손자녀 돌봄 조부모 상담·교육 프로그램

나를 봄, 너를 봄

한국건강가정진흥원
KOREAN INSTITUTE FOR HEALTHY FAMILY

Contents

Ⅰ. 개요 ····· 5

Ⅱ. 프로그램 진행안 ····· 13

1. 봄! 봄! 시작 ····· 13

1회기 | 긍정적 삶을 위한 변화의 시작 봄! 봄! ····· 14

2. 나를 봄 프로젝트 ····· 21

2회기 | 나의 삶과 긍정적 태도 ····· 22

3회기 | 자기돌봄 Ⅰ : 신체 돌보기 ····· 27

4회기 | 자기돌봄 Ⅱ : 마음 돌보기 ····· 32

5회기 | 나의 삶의 의미 찾기 ····· 37

3. 너를 봄 프로젝트 ····· 43

6회기 | 손자녀 발달 이해 ····· 44

7회기 | 좋은 조부모가 되기 위한 양육 기술 습득하기 Ⅰ ····· 52
: 행동 구분과 제한 설정하기

8회기 | 좋은 조부모가 되기 위한 양육 기술 습득하기 Ⅱ ····· 61
: 긍정적 상호작용 실천하기

9회기 | 좋은 조부모가 되기 위한 양육 기술 습득하기 Ⅲ ····· 70
: 긍정적 의사소통 하기

4. 다시 봄! 봄! ····· 81

10회기 | 충만한 나의 삶 완성하기 ····· 82
: 삶의 긍정적 의미 찾기 및 긍정적 미래 그리기

5. 부록 : 조부모와 손자녀 상호작용 프로그램 계획안 ····· 93

I 개 요

1. 손자녀 돌봄 조부모 상담·교육프로그램 개발 과정

프로그램 개발 진행단계는 관련 문헌 고찰, 조부모 대상 프로그램을 운영 중인 가족센터 종사자의 자문을 기반으로 손자녀 돌봄 조부모의 양육 스트레스 해소를 위한 상담·교육프로그램 시안을 구성하였다. 구성된 시안은 전문가 자문(9명)을 통해 내용타당도 검증을 받았다. 또한, 자문 내용을 기반으로 프로그램 시안이 수정되었고, 재검증의 단계를 거쳤다.

구체적인 프로그램 개발 절차는 다음과 같다

문헌고찰	• 조부모 양육스트레스 관련 요인 분석 • 조부모 양육스트레스 관련 프로그램 주요 내용 분석 • 조부모 양육스트레스 프로그램 관련 이론 분석
심층분석	[가족센터 종사자 대상 심층면접] • 손자녀 돌봄 조부모 프로그램 운영 현황 • 손자녀 돌봄 조부모 프로그램 내용 분석 등
↓	
프로그램 시안 구성	• 손자녀 돌봄 조부모 상담·교육 프로그램 내용 구성
↓	
전문가 자문(1차)	• 손자녀 돌봄 조부모 상담·교육 프로그램 내용타당도 검증 • 손자녀 돌봄 조부모 상담·교육 프로그램 내용 자문
↓	
프로그램 시안 수정	• 손자녀 돌봄 조부모 상담·교육 프로그램 내용 수정
↓	
전문가 자문(2차)	• 손자녀 돌봄 조부모 상담·교육 프로그램 내용 자문
↓	
프로그램 개발	• 양육스트레스 해소 및 예방을 위한 손자녀 돌봄 조부모 상담·교육프로그램 개발

2. 손자녀 돌봄 조부모 상담·교육프로그램 구성

조부모 역할과 양육자 역할은 역할 간 충돌을 유발하고, 긴장이나 시간 부족 등으로 인한 스트레스를 유발한다고 여겨진다. 양육 스트레스는 심리적 자원과 신체적 역량을 적극적으로 동원하여 대처해야 하는 적응과제로, 양육을 담당하는 사람은 누구나 스트레스를 경험한다. 전통적 시각에서는 스트레스와 같은 요인을 직접적으로 제거함으로써 인간의 행복을 달성하려는 접근이 이루어져 왔다. 박주언 등(2008)은 의학 분야에서도 질병을 감소시키는 것에 일차 목적을 두던 상태에서, 벗어나 건강한 상태를 더욱 증진시키는 방향으로 가고 있다고 언급한 바있다. Marks(1977)는 다양한 역할에 참여하는 것이 에너지를 소모하기보다는 생산할 수 있다고 보았다. 특히 1998년 Seligman과 Csikszentmihalyi가 긍정심리학(Positive Psychology)이라는 새로운 분야를 창시한 이래, 단점이나 약점을 보완하는 것에 초점을 맞춘 기존 심리학과 달리 개인의 정신적, 신체적, 사회적 기능을 강화하는 데 도움이 되는 지식과 체계에 초점을 둔다(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). 즉 긍정심리학의 영향으로 인하여 부정적 요인을 제거하기보다는 긍정적 요인을 강화하는 접근으로 서로 양립할 수 없을 것처럼 보이는 영역 간에 긍정적인 상호작용이 나타날 수 있다는 것이다. 스트레스를 경험한다는 것은 개인에게 상당한 심리적 부담감을 가지는 것이나 다른 한편으로는 잘하고 싶은 '기대'로 인해 발생하기도 한다. 이러한 기대를 현실로 전환하기 위해서는 회피하는 것이 아닌 수용하고 도전하는 것이 필요하다. 이에 본 연구에서도 긍정심리학적 관점에서 조부모의 손자녀 돌봄에 대해 이해하고자 한다.

긍정심리학에서는 진정한 행복(Authentic happiness)은 스트레스가 많고 적음에 있는 것이 아니라 자신이 의미 있게 생각하는 가치에 부합된 삶을 사는 사람이 행복한 사람이다. 이에 스트레스를 해소하기 위해서는 부정적인 감정에 집중하기보다는 스트레스의 의미를 재정의함으로써 스트레스를 수용하고 인정할 수 있는 태도와 이를 상쇄할 수 있는 긍정성을 강화하는 것이 중요하다고 보았다. 이는 개인에게 긍정적인 삶을 내재화하는 것이다.

Seligman 등(2006)은 긍정적인 삶의 핵심 구성요소를 '즐거운 삶(Pleasant life)', '참여하는 삶(Engaged life)', '의미있는 삶(Meaningful life)'으로 보았으며, 이 세 가지 구성요소가 충족된 긍정적 삶이 충만한 삶으로 이끌 수 있다고 하였다.

따라서 본 프로그램에서는 '즐거운 삶'의 낙관성, 긍정적 정서, '참여하는 삶'의 강점 발견 및 적용, 적극적인 문제 대응, 그리고 '의미있는 삶'에서 가족, 사회에 기여하는 가치 등의 요소들로 총 10회기를 구성하였다. 또한, 자기돌봄('나를 봄')과 손자녀 돌봄('너를 봄')의 영역으로 구성하였는데, 즐거운 삶, 참여하는 삶, 의미있는 삶 등 긍정적인 삶의 실천을 통해 자기 및 손자녀 돌봄의 역량과 '양육'이 가족과 사회를 위한 공헌으로써 가치 있는 일임을 인지하도록 하여 손자녀 돌봄 역량을 높이는 데 초점을 두었다. 이러한 집단활동은 궁극적으로 스트레스를 경감시키고 예방하는 데 있다.

프로그램 운영 시 10회기 전부를 활용할 수도 있으나 조부모의 특성에 따라 회기별로 재구성하여 사용할 수 있다.

특히 손자녀 돌보는 조부모는 돌봄의 동기에 따라 자발적 또는 비자발적으로 구분할 수 있으며, 돌봄 책임 정도에 따라 돌봄 형태를 공동 돌봄과 전담 돌봄으로 구분할 수 있다. 이에 조부모 손자녀 돌봄 유형을 자발적/비자발적 그리고 공동/전담 돌봄으로 분류하여 아래와 같이 4가지 유형으로 제시해 볼 수 있다.

조부모의 손자녀 돌봄 유형

구분		돌봄 책임성			
		유형	공동 돌봄	유형	전담 돌봄
돌봄 자발성	자발적 돌봄	1	부담없는 즐거운 돌봄 유형	2	힘들지만 돌봄을 즐기는 유형
	비자발적 돌봄	3	돌봄을 회피하려는 유형	4	회피할 수 없는 힘든 돌봄 유형

선행연구에 따르면, 돌봄이 비자발적이거나 선택의 여지가 없이 돌봄노동에 참여하는 경우 정신적인 스트레스 수준이 높은 것으로 나타났으며(Longacre, Ross & Fang,2014; Schulz, Beach, Cook, Martire, Tomlinsson & Monin, 2012; 최인희, 2014에서 재인용), 그에 비해 자발적 돌봄을 수행 할 경우 스트레스 수준이 낮았다. 또한, 공동 돌봄의 경우 전담 돌봄에 비해 돌봄 부담이 낮아 스트레스 또한 낮았다.

조부모의 손자녀 돌봄 유형으로 스트레스 수준을 비교해 본다면, 전담 돌봄이나 비자발적인 돌봄을 수행하는 4유형이 스트레스가 가장 높은 집단으로 규정할 수 있어 집중적인 개입이 요구된다. 그에 반해 공동 돌봄이면서 자발적 돌봄을 수행하는 1유형은 양육 스트레스 개입보다는 돌봄 역량 강화에 초점을 맞추어 진행하는 것이 더 타당할 것으로 보인다. 돌봄을 전담하고 있는 2유형과 4유형은 아동복지권 측면에서 스트레스 여부와 관계없이 돌봄 역량을 높일 수 있는 개입이 필요하다. 따라서 기본적으로 너를 봄 프로젝트에 해당하는 모든 내용이 기본적으로 반영될 필요가 있다. 차이점으로 유형2의 경우 자발적 돌봄을 제공하는 유형이므로 나를 봄 프로젝트에 해당하는 일부 내용은 권장으로 제시하였다. 한편, 비자발적 돌봄에 참여하고 있는 3유형과 4유형은 다른 유형에 비해 스트레스 수준이 높을 것으로 판단되므로 돌봄으로 인한 부정적 감정을 정화할 수 있는 심리·정서적 개입이 요구된다. 또한, 돌봄을 통한 삶의 의미나 가치 발견은 양육 스트레스를 감소시키고 삶의 만족감을 높이기 위한 개입이 이루어져야 한다. 이를 근거로 조부모 유형에 따른 권장 모델을 제시하면 다음과 같다. 아래 표와 같다.

본 프로그램을 긍정심리학을 기반으로 행복 경험, 긍정 정서 등을 강화하는 개입기법을 사용함으로써 양육 스트레스를 경감시키고, 나아가 삶의 질 증진에 목적이 있다. 돌봄 유형에 따라 전 회기를 다 사용할 수도 있으나 다음과 같이 스트레스 완화 혹은 돌봄역량 강화에 따라 재구성하여 사용할 수 있다.

먼저, 양육 스트레스 완화를 목적으로 둔다면 [나를 봄] 모듈 1회기, 2회기, 3회기, 4회기, 5회기, 10회기를 사용할 수 있으며, 좀 더 다양하게 다루고 싶다면 9회기를 추가할 수 있다. 다음으로 돌봄 역량 강화에 목적을 둔다면, [너를 봄] 모듈 1회기, 6회기, 7회기, 8회기, 9회기, 10회기를 활용할 수 있으며, 좀 더 다양하게 다루고 싶다면 여기에 3회기, 4회기, 5회기를 추가할 수 있다.

조부모 유형 및 주제 유형에 따른 모듈 구성안

구분		조부모 유형				주제 유형	
		유형1	유형2	유형3	유형4	스트레스	돌봄역량
봄! 봄! 시작	1회기 - 만나서 반가워요	●	●	●	●	●	●
나를 봄 프로젝트	2회기 - 나의 삶과 긍정적 태도	♦	♦	●	●	●	♦
	3회기 - 신체적 돌보기	♦	♦	●	●	●	♦
	4회기 - 마음 돌보기	♦	♦	●	●	●	♦
	5회기 - 나의 삶의 의미 찾기	●	●	●	●	●	♦
너를 봄 프로젝트	6회기 - 발달특성 이해	●	●	●	●	♦	●
	7회기 - 양육기술 습득1	♦	●	♦	●	♦	●
	8회기 - 양육기술 습득2	♦	●	♦	●	♦	●
	9회기 - 양육기술 습득3	♦	●	♦	●	♦	●
다시 봄! 봄!	10회기 - 충만한 나의 완성하기	●	●	●	●	●	●

● : 필수 ♦ : 권장

3. 손자녀 돌봄 조부모 상담 · 교육프로그램 회기별 운영 가이드 라인

손자녀 돌봄 조부모 상담·교육 프로그램 회기별 내용에 앞서, 프로그램에 전반적인 가이드 라인을 제시하면 다음과 같다.

1) 대상자 선정 시 고려사항

손자녀 돌봄은 돌봄 책임성과 자발성에 따라 다양하게 구분될 수 있다. 따라서 프로그램의 기획 시 주요

대상자의 특성 분석이 이루어져야 한다. 본 프로그램은 다양한 조부모의 유형을 모두 고려하여 조부모의 성장과 손자녀의 성장을 모두 고려한 통합적 프로그램이므로, 이를 그대로 활용할 경우 부적절하거나, 기대한 효과를 달성하지 못할 위험성이 있다. 따라서 본 프로그램의 기획 의도를 잘 살리기 위해서는 프로그램 (기획 및 운영시) 참여자의 특성 분석이 반드시 선행되어야 하며, <표IV-2>을 참고하여 프로그램을 재구성하여 사용할 필요가 있다.

프로그램 구성 시 대상자 선정을 위한 스크리닝을 해야 한다. 정신건강이 취약한 수준, 즉 우울, 불안 등 정서적 어려움이 심각한 경우, 뇌종양이나 뇌졸중 혹은 간질 등 신경학적 질환 등 긴급상황이 발생할 수 있는 신체적·정신적 어려움이 있는 경우 프로그램 참여를 제한할 수 있다. 대상자를 선정할 때 초기 접수과정에서 스크리닝 후 의료기관, 보건소, 정신건강복지센터 등 상담을 연계하는 것이 바람직하다.

2) 프로그램 기획 및 재구성 시 고려사항

프로그램은 앞서 제시한 바와 같이 모듈로 구성되어있어, 이를 재구성하여 다양한 형태의 프로그램 운영이 가능하다. 특히 부록으로 제시된 손자녀-조부모 상호작용 프로그램을 프로그램 중기나 말기에 투입하여 구성할 수 있다. 프로그램은 기본적으로 90분으로 구성되어있으나, 참여자 참여 수준을 고려하여 조정하여 사용할 수 있다. 단 이때 반드시 관련 전문가의 슈퍼비젼을 받도록 한다.

본 프로그램은 다양한 활동들로 구성되며 요리 활동이나 그리기, 붙이기 활동 외에 글쓰기 활동 내용이 다수 포함되어있다. 따라서 각 도구 사용 시 유의할 점을 안내하고 활용이 어려운 상황을 대비하여 대응 방안을 마련해야 한다. 또한 문맹 등 글을 작성하지 못하는 어르신들이 있을 수 있으므로 이를 고려하여 자원봉사자를 충분히 배치하여 프로그램을 진행할 수 있도록 한다. 다만 자원봉사자 활용이 어려운 경우 글쓰기 작업 등을 대체할 수 있는 다양한 시각적 이미지 등을 출력하여 사용할 수 있도록 해야 한다.

3) 프로그램 운영상 고려사항

프로그램은 교육·상담적 특성을 담고 있다. 따라서 프로그램 내에서 자기 노출 등이 일어날 수 있으며, 이에 대한 비밀보장을 강조하고 서약서를 받아야 한다. 또한 집단역동을 위하여 대규모 교육 형태는 다소 부적절할 수 있으며, 집단의 형태로 프로그램을 운영할 때는 12명을 전후로 운영하도록 한다.

프로그램 참여시 자유로운 환경 조성이 필수적이다. 실제 조부모들이 자유롭게 자신들의 의견이나 생각을 표출하고, 이를 통해 공감대를 형성함으로써 서로에 대한 지지와 연대를 제공할 수 있는 것이 본 프로그램의 중요한 목적이라 할 수 있다. 따라서 프로그램이 기획한 의도대로 체계적으로 프로그램을 운영 중요하지만,

그것 이상 조부모들이 함께 자연스러운 이야기를 나눌 수 있는 분위기를 제공하는 장(場)을 마련하는 것이 몹시 중요하다. 즉 구조화된 형태의 프로그램을 운영하기 보다는 매뉴얼을 참고로 하되 참여자의 적극성이나 분위기에 따라 반구조화 형태의 프로그램을 진행하는 것이 효율적일 수 있다.

본 프로그램은 조부모의 자아통합 및 손자녀 돌봄 역량 강화를 도모한다. 나아가 조부모들끼리 서로 자조모임을 형성할 수 있도록, 이를 지지·격려할 수 있으며 사회적지지 체계 형성을 위한 다양한 방안(카카오 단체톡, 밴드 등) 등을 제공할 수 있다. 또한 손자녀 돌봄과 관련한 다양한 돌봄이나 자신의 정신건강과 관련된 서비스를 제공하는 다양한 지역사회 자원을 알고, 이를 활용할 수 있도록 진행한다.

적극적 프로그램 홍보를 통하여 손자녀 돌봄에 대한 지역사회의 관심과 참여를 유도한다. 본 프로그램의 경우 손자녀 돌봄 조부모를 대상으로 하지만, 지역사회에 적극적인 홍보를 통하여 손자녀를 돌보는 조부모에 대한 사회적 관심을 유도하고, 지역 사회내 다양한 지지체계를 형성할 수 있도록 한다.

4) 프로그램의 개인 적용에 대한 고려사항

본 프로그램은 기본적으로 집단 형식으로 구성되었으나, 프로그램 내용이 교육·상담적 특성이 있으므로, 이를 사례관리나 1:1 상담 장면에 적용하여 활용할 수 있다. 실제 손자녀를 돌보는 조부모의 경우 접근성의 문제 등으로 인하여 프로그램 참여에 어려움을 경험할 수 있다. 따라서 찾아가는 프로그램의 형태로 집단뿐만 아니라 개인에게도 제공할 수 있다. 다만 1:1 상담 장면에 적용할 때 참여자에 대한 특성 분석을 기반으로 프로그램의 내용을 재해석 할 수 있는 역량이 선행되어야 한다.

5) 집단지도자의 자격 조건

본 프로그램 집단지도자의 자격 조건은 다음과 같다.

첫째, 집단프로그램 기획 및 수행경력이 3년 이상인, 상담사, 사회복지사, 건강가정사 등 관련 전문가이다.

둘째, 노인 대상 또는 상담 관련 연구경력이 3년 이상인 학계 전문가(상담 관련학 석사학위 이상인 자)이다.

이 두 가지 중 하나의 조건을 갖추어야 한다. 그외 위 조건에 충족되지 않는 가족상담사, 사회복지사, 건강가정사 등 가족센터 종사자는 첫째, 둘째 기준에 적합한 전문가의 지도 감독하에 프로그램을 수행할 수 있다.

손자녀 돌봄 조부모 상담·교육프로그램 나를 봄, 너를 봄 「봄! 봄!」

회기	구분	주제	내용	요소
1	봄! 봄! 시작	만나서 반가워요 ▪ 친밀감 형성 ▪ 프로그램 소개	· 집단구성원 친밀감 증진 활동 · 프로그램 목적과 목표 인지하기	수용 감사
2	나를 봄 프로젝트	나의 삶과 긍정적 태도 ▪ 노년기 발달 특성 이해 ▪ 긍정적 경험 및 감정 인식	· 나이듦에 따른 변화 공유 · 과거, 현재, 미래에 대해서 긍정적 감정 인식	수용 감사
3		자기돌봄 I : 신체 돌보기 ▪ 신체적 자기돌봄 실천하기	· 신체적 강점 찾기 · 신체적 자기돌봄 실천하기	강점 발견
4		자기돌봄 II : 마음 돌보기 ▪ 심리적 자기돌봄 실천하기	· 심리적 강점 찾기 · 심리적 자기돌봄 실천하기	강점 발견
5		나의 삶의 의미 찾기 ▪ 삶의 의미 발견하기	· 삶의 가치 탐색하기 · 삶의 의미 부여하기	가치 발견
6	너를 봄 프로젝트	▪ 발달 특성 이해 ▪ (손)자녀와 긍정적 관계 경험	· 손자녀의 발달 특성 이해하기 · 자존감 열매 맺기	강점 발견
7		좋은 조부모가 되기 위한 양육 기술 습득하기 I ▪ 행동 구분과 제한 설정	· 좋은 보호자를 위한 긍정 훈육 · 행동 구분하기 · 제한 설정하기	강점 발견
8		좋은 조부모가 되기 위한 양육 기술 습득하기 II ▪ 긍정적 상호작용 실천하기	· 대인관계 패턴 진단 · 갈등 예방하기	문제 대응
9		좋은 조부모가 되기 위한 양육 기술 습득하기 III ▪ 긍정적 의사소통 실천하기	· 의사소통의 걸림돌 알기 · 의사소통 유형 진단 · 긍정적 의사소통 실천하기	문제 대응
10	다시 봄! 봄!	▪ 충만한 삶의 영위하기	· 삶의 긍정적 의미 찾기	가치 발견

<참고문헌>

박주언(2008). 행복과 정신건강의 긍정심리학적 접근. 스트레스 연구, 16(2), 107-114.

최인희(2014). 손자녀 돌봄이 여성 노인의 생활만족도에 미치는 영향: 돌봄에 대한 자발성과 주관적 평가를 중심으로. 가족과 문화, 26(4), 118-138.

Marks, S. R. (1977). Multiple roles and role strain: Some notes on human energy, time and commitment. American Sociological Review, 42(6), 921-936

Seligman M, & Rachid, T., Parks, A. (2006), Positive Psychotherapy, Ameriva Psychologist, 61(8), 774-788.

Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55, 5-14.

손자녀 돌봄 조부모 상담·교육 프로그램

나를 봄, 너를 봄

1

봄! 봄! 시작

프로그램 진행안 1회기

회기	주제	만나서 반가워요 - 프로그램 소개 및 친밀감 형성
1	목표	• 프로그램의 참여동기 및 상호교류를 고취하고 신뢰할 수 있는 안전한 집단을 구성한다. • 긍정적인 삶을 위한 실천 의지를 다질 수 있다.

단계	세부목표	활동내용	시간	준비물
도입	▪ 환영하기	▪ 집단지도자 소개 및 인사 ▪ 집단구성원 자기소개	10분	형용사 (그림)카드 8절지, 필기도구, 명찰
전개	▪ 집단원 알아가기	▪ '형용사 (그림)카드' 목록을 활용하여 나를 표현하기, 집단원의 첫인상을 표현하기 ▪ 나를 표현한 형용사 중 '가장 마음에 드는 형용사 단어' 하나를 골라 '○○스러운 ○○'로 별칭 정하기	20분	
	▪ 프로그램 소개하기	▪ 프로그램 소개하기 - '봄! 봄' 프로그램 소개 ▪ 양육스트레스(부정적 경험) 재정의하기 - 양육스트레스 수준 자가검점(사전도구) - '진정한 행복'과 '긍정적 삶'에 관해 공유하기 - 양육스트레스 재정의하기	40분	
마무리	▪ 소감 나누기	▪ 내용정리 및 과제안내 ▪ 집단참석 소감 나누기 ▪ 다음 회기 예고	20분	
유의점	▪ 긍정적인 형용사 (그림)카드 목록을 활용하여 자신을 표현할 수 있도록 독려한다. ▪ 집단원과의 첫 만남이므로 서로를 관찰하고, 형용사 카드를 활용하여 첫인상을 긍정적으로 표현할 수 있도록 독려한다. ▪ 프로그램의 목적과 목표를 인지할 수 있도록 돕는다. ▪ 긍정심리학에 기반하여 양육스트레스를 재정의하고, 긍정적 삶의 동기를 높일 수 있도록 돕는다.		

1회기 긍정적 삶을 위한 변화의 시작 봄! 봄!

목표

- 프로그램 참여동기 및 상호교류를 고취하고 신뢰할 수 있는 안전한 집단을 구성한다.
- 양육스트레스 수준을 점검하고, 양육스트레스를 재정의한다.
- 진정한 행복의 의미를 이해하고, 긍정적인 삶을 위한 실천 의지를 갖춘다.

준비물

- 사전척도지(양육스트레스)
- 형용사 (그림)카드

활동내용

	내용	시간	준비물
도입	▪ 집단지도자 소개 및 인사 ▪ 집단구성원 자기소개	10분	-
전개	핵심목표 1. 집단원 서로 알아가기 활동) 형용사 (그림)카드를 활용하여 이미지 표현 ▪ 나와 집단원의 이미지 표현 ▪ 나를 표현한 형용사 중 '가장 마음에 드는 단어'를 하나 골라 '○○스러운 ○○'으로 별칭 정하기	20분	형용사 그림카드
	핵심목표 2. 긍정적 삶 실천을 위한 의지 다지기 활동 1) 양육스트레스 자가점검하기 ▪ 프로그램의 목적과 목표를 공유하기 ▪ 양육스트레스 자가점검하고 공유하기 활동 2) 긍정적 삶 실천을 위한 의지 다지기 ▪ 긍정적 삶이란 무엇인지 공유하고 양육스트레스를 재정의하기 ▪ 진정한 행복과 긍정적 삶의 의미 공유하기	40분	양육 스트레스 척도
마무리	▪ 이번 시간 내용정리 및 과제안내 과제: 하루에 한가지씩 감사할 내용 찾기 ▪ 다음 회기 예고	20분	-

진행과정

1 도입

❶ 집단지도자를 소개하기

- 집단원 한 명 한 명에게 따뜻한 시선을 맞추며 집단지도자를 소개한다.

❷ 프로그램의 목적과 내용을 소개하기

- 집단구성원이 '손자녀 돌보는 조부모'라는 공통점을 공유하도록 한다.
- 집단에 참여하게 된 동기를 나누며 집단의 목적과 목표를 설명한다.
- 집단의 목적은 손자녀 양육 스트레스를 해소하고 예방하는 위한 것으로, 긍정적 삶에 기반한 자기돌봄과 손자녀 돌봄의 역량을 높이는 데 있다. 집단의 목적과 목표를 설명한다.

TIP

집단프로그램 첫 대면은 집단에 참여한 모두에게 어색한 순간이다. 집단지도자는 집단원의 감정을 인정하고 수용해 줌으로써 집단원들이 집단을 편안하게 느끼도록 돕는 것이 필요하다.

예 "첫만남의 순간은 설레기도 하지만, 편안하지 않은 감정을 느끼기도 합니다. 지금, 여기에 모인 우리도 다 같은 마음 일거에요. 여러분들은 어떠세요? (...) 네, (....) 첫만남이 있으면, 마지막이 있듯이, 어색한 순간이 있더라도 곧, 익숙해지는 순간도 옵니다. 오늘보다는 다음 회기, 다음 회기보다는 그 다음 회기에는 집단에 참여하는 게 친숙해 질 것입니다. 우리 격려하는 마음으로 서로의 얼굴을 볼까요?"

2 전개

핵심목표 1 **집단원과 친밀감을 형성한다.**

활동 **집단원 알아가기**

❶ 자신의 이미지를 '형용사' 표현하기

- 자신의 이미지를 형용사로 표현하고, 그 이유를 구체적으로 설명한다.

❷ 집단원들이 서로의 이미지를 '형용사'로 표현하기

- 집단원들이 서로의 이미지를 '형용사'로 표현하고, 그 이유를 구체적으로 설명한다. 이러한 작업은 집단원이 서로에게 말을 건네며 친밀감을 형성할 기회를 제공하고, 자신이 미처 알지 못했던 긍정적인 면을 알아차릴 기회를 제공하기도 한다.

❸ 자신에 대해 가장 마음에 드는 '형용사'를 선택하기

- 자신을 표현한 형용사 중 가장 마음에 드는 형용사를 선택하도록 하여 별칭으로 정한다.

TIP

집단지도자는 집단원들의 시력, 읽기 수준을 고려하여 큰 글씨의 단어카드 또는 그림카드를 활용하도록 한다.

예 당당한 ○○, 배려심 있는 ○○, 너그러운 ○○, 친절한 ○○, 자신감 있는 ○○
상대방의 이미지를 표현할 때 어떤 집단원은 '잘 알지도 못하는데 어떻게 얘기해요.'라는 반응을 보일 수 있다. 이때 집단지도자는 첫인상 또는 행동을 관찰하고, 추측하여 말할 수 있도록 독려한다. 집단지도자는 집단원들이 어려워할 경우 집단지도자가 먼저 집단원의 이미지를 형용사로 표현하여 역할모델이 될 수 있도록 한다.

예 ○○씨는 일찍 도착하신 걸 보니 '성실한 ○○'로 부르고 싶네요.
○○씨는 활짝 웃는 모습을 보니 '사교적인 ○○'로 부르고 싶네요.

핵심목표 2 긍정적 삶 실천을 위한 의지를 다진다.

활동 1 양육스트레스 자가 점검하기

❶ 양육스트레스의 정의

- 집단원들이 생각하는 양육스트레스는 무엇이며, 주로 어떤 상황에서 양육스트레스를 경험하는지 공유할 수 있도록 한다.
- 집단원들의 경험을 들은 후 집단지도자는 양육스트레스가 무엇인지 양육스트레스로 인한 신체적, 정서적, 인지적 반응을 설명한다.

❷ 양육스트레스 자가 점검

- 양육스트레스 척도지를 활용하여 자가점검을 하도록 한다.

TIP

양육스트레스 척도지를 활용할 때 집단원의 시력 및 읽기 능력 수준을 고려하여 문항내용을 설명해 주고, 함께 문항을 읽으며 응답할 수 있도록 하거나 큰 글씨로 작성된 설문지를 준비한다.

활동 1

긍정적인 삶 실천을 위한 의지 다지기

❶ 긍정적인 삶이란 무엇인지 공유하고 양육스트레스 재정의하기

- 자녀를 양육하는 사람은 누구나 어느 정도의 양육스트레스를 경험하고 있으며, 이를 완전히 해소할 수 없다는 점을 인지하도록 한다.
- 양육스트레스는 '좋은 조부모, 좋은 부모가 되고 싶은' 욕구에서 온다는 것을 알아차릴 수 있도록 하는 등 양육 스트레스의 양가적 동기를 설명한다.

❷ 긍정적 삶 실천을 위한 목표 정하기

- 양육스트레스를 해소하고 예방하기 위해서는 스트레스를 수용하고, 긍정적 삶의 태도가 중요하다는 점을 설명한다.
- 긍정심리학에 근거한 '긍정적 삶'이 무엇인지 교육한다.

교육자료 주요 내용	
진정한 긍정의 의미 "무조건 좋게 생각하는 것이 아니라 있는 그대로의 상황을 거부하지 않으며 인정하고 바라보는 태도"	긍정심리학자 마틴 셀리그만 "긍정적인 삶을 만들기 위해서는 외부의 조건을 변화시키기보다는 자신의 의지가 중요"
진정한 행복 = 긍정적인 삶 (즐거운 삶 + 참여하는 삶 + 의미있는 삶)	즐거운 삶 = 수용, 감사 등 참여하는 삶 = 강점, 적극적 문제대응 등 의미있는 삶 = 의미, 가치 발견 등

TIP

긍정심리학에 기반한 긍정적 삶에 관한 교육 시에는 '긍정적으로 산다는 건 어떤 것을 말하는 것일까요?'라며 질문을 시작으로 집단원들이 자신이 이해하고 생각하는 것을 표현하고 공유하도록 독려한다. 집단지도자는 집단원들이 공유하는 내용을 정리하면서, 집단원들이 이해하기 쉬운 언어로 교육을 실시하는 것이 바람직하다.

긍정심리학에 근거한 핵심 요소는 첫 회기에서 마무리하지 않고, 매회기 반복적으로 교육한다. 이에 집단원들이 내용을 충분히 이해하고 인지하지 못하더라도 장시간 설명으로 시간을 할애하지 않는 것이 좋다.

- 개별 목표를 설정한다.

TIP

집단원이 개별 목표를 설정할 때 거창하거나 유창한 언어로 사용하지 않아도 된다. 집단원이 프로그램을 통해서 기대하고 바라는 것을 표현할 수 있도록 하고, 집단지도자는 그 내용을 구체화할 수 있도록 한다.

3 마무리

❶ 프로그램 참여 소감 나누기

- 집단원들이 프로그램의 참여 소감을 표현할 수 있도록 독려한다.

TIP

집단원들은 감정을 표현할 때 자신의 감정을 자연스럽게 표현할 수 있도록 안전한 집단분위기를 형성하는 것이 중요하다. 집단원들이 어떤 감정이든 수용 받는 경험은 집단에 친밀감을 느끼는 것뿐만 아니라 자신의 부정적 감정을 정화하는데 긍정적인 역할을 할 것이다.

❷ 다음 회기 예고하기

- 다음 회기 주제를 설명한다.

손자녀 돌봄 조부모 상담·교육 프로그램

나를 봄, 너를 봄

나를 봄 프로젝트

프로그램 진행안 2회기

회기	주제	[나를 봄 프로젝트] 나의 삶과 긍정적 태도 - 노년기 발달 특성 이해, 긍정적 경험 및 감정 인식
2	목표	• 노화로 인한 신체, 심리, 사회적 변화를 이해하고 수용할 수 있다. • (손)자녀 양육과 관련한 긍정적 경험 인식을 통해 만족감과 기대감을 가질 수 있다.

단계	세부목표	활동내용	시간	준비물
도입	▪ 인사하기	▪ 인사 나누기 ▪ 지난 회기 이후 생활 점검하기	10분	요리활동재료
전개	▪ 발달특성이해하기	▪ 노화로 인한 변화에 관해 공유하기 - 노화와 관련된 그림, 단어를 활용하여 공감대 형성하기 ▪ (교육)노년기의 발달 특성 이해하기	20분	
	▪ 긍정적 태도 가지기	▪ (손)자녀를 양육하면서 행복했던 순간을 생각해보고, 경험 나누기 ▪ '행복한 나'를 주제로 요리 활용하기 ▪ 진정한 행복을 위해 현재 할 수 있는 것은 무엇인지 탐색하기	40분	
마무리	▪ 소감 나누기	▪ 집단참석 소감 나누기 ▪ 다음 회기 예고	20분	
유의점	▪ 집단원 자신의 부정적 경험을 공유했을 때 다른 집단원도 동일한 경험이 있는지, 어떤 기분이었는지 질문하고 공유함으로써 '보편성'의 치유 효과를 경험할 수 있도록 한다.			

2회기 나의 삶과 긍정적 태도

목표

- 노화로 인한 신체, 심리, 사회적 변화를 이해하고 수용할 수 있다.
- (손)자녀 양육과 관련한 긍정적 경험 인식을 통해 만족감과 기대감을 가질 수 있다.

준비물

- 노인의 발달 특성 및 발달과업 교육자료
- 요리활동 '또띠아 야채 브리또' 재료

활동내용

	내용	시간	준비물
도입	▪ 지난 회기 이후 생활 점검하기 ▪ 지난 회기 내용 점검하기	10분	-
전개	핵심목표 1. 노인의 발달특성 이해하기 교육) 노인의 발달특성 및 발달과업 인지하기 ▪ 나이듦에 따른 변화 공유하기 ▪ 노인의 신체, 정서, 인지, 사회적 발달특성 및 발달과업 이해하기 활동) 행복의 조건 탐색하기 ▪ 행복의 조건 공유하기 ▪ 자신이 가지고 있는 행복의 조건은 무엇인지 탐색하기	20분	교육자료
	핵심목표 2. 긍정적 삶의 태도 가지기 활동 1) 양육의 긍정적 경험 나누기 ▪ 자녀 또는 손자녀를 양육하면서 즐거웠던 순간, 감사했던 순간을 나누기 활동 2) 요리 활동 "또띠아 야채 브리또" 만들기 ▪ 요리 활동으로 '행복한 나'의 얼굴 모습 만들기 ▪ 행복한 노년을 위해 지금 할 수 있는 것 탐색하기	40분	요리활동 "또띠아 야채 브리또"재료
마무리	▪ 이번 시간 내용정리 및 과제안내 과제: 하루에 한가지씩 감사할 내용 찾기 ▪ 다음 회기 예고	20분	-

진행과정

1 도입

❶ 지난 회기 이후 생활 점검하기

- 일상생활에서 공유할 수 있는 특별한 이벤트가 있었는지 질문한다.
- 지난 회기 이후 감정, 생각, 행동의 변화가 있었는지 질문한다.

❷ 지난 회기에 공유했던 내용 점검하기

- 긍정심리학 기반 '긍정적인 삶'의 주요 내용을 설명하고, 의견을 나눈다.

TIP

'긍정적인 삶'의 주요 내용과 오늘의 주제를 연결한다.

예 "긍정적인 삶은 과거의 삶에서의 수용과 감사, 현재의 삶에서 적극적인 참여를 통해 즐거움을 느끼고, 미래의 삶에 대한 낙관적인 기대와 희망을 가지는 거에요. 사람은 누구나 긍정적인 경험도 하고, 부정적인 경험도 합니다. 그러나 오늘은 좀 더 내가 경험한 긍정적 경험을 기억하면서 삶을 수용하고 감사하는 연습을 할 거에요. 삶의 태도도 연습을 통해 만들어질 수 있습니다."

2 전개

핵심목표 1 노인의 발달 특성을 이해할 수 있다.

활 동 노인의 발달 특성 이해하기

❶ 나이듦에 따른 변화 공유하기

- 집단원들이 '나이듦'에 따라 어떤 변화를 경험하는지 공유하도록 한다.
- '나이듦'으로 인해 좋은 점은 무엇인지 공유하도록 한다.

❷ 노년기 발달 특성 이해하기

- 노년기의 신체적, 정서적, 사회적, 인지적 발달과 발달과업을 교육한다.

❸ 행복한 노년을 위한 조건 탐색하기

- '행복한 노년'을 위한 조건을 이야기하도록 한다.
- 집단원들이 이야기한 '행복한 노년' 조건 중 현재 자신이 가지고 있는 조건은 무엇인지 표현할 수 있도록 한다.

TIP

'행복한 노년'을 위한 조건을 이야기할 때 가지지 못한 것이 아닌 가지고 있는 것에 초점을 맞춰 이야기를 할 수 있도록 한다.

행복의 조건에는 풍족한 물질적 환경뿐만 아니라 사람과의 친밀한 관계, 누군가에게 의미있고, 필요한 존재 등이 포함된다. '손자녀 양육'이 가족, 사회를 위해 기여하는 가치있는 일이기에 자신이 여전히 필요한 존재라는 점을 강조한다.

핵심목표 2 긍정적 삶의 태도 가지기

활 동 양육의 긍정적 경험

❶ 자녀, 손자녀를 양육하면서 긍정적 경험 나누기

- 자녀, 손자녀를 양육하면서 즐거웠던 순간, 감사했던 순간을 공유한다.

❷ '행복한 나'의 모습 만들기

- '또띠아 야채브리또' 요리 활동을 한다.
- 양육과정에서 즐겁고 좋았던 순간의 자신의 모습을 상상하며 만든다.

TIP

양육과정에서 즐거웠던 순간, 감사한 순간 등 긍정적 경험을 나눌 때 어떤 참여자는 '생각이 나지 않는다.' 등의 반응을 보일 수 있다. 이때 참여자가 여유를 가지고 표현할 수 있도록 생각해 볼 수 있는 시간을 주거나 다른 집단원의 경험을 듣고, 그 경험과 비슷한 경험이 있었는지 질문해 보는 것도 좋다.

❸ 행복한 노년을 위해 지금 실천할 수 있는 것 탐색하기

- 행복한 노년을 위해 '지금 실천할 수 있는 것'이 무엇인지 질문한다.
- '지금 실천할 수 있는 것'을 목록화해서 다음 회기 전까지 하루에 한 번 할 수 있도록 독려한다.

TIP

행복한 노년을 위해 '지금 실천할 수 있는 것'을 질문하면서 긍정적인 삶 실천을 위해 '감사하기'의 중요성을 인지시킨다.

예 "(...)미국 존스홉킨스대학 정신건강의학과 지나 영교수는 감사는 부정적인 생각이 들 때 긍정적인 태도로 바꿔주는 마법의 주문이라고 말했어요. 그리고 실제로 감사일기를 쓰는 사람의 우울증은 감소하고 행복감을 증가한다는 연구결과가 있어요.(...)"

[참고자료] SBS뉴스, '감사하는 마음이 뇌도 삶도 바꾼다. ' https://www.youtube.com/watch?v=hpfNfPqqBN0

3 마무리

❶ 프로그램 참여 소감 나누기

- 집단원들이 프로그램의 참여 소감을 표현할 수 있도록 독려한다.

TIP

집단원들이 감정을 표현할 때 자신의 감정을 자연스럽게 표현할 수 있도록 안전한 집단분위기를 형성하는 것이 중요하다. 어떤 감정이든 수용 받는 경험은 집단에 친밀감을 느끼는 것뿐만 아니라 자신의 부정적 감정을 정화하는데 긍정적인 역할을 할 것이다.

❷ 과제 부여하기

- 과제를 부여하여 회기 이후에도 실천 연습을 할 수 있도록 독려한다.

TIP

집단원들이 행복한 삶을 위해 '지금 할 수 있는 것'을 목록화했다면, 그 내용을 목록화하여 개별 과제를 부여하거나 집단원 모두에게 '감사하기'로 과제를 부여할 수 있다.

이때 감사일기 워크지를 활용하여 과제를 부여할 수 있다.

❸ 다음 회기 소개하기

- 다음 회기 주제를 소개함으로써 목표 달성과 참여동기를 높인다.

TIP

다음 회기 소개하기 순서에서는 오늘 회기 주제를 간단히 설명하고, 다음 회기 주제를 연결하여 소개하도록 한다.

예 "오늘은 나이듦에 대해 생각해봤어요. 나이 든다는 것은 신체적으로, 심리적으로 약해진다는 것에요. 부정할 순 없죠. 그렇다고 부정적인 것만 있는 건 아니에요. 나이가 들어서 긍정적인 면도 있지요(집단원들이 말한 내용을 언급해 준다). 그러나 무엇보다도 중요한 건 나이가 많든 적든 행복한 삶을 사는 건 중요합니다. 행복한 삶은 무엇으로부터 온다고 했나요? 네, 맞아요. 긍정적인 태도로부터 온다고 했어요. 그래서 실천과제가 감사하기였습니다. 다음 주부터는 긍정적 태도로 나를 돌보는 방법에 관해 이야기해 보려고 해요.(...)"

프로그램 진행안 3회기

회기	주제	[나를 봄 프로젝트] 자기돌봄 Ⅰ : 신체 돌보기
3	목표	• 노화로 인한 신체, 심리, 사회적 변화를 이해하고 수용할 수 있다. • (손)자녀 양육과 관련한 긍정적 경험 인식을 통해 만족감과 기대감을 가질 수 있다.

단계	세부목표	활동내용	시간	준비물
도입	▪ 인사하기	▪ 인사 나누기 ▪ 과제 점검하기 ▪ 지난 회기 이후 생활 점검하기	20분	신체적 자기돌봄 리스트, 시니어 스트레칭 영상, 마사지볼
전개	▪ 신체적 자기돌봄 강점 탐색	▪ 스트레스로 인한 신체적 증상 ▪ 신체적 증상에 대한 대처 방법을 탐색하고, 강점 강화하기	20분	
	▪ 신체적 자기돌봄 실천	▪ 신체적 자기돌봄 방법 탐색하기	30분	
		▪ 시니어 스트레칭 및 근육이완을 위한 마사지 습득하기		
마무리	▪ 소감 나누기	▪ 집단참석 소감 나누기 ▪ 과제 부여 ▪ 다음 회기 예고	10분	
유의점	▪ 노화와 양육으로 인한 신체적 피로와 증상 등을 있는 그대로 공감하고 격려하도록 한다. ▪ 충분한 공감과 격려 후에는 신체적 증상에 대한 대처 방법을 질문하고, 이를 강점으로 전환하여 메시지를 전달함으로써 강점 관점을 강화한다.			

3회기 자기돌봄 I : 신체 돌보기

목표

- 신체적 자기돌봄 방법을 배우고, 실천할 수 있다.
- 신체적 자기돌봄 역량강화를 통해 양육스트레스에 따른 신체적 증상을 예방하고 개선할 수 있다.

준비물

- 신체적 자기돌봄 리스트
- 마사지 볼

활동내용

	내용	시간	준비물
도입	▪ 지난 회기 이후 생활 점검하기 ▪ 과제 점검 ▪ 지난 회기 내용 점검하기	10분	-
전개	핵심목표 1. 신체적 건강과 강점 평가하기 활동) 신체적 건강 평가하기 ▪ 신체적 증상 표현하기 활동) 대처방법을 탐색하고 강점으로 전환하기 ▪ 대처방법 탐색하기 ▪ 강점을 인지하고 강화하기	40분	신체적 증상 리스트
	핵심목표 2. 신체적 자기돌봄 실천하기 활동 1) 신체적 자기돌봄 점검하기 ▪ 신체적 자기돌봄 리스트 확인하기 활동 2) 시니어 운동 배우기 ▪ 스트레칭, 신체 마사지	20분	신체적 자기돌봄 리스트, 스트레칭 영상, 마사지 볼
마무리	▪ 이번 시간 내용정리 및 과제안내 과제: 매일 1번 스트레칭, 신체 마사지하기 지속과제 : 매일 감사하기(감사 일기 쓰기) ▪ 다음 회기 예고	20분	-

진행과정

1 도입

❶ 지난 회기 이후 생활 점검하기

- 일상생활에서 공유할 수 있는 특별한 이벤트가 있었는지 질문한다.

❷ 과제 점검하기

- 지난 회기 과제를 수행했는지, 수행한 이후 어떤 변화가 있었는지 질문한다.

❸ 지난 회기 주요 내용 점검 및 오늘 주제 소개

- 지난 회기 주요 내용을 정리하고 오늘 주제를 설명한다.

TIP

지난 회기 주요 내용을 점검하고, 이와 연결하여 오늘 주제를 소개함으로써 프로그램의 목표와 회기 목표의 달성 동기를 높인다.

예 "지난 회기에서는 진정한 행복을 얻기 위해서는 긍정적 삶이 중요하다고 했습니다. '매일 감사하기'는 만족한 삶인 즐거운 삶의 주요한 요소이자 실천 방법이었어요. 오늘부터는 긍정적인 삶을 실천하기 위해 적극적으로 나를 돌보는 방법에 관해 이야기해 보려고 해요. 자기돌봄이란 자기 자신에게 관심을 가지고 몸과 마음의 건강을 유지하기 위한 행동입니다. 이번 회기에는 신체적 건강을 유지하는 방법을 탐색해 봄으로써 문제를 적극적으로 대응하는 방법을 배우기로 해요"

2 전개

핵심목표 1 **신체적 건강과 강점을 탐색할 수 있다.**

활 동 **신체적 건강과 강점**

❶ 신체적 증상 점검하기

- 두통, 근육통, 체중 변화, 피부트러블 등 신체적 증상이 있는지 질문해 본다.

TIP

신체적 노화는 주요한 노년기 발달 특성이며, 선행연구에 따르면, 손자녀를 돌보는 조부모는 양육으로 인한 신체적 부담감을 경험하고 있다고 한다. 참여자들이 신체적 증상을 표현하고, 서로 공감하고 격려할 수 있도록 독려한다.

❷ 신체적 증상에 대한 대처방법을 탐색하고, 습득하기

- 집단원이 건강을 위해 어떤 노력을 하는지 탐색해 보고, 공유한다.
- 대처하는 노력을 강점으로 연결하여 메시지를 전달함으로써 집단원 스스로 자신의 강점을 인지하고 강화할 수 있도록 지원한다.

TIP

신체적 노화로 인한 어려움을 공감하고, 격려한 후, 자신이 가지고 있는 신체적 강점(잔존기능)을 탐색해 보고, 긍정적 삶의 태도, 강점으로 전환하여 표현할 수 있도록 지원한다.

예 "매일 걷는 운동을 하지, 그러니 아직까진 큰 무리 없이 걷고, 애들도 돌보고,..(...)", "애들 말 안 들을 땐 머리가 얼마나 아픈지, 애들 키우면서 두통이 심해졌어. 그래서 내가 신경을 안 쓰려고 노력해. 교육은 애들 부모가 알아서 하겠지라고 생각하는 거지"

또한, 집단원들이 신체적 건강을 위한 행동을 '강점'으로 전환하여 메시지를 전달함으로써 일상적인 노력이 자신의 강점임을 인지할 수 있도록 한다.

예 '매일 걷기 운동을 하는 게 쉽지 않은 일인데, 끈기가 있으시군요', '신경을 안 쓰는 게 쉬운 일은 아닌데 자기조절능력이 있으시네요.', '아플 때 그냥 두지 않고, 병원 진료를 받으신다니 적극적인 대응능력이 높으시네요' 등 재정의하여 메시지를 전달한다.

핵심목표 2 신체적 자기돌봄 실천할 수 있다.

활 동 신체적 자기돌봄 실천

❶ 신체적 자기돌봄 리스트를 보여주며, 현재 실천하고 있는 방법을 공유한다.

신체적 자기돌봄 리스트			
규칙적인 식사	건강한 식사	운동 및 신체 활동	정기적 건강검진
필요 시 진료받기	아플 때 휴식하기	마사지하기	충분한 숙면

TIP

집단 참여자들이 건강을 위해 노력하고 있는 내용 중 추가되어야 할 부분이 있으면 보완하도록 한다.
참여자들이 현재 수행하고 있는 리스트를 체크하고, 가장 효과적인 방법은 무엇이었는지 표현하도록 한다.

❷ 신체운동 배우고, 실천할 수 있도록 한다.

- 시니어 운동 영상을 활용하여 스트레칭을 수행한다.
- 근육통이 있는 곳에 마사지 볼로 마사지한다.

TIP

시니어 홈트레이닝 영상을 선택하여 실습한다.

[참고자료] 국민건강보험공단 시니어 운동
https://www.youtube.com/watch?v=I4ovzV-BLDU
https://www.youtube.com/watch?v=pCyT7MWC_H4

3 마무리

❶ 프로그램 참여 소감 나누기

- 집단원들이 프로그램의 참여 소감을 표현할 수 있도록 독려한다.

TIP

집단원들이 감정을 표현할 때 자신의 감정을 자연스럽게 표현할 수 있도록 안전한 집단분위기를 형성하는 것이 중요하다. 어떤 감정이든 수용 받는 경험은 집단에 친밀감을 느끼는 것뿐만 아니라 자신의 부정적 감정을 정화하는데 긍정적인 역할을 할 것이다.

❷ 과제 부여하기

- 매일 스트레칭, 마사지 볼로 마사지하기
- 지속 과제: 행복한 삶을 위해 '지금 할 수 있는 것' 또는 '감사하기'를 매일 한 번 하기

TIP

매일 한 번 감사하기는 2회기 과제이나 실천을 통해 삶의 변화를 가질 수 있도록 독려한다.

❸ 다음 회기 소개하기

- 다음 회기 주제를 소개한다.

TIP

다음 회기 소개하기 순서에서는 오늘 회기 주제를 간단히 설명하고, 다음 회기 주제를 연결하여 소개하도록 한다.

예 "오늘은 신체적 자기돌봄에 관해 이야기를 나누었어요. 나에 대해 관심을 가지고 적극적으로 자신을 돌볼 때 양육 스트레스를 예방하는 힘이 길러질 수 있어요.(...) 다음 만남에는 심리적 돌봄에 관한 주제로 진행하려고 해요.(...)"

프로그램 진행안 4회기

회기	주제	[나를 봄 프로젝트] 자기돌봄 II : 마음 돌보기
4	목표	• 심리적 자기돌봄 방법을 배우고, 자신에게 적용할 수 있다. • 심리적 자기돌봄 역량 강화를 통해 양육 스트레스 수준을 낮추고, 예방할 수 있다.

단계	세부목표	활동내용	시간	준비물
도입	▪ 인사하기	▪ 인사 나누기 ▪ 과제 점검하기 ▪ 지난 회기 이후 생활 점검하기	10분	심리적 평가 간이 척도, 포스트잇, 필기구
전개	▪ 심리적 건강과 자기돌봄	▪ 심리적 건강 평가하기 ▪ 심리적 증상에 대처 방법 탐색하기	30분	
	▪ 심리적 자기돌봄 실천하기	▪ 심리적 자기돌봄 실천하기 - 자기에게 친절한 행동하기	30분	
마무리	▪ 소감 나누기	▪ 집단참석 소감 나누기 ▪ 과제 부여 ▪ 다음 회기 예고	20분	
유의점	▪ 본 프로그램에서는 정신건강 수준 상세하게 진단하기보다는 긍정적 대처방안을 습득하는 데 목적이 있다. ▪ 다만, 집단지도자는 집단원이 경험하는 고독감, 우울감, 불안감 등의 수준을 평가할 필요성은 있다. 혹여나 정신건강이 심각한 수준으로 평가된다면, 자원 연계를 통해 적절한 개입이 이루어질 수 있도록 지원한다.			

4회기 자기돌봄 II : 마음 돌보기

목표

- 심리적 자기돌봄 방법을 배우고, 자신에게 적용할 수 있다.
- 심리적 자기돌봄 역량 강화를 통해 양육 스트레스 수준을 낮추고, 예방할 수 있다.

준비물

- 신체적 증상 리스트
- 노년기 정신건강 간이척도(우울, 불안, 스트레스 등)
- 필기구

활동내용

	내용	시간	준비물
도입	▪ 지난 회기 이후 생활 점검하기 ▪ 과제 점검 ▪ 지난 회기 내용 점검하기	10분	-
전개	핵심목표 1. 심리적 건강과 강점 평가하기 활동) 심리적 건강 평가하기 ▪ 심리적 증상 표현하기 활동) 대처방법을 탐색하고 강점으로 전환하기 ▪ 대처방법 탐색하기 ▪ 강점을 인지하고 강화하기	30분	심리적 증상 리스트
	핵심목표 2. 심리적 자기돌봄 실천하기 활동) 자신에게 친절한 행동하기 ▪ 긍정적 자기 대화	30분	필기구, 포스트 잇
마무리	▪ 이번 시간 내용정리 및 과제안내 과제: 심리적 자기돌봄 실천하기 지속과제 : 매일 감사하기 ▪ 다음 회기 예고	20분	-

진행과정

1 도입

❶ 지난 회기 이후 생활 점검하기

- 일상생활에서 공유할 수 있는 특별한 이벤트가 있었는지 질문한다.

❷ 과제 점검하기

- 지난 회기 과제를 수행했는지, 수행한 이후 어떤 변화가 있었는지 질문한다.

❸ 지난 회기 주요 내용 점검 및 오늘 주제 소개

- 지난 회기 주요 내용을 정리하고 오늘 주제를 설명한다.

TIP

지난 회기 주요 내용을 점검하고, 이와 연결하여 오늘 주제를 소개함으로써 프로그램의 목표와 회기 목표의 달성 동기를 높인다.

예 "지난 회기에 이어 긍정적인 삶을 실천하기 위해 적극적으로 나를 돌보는 방법에 관해 이야기해 보려고 해요. 자기 돌봄이란 자기 자신에게 관심을 가지고 몸과 마음의 건강을 유지하기 위한 행동입니다. 이번 회기에는 심리적 건강을 유지하는 방법을 탐색해 봄으로써 문제를 적극적으로 대응하는 방법을 배우기로 해요"

2 전개

핵심목표 1 심리적 건강과 강점을 탐색할 수 있다.

활 동 심리적 건강과 강점

❶ 심리적 건강 점검하기

- 노년기 간이정신건강 척도를 활용하여 심리적 증상에 관한 질문을 한다.

TIP

노년기 간이정신건강 척도(우울, 스트레스, 불안 척도 등)를 활용하여 점검할 수 있다. 이때 척도 점수 확인에 초점을 두기보다 참여자가 자신의 심리적 증상을 인식하는 것이 중요하므로 자신의 기분과 정서를 자연스럽게 표현할 수 있도록 한다. 예를 들어 집단지도자가 척도 문항의 내용을 말하고, '이와 같은 경험한 적이 있으신가요?'라고 질문하는 방법도 좋을 것이다.

[참고] 「노년기 간이정신건강 척도」는 시군 정신건강복지센터 홈페이지에서 다운로드할 수 있다.

❷ 심리적 증상에 대한 대처 방법을 탐색하고, 습득하기

- 집단원이 심리적 건강을 위해 어떤 노력을 하는지 탐색해 보고, 공유한다.
- 대처하는 노력을 강점으로 연결하여 메시지를 전달함으로써 집단원 스스로 자신의 강점을 인지하고 강화할 수 있도록 지원한다.

TIP

자신의 감정을 온전히 수용 받는다는 것은 감정정화(catharsis)를 경험하게 되고 부정적 경험을 해소할 수 있는 치료적 개입이 된다. 이에 집단원이 부정적 기분, 정서를 노출할 수 있는 수용적이고 안전한 집단분위기를 형성하는 것이 중요하다. 한편, 집단원이 자기 노출을 한다는 것은 상당한 도전과 용기가 필요하다. 이에 자기 노출을 했을 시 집단원의 도전과 용기를 칭찬하도록 한다.

예 "(...)상황에서는 누구나 섭섭한 감정을 느낄 수 있을 것 같아요. 섭섭한 감정 때문에 우울한 기분까지 느끼셨군요. 다른 분들은 어떠세요? (...)자신의 감정을 솔직하게 표현하는 게 쉽지 않은데 용기를 내어 말씀해 주셔서 감사합니다."
또한, 집단원들이 심리적 행동을 '강점'으로 전환하여 메시지를 전달함으로써 일상적인 노력이 자신의 강점임을 인지할 수 있도록 한다.

예 (...)"00님은 솔직함과 용기가 있으시네요.", "솔직함과 용기는 00님의 대표적 강점으로 볼 수 있을 것 같아요."

핵심목표 2 심리적 자기돌봄 실천할 수 있다.

활 동 심리적 자기돌봄 실천

❶ 심리적 자기돌봄 리스트를 보여주며, 현재 실천하고 있는 방법을 공유한다.

심리적 자기돌봄 리스트		
심리상담 요청하기	생각, 감정에 귀 기울이기	스스로 칭찬, 격려하기
친밀한 사람과 이야기하기	자신을 편안하고 즐겁게 하는 것 찾기	

TIP

집단 참여자들이 건강을 위해 노력하고 있는 내용 중 추가되어야 할 부분이 있으면 보완하도록 한다.
참여자들이 현재 수행하고 있는 리스트를 체크하고, 가장 효과적인 방법은 무엇이었는지 표현하도록 한다.

❷ '자신에게 친절하게 대하기' 실천하기

- 자신에게 친절하게 대하는 방법을 탐색하고, 리스트를 만들어 공유한다.
- 긍정적인 자기 대화법을 습득하고, 자신 진술문을 만들어 본다.

TIP

자신에게 친절하게 대하기는 예를 들어 '자책하지 않기', '나를 사랑하기', '나를 용서하기', '몸에 좋은 음식 먹기', '나만을 위해 음식 하기' 등이다.
긍정적 자기 대화법은 자신에게 친절하게 대하는 방법의 하나로 그 의미를 생각할 수 있도록 설명하고, 간단한 문장의 자기 진술문을 만들 수 있도록 독려한다.

[참고자료] 《소년과 두더지와 여우와 말》 찰리 맥커시 글. 그림

3 마무리

❶ 프로그램 참여 소감 나누기

- 집단원들이 프로그램의 참여 소감을 표현할 수 있도록 독려한다.

TIP

집단원들이 감정을 표현할 때 자신의 감정을 자연스럽게 표현할 수 있도록 안전한 집단분위기를 형성하는 것이 중요하다. 어떤 감정이든 수용 받는 경험은 집단에 친밀감을 느끼는 것뿐만 아니라 자신의 부정적 감정을 정화하는데 긍정적인 역할을 할 것이다.

❷ 과제 부여하기

- 긍정적 자기 대화 「자기 진술문」 매일 3번 말하기
- 지속 과제: 매일 스트레칭, 마사지 볼로 마사지하기
- 지속 과제: 행복한 삶을 위해 '지금 할 수 있는 것' 또는 '감사하기'를 매일 한 번 하기

❸ 다음 회기 소개하기

- 다음 회기 주제를 소개한다.

TIP

다음 회기 소개하기 순서에서는 오늘 회기 주제를 간단히 설명하고, 다음 회기 주제를 연결하여 소개하도록 한다.

예 "오늘은 지난 만남에서 신체적 자기돌봄 이어 심리적 자기돌봄에 관해 이야기를 나누었어요. 나에 대해 관심을 가지고 적극적으로 자신을 돌볼 때 양육 스트레스를 예방하는 힘이 길러질 수 있어요.(...) 다음 만남은 자기돌봄의 마지막 회기에요. 기억하시나요? 긍정적 삶은 즐거운 삶, 참여하는 삶, 의미있는 삶을 누리는 거에요. 즐거운 삶은 과거, 현재의 삶을 만족하고, 낙관적인 미래를 기대하는 것으로 우리는 '감사하기'를 실천하고 있어요. 그리고, 지난 회기(3회기) 그리고 이번 회기(4회기)는 양육 스트레스로 인한 신체적, 심리적 증상을 이야기했고, 이를 대처하는 방법을 나누었어요. 우리 모두 양육 스트레스를 대처하는 강점이 있었어요. 다음 5회기는 자기돌봄의 마지막 의미있는 삶에 관해 이야기해 보려고 해요."

프로그램 진행안 5회기

회기	주제	[나를 봄 프로젝트] 나의 삶의 의미 찾기
5	목표	• 손자녀 돌봄의 가치와 의미를 발견할 수 있다. • 의미있는 삶을 실천할 수 있다.

단계	세부목표	활동내용	시간	준비물
도입	▪ 인사하기	▪ 인사 나누기 ▪ 과제 점검하기 ▪ 지난 회기 이후 생활 점검하기	10분	교육자료 '내가 살아가는 이유' 가치 리스트, 포스트잇, 필기구
전개	▪ 손자녀 돌봄의 가치와 의미 부여하기	▪ 삶의 의미가 중요한 이유 공유하기 ▪ 손자녀 돌봄의 가치와 의미 나누기	40분	
	▪ 의미있는 삶 실천하기	▪ '의미있는 삶' 실천하기 - 현재 할 수 있는 의미 있는 일을 탐색하고 실천하기	30분	
마무리	▪ 소감 나누기	▪ 집단참석 소감 나누기 ▪ 과제부여 ▪ 다음 회기 예고	20분	
유의점	▪ 집단원들은 '의미있는 삶'은 거창하고 대단한 사람들이 누리는 삶이라 생각할 수 있다. 그러나 사람마다 의미있는 삶의 형태와 내용은 다르다는 것을 말해주고, 현재 자신의 입장에서 실천할 수 있는 '의미있는 일'을 구체적으로 생각하고 실천할 수 있도록 지원하는 것이 필요하다.			

5회기 나의 삶의 의미 찾기

목표

- 손자녀 돌봄의 의미와 가치를 발견할 수 있다.
- 의미있는 삶을 실천할 수 있다.

준비물

- 교육자료 '내가 살아가는 이유' 가치 리스트
- 포스트 잇
- 필기구

활동내용

	내용	시간	준비물
도입	▪ 지난 회기 이후 생활 점검하기 ▪ 과제 점검 ▪ 지난 회기 내용 점검하기	10분	-
전개	핵심목표 1. 손자녀 돌봄의 의미와 가치를 발견하기 교육) 내가 살아가는 이유 ▪ 삶의 의미가 중요한 이유가 무엇인지 공유하기 활동) 손자녀 돌봄의 가치와 의미 발견하기 ▪ '가치' 리스트에서 손자녀 돌봄의 가치 단어를 찾고, 그 의미를 공유하기	40분	교육자료 '내가 살아가는 이유' 가치 리스트
	핵심목표 2. 의미있는 삶 실천하기 활동) 의미있는 삶 실천하기 ▪ 현재 할 수 있는 의미 있는 일을 탐색하고 실천하기	30분	포스트 잇, 필기구
마무리	▪ 이번 시간 내용정리 및 과제안내 과제: 의미있는 삶 실천하기 지속과제 : 신체적, 심리적 자기돌봄, 매일 감사하기 ▪ 다음 회기 예고	20분	-

진행과정

1 도입

❶ 지난 회기 이후 생활 점검하기

- 일상생활에서 공유할 수 있는 특별한 이벤트가 있었는지 질문한다.

❷ 과제 점검하기

- 지난 회기 과제를 수행했는지, 수행한 이후 어떤 변화가 있었는지 질문한다.

❸ 지난 회기 주요 내용 점검 및 오늘 주제 소개

- 지난 회기 주요 내용을 정리하고 오늘 주제를 설명한다.

TIP

지난 회기 주요 내용을 점검하고, 이와 연결하여 오늘 주제를 소개함으로써 프로그램의 목표와 회기 목표의 달성 동기를 높인다.

예 "오늘은 자기돌봄의 마지막 회기예요. 우리는 긍정적 삶 실천을 통해 자기를 돌보는 방법을 알아가고 있어요. 긍정적 삶은 즐거운 삶, 참여하는 삶, 의미있는 삶으로 구성되어 있다고 했어요. 즐거운 삶은 과거, 현재의 삶을 만족하고, 낙관적인 미래를 기대하는 거죠. 그것을 위해 우리는 매일 '감사하기'를 실천하고 있어요. 그리고, 양육 스트레스로 인한 신체적, 심리적 증상을 이야기했고, 이를 대처하는 방법을 나누었어요. 우리 모두 양육 스트레스를 긍정적으로 대처하는 강점이 있었어요. 오늘은 자기돌봄의 마지막 시간으로 의미있는 삶에 관해 이야기해 보려고 해요. 의미치료 창시자 빅터 프랭클은 왜 살아야 하는지 아는 사람은 어떠한 어려움도 견뎌낸다고 했어요. 이 말은 삶의 의미를 찾는 것은 살아가는 이유가 되기도 한다는 것을 의미해요."

2 전개

핵심목표 1 손자녀 돌봄의 의미와 가치를 발견할 수 있다.

활 동 내가 살아가는 이유

❶ 내가 살아가는 이유

- 봉사, 헌신을 통해 삶의 의미를 찾는 사람들의 모습을 보여주고, 각자 다른 모습으로 살아가지만, 삶의 의미는 자신보다 더 큰 관계 속에서 기여하는 것이라는 것을 알 수 있도록 한다.

❷ 나의 가치 찾기

- 자신은 어떤 가치를 추구하는지 가치 리스트 중 세 가지를 선택하도록 한다.
- 세 가지 카드를 선택한 이유를 설명함으로써 다른 집단원들과 공유한다.

❸ 손자녀 돌봄과 가치 탐색하기

- 자신이 선택한 가치와 손자녀 돌봄과의 관계를 탐색하고 공유한다.
- 손자녀 돌봄이 자신에게 어떤 의미인지 탐색하고, 공유한다.

가치 리스트					
돈	지식	자신감	자유	행복한 가족관계	건강
뛰어난 두뇌	봉사	생명의 연장	직업의 성공	예술적 재능	창조성
사회공헌	우정	반려동물	지혜	행복한 결혼생활	평화
인기	용기	명예	인내	근면성실	리더십

TIP

가치, 의미라는 용어가 집단원들에게 어려운 단어일 수 있다. 가능하면 살아가면서 '중요하게 생각하는 것'으로 바꾸어 이해하기 쉽게 설명하도록 한다.

자발적이든, 비자발적이든 '손자녀 돌봄'이 가족, 사회를 위한 봉사이자 공헌이다. 손자녀 돌봄이 가치있고 의미있는 일임을 인지할 수 있도록 돕는다.

또한, 손자녀 돌봄을 수행하고 있는 참여자들이 가족과 사회에 기여하는 의미 있는 일을 하고 있다는 점을 칭찬하고 격려한다. 또한 가치리스트는 집단원이 표현하는 '내가 살아가는 이유'를 들으며 추가하여 제시할 수도 있다.

핵심목표 2 의미있는 삶을 실천할 수 있다.

활 동 의미있는 삶 실천하기

❶ 현재 할 수 있는 의미있는 일은 무엇인지 공유하기

- 손자녀 돌봄 이외에 의미있는 일은 무엇인지 생각해보고 공유한다.

❷ 의미있는 일의 실천계획 세우기

- 의미있는 일을 구체적으로 작성해 보고, 실천계획을 세운다.

TIP

손자녀 돌봄 이외 의미 있는 일(또는 의미있는 일을 하기 위한 준비)을 생각해보고, 실천계획을 세우는 것은 자신을 환기할 수 있는 통로는 마련하는 것일 수 있다.

구체적이고, 할 수 있는 실천계획을 세울 수 있도록 돕는다.

예 한 달에 한 번 실버 자원봉사 나가기, 생활보호사 자격증 따기 등

3 마무리

❶ 프로그램 참여 소감 나누기

- 집단원들이 프로그램의 참여 소감을 표현할 수 있도록 독려한다.

TIP

집단원들이 감정을 표현할 때 자신의 감정을 자연스럽게 표현할 수 있도록 안전한 집단분위기를 형성하는 것이 중요하다. 어떤 감정이든 수용 받는 경험은 집단에 친밀감을 느끼는 것뿐만 아니라 자신의 부정적 감정을 정화하는데 긍정적인 역할을 할 것이다.

❷ 과제 부여하기

- 의미있는 일 실천하기
- 지속 과제: 긍정적 자기 대화 「자기 진술문」 매일 3번 말하기
- 지속 과제: 매일 스트레칭, 마사지 볼로 마사지하기
- 지속 과제: 행복한 삶을 위해 '지금 할 수 있는 것' 또는 '감사하기'를 매일 한 번 하기

❸ 다음 회기 소개하기

- 다음 회기 주제를 소개한다.

TIP

다음 회기 소개하기 순서에서는 오늘 회기 주제를 간단히 설명하고, 다음 회기 주제를 연결하여 소개하도록 한다.

예 "오늘 만남으로 '나를 봄' 프로그램(자기돌봄)을 마무리하겠습니다. 여러분들은 어떤 걸 배웠나요?(...) 어떻게 실천하고 계시나요? 실천 연습을 통해 자기돌봄 능력이 향상되었을 것입니다. 다음 만남부터는 '너를 봄' 프로그램을 진행하려고 합니다. 너를 봄에 너는 누구일까요? 네, 손자녀들입니다. 아마도 양육을 하면서 이렇게 키우는 게 맞는지 고민하는 부분이 많을 것 같아요. 다음 주부터는 양육과 관련된 내용을 함께 나누고 방법을 찾아보려고 합니다."

손자녀 돌봄 조부모 상담·교육 프로그램

나를 봄, 너를 봄

3

너를 봄 프로젝트

프로그램 진행안 6회기

회기	주제	[너를 봄 프로젝트] 손자녀 발달 이해
6	목표	• 인간의 발달단계와 주요 과업을 알고, 이에 요구되는 조부모 역할을 수행할 수 있다. • 강점, 장점을 발견하고 이를 기반으로 긍정적 자아존중감 형성에 도움을 제공할 수 있다.

단계	세부목표	활동내용	시간	준비물
도입	▪ 인사하기	▪ 별칭으로 인사 나누기 ▪ 지난 회기 이후 생활 점검하기 ▪ 도입질문: '여러분들이 어렸을 때 부모님이 여러분을 어떻게 키우셨나요?': 과거와 오늘날 양육 비교하여 이야기	20분	도화지, 사과모양 포스트잇, 필기도구
전개	▪ 생애발달주기와 과업알기	▪ 에릭슨의 발달주기와 과업 ▪ 아동기 발달특성 - 아동기 신체(성)·정서·사회성 발달 ▪ 자아존중감을 높이는 양육 - 자존감을 높이는 양육: 자립심 키워주기 등	20분	
	▪ 강점, 장점발견	▪ 자존감 열매 맺기 - 강점, 장점 등 자랑거리를 찾고 열매 모양 포스트잇에 작성 - 나무그림에 열매 붙이기 - 손자녀의 강점을 어떻게 활용할지, 이를 어떻게 도울지 조부모로서 역할 탐색하기	30분	
	▪ 좋은 조부모란?	▪ 좋은 조부모에 대한 생각나누기	10분	
마무리	▪ 소감 나누기	▪ 집단참석 소감 나누기 ▪ 과제부여 ▪ 다음 회기 예고	10분	
유의점	▪ 지나온 발달과업에 대해서 조부모들이 잘 도와주지 못했다라는 죄책감을 가지 않도록 한다.			

6회기 손자녀 발달 이해

목표

- 인간의 발달단계와 주요 과업을 알 수 있다.
- 손자녀 발달단계에 맞는 조부모 역할을 수행할 수 있다.
- 손자녀의 강점, 장점을 발견할 수 있다.
- 손자녀의 긍정적 자아존중감을 형성에 도움을 제공할 수 있다.

준비물

- 도화지
- 사과모양 포스트 잇
- 필기도구

활동내용

	내용	시간	준비물
도입	인사나누기 도입질문: 여러분들은 어렸을 때 부모님이 여러분들을 어떻게 키우셨나요? 혹은 과거와 오늘날의 양육은 어떻게 다른가요?	20분	-
전개	핵심목표 1. 생애발달주기와 과업 강의1) 에릭슨의 발달주기와 과업 강의2) 손자녀 발달주기별 특성	20분	도화지, 사과모양 포스트잇, 필기도구
	핵심목표 2. 강점, 장점발견 활동 1) 자존감 나무 열매 맺기	30분	
	핵심목표 3. 좋은 조부모 역할 탐색 활동 2) 좋은 조부모 역할에 대한 생각 나누기	10분	
마무리	소감나누기 ▪ 과제: 하루에 한가지씩 손자녀 장점이나 장점을 칭찬하고 반응 관찰하기 ▪ 지속과제 : 신체적, 심리적 자기돌봄, 매일 감사하기 ▪ 다음 회기 예고	10분	-

진행과정

1 도입

❶ 지난 회기 이후 생활 점검하기

- 일상생활에서 공유할 수 있는 특별한 이벤트가 있었는지 질문한다.

❷ 과제 점검하기

- 지난 회기 과제를 수행했는지, 수행한 이후 어떤 변화가 있었는지 질문한다. 특히 조부모들은 교육받은 대로 실천하려고 노력하였으나 '큰 변화가 나타나지 않는다.', '우리 손자녀는 안된다.'라고 하는 경우가 많을 수 있는데, 평소 부정적인 습관이나 행동양식이 적어도 몇 년간 쌓여온 것이므로 이러한 변화가 하루아침에 일어나지 않는다는 것을 안내하고 변화를 시도한 것 자체에 대해서 인정해주고 지속적으로 실천하도록 격려하도록 한다. 또한 긍정적 변화가 일어난 경우 이를 지지하여 긍정적인 변화가 지속될 수 있도록 격려한다.

❸ 지난 회기 주요 내용 점검 및 오늘 주제 소개

- 지난 회기 주요 내용을 정리하고 오늘 주제를 설명한다.
- 본 회기에는 인간의 발달에 대해 학습함으로써, 지금의 발달적 특성뿐만 아니라 앞으로 손자녀의 발달과업을 이해하고 이를 원조하기 위한 조부모의 역할을 탐색할 것이라고 언급한다.
- 또한 아동기는 자아존중감의 형성이 대단히 중요하므로, 손자녀의 장점을 발견하고 이러한 강점에 대한 긍정적 의사소통을 통하여 자아존중감을 향상하도록 한다.

2 전개

핵심목표 1 **생애발달주기와 과업을 알 수 있다.**

교 육 **에릭슨의 발달주기와 과업**

- **신뢰 대 불신(출생 ~ 1세)**: 생애초기 주 양육자가 영유아의 욕구를 충족, 일관성 있게 돌보아 주면 영유아는 양육자를 신뢰함. 이러한 신뢰는 타인과 사회에 대한 신뢰에 바탕이 됨. 그러나 이 시기 신뢰가 형성되지 못하면, 자신을 비롯하여 타인을 신뢰하는 데 어려움을 겪음

- **자율성 대 수치심(1세 ~ 4세)**: 신체적 능력이 발달함에 따라 자율성을 발휘하며 다양한 자조기술이 늘어나게 됨. 환경에 대해 자유롭게 탐색하고 성취감을 느끼면 자율성이 형성되지만, 지나치게 통제하거나 혼을 내면 수치심과 자신의 능력에 대한 의심을 갖게 됨
- **주도성 대 죄책감(5세 ~ 6세)**: 또래와의 놀이가 활발해지며, 자신의 의사표현을 분명히 함. 즉 자신이 원하는 것을 적극적으로 주장하는 주도성이 발달됨. 그러나 과도한 통제나, 처벌을 하는 경우 죄책감이 형성됨
- **근면성 대 열등감(7세 ~ 11세)**: 아동은 기초적 인지 기술과 사회 기술을 습득하게 되면서 다양하고, 유용한 기술들을 열심히 배우고자 하며 이를 숙달하고자 함. 이를 통해 근면성이 길러지고 성취감을 경험. 그러나 자기가 노력한 만큼의 결과를 얻지 못하면 주변 또래집단에 비해 뒤떨어진다고 느끼게 되어 열등감이 생김
- **정체성 형성 대 혼란(12세 ~ 18세)**: 이 시기 '나는 누구인가?'에 대한 정체감이 형성. 긍정적인 자아정체감을 확립하면 이후의 단계에서 부딪치는 심리적 위기를 무난히 넘길 수 있게 되지만, 그렇지 못한 경우 모든 것을 부정하거나 정서적으로 큰 괴로움을 겪음
- **친밀감 대 고립감(19세 ~ 30세)**: 청소년기에 확인된 자아정체감을 토대로 타인의 정체감과 연결시키고 조화시키려는 노력을 함. 따라서 이 시기는 친밀감과 관련된 배우자 선택 등의 과업이 나타남. 그러나 이러한 과업이 이행되지 못하면 자신의 삶이 고립되었다고 느끼며 강한 우울에 빠질 수 있음
- **생산성 대 침체성(31세 ~ 65세)**: 정립된 자아를 통해서 이웃과 세계를 위해 의미 있는 일을 실천하는 단계. 생산적인 일을 통한 성취. 스스로의 결함이나 환경적인 요인에 의해 다음 세대를 잘 양육하거나 교육하지 못해서 생산적인 책임을 수행하지 못하여, 지나치게 자기 연민에 빠지거나 인간과 세계에 대해 신뢰가 없을 때 침체성으로 나타남
- **자아통합 대 절망(65세 ~)**: 이 시기는 인간의 모든 갈등이 조화롭게 통일되며 성숙한 경지에 도달하는 시기. 이 시기의 성패는 신체적, 사회적 퇴보를 어떻게 받아들이는 가에 달려 있음. 따라서 인생을 정리하고 돌아보면서 삶의 의미에 대해 음미하고 이해하려는 노력이 중요

교육 손자녀 발달주기별 특성

- 아동기 발달특성(박성연 외, 2003; 서종수 외, 2021): 아동기는 보통 초등학교에 다니는 시기에 해당함. 아동기는 생활의 중심이 가정에서 학교로 이전되며, 이전과 같은 급속한 변화가 눈에 띄게 나타나는 것은 아니지만 이미 획득된 지각이나 운동기술이 점차 세분화 되고 정교화 되는 시기. 특히 학교생활을 통한 다양한 학습기회를 통하여 급속하게 지적발달이 진행되고, 사회가 요구하는 기본적 기술을 습득함으로써 근면성도 발달하는 시기. 아동기는 학교생활을 통하여 사회적 관계가 확대되면서 부모에 대한 신체적·심리적 의존 상태에서 벗어나게 되고, 상대적으로 또래 집단의 영향력이 점점 커지게 됨. 점차 2차 성징이 나타나기 시작하며, 남녀에 따라 외형적으로 신체 차이가 구분되며, 이러한 신체 발달은 아이들의 자존감에

영향을 미치기도 함

- 청소년기 발달특성(박성연 외, 2003; 서종수 외, 2021): 청소년기는 2차 성징을 경험하면서 외형적으로 어른의 모습을 보이게 되고, 논리적이고 귀납적이며 추상적 사고가 가능해짐. 또한 자기중심적, 이상주의적 사고가 나타남. 청소년기의 제2의 개별화 과정이 일어나는 시기이며, 개별화 과정의 산물로써 청소년 자녀는 자아정체감과 자율성의 발달이 이루어짐. 이 시기는 부모에게서 벗어나려 하고 또래 집단의 수용을 부모나 기성세대의 요구보다 중시하는 경향이 강함. 또한 공부와 성적을 중시하는 부모세대와 자신의 취미와 적성에 맞는 시간을 가지려는 자녀와 갈등이 심화되기 쉬운 관계를 가짐. 청소년기는 발달상 우울, 섭식장애, 자살, 인터넷 과몰입, 스마트폰 과몰입, 성문제, 비행, 가출, 학교폭력 등의 다양한 어려움을 나타낼 수 있음

TIP

세부적인 발달 특성 및 영아기, 유아기의 발달 특성에 대한 정보는 여성가족부 좋은 부모 행복한 아이(http://www.mogef.go.kr/kps/main.do)사이트에서 확인할 수 있음.

다양한 조부모 양육역할에 대해 부담감을 느낀다면, 조부모로서 양육 효능감을 향상시키기 위한 방안으로 EBS집중기획 조부모의 재발견: 격대교육을 아십니까? 자료를 시청할 수 있음.

핵심목표 2 강점, 장점을 발견할 수 있다.

활동 자존감 나무 열매 맺기

1. 참여자들에게 도화지를 제시한다.
   - 나무가 그려진 도화지를 제공할 수도 있고, 참여자들이 나무를 그리도록 할 수도 있다.
2. 다음으로 사과 모양의 포스트잇을 제시(혹은 만들어도 됨)하여, 손자녀의 강점이나 장점을 적은 후 나무에 붙이도록 한다.
3. 완성한 후 이를 간단히 발표하도록 한다. 특히 평소에 알고 있던 손자녀의 강점/장점 외에 새롭게 발견하거나 알게 된 손자녀의 강점/장점은 어떤 게 있는지 함께 논의 해 본다. 또한 손자녀가 가진 강점/장점이 어떻게 하면 더욱 발달할 수 있는지, 조부모가 어떤 역할을 할지 탐색할 수 있도록 한다. 필요에 따라 서로 소집단 활동들 즉, 집단구성원끼리 나누기 작업을 할 수 있도록 한다.

활동지 1. 자존감 나무

예 손자녀의 장점과 강점들은 어떤 것이 있을까요? 손자녀의 장점을 적어 자존감 나무를 완성해 봅시다.

TIP

강점/장점 발견하기는 참여 대상에 따라 변형하여 진행할 수 있다. 조부모 자신을 위한 프로그램일 때는 조부모 자신의 장점을 찾기를 한다. 또한 손자녀와 함께 하는 프로그램으로 진행할 때는 도화지를 가로로 제시하여 나무 두 그루를 그린 후 각자 상대방의 나무를 꾸미거나 혹은 각자 자신과 손자녀의 나무를 완성하여 서로 나눌 수 있도록 한다.

참여자들이 장점이 없다고 하거나 찾기 어려워할 때 경우 손자녀의 행동이나 특성을 재시각화 할 수 있도록 도와준다. 예를 들어 '우리 손주는 집중을 잘 못해요.'라고 할 때, 손자녀가 호기심이 많나 보군요! 또는 손자녀가 에너지가 많은가 보네요! 라고 전달한다.

만약 장점을 적기 어려워한다면 장점, 강점 목록을 제시하여 이 중에 선택하게 할 수도 있다. 다만 목록에서 선택한 경우에는 장점을 선택하게 된 이유(episode)를 이야기할 수 있도록 한다.

긍정적인	꼼꼼한	창의적인	사교적인	웃음이 많은
에너지가 많은	눈치가 빠른	계획적인	야심있는	적극적인
성숙한	확신있는	의리가 있는	이해력이 높은	분석적인
준비성이 많은	집중력이 높은	지구력이 높은	과묵한	신중한
섬세한	용감한	책임감 있는	따뜻한	온화한
협력적인	관대한	솔직한	부지런한	개방적인
활력넘치는	독립적인	체계적인	신속한	눈치빠른
배움을 즐기는	논리적인	신뢰가 가는	공감능력이 뛰어난	분석적인
문제해결력이 높은				

핵심목표 3 좋은 조부모로서의 역할을 탐색할 수 있다.

활동 좋은 조부모에 대한 생각 나누기

❶ 참여자들에게 좋은 부모, 좋은 조부모에 대한 자유로운 생각을 나눈다.

- 좋은 조부모 역할 보다는, 양육자로서 조부모의 역할에 대해 탐색할 수 있도록 한다.
- 참여자들이 소극적인 경우 아래의 예시나 가건모의 좋은 부모 7대 강령과 같은 참고자료를 통해 양육자로서 조부모가 갖추어야 할 좋은 조부모 역할에 대한 자유로운 생각을 나눌 수 있도록 한다.
- 나아가 좋은 조부모가 되기 위한 역할을 탐색하고, 이를 지키기 위한 다짐하기. 가능하다면 실천 전략까지 이야기 나눌 수 있도록 한다.

활동지 2. 좋은 조부모란? 함께 이야기를 나누어 봅시다.

· 좋은 조부모는 어떤 조부모 일까요?

① 손자녀를 이해하고 공감하는 조부모
② 손자녀와 소통할 수 있는 조부모
③ 손자녀를 위해 새로운 양육 법을 배우는 조부모
④ 손자녀를 신뢰하는 조부모
⑤ 인내심을 가진 조부모
⑥ 손자녀를 사랑하는 조부모
⑦ 이타심을 가진 조부모
⑧ 책임감을 가진, 롤모델이 되는 조부모
⑨ _____
⑩ _____
⑪ _____
⑫ _____

▪ 참고: 가건모의 좋은 부모 7대 강령

좋은부모되기운동 7대 강령
(Good-Parents : Good P 7대강령)

"우리는 다음과 같이 좋은 부모가 될 것을 약속하며, 국가 사회가 건강한 가정, 건강한 부모역할을 위해 적극적으로 지원할 것을 강력히 촉구한다."

P Pride(자부심)	좋은부모는 부모됨을 자랑스럽게 여긴다.
A Acceptance(수용)	좋은부모는 자녀를 있는 그대로 수용한다.
R Responsibility(책임)	좋은부모는 자녀에 대한 책임을 다한다.
E Empowerment(노력)	좋은부모는 건강한 부모역할을 다하기 위해 노력한다.
N Neighborhood(공동체)	좋은부모는 이웃과 함께 한다.
T Time(시간갖기)	좋은부모는 자녀와 함께 시간을 보낸다.
S Security(안전)	좋은부모는 자녀를 위한 안전한 환경조성을 위해 노력한다.

출처: http://www.healthyfamily.or.kr/bbs/board.php?bo_table=good_parents

3 마무리

▪ 본 회기와 관련된 내용, 또는 그 외 내용에 관한 질문을 받고 응답한다.

▪ 참여자들이 손자녀가 여러 명인 경우, 혹은 자녀 양육과 관련된 정보를 받고자 할 때 다음과 같은 정보를 제시한다.

- 생애주기 전부 고려한 발달 정보: 가족센터
- 영·유아기 발달 정보: 육아종합지원센터
- 아동기 발달 정보: 전국학부모지원센터
- 청소년기 발달 정보: 청소년상담복지센터 등
- 기타 조부모 양육과 관련된 정보 제공이 이루어지는 곳: 도서관, 보건소 등
- 각 지자체 별로 프로그램이 상당히 상이하게 이루어지므로, 프로그램 진행자는 사전에 관련 정보를 파악하여, 프로그램 마무리 때 이를 참여자에게 제공할 필요가 있음.

▪ 회기 과제: 자아존중감을 높이기 위한 강점, 장점 찾기에서 나타난 강점, 장점에 대해 손자녀에게 하루 한 가지 이상 이야기(칭찬) 하기를 과제로 제시한다. 또한, 칭찬했을 때 손자녀의 변화(언어적, 비언적)를 관찰할 수 있도록 당부한다.

프로그램 진행안 7회기

회기	주제	[너를 봄 프로젝트] 좋은 조부모가 되기 위한 양육 기술 습득하기 I : 행동 구분과 제한 설정하기
7	목표	● 집단구성원들이 서로 위로와 지지를 제공할 수 있다. ● 손자녀의 행동을 구분하고, 제한하기를 설정할 수 있다. ● 손자녀를 대상으로 긍정적인 훈육을 실천할 수 있다.

단계	세부목표	활동내용	시간	준비물
도입	▪ 인사하기	▪ 별칭으로 인사 나누기 ▪ 지난 회기 이후 생활 점검하기 및 과제확인하기 ▪ 도입질문: 훈육은 벌일까요?	15분	
전개	▪ 다양한 훈육경험 사례 공유	▪ 손자녀 양육시 성공적인 훈육경험 사례 공유하기 - 손자녀 행동과 그에 따른 조부모의 훈육 및 훈육 결과	10분	
	▪ 좋은 보호자를 위한 긍정 훈육	▪ 좋은 보호자를 위한 긍정 훈육-SPACE	10분	
	▪ 행동 구분하기	▪ 손자녀 행동 구분하기 - 바람직한 행동, 인정되는 행동, 바람직하지 않은 행동 구분	10분	
	▪ 제한 설정하기	▪ 제한 설정하기 - A: 아동의 감정, 소망, 욕구 인정 - C: 제한 설정 - T: 수용할 수 있는 대안목표 제시 - 제한이 깨진 경우 마지막 선택 제시	35분	
마무리	▪ 소감 나누기	▪ 집단참석 소감 나누기 ▪ 과제부여 ▪ 다음 회기 예고	10분	
유의점	▪ 제한하기가 지나친 제약으로 기능하지 않도록 한다.			

7회기 좋은 조부모가 되기 위한 양육 기술 습득하기 I
: 행동 구분과 제한 설정하기

목표

- 손자녀의 행동을 구분할 수 있다.
- 손자녀가 바람직하지 않은 행동을 할 때 제한하기를 적용할 수 있다.
- 긍정적 훈육방법을 알고 이를 실천할 수 있다.

준비물

- 워크지
- 필기도구

활동내용

	내용	시간	준비물
도입	▪ 지난 회기 이후 생활 점검하기 및 과제 확인하기 ▪ 도입질문: 훈육은 벌일까요?	15분	
전개	핵심목표1. 다양한 훈육 경험 사례 공유 사례) 성공적인 손자녀 훈육 성공 경험 나누기 ▪ 손자녀 행동- 조부모 훈육 - 훈육 결과	10분	자료
	핵심목표2. 좋은 보호자를 위한 긍정 훈육 교육) SPACE 교육 ▪ 긍정훈육방법 연습하기	10분	
	핵심목표3. 행동 구분하기 교육 및 활동) 손자녀의 행동 구분하기 ▪ 바람직한 행동과 바람직하지 않은 행동 구분하기	10분	워크지, 필기도구
	핵심목표4. 제한 설정하기 교육) 제한 설정하기 활동) 제한 설정하기 실습 ▪ 제한 설정하기 단계를 적용하여 효과적인 훈육 연습하기	35분	
마무리	▪ 소감 나누기 ▪ 과제: 손자녀의 행동을 구분하고 ACT에 따라 제한하기를 실천 ▪ 지속과제: 신체적, 심리적 자기돌봄, 매일 감사하기	10분	

진행과정

1 도입

❶ 지난 회기 이후 생활 점검하기

- 일상생활에서 공유할 수 있는 특별한 이벤트가 있었는지 질문한다.

❷ 과제 점검하기

- 지난 회기 과제를 수행했는지, 수행한 이후 어떤 변화가 있었는지 질문한다. 지난 회기 과제인 '손자녀 자랑거리 말하기'를 시행하면서 어떤 변화가 있었는지, 변화가 이루어지지 않았다면 어떤 부분이 문제였는지, 아동은 어떤 반응을 보였는지 등 각자의 경험을 공유한다.

❸ 지난 회기 주요 내용 점검 및 오늘의 주제 소개

- 지난 회기 주요 내용을 정리하고 오늘의 주제를 설명한다.
- 이번 회기에는 바람직한 훈육에 대해 학습함으로써, 손자녀의 행동을 수정하기 위한 다양한 훈육 경험을 나누고, 긍정적인 조부모의 훈육 방법과 역할을 탐색할 것이라고 언급한다.
- 또한, 다양한 훈육 경험의 성공담을 나눔으로써, 손자녀 양육효능감을 향상 시킨다.

❹ 훈육은 벌인가요?

- 도입 질문: 훈육은 벌인가?를 통해, 오늘 강의를 할 주제에 대해 생각해보고, 서로 토론할 수 있는 시간을 가진다.
- 조부모 자신이 손자녀에게 훈육을 했을 때 떠오르는 이미지에 관해 질문한다.

참고자료

• **훈육**

훈육은 흔히 체벌을 생각하기 쉬움. 실제 빅데이터를 기반으로 한 김선희(2023)의 연구에서도 자녀 훈육과 관련된 키워드로, 자녀, 훈육, 그리고 부모를 제외하고 가장 높은 빈도를 나타낸 단어는 아동학대, 체벌 등으로 나타남. 체벌은 손자녀에게 분노를 일으키거나 보복심을 불러일으킬 수 있음. 또는 반항하거나 비행행동을 야기할 수 있음. 최선녀와 문영경(2016)의 연구에 따르면 아버지의 강압적 처벌방식은 남아와 여아의 내재화 문제행동 및 외현화 문제행동에 정적 영향을 미치는 것으로 나타남. 이진화와 백경순(20108)의 연구에 따르면 강압적 체벌은 적대적-공격 문제행동, 걱정-불안 문제행동, 과잉행동-산만 문제행동에 정적 영향을 미치는 것으로 나타남.

참고자료

• **오늘날의 훈육**

훈육(訓育)은 '이치와 도리에 따르도록 가르쳐 기른다'로 해석할 수 있으며(박병량, 2002), 일반적으로 아동이 사회적 규칙이나 규범에 맞게 행동하도록 지도하거나 가르치는 성인의 행위를 의미함(김선희, 2023). 우리나라는 오랫동안 권위적이고 강압적인 훈육을 바람직한 방법으로 간주(김선희, 2023). 따라서 과거의 훈육은 '통제'와 '훈련'을 특징으로 함(김선혜, 2006). Chao(1994)는 양육을 통제(controlling)이나 권위주의(authoritarian)로 묘사하며, 부모의 가혹한 훈육을 부모의 개입이나 지도 또는 사랑으로 간주하는 경향이 있다고 지적함. 또한 실제 더 높은 학업성적이나 사회적으로 적절한 행동이나 긍정적 심리적응을 달성하도록 동기를 부여하기 위해 가혹한 훈육을 채택(Chao, 1994).

예) 사랑의매, 귀한 자식 매로 키워라, 귀한자식 매한대 더 때리고 미운자식 떡 한 개 더 준다, 회초리를 아끼면 아이를 망친다(영국속담), 때리고 꾸짖는 것은 사랑의 상징이다.(중국 속담)

그러나 오늘은 '자기발전과 성장을 위한 훈육'을 특징으로 함(김선혜, 2006)

2 전개

핵심목표 1 **다양한 훈육경험 사례를 공유함으로써, 간접 학습의 효과를 획득하고, 집단의 동질감을 향상시킨다.**

▪ 다양한 손자녀 훈육 성공경험을 나눔으로써 손자녀를 잘 양육할 수 있다는 효능감을 향상시킬 필요가 있음. 가능하다면 성공하지 못한 경험도 함께 나눔으로써 새로운 개입전략을 고민해 볼 수 있음

활동 **손자녀 훈육 성공 경험 나누기**

❶ 성공적으로 손자녀를 훈육했던 경험/상황을 적어보고, 이를 집단 구성원들과 함께 논의 해 봅시다. 우선 손자녀의 훈육이 필요한 상황에 대해 기술하고, 그 당시 손자녀가 어떠한 전후 맥락에서 그러한 행동을 보였는지 기술한다.

❷ 다음으로 그러한 상황, 손자녀의 행동에 대해서 나는 보호자이자 양육자로서 어떻게 대응(훈육)했는지 기술한다.

❸ 마지막으로 나의 훈육으로 인하여 손자녀의 행동이 어떻게 변화되었는지 기술한다. 더불어 지금까지 미친 영향(효과의 지속성: 언어나 행동의 변화 등)을 기술한다.

상황 및 손자녀 행동	나의 대응(훈육)	결과(현재까지 미친 영향)

❹ 손자녀를 대상으로 적절하지 않은 훈육 방법을 사용했음에도, 성공적이었다고 말하는 경우가 있을 경우 손자녀를 훈육하기 위해 애썼음을 인정하고, 그러한 훈육 방식이 장기적 관점에서는 궁극적인 해결방식이 될 수 없거나, 또 다른 문제를 일으킬 수 있음을 안내하고 효과적인 훈육을 할 수 있도록 격려한다.

참고자료: 교육

• 하지 말아야 하는 훈육

Ockwell-Smith(2017)는 Gentle Discipline에서 해서는 안되는 훈육으로, 벌주기, 체벌하기, 고전적 조건화와 조작적 조건화, 보상하기, 관심돌리기 등을 제시하고 있음. 이를 간단히 살펴보면 다음과 같음.

① 벌주기/체벌하기: 벌을 주면 벌을 받으니 그 행동을 하지 말아야 한다는 것만 배움. 즉 효과적으로 대처하는 법, 사교적 또는 도덕적으로 행동하는 법, 부모나 타인을 존중하는 방법을 배우지 못한 채 공포심만 유발함. 특히 이러한 행위는 10대가 넘어가면 그다지 효과를 발휘하지 못함. Ginott(1973)는 체벌의 가장 나쁜 영향으로 아이의 양심발달을 방해한다고 함. 체벌을 통해 잘못에 대한 대가를 지불했다고 생각하므로, 죄책감에서 쉽게 벗어나고 그런 행동을 반복해도 된다고 느낌.

② 고전적 조건화와 조작적 조건화/보상하기: 아이의 믿음을 근본적으로 바꾸거나 욕구를 변화시키지 못함. 즉 외부자극에 의해 움직이는 것. 훈육은 내재적 동기가 유발되어 아이 스스로 의욕을 갖고 어떻게 하면 더 나은 행복을 할 수 있는지 배울 때 장기적 훈육의 효과를 기대할 수 있음.

③ 관심 돌리기: 관심 돌리기를 자주하면 손자녀에게 악영향을 줌. 감정을 느끼고 표현하는 것을 막기 때문에 감정을 다스릴 수 없게 됨. 또한 어려운 상황에 대처하는 법을 배우는 기회를 빼앗는 셈. 아주 가끔은 관심돌리기가 필요한 경우도 있으나. 가능한 한 자제 하고 주된 양육 방법으로 사용해서는 안 됨

핵심목표 2 좋은 보호자를 위한 긍정 훈육의 방법을 알고 이를 실천할 수 있다.

참고자료: 교육

• 좋은 보호자를 위한 긍정훈육

좋은 보호자는 긍정적인 훈육을 할 수 있어야 함. Ockwell-Smith(2017)는 긍정적 훈육을 위한 다섯가지 원칙을 제시하였으며 그 내용은 다음과 같음

① Stay Calm(평정유지): 손자녀가 나를 자극 하였을 때는 훈육을 해서는 안됨. 진정(자체 타임아웃실시를 하는 것도 하나의 방법)된 후에 제대로 판단할 수 있어야 함

② Proper expectations(적절한 기대치 설정): 성인의 눈으로 손자녀를 볼 것이 아니라, 손자녀의 발달 수준을 고려하여 손자녀의 행동을 평가해야 함. 손자녀가 스스로 행동을 통제할 수 있는지, 그러한 행동의 결과를 충분히 예측할 수 있는지 등에 대한 고려가 이루어져야 함

③ Affinity with your child(친밀감 쌓기): 손자녀의 행동에 대한 부정적 감정과 손자녀에 대한 감정을 분리해야

함. 손자녀의 행동을 잘못된 것이라 하더라도, 손자녀는 여전히 사랑스러운 존재 그 자체임. 친밀감을 쌓는다는 것은 서로 유대감을 갖고 이해하는 것으로, 바로 이해와 공감한다는 것

④ Connert and contain emotion(공감하고 수용하기): 손자녀가 자신의 정서를 조절하는 방법을 배울때까지 그 마음을 공감하고 수용해 주어야 함. 동시에 조절능력을 키울 수 있도록 도와주어야 함

⑤ Explain and set a good example(설명하고 모범보이기): 손자녀와 상호작용하기 위해서는 의사소통 능력 수준(단어 등)을 고려해야 함. 또한 아동은 일반적으로 성인의 말과 태도에 관심을 보임. 따라서 조부모의 행동은 손자녀에게 영향을 주기 때문에, 좋은 본보기를 보일 수 있어야 함

핵심목표 3 손자녀의 행동을 구분할 수 있다.

참고자료: 교육

• **행동 구분하기**

손자녀를 위해 훈육을 하려면, 손자녀의 행동을 먼저 이해해야 함. Grant(2020)는 손자녀 행동을 크게 세가지 유형으로 구분. 첫째 바람직하고 인정받는 행동, 둘째, 허용되는 행동, 셋째, 바람직하지 않은 행동으로 구분할 수 있음

① 바람직하고 인정받는 행동은 다음과 같음. 손자녀가 집안일을 하거나, 예의 바르게 행동하고, 숙제를 스스로 하는 등의 행동을 말함. 이런 경우 손자녀를 칭찬해야 함

② 허용되는 행동은 다음과 같음. 손자녀가 집안일을 하지 않거나, 손자녀가 자기중심적 행동을 하는 경우를 말함. 이런 행동은 타인에게 직접적인 피해를 주지 않는 한 제재를 받지 않으며, 아프거나 스트레스 상황하에서는 이러한 특정 행동들이 허용됨

③ 바람직하지 않은 행동은 흔히 문제행동을 말함. 문제행동은 다음과 같음. 손자녀가 자신을 포함하여, 가족, 그리고 타인의 신체적, 정서적 또는 사회적 웰빙에 해로운 행동을 하는 경우가 여기에 해당함. 이러한 손자녀의 행동은 금지되어야 함

Ginott(1973)는 아이들에게 받아들일 수 있는 행동과 그렇지 않은 행동을 분명히 구분해 주어야 한다고 지적하며, 이러한 행동의 한계를 알면 아이들은 좀 더 안정감을 느낄 수 있다고 함. Ginott(1973)는 행동을 크게 세 가지, 바람직한 허락받은 행동, 인정하지는 않지만 특별한 이유로 너그럽게 받아들이는 행동, 그리고 무조건 중단해야 하는 행동으로 구분함

Gordon과 Gordon(1976; 김인자 역, 2005)은 부모의 비일관성 원리를 제시하며 손자녀의 행동을 구분함. 기본적으로 손자녀의 행동은 수용되는 행동과 수용되지 않는 행동으로 구분하는데 이것이 항상 일정한 것은 아니라는 것임. 자기 기분(피곤하거나 즐거울 때 등), 자녀(성격특성이나 연령 등), 그리고 환경(집안과 밖 등)에 따라 그 행위의 수용성이 달라질 수 있다고 제시함

활동 **손자녀 행동 구분하기**

- 평소 손자녀가 행하는 일반적인 행동을 떠올려 봅시다. 그리고 그 행동들을 나누어 봅시다. 특히 바람직하지 않은 행동을 할 때 나는 어떻게 대응하는지, 그리고 그 대응방법은 효과적이었는지 함께 이야기 나누어 봅시다.

바람직하고 인정받는 행동	허용되는 행동	바람직하지 않은 행동

참고자료: 교육

• 효과적인 훈육

김지혜(2017)는 훈육은 혼내는 것도 아니고, 팔과 다리를 압박하는 것도 아니며, 규칙을 익히는 것을 도와주는 것이라 하며, 훈육의 출발은 사랑이며, 아이의 성장을 돕는다는 취지에 끝까지 충실할 것을 권하고 있음. 김지혜(2017)는 훈육을 위한 3단계를 제시하고 있음

① 첫째, 문제행동을 사실 그대로 이야기 할 것. 듣는 이가 동의하지 않는 평가로 이야기를 하며 일단 귀가 닫히기 때문에, 적어도 수긍할 만한 객관적인 사실로 대화를 시작해야 함. 즉 '친구를 괴롭혔네'라는 표현보다는 '친구를 밀었네'가 객관적 사실에 근거한 것임

② 둘째, 행동을 영향을 알려줄 것. 아동들은 일반적으로 계획적이기보다 충동적이기 때문에, 그 행동이 어떤 결과를 빚는지 예측하지 않은 채 그 순간의 감정에 기반하여 행동함. 따라서 아이가 보지 못한 것, 예측하지 못한 것을 알려주어야 함. 즉 '추운 데 반바지를 입고 나가니?' 대신에 '반바지를 입으면 감기에 걸려 주말에 놀이공원에 갈 수 없어.' 라고 예상되는 결과를 안내해야 함

③ 셋째, 구체적인 대안 제시하기. 아이들에게 안되는 행동을 지적하기는 쉬우나 거기서 그쳐 버리면 아이들은 어떻게 행동해야 하는지 알 수 없음. 따라서 바람직한 행동에 대한 구체적인 안내가 필요함. 즉 '장난감을 던지는 것은 안돼' 대신에 '장난감이 너무 갖고 싶어요' 라고 말하는 거야'라고 알려주어야 함

• 효과적인 훈육방법

Ockwell-Smith(2017)는 효과적인 훈육방법을 다음과 같이 제시하고 있음

① 첫째, 칭찬하기. Ginott(1975)는 칭찬을 페니실린 주사처럼 함부로 놓아서는 안된다고 함. 약이 그렇듯 감정에 쓰이는 약에도 사용법에 주의가 요구된다고 함. 칭찬은 구체적이어야 하며, 결과보다 노력과 과정에 중점을 두어야 함. 그래서 혹자들은 칭찬과 구분하여 격려하기라고 표현하며, 칭찬보다 격려할 것을 권하기도 함. 또한 칭찬할 땐 바꿀 수 있는 특성만을 칭찬해야 하고, 고마움을 담아 칭찬해야 함

② 둘째, 대가 치르기. 대가치르기는 합리적 대가치르기, 자연적 대가치르기(자연적 귀결), 긍정적 대가 등이 있음. 우선 대가치르기는 합리적인 대가 치르기가 이루어져야 한다. 예를 들어 방을 치우지 않아서 용돈을 주지 않는 것은 행동과 그로 인한 대가 사이에 연관성이 없으므로, 단지 처벌에 불과함. 따라서 아이는 어떤 의미를 깨닫거나 배우지 못함. 따라서 비합리적인 대가보다는 합리적인 대가 치르기를 해야 함. 예를 들어 이번 달에만 가

방을 세 번이나 잃어버린 손자녀에게 가방을 찾거나, 용돈으로 가방을 사거나, 기존의 집안에 다른 가방 대용품을 활용하여 가방으로 활용하도록 하는 가 등임. *손자녀가 꼼꼼한 성격임에도 이러한 가방이나 신발을 분실하는 경우가 있을 때에는 실제 대가치르기보다는 그 이유에 대해서 구체적으로 묻고, 학교폭력이 아닌지 의심해보아야 함. 자연적 대가 치르기는 말 그대로 손자녀가 어떤 행동을 했거나 하지 않았을 때 따라오는 당연한 결과를 말함. 이 대가는 조부모나 손자녀가 선택할 수 없음. 긍정적 대가는 손자녀가 바람직한 행동을 했을때 예상치 않은 자연적인 결과로 보상을 받는 것임. 예를 들어 저녁식사를 손자녀가 도와준 경우 시간적인 여유가 생겨 함께 공원을 산책하는 경우 등이 있음.

핵심목표 4 손자녀에게 제한을 설정할 수 있다.

교육 및 활동 제한 설정하기

- 제한 설정하기는 Landreth(2002)에 의해 개발된 것으로, 제한설정하기는 벌을 주기 위한 것이 아닌, 손자녀가 제한을 통해 더욱 안전한 환경을 보장받고 자기 통제나 책임감을 배울 수 있게 되는 것을 말함. 제한설정하기는 느낌을 인정하고, 한계를 전달하고, 수용가능한 대안을 목표로 삼음

❶ 1단계: 손자녀(아동)의 감정, 소망, 욕망을 인정하기(Acknowledge Feeling)

- 조부모가 손자녀의 감정이나 욕망을 알고 있다는 사실을 전달하는 것은, 조부모가 손자녀 동기를 수용하고 있음을 전하는 것임. 감정을 인정하는 것은 손자녀가 자신의 감정(화나 분노 등)을 다루는데 도움이 되며, 더 빨리 진정될 수 있도록 도움

❷ 2단계: 제한을 전달하기 (Communicate Limit)

- 손자녀가 부정적인 감정을 갖는 것은 괜찮지만, 파괴적이거나 부적절한 행동을 하는 것은 적절하지 않음. 따라서 구체적이고, 분명하며 정확하게 제한을 설정함. 이때 비난이나 잘못을 강조하지 않는 것이 중요. 예를 들어 '벽에 낙서하면 안 돼'라는 표현보다 '벽은 낙서하는 공간이 아니야'라고 진술하는 것이 중요함

❸ 3단계: 수용 가능한 대안을 제시하기(Target an Alternative)

- 손자녀의 행동을 단순히 제한하는 것으로, 손자녀는 좌절감을 느낄 수 있음. 따라서 손자녀 자신을 표현할 다른 대안이나 방법을 제시해야 함. Ginott(1973)는 어떤 행동은 허락할 수 없으나, 다른 행동은 수용되거나 허락받을 수 있다고 알려줄 수 있다고 함. 아동들은 일반적으로 자기의 기분이나 감정을 표현할 다양한 방법을 알지 못한 채 한 가지 방법만을 생각할 수 있으므로, 다양한 다른 대안이나 행동들을 제시해 주는 것이 도움이 됨. 이를 통하여 손자녀는 자신이 느끼는 것을 표현할 수 있는 다른 방법이 있다는 것을 알며, 그것을 본인이 선택할 수 있다는 경험을 하게 됨. 나아가 자신의 감정을 안전하게 다루는 방법을 배우게 됨
- 이러한 3단계를 수행한 후에도 행동이 통제되지 않는 경우 다음을 추가할 수 있음

❹ (행동1)을 선택하면, (결과1)을 선택하는 것이다. (행동2)를 선택하면, (결과2)를 선택하는 것이다. 어느 쪽을 선택하겠니?

- Ginott(1973)는 아이를 훈육하려는 조부모의 의도가 확고하고, 또 그것을 마음을 상하게 하지 않는 말로 전달한다면 아이들은 거기에 따를 것이라 함. 그러나 때로는 아이가 일부러 규칙을 어기려고 하는 경우가 있음. 그럴 땐 장황하게 설명할 필요가 없음. 강한 의지를 보여야 할 때, 너무 말이 많으면 약하게 보이기 때문이며, 때로는 말보다 행동이 더 효과적일 수 있음
- 정혜신(2018)은 감정은 언제나 옳지만, 감정이 옳다고 행동까지 옳은 것은 아니라고 정확하게 말하고 있음. 감정은 판단이나 평가 그리고 통제의 대상이 아니며 내 존재의 상태에 대한 자연스러운 신호이기 때문에, 좋은 감정이든 부정적 감정이든 내 감정은 항상 옳다고 말하고 있음. 그러나 동시에 감정에는 공감해도 행동에는 동의하지 않을 수 있다고 함

활동 제한 설정하기 실습

- 강사들이 다양한 상황을 제시. 예) 손자녀가 컴퓨터 게임을 하고 있다. 그러나 등교할 시간이 되었다. 이 경우 ACT를 적용하여 행동의 제한을 설정해본다.

A(감정, 소망, 욕망을 인정)	C(제한을 전달)	T(수용가능한 대안을 제시)

참고자료

• 기노트(Ginott, 1973)의 행동제한 방법

- Ginott(1973)는 아동의 행동을 제한하는 방법을 다음과 제시함
- 조부모는 아동이 원하는 바를 인정하고, 간단하게 반복하여 말함 ex) 영화 보러 가고 싶구나
- 특별한 행동에 대한 한계를 명확하게 표현 ex) 그러나 시험기간에는 영화를 보지 못하게 되어있잖아
- 조부모는 아동이 원하는 바를 일부분이라도 성취될 수 있는 방법을 알려줌. ex) 시험이 끝나고 영화를 보러 가도 돼
- 제지를 받는 아이는 화를 낼 수 있으나, 조부모는 그런 분노를 표현하도록 도와야 하며 그런 다음 공감을 표현해야 함. ex) 너는 분명히 그런 규칙이 싫을 거야. 어쩌면 그런 규칙이 없었으면 좋겠다고 생각하겠지

3 마무리

- 본 회기와 관련된 사항이나 그 외 사항에 대한 질문을 받고 응답한다.
- 성공적인 아동 훈육을 위한 제한 설정하기를 손자녀에게 직접 실천하기를 과제로 제시한다. 또한 제한 설정하기를 했을 때 손자녀의 변화(언어적, 비언어적)를 관찰할 수 있도록 당부한다.

프로그램 진행안 8회기

회기	주제	[너를 봄 프로젝트] 좋은 조부모가 되기 위한 양육 기술 습득하기II : 긍정적 상호작용 실천하기
8	목표	• 아동기 문제행동의 발생원인을 알고 이를 이해한다. • 긍정적인 상호작용을 증진하기 위한 방법을 알고, 이를 실천할 수 있다.

단계	세부목표	활동내용	시간	준비물
도입	▪ 인사하기	▪ 별칭으로 인사 나누기 ▪ 지난 회기 이후 생활 점검하기 및 과제 확인하기 ▪ 도입 질문: 나는 손자녀와 어떤 긍정적 상호작용이 있나요?	15분	
전개	▪ 자신의 패턴이나 유형을 이해	▪ 나는 어떤 유형의 조부모인가? - 고든의 (조)부모유형: 승자형, 패자형, 동요형	30분	
	▪ 긍정적 상호작용 증진	▪ (손자녀/자녀)갈등 예방하기 ▪ 갈등 해결을 위한 긍정적 대화	30분	
마무리	▪ 소감 나누기	▪ 집단참석 소감 나누기 ▪ 과제제시 ▪ 다음 회기 예고	15분	
유의점	▪ 고든의 부모유형 대신 키슬러(Kiesler)의 대인관계 유형(지배형, 실리형, 냉담형, 고립형, 복종형, 순박형, 친화형, 사교형)이나 토마스와 킬만(Thomas & Kilmann) 갈등관리 유형 유형(경쟁, 수용, 협력, 타협, 회피)에 대해 교육할 수도 있다. ▪ 손자녀와의 갈등을 욕구차원에 따라 분류할 경우, 욕구와 사회적 자원을 연결하여 관련 정보를 제공할 수도 있다. 1) 생리, 안전욕구-일반 복지체계(행정복지센터, 지역사회복지관) 등 2) 소속의 욕구-지역아동센터, 다함께돌봄센터, 청소년문화의 집, 가족센터 등 3) 자기존중, 자아실현-청소년문화의 집, 청소년상담복지센터, 가족센터 등		

8회기 좋은 조부모가 되기 위한 양육 기술 습득하기 II
: 긍정적 상호작용 실천하기

목표

- 조부모 - 손자녀 패턴이나 유형을 파악한다.
- 손자녀와 갈등 발생 시 긍정적으로 해결하는 방법을 적용할 수 있다.
- 긍정적 상호작용 방법을 알고 이를 실천할 수 있다.

준비물

- 워크지
- 필기도구

활동내용

	내용	시간	준비물
도입	▪ 지난 회기 이후 생활 점검하기 및 과제확인하기 ▪ 도입질문: 나는 손자녀와 어떤 긍정적 상호작용이 있나요?	15분	
전개	핵심목표 1. (손자녀/자녀와의 관계에서) 자신의 패턴이나 유형을 이해 교육) 나의 대인관계 패턴이나 유형의 이해: 나는 어떤 유형의 조부모인가? ▪ 나의 부모유형/ 대인관계 유형 알아보기 ▪ 바람직한 부모유형으로 바꾸기 위한 다짐	30분	워크지, 필기도구
	핵심목표 2. (손자녀/자녀와의 관계에서) 갈등 예방하기 교육) 갈등과 문제해결 교육) 갈등에 따른 대응방안 활동) (손자녀/자녀와의) 갈등을 줄이기 위한 방안 ▪ 손자녀와의 갈등을 줄이기 위해 내가 할 수 있는 방법 찾기	30분	
마무리	▪ 소감 나누기 ▪ 손자녀와 긍정적 상호작용하기 ▪ 지속과제 : 신체적, 심리적 자기돌봄, 매일 감사하기	15분	

진행과정

1 도입

❶ 지난 회기 이후 생활 점검하기

- 일상생활에서 공유할 수 있는 특별한 이벤트가 있었는지 질문한다.

❷ 과제 점검하기

- 지난 회기 과제를 수행했는지, 수행한 이후 어떤 변화가 있었는지 질문한다.
- 지난 회기 과제인 '손자녀에게 ACT 방법 제한 설정하기'를 진행하면서 어떤 변화가 있었는지, 변화가 이루어지지 않았다면 어떤 부분이 문제였는지, 아동은 어떤 반응을 보였는지 등 각자의 경험을 공유한다.

❸ 지난 회기 주요 내용 점검 및 오늘 주제 소개

- 지난 회기 주요 내용을 정리하고 오늘 주제를 설명한다.
- 본 회기에는 바람직한 훈육에 대해 학습함으로써, 손자녀의 행동을 수정하기 위한 다양한 훈육경험을 나누고, 조부모의 훈육 역할을 탐색할 것이라고 언급한다.
- 또한 다양한 훈육경험의 성공담을 나눔으로써, 손자녀 양육 효능감을 향상시킨다.

❹ 도입질문: 나는 손자녀와 어떠한 긍정적 상호작용이 있었나요?

TIP

예 손자녀가 나에게
- 사랑한다고 말해줌
- 고맙다고 편지를 써줌
- 말없이 안아줌
- 이외에도 긍정적인 상호작용이 아니더라도 긍정적으로 해석될 수 있는 부분을 찾아도 보도록 함 예) 손자녀가 내가 해준 나물 반찬을 맛있게 먹음, 손자녀가 나에게 파스를 줌(or 파스를 사라고 돈을 줌)

예 내가 손자녀에게
- 사랑한다고 말함
- 정성을 다해 김밥을 싸줌
- 기운 내라고 어깨를 토닥여 줌
- 이외에도 긍정적인 상호작용이 아니더라도 긍정적으로 해석될 수 있는 부분을 찾아보도록 함. 그러나 가능한 한 조부모는 손자녀에게 언어나 글 혹은 행동으로 직접적으로 표현할 수 있도록 유도함

2 전개

핵심목표 1 **(손자녀/자녀와의 관계에서)자신의 패턴이나 유형을 이해할 수 있다.**

교 육 **나의 대인관계 패턴이나 유형의 이해: 나는 어떤 유형의 조부모인가?**

참고자료: 교육

Gordon과 Gordon(1976; 김인자 역, 2005)은 부모의 유형을 크게 승자형, 패자형, 동요형의 세 가지로 구분함

① 승자형(winners) 부모는 부모와 자녀 사이에 욕구갈등이 생길 때 부모가 이기고 자녀가 지는 방식의 일관된 문제해결양식을 사용하는 경우를 말함. 승자형 부모는 자녀에게 권위나 권한을 행사할 권리를 갖고, 군림하는 독재형을 말함. 따라서 자녀의 행동을 제한하고, 한계를 설정하거나 특성 행동을 요구하고 명령을 내리고 순종하기를 기대함. 또한 순종하도록 만들기 위해 처벌을 사용하기도 함. "부모님이 나를 이렇게 키웠고 나는 꽤 잘 자랐습니다", "자녀를 위한 것입니다", "자식은 부모의 권위를 원합니다" 또는 "부모는 무엇이 옳고 그른지 가장 잘 알기 때문에 자녀의 유익을 위해 권한을 사용하는 것은 부모의 책임입니다." 라는 신념을 가지고 있음

② 패자형(losers) 부모는 부모와 자녀 사이에 욕구 갈등이 생길 때 부모가 지고 자녀가 이기는 방식의 일관된 문제해결 양식을 사용하는 경우를 말함. 패자형 부모는 자녀의 행동을 허용하며 한계를 설정하기보다 방임하는 형태의 입장을 취함. 권위주의적인 방법을 용납하지 않고, 자녀의 어떤 행동과 결정이라도 허용하는 자녀 존중 교육 방식을 취함. 이 경우 자녀는 버릇없고 무절제한 사람으로 성장하는 결과가 초래할 수 있음

③ 동요형(oscillators) 동요형(oscillators) 부모는 어느 한 유형에 일관되지 않고 승자형과 패자형 교육방식을 수시로 오가며 어느 쪽에도 치중하지 않는 유형. 이는 확신과 신념이 불확실한 형태로, 엄격과 관용, 제한과 자유 사이를 자주 오가며 일관성없이 흔들리는 방식을 의미함

Gordon과 Gordon(1976; 김인자 역, 2005)은 무패 방법을 문제해결의 과정으로서 6단계를 거쳐야 한다고 말함

1) 문제에 대한 정의를 내림 2) 가능한 해결책을 수립 3) 가능한 해결책을 평가
4) 가장 좋은 해결책을 결정 5) 결정에 따라 행함 6) 평가

참고 1 **키슬러의 대인관계 유형**

❶ 지배형은 자신감이 있고, 자기주장이 강하며, 논쟁적이고 독단적임. 따라서 지배형은 다른 사람의 의견을 경청하고 받아들이기 위한 노력이 필요함

❷ 실리형은 이해관계에 민감하고 목표나 성취 지향적인 특성을 나타냄. 이들은 자신의 이익을 중요하게 생각하는 유형으로 따라서 타인의 입장을 배려하고, 관심을 가지려는 노력이 필요함

❸ 냉담형은 이성적이고, 합리적인 성향으로 타인의 감정에 무관심하고 독립적인 유형. 따라서 다른

사람의 감정을 이해하고, 자신의 감정을 부드럽게 표현하려는 노력이 필요함

❹ 고립형은 개인주의적 성향이 높음. 혼자 일하는 것을 좋아하고 사회적인 상황을 회피하며 감정을 잘 드러내지 않는 유형. 따라서 대인관계의 중요성을 인식하고, 다른 사람과의 관계 형성을 위한 노력이 필요함

❺ 복종형은 자신감이 낮고, 수동적이며, 자신의 의견을 전달하는데 어려움을 느끼는 유형. 따라서 적극적으로 자신의 생각이나 느낌을 다른 사람에게 표현하기 위한 노력이 필요함

❻ 순박형은 단순·솔직하며, 겸손한 반면, 자기 주관이 부족한 유형. 따라서 다른 사람의 의도를 헤아려보고 행동하며, 자기주장을 하는 노력이 필요함

❼ 친화형은 따뜻하고 인정이 많으며, 대인관계에서 자기희생적인 유형. 따라서 다른 사람과의 정서적인 거리를 유지하기 위한 노력이 필요함

❽ 사교형은 쾌활하며 외향적이고, 대화하는 것을 좋아함. 다른 사람에게 인정받으려는 욕구가 강한 유형. 따라서 지나치게 인정받으려는 요구에 대한 통찰이 요구되며, 이성적이고 독립적인 관계를 만들기 위한 노력이 필요함

참고 2 문요한의 바운더리에 따른 대인관계유형

• 문요한(2018)은 타인과의 경계를 중심으로 순응형, 돌봄형, 방어형, 지배형으로 구분

❶ 순응형은 타인과 불편해지는 것을 싫어하는 유형으로, 거절이나 자기주장을 잘 못함. 이들은 관계의 불편함을 견디기 어려워하며, 관계의 기준이 상대방에게 있어 상대의 기분을 살피거나 상대방이 하자는 대로 하는 유형임

❷ 돌봄형은 공동의존(co-dependency)과 같이 자신을 돌보지 않고 다른 사람을 돌보는 데 급급한 유형임. 타인과 자신의 경계를 구분하지 못하고 관계에서 벌어지는 모든 일을 자신과 연결 지어 받아들임. 이들은 정서적 공감능력이 뛰어나기 때문에 과잉 책임감을 느끼며, 상대방이 자립하기보다는 자신에게 의지하도록 만듦. 즉 다른 사람을 조정하려는 유형으로, 노골적인 통제나 폭력의 방식이 아닌 일방적 돌봄이라는 방식으로 이루어짐

❸ 방어형은 사람들과의 관계에서 늘 선을 긋고 거리는 둠. 이들은 누군가와 가까워지는 것에서 친밀함보다는 위협감을 느끼며 따라서 사람들과 있는 자리에서 긴장을 내려놓지 못함. 타인과 함께 하기보다는 혼자서 문제를 해결하려는 유형. 내담한 표정이나 가시 돋친 말고 타인과의 거리를 유지함으로써 자신을 보호함

❹ 지배형은 누군가로 향해야 할 애착 욕구가 자신에게로 향한, 병적인 자기애 유형임. 따라서 어디서든 관심의 중심에 서기를 원하며, 이들은 상대에게 끊임없는 인정과 찬사를 받거나, 상대방을

깍아내림으로써 자신의 우월감을 확인하려는 두 가지 패턴을 나타냄. 이견이나 비판에 지나치게 예민하고 흥분하며, 갈등시에는 상대방을 굴복시키려 함

참고 3 Neidig & Friedman(1984; 권진숙, 2001 역)는 갈등 전술을 크게 세가지로 구분함. 구체적으로 살펴보면 다음과 같음

❶ 윈(Win)-윈(Win): 가장 바람직한 방법으로, 타협과 협상을 이용하여 서로 패배감을 느끼지 않을 뿐만 아니라, 갈등이 영속화 되지 않음

❷ 윈(Win)-루즈(Lose): 전략은 오로지 이기기 위해 타협을 거절. 윈-루즈 방법이 갖는 문제는 특정 라운드는 이길 수 있으나 싸움 전체는 지게 됨. 진 쪽은 언젠가 복수하기 위해 갈등은 영속화됨

❸ 루즈(Lose)-루즈(Lose): 내가 이기지 못하면 너도 이길 수 없다는 태도로, 승리가 불가능해 보이면 상대방이 유리해지는 것을 막으려 노력함

참고 4 갈등해결에 따른 관계유형

❶ 경쟁형은 지배형(dominating)으로, 상대방의 손해가 있더라도 자신은 이익을 얻으려고 하는 방법으로 한 쪽은 이익을 얻는 반면, 다른 한쪽이 손해를 보게 되는 접근방법. 일반적으로 '나는 이기고 너는 지는 방법(win-lose)'을 말함

❷ 회피형은 갈등이 없었던 것처럼 행동하여 이를 의도적으로 피하는 방법으로 자신과 상대방의 관심사를 모두 무시하는 유형. 갈등 상황에 대하여 상황이 나아질 때까지 문제를 덮어두거나 위협적인 상황에서 피하고자 하는 경우를 말하며 이는 '나도 지고 너도 지는 방법(I lose-You lose)'

❸ 수용형은 관계 유지를 목적으로 자신을 희생하고 상대방의 주장을 받아들이는 방법. 따라서 '나는 지고 너는 이기는 방법(I lose-You win)'

❹ 타협형은 서로 조금씩 양보하여 절충안을 찾으려는 방법. 즉, 서로가 받아들일 수 있는 결정을 하기 위하여 타협적으로 주고받는 방식(give and take)

❺ 협력형(협동 협력 전략)은 양쪽 모두 다 만족할 수 있는 갈등 해소책을 적극적으로 찾으려는 방법. '나도 이기고 너도 이기는 방법(win-win)'

활동 **나는 (손자녀/자녀와의 관계에서) 어떤 유형인가요?**

승자형

패자형

동요형

나는 앞으로 (　　)유형으로 바뀌기 위해서 노력할 것입니다. 그렇게 되기 위해서 (갈등이 발생할 때)
나는 앞으로 _____
행동/말하도록 하겠습니다.

핵심목표 2 **(손자녀/자녀와의 관계에서)갈등을 예방하기 위한 노력들을 실천할 수 있다.**

교육 **갈등과 문제해결**

- 갈등은 둘 또는 그 이상의 사람들 사이의 불일치를 의미하며, 특히 가족간에서 일어나는 갈등의 소지는 문제가 있는 가정 뿐만 아니라 모든 가정에 존재함(Neidig & Friedman, 1984; 권진숙, 2001 역). 갈등은 일상생활에서 마주하게 되는 자연스러운 삶의 일부분으로, 갈등을 피하는 것은 불가능함. 문요한(2018)은 부부 간 갈등이 나타나는 이유는 갈등을 풀어갈 능력이 없고, 상대가 문제가 있거나 부족한 사람임을 입증하려고만 애쓴다고 지적함. 조부모와 손자녀 간에는 권한이나 위계는 부부와 다르나, 이러한 갈등의 반응양식은 크게 다르지 않음
- 갈등은 스트레스와 같이 일 방향적인 부정적인 요인만 있는 것이 아닌, 성장을 가져오거나 통찰을 불러일으킬 수 있음. 따라서 문제를 인정하고 발전적인 대처 방법을 배우는 것은 대단히 중요. 갈등은 가족은 넘어 개인과 집단, 집단과 집단 간에도 발생할 수 있으며, 삶의 곳곳에서 나타나기 때문에 갈등을 해결하는 방법을 배우는 것은 몹시 중요하며, 다른 갈등을 해결하는 데 중요한 자원이나 방법으로 활용 가능함
- 다양한 갈등의 유형이 있으나, 일반적으로 가족 내에서 발생할 수 있는 갈등은 가족관계상 갈등과 가족기능상 갈등으로 구분할 수 있으며 그 예는 다음과 같음

가족갈등의 영역 및 유형

역영 및 유형	가족관계갈등			가족기능 갈등	
	부부갈등	가족 내 세대갈등	형제자매갈등	부모-성인자녀 가족 돌봄 및 상속갈등	일-가족 갈등
범위	▪ 부부 다양한 갈등 ▪ 노년기 부부갈등/황혼이혼	▪ 부모-자녀갈등 (청소년 자녀/ 청년 자녀/성인기 자녀) ▪ 고부/장서갈등 ▪ 조부모-손자녀갈등	▪ 형제자매간 노부모 부양, 상속, 명절/제사등을 둘러싼 갈등 ▪ 동서갈등	▪ 노부모 돌봄 및 상속 ▪ 성인자녀의 부모 의존과 갈등(캥거루족, 손자녀 양육지원)	▪ 어린자녀를 둔 맞벌이 부부의 갈등

출처: 김유경 등(2014). 가족의 갈등과 대응방안 연구-가족관계 갈등과 가족기능 갈등을 중심으로 p.27

교육 갈등에 따른 대응방안

▪ 김유경 등(2014)은 가족갈등 해소 대응 방안을 다음과 같이 제시하고 있음

- 가족관계 갈등의 예방교육의 참여
- 갈등의 대응 방안 마련 및 이용
  - 가족상담 및 부부상담의 참여
- 양성평등적 부부관계 및 민주적인 가족관계 모색(새로운 관계 정립 및 모색)
- 성별 역할 공유 및 가족(노후)지원체계 형성
  - 가족 간 의사소통 증진
  - 세대 간 응집력 및 탄력성 향상

▪ 문요한(2018)은 갈등해결을 위해 대화를 해야 하며, 갈등과 충돌이 벌어졌을 때 회복대화(repair talk)를 사용해야 한다고 함. 회복의 대화는 손상된 관계를 복원하고 단단하게 해주는 연결의 대화로, 회복대화는 크게 네 종류의 언어를 통해 이루어짐

- 상대방의 안부를 묻는 언어 ex) 잘잤어? 뭐 먹었어?
- 상대의 마음에 관심을 기울이는 언어 ex) 마음은 좀 어때? 괜찮아? 아직도 속상해?
- 상대의 마음을 있는 그대로 알아주는 언어 ex) 그렇구나, 그랬겠네
- 실천을 표현하는 언어 ex) 함께해, 부탁해, 노력할게

활동 **나는 (손자녀/자녀와의) 갈등을 줄이기 위하여 어떤 행동을 하겠습니까?**

예시)
- 가족관계갈등을 예방하기 위한 교육 참여
- 가족갈등 해결을 위한 상담서비스 이용
- 양성평등하고 세대가 통합되는 가족문화 조성
- 가족구성원끼리 민주적인 관계조성, 서로 존중하는 가정문화 형성
- 의사소통 증진 등

3 마무리

- 본 회기와 관련된 사항이나 그 외 사항에 대한 질문을 받고 응답한다.
- 나의 대인관계 유형을 바꾸어보기 위한 적극적인 노력을 하도록 당부한다.
- 필요시 가족갈등 예방 혹은 해결을 위한 사회서비스들을 이용하도록 관련 정보를 제공하도록 한다. 단, 가족문제는 어떤 특정 문제 유발자에 의해 나타나는 것이 아니라 상호작용에 의해 나타난다는 것을 인식하고, 문제의 원인을 특정 대상 및 개인에게 넘기지 않도록 한다.

프로그램 진행안 9회기

회기	주제	[너를 봄 프로젝트] 좋은 조부모가 되기 위한 양육 기술 습득하기 II : 긍정적 의사소통 하기
9	목표	• 의사소통의 걸림돌을 알고, 사용을 지양한다. • 긍정적인 의사소통의 방법을 알고, 이를 실천할 수 있다.

단계	세부목표	활동내용	시간	준비물
도입	▪ 인사하기	▪ 별칭으로 인사 나누기 ▪ 지난 회기 이후 생활 점검하기 및 과제확인하기 ▪ 도입영상(사오정 대화) 혹은 도입퀴즈 신조어 맞추기 실시	10분	의사소통 유형지, 필기도구
전개	▪ 의사소통의 걸림돌 알기	▪ 의사소통의 걸림돌 알기 - 무시하기, 헐뜯기, 비난하기, 빈정거리기, 기죽이기 등 - 내가 사용하는 걸림돌은?	10분	
	▪ 의사소통 유형	▪ 나의 의사소통 유형은? ▪ 손자녀의 의사소통 유형은?	20분	
	▪ 긍정적 의사소통 방법	▪ A. 관련 경험이 전무한 경우 - 그랬구나 대화 영상보기 - 그랬구나 대화 실습하기	40분	
		▪ B. 관련 경험이 있는 경우 - 적극적 경청하기(감정/내용반영하기) - 적극적 말하기(나-전달법)	40분	
마무리	▪ 소감 나누기	▪ 집단참석 소감 나누기 ▪ 과제제시 ▪ 다음 회기 예고	10분	
유의점	▪ 과제 확인시 조부모가 '똑같더라.' 등의 부정적 반응을 한 경우, 손자녀를 이해하려는 시각에 문제행동을 바라보려 시도한 것이 중요하다고 노력을 인정해 준다.			

9회기 좋은 조부모가 되기 위한 양육 기술 습득하기Ⅲ
: 긍정적 의사소통 하기

목표

- 의사소통의 걸림돌을 알고, 이를 지양한다.
- 나의 의사소통 유형을 알고, 의사소통 방식 개선을 위한 노력을 한다.
- 건강한 의사소통의 방법을 알고, 이를 실천할 수 있다.

준비물

- 의사소통유형 검사지
- 워크지
- 필기도구

활동내용

	내용	시간	준비물
도입	▪ 지난 회기 이후 생활 점검하기 및 과제확인하기 1) 도입영상: 날아라슈퍼보드의 사오정 대화(유튜브) 2) 도입퀴즈: 신조어 맞추기	20분	
전개	핵심목표 1. 의사소통의 걸림돌 알기 교육) 의사소통의 개념 ▪ 내가 사용하는 의사소통의 걸림돌 인식하기	10분	의사소통유형 검사지, 필기도구
	핵심목표 2. 의사소통 유형 알기 활동) 의사소통 유형 진단 ▪ 나와 손자녀의 의사소통 유형 알아보기	20분	
	핵심목표 3. 긍정적 의사소통 실천하기 활동) 의사소통 초급 훈련: 그랬구나 ~ 대화법 훈련 활동) 의사소통 고급 훈련: 나-전달법 훈련 ▪ 긍정적인 의사소통 방법 연습하기	30분	
마무리	▪ 소감 나누기 ▪ 과제: 손자녀와 긍정적 의사소통 하기 ▪ 지속과제: 신체적, 심리적 자기돌봄, 매일 감사하기	10분	

진행과정

1 도입

❶ 지난 회기 이후 생활 점검하기

- 일상생활에서 공유할 수 있는 특별한 이벤트가 있었는지 질문한다.

❷ 과제 점검하기

- 지난 회기 과제를 수행했는지, 수행한 이후 어떤 변화가 있었는지 질문한다.

❸ 지난 회기 주요 내용 점검 및 오늘 주제 소개

- 지난 회기 주요 내용을 정리하고 오늘 주제를 설명한다.
- 본 회기에는 의사소통의 방법을 알고 조부모가 손자녀와 긍정적 대화를 할 수 있는 역량을 향상시키는 것을 주요 목적으로 함. 긍정적 의사소통을 위해 조부모가 노력해야 할 점을 발견, 의사소통의 걸림돌을 알고, 이를 개선하기 위한 노력을 수립. 이러한 과정을 통해서 손자녀와 긍정적 의사소통이 이루어지도록 함

❹ 도입영상: 날아라 슈퍼보드의 사오정 대화

❺ 도입퀴즈: 신조어 맞추기 - 이 단어의 의미 알고 계신가요?

- 요즘 줄임말이 많이 나타나면서, 요즘 세대 언어를 모르면 의사소통 자체가 안되는 경우가 많이 나타남. 따라서 손자녀와 원활한 의사소통을 위해서는 그들이 사용하는 언어를 알고, 이해하려는 노력이 요구됨

- 오히려 좋아 → 안좋은 상황도 좋게 받아들이자는 뜻.
  전화위복의 의미도 있으나 합리화 하기 위해 사용하기도 함.
- 삼귀다 → 사귀기 전의 썸(서로 간보는 행위)타는 단계
- 알잘딱깔센 → 알아서 잘 딱 깔끔하고 센스있게
- 억까 → 억지로 까다 "억까하지마"라는 표현으로 흔히 사용
- 크크루삥뽕 → ㅋㅋㅋ의 진화형으로 놀리는 용도
- 조삼모사 → 조금 모르면 삼번, 완전 모르면 사번

2 전개

핵심목표 1 의사소통의 걸림돌을 알고, 사용을 지양한다.

교육 의사소통의 개념

❶ 의사소통은 두 사람 혹은 여러 사람 간의 신념, 의견, 사고, 지식, 태도, 감정 등을 전달하고 교환하여 그들의 생각을 형성하고, 조직화하는 인간 상호작용의 과정임. 의사소통을 위해서는 송신자, 수신자, 메시지가 필요하며, 효과적인 의사소통을 위해서는 메시지로부터 수신된 의미가 송신자가 의도하는 뜻과 같아야 한다.

❷ 의사소통을 위한 확인 사항

듣기를 위한 태도
- 상대방의 말에 집중한다.
- 상대방이 안전감을 느끼도록 한다.
- 상대방이 긍정적 느낌을 갖도록 한다.
- 상대방이 말하는 것이 무엇인지 탐색한다.

말하기를 위한 태도
- 상대방이 말을 들을 준비가 되었는지 확인한다.
- 상대방이 안전감을 느끼도록 한다.
- 상대방에 대해 인정하거나 긍정적인 면을 먼저 언급한다.
- 내가 원하는 것만 ~~ 하길 바란다 라고 말한다.

❸ 긍정적 의사소통을 위한 태도는 다음과 같음.

비언어적 태도	공감, 수용, 진실성
▪ 방향: 상대방을 향함 ▪ 자세: 열린 자세 ▪ 시선: 상대방에게 적절히 시선을 접촉 ▪ 반응: 상대방의 이야기에 대해 적절한 신체적 반응 ▪ 대화: 상대방의 이야기를 요약해서 전달하거나, 상대방의 마음이 어땠을 것 같은지에 대한 자신의 이해를 전달	▪ 공감: 상대방의 생각이나 감정을 상대방의 입장에서 느껴보기 위해 노력하고, 이를 상대방에게 전달 ▪ 수용: 대화과정에서 조건을 제시하지 않거나 줄여보기 ▪ 진실성: 가식적이지 않고 진실하며 일관적 태도 보여주기

❹ 건강한 의사소통 능력 향상을 위해 기억해야 할 사항

- Neidig & Friedman(1984; 권진숙, 2001 역)은 의사소통 능력을 향상하기 위해서 기억해야 할 원칙 제시
  - 첫째, 보낸 메시지와 받은 메시지가 항상 동일한 것은 아니다.
  - 둘째, 의사소통을 하지 않는 것은 불가능하다.
  - 셋째, 모든 메시지에는 내용과 감정이 담겨있다.
  - 넷째, 때로는 비언어적 신호가 언어적 내용보다 더 신뢰할만하다.

참고자료: 교육 및 활동

• **의사소통의 걸림돌**

① Gordon과 Gordon은 의사소통의 걸림돌로 명령이나 지시, 주의, 협박, 훈계나 설교, 충고나 해결책의 제안, 강의나 이론의 전개, 비판이나 비난, 칭찬이나 동의, 욕설과 조소 그리고 수치감, 분석 및 진단, 질문이나 탐문, 중지나 주의를 다른 곳으로 돌리기 등을 제시함

② 정혜신(2018)은 원활한 의사소통을 위해 충조평판을 중단할 것을 제시함. 충조평판은 충고·조언·평가·판단을 의미함. 상대방이 요청하지 않았는데 충고, 조언, 평가나 판단을 하는 경우는 공감을 가로막는 의사소통의 장애물이 됨

활동지. 아래의 예시는 어떤 걸림돌에 해당할까요?

예시	걸림돌 내용
그런 생각은 잊어. 너한테 좋을 게 하나도 없어	충조
그럴수록 네가 더 열심히 하고 배우려는 자세를 가져야지	충조
긍정적으로 마음 먹어봐. 그건거를 너무 사랑해서 한 말일 거야	평판
네가 너무 예민해서 그런거 아니니?	평판
다 거기서 거기야, 별 다른 게 있는 줄 아니?	충조평판

출처: 정혜신(2018). 당신이 옳다. p.10.

- 이외에도 조부모가 손자녀와 흔히 하는 의사소통 내용을 바탕으로 어떤 걸림돌에 해당하는지 생각하는 시간을 가져볼 수도 있음

참고자료: 교육

• 의사소통하기: 경청

경청하기는 손자녀의 이야기를 주의깊게 귀담아듣는 태도로 말의 내용뿐 아니라 의도와 심정을 주의 깊게 정성들여 듣는 것으로, 저변에 깔려 있는 심층적인 의미와 감정까지 이해하며, 이해한 것을 토대로 손자녀에게 표현하는 과정까지 포함(서종수 외, 2022). 경청을 잘하기 위해서는 앉는 자세부터 발화자를 향해있고, 대화 중에 클라이언트를 향해 몸을 기울이며 관심 어린 표정을 보여야 함(서종수 외, 2022). 또한 중간, 중간 고개를 끄덕이거나 미간을 찌푸리며 공감을 표현할 수 있고 아~ 네와 같은 단순한 음성반응을 나타낼 수도 있음(서종수 외, 2022)

의사소통의 장애물 처럼, 경청에도 장애의 요소가 있음. Neidig & Friedman(1984; 권진숙, 2001 역)는 경청의 장애요소로 상대방이 하는 말에 관심이 부족하거나, 자신이 한 말이나 요청으로 상대방의 행동이 변화될 것이라는 두려움, 또는 우위 입장을 고수하려는 희망, 그리고 경청의 태도가 존중과 예의를 표시하는 것 같아 그 자체를 꺼리는 마음을 제시함

• 경청의 자세

Neidig & Friedman(1984; 권진숙, 2001 역)은 경청자의 자세를 다음과 같이 제시함

- 바라보기: 신체적으로 대화자를 향하고 바라본다.
- 인정: 상대의 말을 확인하고 피드백을 제공하여 메시지가 정확하게 전달되었는지 확인한다.
- 격려: 대화자가 계속 말을 이어가도록 권한다.
- 확인: 오해를 줄이기 위해 보충의 정보를 요청한다.
- 해석: 완전히 이해하기 위해 노력한다.

핵심목표 2 나와 손자녀의 의사소통 유형을 알 수 있다.

활동 의사소통 유형 진단

	문 항	a	b	c	d	e
1	나는 상대방이 불편하게 보이면 비위를 맞추려고 한다.					
2	나는 일이 잘못되었을 때 자주 상대방의 탓으로 돌린다.					
3	나는 무슨 일이든지 조목조목 따지는 편이다.					
4	나는 생각이 자주 바뀌고 동시에 여러 가지 행동을 하는 편이다.					
5	나는 타인의 평가에 구애받지 않고 내 의견을 말한다.					
6	나는 관계나 일이 잘못되었을 때 자주 내 탓으로 돌린다.					

	문 항	a	b	c	d	e
7	나는 다른 사람들의 의견을 무시하고 내 의견을 주장하는 편이다.					
8	나는 이성적이고 차분하며 냉정하게 생각한다.					
9	나는 다른 사람들로부터 정신이 없거나 산만하다는 소리를 듣는다.					
10	나는 부정적인 감정도 솔직하게 표현한다.					
11	나는 지나치게 남을 의식해서 나의 생각이나 감정을 표현하는 것을 두려워한다.					
12	나는 내 의견이 받아들여지지 않으면 화가 나서 언성을 높인다.					
13	나는 나의 견해를 분명하게 표현하기 위해 객관적인 자료를 자주 인용한다.					
14	나는 상황에 적절하지 못한 말이나 행동을 자주 하고 딴전을 피우는 편이다.					
15	나는 다른 사람이 내게 부탁을 할 때 내가 원하지 않으면 거절한다.					
16	나는 사람들의 얼굴 표정, 감정, 말투에 신경을 많이 쓴다.					
17	나는 타인의 결점이나 잘못을 잘 찾아내어 비판한다.					
18	나는 실수하지 않으려고 애를 쓰는 편이다.					
19	나는 곤란하거나 난처할 때는 농담이나 유머로 그 상황을 바꾸려하는 편이다.					
20	나는 나 자신에 대해 편안하게 느낀다.					
21	나는 타인을 배려하고 잘 돌보아주는 편이다.					
22	나는 명령적이고 지시적인 말투를 자주 사용하기 때문에 상대가 공격받았다는 느낌을 받을 때가 있다.					
23	나는 불편한 상황을 그대로 넘기지 못하고 시시비비를 따지는 편이다.					
24	나는 불편한 상황에서는 안절부절 못하거나 가만히 있지를 못한다.					
25	나는 모험하는 것을 두려워하지 않는다.					
26	나는 다른 사람들이 나를 싫어할까 두려워서 위축되거나 불안을 느낄 때가 많다.					
27	나는 사소한 일에도 잘 흥분하거나 화를 낸다.					
28	나는 현명하고 침착하지만 냉정하다는 말을 자주 듣는다.					
29	나는 한 주제에 집중하기보다는 화제를 자주 바꾼다.					
30	나는 다양한 경험에 개방적이다.					
31	나는 타인의 요청을 거절하지 못하는 편이다.					
32	나는 자주 근육이 긴장되고 목이 뻣뻣하며 혈압이 오르는 것을 느끼곤 한다.					

문 항		a	b	c	d	e
33	나는 나의 감정을 표현하는 것이 힘들고, 혼자인 느낌이 들 때가 많다.					
34	나는 분위기가 침체되거나 지루해지면 분위기를 바꾸려 한다.					
35	나는 나만의 독특한 개성을 존중한다.					
36	나는 나 자신이 가치가 없는 것 같아 우울하게 느껴질 때가 많다.					
37	나는 타인으로부터 비판적이거나 융통성이 없다는 말을 듣기도 한다.					
38	나는 목소리가 단조롭고 무표정하며 경직된 자세를 취하는 편이다.					
39	나는 불안하면 호흡이 고르지 못하고 머리가 어지러운 경험을 하기도 한다.					
40	나는 누가 나의 의견에 반대해도 감정이 상하지 않는다.					
합계						

출처: 임현화(2016). Satir 이론을 활용한 의사소통프로그램이 중년남성의 자아존중감과 대인관계 향상에 미치는 효과. 우석대학교 교육대학원 석사학위논문. p.75-77.

- 유형별로 합산하여 높은 점수가 나오는 항목이 그 사람이 주로 쓰는 의사소통 유형 방식을 말함. 그러나 상황이나 대상에 따라 다른 의사소통 유형을 사용할 수 있음
- a: 회유형 b: 비난형 c: 초이성형 d: 산만형 e: 일치형

TIP

조부모들은 설문조사에 대한 부담감, 혹은 글자를 읽지 못하는 등의 어려움이 있을 수 있으므로, 반드시 검사를 하기 보다 의사소통 유형에 대한 설명을 통해 자신들이 어떤 유형인지 알아보도록 할 수도 있다.

참고자료

• 의사소통 유형

각 의사소통 유형별 특성은 다음과 같음(김유숙, 2007; 최규련, 2012)

① 회유형

- 회유형은 자신의 가치나 감정은 무시한 채, 다른 사람의 감정을 건드리지 않기 위해 비위를 맞추려 함 상대방에게 동의하는 말을 하고, 그들의 뜻을 따르는 것에 초점을 맞춤으로써, 결국 자신의 힘을 다른 사람에게 넘겨 줌
- 다른 사람과 그의 상황은 존중하지만, 자신의 내면은 존중하지 못하는 사람
- 회유형의 사람들은 다른 사람이나 상황이 표현하고 요구하는 것을 자신도 좋아하는 것처럼 행동
- '우리 가정은 화목하다'라고 굳게 믿지만 실제로는 거짓된 친밀감 속에서 생활하는 가족에게서 이러한 회유형이 자주 발견

② 비난형
- 비난형은 회유형과 정반대 유형으로 자신이 틀리거나 약해서는 안 된다는 굳은 신념하에 다른 사람이나 환경을 비난
- 다른 사람의 가치를 무시한 채 자신만 중요하다고 여기고 상황만 따짐
- 비판적이고 독재적이며 다른 사람의 결점을 발견하여 질책하기를 즐겨함
- 회유형이 자신을 굴복시키는 것과 달리, 비난형은 계속해서 다른 사람의 잘못을 찾아내고 요구를 거절하고 좋은 제안에도 반대하는 경향

③ 초이성형
- 초이성형은 자신이나 다른 사람을 과소평가
- 지나치게 합리성을 중요시하기 때문에 상황과 기능적인 측면에만 초점을 맞추며, 자료의 객관성과 논리성 유무를 따짐
- 감정을 별로 중요하게 여기지 않기 때문에 어떤 사람이나 상황에 감정적 개입을 하려하지 않고 관망하려는 태도
- 초이성형은 다른 사람을 동정하는 따뜻한 마음이 없고, 어떤 상황에서도 지극히 초연한 태도를 취하며, 자신의 감정도 인정하려 하지 않을 뿐만 아니라 다른 사람이 감정을 중요하게 여기는 것도 허용하지 않음

④ 산만형
- 초이성형과 정반대의 유형
- 초이성형이 조용하고 안정된 것처럼 보이는 것과는 달리, 산만형은 생각과 말과 행동 등 모든 차원에서 부산
- 산만형의 사람들과 대화를 하다보면, 한 주제에 집중하지 못하고 상대방의 얘기를 무시하거나 질문에 엉뚱한 대답을 하는 경우가 많아서 대화를 지속하기가 어려움
- 이들은 긴장감을 견디기 힘들어하기 때문에 산만한 행동을 함으로써 스트레스 상황을 회피

⑤ 일치형
- 일치형은 의사소통의 대처 방식이기도 하면서 동시에 전인성을 이룬 인간의 존재 양식
- 일치형의 사람들은 자신의 개성과 독특성을 인정하고, 자기를 보호하기 위해 지나치게 방어적이지 않으며, 자기 자신과 다른 사람을 사랑하고 신뢰하며 수용
- 일치형 의사소통 방식
  - 내가 잘못을 했을 수도 있다. - 나는 완벽하지 않아서 비판받을 수 있다.
  - 내가 하는 행동은 설명할 수 있다. - 내가 남을 귀찮게 할지도 모른다.
  - 그가 떠날 수도 있다.

핵심목표 3 긍정적 의사소통을 실천할 수 있다 (활동 3, 활동 4중 참여자의 수준을 고려하여 내용을 진행)

활동 의사소통 초급 훈련: 그랬구나 ~ 대화법 훈련

- 의사소통 초급 훈련단계에서는 '그랬구나' 대화법을 활용할 수 있음
- '그랬구나' 대화법의 진행 절차는 다음과 같음

① 두 사람이 서로 손을 마주 잡고 바라 본다.
② 서로의 눈을 바라보며 그 동안 담아두었던 속마음을 전달한다
③ 한쪽의 이야기를 다 듣고 나서는 반드시 “그랬구나”로 답한다. 그리고는 상대방이 한말을 반복해서 말한다.
④ 그리고 나의 대화를 시작한다.
⑤ 이러한 대화를 반복해서 한다.

[참고 영상] 무한도전 오분순삭: https://www.youtube.com/watch?v=ZUXMd9-unBE

활동 의사소통 고급 훈련: 나 - 전달법 훈련

❶ 상대방의 행동에 대해 내가 어떻게 생각하고, 어떻게 느끼고, 내가 무엇을 원하는지를 상대방에게 전달하는 것. 상대방의 존재(Being)에 관해서는 인정하고 수용하며 단지 행동(Doing)에 관해서만 이야기한다.

❷ I-Message는 행동, 느낌, 결과의 세 가지로 구성된다.

- 행동: You do, I think.(나는 네가 ~~ 하면)
- 느낌: You do, I feel.(나는 ~~라고 느낀다)
- 결과: You do, I want.(왜냐하면 ~~)

활동지

- 나는 네가 ( ) 하면,
- 나는 ( ) 느낀다.
- 왜냐하면 ( )

3 마무리

- 본 회기와 관련된 사항이나 그 외 상황에 대한 질문을 받고 응답한다.
- 자신의 의사소통 걸림돌과 ‘그랬구나’ 대화법, 나-전달법 등을 이용하여 다음 만남 전까지 손자녀와 의사소통을 한 후 반응을 주의 깊게 살펴서 오기를 당부한다.

손자녀 돌봄 조부모 상담·교육 프로그램

나를 봄, 너를 봄

다시 봄! 봄!

프로그램 진행안 10회기

회기	주제	충만한 나의 삶 완성하기 : 삶의 긍정적 의미 찾기 및 긍정적 미래 그리기
10	목표	• 삶을 돌아보는 작업을 통해 있는 그대로의 자기를 인정하고 받아들인다. • 긍정적인 삶을 이루기 위해 지속적으로 실천해 나가도록 격려한다.

단계	세부목표	활동내용	시간	준비물
도입	▪ 인사하기	▪ 별칭으로 인사 나누기 ▪ 지난 회기 이후 생활 점검하기 및 과제확인하기 ▪ 지금까지 한 내용을 되짚어보는 시간 ▪ 도입질문: 내가 이루고 싶던 삶은?, 내 삶의 가치는? (현재 나의 삶/손자녀를 돌보는 삶과 연결)	10분	워크지, 필기도구
전개	▪ 내 삶을 돌아보기	▪ A.내 삶의 역사 - 나의 생애 연대기표 작성하기 또는 생애곡선 그리기	30분	
		▪ B.내 인생의 플러스/마이너스 - 내가 이룬 것들 - 내가 이루지 못한 것들	30분	
	▪ 내 삶을 계획하기	▪ A.내 삶의 버킷리스트 작성 - 내가 지금 당장 할 수 있는 것 - 내가 앞으로 이루어야 할 것들	30분	
		▪ B. 행복한 내 삶을 그리고 발표하기(지금, 5년 후 등) 또는 행복한 내 삶을 나타낼 수 있는 그림카드 중 고르고 이야기 나누기(솔라리움카드, 타로카드, 장점카드 등)	30분	
마무리	▪ 소감 나누기	▪ 집단참석 소감 나누기(성장경험 나누기: 마음가짐이나 직접적 상호작용을 중심으로)	20분	
유의점	▪ 내 인생의 플러스/마이너스에서 시각전환 하기를 적극적으로 실천. 즉 포기하였기 때문에 얻을 수 있었던 것에 대해 탐색하도록 한다. 예) 유학을 포기함으로써 결혼을 하고, 자녀를 만날 수 있었음. ▪ 활동 2가지를 모두 다 하기에는 다소 시간이 부족할 수도 있으므로, 강사의 선택에 따라 한가지를 선택하여 나누기에 집중하여 진행할 수도 있다.			

10회기 충만한 나의 삶 완성하기
: 삶의 긍정적 의미 찾기 및 긍정적 미래 그리기

목표

- 내 삶을 돌아보는 작업을 통해, 나 자신을 좀 더 수용하고 받아들인다.
- 앞으로의 희망찬 미래를 그려볼 수 있다.
- 지금까지의 성과를 검토하고, 앞으로도 더 나은 삶을 위해 꾸준히 노력한다.

준비물

- 워크지
- 필기도구

활동내용

	내용	시간	준비물
도입	▪ 지난 회기 이후 생활 점검하기 및 과제 확인하기 ▪ 지금까지 한 내용을 되짚어보는 시간가지기 ▪ 도입질문: 내가 이루고 싶던 삶은?, 내 삶의 가치는? (현재 나의 삶/손자녀를 돌보는 삶과 연결)	20분	-
전개	핵심목표 1-1. 내 삶의 역사 활동) 내 삶을 돌아보기 ▪ 나의 생애연대기표 작성하기 또는 생애곡선 그리기	25분	워크지, 필기도구
	핵심목표 1-2. 내 인생의 플러스/마이너스 활동) 내 인생의 플러스, 마이너스 ▪ 내가 이룬 것과 이루지 못한 것 탐색하기	25분	
	핵심목표 2-1. 내 삶의 희망 목록(버킷리스트) 작성 활동) 내 삶의 희망목록(버킷리스트) 작성 ▪ 지금 당장 할 수 있는 것과 앞으로 이루어야 할 것들 알아보기	25분	
	핵심목표 2-2. 행복한 내 삶을 그리고 발표하기 활동) 행복한 앞으로의 내 삶을 그리고 발표하기 ▪ 미래의 나의 모습 그리기	25분	
마무리	▪ 소감 나누기 (성장 경험 나누기: 마음가짐이나 직접적 상호작용을 중심으로)	20분	-

진행과정

1 도입

❶ 지난 회기 이후 생활 점검하기

- 일상생활에서 공유할 수 있는 특별한 이벤트가 있었는지 질문한다.
- 조부모님들이 지난 모임 이후에 어떻게 지냈는지 간단히 물어본다. 특히 교육받은 이후에 손자녀와의 관계나 자신에게 어떤 생각이나 행동의 변화가 나타났는지를 파악한다.

❷ 과제 점검하기

- 지난 회기 과제를 수행했는지, 수행한 이후 어떤 변화가 있었는지 질문한다.
- 지난 회기 과제인 '그랬구나 대화법, 나-전달법'을 진행하면서 어떤 변화가 있었는지, 변화가 이루어지지 않았다면 어떤 부분이 문제였는지, 손자녀는 어떤 반응을 보였는지 등 각자의 경험을 공유한다.
- 특히 조부모들은 교육받은 대로 하였는데 '큰 변화가 나타나지 않는다.', '우리 손자녀는 안된다.'라고 하는 경우가 많을 수 있는데, 기존의 습관이나 행동양식이 적어도 몇 년간 쌓여온 것이므로 이러한 변화가 하루아침에 일어나지 않는다는 것을 안내하고 그러한 변화를 시도한 것에 대해서 격려하도록 한다. 또한 긍정적 변화가 일어난 경우 이를 지지하여 그러한 변화를 지속할 수 있도록 한다.

❸ 지난 회기 주요 내용 점검 및 오늘 주제 소개

- 지난 회기 주요 내용을 정리하고 오늘 주제를 설명한다.
- 본 회기에는 삶의 돌아보는 작업을 통해 양육자의 자기 자신을 인정하고 받아들이는 작업을 한다. 이로 인해 양육의 스트레스에서 벗어나 삶의 긍정적인 의미를 찾고 자기 효능감을 증진 시킨다.
- 집단구성원들 간의 내용 공유를 통해 서로 지지하고 격려함으로써 집단 역동성을 일으켜 스트레스 해소 및 심리적 치유를 돕는다.

❹ 도입질문

- "내가 이루고 싶던 삶의 목표는 무엇이었나요? 또는 내 삶의 가치는 무엇인가요?"를 던져 오늘 강의를 할 주제에 대해 서로 생각할 수 있는 시간을 가진다. 또한 가능하면 내 삶의 목표나 삶의 가치가 지금 내가 손자녀를 돌보는 것과 연결지을 수 있도록 돕는다.

2 전개

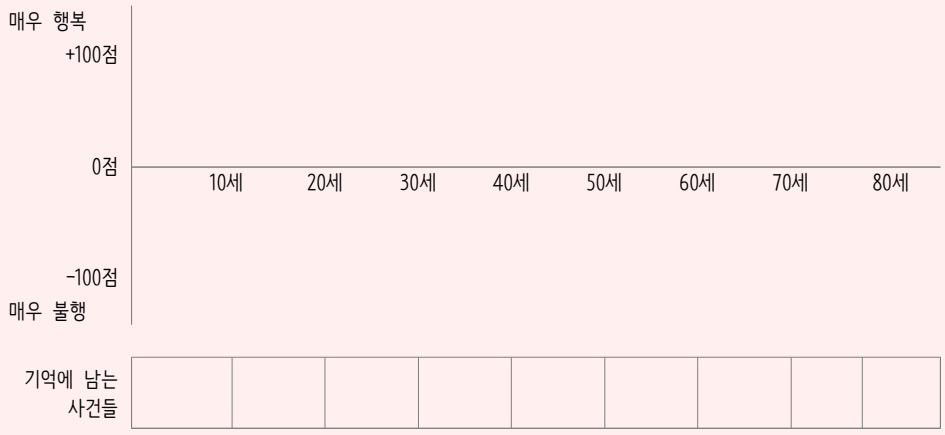
핵심목표 1-1 **내 삶을 돌아보고, 있는 그대로의 나를 받아들일 수 있다.**

활 동 **내 삶을 돌아보기**

❶ 내 삶의 역사에 대해 정리하고 나의 생애 연대기표를 작성함으로써 자신이 걸어온 길을 되새겨보며 어렸을 적 자신의 모습을 되찾아본다. 이로 인해 조부모는 손자녀의 마음을 공감할 수도 있게 된다.

❷ 지금까지의 삶에 대해 회고한다. 아동기부터 지금까지 기억나는 사건들을 기록할 인생곡선(life line)을 작성한다. 각 사건들에 대해서 점수를 채점(-100 매우 불행~ 0 보통 ~ 100 매우 행복)한 후 각 사건이 발생한 연령대에 체크한다. 각 점들을 연결하여 생애사 선을 연결한다.

활동지 1. 생애곡선 그리기



활동지 2. 생애사 작성하기

- 다음의 사례를 고려하여 개인의 생애사를 작성해 볼 수 있음. 만약 이러한 내용을 딱히 기술할 것이 없다고 하는 경우 아래와 같은 정보 등을 제시할 수 있음

예시

1962년	0세	세상에 태어남
1966년	4세	옆집 친구와 강에서 물놀이를 하다가 심하게 다침
1970년	8세	한국 초등학교에 입학함
1974년	10세	청소를 잘한다고 칭찬을 받음(학급 환경정화상을 받음)
1976년	14세	건강 중학교에 입학함
1979년	17세	가정 고등학교에 입학함
1981년	19세	이웃 고등학교의 철수를 보고 첫눈에 반함. 첫사랑에 빠짐.
1982년	20세	고등학교 졸업. 취업을 위해 서울에서 대전으로 이사.
1984년	22세	모은 돈을 부모님께 보냄(동생 대학입학금마련)
1986년	24세	지금의 남편을 만나게 됨.
1987년	25세	사랑까페에서 프로포즈를 받음
1988년	26세	결혼식을 올림

… 중략 …

- 생애사 작성하기

년도	나이	내용

- 또한 특정 중요 사건을 중심으로 기술시 다음의 내용들을 고려할 수 있음. 단 본 회기에서 이를 충분히 다루지 못할 가능성이 높으며, 미해결된 과제나 사건들이 도출될 수 있으므로 사용에 유의할 필요가 있음

참고자료

• **에릭슨의 구분을 변형한 개인 생애의 구분 단계와 주요 내용 예시**

생애서사 단계	주요 내용 예시
1단계 아동초기 (~6세)	주변인의 기억, 걸음마 등
2단계 아동중기 (7~13세)	초(국민)·중학교의 추억 등
3단계 청소년기 (13~18세)	중·고등학교의 추억 등
4단계 성인준비기 (19~28세)	대학, 군, 취업준비 및 취업, 출산 등
5단계 성인초기 (19~30세 또는 29~30세)	출산, 양육, 사회적 성취 등
6단계 중년초기 (31~50세)	사회적 역할, 실패, 봉사 등
7단계 중년후기 (50~65세)	사회적 변화, 건강, 은퇴 등
8단계 성인후기 (65세 이후)	보람있는 일, 죽음 관련 등

출처: 류한조(2021). 개인 생애기억 아카이브를 이용한 개인서사 구성 연구. 기록연구, 67, 237-266. (p.242-243)

- 또한 특정 중요사건을 중심으로 기술시 다음의 내용들을 고려할 수 있음. 단 본 회기에서 이를 충분히 다루지 못할 가능성이 높으며, 미해결된 과제나 사건들이 도출될 수 있으므로 사용에 유의할 필요가 있음.

참고자료

• **사건기억에 대한 기술항목**

항목	기술내용
제목	사건을 설명할 수 있는 제목
발생일시	사건이 실제 일어난 일시
기간	사건의 시작부터 종료까지 지속된 기간
인생시기	아동초기, 아동중기, 청소년기, 성인준비기, 성인 초기, 중년, 초기, 중년 후기, 성인 후기 등 8개 중 선택
관련(등장)인물	사건의 등장인물 기입(복수 가능)
당시 감정	고난, 슬픔, 분노, 기쁨, 사랑, 행복, 즐거움, 두려움/공포, 미안함, 배신감, 기타 선택
현재 관점에서 평가	성공, 실패, 후회, 즐거움, 슬픔, 고난, 위기, 기회, 기타 선택
사건의 동기	질투, 사랑, 분노, 결핍, 의무, 인정, 연민, 호기심, 성취, 허영, 우연, 기타 선택
현재 나에게 미친 영향	해당 사건이 현재의 나에게 미친 영향
배경공간	사건이 일어난 공간적 배경
관련조직	소속회사, 사회단체, 동향·동
이야기 내용	실제 사건에 대한 이야기 내용
주제	취업, 결혼, 사기 등 사건기억에 대한 주제
성격	우연히 벌어진 사건(돌발사) 또는 의지를 가지고 행동하여 발생한 사건
사건으로 인한 변화	사건으로 인해 (상태의)변화에 대해 서술

출처: 류한조(2021). 개인 생애기억 아카이브를 이용한 개인서사 구성 연구. 기록연구, 67, 237-266. (p.251-252)

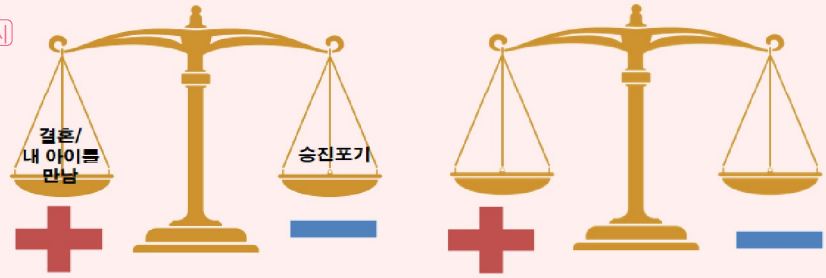
핵심목표 1-2 **내 삶을 돌아보고, 있는 그대로의 나를 받아들일 수 있다.**

활 동 **내 인생의 플러스, 마이너스**

- 내 삶의 이룬 것과 이루지 못한 것을 정리하여 보다 깊이 있게 나 자신을 탐색한다. 다음의 저울 위에 내 인생에서 잃은 것, 혹은 놓친 것 또는 이루지 못한 것을 마이너스(-)저울에 적어봅시다. 그리고 그 대신 얻은 것을 플러스(+)저울 위에 적어봅시다. 즉 내가 이루지 못한 것들은 시각전환을 하기 위해 적극적으로 개입하여 포기하였기에 얻을 수 있었던 것들을 탐색하도록 유도한다. 그리고 그 대신 얻은 것을 플러스(+)저울 위에 적어봅시다. 어떤가요? 저울이 어느 쪽으로 기울 것 같나요? 나의 인생 저울에 대해서 이야기 나누어 봅시다.
- 글쓰기를 어려워한다면, 참고4에 제시된 카드들을 저울 위에 올려 둘 수 있다.

활동지 3. 내 인생의 플러스, 마이너스

예시



핵심목표 2-1 **미래의 희망찬 삶을 그려본다.**

활 동 **내 삶의 희망목록(버킷리스트) 작성**

- 내가 지금 당장 할 수 있는 것과 앞으로 이루고 싶은 것들을 정리하여 앞으로 남은 인생의 자신감과 자기효능감을 증진시킨다.

내 삶의 희망목록(버킷리스트)

- 소망목록은 흔히 버킷리스트(Bucket list)라고 불리며, 흔히 죽기전에 꼭 해야 할 일이나 하고 싶은 일들에 대한 리스트를 말함. Kick the Bucket에서 유래된 것으로 중세시대 자살할 때 목에 밧줄을 감고 양동이를 차버리는 행위에서 그 단어가 유래되었음.
- 희망 목록을 쓰는 것을 어려워 한다면, 참고4에 제시된 카드들을 활용하여 이야기를 나눌 수 있음.

활동지 4. 내 삶의 희망목록

bucket list • 언제, 어디로, 어떻게, 누구와?

☐ 제주도 여행가기 2023년, 제주도로, 돈을 모아서, 딸과 둘이서	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

▪ 버킷리스트를 작성할 때는 다음의 내용을 고려할 수 있음

- 하나, 원대한 목표를 먼저 정하라. 원대한 목표 등을 이루기 위해서는 다양한 세부적인 목표들이 생겨나기 때문. 예) 세계여행: 체력, 비용 등이 뒷받침되어야 하며 이를 위해 오랜 계획이 요구됨
- 둘, 작은 목표는 매년 갱신하라. 큰 목표가 담긴 버킷리스트와 작은 목표를 써놓은 버킷리스트를 따로 마련하고, 작은 목표 리스트는 매년 갱신
- 셋, 유행에 편승하지 마라. 버킷리스트는 내가 하고 싶었던 일들을 이뤄가는 데 의미가 있음
- 넷, 남의 눈치 보지 마라. 체면치레 보다 내가 원하는 것, 나만의 개성과 욕망을 분출할 수 있는 것을 탐색
- 다섯, 크게 쓰고 소문을 내라. 실행에 옮기지 않으면 안 되게끔 선언하거나 큰 종이에 적어 서재나 화장대 등에 붙여 자주 인식하는 것도 효과적
- 여섯, 1+1을 생각하라 나를 위한 버킷리스트이지만, 그것이 사회나 어려운 이웃을 위해 도움이 될 수 있다면 금상첨화
- 일곱, 버킷리스트에는 점수가 없다. 무엇을 이뤘느냐보다, 꿈을 향해 도전하는 발걸음이 더 소중하고 아름다움

▪ 서울시50플러스 중부캠퍼스에서는 50대 이상 남녀를 대상으로 희망목록을 조사한 결과, 1위는 재능기부하기, 2위는 유언장 작성 및 웰다잉 실천, 3위는 나쁜 습관고치기 등으로 나타남. 필요한 경우 다음과 같은 버킷리스트의 내용들을 제시함으로써 남은 인생에 어떤 부분을 달성하고 싶은지 탐색해 보는 것도 의미가 있음

참고자료

• 서울시50플러스 중부캠퍼스의 버킷리스트 목록

5위	한 가지 악기 마스터하기(43)	11위 (공동)	제2직업 만들기(35) 유럽 배낭여행하기(35) 경이로운 대자연 경험하기(35)	16위	1년 동안 세계일주하기(32)
6위	가족(손주)들과 여행 가기(41)	14위	한 분야의 최고가 되기(34)	18위	내 이름으로 책 내보기(31)
7위 (공동)	제주에서 한 달 살기(39) 버킷리스트 만들기(39) 전원주택에서 살아보기(39)	15위	제주 올레길 투어(33)	19위	어릴 적 꿈에 재도전하기(30)
10위	매년 가족사진 찍기(36)	16위 (공동)	다이어트, 금연 성공하기(32)	20위	봉사단체 가입하기(29)

*괄호 안의 숫자는 사람 수

출처: 서울시50플러스포털 홈페이지(https://www.50plus.or.kr/detail.do?id=17000098). 당신의 버킷리스트는 무엇입니까?

핵심목표 2-2 미래의 희망찬 삶을 그려본다.

활 동 행복한 앞으로의 내 삶을 그리고 발표하기

- 앞으로 주어질 내 삶에 대해, 미래를 그려보고 발표하는 시간을 가진다.
- 노인의 특성을 고려하여 다양한 그림 카드들을 활용하여, 이야기를 만들어 가도록 한다.

참고자료

• 작업 대신 활용할 수 있는 다양한 그림카드 정보

솔라리움 그림카드

그림(타로)카드

강점카드

Inner active cards

3 마무리

- 본 회기와 관련된 사항이나 그 외 사항에 대한 질문을 받고 응답한다.
- 본 프로그램 통해 변화된 점(마음가짐, 행동 등)을 함께 이야기 한다.
- 또한 본 프로그램을 통해 알게된 점, 배운 점, 변화된 점을 지속하기 위한 노력을 꾸준히 할 것을 당부하며, 프로그램을 마무리한다.

손자녀 돌봄 조부모 상담·교육 프로그램

나를 봄, 너를 봄

5

부 록

조부모와 손자녀 상호작용 프로그램 진행안

회기	주제	이야기 젠가	가족가능	집단가능
단	목표	● 의사소통의 걸림돌을 알고, 사용을 지양한다. ● 긍정적인 의사소통의 방법을 알고, 이를 실천할 수 있다.		

단계	세부목표	활동내용	시간	준비물
도입	▪ 인사하기	▪ 분위기 조성하기 ▪ 젠가 방법 소개하기 ▪ 규칙정하기(필요에 따라 팀 구성하기)	10분	필기도구, 젠가, 스티커메모지
전개	▪ 이야기 젠가	▪ 젠가의 수 만큼 내가 상대방에게 듣고 싶었던 말 쓰기. ▪ 젠가의 한 면에는 손자녀가, 한 면에는 조부모가 듣고 싶은 말을 붙이기 ▪ 이야기 젠가 실시하기: 조부모가 뽑은 경우 손자녀가 붙인 글을 말하고, 손자녀가 뽑은 경우 조부모가 붙인 글을 말하기	30분	
마무리	▪ 소감 나누기	▪ 집단참석 소감 나누기	20분	
유의점	▪ 너무 승패에 집착하지 않도록 함 ▪ 듣고 싶은 말(사랑해 등)이 아닌 궁금한 것(내가 미웠던 적이 있어?)을 적어도 됨. 또한 집단의 역동이 좋다면 언어가 아닌 행동 지시어를 제시해도 됨(뽀뽀하기, 노래 불러주기 등) ▪ 일반적으로 뺀 블록은 타워 위로 쌓기, 단 손자녀가 다소 어린 경우 위로 쌓기보다 옆에 쌓아둘 수 있음 ▪ 테이블은 유리로 된 것이 아닌 바닥이나 책상 위에서 하도록 하며, 무너질 때 소리가 시끄러울 수 있으므로 간단한 부직포 등을 깔도록 함		

조부모와 손자녀 상호작용 프로그램 진행안

회기	주제	세대가 통하는 대화	개인가능	가족가능	집단가능
단	목표	● 세대에 따라 쓰는 언어 특성이 다른 것을 발견하고 이러한 차이를 설명할 수 있다. ● 서로에 대한 이해도를 증진한다.			

단계	세부목표	활동내용	시간	준비물
도입	▪ 인사하기	▪ 분위기 조성하기 ▪ 프로그램 진행 안내(필요에 따라 팀을 구성) ▪ 나는 손자녀/할머니의 언어를 얼마나 알고 있는가? (점수화)	5분	미니화이트보드, 보드마카, 지우개
전개	▪ 서로에 대한 이해도 향상	▪ 손자녀 대상: 사자성어나 속담 혹은 조부모가 쓰는 단어의 뜻 맞추기 ▪ 조부모 대상: 요즘 트렌드 용어	30분	
마무리	▪ 소감 나누기	▪ 집단참석 소감 나누기	5분	
유의점	▪ 너무 승패에 집착하지 않도록 한다. ▪ 필요에 따라 시험지의 형태로 프로그램을 실시할 수 있다. 시험 형태로 운영한 경우는 채점 후 정답이나 그 내용을 상대방에게 물어가면서 배우는 시간을 갖도록 한다. ▪ 또한 도전 골든벨과 같은 집단 참여 형태로 운영이 가능하다.			

조부모와 손자녀 상호작용 프로그램 진행안

회기	주제	Change? Change!	개인가능	가족가능	집단가능
단	목표	● 서로에 대한 이해도를 향상한다. ● 가족관계를 증진한다.			

단계	세부목표	활동내용	시간	준비물
도입	▪ 인사하기	▪ 분위기 조성하기 ▪ 프로그램 진행 안내	5분	필기도구, 도화지, 색연필, 크레용
전개	▪ 서로에 대한 이해도 향상	▪ 손자녀 대상: 내가 노인이 된다면? ▪ 조부모 대상: 내가 어린이가 된다면?	30분	
		▪ 각자 한 작업물에 대해 발표	20분	
마무리	▪ 소감 나누기	▪ 집단참석 소감 나누기	5분	
유의점	▪ 필요에 따라 시험지의 형태로 프로그램을 실시할 수 있다. 시험 형태로 운영한 경우는 채점 후 정답이나 그 내용을 상대방에게 물어가면서 배우는 시간을 갖도록 한다.			

조부모와 손자녀 상호작용 프로그램 진행안

회기	주제	가족(사진)역사관	개인가능	가족가능	집단가능
단	목표	● 가족의 발달사를 알고, 가족구성원으로서의 연대감을 증진한다. ● 가족(사진)역사관을 만듦으로써 창의성을 촉진한다.			

단계	세부목표	활동내용	시간	준비물
도입	▪ 인사하기	▪ 분위기 조성하기 ▪ 프로그램 진행 안내	5분	필기도구, 도화지, 색연필, 크레용
전개	▪ 가족의 발달사를 이해 ▪ 서로에 대한 연대감 형성	▪ 다양한 발달 사진이 남아 있다면 이를 기반으로, 가족 사진역사 만들기 ▪ 만약 사진이 없다면, 연대기별로 그때 그 사건처럼 기록 하고 쓸 것 ▪ 적어도 10년 단위로 1개의 사진이나 사건들을 기록할 것	30분	
		▪ 각자 한 작업물에 대해 발표	20분	
마무리	▪ 소감 나누기	▪ 집단참석 소감 나누기	5분	
유의점	▪ 사진을 붙인 경우는 사진에 제목을 간단하게 붙인다. 이때 제목이나 간단한 설명글에 그때 나의 감정은 어떠했는지가 포함될 수 있도록 한다.			

조부모와 손자녀 상호작용 프로그램 진행안

회기	주제	그그그(그때, 그시절, 그음식)	개인가능	가족가능	집단가능
3	목표	● 과거를 회상하는 기회를 제공한다. ● 상호작용을 통해 서로의 친밀감을 증진한다. ● 요리를 완성하는 작업을 통하여 성취감을 경험한다.			

단계	세부목표	활동내용	시간	준비물
도입	▪ 인사하기	▪ 분위기 조성하기 ▪ 프로그램 진행 안내	5분	필기도구, 도화지, 색연필, 크레용
전개	▪ 가족의 발달사를 이해 ▪ 서로에 대한 연대감 형성	▪ 각자 시대에 유행했던 그때 그 시절 그 음식을 만든다. 음식과 관련된 에피소드들을 함께 나눌 수 있도록 한다. ▪ 1회기 조부모: 약밥, 도나쓰, 술빵, 인절미 등 ▪ 2회기 손자녀: 햄버거, 피자 등 ▪ 3회기 조부모+손자녀 퓨전음식요리: 김치피자, 밥버거, 약과쿠기, 떡카롱, 떡케이크 등	30분	
마무리	▪ 소감 나누기	▪ 집단참석 소감 나누기	5분	
유의점	▪ 가능한 한 조부모들이 음식 메뉴를 통일하거나 2~3 종류로 제한하여 만들 수 있도록 한다. ▪ 손자녀의 경우는 실제 요리를 할 수 없으므로, 이와 관련된 강사를 초빙하여 진행할 수 있도록 한다. ▪ 필요에 따라 재료가 충분한 경우 참여자용 외에 여분의 음식을 더 만들어 지역아동센터 등과 나눔 작업을 할 수 있도록 한다.			

조부모와 손자녀 상호작용 프로그램 진행안

회기	주제	나를 소개 합니다	가족가능	집단가능
단	목표	● 자기표현 기회를 통해 자신을 더 잘 이해할 수 있다. ● 서로에 대한 이해를 증진한다.		

단계	세부목표	활동내용	시간	준비물
도입	▪ 인사하기	▪ 분위기 조성하기 ▪ 프로그램 진행 안내	5분	도화지, 가위, 풀, 잡지
전개	▪ 꼴라쥬를 통한 자기 표현	▪ 조하리의 창 소개	5분	
		▪ 각자 생각하는 '나'에 대해 꼴라쥬 작업하기	25분	
		▪ 조부모와 손자녀가 서로에게 꼴라쥬 작업한 것에 대해 설명하기	5분	
		▪ 각자 상대방에 대해 새롭게 알게 된 점에 대해 이야기를 나누기	10분	
마무리	▪ 소감 나누기	▪ 집단참석 소감 나누기	5분	

유의점
▪ '꼴라쥬 작업'에 어려움을 느끼고 시도조차 하지 않으려는 집단원이 있을 수 있으므로 보조진행자를 선정해 두는 것을 추천한다. ▪ 꼴라주 작업을 완성도 있게 수행하는 것보다 자신을 표현하는 것에 초점을 둘 수 있도록 '나를 표현하는 색깔은?, 모양은?'이라는 질문을 통해 자신을 표현할 수 있는 도구임을 인식하도록 독려한다.

손자녀 돌봄 조부모 상담·교육프로그램

“나를 봄, 너를 봄”

발 행 일 2023년 9월
발 행 처 한국건강가정진흥원
발 행 인 전주원
주 소 서울특별시 중구 퇴계로173 남산스퀘어빌딩 21, 24층
전 화 02-3479-7600
팩 스 02-3479-7798
홈페이지 www.kihf.or.kr
기획·편집 소통협력실 가족정책연구센터
수행기관 (재)경북여성정책개발원
집 필 진 김혜경·김민아·서종수
인 쇄 처 동인출판인쇄

※ 한국건강가정진흥원의 승인 없이 내용의 일부 또는 전부를 인용·발췌하거나 무단 복제하는 것을 금합니다.