 회의에 빠지게 될 수 있다. 또한 자신의 신념과 가치관의 체계가 흔들리며, 삶의 목표에 대한 불안감, 압박감을 경험하게 된다. 또래 여성들과 비교하여 위축되고 열등감을 느끼기도 한다(강청순, 2003).

이러한 의미에서 중년기는 변화의 시기라 하겠으며, 자아의 여러 영역을 통합하여 다양한 역할과 시간을 통해 일관성 있는 자아를 확립함으로써 안정되고 책임감 있는 성숙된 중년기를 맞이할 수 있다고 사료된다.

(3) 가족생활의 특성

중년기는 노부모와 성장한 자녀의 중간세대로서, 부모로부터 독립하고자 하는 자녀와 특히 직계자손을 그 이상으로 하는 한국가족의 경우, 자녀와의 유대감을 중요시하는 노부모와의 권위의식, 의존적 욕구 사이에서 두 세대 모두에게 정서적, 물질적 자원의 제공자로서 부담이 큰 시기이다. 오늘날의 중년세대는 젊은 세대의 요구와 노인세대의 기대에 대한 책임부담이 증가하고, 특히 노부모의 만성적 질병 등으로 인한 예기치 않던 시간적, 재정적인 힘든 보살핌 등으로 정서적 갈등을 초래한다(Brody, 1985).

① 중년기 부부관계에 대한 재평가

자녀들이 성장하여 부모를 떠나게 되면 부부관계에 대한 새로운 의미가 부각되며, 특히 자녀에 대한 부모로서의 책임감에 벗어나 자신의 생활에 몰두할 수 있는 가능성과 자유감을 맛본다. 그리하여 별로 생각해보지 않았던 자기 자신과 부부관계를 다시 한 번 진실 되게 서로를 바라보며 그들 부부관계에 대한 재평가를 하게 된다.

한 연구결과에 의하면 중년기 여성의 결혼만족도는 다른 연령층과 비교하여 결혼 초기보다 후기로 갈수록 결혼만족도가 낮아지는 경향을 보이며(유영주, 1979), 일반적으로 여성의 결혼만족도는 자녀양육 시기에 감소한다고 하겠다.

② 자녀와의 관계

일반적으로 중년기가 되면 자녀들이 청년기에 접어든다. 부모와 자녀 간의 유대관계가 아무리 강하다 할지라도 자녀가 청년기에 들어서면 부모와 청년자녀 간의 갈등은 불가피해진다. 청년과 부모 간 갈등의 근원을 청년기 자녀의 발달상의 변화 때문이라고 생각해왔으나, 부모 쪽의 요인들 또한 청년과 부모 간의 갈등에 영향을 주는 것으로 보인다. 청년자녀의 부모들은 자신의 인생에서 결정적인 시기에 접어든다. 그들의 십대 자녀의 부모라는 사실을 떠나서라도 그들 스스로도 중년기 위기라는 힘든 시기를 맞이하게 된다.

③ 노부모와의 관계

중년기는 정서적, 물질적으로 부담이 큰 시기이며 노부모와의 관계에서 여성이 중추적 역할을 하므로 노부모의 요구에 대한 중년기 여성의 반응은 더욱 예민하다고 하겠다. 자신의 책임 하에 의존적 노부모를 부양해야 하는 중년기에는 노부모와의 권력이나 역할 관계에 전환이 요구되는데, 이러한 과정에서 자율감이 확립되지 않은 경우에는 죄책감과 초조감이 유발된다고 하며(Colarusso, 1983), 노부모의 의존성 증가에 따라 자신도 곧 자녀에게 의존하게 될 것이라는 생각과 함께 위기감은 가속화된다고 한다(Weller, 1983).

결국 중년기의 자녀는 노부모의 경제적, 심리적, 사회적 부양의 요구와 자신의 노화과정에 적응해 나가야 하는 문제가 겹쳐 어려움이 있겠는데 오늘날에는 평균 수명의 연장에 따라 이처럼 상호 그 욕구와 필요가 다른 중년기 자녀세대와 노부모세대가 한 가족 내에 존재하게 될 비율이 증가하는 경향이므로 이러한 가족관계의 변화 또는 중년기의 위기를 초래하는 특성으로 작용한다.

(4) 직업·사회생활 특성

중년기 성인들의 직업 활동은 일반적으로 안정과 유지로 생각된다. 또한 성인생활에 있어 직업은 자아정체감 형성의 근거가 되며 따라서 개인생활에 중요한 의미를 제공하고, 자아의 독자성에 중요한 영향을 미친다. 특히 취업 여성에 비해 전업주부들은 자아존중감과 자신의 능력에 대한 확신감이 낮으

며 이것은 정신건강에도 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 또한 중년기에는 충족감의 근원을 점차 대인관계에서 찾으려는 경향과 함께 젊은 시절보다 풍부한 대인관계를 발전시켜 나간다.

중년기의 여성은 처음으로 직업세계에 들어서거나, 성년기에 자녀양육문제로 잠시 쉬었다가 중년기에 다시 시작하는 경우가 많다. 이제는 성년기와 달리 직업에 전적으로 몰두할 수 있다.

중년기에는 자신의 직업에서 절정에 이르고, 좀 더 많은 돈을 벌고, 보다 많은 영향력을 행사하고, 다른 어떤 시기보다 더 존경을 받는다. 개인적으로도 사회적으로도 그들이 선택한 분야에서 쌓은 경력의 혜택을 보게 된다. 그리고 그들의 경험과 지혜의 축적 때문에 많은 이들이 권력과 책임 있는 지위를 얻는다. 대부분의 공무원들과 사업가, 학계의 중진들, 그밖에 우리 사회에 뛰어난 업적을 이룬 사람들의 대부분이 중년기에 있는 사람들이다.

이와 같이 중년기 여성의 특성을 살펴 본 결과 본 연구에서는 노년기 진입을 앞두고 있는 중년기 개인의 인생에 있어서 근본적인 변화가 일어나는 시기임을 알 수 있다. 따라서 이 시기에 진정한 자아를 재발견하고 확립하는 기회가 될 수 있다고 보고 논의를 전개하고자 한다.

3) 중년기 발달과업

성인의 발달과업에 관한 연구는 미국의 경우 1960년대에 들어 활발하게 이루어지기 시작하였다. 대표적인 학자인 R. J. Havighurst(1972)은 발달과업을

개인의 생애 중 어떤 특수한 시기에 나타나는 과업으로 이 과업을 훌륭히 성취하면 행복하며, 후일의 다른 과업도 잘 치러나갈 수 있는데, 만약 실패하면 개인적인 불행을 초래하고 사회의 인정도 못 받음과 동시에 후일의 과업도 원만히 치룰 수 없게 된다고 하였다

우리나라에서는 김종서(1982)와 전문가들의 평가과정을 통하여 평생교육적 관점에서 한국인의 생의 주기를 7단계로 나누고 각 단계마다 지적·정의적·사회적·신체적 영역에 속하는 과업을 설정하여 제시하고 있다(장인협, 최성재, 노인복지학 2002 재인용).

중·장년기라고 볼 수 있는 성인후기(35~60세) 단계의 발달 과업을 김종서와 송명숙(2002)의 연구에서의 내용을 살펴보면 <표-2> 와 같다.

〈표-2〉 중년(여성)기의 발달과업 (계속)

	김중서(1982)	송명숙(2002)
지 적 영 역	세대차와 사회변화를 이해하기	일정한 경제적 생활수준을 세우고 유지하기
	은퇴생활에 필요한 지식과 생활 배우기	직업이 요구하는 새로운 지식과 능력을 계속 추구하기
	정치, 경제, 사회, 문화에 대한 최신동향 알기	자녀의 청소년을 건전하게 양육하고 교육하기
	건강증진을 위한 폭넓은 지식 찾기	사회변천에 적응할 수 있는 지식과 기능 갖기 사회, 제도, 규범, 기관 등에 대한 지식과 활용 능력 갖기
정 서 적 영 역	적극적으로 일하고 생활하려는 태도 유지하기	배우자 및 자녀의 인격적인 관계 유지하기
	취미를 살리고 여가를 즐겁게 보내기	새로운 가족을 맞아들이고 융화하기
	정년퇴직과 수입 감소에 적응하기	취미를 살려 여가를 유용하게 보내기
	소외감과 허무감을 극복하고 인생의 의미 찾기	
	배우자, 사망 후의 생활에 적응하기	
동료 또는 자신의 죽음에 대하여 심리적으로 준비하기		

〈표-3〉 중년(여성)기의 발달과업

사 회 적 영 역	동년배 노인들과 친교 유지하기	부모로서 자녀에게 해야 할 역할과 책임 다하기
	가정과 직장에서 이로가 책임을 합당하게 물려주기	손아래 사람과 부하를 선도하고 좋은 영향력을 주기
	가정이나 사회에서 어른구실하기	사회의 뒷사람으로서 알맞은 역할과 도리를 다하기
	자녀 또는 손자들과 원만한 관계 유지하기	미풍양속을 실천하고 발전시키기
		연로한 부모를 편히 모시기
사회적 지위나 성취에 알맞은 처신하기		
지역사회의 국가발전을 위한 활동에 적극적으로 참여하기		
신 체 적 영 역	줄어가는 체력과 건강에 적응하기	중년기의 생리적 변화를 받아들이고 적응하기
	노년기에 알맞은 간단한 운동 규칙적으로 하기	적당한 섭생과 충분한 휴식으로 신체적 기능을 보전하기
	건강유지에 필요한 알맞은 섭생하기	규칙적인 운동으로 체력 유지하기
	지병이나 쇠약에 대한 바른 처방하기	질병에 대한 광범위한 지식을 갖고 가족의 건강을 보전하기

이상을 종합해보면, 중년기는 신체적 감퇴, 갱년기 등의 변화와 직업에서의 은퇴 등 다양한 문제가 발생하며, 가족주기 관점에서 노부모와 자녀의 중간에서 늙고 의존적인 노부모와 함께 중년기에 처한 배우자와 독립적인 개인자아 정체감을 수립해가는 자녀와의 관계를 조화 있게 재조정해야 할 과업을 책임감 있게 수행해야 하는 시기이다.

특히 부부관계도 기존의 역할과 권력관계 등을 보다 융통성 있게 재조정함으로써 진정한 인간성에 근거한 우정과 동료간의 관계로 발전 할 수 있다고 생각한다. 개인적 발달 관점에서는 인생의 유한성에 직면하여 기존의 그릇된 관념과 편견으로부터 탈피하여 생애구조를 재평가하고 내적 자아에 대한 깊은 성찰을 함으로써 통합된 자아를 추구하고 노후생활을 바람직하게 보낼 수 있도록 대책을 마련하여야 하겠다.

이와 같이 인간의 발달을 단계별로 발달과업을 나누고 있지만, 어떤 한 단계의 특정한 발달과업의 내용들이 전 생애를 통해서 어떻게 이어지는가 하는데 그 중요성을 갖고 있으므로 위에서 제시하고 있는 중년여성의 발달과업과 내용들은 노후생활준비와 연결될 때 더 큰 의미를 갖게 될 것이다.

Ⅲ. 프로그램의 개발

1. 프로그램 참여자의 일반적 특성

프로그램 참가자의 일반적 특성은 <표-4> 와 같이 총 18명으로 30~40세 1명, 41~50세 4명, 51세~60세가 13명으로 평균연령은 51세로 30, 40대보다는 50대가 상대적으로 많았다.

결혼 상태는 미혼 1명, 기혼 15명, 사별 2명으로 기혼자가 많았으며, 가족 형태는 부부+미혼자녀가 14명으로 구성된 형태가 가장 많이 나타났다.

종교는 천주교 9명, 개신교 2명, 불교 4명, 무교가 3명이며, 학력은 대학교 졸업 8명이 가장 많았으며, 고등학교졸업 7명이 그 다음 순이다.

참가자의 경제적 수준을 알아보고자 한 달 평균소득과 주 소득자, 주관적인 소득을 조사하였는데 한 달 평균소득은 310만원~500만원이 8명, 500만원 이상이 8명으로 응답하였고, 주 소득자는 배우자가 15명으로 가장 많았으며, 주관적인 소득은 보통이다가 12명으로 가장 많이 나타났다.

건강상태는 보통이다가 8명으로 가장 많이 나타났으며, 대체로 만족한다가 7명 순으로 건강상태는 보통과 대체로 만족스럽게 나타났다.

직업 상태는 무직상태 8명, 취업 후 현재 은퇴 7명 순으로 현재 직업이 없는 참가자가 15명으로 상대적으로 많았으며, 직업의 형태는 전업주부 15명이 가장 많았다.

참가자가 인식한 노인이 되는 주기에 대한 응답으로는 본인의 부모사망 이

후 8명과 자녀의 결혼 8명으로 나타났으며, 노후생활 계획을 준비하는 나이는 30세 5명, 40세 3명, 45세 3명, 50세 3명, 55세 2명으로 나타났으며, 60세, 70세라고 응답하여 노후생활 계획 준비는 30세~50세의 분포를 보였다. 노후계획을 많이 세운 이유로는 정서적으로 외롭지 않기 위하여 3명, 여가를 누리면서 풍요롭게 살기 위하여 3명, 경제문제에 대비하기 위하여 3명, 자녀들에게 부담을 주지 않기 위하여 3명, 건강문제에 대비하기 위하여가 2명 순으로 나타났으며, 노후계획을 세우지 않은 이유는 생활비에 여유가 없어서가 3명, 노후준비에 필요성을 못 느껴서가 1명으로 나타났다.

노후생활을 위한 준비를 계획한다면, 구체적으로 무엇을 어떻게 하고 싶은가에 참가자의 응답은 주로 심리·정서, 경제, 건강, 사회생활, 영역으로 나타났다 <표-5> .

〈표-4〉 프로그램 참가자의 인구사회학적 배경

(N=18)

변수	구분	N	변수	구분	N
연령	30~40세	1	결혼 상태	미혼	1
	41~50세	4		기혼	15
	51~60세	13		사별	2
가족 형태	부부(본인)	2	직업	무직	2
	독신	2		전업주부	13
	부부(본인)+미혼자녀	14		전문직	3
종교	천주교	9	주관적 경제 정도	좋지 않은 편이다	3
	개신교	2		보통이다	12
	불교	4		좋은 편이다	2
	없다	3		매우 좋은 편이다	1
최종 학력	초등학교졸업	1	건강 상태	전혀 만족하지 않는다	1
	중학교졸업	2		거의 만족하지 않는다	2
	고등학교졸업	7		보통이다	8
	대학교졸업	8		대체로 만족한다	7
한 달 평균 소득	101만원-200만원	3	직업 상태	계속 무직 상태 취업 후 현재 은퇴 계속 취업 상태	8 7 3
	201만원-300만원	3			
	301만원-500만원	6			
	500만원 이상	6			
주 소득	본인의 소득	2			
	배우자의 소득	15			
	자녀의 소득	1			

〈표-5〉 프로그램 참가자의 노년기 준비의 일반적 특성

(N=18)

변수	구분	N	변수	구분	N
노인이 되는 주기	퇴직	2	노후 생활에 있어 가장 중요한 것은	자신의 건강문제	2
	자녀의 결혼	8		퇴직, 역할상실 등으로 인한 무료함과 외로움	2
	손자녀가 생겼을 때	3		생활비 등의 경제적 문제	8
	연금 수령 시	2		부부사별	2
	본인의 부모 사망 후	3		가족간의 갈등문제	1
				사회참여 및 봉사활동	3
노후를 준비하는 나이	30세	5	노후의 여가 활동 형태	자원봉사	3
	45세	1		종교활동	3
	40세	3		취미활동	4
	45세	3		교육 참여 활동	4
	50세	4		건강관리 활동	2
	55세	1		여행	1
	60세	1		동호회	1
노후 계획 정도	전혀 세우지 않았다	3	노후 계획을 세운 이유	건강문제 대비	2
	세우지 않았다	1		경제문제 대비	2
	보통이다	1		여가 누리며 풍요롭게 살기	3
	조금 세웠다	12		자녀에게 부담을 주지 않기	4
	많이 세웠다	1		정서적으로 외롭지 않기	3
노후 계획을 세우지 않은 이유	생활비에 여유가 없어서	3			
	노후준비에 필요성을 못 느껴서	1			

〈표-6〉 노후준비 계획에 대한 주관적 질문 응답

영역	응답내용
심리·정서	다른 사람에게 도움이 되는 삶을 살고 싶다. 그러한 삶이 나에게도 긍정적인 삶을 허락한다고 생각한다.
	건강하고 긍정적인 사고방식
경제	경제적인 안정감
	연금가입
	노후의 경제적 안정을 위한 임대사업
	자녀에게 부담을 주지 않도록 질병에 대한 보험을 준비
건강	치매예방을 위한 활동
	노후에도 지속적인 일을 할 수 있도록 건강관리를 철저히 한다.
사회생활	종교생활
	지속적인 학습(교육활동)
	다양한 취미활동
	외로움을 없애기 위한 다양한 문화활동
	봉사활동
가족관계	좋은 부부관계를 위한 관계 개선
	좋은 친구 사귀기
	가족, 친지와 좋은 관계를 유지하기

2. 프로그램의 목적 및 목표

본 연구를 위한 프로그램은 현실요법을 적용한 중년기 여성의 노후 준비 프로그램으로 중년기 변화에 잘 적응하고 참가자들의 노인에 대한 태도와 내외통제성 향상에 목적을 갖는다.

또한 노인들과의 직접적인 만남을 통하여 노년기의 경험 사례담을 들음으로써 노인에 대한 편견을 없애고 노후준비를 현실적으로 구체적인 실천계획을 수립하여 이를 생활에 적용할 수 있도록 하고자 하였다. 따라서 프로그램이 갖는 목표는 다음과 같다.

첫째, 노년기에 대한 바른 이해를 통해 노인에 대한 태도를 긍정적으로 향상시켜 구체적인 실천적 계획을 수립함으로써 노후 준비에 도움이 되도록 한다.

둘째, 현실요법의 올바른 이해와 실제생활의 적용을 통하여 중년기 여성의 자신의 삶을 능동적으로 책임감 있게 이끌어감으로써 내외통제성의 향상을 가져온다.

3. 프로그램의 구성 및 내용

1) 프로그램의 구성

현실요법을 적용한 중년기 여성의 노후 준비 프로그램은 총 6회기로 구성되어 있으며 프로그램의 구성들은 <표-7> 과 같으며 크게 세 가지 구조로 나눌 수 있다.

구성의 첫 번째 부분은 프로그램의 목적과 전반적인 흐름을 이해하고 프로그램 효과성을 검증하기 위한 사전검사를 실시한다. 또한 프로그램 참여 동기를 높이기 위하여 참가자 상호 친밀감 형성을 위한 자기소개와 중년기 특성의 이해로 올바른 자기인식을 갖게 하는 부분이다.

두 번째 부분은 현실요법 이론에 대한 이해를 통해 현 시점에서 자신을 되돌아보고 지금까지 살아온 삶을 평가함으로써 효과적인 노후준비 계획을 할 수 있는 방법을 훈련하는 실천 활동 부분으로 노인에 대한 태도와 내외통제성의 긍정적인 변화를 위한 훈련 부분이다.

세 번째 부분은 노후준비를 위한 구체적인 계획세우기와 체험활동을 포함한 훈련을 통하여 자신의 바람직한 노후를 준비할 수 있는 태도를 함양하는 부분이다. 프로그램의 세부내용은 <표 8-13> 과 같다.

〈표-7〉 현실요법을 적용한 중년기 여성의 노후준비 프로그램 구성

단계	구분	구성내용
시작		. 프로그램에 대한 오리엔테이션
실행	1회기 : 얼굴트기, 마음트기 & 중년기 특성 이해하기	. 참가자들의 친밀감 형성 . 중년기특성의 올바른 이해
	2회기 : 현실세계와 인식되는 세계	. 타임존, 징검다리, 자기이해와 분석 . 노후의 자화상 그리기, 자신의 바램 탐색
	3회기 : 노년기 특성 이해 & W. Glasser의 욕구이해하기	. 노년기 특성의 올바른 이해, . 다섯 가지 욕구이해와 욕구강도 프로파일 . 건강한 욕구 채우기를 위한 계획세우기 훈련
	4회기 : W. Glasser의 통제체계 이해하기	. 전행동이해하기 . 다섯 가지 욕구를 건강하게 채우기 위한 Doing 선택하기 . WDEP 적용하기 . 편지쓰기(노후의 자신과의 만남!)
	5회기 : 아름다운 노년을 위한 어르신들과의 만남 & 여가활동	. 자료시청(아름다운 실버, 미래의 선택) . 노인세대와의 만남 . 문화 활동(헤이리 예술 마을 방문)
	6회기 : 노후준비를 위한 구체적인 계획 세우기	. 노후 준비를 위한 다짐 . 노후 준비를 위한 구체적인 계획 세우기
종결	. 수료식 및 평가회	. 사후검사(노인에 대한 태도, 내외통제성)
추후	자조모임 및 인터뷰	

〈표-9〉 2회기

<p>2회기</p>	<p>현실세계와 인식되는 세계 (내마음 속에 있는 사진들은 현실적인 것인가요?)</p>
<p>목 표</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 실제적인 생활에서 자신이 간직하고 싶은 사진(바램)이 무엇인지 생각해보고, 그것이 나의 노후를 준비하는 데 도움이 되는지 생각해본다. · 자기분석을 통하여 현재 자신의 상태를 점검함으로써 자신에 대한 이해를 높인다.
<p>도 입 (30분)</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Involvement Activity : 가장 기억에 남는 자신의 사진을 소개한다. (소개 한 사진은 강의실 벽에 부착한다)
<p>강의 및 활동 (120분)</p>	<p>① 강의 : 내 마음속에 있는 사진들은 현실적인 것인 가요?</p>
	<p style="text-align: center;">휴식(10분)</p>
	<p>② 타임존(시간의 벽) : 자신의 삶 연대표 작성하기 ③ 징검다리 : 인생의 전환점, 가족, 일과역할, 사랑과 증오, 건강고난과 역경, 인간관계, 학문과 예술, 신념과 가치관, 이별과 죽음 등</p>
	<p>④ 내가 원하는 노후의 자화상 그리기 (자화상을 소개한 후 강의실 벽면에 부착)</p>
<p>휴식(10분)</p>	
<p>종 결 (20분)</p>	<p>⑤ 자신이 현재 원하는 것이 무엇인지 들여다보기(Want 탐색) ⑥ 이번 모임에 대한 Feedback을 돌아가며 주고 받는다.</p>
<p>준비물</p>	<p>크레파스, A4용지, 유인물, 간식, CD플레이어</p>

〈표-10〉 3회기

3회기	노년기 특성 이해 & William Glasser 의 욕구이해하기
목 표	노년기의 올바른 특성 이해와 기본적인 욕구 다섯 가지를 이해함으로써 건강한 욕구 채우기 활동계획을 세운다
도 입 (15분)	· Involvement Activity : 지난 시간 작업을 통하여 무엇이 도움이 되었는지 참가자들이 돌아가면서 이야기 한다.
강의 및 활동 (150분)	① 강의 · ‘노년기 특성 이해하기’ - 노년기의 생리학적 변화, 성격특성의 변화, 사회적 변화 - 노년기 인지변화의 이해 - 노년기 발달과업 · William Glasser 의 다섯 가지 욕구이해하기
	휴식(15분)
	② 내가 가진 욕구는 무엇이 있을까요? - 욕구강도 프로파일 작성 및 분석 ③ 내가 좋아 하는 것을 얻기 위해 무엇을 하겠습니까? - 건강한 욕구를 채우기 위한 방법을 배우고 구체적인 활동 계획을 세워본다.
종 결 (15분)	④ 이번 모임에 대한 Feedback을 돌아가며 주고 받는다. ‘젊은이와 노인’ 詩 낭송으로 마무리 하기
준비물	유인물(작업지, 욕구강도 프로파일), CD player, 간식

〈표-11〉 4회기

4회기	William Glasser의 통제체계(CT)이해하기
목 표	인간의 행동체계에 대해 이해시키고, 우리의 행동을 선택할 수 있고 긍정적인 방향으로 스스로를 변화시킬 수 있는 존재임을 인식시킨다.
도 입 (10분)	· Involvement Activity : 지난 시간 활동을 통하여 어떤 생각의 변화가 있었는지 서로 이야기 한다.
강의 및 활동 (140 분)	① 강의 <ul style="list-style-type: none"> - William Glasser의 통제체계(CT) 이해하기 - ‘전행동 이해하기(Total Behavior)’ - 갈등 상황에서 내가 원하는 것을 얻는데, 활동(행동)을 선택하는 것이 보다 효과적인 변화를 가져올 수 있음을 이해하고 서로의 경험을 나눈다. ② 다섯 가지 욕구를 건강하게 채우기 위한 ‘Doing’ 선택 작업을 다시 작성해 본다. ③ WDEP 적용 : 원하는 것을 얻기 위해 지금하고 있는 활동이 도움이 되는지 점검하여 보고, 구체적인 계획세우기 연습
	휴식(10분)
종 결 (30 분)	· 미래의 나에게 편지 쓰기(노후 준비를 위한 자신과의 만남!) · 이번 모임에 대한 Feedback을 돌아가며 주고 받는다.
준비물	모형 자동차, 현실요법 CT, 편지지, CD player, 간식

〈표-12〉 5회기

5회기	아름다운 노년을 위한 어르신들과의 만남! & 여가활동 (노년기의 경험적 사례)
목 표	<ul style="list-style-type: none"> · 65세 이상 노인들과의 만남을 통해 노인에 대한 편견을 없애며, 노년기 경험 사례담을 듣고 노년기 준비에 대한 구체적인 인생 목표를 설정한다. · 문화 활동을 통해 노년기 여가의 의미를 인식하고 다양한 문화 활동의 경험을 통해 자신에게 알맞은 여가활동을 계획한다.
도 입 (80분)	<ul style="list-style-type: none"> · Involvement Activity - 어르신들과 중년여성 참가자들과의 인사소개 - CD 아름다운 실버, 미래의 선택 시청 <p style="text-align: center;">휴식(10분)</p>
강의 및 활동 (100 분)	<ul style="list-style-type: none"> ① 진행자의 설명 <ul style="list-style-type: none"> - 세대공동체(노인세대와의 만남) 교육의 의미와 필요성 ② 노인들의 경험 나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 인생에 있어서 가장 소중한 것이 무엇인가? - 노년을 위하여 준비하여 할 것이 무엇인가? <p style="text-align: center;">휴식(10분)</p> <ul style="list-style-type: none"> ③ 노인들의 말씀을 듣고 느낀 점과 질문하기 ④ 노인들께 바라는 마음 전달하기 ⑤ 이번 모임에 대한 Feedback을 돌아가며 주고받는다.
여가활동 (240분)	<p style="text-align: center;">(문화활동)</p> <ul style="list-style-type: none"> · 경기도 파주시 헤이리 예술마을 방문 - 북하우스, 음악카페, 전시장 등 관람 · 아름다운 카페에서 하루를 마무리 하며 Feedback을 돌아가며 주고받는다.
준비물	CD player, 자료시청 CD, 빔, 간식, 사진기

〈표-13〉 6회기

6회기	노후 준비를 위한 구체적인 계획 세우기
목 표	<ul style="list-style-type: none"> · WDEP 방법을 실제생활에서 적극적으로 활용할 수 있도록 한다. · 노후를 준비하기 위해서는 실현 가능한 구체적인 계획이어야 함을 인식 시킨다.
도 입 (20분)	<ul style="list-style-type: none"> · Involvement Activity : 그 동안 배운 것을 빙고게임을 통하여 기억해 본다.
강의 및 활동 (140분)	<ul style="list-style-type: none"> · ‘노후 준비를 위한 WDEP를 적용한 구체적인 계획세우기’ <ul style="list-style-type: none"> - 노후 준비를 위한 내용은 무엇인가? - 그 준비를 위해서 구체적인 활동내용은 무엇인가? - 그 활동내용은 노후 준비를 위해 도움이 되는가? - 구체적인 계획 세우기
	휴식(15분)
	<ul style="list-style-type: none"> ③ 참가자들의 나눔! <ul style="list-style-type: none"> - 프로그램을 통하여 가장 도움이 되었던 것은 무엇인지? - 새롭게 알게 된 것은 무엇인지? - 새롭게 변화된 것은 무엇인지?
종 결 (20분)	<ul style="list-style-type: none"> ④ 마무리하기 : 수료식 및 다짐하기 (음악과 함께 참가자들 전원이 서로 안아주며 격려의 아름다운 ‘말’ 나누기) ⑤ 평가와 사후 검사(노인에 대한 태도, 내외통제성 검사) 추후지도 일정 정하기
준비물	유인물, 초, CD player, 사진기, 간식

4. 프로그램의 실시방법

1) 실시기간 및 시간 구성

본 프로그램은 2009년 3월 5일 부터 4월 9일 까지 실시하였으며, 프로그램 횟수는 주 1회로 총 6회기를 실시하였다. 프로그램 시간은 프로그램 주제에 따라 1회기 당 180분과 프로그램 5회기는 여가활동(문화활동)으로 현장에 직접 참여함으로써 420분을 활용하였다.

2) 교육방법

교육의 방법은 매 회기마다 Involvement Activity(참여활동)를 통하여 참가자들의 친밀감과 전 회기의 복습을 흥미롭게 진행하였다. 강의와 토론의 형태로 진행하였으며, 프로그램에 대한 참여 동기와 성취감을 높이는 효과성을 위해 작업 활동의 발표와 결과물을 전시하였다. 또한 실제 경험 활동을 위하여 현장견학(문화활동1)의 방법을 활용하였다. 프로그램 자료는 프로그램의 전달과 효과성을 높이고자 시청각 자료의 활용과 실천계획 수립 시 참가자들의 구체적인 기록을 위한 워크지를 사용하였다(부록).

1) 헤이리 예술마을(그림 전시회, 음악 감상실, 원예, 메거진 하우스, 북 하우스 등)

3) 실시자

프로그램의 교육자는 노인에 관련된 지식을 습득한 전문가로써 노인과 중년여성을 위한 프로그램 진행을 교육현장과 사회복지현장에서 활동하고 있으며, 프로그램의 효과적인 진행을 위해 보조진행자인 사회복지사 1인이 적극적으로 참여하였다.

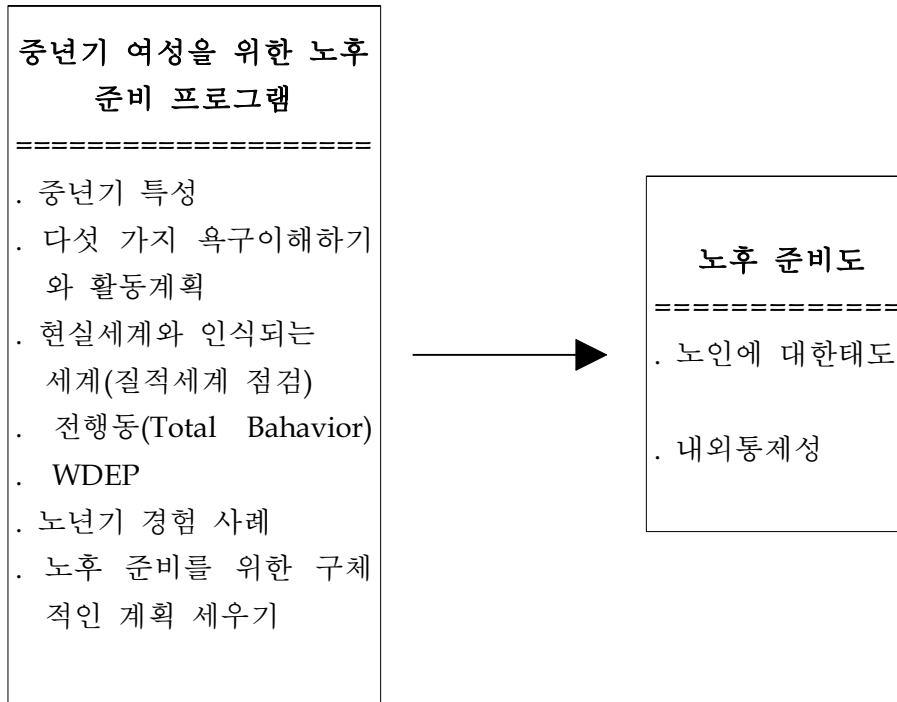
Ⅲ. 연구방법

1. 연구 문제 및 연구 모형

본 연구는 현실요법을 적용한 중년기 여성의 노후 준비를 위한 프로그램 개발의 효과성을 규명하고자 한다. 따라서 다음과 같은 연구의 검증을 위해 연구문제와 연구모형을 <그림-2>에 제시하였다.

<연구 문제 1> 현실요법을 적용한 중년기 여성의 노후 준비 프로그램을 실시한 결과 참가자들의 노인에 대한 태도 변화는 어떠한가?

<연구 문제 2> 현실요법을 적용한 중년기 여성의 노후 준비 프로그램을 실시한 결과 참가자들의 내외통제성의 변화는 어떠한가?



<그림 - 2> 연구 모형

2. 용어의 정의

1) 현실요법

William Glasser에 의하면 인간은 누구나 자신이 자기 삶의 주인이 되어 자신의 삶을 선택할 수 있을 때 행복을 느낀다고 보았다. 자신의 삶에서 중요한 선택을 스스로 할 수 있고, 선택한 것에 대해 책임질 수 있는 사람이 행복한 사람이라는 것이다. 따라서 본 연구에서는 사람들이 삶의 현장에서 직접적으로 활용할 수 있는 실용적이고 구체적인 현실요법의 이론을 통하여 자신의 욕구를 충족시키는데 사용하는 행동을 실제로 변화시키는 것에 중점을 둔다. 또한 WDEP(Want : 바램, Doing : 하고 있는 일, Evaluation : 자기평가, Plan : 계획) 방법을 학습해서 책임성 있고 성숙한 인간으로서의 노후 준비를 할 수 있도록 돕는 것으로 정의하고자 한다.

2) 중년기 여성

중년기의 범위에 대해서는 학자마다 견해가 다르지만, 일반적으로 중년기(middle age middle life)란 청년기와 노년기 사이의 중간시기를 중년기로 정의한다. 본 연구에서는 연령과 가족생활 주기가 중년기 적응에 복합적인 영향을 준다고 보고 이 두 가지를 동시에 고려하여 35세~60세 사이를 중년기 여성으로 정의하고자 한다.

3) 노후 준비

노후 준비는 중년기 여성이 나이 들어감에 따라 자신의 긍정적인 이해와 분석을 통하여 자신의 삶을 건강하게 통제하는 방법을 이해하고 생활에 적용함으로써 노후 생활을 위한 준비를 적절하게 할 수 있도록 돕는 것으로 정의하고자 한다.

3. 연구대상 및 절차

1) 연구대상

본 연구는 인천광역시 부평구 여성문화회관을 이용하는 여성 중 노후준비의 필요성이 상대적으로 더 요구되는 35~60세의 여성을 대상으로 하였다.

프로그램에 대한 참여욕구가 있고 참여하기로 동의한 20명을 선착순으로 모집하였으며, 2009년 2월 한 달간, 참가자 모집을 위한 홍보를 실시하였다.

2) 연구절차

① 사전검사

사전검사는 프로그램이 시작하는 1회기, 2009년 3월 5일에 연구자가 직접 참가자 모두에게 연구목적을 설명한 후 일반적인 특성 질문지와 노인에 대한 태도, 내외통제성 척도를 작성하게 하였다.

② 현실요법을 적용한 중년기 여성을 위한 노후 준비 프로그램 실시

본 연구에서는 2009년 3월 5일부터 4월 9일까지 참가자들에게 현실요법을 적용한 중년기 여성을 위한 노후 준비 프로그램을 실시하였다. 프로그램 참가자는 20명으로 1주 180분 5회기와 420분의 1회기로 총 6회기를 6주간에 걸쳐 실시하였다. 현실요법 전문 강사를 통하여 진행하였으며 참가자들 간의 상호작용을 통한 노인에 대한 태도 변화와 내외통제성 향상을 중요시 하였다.

③ 사후검사

사후검사는 프로그램 종료 회기인 2009년 4월 9일에 연구자가 직접 참가자들 모두에게 노인에 대한 태도, 내외통제성 척도를 작성하게 하였다.

④ 추후검사

추후검사는 프로그램 종료 2주 뒤인 2009년 4월 23일에 심층면접을 통하여 프로그램 참여후의 생활에서 도움이 된 것과 구체적으로 어떤 변화가 있었는지를 보고하도록 하였다.

4. 조사도구의 구성과 내용

본 연구는 양적 연구와 질적 연구를 했다. 연구 문제를 분석하기 위해 사용된 측정도구는 노인에 대한 태도 검사(Attitud Toward The Aged)와 내외 통제성 척도(Internal-External Control Scale)로 구성되었으며 질적 연구를 분석하기 위해서는 질문을 통한 인터뷰 방식을 선택하였다.

본 연구의 분석을 위한 측정된 도구는 다음과 같다.

1) 양적연구

(1) 노인에 대한 태도 검사(Attitud Toward The Aged)

본 연구의 연구 문제를 분석하기 위해 사용된 측정도구, 노인에 대한 태도 검사(Attitud Toward The Aged)는 각 연령단계에 있는 노인에 대한 한국인의 태도를 심리학적 측면에서 측정하는 검사이다. 본 태도척도의 문항제작

을 위하여 국내외 연구자들이 제작하여 통용중인 표준화된 태도척도 (Tuckman & Lorge, 1952 ; Kogan, 1961)와 노인에 대한 선행연구(윤진, 1986), 심리학의 정기간행물(Journal OF Gerontology, 한국노년학회지 등), 간행 또는 미간행의 관련연구, 학위논문, 연구기사(김태현, 1982; 김태련, 1988; 윤진, 1986; 이선자, 1989), 노인심리학 교재들, 일간신문 및 잡지 등의 내용을 분석, 참고하고 연구 의도에 맞춰서 이선자(1989)가 선정, 수정, 보완 하여 제작하였다.

척도내용 및 채점방법은 Likert 5점 척도이고 101문항으로 구성되어 있다.

전체 101문항 중 48개 문항이 긍정적이며, 53개 문항이 부정적인 내용으로서 부정적 문항 점수의 경우 역산하여 긍정적 문항과 같은 방향을 취하도록 하였다. 여기에서 문항이 긍정적, 부정적으로 정의를 내린 기준은 노인이 가족이나 사회에서 바람직한 대우를 받을 수 있는 내용의 의미가 함축된 내용이거나, 노인 개인이 심리학적 측면에서 바람직한 특성의 내용을 가질 경우에는 긍정적으로 구분하였고 그렇지 못한 경우를 부정적으로 구분하였다(이선자, 1989).

노인에 대한 태도를 구성하는 하위 요인은 총 8개 영역으로 노인에 대한 전망과 이미지, 노인의 신체적 특성, 노인의 지적 능력, 노인의 성격특성, 노인의 사회적 적응 및 대인관계, 노인의 은퇴 및 경제적 능력, 노인과 가족관계, 노인의 복지가 있다 <표-14> .

채점방법은 5점 = “아주 그렇다”, 4점 = “약간 그렇다”, 3점 = “중간 정도”, 2점 = “약간 그렇지 않다”, 1점 = “전혀 그렇지 않다”로 처리한다. 개인의 문항별 점수 범위는 최저 1점에서 최고 5점이고 영역별 점수범위는

영역별 문항수에 따라 결정된다.

본 연구의 노인에 대한 태도검사, 사전평가 Cronbach's alpha 계수는 .60이며, 사후평가 Cronbach's alpha 계수는 .83으로 나타났다. 전체적인 Cronbach's alpha 계수는 .84로 분석되었다 <표-15> .

<표-14> 노인의 대한 태도 척도의 구성

구분	문항번호	역문항 번호
노인의 전망, 이미지	1~16	2, 3, 4, 5, 6, 10, 12, 14, 15, 16
노인의 신체특성	17~26	17, 18, 19, 20, 21, 22
노인의 지적특성	27~35	28, 29, 30, 31, 32, 34
노인의 성격특성	36~51	36, 39, 40, 42, 44, 45, 49, 50
적응 및 대인관계	52~67	55, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67
은퇴 및 경제능력	68~79	68, 69, 73, 74, 75, 77, 79
노인의 가족관계	80~92	81, 84, 86
노인의 복지	93~101	-

(2) 내외통제성 검사(Internal-External Control Scale)

본 연구의 연구 문제를 분석하기 위해 사용된 측정도구인 내외통제성 척도(Internal-External Control Scale)를 차재호, 공정자와 김철수(1973)가 번안 수정하여 한국판으로 개발한 척도를 사용하였다.

이 척도는 허구 문항 6개를 포함하여 총 21문항으로 구성되어진 강제선택형 양분 척도로서 각 문항은 내적통제문항과 외적통제문항으로 구성되어 있다. 내적통제의 문항은 2, 3, 4, 13, 16, 17, 20, 21번의 두 번째 문항, 그리고 6, 7, 8, 10, 11, 14, 18번의 첫 번째 문항이다. 허구 문항은 1, 5, 9, 12, 15, 19번이다.

허구 문항을 제외한 15개의 문항을 채점한다. 채점 방법은 내적 통제 문항에 답했을 때 1점씩 점수를 주어 최하 0점에서 최고 15점까지의 점수 분포를 나타낸다.

본 연구의 내적통제성 사전평가 Cronbach's alpha 계수는 .53이며, 내적통제성 사후평가 Cronbach's alpha 계수는 .54로 나타났으며, 외적통제성 사전평가 Cronbach's alpha 계수는 .53이며, 외적통제성 사후평가 Cronbach's alpha 계수는 .57로 나타났다.

내외통제성 전체에 대한 사전. 사후 평가의 Cronbach's alpha 계수는 .60으로 분석되었다 <표-15> .

<표 -15> 조사 도구의 신뢰도

(N=18)

구 분		사 전	사 후
노인의 태도	노인의 전망, 이미지	.88	.75
	노인의 신체특성	.86	.73
	노인의 지적능력	.84	.77
	노인의 성격특성	.83	.77
	적응 및 대인관계	.83	.69
	은퇴 및 경제능력	.85	.74
	노인의 가족관계	.86	.75
	노인의 복지	.84	.79
Cronbach's a		.87	.77
		.90	
내외통제성	내적통제	.53	.54
	외적통제	.53	.57
Cronbach's a		.51	.58
		.60	

2) 질적 연구

프로그램 참가자들의 효과성에 따른 프로그램 참가 태도 및 주관적인 요인들을 알아보하고자 소그룹으로 나누어 두 가지의 질문을 통한 인터뷰를 실시하였다(부록).

질문 1) 현실요법을 적용한 중년기 여성의 노후 준비 프로그램 참가 후 생활에 도움이 된 것은 무엇인가?

질문 2) 현실요법을 적용한 중년기 여성의 노후 준비 프로그램 참가 후 생활에서 구체적으로 변화된 것은 무엇인가?

5. 분석 방법

1) 양적 분석

연구 문제 및 척도 구성과 관련하여 다음과 같은 분석 방법을 적용하였다. 연구 문제의 검증에 앞서, 척도 구성의 타당성과 신뢰도를 검증한 뒤 전반적인 경향을 살펴보기 위해 각 하위별 신뢰도를 살펴보았다. 또한 사전·사후 평가 분석을 위해 대응표본 t검증(paired samples t-test)을 실시하였다.

<연구 문제 1> 현실요법을 적용한 중년기 여성의 노후 준비 프로그램을 실시한 결과 참가자들의 노인에 대한 태도 변화를 살펴보기 위해 대응표본 t검증(paired samples t-test)을 실시하였다.

<연구 문제 2> 현실요법을 적용한 중년기 여성의 노후 준비 프로그램을 실시한 결과 참가자들의 내외통제성의 변화를 살펴보기 위해 대응표본 t검증(paired samples t-test)을 실시하였다.

이 상의 자료 분석은 SPSS WIN 14.0 프로그램에서 실시하였다.

2) 질적 분석

질적 분석을 위해 프로그램 종료 2주 후인 2009년 4월 23일에 프로그램 참가자 17명을 대상으로 4그룹으로 편성하여 1시간씩 총 4시간 동안 질문을 통한 인터뷰를 실시하였다.

질문 1) 현실요법을 적용한 중년기 여성의 노후 준비 프로그램 참가 후 생활에 도움이 된 것은 무엇인가에 대한 인터뷰를 통한 평가를 실시하였다.

질문 2) 현실요법을 적용한 중년기 여성의 노후 준비 프로그램 참가 후 생활에서 구체적으로 변화된 것은 무엇인가에 대한 인터뷰를 통한 평가를 실시하였다.

IV. 결과 및 해석

1. 양적 연구 결과 및 해석

자기보고식 질문지를 통하여 참가자의 노인에 대한 태도와 내외통제성을 프로그램 사전과 사후 평가를 실시하였다. 두 가지 척도의 사전, 사후 검사 차이를 검증하기 위해 평균 차에 대한 대응표본 t검증(paired samples t-test)을 실시한 결과는 <표 16-17> 과 같다.

1) 현실요법을 적용한 중년기 여성의 노후 준비 프로그램을 실시한 결과 참가자들의 노인에 대한 태도 변화는 어떠한가?

노인의 태도에 대한 사전·사후 평가 비교는 하위 척도별로 구분하여 대응표본 t검증을 실시하였다. 그 결과 노인의 전망·이미지($p < .001$), 신체적 특성($p < .01$), 노인의 지적능력($p < .001$), 성격 특성($p < .001$), 적응 및 대인관계($p < .01$), 노인의 가족관계($p < .01$), 노인의 복지($p < .01$)에서 유의미한 차이가 나타났다.

노인의 전망·이미지($p < .001$)를 살펴보면, 로 유의미한 차이가 나타났다. 참가자들이 노후 준비에 대한 필요성에 자발적인 참여를 통하여 노인에 대한 전망과 이미지의 사전 검사 역시 긍정적인 태도를 보였으며, 프로그램을 통해 노인에 대한 자신의 미래에 대한 모습이 현실적으로 구체화 되어 노인에 대한 전망과 이미지에 대한 태도가 더욱 긍정적으로 나타났다. 노인의 신체적 특성

($p < .01$)을 살펴보면, 유의미한 차이가 나타났다. 프로그램의 영향으로 사전 평가 시 지각된 노년기의 신체적 특성에 대한 인식이 현실적인 것으로 변화되고, 정확한 정보가 습득되어 사후가 더 긍정적인 차이의 평균값으로 향상되어 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한 노인의 지적 능력($p < .001$)을 살펴보면, 프로그램 내용 중 노인기 특성에 대한 올바른 이해와 지속적인 학습의 선택은 노후의 지적 능력에 있어서 크게 떨어지지 않음을 지지해 주고 있음을 알 수 있다. 노인의 대한 성격적 특성($p < .001$)을 살펴보면, 유의미한 차이가 나타났다. 프로그램 내용 중 노인에 대한 특성 및 발달과업에 대한 올바른 이해와 노인들과의 직접적인 만남을 통하여 노인에 대한 편견이 감소된 것으로 사료된다. 적응 및 대인관계($p < .01$)를 살펴보면, 유의미한 차이가 나타났다. 즉, 참가자들의 현재 부부, 성인자녀, 친구, 형제자매 관계 등을 점검하였다. 그 결과 다양한 관계에 대한 새로운 적응 능력의 향상과 원만한 대인관계를 맺기 위한 계획을 설계할 수 있는 과정이 수반되어 사후의 결과가 사전보다 향상된 것으로 나타났다.

노인의 가족관계($p < .01$)를 살펴보면, 참가자들의 가족 내에서의 노인과의 직접적인 접촉과 가족관계에서 나타나는 경험을 나눔으로써 바람직한 노인의 역할 및 관계에 대한 성찰을 하게하여 사전 보다 사후가 높은 긍정적인 태도가 나타났다. 노인의 복지($p < .01$)를 살펴보면, 프로그램의 전반적인 내용에서 노후 준비의 중요성은 개인만이 아닌 사회전반적인 준비가 함께 이루어져야 함을 강조하는 강의가 이루어져 사전 보다는 사후의 노인문제와 복지정책의 인식이 향상된 것으로 볼 수 있다 <표-16> .

<표 - 16> 사전·사후 평가 비교 - 노인에 대한 태도 검사

(N=18)

구 분		사 전		사 후		t
		M	SD	M	SD	
노인의 태도	노인의 전망, 이미지	3.39	.37	3.76	.30	4.496***
	노인의 신체특성	3.04	.47	3.29	.49	2.854**
	노인의 지적능력	2.72	.37	3.17	.43	4.391***
	노인의 성격특성	3.15	.32	3.55	.59	3.270***
	적응 및 대인관계	3.19	.40	3.41	.37	2.229**
	은퇴 및 경제능력	3.53	.46	3.74	.51	1.659
	노인의 가족관계	3.03	.33	3.21	.26	2.031**
	노인의 복지	4.27	.37	4.49	.24	2.538**

** $p < .01$ *** $p < .001$

2) 현실요법을 적용한 중년기 여성의 노후 준비 프로그램을 실시한 결과 참가자들의 내외통제성의 변화는 어떠한가?

내외통제성 척도의 사전·사후 검사 차이를 검증하기 위해 평균 차에 대한 대응표본 t검증(paired samples t-test)을 실시한 결과 유의미한 차이가 나타났다. 본 척도는 2개의 하위구조로 나누어지는데, 내적통제에 관한 사전·사후 평가는 유의한 차이($p < .001$)를 보였다. 이는 중년여성 참가자들이 프로그램을 통해 사전검사 시 보다 내적통제성이 강화된 것으로 볼 수 있다. 이러한 변화는 현실요법에서 강조하고 있는 인간은 누구나 자신이 자기 삶의 주인이 되어 자신의 삶을 선택할 수 있을 때 행복을 느끼며, 자신의 삶의 중요한 선택을 스스로 할 수 있고, 선택한 것에 대해 책임질 수 있는 사람이 행복한 사람임을 인식할 수 있는 삶의 현장에서 직접적으로 활용할 수 있는 실용적이고 구체적인 이론과 방법을 프로그램을 통하여 제시하고 훈련함으로써 결과적으로 내적통제에 관한 사전·사후 평가에 유의미한 차이가 나타났다.

외적 통제 또한 사전·사후 평가 시 유의미한 차이($p < .001$)가 내적통제와 동일하게 나타났다 <표 -17> .

<표 -17> 사전·사후 평가 비교 - 내외통제성

(N=18)

구 분		사 전		사 후		t
		M	SD	M	SD	
내외통제성	내적통제	6.28	.16	8.00	.97	3.990***
	외적통제	3.72	.16	8.00	.97	9.270***

*** $p < .001$

2. 질적 연구 결과 및 해석

양적 평가만으로는 파악해 낼 수 없는 부분들을 살펴보기 위하여 프로그램 종료 2주 후 참가자들에게 생활에서 도움이 된 것과 구체적으로 변화된 것은 무엇인가에 대한 인터뷰를 실시한 결과는 다음과 같다.

질문 1) 현실요법을 적용한 중년기 여성의 노후 준비 프로그램 참가 후 생활에 도움이 된 것은 무엇인가?

참가자 1 : 나를 위해서 좀 더 많은 것을 배우고 더욱 계획적인 삶을 살아야함을 배우고 생활의 계획을 잘 세우게 되었다.

- 참가자 2** : 근본적으로 나를 존중하고 타인에 대한 존중감이 생겼다.
- 참가자 3** : 소중한 관계라는 것이 무엇인지 알게 되었고 노년을 준비하지 않으면 나의 자식에게도 힘들게 하겠다는 생각을 하게 되었다.
- 참가자 4** : 이번 기회에 나의 모든 생각과 생활이 확 바뀌었다. 이 프로그램에 참여하기 전에 남편과의 관계가 너무 좋지 않아 이혼 해야겠다는 생각을 하고 있었지만 노후준비를 위한 노년기 부부의 중요성을 들으면서 부부의 소중함을 새삼 생각하게 되었다.
- 참가자 5** : 계획표를 짜면서 자신을 많이 돌아보게 되었고 반성하게 되었다. 구체적으로 나의 생각과 계획들을 써보는 것이 굉장한 도움을 주었다.
- 참가자 6** : 노인이 된다는 생각을 전혀 해보지 않았다. 지금은 구체화 되어가면서 도움을 많이 받고 있다.
- 참가자 7** : 머릿속으로만 늘 생각하다보니 내가 하고 싶었던 것들을 늘 뒤로 미루고 있었다. 구체적으로 계획을 세우다보니, 자신감이 생긴다.
- 참가자 8** : 노년기를 위해서는 부부관계를 돈독히 하고 자녀들로부터 정서적으로 독립해야 함을 절감한다.
- 참가자 9** : 프로그램을 통하여 구체적인 계획과 기록의 장점을 알게 되어 많은 도움이 되었다.
- 참가자 10** : 구체적인 나를 분석하고 앞으로 계획을 적어보면서 아무리 작은 실천이라도 나를 위해서 적어보고 그리고 실천하는 것이 중요함을 알게 되었다.
- 참가자 11** : 활동하기를 선택하고 구체적인 계획을 적어본다는 것이 나를 이렇게 통제할 수 있는 힘을 갖게 한다는 것에 새삼 놀라고 있고 하루하루가 힘이 난다.
- 참가자 12** : 나의 발전을 위해서 계속 배우려고 한다. 계획을 세우면서 하나하나 새

로운 것을 배우는 것이 도움이 된다.

참가자 13 : 구체적인 목표를 갖고 계획적인 움직임이 효과적임을 알게 되었다.

참가자 14 : 노년을 위해서는 다양한 좋은 친구를 만나는 것은 굉장히 중요한 것 같다.

참가자 15 : 가장 힘들었던 것은 무엇을 적으라고 하니까 좀 짜증이 났다. 그런데 그 과정 안에서 내가 원하는 것을 얻는 것에 머릿속으로만 생각한 것이 많았다는 것을 알게 되었다.

참가자 16 : 그동안 나를 적극적으로 살아왔다고 생각했는데 프로그램에 참여하면서 나의 단점을 알게 되었다. 나를 위해 건강한 투자를 해야겠다는 다짐을 하게 된다.

참가자 17 : 구체적으로 작은 것에서부터 계획을 세우고 실천하는 것이 중요함을 알게 되었다.

프로그램 종료 후 생활의 직접적인 도움이 된 것은 구체적인 계획을 세우는 것과 무엇보다도 기록을 통해서 좀 더 구체적인 활동을 선택하는 것이 많은 도움이 되었음을 강조하였다. 따라서 현실요법을 적용한 프로그램이 노후를 준비하는 데 있어서 작은 것에서부터 계획을 세우고 그 계획을 실천하기 위한 활동의 선택이 실천적인 도움을 주었음을 알 수 있다.

질문 2) 현실요법을 적용한 중년기 여성의 노후 준비 프로그램 참가 후 생활에서 구체적으로 변화된 것은 무엇인가?

참가자 1 : 친정 엄마의 삶에 대해서 더욱 이해하고 알게 되었다.

참가자 2 : 모든 선택의 책임은 본인의 선택의 결과라는 것을 깨달을 수 있었고 자

신의 욕구를 잘 채워주기 위한 실천을 하게 되었다.

참가자 3 : 배움의 욕구가 많이 생겼다. 도전을 하고 내 자신이 스스로 자신을 위해서 새로운 배움을 선택하고 거기서 성취감을 느끼고 희망을 갖게 되고 긍정적으로 살아가게 되었다.

참가자 4 : 남편을 바꾸기 보다는 내가 먼저 다른 선택을 통하여 바뀌어 보자는 결심을 하게 되었고, 예전과는 달리 남편에게 내가 생각하는 것과 느끼는 것을 솔직히 차분하게 표현하게 되었다.

참가자 5 : 구체적인 계획표를 세우고 그대로 실천하게 되자 하루하루가 즐겁다.

참가자 6 : 행복한 노후를 위해서는 봉사활동의 소중함을 알게 되어 자원봉사 활동을 시작하게 되었고, 나만의 작은 일기장을 만들어 가는 것이 나를 행복 하게 하고 있다.

참가자 7 : 내가 원하는 것을 이루기 위해 선택하는 방법을 알게 되어 조금씩 나의 희망을 이루어 갈 수 있을 것 같다. 요즘 생활이 기쁘다. 그리고 노후에 대해서도 구체적으로 생각하게 되었다.

참가자 8 : 홀로 서기를 해야 한다는 생각을 절실히 하게 되었다.

참가자 9 : 경제적인 준비만이 아닌 친구와의 관계, 나를 위한 학습과 취미활동 등 노후를 위한 좋은 교육을 많이 받아야 함을 다짐하면서 9월부터 노인과 관련된 학습을 시작하기로 했다.

참가자 10 : 가족들과 대화 나누는 시간이 많아졌다. 딸에게도 저녁 시간을 활용하기 위해서 계획을 세워보면 어떻겠냐는 권유로 대화도 나누고 딸의 생활에 변화와 도움을 주면서 관계도 좋아졌다.

참가자 11 : 나의 미래를 위한 직업과 꿈이 뚜렷해 졌다. 그 희망을 이루기 위해서 좀 더 구체적인 계획표를 준비하는 것부터가 중요함을 알게 되었다.

참가자 12 : 미래를 향한 나의 계획들을 한 가지씩 이루어나가기 위한 활동들이 흥미롭고 사람들과의 관계에서도 예전과는 다른 적극적인 친교를 내 스스로

가 시작하게 되었다.

참가자 13 : 구체적인 계획을 세우니 나를 점검하게 되고 그 만큼 성취감도 느끼게 되었다. 삶의 질을 높이기 위한 문화 활동도 시작하게 되었다.

참가자 14 : 노인분들과 만남을 통해서 노인분들이 서로 챙겨주고 활발한 봉사활동을 하시고 점심식사도 함께 하시는 것을 보면서 좋은 친구를 사귀기 위해서라도 좋은 봉사활동을 많이 해야겠다는 다짐을 하게 되었다.

참가자 15 : 계획표를 짜고 구체적인 활동들을 선택하는 것이 중요하다는 생각

참가자 16 : 시부모님과 친정 부모님께 일주일에 한 번은 꼭 전화를 하고 있다. 또한 잘 늙어가기 위해서는 인간관계가 굉장히 중요한 것 같다. 내가 먼저 주변 사람들에게 연락을 하고 나니 내가 행복해 지는 것 같다. TV 시청 시간이 많았는데 보다 유익한 시간을 보내려는 계획을 갖게 되었다.

참가자 17 : 그동안 경제적인 준비만이 가장 중요하다고 생각했는데 나 자신을 위한 투자가 얼마나 중요한지를 알게 되었고 메모하는 습관을 갖게 되었다.

프로그램 종료 후 생활에서 가장 많은 변화는 관계의 향상을 볼 수 있다. 부부, 자녀와의 관계, 부모님과의 관계, 친구와의 관계 등에서 상대방이 변화되기를 바라기 보다는 내가 먼저 바뀌어야 한다는 생각을 하게 되었고, 모든 관계에서 관계지향적인 변화를 볼 수 있다. 또한 잘 늙어가기 위해서는 자신을 위한 적극적인 투자를 해야 한다고 생각하고 문화 활동, 취미활동, 봉사활동, 학습의 기회를 갖는 등 적극적인 삶의 변화가 나타났다.

이상에서 분석된 프로그램의 효과는 주로 개인별 소감에 의한 질적 평가에 의해 밝혀진 것으로 양적 평가만으로는 파악해 낼 수 없는 결과들이다. 따라서 노후 준비 프로그램들은 프로그램이 의도했던 목표이상의 결과를 얻을 수 있는 질적 평가(First & Way, 1995)를 이용함으로써 프로그램의 효과를 세밀하게 분석할 수 있을 뿐 아니라 후속 프로그램의 질적 향상에 기여하게 될 것이라 사료된다.

V. 논의 및 결론

어떻게 하면 준비된 노후의 삶을 살 수 있을까? 하는 것은 이제 더 이상 노인들에게만 국한된 관심사가 아니라 고령 사회를 준비하는 한국사회의 화두가 되고 있다. 연장되어 가는 노년기의 삶은 노후에 대한 기대를 증가시키며 이는 노후생활에 대한 준비정도에 의해 많은 영향을 받게 된다.

그러나 우리 사회에서는 의미 있는 노후를 위한 준비가 필요하다는 인식이 있음에도 불구하고 노후 준비를 위해 무엇을 어떻게 해야 하는지에 대한 구체적인 방법에 대한 실천적인 계획은 매우 미약한 것으로 나타난다.

따라서 본 연구에서는 노후준비에 있어서 개인의 차이가 있겠지만 스스로 책임 있고 독립적인 노후생활을 할 수 있는 실제적인 노후준비 방법을 제시하고자 현실요법을 적용한 중년기 여성의 노후 준비 프로그램을 통하여 노인의 대한 태도변화와 내외통제성에 대한 관계를 연구하였다.

본 연구는 현실요법을 근거로 구성된 중년기 여성의 노후 준비 프로그램으로 노인에 대한 태도검사와 내외통제성의 사전, 사후 평가를 실시하였고, 사후 평가 후 참가자와의 인터뷰 내용이 분석되었다(부록). 참가 대상자는 35~60세의 중년기 여성 총 18명으로 총 6회기의 교육이 2개월 과정으로 실시되었다. 프로그램의 효과성을 검증하기 위한 측정도구로서 노인의 대한 태도 척도와 내외통제성 척도를 자기보고식 질문지로 구성하여 조사되었다. 노인의 대한 태도척도는 이선자(1989)의 내용을 참고하여 측정하였고, 내외통제성 척도는 Rotter, J. B.(1966)가 개발한 문항을 참고하여 측정하였다. 구체적인 분석을 실시하기 위하여 SPSS WIN 14.0 프로그램을 이용하여 대응

표본 t검증을 실시하였다.

본 연구의 주요 분석 결과를 요약하고 그 결과에 대하여 논의해 보면 다음과 같다.

첫째, 현실요법이 적용된 프로그램의 실시 결과 참가자들의 노인에 대한 태도의 변화는 측정도구의 하위 영역 8개 중 7개의 영역인 노인의 전망, 이미지 특성($p<.001$), 신체적 특성($p<.01$), 지적능력($p<.001$), 성격 특성($p<.001$), 적응 및 대인관계($p<.001$), 노인의 가족관계($p<.01$), 노인의 복지($p<.01$)에서 유의미한 차이가 나타났다.

이러한 결과는 프로그램이 실시되어 노인의 특성에 대한 정확한 정보를 습득함으로써 노인에 대한 바른 이해와 자기 인식을 통하여 노인이 되는 것에 대한 막연한 기대나 두려움, 노인들에게서 받은 일반적인 인상이나 독특한 느낌들이 변화되었음을 알 수 있다. 또한 현실요법은 자신의 삶을 통제하는 긍정적인 선택 개념을 습득하게 하여 대인관계를 원만하게 하며, 부부, 성인 자녀, 친구, 형제자매 등의 관계를 좋게 하기 위한 대책을 세우는데 도움이 되어 노인에 대한 자신의 미래에 대한 모습이 현실적으로 변화된 것으로 사료된다.

둘째, 현실요법이 적용된 프로그램의 실시 결과 참가자들의 내외통제성은 사전평가 보다 사후평가 시 평균점수가 내적통제의 경우 사전평가에서는 6.28에서 8.00으로 사후의 평균점수가 향상되었고, 외적통제의 경우도 사전

평가에서는 3.72점이었으나, 사후 평가에서는 8.00으로 향상되어 나타났다.

또한 사전 사후 평가 비교에서 내적통제성($p<.001$), 외적통제성($p<.001$) 모두 유의미한 차이가 있는 것으로 분석되었다. 즉, 프로그램의 실시를 통해 중년기 여성들의 내적통제성과 외적통제성이 사전보다 사후에 더욱 향상된 결과로 해석될 수 있을 것이다. 교육과정 시 프로그램의 근거이론으로 활용된 현실요법과 노인에 대한 현실적인 태도를 지각하기 위한 세대교류, 노인에 대한 이해 등을 다룸으로서 가능했으며, 내외통제성에 대한 향상도 적극적인 개인 스스로의 선택과 기회를 계획할 수 있는 독립성과 동기가 부여되는 교육과정이 지속되면서 작용된 결과로 사료된다.

셋째, 프로그램 종료 2주 후 양적 평가만으로는 파악해 낼 수 없는 부분들을 살펴보기 위하여 소그룹 형태의 인터뷰를 통하여 질적 평가를 실시하였다. 현실요법을 적용한 프로그램의 효과성을 살펴 본 결과 생활 안에서 도움이 되어준 것과 구체적인 변화들은 무엇보다 건강한 욕구 채우기, 자신의 선택에 책임지기와 WDEP를 적용한 훈련의 효과성이 크게 나타났다. 노후 준비를 위해 자신이 원하는 것(want)을 얻기 위해서 활동(doing)을 선택하여야 하며, 그 활동이 도움이 된다면(self-evaluation), 구체적인 계획(plan)을 세우고 그 계획에 따라 실천하는 훈련이 가장 많은 도움이 되어준 것으로 나타났다. 또한 실천을 위한 구체적인 기록에 대한 중요성을 강조하였다. 따라서 중년기 여성을 위한 노후 준비 프로그램에 현실요법 이론과 실체는 프로그램 개발에 효과가 있다는 연구 결과라고 볼 수 있다.

이상으로 본 연구는 현실요법을 적용한 중년기 여성의 노후준비 프로그램으로 노인에 대한 태도 변화와 내외통제성의 차이가 어떠한지를 살펴보았다. 그 결과 프로그램의 진행이 이뤄지기 전 보다 실시된 이후 현실적인 관점에 대한 변화가 이뤄져 본 연구에서 개발된 프로그램이 중년기 여성의 노후 준비를 위해 효과적인 것으로 나타났다. 또한 참가자들의 사후 모임을 통한 인터뷰에서 프로그램에 대한 개별적인 만족도가 높았으며, 프로그램 전보다 자신의 생각과 행동의 선택에 있어서 많은 변화가 있었다는 좋은 평가를 하여주었다. 프로그램 과정에서 출석률이 매우 좋았으며, 과제물 수행과 매 회기마다 토론과 발표에 적극적으로 참여하는 모습에서 프로그램의 효과성을 나타낸다고 할 수 있다. 따라서 중년기 여성에게 실질적인 노후 준비를 위해서는 노인에 대한 바른 태도에 대한 관점을 형성할 수 있도록 보다 다양한 노인관련 프로그램의 개발과 체계적인 교육이 실시되어야 하며, 자신 스스로 구체적인 실천계획을 수립하고 도움이 되는 활동을 선택하여 책임감을 지닐 수 있는 내외통제성을 향상시킬 수 있을 때 노후가 준비될 수 있다는 점을 본 연구의 결과를 통해 시사되고 있다.

이상의 연구 결과를 토대로 본 연구는 다음과 같은 제한점을 갖는다.

첫째, 다양한 프로그램 대상자의 모집이 필요하다. 프로그램 참가자 대상은 부평구 여성문화회관을 주로 이용하는 여성들을 대상으로 이루어졌다. 이 기관을 이용하는 여성들은 대부분 자신의 개발을 위한 적극적인 활동을 선택하고 있는 여성이다. 중년기의 빈곤과 사회적 소외는 노년기로 이어질

가능성이 높음으로 교육과 정보의 기회가 적은 사회적 소외계층의 여성들에게 이러한 교육의 기회가 주어지기 위한 보다 적극적인 홍보와 교육 현장 연결의 노력이 필요하다.

둘째, 중년여성들을 위한 노후 준비 프로그램 개발의 효과성을 측정 가능한 도구가 미비한 점이 있다. 본 연구에서 사용한 노인에 대한 태도검사와 내외통제성 검사는 이미 측정도구로써 신뢰도와 타당도가 인정되었지만, 노후 준비를 위한 개발 프로그램의 효과성을 검증해 내기에는 한계성이 있음으로 이에 적합한 도구 개발에 연구가 요구된다.

이러한 제한점에도 불구하고 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 프로그램 대상자의 특성에 따라 세대공동체(노인세대와의 만남) 교육이 연속적으로 연계되어야 할 것이다. 프로그램 진행 6회기 중 5회기 때에 노인세대와 함께하는 시간을 가졌다. 이 시간을 통하여 참가자들은 노인에 대한 올바른 이해로 노인에 대한 태도의 변화가 많았다. 또한 노인의 노년기 경험 사례담과 현재의 적극적인 노년기의 삶의 모습을 직접 경험함으로써 자신의 노후 준비에 보다 구체적인 계획과 현실적인 준비에 많은 도움이 되었으므로 세대공동체 교육의 체계적인 연계성이 고려되어야 한다.

둘째, 프로그램의 형태를 집단상담의 형태로 진행한다면 보다 효과적일 것이다. 프로그램의 특성 상 소그룹으로 진행된다면 참가자들 서로의 경험과 새롭게 배운 것을 좀 더 효과적으로 교환할 수 있을 것이며, 구체적인 계획을 수립할 때 개별적인 지도를 진지하고 구체적으로 할 수 있어 보다 효과

적인 프로그램을 전달 할 수 있을 것이다.

본 연구는 노년기 준비 프로그램에 있어서 교육 정보제공 및 단순교육 프로그램이 대부분인 현 실정에서 중년기 여성의 노후 준비의 필요성을 강조하고 개인의 현실에 적합한 실제적인 노후 준비를 위해 현실요법을 적용한 프로그램을 개발하여 구체적이고 효과적인 방법을 제시하였음에 본 연구의 의의를 갖고자 한다. 급속한 고령화 사회에서 중년기 여성뿐만 아니라 모든 예비노인들이 노후를 준비 할 수 있도록 보다 다양한 전문적인 프로그램의 개발을 위한 연구가 이루어져야 할 것이다.

참 고 문 헌

- 김명자(1989). 중년기 위기감 및 그 관련변인에 관한 연구. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 김명자(1993). 중년기 연구. 교문사.
- 김성숙(2006). 중년기 노부모 부양관과 노후설계에 관한 연구. 한서대학교 석사학위논문.
- 김인자(1995). Glasser 모델의 현실가족치료. 생활심리 12(1995, 5), 17-27
- 김인자(2005). 사람의 마음을 여는 열쇠 8가지. 도서출판 사람과 사람.
- 김정란(1993). 중년기 위기 극복에 관한 연구. 고신대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김종서(1982). 평생교육체제와 사회교육실태에 관한 연구. 한국정신문화연구원.
- 김태련(1988). 노인의 삶과 죽음에 대한 태도. 한국심리학회지, 발달 1(1), 30-47.
- 김태현(1982). 한국에 있어서의 노인부양에 관한 연구. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 강정희(1996). 중년기 여성의 위기감 적응을 위한 사회교육 프로그램 개발, 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 강청순(2003). 중년여성의 우울에 영향을 미치는 요인 연구. 침례신학대학교 대학원 석사학위논문.

- 박정희(2007). 고령화사회를 대비한 한국 중년여성의 노후준비 실태에 관한 연구. 동아대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 배옥현(1990). 노후생활의식에 관한 연구. 영남대학교 대학원 석사학위논문.
- 송명숙(2002). 중장년기 여성의 특성과 노후대책간의 관계에 관한 연구. 경기대학교 석사학위논문.
- 이강운(1986). 도시 중년기 부부와 자아존중감 및 고독감에 관한 연구. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 안귀덕(1986). 귀인성향, 지각 학급풍토 및 두 변인의 상호작용이 학습태도와 학업성취에 미치는 영향. 중앙대학교 박사학위논문.
- 우애령(1994). 현실요법을 적용한 집단사회사업 프로그램 개발. 연세대학교 박사학위논문.
- 유영주(1979). 한국도시 가족의 가족생활주기 모형설정에 관한 연구. **한국가정관리학회지, 9(1)**
- 윤진(1986). 청·장년이 보는 노인과 노년기의 생활에 관한 연구. 미간행
- 이선자(1989). 연령 단계별로 본 노인에 대한 태도, 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 임희정(2003). 중년층의 건강상태와 노후준비와의 관계. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 장인협, 최성재(2002). 노인복지학. 서울대학교출판부.
- 전길양 외(2000). 노년기 준비교육 프로그램 : 풍요로운 노후 가꾸기. **한국노년학회. 20(1), 69-91**
- 정옥분(2008). 성인·노인심리학. 학지사.

- 차재호, 공정자, 김철수(1973). 내외통제척도 작성. **한국행동과학연구소 연구노트**, 2(19), 263-271
- 카렌 N. 샤노어 et, 변경옥 역(2004). 마음을 과학한다. 나무심는 사람.
- 통계청(2005). 통계청 홈페이지 <http://www.nso.go.kr>
- 한정란(1993). 노인교육 교과과정 개발 실천연구. 연세대학교 박사학위논문.
- Borland, D. C(1978). Research on Middle Age, An Assessment, *The Gerontologist*, 18(4), 379-386
- Brody, E.M(1985). Parent Care as a Normative Family Stress, *The Gerontologist*, 25(1), 19-29
- Colarusso, C.A(1983). Adult Development, N.Y : Plenum Press.
- Erdwins, C.J & J.C Mellinger(1984). Mid-Life Women : Relation of Age and Role to Personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(2), 390-395
- First, J.A & Way, W.I(1995). Parent education outcomes : Insights into transformative learning. *Family Relation*, 44, 104-109
- Goldstein, D. M(1990). Clinical application of Control Theory, special issue, purposeful behavior : The Control Theory approach.
- Good, E. P(1987). In Pursuit of Happiness : Knowing what you want, getting what you want, chapel Hill : New View Publications.
- Havinghurst, R.L(1972). Development Tasks and education. David mckay, New York, USA.

- Jung, C. G(1954). The Development of personality. Pantheon Books, New York, USA
- Kogen, N(1961). Attitude toward old people : The development of a scale and an examination correlates. *Journal of Abnormal and Social Psychology* 62, 44-54
- Livson, F.B(1976). Patterns of Personality Development in Middle Aged Women : A Longitudinal Study. *International Journal of Aging and Human Development*, 7, 107-115
- Phares, E. J(1976). Locus of control in personality, New York : General Learning Press
- Rotter, J. B(1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement, *Psychology, monographs*, 80, 1, Whole No, 609.
- Rubin, L.B(1979). Women of a Certain Age, N.Y : Harper and Row
- Tuckman, J. & Lorge, I(1952). Attitude toward old workers. *Journal of Applied Psychology* 36, 149-153
- Weller, E.K(1983). A Profile of Male Mid-Life Concerns, Unpublished Doctoral Dissertation, The University of North Carolina.
- William Glasser(1965). Reality Therapy : a new Approach to psychiatry for practical action. N.Y : Harper.
- William Glasser(1986). Using Reality Therapy. Harper & Row, Publishers Inc.
- 김인자 역(1992). 현실요법의 적용. 한국심리상담연구소.

- William Glasser(1990). *The Quality School : Managin Students Without Coercion*. N.Y : Harper & Row.
- William Glasser(1992). Using Group Reality Therapy to Raise self-esteem in Adolescent girs. *Journal of Reality Therapy*, 6(2), 3-11
- William Glasser, 김인자 역(2002). 현실요법 적용. 한국심리상담연구소.
- William Glasser, 김인자, 우애령 역(2003). 선택이론 행복의 심리. 한국심리상담연구소.
- Wubbolding(1999). Creating intimacy through reality therapy. In J. Carlson & L. Sperry(Eds.), *The intimate couple*. Levittown, PA : Brunner/Mazel.
- Wubbolding(2001). *Reality Therapy for the 21st century*. Taylor & Francis Pubishers. Inc

ABSTRACT

Study on Program Development to Prepare for Middle Aged Women's Old Age Life by Applying Reality Therapy

Lee Che Ae

Dept. of Family & Consumer Science

Graduate School

Sungshin Women's University

Among OECD member countries, South Korea has the most rapidly aging population. The state is very much concerned about aging not only on an individual level, but the effect on the family and society as a whole. Attention is especially focussed on the lifestyle circumstances of the elderly population, and the question of how to lead a fruitful and happy life in old age.

In modern society, thanks to the development of science-based civilization, humanity has become more abundant and the average life span has been extended so that the period of old age takes up an increasingly

greater proportion of the life cycle. Naturally, the desire to enjoy a good lifestyle in old age is also increasing so that the issue of quality of life in old age has become an important matter of concern.

In order to live a fruitful and happy life in old age, it is necessary for people to prepare thoroughly for this period while they are still in middle age. Therefore, in this study, a program is developed in which a reality therapy is applied to help middle-aged women deal with approaching old age with a positive attitude. This study also aims to prove the effectiveness of the program to emphasize the importance of a positive attitude towards old age and the improvement in internal-external locus of control in people.

For this program, a sample of people was chosen from among the users of the Women's Cultural Center in Bupyeong Gu. It involves females aged between 30 and 60 who are considered to have a high need to prepare for their old age. They were provided with a two-month program consisting of a total 6 terms with 1,320 sessions.

The program was made up of many elements so as to investigate attitudes towards old people and to measure the change in internal-external locus of control in preparation for old age. These elements include understanding typical characteristics in middle aged women and self-analysis, understanding five desires with the application of self-understanding and reality therapy theory, checking on the gap

between reality and what is desired in terms of quality of life, Total Behavior, WDEP usage, examples of concrete plans for old age, and drafting detailed future plans for old age, thus devising detailed plans and choosing suitable activities accordingly.

In the operation method of the program, 180 minutes were assigned for each term with 420 minutes for the term of cultural activity. The teaching methods included lectures, discussion and practical activities, as well as designing and presenting of practical plans and cultural activities. There were two measuring tools of the program in this research; people's attitude towards old age and the measurement of their internal-external locus of control. The analysis was carried out through paired samples t-test with the SPSS WIN 14.0 program.

The main results from the research are as follows:

First, the pre- and post evaluation and comparison of attitudes towards old age were carried out in the eight subordinate areas using paired samples t-test, in which seven out of the eight subordinate areas showed some meaningful differences. They were: the prospect and image particulars of old people ($p < .001$), physical characteristics ($p < .01$), intellectual ability ($p < .001$), character particulars ($p < .001$), adaptation and social relationship ($p < .001$), family relationship ($p < .01$), and well-being of old people ($p < .01$).

Second, in the result of pre- and post evaluation and comparison on internal-external locus of control, some meaningful differences ($p < .001$) were verified in all areas. Thus, the internal-external locus of control in middle aged women is considered to have improved through the application of this program.

Thirdly, in the interviews conducted after the program, it was found that there was a positive change in the participants' attitude, for example, not relying on their children in their elderly years and being independent. By satisfying their desires healthily in their actual life, maintaining a positive way of thinking and developing an active attitude in social relationships, and by detailed planning and choosing their activities accordingly, their lifestyles changed for the better, and increased levels of satisfaction. In addition, direct meetings with old people and listening to their experiences and life stories also contributed to the positive changes in attitudes towards old age.

To sum up the result of this research, the developed and applied program using reality therapy produced a positive effect in the attitude of middle aged women towards old age and internal-external locus of control compared to attitudes before the program, which is a meaningful result. Therefore the program is proven to be effective in preparation for old age,

especially for middle aged women. Based on the result of this research, the content of middle aged women's old age preparation program has to be continued with follow-up programs according to the individual desires of the people. And various programs will have to be further developed considering the characteristics of middle-aged women. Research to improve the quality of program development where the importance of old age life is emphasized will also have to be actively continued to deal with the expansion of the elderly population.

7. 가정의 소득 중 주로 어느 소득이 가장 많습니까?

(어느 소득에 의존하고 계십니까?)

- ① 본인의 소득() ② 배우자의 소득() ③ 자녀의 소득()
- ④ 집세 임대, 부동산 등 이자 소득() ⑤ 연금()
- ⑥ 국민기초생활금() ⑦ 실업급여 소득()
- ⑧ 기타(_____)

8. 귀하의 주관적 경제적 정도는 어떠하십니까?

- ① 매우 좋지 않은 편이다() ② 좋지 않은 편이다()
- ③ 보통이다() ④ 좋은 편이다()
- ⑤ 매우 좋은 편이다()

9. 귀하는 현재의 건강상태에 대해서 어느 정도 만족하십니까?

- ① 전혀 만족하지 않는다() ② 거의 만족하지 않는다()
- ③ 보통이다() ④ 대체로 만족한다()
- ⑤ 매우 만족한다()

10. 현재 귀하의 직업 상태는 어떠합니까?

- ① 계속 무직상태() ② 취업 후 현재 은퇴()
- ③ 은퇴 후 재 취업상태() ④ 계속 취업상태()

11. 귀하의 직업은 어떻게 되십니까?

- ① 무직 또는 실업()
- ② 전업주부()
- ③ 시간제, 파트타임()
- ④ 상업서비스 : 자영업 등()
- ⑤ 일반사무직 : 회사원, 공무원, 교사 등()
- ⑥ 관리직 : 사업체 간부, 고급 공무원, 군인 등()
- ⑦ 생산직, 단순노무직, 숙련기술직 등()
- ⑧ 전문직() ⑨ 기타 _____

12. 귀하는 노인이 되는 시기는 언제부터라고 생각하십니까?

- ① 연령 : 세
- ② 시기별 :
(예_자녀의 군입대, 결혼, 본인의 신체적 변화 등)

13. 귀하는 노후생활 계획을 준비한다면 언제부터 해야 한다고 생각하십니까? (연령 : 세)

14. 귀하께서는 노후계획을 많이 세웠습니까?

- ① 전혀 세우지 않았다() ② 세우지 않았다()
- ③ 보통이다() ④ 조금 세웠다()
- ⑤ 많이 세웠다()

15. 귀하께서 노후계획을 세운 이유는 무엇입니까?

(질문 16번의 ③, ④, ⑤에 응답한 경우)

- ① 건강문제에 대비하기 위하여()
- ② 경제문제에 대비하기 위하여()
- ③ 여가를 누리면서 풍요롭게 살기 위하여()
- ④ 정서적으로 외롭지 않기 위하여()
- ⑤ 자녀들에게 부담을 주지 않기 위하여()
- ⑥ 기타(_____)

16. 귀하께서 노후계획을 세우지 않은 이유는 무엇입니까?

(질문 16번의 ①, ②에 응답한 경우)

- ① 생활비에 여유가 없어서()
- ② 국가나 사회에서 노후를 보장해줄 것 같아서()
- ③ 노후준비에 필요성을 못 느껴서()
- ④ 자녀에게 의지할 생각으로()
- ⑤ 기타(_____)

17. 만약 노후생활을 위한 준비를 계획한다면, 구체적으로 무엇을 어떻게 하고 싶으십니까?
()

18. 노후생활에 있어 가장 중요하다고 생각하는 것은 무엇입니까?

- ① 자신의 건강문제()
- ② 퇴직, 역할상실 등으로 인한 무료함과 외로움()
- ③ 생활비 등의 경제적 문제()
- ④ 부부사별()
- ⑤ 가족간의 갈등 문제()
- ⑥ 자녀교육 및 자녀양육 문제()
- ⑦ 주거 문제()
- ⑧ 사회참여 및 봉사활동()
- ⑨ 본인의 교육 문제()
- ⑩ 기타(_____)

19. 귀하의 중심적인 노후의 여가활동 형태는 무엇입니까?

- ① 자원봉사() ② 종교 활동() ③ 취미활동()
- ④ 교육 참여 활동() ⑤ 건강관리 활동() ⑥ 여행활동()
- ⑦ 동호회, 각종 사모임 활동() ⑧ 기타()

I. 다음 문항은 노인의 태도와 관련한 측정으로 귀하의 생각과 가장 일치하는 문항에 표해 주십시오

질 문 내 용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	아주 그렇다
1. 나는 노인이 되는 것에 대해서 늘 생각해봅니다.					
2. 나만은 늙을 것 같지가 않습니다.*					
3. 늙는다는 것이 두려울 것 같습니 다.*					
4. 늙어도 좋으니 나는 오래오래 살고 싶습니다.*					
5. 어떤 노인들을 보면, 바로 내가 늙 으면 그렇게 될 것같이 생각합니 다.*					
6. 노인은 나하고 상관없이 멀게만 생 각됩니다.*					
7. 노인들을 보면 그분들의 지나온 삶 의 경험에 존경이 갑니다.					
8. 노인들은 포근하고 따뜻한 감을 줍 니다.					
9. 노인이라도 다른 사람에게 모범을 보여야 존경이 갑니다.					
10. 노인들은 외롭고 불쌍해 보입니 다.*					
11. 노인들도 사는 날까지 즐거운 인생 을 가져야 합니다.					
12. 노인들은 집안을 초라하고 지저분 하게 만드는 것 같습니다.*					
13. 노인들도 다른 사람들과 특별히 다 른 점이 없고, 다른 사람들만큼 이					

해하기 쉽습니다.					
14. 노인들은 누구나 다 똑같은 느낌을 줍니다.*					
15. 노인들에 대한 좋은 느낌을 유지하려면 그들과 같이 지내는 일이 적어야 합니다.*					
16. 몇몇은 그렇지 않지만 노인들은 깨끗합니다.*					
17. 노인들은 항상 병이 있고 아프습니다.*					
18. 노인들은 다른 나이에 비해 사고의 위험성이 큼니다.*					
19. 노인기는 신체적인 기능을 잃어가는 시기로 보입니다.*					
20. 노인들은 젊은이들보다 죽음을 더 두려워하는 것 같습니다.*					
21. 노인은 걸모습은 단정해 보입니다.*					
22. 노인들은 무엇보다도 병을 가장 두려워하는 것 같습니다.*					
23. 요즘 노인들은 진짜 나이보다 훨씬 젊어 보입니다.					
24. 노인들도 성생활을 할 능력이 있습니다.					
25. 노인들도 운동을 계속하면 젊은이 못지않게 건강을 유지할 수 있습니다.					
26. 어느 때보다도 현대의 노인들은 노화방지나 건강유지 방법에 전력을 기울이는 것 같습니다.					
27. 노인들은 나이가 들어감에 따라 더욱 지혜롭고 현명해집니다.					

28. 노인들은 기억력이 현저히 부족합니다.*					
29. 노인들은 정확한 판단력이 부족하며 또 문제를 해결할 능력이 없습니다.*					
30. 늙는다는 것은 몸의 변화보다 마음의 변화에서 오는 것 같습니다.*					
31. 늙어감에 따라 몸의 기능이 떨어지며 머리 쓰는 능력도 같이 떨어집니다.*					
32. 노인들은 사고를 당하지 않기 위한 생각을 빨리빨리 하지 못합니다.*					
33. 노인들도 다른 사람들과 비슷한 실수를 한다고 봅니다.					
34. 노인이 생각하는 방법은 틀 속에 박힌 것 같이 비슷합니다.*					
35. 노인은 언제나 깊은 사려를 합니다.					
36. 노인들은 쉽게 해결될 수 있는 일들에 대해서도 근심걱정을 많이 합니다.*					
37. 사람들은 늙어갈수록 종교를 믿으려고 합니다.					
38. 노인이 되면 성격도 젊었을 때와는 달라지는 것 같습니다.					
39. 노인들은 인색합니다.*					
40. 노인들은 자신의 습관을 바꾸기 어렵습니다.*					
41. 노인들은 많은 일을 하기보다는 적은 일을 철저하게 합니다.					
42. 노인들은 자신의 옛날 일만 생각하고 사시는 것 같습니다.*					

43. 여자는 늙어가면서 성격이 남자같이 되고, 남자는 늙어가면서 여자같이 되는 것 같습니다.					
44. 노인들은 고집이 셉니다.*					
45. 노인기는 일생에서 가장 우울한 시기로 보입니다.*					
46. 노인들도 얼마든지 환경의 변화에 따라 잘 살아갈 능력이 있습니다.					
47. 노인들은 유쾌하고 긍정적이며 재미 있습니다.					
48. 노인들은 어느 누구보다 사랑과 안정을 강하게 원합니다.					
49. 노인들은 화를 잘 내며 까다롭습니다.*					
50. 노인들은 창피한 것을 모르고 다른 사람 앞에서도 거리낌 없이 행동합니다.*					
51. 노인들은 모든 일에 잘 참는 것 같습니다.					
52. 노인들은 누가 같이 있으면 기분이 아주 좋아집니다.					
53. 사람은 늙어갈수록 마음이 너그워져서 다른 사람들과 잘 지냅니다.					
54. 사람은 늙으면서 부부간의 정이 더욱 깊어집니다.					
55. 노인이 되면 사람들과 잘 만나지 않고 집안에만 있으려 합니다.*					
56. 노인들은 어린아이들이나 젊은이들과 지내기를 좋아합니다.					
57. 노인들은 언제 어디서나 노인대접을 잘 받고 계십니다.					

58. 노인들은 비슷한 나이의 노인들과 어울리는 것을 더 좋아합니다.					
59. 나는 노인들이 그저 싫어서 되도록 피하게 됩니다.*					
60. 노인들이 젊은 사람보다도 남의 말에 더 신경을 쓰며 행동합니다.*					
61. 노인들은 젊은 세대가 하는 생각과 언행을 못 마땅하게 생각합니다.*					
62. 노인들은 괴팍하여 대하기가 어렵습니다.*					
63. 노인들은 의식구조를 고쳐서 현대의 젊은이들을 이해해야 합니다.*					
64. 노인들은 했던 이야기를 하고 또 하고 하여 다른 사람들을 지겹게 만듭니다.*					
65. 노인들은 남의 일에 끼어 들고 요구하지도 않은 충고를 하는 데 많은 시간을 허비합니다.*					
66. 노인은 어떤 일에서나 소외를 당합니다.*					
67. 노인들은 일종의 장애인과 같은 취급을 받습니다.*					
68. 현재 우리나라에서는 정년퇴직과 더불어 사회활동은 끝나게 됩니다.*					
69. 사람은 나이가 들수록 능력이 떨어져서 사회에 기여할 수 있는 일이 없습니다.*					
70. 취미나 여가 생활을 적극적으로 하는 노인들은 안정감이 있어 보입니다.					
71. 은퇴를 해도 노인들은 가정 밖에서					

적극적으로 활동을 계속해야 합니다.					
72. 노인들은 다른 사람에게 의존하기 보다는 가능한 오랫동안 어떤 일거리라도 계속하고 싶어 합니다.					
73. 나이가 많아질수록 택할 수 있는 일거리의 범위가 좁아집니다.*					
74. 직장에서는 나이 많은 사람이 젊은이의 승진을 가로막고 있습니다.*					
75. 은퇴 후 노인들은 수입근원이 없으므로 경제적인 여유가 없습니다.*					
76. 정년제만 없으면 노인은 얼마든지 능력을 발휘하여 일을 계속할 수 있습니다.					
77. 노인들은 나이를 먹어감에 따라 모든 일을 자녀에게 맡기고 가정에서 편하게 살아야 합니다.*					
78. 노인들도 사업이나 정치면에서 많은 권한을 가져야 합니다.					
79. 노후가 보장되어 있거나, 자녀들이 부양할 수 있게 되면 노인들은 자기의 일(직업)을 그만두고 싶어 합니다.*					
80. 노인들은 각 가정에서 잘 모시고 있다고 생각합니다.					
81. 노인들은 집에서 귀찮고 힘든 존재입니다.*					
82. 노인들은 우리 집안의 권위와 존경의 상징입니다.					
83. 나는 언제 어디서나 노인들에게 바람직하게 대해 드립니다.					
84. 사람은 늙어갈수록 자식에게 더욱					

의지합니다.*					
85. 우리 집에서 조부모님이나 노부모님을 모시려면 그분들이 계실 방을 어떻게든 마련하면 된다고 봅니다.					
86. 노부모의 문제는 자녀들의 싸움이나 의견대립을 일으키는 중요한 원인이 됩니다.*					
87. 웃어른을 모시고 사는 집안은 화목한 것 같습니다.					
88. 경제적으로 부유한 노인의 자식들은 부모의 눈치를 보는 것 같습니다.*					
89. 경제적으로 자식에게 의지하는 노인들은 자녀들이 좀 함부로 대하는 것 같습니다.*					
90. 노인들은 자식간의 관계에서 많은 양보를 합니다.					
91. 노인들은 자신에 대해서보다는 자식 걱정을 더 많이 합니다.					
92. 노인문제가 심각한 사회문제로 나타나는 것을 볼 때 핵가족 중심생활에 대해 회의를 느낍니다.*					
93. 우리나라 사람들은 옛부터 동방에 의지국이란 명예를 가지고 노인들에게 잘 합니다.					
94. 전통적인 경로효친 사상은 좋은 것이며 계속 이어져야 합니다.					
95. 우리나라는 노인문제가 심각하다고 생각합니다.					
96. 노인들을 위한 많은 복지시설과 양로원이 필요하며 국가적인 정책이					

시급히 요구됩니다.					
97. 노인에게도 노인교육이나 평생교육을 위한 정책적인 제도가 필요합니다.					
98. 우리 주위에는 여자노인이 훨씬 더 많습니다.					
99. 여자노인들을 위한 안전보장제도나 복지정책이 따로 마련되어야 합니다.					
100. 경제적으로 감당할 수 있는 부유한 노인들을 위한 시설 좋은 양로원이 사설로라도 많이 생겨야 합니다.					
101. 노인들도 사회에서 젊은 사람들과 공동체를 이루며 살아가야 할 권리와 책임이 있습니다.					

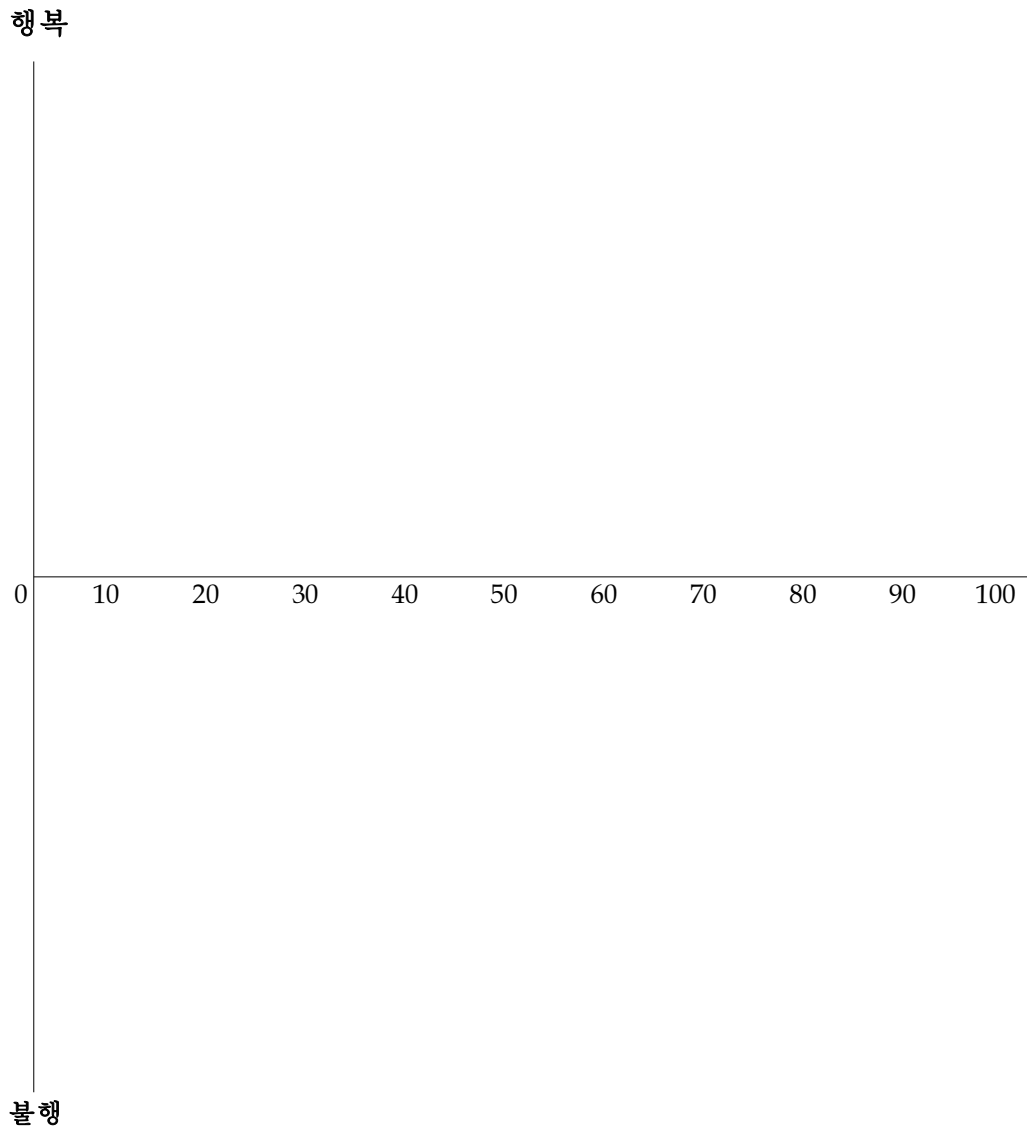
* 역코딩 문항

II. 다음 문항은 내외통제성과 관련한 측정으로 두 개의 문항 중에서 귀하의 생각과 가장 일치하는 한 문항을 ()속에 써주십시오.

1 ()	① 아이들이 빗나가는 것은 부모가 너무 야단을 치기 때문이다. ② 아이들이 빗나가는 것은 부모가 너무 열려 기르기 때문이다.
2 ()	① 일어날 일은 기어코 일어나고야 만다. ② 노력하지 않고 운수만 믿을 때에는 결과가 아주 좋지 않다.
3 ()	① 세상은 착실한 사람이 손해를 보게 마련이다. ② 착실하게 사는 것이 세상을 가장 잘 사는 방법이다.
4 ()	① 자식은 가르치기 나름이다. ② 아무리 가르쳐도 안 될 아이는 안된다.
5 ()	① 사람은 모두 이기적이다. ② 사람의 본성은 남을 돕기를 좋아한다.
6 ()	① 계획만 잘 짜면 일은 다 된 것과 다름없다. ② 아무리 계획을 잘 짜도 운이 나빠 그르치는 수가 있다.
7 ()	① 하려고만 하면 부정부패를 없앨 수 있다. ② 정치인들이 하는 일에 일반인들이 손을 쓰기란 대단히 힘들다.
8 ()	① 해야 할 일을 스스로 결정하도록 하는 사람이 좋은 지도자이다. ② 해야 할 일을 분명히 정해주는 사람이 좋은 지도자다.
9 ()	① 주는 것 없이 미운 사람은 어쩔 수 없이 밍다. ② 사람은 사귀어 보면 다 좋다.
10 ()	① 사람들 사이의 불평등을 모두 없애기 위해서는 국민 각자가 자기의 권리를 지키고 주장해야 한다. ② 착실하게 사는 것이 세상을 가장 잘 사는 방법이다.
11 ()	① 자신이 노력해야 좋은 배필을 만난다. ② 연분이 닿아야 좋은 배필을 만난다.

12 ()	<p>① 자기의 잘못은 기꺼이 받아들이는 것이 옳다.</p> <p>② 잘못은 했지만 덮어두는 것이 좋을 때가 있다.</p>
13 ()	<p>① 잘 살고 못 살고는 팔자소관이다.</p> <p>② 얼마나 잘 사느냐는 내가 얼마나 열심히 일했는가에 달려 있다.</p>
14 ()	<p>① 국민들의 힘도 나라 일에 영향을 줄 수 있다.</p> <p>② 일반 국민은 나라 일에 왈가왈부해봤자 소용없다.</p>
15 ()	<p>① 될성부른 나무는 떡잎부터 알아본다.</p> <p>② 공든 탑은 무너지지 않는다.</p>
16 ()	<p>① 사회의 부정부패는 대개 정치인들에게 잘못이 있어 그렇다.</p> <p>② 사회의 부정부패는 국민 한 사람 한 사람에게 그 책임이 있다.</p>
17 ()	<p>① 세계 각국에서 일어나는 일에 대해서는 우리로서는 어쩔 수 없다.</p> <p>② 정치 및 사회적인 일에 적극 참여하면 우리는 세계적으로 일어나는 일에 영향을 미칠 수 있다.</p>
18 ()	<p>① 사람이란 결국 자기의 값어치에 따라 존경을 받게 마련이다.</p> <p>② 불행한 일이기 하나 제아무리 노력해도 그 가치를 인정받지 못하는 일이 가끔 있다.</p>
19 ()	<p>① 돈은 먹고 살 수 있을 만큼만 벌면 된다.</p> <p>② 돈은 많이 벌수록 좋다.</p>
20 ()	<p>① 농사가 잘되는 것은 하늘의 소관이다.</p> <p>② 농사가 잘되고 안 되는 것은 그저 부지런히 일하는 데 달려있다.</p>
21 ()	<p>① 유능한 사람이라도 운이 나쁘면 지도자가 될 수 없다.</p> <p>② 유능하면서도 지도자가 못되는 것은 그 사람이 자기의 모든 기회를 활용하지 않았기 때문이다.</p>

부록 2. [프로그램 활동지 - 나의 인생 곡선]



부록 2. [프로그램 활동지 - 정검다리]

인생의 전환점	
가족	
일과 역할	
사랑과 증오	
건강	
고난과 역경	
인간관계	
학문과 예술	
신념과 가치관	
이별과 죽음	

부록 2. [프로그램 활동지 - 욕구강도 프로파일]

이 프로파일은 객관적인 정답이 없습니다. 자신과 상대방의 욕구를 점수로 살펴 보면서 관계를 더 잘 이해하게 돕는데 목적이 있습니다. 이 검사는 현실 요법의 <결혼의 기술>에서 발취했으며 서로를 이해하는데 목적이 있습니다.

방법은 각 문제에 1-5번까지 체크하여 점수로 표시하면 됩니다.

- ① 전혀 그렇지 않다 1점
- ② 별로 그렇지 않다 2점
- ③ 대체로 그렇다 3점
- ④ 자주 그렇다 4점
- ⑤ 언제나 그렇다 5점

<생존에 대한 욕구>

1. 돈이나 물건을 절약하는가?
2. 돈으로 살 수 있는 것에 각별한 만족을 느끼는가?
3. 자신의 건강유지에 관심을 가지고 있는가?
4. 균형 잡힌 식생활을 하려고 노력하는가?
5. 성적인 관심을 많이 지니고 있는가?
6. 매사에 보수적인 편인가?
7. 안정된 미래를 위해 저축하거나 투자하는가?
8. 부득이한 경우가 아니면 모험을 피하고 싶은가?
9. 외모를 단정하게 가꾸는데 관심이 있는가?
10. 쓸 수 있는 물건은 버리지 않고 간직하는가?

소계	점
----	---

〈사랑과 소속에 대한 욕구〉

11. 사랑과 친근감을 많이 필요로 하는가?
12. 다른 사람의 복지에 관심이 있는가?
13. 타인을 위한 일에 시간을 내는가?
14. 장거리 여행 때 옆자리의 사람에게 말을 거는가?
15. 사람들과 함께 있는 것을 좋아하는가?
16. 나는 사람과는 가깝고 친밀하게 지내는가?
17. 배우자가 내게 관심을 가져주기 바라는가?
18. 다른 사람들이 나를 좋아 해주기 바라는가?
19. 다른 사람들에게 친절하게 대하는가?
20. 배우자가 나의 모든 것을 좋아해 주기 바라는가?

소계	점
----	---

〈힘에 대한 욕구〉

21. 내가 하는 가사나 직업에 대해 사람들로부터 인정받고 싶은가?
22. 다른 사람에게 충고나 조언을 잘 하는가?
23. 다른 사람에게 무엇을 하라고 잘 지시하는가?
24. 경제적으로 남보다 잘 살고 싶은가?
25. 사람들에게 칭찬 듣는 것을 좋아하는가?
26. 어떤 집단에서든 지도자가 되고 싶은가?
27. 내 밑에서 일하는 사람이 문제가 있을 때 쉽게 해고 하는가?
28. 내 분야에서 탁월한 사람이 되고 싶은가?
29. 자신을 가치 있는 인간이라고 느끼는가?
30. 내 성취와 재능을 자랑스럽게 여기는가?

소계	점
----	---

〈자유에 대한 욕구〉

31. 사람들이 내게 어떻게 하라고 지시하는 것이 싫은가?
32. 내가 원하지 않는 일을 하라고 하면 참기 어려운가?

- 33. 다른 사람에게 어떻게 살아야 한다고 강요하면 안 된다고 믿는가?
- 34. 누구나 다 인생을 살고 싶은 대로 살 권리가 있다고 믿는가?
- 35. 인간의 자유로운 선택능력을 믿는가?
- 36. 내가 하고 싶은 일을 하고 싶은 때 하고 싶은가?
- 37. 누가 무어라고 해도 내 방식대로 살고 싶은가?
- 38. 인간은 모두 자유롭다고 믿는가?
- 39. 배우자의 자유를 구속하고 싶은 생각이 없는가?
- 40. 나는 열린 마음을 지니고 있다고 믿는가?

소계	점
----	---

<즐거움에 대한 욕구>

- 41. 큰소리로 웃기 좋아하는가?
- 42. 유머를 사용하거나 듣는 것이 즐거운가?
- 43. 나 자신에 대해서도 웃을 때가 있는가?
- 44. 뭐든지 유익하고 새로운 것을 배우는 것이 즐거운가?
- 45. 흥미 있는 게임이나 놀이를 좋아하는가?
- 46. 여행하기를 좋아하는가?
- 47. 독서하기를 좋아하는가?
- 48. 영화구경 가기를 좋아하는가?
- 49. 음악 감상하기를 좋아하는가?
- 50. 새로운 방식으로 일하거나 생각해보는 것이 즐거운가?

소계	점
----	---

총계	1-10번까지	11-20번까지	21-30번까지	31-40번까지	41-50번까지
	점	점	점	점	점
결과					

부록 2. [프로그램 활동지 - W. Glasser의 5 Needs 채우기 실천]

욕 구(Needs)	활 동(Doing)	월	화	수	목	금	토	일
생존에 대한 욕구								
사랑과 소속에 대한 욕구								
힘에 대한 욕구								
자유에 대한 욕구								
즐거움에 대한 욕구								

부록 3. [프로그램 참가자들의 인터뷰]

참가자 1.

친정 엄마의 삶에 대해서 더욱 이해하고 알게 되었다. 나의 어머니는 80이 넘도록 일을 하신 분이시고 성실한 삶을 강조하시며 교육을 시키셨다. 그렇다보니 내 주변의 대부분의 사람들은 성실한 삶을 적극적으로 살아가는 것 같다. 나를 돌아보면서 그러한 가족이 함께 있다는 것에 감사로움이 컸고 자신에게도 별 불만이 없다.

노후에 할 일이 없어 자녀들에게만 의존하며 어렵게 살아가는 노인들을 보면서 내가 할 수 있는 일들이 많겠구나 라는 생각을 하게 되어 지금은 노인교육지도사 과정에서 공부를 하고 있다. 나를 위해서 좀 더 많은 것을 배우고 더욱 계획적인 삶을 살아야겠다는 다짐을 하게 되었다. 그리고 우리 아이들과 나의 관계에 대해서 돌아볼 수 있었다. 자식을 위해서 사는 것이 가장 행복하다고 생각 했었다. 노년에 내 자신이 독립적인 삶을 살아감으로써 우리아이들에게 짐이 되어서는 안되겠다 라는 생각을 하면서 생각을 정리하다가 나를 위해서 산 것이 없다는 것을 깨닫게 되었다. 자식에 대한 희생이 최고의 행복이라고 생각했는데 욕구분석과 내가 진정으로 원하는 것이 무엇일까? 그리고 그 원하는 것을 위해서 무엇을 하고 있는가 라는 질문에 나는 아무 대답도 할 수 없었다. 자식에 대한 희생이 최고의 행복이 아니라 그것은 어쩔 나의 충족이였는지도 모르겠다. 그것이 진정 나의 행복일까?

교직에 있는 딸이 매월 50만원을 나에게 준다. 여식이 힘들게 번 돈이기에 늘 적금을 하여 후에 여식에게 주려고 했었다. 그런데 먼 훗날 노인이 되어 홀로 서기를 하기 위해서는 지금 나에게 투자하는 것이 더 좋은 선택임을 딸아이에게 이야기하고 이번 달 부터는 나를 똥나 투자에 활용하기로 했다. 현재 노인교육지도사 과정과 몇 가지 배우는 것이 있는데 좀더 노년을 준비하기 위한 교육과 여행을 위한 투자를 하고 싶다. 노년에 자녀들에게 의지하지 않고 혼자 잘 놀 수 있는 것도 꽤나 성공적인 삶일 것 같다. 그래서 현재 과감한 투자를 자신에게 해야 한다고 생각한다.

계획을 잘 세우는 일은 생활을 하는데 많은 도움이 된다. 이러한 공부를 지속적으로 하고 싶다. 실제 생활이 많은 도움이 되었다. 이런 기회를 준 선생님께 고맙다.

참가자 2.

내가 지금 예비노인이구나라는 생각과 함께 나의 부모님을 좀 더 깊이 이해할 수 있었고 노인에 대한 편견이 없어졌다. 종교를 갖고 있어서 습관처럼 자신을 돌아볼 때는 늘 과거로 돌아가서 주춤거릴 때가 많았다. 그런데 현실요법을 배우면서 과거보다는 현재에서 자신의 선택을 통하여 긍정적인 선택은 좋은 결과를 낳는다는 것을 알게 되었고 모든 선택의 책임은 본인의 선택 결과라는 것을 깊이 깨달을 수 있었다. 또한 다섯가지 욕구에 대해서 건강 한 사람으로 살아가기 위해서는 자신의 욕구를 잘 채워주어야 함을 알게 되었다. 자신의 욕구를 잘 채워주게 되면 그 실천을 통하여 충분히 가족과 사회관계에서 긍정적인 사람으로 다가갈 수 있을 것 같다. 특히 종교 활동에 가족들을 억지로 함께 동반하기를 늘 요구해 왔었다. 그런데 이 프로그램을 하면서 나의 욕구가 중요한 것처럼 다른 사람의 욕구를 존중하여 주어야 함을 깊이 느낄 수 있었다. 함께 종교생활을 원했던 것만큼 가족들이 자연스럽게 종교생활을 함께 할 수 있도록 우선 성당에서 하는 가족봉사활동을 함께 시작하게 되었고 그렇게 함께 봉사활동을 하다 보니 종교 활동이 얼마나 서로에게 도움이 된다는 것을 알게 되어 지금은 가족이 조금씩 함께 종교 활동을 시작하고 있다. 이 프로그램을 통하여 나는 자신감이 더욱 생겼고, 종교인으로써 귀한 생명으로 귀한 사람임이 감사하게 생각되었다. 근본적으로 나를 존중하고 타인에 대한 존중감이 생겼다. 이런 프로그램에 참여하게 됨이 감사롭다.

참가자 3.

그동안 자신의 삶을 돌아보니 아내로써 며느리로써 아이들의 엄마로써 부모님을 위해서 어느 것 하나도 제대로 산 것 같지 않다. 소중한 관계라는 것이 무엇인지 알게 되었고 노년을 준비하지 않는다면 나의 자식에게도 힘들게 하겠구나라는 생각이 든다. 내 자신이 만족한 삶을 살지 않으면 가족이나 다른 사람들에게도 결코 행복을 줄 수 없다는 것을 깨닫게 되었다. 그래서 프로그램에 참여하면서 그저 대면 대면 살아왔던 내 삶에 활력소를 불어넣을 수 있는 것이 무엇일까? 고민하다가 여성문화회관의 프로그램 2가지를 신청하고 다니고 있다. 내 자신의 욕구를 채워주는 것이 중요하다는 것을 알게 되었고 배움의 욕구가 많이 생겼다. 요즘 가족들이 나를 보고 많이 달라졌다고 한다. 도전을 하고 내 자신이 스스로 자신을 위해서 새로운 배움을 선택하고 거기서 성취감을 느끼고 희망을 갖게 되고 긍정적으로 살아가게 되어 가족들이 그렇게

보는 것 같다. 앞으로도 지속적으로 새로운 것에 도전하고 선택하는 것에 생각만이 아닌 행동으로 실천해야 함을 다짐하게 된다.

참가자 4.

결혼 전 나는 무척 보수적인 집안에서 자랐다. 결혼을 하면서 내가 자라온 환경과 너무나 다른 남편과 시댁식구들을 대하면서 최악의 삶을 살아왔다. 그런데 이번 기회에 나의 모든 생각과 생활이 확 바뀌었다. 이 강좌를 듣기 전에도 남편과의 관계가 너무 좋지 않아 이혼 해야겠다는 생각을 하고 있었다. 딸 둘이 있는데 늘 그 아이들 때문에 고민이 많다. 딸들에게 피해를 주지 말아야 할 텐데.....그래서 끝까지 남편과 살아야겠다고 생각했다가도 하루에도 수십 번 생각이 바뀌고 있었다. 노년기 부부의 중요성을 들으면서 부부의 소중함을 새삼 생각하게 되었고 무엇인가 선택하지 않으면 안 된다는 생각을 하게 되었다. 지금까지는 남편이 바뀌기만을 바랐고 바꾸려고 무진 애를 썼다. 그러다 보니 비난을 하게 되고 아예 입을 다물게도 되었다. 프로그램에 참여할수록 남편을 바꾸기 보다는 내가 먼저 다른 선택을 통하여 바뀌어 보자는 결심을 하게 되었고 남편이 나의 이야기를 들어주던 안 들어주던 크게 문제 삼지 않았고 내가 생각하는 것과 느끼는 것을 솔직히 차분차분 표현했다. 처음에는 남편이 펄쩍 뛰었지만 늘 그렇게 남편은 표현한다. 부모님 여행비용에 대해서 의논하자 물론 남편은 펄쩍 뛰기부터 했지만 나는 예전과는 달리 알았다고 말하고는 더 이상 싸움을 하지 않았다. 그런데 남편이 얼마 후에 전화를 걸어 비용을 드리라고 하였다. 예전 같으면 절대 고맙다는 말이 안 나왔을 것이다. 그래도 용기를 내어 먼저 고맙다는 표현을 하자 남편의 태도도 점차적으로 나를 받아들이는 것 같다. 프로그램 중 노인분들과 함께 만나면서 나의 부모님과도 차이가 많이 남을 보았다. 노인분들의 적극적인 생활과 그런 생각으로 살고 계시다는 것을 생각조차 못했다. 그분들을 통하여 노인에 대한 인식이 바뀌었다. 연세가 들었어도 무엇인가 새로운 것을 위한 도전을 하는 것, 남에게 베푸는 삶을 살고 계시는 것 등.....나이가 들어가면서 내게는 아무것도 없다는 생각을 했다. 남편이 모든 경제권을 쥐고 있고 이런 프로그램이 없었다면 내 생각이 크게 바뀌지는 않았을 것이다. 좋은 부부관계는 노년기를 살아가면서 최고의 선물이라고 생각한다. 아이들이 모두 제 갈 길을 가면 결혼 생활을 껴 수도 있다고 생각했지만 이제는 나의 용돈을 조금이라도 저축하고, 취미생활과 지속적인 교육을 받아야겠다는 생각을 하게 되었다. 그리고 어려운 사람들을 위해서 조금이나마 회비도 내기

시작했다. 어르신들과의 만남을 통하여 많은 것을 느끼고 배우게 되었다. 그동안 참으로 불안하게 살아왔지만 이제는 내가 선택하고 그것을 적극적으로 행동으로 옮기면 조금씩 행복을 느낄 수 있다는 것을 경험한다. 남편이 바뀌기 보다는 내가 먼저 바뀌 보자는 생각을 선택하기를 너무 잘 한 것 같다. 내게 주어진 환경에 긍정적이고 적극적으로 적응해야겠다. 선생님의 도움이 너무 컸다. 이 자리를 통해 감사의 마음을 전한다.

참가자 5.

나 자신을 긍정적으로 받아 들이자라는 결심이 예전에는 열 번 중 두 번 정도였지만 이 프로그램을 통해서 확연하게 달라졌다. 거울을 보면 내 얼굴이 밝아지고 보기에도 좋다. 가족들에게도 긍정적으로 대하게 되니 가족의 관계가 달라지고 있음을 경험하고 있다. “엄마, 그 프로그램이 어떤 것이기에 엄마가 달라졌어”라고 물어온다. 그 만큼 내가 달라졌다. 지나온 과거를 되돌아보면서 남편이 미운 적이 많았다. 여태껏 너는 너, 나는 나는는 나라는 평행선을 유지하고 살아왔다. 이제는 남편이 소중함을 느낀다. 가장으로써 얼마나 힘들었을까? 라는 긍정적인 생각을 하게 되었고, 아이들에게도 기대치가 너무 커서 자녀들도 얼마나 힘들었을까? 이러한 점들을 발견하게 되었다. 나 자신은 늘 가족 안에서 그들을 위해서 희생만하고 손해 보았다고 생각하고 그런 생각으로 합리화 시키며 살아왔지만 이제 그런 생각으로부터 해방되었다.

나 스스로를 되돌아보면서 나를 사랑하는 마음이 많이 생겼다. 예전에는 이론으로만 받아들이고 실제 생활에 적용하지 않았지만, 구체적인 계획표를 세우고 그대로 실천하게 되자 하루하루가 즐겁다. 계획표를 짜면서 가장 자신을 많이 돌아보게 되었고 반성을 하게 되었다. 구체적으로 나의 생각과 계획들을 써보는 것이 굉장한 도움을 주었다. 예전에는 생각만 했으나 나만의 작은 일기장을 만들어 가는 것이 나를 행복하게 하고 있다. 기록하는 것의 행복을 알게 되었다. 그동안 가족들에게 최선을 다하는 것으로 위안을 받았고 나이가 들어가면서 뭔가 허전해지자 그 닳을 가족에게 돌렸다. 나만이 희생자라는....

지난 번 노인분들과 함께 하는 프로그램에서 봉사활동의 소중함을 알게 되었다. 늘 봉사활동을 해야지 생각은 하고 있었는데 노인분들로 부터 봉사활동 이야기를 들으면서 구체적으로 나도 시작해야겠다는 생각을 했다. 다음 날 집 근처의 장애인 단체에 자원봉사자로 등록하고 오늘까지 2회 집안을 치워주는 봉사를 하였다. 구체적인 선택

이 이렇게 삶의 변화를 가져온다는 것은 너무 큰 기쁨이고 만족감을 갖게 되어 행복한 삶이 어떤 것인지 깨닫게 되었다. 직접 내가 해보니까 이런 것 때문에 생각에서 그치는 것이 아니라 이렇게 직접 경험을 해야 하는 것임을 알게 되었다. 이 프로그램을 통하여 얻은 것이 너무 많다. 아직 늦지 않았다. 생각만 하는 것이 아니라 구체적인 활동을 통하여 실천해야 함을 알게 되었다. 이렇게 살아가다보면 노인이 된 나를 그려보면 열심히 봉사활동을 하고 가족들과 서로 격려하며 행복하게 살아가고 있는 나의 모습이 그려진다. 감사한 마음을 어떻게 표현해야 할 지 모르겠지만 선생님과 다시금 만나서 더 많은 이야기를 나누고 싶다.

참가자 6.

노인이 된다는 생각을 전혀 해보지 않았다. 지금은 구체화 되어가면서 도움을 많이 받고 있다. 내 가족이 지금처럼 화목하지는 않았다. 성당을 다니면서 좋아졌지만, 내 자신은 자녀와 남편만을 위한 삶이었다. 딸이 대학원을 가려할 때 경제적으로 어려움을 겪고 있었다. 그래서 딸과 사이가 좋지 않았다. 아들은 해주는데.....본인은 왜 해주지 않는냐는 말에 딸과의 갈등이 끊임없이 이어졌다. 이번 프로그램을 통해서 딸과의 관계를 생각하면서 정말 내가 원하는 딸과의 관계를 생각하고 그러한 관계를 유지하기 위해서는 나의 표현과 긍정적인 활동을 선택하여 한다는 것을 배우게 되었다. 구체적으로 스킨십을 통하여 딸에게 나의 마음을 표현하기 시작했다. 이러한 좋은 선택을 통하여 딸과 사이가 좋아졌다. 설거지를 하고 있으면 아들, 딸이 이제는 가끔씩 나를 안아주고 나간다. 이런 아들, 딸의 표현이 나를 행복하게 한다. 이제는 가족전체에게 확대가 되어 서로의 욕구를 존중해 주고 있다. TV를 틀 때도 “엄마 나 크게 틀어도 돼”라고 물어보면서 서로의 욕구를 존중하고자 노력하고 있다. 서로의 장점을 찾아내면 내 아이들이 사회에도 도움이 되겠구나. 그런 생각하니 아이들이 무척 감사하다. 내가 건강하니까 가족들이 모두 밝아짐을 경험하면서 일과 내게 주어진 역할을 통하여 다른 사람의 장점을 끄집어내는 역할에 나의 능력을 개발하고자 기대감이 크다. 생각만이 아닌 새롭게 공부를 시작해야겠다는 계획을 세운다.

참가자 7.

늙는다는 것을 생각해보지 않았다. 막연하게만 생각을 했었다. 마스크 등에서 수명이 길어진다는 이야기를 들으면서 그저 나의 노후는 신앙생활을 하고 있으니까. 봉사활

둥이나 하면서 살아야지 했는데 그것만이 다는 아닌 것 같았다. 내 '일'이 있어야 하지 않을까? 일이 있으면 좋겠다라는 생각을 하게 되었고, 그렇게 하기위해서 적극적으로 확신감을 갖고 계획을 세우게 되었다.

머릿속으로만 늘 생각하다보니 내가 하고 싶었던 것들은 늘 뒤로 미루고 있었다. 이렇게 구체적으로 계획을 세우다보니, 내가 하고 싶은 것을 할 수 있을 것 같다. 그리고 자신감도 생긴다. 삶에 대한 자신감도 생겼다. 예전에는 이 나이에 무엇을 할 수 있을까? 생각 했다. 대학을 나오지 못해서 학력에 대한 열등감이 컸다. 이 프로그램은 통해서 자신감이 생겼고 뒤늦게라도 할 수 있다는 용기가 생겼다. 다시금 내가 원하는 공부를 해야겠다는 할 수 있다는, 하고 싶은 욕구가 생겼다. 활동하고 있는 것이 많다보니 생각 같이 되지 않았는데 계획을 구체적으로 세우다보니 공부를 좀 더 구체적으로 하기 위해서는 내가 원하는 것을 얻기 위해서는 주변의 일들을 조금씩 줄이고 중요한 것을 우선적으로 선택하는 방법을 배우게 되었다. 내가 원하는 것을 이루기 위해 선택 하는 방법을 알게 되어 조금씩 나의 희망을 이루어 갈 수 있을 것 같다. 요즘은 생활이 기쁘다. 그리고 노후에 대해서도 구체적으로 생각하게 되었다.

참가자 8.

딸 둘을 키우고, 양부모님을 자주 찾아뵙고 전화도 자주 드리고 남편을 위한 내조도 열심히 하면서 이것이 내가 할 도리임을 알고 그 안에서 행복을 많이 느끼며 살아왔다. 딸들이 성장하여 한 명은 곁에서 떠나있고, 한 아이는 학교관계로 떨어져있다. 나는 늘 내 가족들 안에서 있을 것이라 생각해왔는데 이제는 각자 삶을 형성해 나가고 내가 그들 안에서 설 자리가 없다. 딸들은 '엄마는 왜 집에만 있어요?' 라는 질문들을 한다. 요즘은 자녀들이 나와 함께 할 수 있는 시간이 거의 없다. 그리고 나와 함께 하는 시간을 부담스러워 하는 딸들을 보면서 무척 서운하다. 부모님께 조금만 소원하게 하면 내가 나쁜 사람이라는 생각이 들어 최선을 다했는데 결과적으로 시부모님의 간섭은 갈수록 심해지신다. 그리고 나이가 들어가는 나에게 시부모님의 간섭으로 모든 영역에서 자유롭지 못하여 이제는 서로의 사이가 어려워지고 있다. 나 자신이 내 생활을 계획하여 바쁘게 움직이면 부모님들의 짜증도 긍정적으로 받아들일 수 있을 것 같아 분주히 움직여도 보았지만 그저 활동에 그치고 지치기만 했다. 딸을 보고 싶어 간다고 하면 딸은 '엄마 저 바빠요'라고 말하는 딸 때문에 요즘은 아이 집에 가보지도 못하고 있다. 내가 딸들을 귀찮게 하면 안되겠다. 내 자신이 부담되는 존재가 되어서

는 안되겠다. 홀로 서기를 해야 한다는 생각을 절실히 하게 되었다. 프로그램에 참여하면서 가능한 한 성공적인 노후를 준비하기 위해서 부부관계를 더욱 돈독히 하고 자녀들로부터 정서적으로는 독립해야 함을 절감한다. 남편과도 주말을 함께 할 수 있는 계획을 세워보자는 변화가 왔다. 남편에게도 매일 '저녁 해 났어요. 빨리 오세요'라고 남편만을 기다렸는데 이것이 남편에게 부담스러웠겠다는 생각을 하게 되었다. 요즈음 내 계획표에 따라 활동 하는 것을 보고는 자신만 바라보고 있었던 아내가 다행이라고 하며 모든 활동에 적극적인 지원을 아끼지 않는다.

내일을 만들어야겠다. 꼭 경제적인 도움을 받는 일이 아니더라도 새롭게 배우고 정보를 주고받는 좋은 사람들을 많이 만나고 싶다. 좋은 교육의 기회가 있다면 참여하고 싶다. 지금의 생각이 지속되기 위해서는 끊임없이 교육을 받아야 한다고 생각한다. 이번 프로그램을 통하여 내가 누구에게 구속되지 말고 홀로 서기를 해야 한다는 생각을 하게 되었다. 경제적으로 자녀를 빨리 독립시키고 나는 정서적으로 아이들에게서 독립해야 한다는 말이 깊이 다가온다. 선생님께 좋은 교육을 추천받고 싶다.

참가자 9.

아들만 둘 있다. 언젠가는 내 아들을 빼앗길 것이라는 생각을 하고 아들들에 대한 기대에서 마음을 비워야겠다는 생각을 한다. 그리고 노후에는 남편과 나쁜일 것이라는 생각으로 아들들에 대한 기대감과 의존에서 벗어나야겠다고 다짐하게 되었다. 그 동안 2년을 꼬박 주식투자에 힘을 쏟았다. 2년 동안 경제뉴스와 주식을 분석하느라 아침잠을 느긋하게 자본적이 없었고, 오전 9시부터 오후 3시까지는 주식정보를 파악하느라 집안에서 움직이지 못했다. 그러다보니 친구관계도 소원해지고 건강도 많이 나빠져서 남편이 무척 걱정을 한다. 2년이 지난 지금은 주식도 다 까먹었다. 이제는 밖에서 활동도 하고 친구들도 만나고 주식은 그만하라는 남편의 권유로 지금은 완전히 생활을 바꾸고 있다. 다행히 새로운 친구를 사귀게 되었고 그 친구와 함께 이번 프로그램에 참여하게 되었다. 그동안 나는 노후준비를 어느 정도 해오고 있다고 생각했다. 경제적인 준비만이 아닌 친구와의 관계, 나를 위한 학습과 취미활동 등 노후를 위해서 좋은 교육을 많이 받아야 함을 다짐하게 되었다. 그리고 계획을 좀 더 구체적이고 현실적으로 세우고 다양한 문화와 학습을 경험하여 노후를 대비하여함을 다짐하여 본다. 노후 준비를 위해서 구체적으로 무엇을 먼저 시작해야 할 지 아직 구체화 되지는 않았지만 노후준비를 하는데 아직 늦지 않았다고 생각한다. 이번 프로그램을 통하여

구체적인 계획과 기록의 장점을 알게 되어 많은 도움이 되었으며, 친구와 함께 좀 더 적극적인 교육과 다양한 문화경험을 위한 여행과 영화를 많이 보고 싶다. 다행히 남편이 나의 학습을 위해 아낌없는 지원을 해준다고 하니 편안한 마음으로 자신을 위한 공부를 기쁘게 선택하기로 했고, 9월부터 노인과 관련된 학습을 시작하기로 했다.

참가자 10.

오랫동안 나는 내 사업인 음악학원을 위해서 열심히 일하고 지속적인 배움을 중단하지 않았다. 내가 대학에 다닐 때는 지휘 과가 없어 편입을 하여 2년의 과정을 무사히 마쳤다. 후회 없는 삶이라고 살아오기까지는 남편 사업의 실패 등 어려움을 겪어보았고 모든 것을 회복한 지금은 가족들의 하는 일에도 지나친 간섭을 하지 않고, 내 자신이 끊임없이 성장해야겠다는 생각을 한다. 얼마 전 수술을 하게 되었고 그 이후 나는 많은 생각을 하게 되었다. 이렇게 살아가도 되겠는가? 물론 후회 없이 열심히 살아왔지만 앞으로 어떻게 어떤 사람들과 더불어 무엇을 하면서 살아갈 것인가? 그리고 늘 나는 사회에서나 가족들 안에서 리더로써 살아갔지만 늘 그렇게 살아갈 수는 없지 않은가? 라는 생각들을 하는 기회가 되었다. 그리고는 공부를 시작해보자고 생각하고 노인교육지도사 과정에 등록하여 지금은 많은 도움을 받고 있다.

이 프로그램을 하면서 나는 햇갈림이 있었다. 나는 그동안 열심히 살아왔고 나에 대한 자신감도 있었다. 그런데 구체적인 나를 분석하고 앞으로의 계획을 적어보면서 뭐, 이렇게 까지 적으면서 계획을 세워야 하나? 했는데 구체적으로 적으면 적을수록 나를 위해서 산 것이 없었다는 것을 알게 되었다. 어떻게 하면 좋을까? 고민이 되었지만 이렇게 하는 것이 도움이 되고 필요함을 절감하면서 이 프로그램에 참여하기를 잘했다는 생각을 한다. 앞으로 2년 정도 2가지 자격증을 획득하고 소규모 실버산업을 계획하고 있다. 그리고 나에게 무척 도움이 된 것은 아무리 작은 실천이라도 나를 위해서 적어보고 그리고 실천을 하게 될 때의 기쁨이 크다. 소극적이었고 지나치게 쉬운 사소한 계획들을 적어보고 실천하니 적극적인 생활을 하게 되었다. 매일 우유한 잔을 먹게 되고 많은 변화들을 체험하고 있어서 딸에게도 적극적으로 권유하고 있다. 그저 직장에만 왔다갔다 저녁에는 피곤하여 잠만 자는 딸에게 저녁 시간을 활용하기 위해서는 계획을 세워보면은 어떻겠냐는 권유로 대화도 나누고 딸의 생활의 변화에도 도움을 주고 있다.

참가자 11.

오래전 친구들과 함께 문화생활을 위한 그룹을 형성하였는데 오랫동안 모임을 갖지 못했다. 이번 프로그램 중 문화 활동을 하면서 다시금 친구들에게 연락하고 바로 실천에 옮겼다. 지난주에는 뮤지컬 관람을 하였고 다음 달에는 또 다른 계획을 해놓았다. 삶의 활력을 얻게 되고 친구들과도 한 달에 한 번 만나서 건전한 대화도 나누고 서로에게 좋은 정보를 나누자는 약속을 하게 되었다. 다시금 이런 생활을 할 수 있도록 촉진시켜 준 선생님께 정말 감사드린다. 바쁘게 열심히 달려왔다고 생각했는데 막상 나 자신을 살펴보니 성과가 없었다. 맹목적으로 살아왔다는 생각을 한다. 무엇인가 하고 싶으면 늘 머릿속에서만 맴돌다가 놓쳐버리는 경우가 많았다. 프로그램 참여자들의 이야기를 들어보니 구체적인 실천을 옮기는 분들에게서 다양한 정보를 얻게 되었다. 실제적인 적용을 잘 못했던 나에게 참여자들의 실천적 선택은 나에게 힘이 되고 용기를 내어 적극적으로 긍정적인 선택을 하게 되었다. 중년의 몸은 확실히 다름을 느끼고 무언가 새로운 것을 배울 때면 힘들기도 했는데 이번 프로그램을 통하여 나는 이 나이에 꿈을 갖게 되었다. 그리고 그 꿈을 구체적으로 실행할 수 있는 방법을 알게 되어 너무나 기쁘다. 글쓰기 작업을 하고 싶었고 그래서 강좌도 들었지만 늘 꿈으로만 남았던 나의 글쓰기 작업을 이제는 구체적으로 희망을 갖고 시작할 수 있게 되었다. 글쓰기 작업을 위해서 좋은 계획을 세워보았다. 틈틈이 여행을 다니고, 좋은 책들을 읽고, 강좌도 듣고 다양한 활동을 적극적으로 선택해야 함을 알게 되었다. 그리고 활동을 선택하면서 사회복지활동에 참여하게 되었는데 조금씩 관심을 갖게 되었고 후에 나의 글쓰기 작업이 복지활동에서 도움이 되는 희망을 가져본다. 나의 꿈을 위해서 결코 늦었다는 생각이 들지 않는다. 나의 노후에 내가 어떤 활동을 하고 그러기 위해서 지금 무엇을 준비해야 하는지를 알게 되어 너무 좋다. 이제 나의 미래를 위한 직업과 꿈이 뚜렷해졌다. 그 희망을 이루기 위해서 좀 더 구체적인 계획표를 준비하는 것부터가 중요함을 알게 되었다. 계획표를 세우면서 지금부터라도 결코 늦지 않음을, 자신감을 갖게 되었다. 현재 일주일 세 가지의 강좌를 듣고 있다. 가끔씩 패가 나기도 하지만 학습을 하면서 자극을 받고 열심히 노력하고 있다. 활동을 선택한다는 것은 나의 목표를 이루어나가는데 도움이 된다. 적어본다는 것이 이렇게 큰 도움이 될지 몰랐다. 활동을 선택하고 구체적인 계획을 적어본다는 것이 나를 이렇게 통제할 수 있는 힘을 갖게 한다는 것에 새삼 놀라고 있고 하루하루가 힘이 난다.

참가자 12.

나는 솔로인데 뭣 모르고 살아 왔었다. 이 프로그램에 참여할 때는 큰 기대없이 시작했었다. 삶이 경험이 그리 많지 않지만, 과거를 생각하면 진짜 보람된 일들이 기억되거나 내 생활이 없었던 것 같다. 누군가 취미, 특기가 뭐예요 물어보면 말해 줄 것이 없었다. 그런 나를 생각하니 너무 계획 없이 살아왔지 않은가 생각된다. 어르신들과의 만남을 통해서 컴퓨터, 구연동화에 참여 하시는 것을 보고 나도 새로운 학습을 시작했다. 처음에는 결정하기가 쉽지가 않았지만, 지금은 잘하지는 않지만 몇 가지 배우고 있으며 재미있다. 이 프로그램 진행 중에 컴퓨터를 배우게 되었고, 어르신들을 위해 할 수 있는 일에 필요한 것들을 습득하기 위해 계획을 세워 진행 중이다. 취미로 샌드위치 만드는 것을 시작했다. 나의 발전을 위해서 계속 배우려고 한다. 계획세우면서 하나하나 새로운 것을 배우는 것이 도움이 된다. 나의 노년기 자화상을 그려보면 다른 사람들에게 베풀며 즐겁게 내일을 하며 사는 삶이 되지 않을까 싶다. 그동안 목표 없이 계획 없이 살아왔지만, 이제는 앞으로 나의 꿈이 구체적으로 그려진다. 미래를 향한 나의 계획들을 한 가지씩 이루어나가기 위한 활동들이 흥미롭고 사람들과의 관계에서도 예전과는 다른 적극적인 친교를 내 스스로가 시작하게 되었다. 예전에는 절대 그런 말을 못했는데 이제는 다른 분들에게 '그 모임에 저도 참여시켜 주세요'라고 적극적으로 자신을 소개하고 참여하게 되었다. 어르신들과의 만남은 나에게 미래의 노인상에 대해서 보다 진지하게 생각하고 계획할 수 있는 힘이 되어주셨다.

참가자 13.

지금까지의 나 자신을 돌아볼 때 주먹구구식으로 이런저런 활동을 많이 하고 돌아다녔다. 아이들이 유치원 다닐 때부터 집에 있지 않고 이것저것 배우러 다녔었고 그래서 인지 배우 대는 자신 있다. 뭔가 많이는 한 것 같은데 나에게 구체적으로 주어진 것은 없는 것 같다. 계획을 세워 구체적인 목표를 갖고 배운다면 한 가지씩 구체적으로 이루어나갈 수 있었을 텐데 라는 아쉬움이 있다. 계획적인 움직임이 효과적인 것을 알았고, 활동을 하고 나도 성취감을 못 느꼈는데 구체적인 계획을 세우니 나를 점검하게 되고 그 만큼 성취감도 느끼게 되었다. 삶의 질을 높이기 위한 문화 활동도 시작하게 되었다. 얼마 전 내 마음의 풍차라는 뮤지컬을 관람했고, 매월 정기적인 문화 활동을 계획하였다. 무엇보다 계획표를 작성하고 실천하다보니 성취감이 높아져서 이 프로그램의 만족도가 높다.

참가자 14.

언젠가는 이런 교육을 꼭 받고 싶었다. 나는 어느 일정한 나이가 되면 가족과 함께 사는 것을 포기해야겠다는 생각을 했다. 남편과의 삶이 너무 힘들고 아이들도 나를 너무 이해해 주지 못하고 한 번도 엄마의 마음이나 현실을 진지하게 받아주지 않고 가끔씩 딸아이에게 이야기를 하려하면 '엄마 나 지금 바쁘니까 나중에 이야기 하자'하면서 그렇게 차일피일 미루면서 이렇게 살아가고 있다. 살아오면서 참 내 마음대로 되는 것이 없다는 것을 알게 되었다. 막상 이렇게 나이가 들다보니 내 마음을 후련하게 털어놓을 수 있는 친구 한 사람만이라도 있었으면 하는 아쉬움이 크다. 그동안 아이들 키우랴 가정살림 하느라 나를 돌볼 틈이 없었다. 이제는 아이들도 각기 제 갈 길을 걸어가고 있고 남편은 오래전부터 의무적인 관계이고....이러느니 가족들로부터 헤어져 홀로 살아가는 것이 속편할 것이라고 생각했다. 교육 중 욕구채우기 작업을 하면서 그동안 나는 나 자신을 위해서 무엇을 해던고....정말 후회스럽다. 친구하나 제대로 만들지 못했으니 말이다. 노후를 위해서 건강도 경제적인 준비도 모두 중요하지만 정말 좋은 벗이 꼭 필요한 것 같다. 친구를 사귀어 볼려고 해도 마땅히 마음이 맞는 사람을 만나지 못했다. 생각도 틀리고.....그런데 이번 교육에 참여하면서 나보다 나이가 어린 사람들도 어쩔 그렇게 야무진지 이야기를 하고 있으면 나이 차이 나는 것을 별로 느끼지 못했다. 이런 기회를 많이 가짐으로써 다양한 사람을 만난다면 좋은 친구를 만날 수 있을 것 같다. 노년을 위해서는 좋은 친구를 만나는 것은 굉장히 중요한 것 같다.

노인분들과 만남을 통해서 그곳에서 비슷한 나이의 노인분들이 서로 챙겨주고 활발한 봉사활동을 하시고 점심식사도 함께 하시는 것을 보면서 좋은 친구를 사귀기 위해서라도 좋은 활동을 많이 해야겠다는 생각을 하게 되었다.

참가자 15.

처음 프로그램에 참여했을 때 두 사람 외에는 나보다 더 나이가 어려서 다소 불편한 마음이 있었다. 그리고 참가자 중 여자아이 둘 만 낳은 며느리가 시부모님께 무릎을 꿇고 죄송하다고 했던 말이 도대체가 이해가 되지 않아 화가 나기까지 했었다. 여성들이 좀 더 자신을 챙길 수 있었으면 좋겠다. 여성들이 적극적으로 자신의 몫을 잘 챙길 수 있어야 노후에 서럽지 않을 것 같다. 내 자신을 잘 챙기지 못하면 그 화살이 다 가족들에게 부정적으로 표현될 수 있겠다는 생각이 든다. 시어머니 노릇을 강하게

한다던지.....프로그램에 참여하면서 모든 내용이 다 옳고 맞다는 생각이 든다.
가장 힘들었던 것은 계속해서 무엇을 적으라고 하니까 좀 짜증이 났다. 그런데 그 과정 안에서 내가 그동안 머릿속으로만 생각한 것이 많았다는 것을 알게 되었다. 지금도 마지막 계획 짜기를 하는데 쓸 말이 정말 없다. 하지만 계획표를 짜고 구체적인 활동들을 선택하는 것이 중요하다는 생각은 든다.

참가자 16.

나는 사람 만나는 것을 무척 좋아한다. 지금 하고 있는 일이 장애인시설에 종사하고 있기에 시간이 한정되어 있어 다양한 사람들을 만날 수 있는 기회가 많지는 않다. 그런데 오랜만에 교육현장에서 다양한 사람들을 만나서 너무 행복했다. 앞으로 더 열심히 교육프로그램과 강좌를 들어야겠다는 생각을 한다. 이번 프로그램은 나에게 많은 도움을 주었고 강좌내용이 좋았다. 그동안 적극적으로 살아왔다고 생각했는데 이 프로그램에 참여하면서 자신의 단점을 알게 되었다. 예를 들어서 학원에 등록하여 열심히 공부해야지 하고는 계획만으로 끝나는 경우가 많았다. 이제는 생각만이 아니라 학원에 등록하는 것부터 시작할 것이다. 이 프로그램을 통하여 변화된 것은 시부모님과 친정 부모님께 일주일에 한번은 꼬박 전화를 하고 있다. 그리고 친구들에게도 내가 먼저 안부전화를 하였더니 친구들이 왜일이나며 너무 좋아했다. 앞으로는 나의 인간관계를 위하여 내가 먼저 연락하고 또한 가족들 역시 적극적으로 사랑을 표현할 수 있어야겠다는 생각을 한다. 잘 늙어가기 위해서 사람들과의 관계가 굉장히 중요한 것 같다. 먼저 연락을 하고 나니 내가 행복해 지는 것 같다. 그리고 TV시청을 너무 많이 하는 것 같다. 좀 더 유익한 시간을 보내기 위해서 TV시청 하는 것 보다는 좀 더 유익한 시간을 보내려는 계획을 하는 중이다. 나를 위한 건강한 투자를 해야겠다는 다짐을 하게 된다.

참가자 17.

나는 그동안 너무 소극적으로 생활을 한 것 같다. 성격도 내성적이라 누구에게 말도 먼저 건네지 못하지만 마음으로는 많은 사람들과 관계를 형성하고 즐겁게 지내고 싶다. 그렇지만 그것은 마음으로만 그렇고 실제 사람들을 만나면 늘 조용히 머물다 오곤 한다. 이 프로그램을 들으면서 노후에 혼자되었을 때 친구가 없으면 어떨까? 이대로 살아도 될까? 성격이 이런데 어떨까? 라는 생각이 들었지만 이제는 작은 실천을 통해서 하나하나 시작하려고 한다. 평생학습원의 어른신들과 함께 할 때 무척이나 그분들이 부러웠다. 70세가 넘으셔도 봉사 활동도 적극적으로 하시고 프로그램에 참여하시는 어르신들과 점심식사도 하시는 것을 보면서 많은 감명을 받았다.

프로그램이 진행되면서 다른 사람들은 쉽게 실천도 하고 기쁨을 느끼는 것 같았다. 나는 생각으로는 그래, 그래 하면서 아직까지도 행동으로 옮기지는 못하고 있다. 오늘 다시금 자신을 정리하게 되면서 아! 구체적으로 작은 것에서부터 계획을 세우고 실천해야겠다는 다짐을 하게 된다. 이 프로그램이 나에게 많은 도움이 되어주었다. 강사님께 고마움을 느낀다.

한 가지 구체적인 다짐은 적극적으로 메모를 하고 실천을 해야겠다. 그리고 강의를 많이 들어서 많은 정보를 얻어야겠다는 생각을 한다. 그동안 경제적인 준비만이 가장 중요하다고 생각했는데 나 자신을 위한 투자가 얼마나 중요한지를 알게 되었다.