
손자녀 돌봄 조부모 상담·교육 프로그램 개발

2023. 9. 30.



한국건강가정진흥원
KOREAN INSTITUTE FOR HEALTHY FAMILY

손자녀 돌봄 조부모 상담·교육 프로그램 개발

2023. 9. 30

연구기관 : (재)경북여성정책개발원

연구책임자 : 김혜경

공동연구자 : 서종수

김민아

한국건강가정진흥원

목 차

I. 서론	1
1. 연구 필요성 및 목적.....	1
2. 연구 내용 및 절차.....	6
II. 손자녀 돌봄 현황 및 문헌고찰	7
1. 손자녀 돌봄 조부모에 대한 이해.....	7
2. 손자녀 돌봄 조부모 관련 법과 정책.....	19
3. 전달체계에 따른 손자녀 돌봄 조부모 관련 프로그램 사례.....	26
4. 가족센터의 손자녀 돌봄 조부모 관련 프로그램.....	38
5. 손자녀 돌봄 조부모 관련 프로그램 선행연구 분석.....	42
6. 손자녀 돌봄 조부모 상담·교육 프로그램 개발을 위한 이론적 접근.....	48
III. 조사분석.....	53
1. 조사개요.....	53
2. 심층면접 결과.....	54
IV. 손자녀 돌봄 조부모 상담·교육 프로그램 개발.....	60
1. 손자녀 돌봄 조부모 상담·교육 프로그램 개발 과정.....	60
2. 손자녀 돌봄 조부모 상담·교육 프로그램 구성.....	61
3. 손자녀 돌봄 조부모 상담·교육프로그램 회기별 운영 가이드 라인.....	65
부록.....	143
참고문헌.....	150

표 목 차

〈표Ⅱ-1〉 육아종합지원센터의 손자녀돌봄 조부모 관련 프로그램 내용	27
〈표Ⅱ-2〉 보건소의 손자녀돌봄 조부모 관련 프로그램 내용	30
〈표Ⅱ-3〉 도서관의 손자녀 돌봄 조부모 관련 프로그램 내용	34
〈표Ⅱ-4〉 노인복지관의 손자녀돌봄 조부모 관련 프로그램 내용	36
〈표Ⅱ-5〉 가족센터 서비스 지원 영역별 조부모 프로그램 현황	39
〈표Ⅱ-6〉 가족센터 서비스 지원 영역별 조부모 프로그램 현황	39
〈표Ⅱ-7〉 프로그램 참여 대상	40
〈표Ⅱ-8〉 가족센터 조부모 대상 프로그램 주요 내용	40
〈표Ⅱ-9〉 노인 및 스트레스 관련 프로그램 동향	43
〈표Ⅱ-10〉 노인 및 스트레스 관련 프로그램 내용 동향	44
〈표Ⅱ-11〉 양육 스트레스 관련 프로그램 내용 동향	45
〈표Ⅱ-12〉 손자녀 돌봄 조부모의 양육스트레스 관련 프로그램의 주요 내용	46
〈표 Ⅲ-1〉 조사대상자의 일반적 특성	53
〈표 Ⅲ-2〉 심층면접 내용	54
〈표 Ⅲ-3〉 손자녀 돌봄 조부모 대상 프로그램 적정 회기 수 및 운영 시간	58
〈표 Ⅲ-4〉 손자녀 돌봄 조부모 대상 프로그램 주제 및 내용	59
〈표Ⅳ-1〉 조부모의 손자녀 돌봄 유형	62
〈표Ⅳ-2〉 조부모 유형 및 주제 유형에 따른 모듈 구성안	64
〈표Ⅳ-3〉 손자녀 돌봄 조부모 상담·교육프로그램 나를 봄, 너를 봄 「봄!봄!」	68
〈표Ⅳ-4〉 나를 봄, 너를 봄 「봄!봄!」 1회기 내용	69
〈표Ⅳ-5〉 나를 봄, 너를 봄 「봄!봄!」 2회기 내용	74
〈표Ⅳ-6〉 나를 봄, 너를 봄 「봄!봄!」 3회기 내용	79

〈표IV-7〉 나를 봄, 너를 봄 「봄!봄!」 4회기 내용	84
〈표IV-8〉 나를 봄, 너를 봄 「봄!봄!」 5회기 내용	89
〈표IV-9〉 나를 봄, 너를 봄 「봄!봄!」 6회기 내용	94
〈표IV-10〉 나를 봄, 너를 봄 「봄!봄!」 7회기 내용	103
〈표IV-11〉 나를 봄, 너를 봄 「봄!봄!」 8회기 내용	113
〈표IV-12〉 나를 봄, 너를 봄 「봄!봄!」 9회기 내용	122
〈표IV-13〉 나를 봄, 너를 봄 「봄!봄!」 10회기 내용	133

그림 목 차

〈그림 1-1〉 연구의 내용과 방법	6
〈그림Ⅱ-1〉 Authentic Formula For Happiness(Seligman, 2002)	49
〈그림 VI-1〉 프로그램 개발 절차	60

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

일반적으로 조부모가 된다는 것은 부모로서 책임감에서 벗어나는 것을 의미한다. 그러나 전통적으로 혈연 중심의 가족문화 특성이 있는 우리나라에서는 조부모가 손자녀 양육의 대리자로서 해야 할 역할을 함으로써 자연스럽게 양육의 책임을 갖는다(김은정·정순돌, 2011). 특히 손자녀 양육은 유교의 영향 등으로 인하여 다세대 가족구조가 보편화된 아시아에서 그 중요성이 부각되고 있다(최경덕 등, 2022).

조부모가 부모로부터 적절한 양육을 받지 못하는 아동을 양육하고 돌보는 것은 가족문화의 연속성과 안정성(stability)이 담보된 보호체계를 제공하는 긍정적인 효과가 있다. 이에 조부모의 양육과 돌봄을 일반가정위탁보호 또는 시설보호보다 선호하게 된다(Geen, 2004; 김원경, 전제아, 2010에서 재인용). 또한, 맞벌이 가족이 증가하면서 돌봄 수요보다 양적, 질적인 공급이 부족해지면서 신뢰할 수 있는 조부모가 양육의 공백을 메우고 있는 실정으로, 성인 자녀 역시 자신을 대신해 안정적 보육환경을 제공해줄 대체자원으로 조부모를 선호한다(김양지영, 2015). 더욱이 자녀가 어릴수록 공적 보육 체계보다는 혈연관계에 의한 사적 보육 체계를 더 선호하는 경향으로 인해(김승용, 정미경, 2006), 조부모의 손자녀 돌봄 지원 가구는 증가하고 있다. 통계청(2021)의 인구주택총조사에 따르면, 조부모와 미혼 손자녀가 동거하는 가구는 11만 8,907가구로 2018년 11만 3,297가구에 비해 5,610가구가 증가한 것으로 나타났다. 또한, 전국보육실태조사(김은설 등, 2021)에서는 부모 이외의 양육지원자로 자녀를 돌봐주는 사람은 아이의 조부모가 48.8%(외조부모 32.8%, 친조부모 16.0%)로 직접 돌봐주는 사람이 없다고 응답한 비율(41.2%)보다 높았다. 그중 손자녀가 영아일 경우 부모 이외의 양육지원자로 조부모가 자치하는 비율은 56.0%로 유아(44.5%)인 경우보다 높았으며, 모(母)가 취업한 경우 부모 이외 양육지원자로 조부모가 돌보는 경우가 59.3%로 모(母)가 미취업자(37.5%)인 경우보다 높았다. 결국 부모 이외 양육자로 조부모는 많은 부분을 차지하고 있는 것으로 나타났으며, 아이가 어리거나 모가 취업했을 경우 조부모

가 자녀 양육에 많은 역할을 하고 있음을 알 수 있다. 이러한 현상은 사회적 압박이나 요구에 의한 것일 수도 있으나, 조부모의 자발적 의사에 따른 양육 참여로 인하여 그 현상은 더욱 확대되고 있다. Hank와 Buber(2009)는 조부모가 손자녀 양육에 깊이 관여하고 있음을 발견하였으며, 박화옥 등(2021)의 연구에 따르면, 조부모는 손자녀 양육에 긍정적 태도를 나타냈다. 구체적으로 살펴보면, ‘손자녀 양육을 다시 결정할 수 있다면, 반드시 키우겠다’고 응답한 비율이 53.3%, ‘상황 봐서 키우겠다’고 응답 비율이 24.9%로 응답자의 78% 이상이었다. 조부모 대다수는 신체적, 사회적 등 다양한 측면에서 손자녀 양육이 힘들고 어려움을 느끼고 있음에도 강한 양육 의지를 나타내고 있음을 알 수 있다.

손자녀 돌봄노동이 조부모에게 미치는 영향력을 이해하기 위해서는 역할 긴장 이론(role strain theory)과 역할 축적이론(role accumulation theory)으로 설명할 수 있다. 먼저 William Goode(1960)에 의해 제시된 역할 긴장 이론에서는 역할 의무를 수행함에 있어 어려움을 느끼는 것을 역할 긴장이라 하였다. 역할 긴장이론의 관점에서 조부모의 손자녀 돌봄은 조부모의 생애 발달 주기를 고려할 때 ‘시간에 어긋난 역할(off-time, time-disordered role)’로 조부모는 정체성의 혼란을 겪게 될 수 있다(Seltzer, 1976). 손자녀 양육은 조부모에게 부모라는 비정시적(off-time) 역할로의 회귀를 강요하여, 조부모의 정서적, 사회적 고통을 심화하는 부정적 경험(Burton, 1996)이라 할 수 있다. 노년기에는 심리적, 신체적 기능이 저하되는데, 이 시기에 생활주기를 벗어난 손자녀 돌봄 역할을 수행하게 됨으로써, 신체적 측면 뿐만 아니라, 심리·정서적으로도 고도의 스트레스를 경험하게 되고(Goodman, 2003; Waldrop & Weber, 2001; 김은정, 정순돌, 2011; 옥경희, 2005) 이는 결국 그들의 삶의 질을 악화시키는 부정적인 요소로 작용할 수 있다(최영, 차승연, 2013). 국립국어원은 2012년 손주병을 신조어로 수집(국립국어원, 2014)하였는데, 일반적으로 손주병은 황혼 육아로 육체적, 정신적 증세를 얻은 상태로 보고 있다. 손자녀를 돌보는 조부모들은 신체, 정서, 사회적 차원 등 다양한 측면에서 어려움을 경험하는 것으로 나타났으며, 손자녀를 돌보는 조모의 70%가 양육이 가치 있는 일이지만 감당하기 어렵다고 하였다(Minkler, Roe & Price, 1992). 자녀 양육을 전담하는 조부모의 경우 비양육 조부모에 비해 신체 건강 상태가 나쁘고(Giarrusso et al., 2000), 우울이나 과도한 양육 부담 스트레스로 정신적 고통을 경험하는 것으로 나타났다(Minkler et al., 1997; 팽혜

민, 2019). 양육스트레스는 부모의 안녕을 결정하면서 장기간에 걸쳐 부모-자녀관계에 영향을 미치는 요인임을 고려할 때(Crnic & Greenberg, 1990), 조부모가 갖는 양육스트레스 역시 조부모의 삶의 질에 영향을 미치는 심리적 안녕뿐만 아니라 손자녀의 행동, 대인관계 그리고 조부모-손자녀 관계에 영향을 미치므로 양육스트레스 완화를 위한 사회적 지원이 요구된다(김승희, 2016).

반면, 역할축적 이론은 역할 충돌이나 역할 과부하의 결과로 역할 긴장에 대한 강한 경향을 생성한다는 가정을 반박하며, 오히려 그것이 야기할 수 있는 스트레스보다 이익이 커서 개인적 안녕에 긍정적으로 작용하는 것으로 본다(Sieber, 1974). 즉 노년기에는 은퇴나 배우자의 사망, 자녀의 성장 등으로 인하여 역할축소나 역할 상실이 나타나게 되는데, 손자녀 돌봄이라는 새로운 역할을 수행하게 됨으로써, 가족 네트워크와 대인관계를 유지하게 된다. 이처럼 돌봄을 통한 사회적 관계의 유지는 노후의 삶에 긍정적으로 영향을 미칠 수도 있다. 이에 많은 선행연구에서는 손자녀 돌봄이 조부모에 미치는 긍정적 결과를 제시하였다. 조미라(2016) 연구에서는 조부모는 손자녀에게 대한 조건 없는 사랑을 베풀면서 행복감을 느끼는 것으로 나타났다. 자녀가 떠난 노년의 허전함을 손자녀가 있어 가족 간의 친밀감을 느끼고 긍정적인 관계를 형성하게 된다고 하였으며, 이는 손자녀 양육지원을 행복한 양육행위로 수용할 수 있게 된다는 것이다. Forsyth(1994), Chen과 Silverstein(2000)의 연구에서도 조부모는 손자녀 돌봄을 통하여 손자녀의 부모와 손자녀를 도우며, 사회적 지지감을 느껴 삶의 만족감을 느끼는 것으로 나타났으며, 최경덕 등(2022)의 연구에서 손자녀를 양육하는 조부모의 경우 우울감이 낮고, 전반적 삶의 만족과 자녀와의 관계 만족은 높은 것으로 나타났다. 이러한 조부모의 긍정적 양육지원은 손자녀에게 영향을 미친다. 조부모가 손자녀에게 지지적 분위기를 형성하고, 훈육을 제공할 때 손자녀들의 삶의 질이 고양되며(Brian, 2000), 손자녀의 심리적 안녕과 사회적 적응에 긍정적인 영향을 미치는 것으로(Solomon & Marx, 1995) 나타났다. 그러나 몇몇 연구에서는 양육 조부모와 비양육 조부모 집단의 비교 결과 우울, 삶의 만족도 등이 유의한 차이를 나타내지 않아(조윤주, 2017) 상이한 연구 결과를 나타내기도 하였다.

이처럼 손자녀 돌봄의 효과는 긍정적인 결과와 부정적 결과로 모두 보고되고 있다. 누군가에게는 손자녀를 양육하는 과정에서 삶에 대한 새로운 기회로 여겨지기도 하고, 어떤 사람에게는 양육 부담과 스트레스로 인한 정신적 고통

을 경험하기도 한다. 그리고 손자녀 돌봄이 고정된 형태가 아니라 시간이 지나면서 변화하는 특성도 지니고 있어(신유미, 2017) 부정적인 경험이 긍정적인 경험으로 변화될 수도 있다. 이에 손자녀 돌봄 조부모는 손자녀의 발달 특성을 이해하고, 돌봄으로 인한 양가적 감정을 심리사회적 지원을 통해 다룸으로써 부정적 영향력을 제거하고 긍정적 영향력을 강화할 필요성이 있다. 구체적으로는 조부모 양육효능감 향상과 자녀 및 손자녀와의 관계 증진을 위한 갈등 해결 및 의사소통기술, 돌봄과 관련된 정보제공 및 교육훈련을 제공하는 것이 중요하다. 이와 함께 손자녀 돌봄이 사회적으로 가치가 있고 의미를 부여할 수 있도록 양육환경을 제공하는 조부모에 대한 인정(recognition), 존경(respect), 그리고 보상(reward)의 당위성을 사회가 인식하고 이를 지향하는 정책적 관점의 전환이 요구된다(Brennan et al., 2013).

국가적 차원에서도 손자녀 돌봄 조부모 지원에 관한 관심이 점점 높아지고 있다. 여성가족부는 제4차 건강가정기본계획을 마련하여 “세상모든가족함께”라는 비전 아래 다양한 가족에 대한 맞춤형 정책을 수립, 시행하고 있다. 모든 가족의 안정적 생활 여건 보장을 주요한 과업으로 조손가족 손자녀의 건강한 성장 발달을 위한 지원 등 제도를 강화하였으며, 안정적 성장환경 조성을 위해 학습, 정서 지원 등의 내용을 포함하였다. 이를 위해 손자녀 돌봄 조부모의 정서적 지지체계 서비스를 지원하여 가족구성 변화와 생애주기에 맞는 가족서비스 지원 정책에 중점을 두고 있다. 이러한 정책혁신에 맞춰 실천 현장에서는 손자녀 돌봄 조부모의 발달 특성에 기반하여 정서적 지원을 위한 적극적인 개입이 요구된다.

이미 가족센터에서는 손자녀 돌봄 조부모에 관심을 가지고 조부모를 지원하기 위한 다양한 프로그램이 운영 중이다. 그러나 손자녀 돌봄 조부모에 대한 체계화된 프로그램이 부재하여 강사의 역량에 따라 프로그램의 질이 달라지거나, 일회성 프로그램으로 운영되고 있어 조부모의 발달 특성에 기반한 돌봄노동의 어려움을 충분히 다루기에는 어려움이 있다. 이에 손자녀 돌봄 조부모가 경험하는 다양한 이슈를 이해하고 접근할 수 있는 프로그램 개발이 요구된다. 즉, 다양한 가족지원과 가족교육, 문화, 상담 등 통합적인 가족지원서비스 제공하는 가족센터의 전문성을 발휘할 수 있는 표준화된 통합프로그램을 개발함으로써 질 높은 서비스 제공과 손자녀 돌봄 조부모의 정서적 지지체계의 역할을 지원하는 것이 필요하다.

따라서 본 연구에서는 조부모의 발달 특성에 기반하여 강점 강화 및 돌봄

노동에 따른 스트레스 예방과 관리, 양육효능감 향상을 위한 상담·교육 통합 프로그램을 개발하고자 한다. 이는 조부모의 자기돌봄역량, 손자녀돌봄역량을 강화할 것이며, 삶의 질 향상에 기여할 것이다. 또한, 돌봄 대상자인 손자녀와의 긍정적인 상호작용을 통해 손자녀의 성장과 발달을 기대할 수 있다.

저출산 및 고령화 현상의 심화로 자녀 돌봄과 양육에 대한 사회적 관심이 집중되는 지금, 손자녀 돌봄의 제공자로서의 조부모에 관한 연구는 돌봄노동의 사회적 가치를 높여 양육 부담을 완화와 좀 더 양육역량을 갖춘 가족, 지역사회 구성에 기여 할 것이다.

2. 연구 내용 및 절차

본 연구의 내용 및 절차는 <그림 I-1>과 같다,

단계		연구 내용	연구 방법
1 단계	연구 계획 설계	<ul style="list-style-type: none"> • 연구 세부 계획서(세부목차 등) 작성 • 공동 연구진 회의 및 연구과제 전체 방향 논의 	연구진 회의
2 단계	이론적배경	<ul style="list-style-type: none"> • 손자녀 돌봄 현황 및 문헌 고찰 - 손자녀 돌봄 조부모의 특성 - 손자녀 돌봄 조부모 관련 법과 정책 - 손자녀 돌봄 관련 프로그램 현황 - 프로그램 개발을 위한 이론적 접근 	문헌분석
3 단계	조사 분석	<ul style="list-style-type: none"> • 실무자 심층면접 - 대상 : 가족센터 조부모 프로그램 담당자 	조사 및 분석
4 단계	프로그램 개발	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램 개요 • 프로그램 세부계획안 도출 • 전문가 자문회의를 통한 프로그램 수정·보완 	전문가 의견 및 자문
5 단계	결과 보고	<ul style="list-style-type: none"> • 손자녀 돌봄 조부모 상담·돌봄프로그램 개발 연구보고서 제출 	연구성과 확산

[그림 1-1] 연구의 내용과 방법

II. 손자녀 돌봄 현황 및 문헌고찰

1. 손자녀 돌봄 조부모에 대한 이해

1) 손자녀 돌봄 조부모의 개념 및 유형

현대 사회에서 노인들은 자신을 위한 사회문화 활동과 재미를 추구하고 삶을 보낼 것에 더 큰 기대감이 있다(Daly & Glenwick, 2000; Haglund, 2000). 따라서 노인들은 자신들의 조부모의 역할에 대해 손자녀들과 따로 떨어져 살며 가풍이나 가족사를 이야기하거나, 손자녀의 역할모델로 일시적인 돌봄을 제공하는 것(Bengtson & Robertson, 1985)으로 생각하였다. 그러나 오늘날 가족중심의 돌봄체계의 와해와 더불어 공공돌봄체계의 부족이나 신뢰 부족 등으로 인하여, 조부모에 의한 손자녀 돌봄은 확대되고 있다.

Neugarten과 Weinstein(1964)은 140여명의 조부모의 인터뷰를 통하여, 손주와의 상호작용을 기반으로 5가지 유형으로 구분하였다.

첫째는 공식형이다. 공식형(formal)이란 '손자녀 양육 방법 등은 자녀에게 맡기고 자신은 주어진 조부모 역할만을 수행하는 것이다. 즉 손주에게 매우 관심이 많고, 종종 손주에게 특별한 대접을 하고, 만족시키는 역할을 수행한다. 가끔 손자녀를 돌볼 수는 있으나, 손자녀의 양육은 부모에게 맡기는 타입이다. Neugarten과 Weinstein(1964)는 할아버지의 33% 그리고 할머니 31%를 형식형으로 분류하였다.

둘째는 기쁨 추구형이다. 기쁨 추구형(fun-seeker)의 조부모는 상호 만족스러운 정서적 관계를 원하므로, 조부모로서 권위를 나타내지 않으며, 여가 시간에 아이들과 놀아주는 것을 즐거움으로 삼는 유형이다. Neugarten과 Weinstein(1964)는 할아버지의 24% 그리고 할머니 29%를 기쁨 추구형으로 분류하였다.

셋째는 대리부모형이다. 대리부모형(surrogate parents)은 부모를 대신하여 손자녀의 양육책임을 맡고, 간병인 역할을 수행하는 것이다. 부모가 일할 때 조부모가 이 역할을 맡게 된다. Neugarten과 Weinstein(1964)는 그들의 연구에서 할머니 14%를 대리부모형으로 분류하였다.

넷째는 지혜의 보고형이다. 지혜의 보고형(reservoir of family wisdom)에

해당하는 조부모는 특별한 지식이나 기술이 있다고 여겨지며, 상대적으로 젊은 세대(부모)는 종속적인 위치에 있다. Neugarten과 Weinstein(1964)는 조부의 4% 그리고 조모 1%를 지혜의 보고형으로 분류하였다. 흔히 말하는 격대(隔代)교육이 이 예로써, 실제 격대교육은 조부모가 손자를 교육하는 것을 말하는데 우리나라의 전통적인 교육 방식이다.

다섯째는 먼인물(distant figure)유형이다. 먼인물 유형은 사랑은 하더라도 멀리 떨어져 있으며, 공식적인 가족 모임 외의 경우에는 손주들과 거의 접촉하지 않는 유형이다. Neugarten과 Weinstein(1964)는 할아버지의 28% 그리고 할머니 18%를 먼인물형으로 분류하였다.

Kornhaber와 Woodward(1981)는 18세 미만의 손자녀를 둔 조부모 300명을 대상으로 조사한 결과, 조부모의 역할을 5가지로 분류하였다. 첫째는 역사가(historian)의 역할로 가족의 역사에 대한 정보를 제공하는 역할이었다. 둘째는 멘토(mentor)로, 조부모가 손자녀에게 지식과 지혜를 전달하는 역할이었다. 셋째는 롤모델(role model)로, 손자녀의 역할 본보기가 되는 역할이었다. 넷째는 마법사(Wizard)로, 손자녀에게 이야기를 들려주고 상상을 통해 손자녀를 즐겁게 하는 역할이다. 다섯째는 양육자/위대한 부모(nurturer/great parent)역할로 손자녀에 대한 사회적 지원을 제공하는 역할이다.

또한 Wood와 Robertson(1976)은 조부모의 역할을 개인적, 사회적 기대와 태도에 따라 4가지로 구분하였다. 첫째는 원거리형(remote type)으로, 상대적으로 손주와 별로 관련이 없으며, 조부모 역할에 대한 관심이 없다. Wood와 Robertson(1976)의 연구에서 조부모의 11%가 원거리형으로 나타났다. 둘째, 배분형(apportioned type)은 조부모의 사회적 측면과 개인적 측면에 대해서 동등하게 관심을 갖고 실천한다. 일반적으로 조부모와 손자간의 관련성이 높은 유형으로, Wood와 Robertson(1976)의 연구에서 조부모의 29%가 원거리형으로 나타났다. 셋째는 상징형(symbolic type)으로, 사회적으로 규정된 조부모의 역할에 관심을 둔다. Wood와 Robertson(1976)의 연구에서 조부모의 26%가 개인적 유형으로 나타났다. 넷째는 개인적 유형(individualized type)이다. 이 유형의 경우 손자녀와의 관계가 개인적인 도움(외로움 억제, 젊게 사는 것을 유지하는 등)이 되기 때문에 조부모의 역할을 수행한다. Wood와 Robertson(1976)의 연구에서 조부모의 11%가 개인적 유형으로 나타났다.

서동인(1989)은 조모의 역할 수행에 대해 대리모 역할, 가계 역사 계승 역할, 물질적 제공자 역할, 정서적 지지자 역할, 훈계자 역할, 손자녀를 위한 수단적 역할, 종교교육자의 역할, 성역할 조언자의 역할과 생활의 간섭자 역할 등으로 구분하였다. 그에 따르면, 훈계자 역할이 가장 높은 수준이었으며, 대리모 역할, 물질적 제공자 역할, 손자녀 지지자 역할, 가계 역사와 성역할 조언자 역할, 생활 간섭자 역할 순이었다.

배경미(1989)는 선행연구 탐색을 통하여 조부모는 손자녀 양육에 직간접적 개입자, 놀이 및 대화 또는 시중 상대자로서 해야 할 역할, 그리고 가족 역사를 알려주고 전달하는 역할, 자녀 세대와 손자녀 세대를 연결하는 교량적 역할 및 가족 전통을 이어주는 역할을 한다고 개념화하였다. 또한 이러한 역할을 기반으로 설문조사를 실시하여 분석한 결과 조부모는 신체적 조력자, 지적·정서적 조력자, 경제적 조력자, 도덕교육자 네 가지 유형으로 분류하였다. 또한 조부모들이 상대적으로 활발하게 역할 수행을 하며, 만족감을 느끼고 또한 책임의식을 느끼는 역할은 도덕적 교육자로 나타났다.

경북여성정책개발원(2003)은 다양한 선행연구를 근거로, 조부모의 역할을 다음과 같이 정리하였다. 첫째, 손자녀의 돌봄이나 양육을 담당하는 양육자 역할, 규칙 지키기, 배려하기, 존중하기 등을 실제로 실천하며 사람의 됨됨이를 가르치는 훈육자 역할, 손자녀의 마음을 알아주고 지지해주는 정서적 지지자 역할, 가족의 문화 및 역사를 가르치고 전달하는 문화전달자 역할, 노화 과정, 미래의 가족관계와 조부모 역할을 보이는 역할모델로서의 역할 등이다.

이처럼 조부모의 역할이나 유형을 다양하게 나눌 수 있다는 점을 고려할 때, 조부모가 기대하는 조부모의 역할과 실제 조부모가 수행하는 역할 간의 불일치가 나타날 때 조부모는 스트레스를 받게 될 것으로 예측할 수 있다. 실제 백선정 외(2011)의 연구 결과 손자녀를 돌보는 이유의 1위로는 아이를 돌봐달라는 부탁을 거절할 수 없어서가 25.3%로 가장 높게 나타났다. 중복 응답을 포함했을 경우 '아이를 돌봐달라는 부탁을 거절할 수 없어서'라고 응답한 비율이 50.0%에 달하는 것으로 나타났다. 또한 유희정, 이솔과 홍지수(2015)의 연구 결과 손자녀 돌봄을 그만둘 수 있다면 그만두겠다는 의견이 73.8%로 나타났다. 이러한 점을 고려한다면 조부모의 손자녀 돌봄은 많은 경우 자발적이기보다는 비자발적일 것이라는 예측을 할 수 있으며, 조부모는 자신이 생각하는 역할과 실제 수행하는 역할 간의 차이가 있을 가능성이 크다. 그 차이가 클수록 그리고, 역할 정립의 어려움을 가질수록 상당한 심리적 스

트레스를 경험한다. 따라서 조부모가 새로운 역할 변화에 적응하고 조부모 역할에 관한 교육 및 상담을 지원할 수 있는 정서적 지지체계가 마련될 필요성이 있다.

2) 손자녀 돌봄 조부모(가족)의 특성

지금까지 우리나라에서 손자녀 돌봄은 대개 성인 자녀의 가족 해체나 빈곤 등으로 형성된 조손가족과 동의어로 취급되면서(조운주, 2019), 이들에 관한 연구에서는 경제적 어려움 해소를 위한 다양한 개입 방안에 관한 주를 이루었다(김오남, 2007; 한혜자, 류창희, 이영세, 2001). 그러나 최근에는 맞벌이 성인 자녀를 위해 조부모가 손자녀 돌봄에 참여하는 비율이 점차 증가하고 있어 이에 대한 사회적 관심을 확대할 필요가 있다.

특히 저소득 조손가정의 경우 국민기초생활보장제도나 한부모가족지원법 그리고 아동복지법(대리양육 가정위탁)을 통한 경제적인 지원과 가족센터의 가족희망드림지원 사업 등을 통한 비경제적 지원 등이 제한적으로나마 이루어지지만, 공동양육가정의 경우 저소득이 아닌 경우 지원이 거의 전무하다시피할 수 있다. 따라서 손자녀 돌봄에 참여하는 공동양육 조부모에 대한 사회적 관심 역시 요구된다.

사실 조부모에 의한 손자녀 양육은 그리 낯선 일이 아니다. 앞서 말한 격대(隔代)교육이라는 개념을 제외하고서라도, 농경중심의 대가족 제도하에서 조모는 손자녀에게 엄마의 역할을 대신하고, 나아가 놀이를 통해 학습을 하는 아동기 손자녀의 '무릎학교' 원장 역할까지 하는 등 손자녀의 생활을 전반적으로 주관하였기 때문이다(유안진, 1990). 다만 빠르게 핵가족화 되면서 물리적 거리 등으로 인하여 실제 조부모에 대한 돌봄은 낯선 일이 되었고, 양육의 책임이 부모에게 주어진 것이다. 그러나 여성의 사회적 진출과 더불어 공공보육 시스템의 미흡이나 불신 등이 어울려, 이에 대한 대응으로 낮은 가격으로 양질의 돌봄을 제공할 수 있는 인력으로 조부모를 생각하게 된 것이다. 조부모의 선택과 상관없이 손자녀에 대한 돌봄을 강요받게 된 것이다.

손자녀 돌봄이 조부모의 선택인지, 아닌지에 따라 그리고 전적으로 돌봄을 책임지는지 그리고 공유하는지에 따라 그 양상은 다르다 할 수 있다. McIntosh과 Danigelis(1995)는 생산적 활동의 유형이 개인의 가치를 훼손하

거나 부적절한 경우 부정적인 영향을 미치나, 이들에게 기대되는 생산적 역할이 개인적으로나 사회적으로 적합한 것이라면 그 활동의 영향력은 긍정적이라고 설명하였다. 즉 조부모의 손자녀 돌봄이 조부모 자신의 가치에 부합하고, 그들이 선택한 것이라면 손자녀 돌봄은 긍정적 영향을 미칠 수 있을 것이다.

조부모의 돌봄유형은 돌봄책임에 따라 공동 돌봄과 전담 돌봄으로 구분할 수 있는데, 일반적으로 전담 돌봄을 하는 조부모의 경우 공동 돌봄 조부모보다 생활만족도가 낮은 것으로 보고되고 있다. 이는 공동양육조부모에 비해 전담양육조부모가 개인생활이 적고, 양육부담이 크며 높은 스트레스를 경험하기 때문이(Jendrek, 1993; Bower & Meyers, 1999; Fuller-Thomson & Minkler, 2000; Caputo, 2001; 최영, 차승연, 2013). 실제 배진희(2007)의 연구에서도 전담 돌봄 조부모가 공동 양육 조부모보다 우울이 높고 생활만족도가 낮은 것으로 나타났다.

이처럼 양육책임에 대해 선택 여부, 그리고 전적으로 책임을 지고 있는가에 따라서 경험하고 있는 어려움은 그 정도가 다르다 할 수 있다. 그러나 전적인 책임을 지고 있지 않는다고 해서, 공동 양육을 한다고 해서 그것이 어렵지 않은 것은 아니다. 따라서 이러한 돌봄 노동을 수행하는 조부모에 대한 체계적 개입이 요구된다.

(1) 경제적 측면

손자녀 돌봄과 조부모의 경제적 영향력에 관한 연구에서는 학자마다 상이한 결과를 보고한다. 손자녀 돌봄을 수행하는 조부모와 그렇지 않은 조부모의 가계 연간 총소득 및 지출을 연구한 린쉬에와 김시월(2019)에 의하면, 손자녀 돌봄을 수행하는 조부모의 가계 연간 총소득이 그렇지 않은 조부모보다 높은 것으로 나타났다. 이는 최혜지(2009)의 연구에서도 동일한 결과였다. 또한, 낮 시간 동안 돌보는 사람에 대해 조사한 전국보육실태조사(2021)에 따르면 249만원 이하 그룹을 제외하고, 소득이 높은 가구일수록 조부모 돌봄 비율이 높았다. 즉, '700만원 이상' 고소득 가구의 조부모 돌봄 비율이 13.0%로 가장 높은 수준이었다. 이는 손자녀 조부모 돌봄이 조부모의 경제적 문제로 이어지지 않는다는 것을 알 수 있다.

그러나 많은 선행연구에서는 손자녀 양육에 뒤따르는 조부모들의 생활 변화에서 경제적 악화를 지적하였다(경북여성정책개발원, 2003; 남명숙, 1999; 박

창기, 2002; Burton, 1992; Dowdell, 1995). 특히 주양육 조부모는 공동양육 조부모보다 신체, 사회, 심리, 경제적 측면의 적응으로 어려움을 경험하기 쉽다(조운주, 2012). 최혜지(2009) 연구에서 조부모의 주관적 경제 상태에 대해 '매우 어렵다'와 '어렵다'가 88%로 나타났으며, '그저 그렇다'가 11%, '매우 여유있다'고 응답한 경우는 없었으며, '여유있다'고 응답한 경우는 1%에 불과한 것으로 나타났다. 최영과 차승연(2013)의 연구에서는 조부모의 생활 만족도는 보통 수준으로 나타났으나, 경제적 상태에 대한 만족도는 5점 리커트 점수에서 2.65점으로 보통보다 낮게 나타났다. 또한, 옥경희(2005)의 연구에서는 손자녀 양육 후 경제적 형편은 나빠졌다는 비율이 69%에 달하는 것으로 나타났다. 사회적 활동이 가능한 조부모의 경우 손자녀 돌봄으로 인해 경제적 활동을 하지 못하거나 제한되고, 무급 또는 비교적 저임금의 돌봄 활동으로 인해 재정적인 어려움을 겪게 될 가능성이 크다(Minkler & Roe, 1993).

이러한 손자녀 돌봄 조부모의 경제적 상황은 양육부담감, 양육스트레스와 관련이 있다. Sands와 Goldberg-Glen(2000), 강유진(2011)은 손자녀 돌봄 조부모의 낮은 경제적 자원은 양육부담감, 양육스트레스와 더불어 심리적 불안감을 높이는 요인임을 밝히고 있어 조부모의 삶의 질을 높이기 위해서는 돌봄노동에 사회적 가치 향상과 함께 경제적 지원이 동반되어야 한다(Burton, 1992).

(2) 신체적 건강 측면

신체적 건강은 손자녀를 돌보는 조부모의 삶의 질에 영향을 미치는 요인이다. 손자녀 돌봄과 신체적 건강에 대해 이미 고령으로 쇠약해진 조부모의 신체적, 정신적 건강에 직접적인 부담이 될 수 있다고 지적하였으며, 양육 노동은 조부모에게 직·간접적인 영향을 미친다(양혜경, 2016). 양혜경(2016)은 조부모가 부모를 대신하는 주양육자인 경우, 손자녀가 어릴 경우, 손자녀가 장애가 있거나 건강상 문제가 있을 경우 양육을 보조하는 경우에 비하여 더 힘이 들며 건강에 직접적인 영향을 미친다고 지적하였다. 실제 최혜경(2006)의 연구에서 조손가족의 조부모를 대상으로 신체적인 측면에서 손자녀를 양육하고 있는 조부모에 대한 조사에서는 조부모 대부분인 82.3%가 한 가지 활동 이상에 제약이 있을 정도로 문제가 심각한 것으로 나타났다.

또한 손자녀 돌봄으로 인하여 라이프 스타일이 변화하거나, 생활습관 변화로 인하여 간접적 영향을 받을 수 있다(Szinovacz, DeViney & Atkinson, 1999). 구체적으로 손자녀 돌봄에 참여함 따라 시간적 여유가 줄어들어, 자신의 건강을 돌아볼 여유가 줄어들게 된다(양혜경, 2016). 최혜지(2009)의 연구에 따르면, 주관적 건강 상태가 '보통이다', '좋다', 또는 '매우 좋다'라고 응답한 조부모는 전체 26%에 불과한 것으로 나타났다. 또한 옥경희(2005)의 연구 결과 조부모들은 손자녀 양육 후 건강 상태가 나빠졌다는 비율이 59%에 달하는 것으로 나타났다.

Dowdell(1995)에 의하면, 조부모 양육자들의 약 45%가 건강에 심각한 영향을 미치는 신체적 문제와 질병이 있다고 하였다. 최영과 차승연(2013)의 연구 결과 조부모의 60.8%는 장애나 질환을 갖고 있는 것으로 나타났으며, 최혜지(2009)의 연구에서 조부모의 76.0%는 하나 이상의 질병을 보유하고 있는 것으로 나타났다. 양혜경(2016)은 손자녀를 돌보는 경우 돌보지 않은 경우에 비하여 통증 및 다양한 통증 부위, 통증으로 인한 활동 제한이 있을 확률이 증가한다고 보았다. 구체적으로는 손자녀를 돌보게 되는 경우 통증 및 통증으로 인한 활동 제약을 경험할 확률이 각각 4.4%포인트, 5.6% 포인트 증가한다고 하였다.

Minkler, Driver, Roe와 Bedeian(1993)의 연구에서는 38%가 손자녀를 맡아 키우면서 건강이 나빠졌으며, 50% 정도가 자신의 건강에 대한 염려를 하고 있었으나 1/3이 지난 3년 동안 의사에게 진료를 받은 적이 없다고 응답하였다.

한편, 이와는 상반된 결과도 있다. 공동양육자로서 역할을 수행하는 대부분 조부모의 경우 사회적 활동이 가능하고 신체적으로 손자녀 돌봄을 수행한다고 볼 수 있어 손자녀를 돌보는 조부모에 비하여 손자녀를 돌보지 않는 조부모보다 건강하고 일상생활능력이 높은 수준이었다(서동인, 1989, 린쉬에, 김시월, 2019).

학자마다 손자녀 돌봄 조부모의 신체적 건강에 관한 연구 결과가 상이하게 보고되고 있다. 이는 조부모의 연령, 손자녀의 연령, 양육유형 등 따라 달라지는 것으로 예측할 수 있는데, 신체적 질환에 취약한 손자녀 돌봄 조부모에 대한 건강교육과 건강행위 증진을 위한 지원이 필요하다.

(3) 심리적 건강 측면

손자녀를 돌보는 조부모는 일성 수준의 심리적 고통을 경험하며(Kelley, Whitley and Campos, 2013), 손자녀 돌봄에 대한 책임감이 노인에게 과도하게 주어질 경우, 이는 스트레스의 근원이 된다(Bower & Myers, 1999). 양육 역할과 조부모 역할 간 역할 모호성으로 인해, 양육 조부모들이 우울, 불안 등 정신건강상 부정적인 결과를 경험하는 나타났다(Landry-Meyer & Newman, 2004). Minkler, Fuller-Thomson, Miller and Driver(2000)의 연구에 따르면 돌봄을 제공하는 조부모는 돌봄을 제공하지 않는 조부모 보다 정신건강이 좋지 않으며, 우울과 불안을 더 많이 경험하는 것으로 나타났다. 또한 기본적으로 직장이 있는 조부모의 경우 노동시간 감소로 인하여 재정적인 어려움을 겪게 될 수 있고 이것이 건강에 영향을 미치는 스트레스로 작용할 수 있다(Minkler & Roe, 1993; 양혜경, 2016). 또한 젊은 시절처럼 그 역할을 제대로 수행하지 못하는 대신에 단순히 상징적이거나 도구적인 보호자 밖에 되지 못한다는 사실에 대해서 심한 스트레스를 받을 수 있으며, 이러한 스트레스는 시간 경과에 따라 삶에 대한 불만족, 불안이나 우울 증상과 같은 심리적 부적응을 초래하게 만든다(Dowdell, 1995; Kelly, 1993).

조부모들은 돌봄노동과 관련된 부담으로 인해 스트레스를 받는데 특히 전일제로 손자녀를 돌볼 경우 돌봄노동과 관련된 책임 때문에 더 많은 스트레스를 받게 된다고 한다(Bowers & Myers, 1999). 실제 배종필(2012)의 연구에서 조부모 양육스트레스에 있어서 보통보다는 높은 스트레스를 받고 있는 것으로 나타났으며, 또한 조부모의 우울감 정도는 경계선 및 경도의 우울증 수준에 있는 것으로 나타났다. 즉 양육 조부모들은 양육스트레스를 경험할 뿐 아니라, 우울증으로 분류되는 비율이 비양육 조부모에 비해 2배나 높게 나타났다(Minkler et al., 1997), Musil(1998)의 연구에서는 조부모의 41%가 임상적 우울감을 경험한 것으로 보고하고 있다. 이지연, 정경미와 김원경(2008)의 연구에서도 양육집단은 비 양육집단에 비해 양육스트레스나 우울정도에 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한 양육선택이 자율적인가 강제적인가에 따라서 우울이나 양육스트레스 역시 차이가 있는 것으로 나타났다. 유희정, 이솔과 홍지수(2015)의 연구에서 돌봄으로 인한 사회적 단절로 인해 정신적 스트레스를 받는 것으로 나타났으며, 본인 삶을 자유롭게 계획하지 못하여 답답함을 호소하기도 하였다.

그러나 이와 반대되는 의견들도 있다. 일련의 연구들(김문정 2007; Jendrek, 1993)에서는 조부모의 손자녀 돌봄은 소외감을 해소하고, 자녀와의 협력적인 관계가 형성되며, 자존감이 높아지고, 손자녀가 주는 사랑과 즐거움으로 정신건강에 긍정적인 효과를 얻게 된다고 하였다. 실제 양혜경(2016)은 손자녀를 돌보는 경우 우울 증세가 감소하는 것으로 나타났으며, 김승용과 정미경(2006)의 연구에서는 손자녀 돌봄의 과정에서 즐겁고 외롭지 않으며, 삶의 활력소가 되고, 보람을 느끼는 것으로 나타났다.

Goodfellow와 Laverty의 연구(2003)에서는 손자녀 양육을 통해 조부모는 해당 손자녀와 애착관계를 형성하게 되고, 이는 노년기에 나타날 수 있는 우울감이나 불안감을 감소하는 데 도움이 되는 것으로 나타났다. King Elder(1998)는 조모 자신이 유능하다고 지각할수록 손자녀 돌봄에 적극적으로 참여하며 손자녀에 대한 책임감은 조모의 유능감을 증가시키는 동력이라 주장하였다. Dolbin-MacNab(2006)는 과거의 양육 경험을 통해, 손자녀 돌봄 시 과거보다 더 많은 지혜와 경험을 활용할 수 있어 조부모는 손자녀 양육에 더욱 자신감을 가지며, 더 많은 즐거움을 느낀다고 하였다. 린쉬에와 김시월(2019)의 연구에 따르면 손자녀를 돌보는 조부모에 비해 손자녀 돌보지 않는 조부모의 우울감이 더 높은 것으로 나타났다. 서병선(1995)은 취업한 딸이나 며느리가 있는 여성 노인이 손자녀 양육을 담당하는 경우, 조모와 손자녀 간에 애착 관계가 형성되고 이를 통해 노년기의 정서적, 심리적 소외감을 감소시킨다고 하였다. 또한 한혜자 외(2001)는 노년기 동안 손자녀를 돌보면서 조모는 전반적으로 손자녀의 존재에 대해서 긍정적이며, 즐거움을 느끼고, 책임감 역시 강하게 가지고 있는 것으로 보고하였다.

① 양육 부담

조부모가 손자녀의 양육에서 겪는 어려움의 호소내용을 보면, 손자녀가 말을 잘 듣지 않거나, 힘이 부치거나, 교육을 위한 정보가 부족하거나, 학습지도가 어렵거나 등 매우 다양하다(경북여성정책개발원, 2003). 유희정, 이솔과 홍지수(2015)의 연구에 따르면 돌보느라 체력적으로 힘들다는 응답에 86.0%가 그렇다(그렇다+매우 그렇다)라고 응답하였으며, 돌보는 시간이 너무 길다에 대해 65.6%(그렇다+매우 그렇다)라고 응답하였다.

조부모들은 손자녀가 특히 행동이나 정서상의 부적응을 보일 때 그에 대처

할 준비를 거의 하지 못하고 있거나 손자녀의 행동규제나 대처전략에 한계를 느끼는 경우가 허다하다(Brown, 2003). 실제 옥경희(2005)의 연구에서 조부모들은 손자녀 양육을 부담스럽게 생각하는 것으로 나타났다. 특히 조부모는 손자녀의 나이가 많을 때 양육부담을 더 심하게 느끼는 것으로 밝혀졌다(Dowdell, 1995; Kelly, 1993).

② 생활만족

양순미, 임춘식과 오윤자(2008)의 연구에서 손자녀양육 이후 생활만족변화는 2.83점으로 보통보다 조금 낮게 나와 약간 부정적으로 변화한 것으로 나타났다. 김미혜와 김혜선(2004)의 연구에서 조부모의 생활만족은 낮은 편으로 나타났으며, 신체적 건강이나 양육스트레스는 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 일반적으로 손자녀를 양육하는 조부모의 경우 양육스트레스를 경험하고 있다는 점을 고려할 때 조부모의 생활만족은 부정적일 것으로 생각된다.

신수진(2016)의 연구에서 노인의 손자녀 돌봄 여부에 따라 사회활동 만족도와 친구/이웃관계 만족도는 차이를 보였다. 또한 린쉬예와 김시월(2019)의 연구에서 손자녀를 돌보지 않는 경우보다 돌보는 노인소비자의 삶의 만족도 수준이 더 낮게 나타났다.

그러나 이와 반대되는 연구결과도 존재한다. 손자녀 양육이 조부모의 생활만족에 긍정적 영향을 미친다는 것이다. Neugarten과 Weinstein(1965; 김미영, 2001에서 재인용)에 따르면, 조부모는 손자녀 돌봄 활동을 통해 젊어지는 기분을 느끼고, 삶의 영속감을 경험할 뿐만 아니라, 새로운 돌봄 기회를 통해 자신들이 부모였을 때 잘하지 못했던 부모역할을 새롭게 수정함으로써, 기쁨과 만족감을 느낄 수 있다고 한다. 즉 손자녀를 돌보는 조부모는 손자녀 돌봄이라는 새로운 역할을 부여받음으로써 가족 내 소속감을 확인할 수 있을 뿐만 아니라, 자존감의 향상을 가져오기 때문에, 손자녀 돌봄은 조부모의 삶에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다(Minkler & Roh, 1993; Waldrop & Weber, 2001). 이와 유사하게 Chen과 Silverstein(2000)의 연구에서도 손자녀 양육을 통해 성인 자녀를 돕는 것이 조부모 자신의 심리적 복지감에 긍정적인 기여를 하는 것으로 밝혀졌다. 또한 Wheelock과 Jones(2002)는 손자녀 양육을 통해 조부모는 가족안에서 소속감을 느끼고, 자신이 구성원 사이에서 필요한 존재라고 여기게 됨으로써 삶의 만족도가 높아진다고 하였다. 실

제 돌봄노동을 담당할 경우 사회적 지지가 높을수록 심리적 불안은 줄고 (Sands & Goldberg-Glen, 2000), 삶의 만족도는 높아졌다(김미혜 김혜선, 2004; Bowers & Myers, 1999). 박현식(2010)의 연구에서 경제적, 정서적 부담에도 불구하고 손자녀를 잘 키운 것에 대한 보람과 긍지를 느끼는 것으로 나타났으며, 조부모에게 삶의 활력소가 된다고 하였다는 점을 고려한다면, 손자녀 양육은 생활만족에 긍정적 영향을 미친다고 볼 수 있다.

강유진(2011)의 연구에서 조부모의 생활만족은 2.76(5.0 척도)으로 점수가 낮을수록 만족도가 높다는 점을 감안한다면 조부모들의 생활만족은 보통정도라고 하였다. 이와 유사하게 최영과 차승연(2013)의 연구에서도 조부모의 생활만족은 3.23(5.0 척도)로 보통정도로 나타났다.

(4) 가족 측면

약 35%의 조부모들이 손자녀 양육을 시작한 이후로 자녀와의 관계가 악화되었다고 보고 하였다(Bowers & Myers, 1999). Kelly and Danato(1995)는 손자녀의 양육 방법에서 자녀와 세대차이로 인해 갈등을 자주 겪고 있다고 하였다. 실제 경기도여성가족재단(2011)에 따르면 손자녀 돌봄과 관련하여 양육방식에 따른 갈등(39.7%)이나 양육시간에 따른 (32.2%)갈등 등이 있는 것으로 나타났다. 이 경우 아이 부모의 뜻을 따라가거나(20.7%), 조부모의 뜻을 따라온다(20.1%)는 응답도 있으나, 시간이 지나 저절로 해결될 때까지 기다리거나 해결할 방법을 못 찾아서 서먹서먹하게 지낸다는 의견이 총 21.9%로 나타나 바람직하지 못한 갈등해결도 적지 않음을 알 수 있다. 또한 김미혜 외(2011)의 연구에서 손자녀 양육으로 인해 8.4%는 갈등을 경험한 것으로 나타났다. 하정화 외(2013)의 연구결과 손자녀 돌봄 시 가족들로부터 마음 상한 정도는 항목별로 살펴보면, 손자녀 부모(딸, 아들, 며느리, 사위 등)와 있음이 19.3%로 나타났다. 갈등이 나타난 이유는 '손자녀를 돌봐주는 것에 대해 감사하지 않고 당연한 일로 생각해서'가 42.0%로 가장 높고, 다음으로 '손자녀를 돌보는 시간이 너무 길거나, 늦어지는 바람에 육체적으로 힘들고 여가시간이 없어서' 27.2%, '손자녀를 돌보거나 놀아주는 방식이 아이 부모와 달라서' 18.5% 등으로 나타났다.

권은비, 이정화와 김선미(2015)는 친정엄마와 딸의 갈등을 비롯하여, 오랜 가족갈등의 주제인 고부갈등을 포함하여, 친정엄마와 사위의 갈등이라는 새로

은 이슈까지 나타났다고 하였다. 특히 권은비 외(2015)는 장모와 사위 사이의 갈등은 과거와 비교했을 때 가정 내의 여성의 권위가 올라가면서 처가와 의 교류가 잦아짐에 따라 우리 사회에 새롭게 등장한 가족 갈등으로 고부갈등처럼 부부 갈등의 주요 원인이 되기도 하여 주목받고 있다고 하였다. 이외에 딸과의 갈등에 대해서는 딸이 손자녀 양육을 도와주는 엄마에게 모든 것을 방치하듯 맡기거나, 반대로 사사건건 트집을 잡으며 모질게 잔소리해서 혹은 손자녀 양육방식에서 딸과의 의견 차이로 갈등을 경험하는 것으로 나타났다(권은비 외, 2015). Jendrek(1994)의 연구에서도 손자녀를 양육하는 조부모의 경우 약 절반가량이 가족 간의 갈등을 경험하였다. 김미혜 외(2011)의 연구에서 조부모의 건강 요인에서는 정신적 건강상태가 좋을수록 자녀와의 갈등이 감소했지만, 신체적 건강상태가 좋을수록 자녀와의 갈등이 증가한 것으로 나타났다. 이에 대해 신체적인 건강상태가 양호하다는 것은 사회적인 활동이 가능함을 의미하고, 손자녀 양육에서 기인하는 사회활동의 제약은 욕구충족의 기회 박탈로 인해 갈등이 증가한다고 본 것이다. 그러나 이와 반대되는 연구결과들도 있다. 손자녀를 양육하는 과정에서 약 20%의 조부모들은 자녀와의 관계가 더 가까워졌다는 긍정적인 변화를 보고(경북여성정책개발원, 2003; Bowers & Myers, 1999)하였으며, 일련의 선행연구(김은정, 정순들, 2011; 백진아, 2013)에서는 손자녀 돌봄으로 가족 결속력이 높아지며, 가족 내 새로운 역할을 정립함으로써 조부모에게 보람과 만족감을 준다고 하였다.

(5) 사회적 측면

노년기의 사회적 활동은 다양한 인간관계를 형성하며 또한 사회적 관계망을 확장시켜, 노년기 역할 상실에서 오는 소외감이나 상실감을 줄여줄 수 있다(이성주, 2007). 그러나 손자녀를 돌보는 조부모는 손자녀를 돌보는 활동을 통하여, 생산성의 측면에서 자신의 존재가치 및 정체성의 확인으로 긍정적인 경험이 될 수 있으나(김미령, 2014), 사회적 관계의 단절이나 축소를 유발할 수 있다. 특히 신체적으로 건강하지 못한 경우 손자녀 돌봄에 대한 부양 부담이 부정적인 영향을 미칠 수도 있다(김미령, 2014).

조부모들은 손자녀에게 자신의 시간, 돈, 에너지를 쏟기 때문에, 가족, 친구 그리고 이웃들과 함께 시간을 보내거나 자신을 위한 시간과 에너지가 부족하며(Jendrek, 1993), 손자녀의 양육을 위해 직장을 그만둔 조부모들은 필요한

수입뿐만 아니라 친구들과의 접촉도 대부분 상실하고 있다(Burton, 1992; Minkler, 1994). 실제 유희정, 이솔과 홍지수(2015)의 연구에서도 손자녀 돌봄으로 인해 '내가 하고 싶은 다른 직업을 갖지 못한다'라는 응답에 45.6%가 '그렇다'라고 답했다. 이외에도 돌봄으로 인해 다른 사회생활을 하지 못한다고 하였다. 권인수(2010)의 연구에서 손자녀 돌보기로 인하여 친구나 이웃과 접촉할 기회가 적다는 응답에 대해 3.62점(5점)으로 나타났다.

그러나 이러한 결과와 상반되는 의견도 존재한다. 즉 조부모의 돌봄 노동에 대해 긍정적으로 인식하는 것이다. 조부모는 직업으로부터 은퇴나, 부모역할 상실과 같은 변화로 인하여 사회적, 가정적으로 공식적인 역할이 없게 되는 시기에 손자녀를 돌보는 일은 소일거리가 될 뿐만 아니라 역할 참여기회가 된다는 것이다(이양순, 2009).

2. 손자녀 돌봄 조부모 관련 법과 정책

손자녀 돌봄과 관련하여 다루고 있는 직접적인 법은 없다. 다만 노인복지법, 저출산고령사회기본법, 건강가정기본법 등에서 이와 관련된 간접적인 내용을 다루고 있으며, 돌봄 측면에서 사회적 비용지원과 관련하여 아이돌봄지원법이나 영유아보육법 등에서 다루고자 한 적은 있다. 이와 관련하여 1975년 중앙일보에서는 시부모님으로부터 아이들의 부양료를 받을 수 있을지에 대한 기사가 실렸었다. 기사에는 민법 974조 부양의무 조항을 들어 직계혈족 및 그 배우자간은 서로 부양의 의무가 있기 때문에 시부모는 당연히 부양의무가 있으며, 이에 대해 자녀들이 부양청구조정신청을 가정법원에 제기할 것을 안내하고 있다. 민법 974조는 아직까지 존재하며 따라서 직계혈족 간에는 부양의 의무가 있다. 그럼에도 불구하고 인식은 점차 개선되어 손자녀를 돌보는 조부모에 대한 보상을 어떻게 할 것인지에 대한 사회적 요구가 나타나고 있다. 손자녀 돌봄과 관련한 관련 법령들을 살펴보면 다음과 같다.

1) 중앙정부의 법과 정책

가) 노인복지법

노인복지법은 노인의 질환을 사전예방 또는 조기발견하고 질환상태에 따른 적절한 치료·요양으로 심신의 건강을 유지하고, 노후의 생활안정을 위하여 필요한 조치를 강구함으로써 노인의 보건복지증진에 기여함을 목적(제1조 목적)으로 한다. 따라서 법에 근거하여 노인실태조사(제5조)를 실시하며, 보건·복지조치로서 노인의 사회참여지원(제23조), 노인일자리전담기관의 설치·운영(제23조의 2), 경로우대(제26조), 건강진단(제27조), 홀로 사는 노인에 대한 지원(제27조의 2), 독거노인종합지원센터(제27조의 3), 노인성 질환에 대한 의료지원(제27조의 4), 노인재활요양사업(제30조)을 명시하고 있다. 또한 노인복지시설의 설치·운영과 관련하여 노인주거복지시설, 노인의료복지시설, 노인여가복지시설, 재가노인복지시설, 노인보호전문기관, 노인일자리지원기관, 학대피해노인 전용쉼터 등을 명시하고 있다.

노인복지법은 1981년 제정된 후 수차례 개정을 거쳐 왔으나, 기본적인 체계상의 변화는 없다고 할 수 있다(김정순, 박종준, 2015). 따라서 노인복지법은 주로 저소득 취약계층의 노인을 대상으로 하는 각종 복지정책의 근거 법률로 기능하여 왔다(김정순, 박종준, 2015). 따라서 현재의 핵가족화, 저출산 등의 사회현상들과 복잡하게 뒤얽혀 있는 고령화 문제에 효과적으로 대처하기에는 한계가 있다는 지적이 많으며(김정순, 박종준, 2015), 오늘날 주요 사회현상인 손자녀 돌봄 조부모에 대한 지원과 같은 내용을 포함하고 있지는 않다. 다만 노인복지법에 근거하여 실시되는 노인실태조사에는 제한적이거나 손자녀 돌봄 실태에 대한 조사를 실시하고 있다.

또한 손자녀 돌봄을 제공하는 조부모를 위한 별도의 전달체계는 명시되어 있지 않으나, 노인여가복지시설에 해당하는 노인복지관에서 손자녀 돌봄 조부모에 대한 프로그램을 제공하고 있다. 세부적인 내용은 뒤에서 추가적으로 다루고자 한다.

나) 저출산·고령사회기본법

저출산·고령사회기본법은 저출산 및 인구의 고령화에 따른 변화에 대응하는 저출산·고령사회정책의 기본방향과 그 수립 및 추진체계에 관한 사항을 규정함으로써 국가의 경쟁력을 높이고 국민의 삶의 질 향상과 국가의 지속적인 발전에 이바지함을 목적으로 한다(제1조). 따라서 저출산정책 및 고령사회정책의 기본방향과 저출산·고령사회정책의 수립 및 추진체계 등을 명시하고 있다. 따라서 고령사회정책의 일환으로 고용과 소득보장(제11조), 건강증진과 의료제공(제12조), 생활환경과 안전보장(제13조), 여가·문화 및 사회활동의 장려(제14조), 평생교육과 정보화(제15조), 평생교육과 정보화(제15조), 노후설계(제15조의 2), 취약계층노인(제16조), 가족관계와 세대간 이해증진(제17조), 고령친화적 산업의 육성(제18조) 등을 제시하고 있다.

저출산·고령사회기본법에 근거하여 저출산·고령사회기본계획(제20조)이 수립되고 있다. 현재 4차 기본계획이 시행되고 있으나, 손자녀돌봄과 관련한 지원 정책 등을 포함하고 있지는 않다. 다만 건강하고 능동적인 고령사회 구축을 위한 추진전략 안에서 지역사회 계속 거주를 위한 통합적 돌봄의 과제로 지역사회 복귀지원 및 입원·재입원 예방 강화 안에 지역 돌봄의 예방적 기능 강화로 조손가구를 포함하고 있다.

또한 손자녀 돌봄을 제공하는 조부모를 위한 별도의 전달체계는 명시되어 있지 않으나, 건강가정사업 전달체계인 건강가정지원센터(가족센터)에서 손자녀 돌봄 조부모에 대한 프로그램을 제공하고 있다. 세부적인 내용은 뒤에서 추가적으로 다루고자 한다.

다) 건강가정기본법

건강가정기본법은 건강한 가정생활의 영위와 가족의 유지 및 발전을 위한 국민의 권리·의무와 국가 및 지방자치단체 등의 책임을 명백히 하고, 가정문제의 적절한 해결방안을 강구하며 가족구성원의 복지증진에 이바지할 수 있는 지원정책을 강화함으로써 건강가정 구현에 기여하는 것을 목적으로 한다(제1조). 따라서 법에 근거하여 건강가정정책의 일환으로 가족실태조사(제20조)를 실시하고 있을 뿐만 아니라, 건강가정기본계획을 수립, 시행하고 있다(제15조, 제16조, 제17조). 또한 건강가정사업으로 가정에 대한 지원(제21조), 위기가

죽긴급지원(제21조의 2), 자녀양육지원의 강화(제22조), 가족단위 복지증진(제23조), 가족의 건강증진(제24조), 가족부양의 지원(제25조), 민주적이고 양성평등한 가족관계의 증진(제26조), 가족단위의 시민적 역할증진(제27조), 가정생활문화의 발전(제28조), 건강가정교육(제32조) 등에 대한 내용을 포함하고 있다.

건강가정기본법에 의해 수립되는 건강가정기본계획은 현재 4차 기본계획이 시행중이며, 손자녀돌봄과 관련한 지원 정책 등을 포함하고 있지는 않다. 다만 모든 가족의 안정적 생활 여건 보장 과제 안에 가족 특성을 고려한 자녀양육 여건 조성 안에 한부모가족 자녀의 안정적 성장발달을 위한 지원 및 제도 강화 전략으로 조손가족 등 아동청소년의 학습·정서 등 지원을 위한 사례관리 수행기관 및 지원 대상 지속 확대에 대한 내용이 포함되어 있다.

라) 한부모가족지원법

한부모가족지원법은 한부모가족이 안정적인 가족 기능을 유지하고 자립할 수 있도록 지원함으로써 한부모가족의 생활 안정과 복지 증진에 이바지함을 목적으로 한다(제1조). 한부모가족지원법에는 한부모가족기본계획을 수립, 시행(제5조의 5, 제5조의 6) 및 이와 관련된 실태조사(제6조)에 대한 내용이 포함되어 있다. 한부모가족지원법은 한부모가족을 대상으로 하는 복지의 내용에 대해 제시하고 있으며, 따라서 복지급여(제12조), 고용의 촉진(제14조) 및 고용지원 연계(제14조의 2), 가족지원서비스(제17조), 자녀양육비 이행지원(제17조의 3), 아동·청소년 보육·교육(제17조의 7) 등을 제시하고 있다. 또한 한부모가족 복지시설(제19조)로 모자가족복지시설, 부자가족복지시설, 미혼모가족복지시설 등을 제시하고 있다.

한부모가족지원법에 근거하여 실시되는 한부모실태조사(제6조)에서 조부모의 손자녀 돌봄과 관련된 내용은 조사되고 있지 않으며, 한부모가족지원법에 의해 수립되는 한부모가족정책기본계획(제5조의 5)은 현재 1차 기본계획이 시행중이지만, 손자녀돌봄과 관련한 지원 정책 등을 포함하고 있지는 않다.

다만 한부모가족지원법(제5조의 2)에 따라 모자가족 또는 부자가족 외에도 부모의 사망 등으로 (외)조부 또는 (외)조모가 만18세 미만(취학 시 만22세)의 아동을 양육하는 경우로서 매년 여성가족부장관이 고시하는 소득기준에 부합하는 때에는 한부모가족 지원 대상자가 된다. 이 경우 아동양육비 월 20만원,

추가 아동양육비 등이 지급 가능하며 아동교육지원비, 생계비(생활보조금) 등을 지급 받을 수 있다(여성가족부 홈페이지).

마) 아이돌봄지원법

아이돌봄지원법은 가정의 아이돌봄을 지원하여 아이의 복지증진 및 보호자의 일·가정 양립을 통한 가족구성원의 삶의 질 향상과 양육친화적인 사회환경 조성을 목적으로 한다(제1조). 아이돌봄지원법은 아이돌봄을 수행하는 아이돌보미의 직무 등(제2장), 아이돌봄서비스 제공기관(제3장)을 비롯하여 양육친화적인 사회환경 조성(제4장)에 대한 내용을 포함하고 있다.

아이돌봄지원법은 아이돌봄과 관련된 전반적인 내용을 다루고 있기에 2020년 이용호 의원은 아이돌봄지원법 개정안 제출하였고, 이 내용에는 손주돌봄에 대한 법적 근거를 마련하고자 하였다. 즉 맞벌이 가정은 남에게 아이를 맡기는 것에 대한 불안감 등으로 친인척에 의한 양육을 선호하여 조부모의 도움을 받는 경우가 많으며, 현행법에 따른 아이돌봄서비스를 제공받으려 하여도 아이돌보미 수급 부족 등으로 제때 아이돌봄서비스를 제공받지 못하는 경우가 있기 때문에, 손자녀인 아이를 보호 및 양육하는 조부모로 하여금 일정한 교육을 이수한 후 지방자치단체에 등록을 하도록 하고, 이러한 조부모에게 아이돌봄서비스의 비용을 지급할 수 있게 함으로써 가정의 양육기능을 강화하고자 한 것이다.

바) 영유아보육법

영유아보육법은 영유아의 심신을 보호하고 건전하게 교육하여 건강한 사회구성원으로 육성함과 아울러 보호자의 경제적·사회적 활동이 원활하게 이루어지도록 함으로써 영유아 및 가정의 복지 증진에 이바지함을 목적으로 한다(제1조). 영유아보육법에는 보육계획의 수립, 시행(제11조) 및 이와 관련된 실태조사(제6조)에 대한 내용이 포함되어 있다. 또한 영유아보육법은 어린이집의 설치(제2장), 보육교직원(제3장), 어린이집의 운영(제4장), 건강·영양 및 안전(제5장)에 관한 내용 등을 포함하고 있다.

영유아보육법에 근거하여 실시되는 보육 실태 조사(제9조)에서 조부모의 손자녀 돌봄과 관련된 내용은 조사되고 있지 않으며, 영유아보육법에 의해 수립

되는 중장기 보육 기본계획(제11조)은 현재 4차 기본계획이 시행중이지만, 손자녀돌봄과 관련한 지원 정책 등을 포함하고 있지는 않다. 다만 안정적 보육 서비스 기반 구축전략 아래에 전달체계, 시스템, 홍보 고도화 과제 안 홍보강화를 위해 주양육자에 조부모를 포함하여 특성에 맞는 양육지원 내용의 안내 자료 제작이 포함되어 있다.

영유아보육법은 보육, 돌봄과 관련된 전반적인 내용을 다루고 있기에 2022년 정일영의원은 영유아보육법 일부 개정안을 제출하였다. 개정안에는 아이를 양육하는 가정 중 맞벌이 가구는 매년 증가하고 있으며, 이들 중 다수는 양육 위탁자에 대한 신뢰 문제 등을 이유로 조부모의 도움을 받아 자녀를 양육하고 있거나 이를 희망하는 경우가 상당하지만, 2021년 세법 개정 등으로 가사도우미 등 타인의 고용을 통해 가사 및 자녀 양육에 도움을 받는 경우 세액공제의 혜택이 있고, 또한 각종 정부 또는 지방자치단체가 시행하는 각종 아이돌봄 서비스를 이용하는 경우 직·간접적인 국비 및 지방비를 통한 지원이 이루어지는 것에 비해 조부모의 도움으로 양육을 하는 경우 이는 별도의 지원 혜택이 주어지지 않고 일반 가정양육수당의 지급 범주에만 포함된다고 지적하였다. 이에 따라 현재 영유아를 양육하는 가정의 현실과 필요성을 고려하여, 영유아의 조부모가 소정의 교육을 이수하고 지방자치단체 등에 신고하여 '손자녀돌보미' 자격요건을 유지하는 경우에 한해 손자녀의 양육을 지원하는 조부모에게 지역사랑상품권을 활용한 돌봄 비용을 지급하도록 하고, 국비로 손자녀돌보미 비용을 위한 지역사랑상품권의 발행 및 운영을 지원하도록 하여 국가 위기 수준의 저출산 상황을 고려, 가족 내 자녀 양육의 비용 부담을 가정과 국가가 분담하며 국민이 체감할 수 있는 보육 지원 정책을 마련해 저출산 현상 해소에 기여하는 한편, 부수적으로 노년층의 노후 소득 문제 개선에 기여하고자 하였다.

3) 지방정부의 법과 정책

가) 서울특별시: 서울형 아이돌봄비 지원

2023년 9월 시행 예정인 서울형 아이돌봄비 지원사업은 서울시가 엄마아빠의 육아부담을 덜어주고, 아이 키우기 좋은 서울을 만들기 위해 ‘엄마아빠 행복 프로젝트’의 일환으로 시행되는 정책이다. 사업은 크게 안심돌봄, 편한외출, 건강힐링, 일생활균형으로 구성되며 이중 안심돌봄 영역의 사업이다. 서울형 아이돌봄비 지원은 조부모지원만을 위한 정책은 아니지만, 4촌이내 친인척이 손자녀(조카) 돌봄수행시 만 24개월 이상부터 만 36개월 이하 영아 1명당 월 30만원을 제공한다는 점에서 조부모의 손자녀 돌봄이 고려된 정책이라 할 수 있다.

나) 서울특별시 서초구: 서초아이돌보미·손주돌보미 지원사업 소개

2011년 전국 지방자치단체 최초로 서초구에서 시범 사업을 시작하여 초기에는 할머니만 손주돌보미를 신청할 수 있었지만, 이후 지원 대상을 할아버지까지로 확대하였다. 서초구아이돌보미·손주돌보미 사업은 서초구가족센터에서 관장하며, 서초구 1년 이상 거주 중인 가정 기준으로, 만1~24개월 이하 손주를 돌보고 있는 서초구 거주 조부모에게 지원금 제공한다. 손주 돌보미로 활동하기 위해서는 양성교육을 25시간 이수해야 하며, 손주돌봄 활동(월 최대 30만원, 월 40시간 활동) 지원금 지원한다.

다) 광주광역시: 광주i아이키움 손자녀돌보미

광주광역시의 광주i아이키움 손자녀 돌보미사업은 조부모의 손자녀 양육 지원으로 아동 정서 안정 도모와 아동양육 부담 경감 및 일·가정 양립 사회 환경을 조성하고, 건강하게 출산·양육 할 수 있는 바람직한 가족문화 및 사회분위기 조성 일환으로 손자녀 돌보미를 지원한다. 별도의 조례가 없지만, 광주광역시 출산 및 양육 지원 조례 제27조(양육부담 경감), 제38조(손자녀돌봄 지원)에 근거하여 운영되고 있다.

광주i아이키움 손자녀 돌보미사업은 광주여성단체협의회에서 관장하며, 지원

대상은 일하는 부모를 대신해서 만 8세 이하 손자녀를 임시로 돌보는 70세 이하 조부모(직계존속 외조부모 포함)이며, 건강이 양호한 70세 이상 조부모 희망자가 있을 경우 선정위원회 심의를 거쳐 가능하다. 지원 대상은 맞벌이 및 한부모 가정으로 자녀가 쌍둥이, 세자녀 이상 세대 또는 기준 중위소득 150%이하 가정의 자녀를 대상으로 한다. 조부모 손자녀 돌보미 교육 및 수당은 종일돌봄은 월 25만원, 시간제돌봄은 월 10만원으로 책정되어 있다.

라) 기타

서울특별시 강남구에서는 2013년 손주돌보미 지원사업을 실시하여 두 자녀 이상을 둔 맞벌이가정 중 막내가 3개월 이상 15개월 이하인 가정 또는 맞벌이는 아니지만 세 자녀 이상이면서 막내가 쌍둥이인 가정의 조부모에 지급하였다. 그러나 2015년 ‘복지재정 효율화 대책’에 따라 보육지원 분야 유사·중복 사업을 검토한 결과, 손주돌보미 지원이 ‘가정양육수당’과 중복 지급이라는 논란이 이어져 재검토를 거쳐 사업을 종료하였다.

3. 전달체계에 따른 손자녀 돌봄 조부모 관련 프로그램 사례

1) 육아종합지원센터

육아종합지원센터는 과거 보육정보센터를 의미하며, 영유아보육법(제7조)에 의해 설립된 기관으로 2023년 현재 44개소(시도센터 19개소, 시군구센터 25개소)가 있다. 육아종합지원센터는 시간제보육 서비스의 제공, 보육에 관한 정보의 수집 및 제공, 보육 프로그램 및 교재·교구(教具)의 제공 또는 대여, 보육교직원에 대한 상담 및 구인·구직 정보의 제공, 어린이집 설치·운영 등에 관한 상담 및 컨설팅, 장애아 보육 등 취약보육(脆弱保育)에 대한 정보의 제공, 부모에 대한 상담·교육, 영유아의 체험 및 놀이공간 제공, 영유아 부모 및 보육 교직원에 대한 영유아 학대 예방 교육, 그 밖에 어린이집 운영 및 가정양육 지원 등에 관하여 필요한 사항 등의 기능을 수행한다(영유아보육법 시행령 제13조). 따라서 보육상담 및 교육의 일환으로 조부모를 대상으로 한 프

로그램들을 운영한다. 특히 2013년에는 서울시와 삼성생명, 가천대(세살마을 연구소)가 함께 출산양육 친화환경을 조성하고 자녀양육에 대한 부담감을 경감하기 위하여 세 살마을 부모교육(조부모대상사업)을 수행하였다(서울시 홈페이지). 조부모 프로그램은 영유아 손자녀를 두거나, 둘 예정인 조부모를 대상으로 영유아 놀이법이나 안전사고 대처법, 성인자녀와 갈등해소 방법 등 체계적인 교육을 통해 조부모의 육아스트레스를 완화하고, 손자녀를 맡기는 부모의 양육에 대한 부담감을 경감하기 위해 실시되었다(서울시 홈페이지). 실제 세살마을 부모교육은 육아종합지원센터뿐만 아니라, 서울특별시 내에서는 가족센터, 그리고 보건소 등에서도 실시되었다.

또한 육아종합지원센터에서 2015년 보건복지부 연구용역으로 개발한 클로버 부모교육을 기반으로 조부모교육을 실시하기도 한다. 클로버 부모교육은 ‘소중한 나, 멋진 아이, 긍정의 가족, 아름다운 이웃’이라는 주제로 부모-자녀 체험활동으로 구성되어 있다. 실제 2016년 문경시 육아종합지원센터에서는 클로버 부모, 조부모 교육을 진행하였으며, 2023년 울산 중구 육아종합지원센터에서는 조부모와 함께하는 ‘클로버 부모교육(부모-자녀체험) 긍정의 가족 응답하라 1,2,3’을 진행하였다.

육아종합지원센터에서 운영하는 손자녀 돌봄과 관련한 프로그램을 육아종합지원센터 홈페이지 및 각종 뉴스 등을 통해 수집한 결과는 다음과 같다.

〈표Ⅱ-1〉 육아종합지원센터의 손자녀돌봄 조부모 관련 프로그램 내용

지역		내용
서울	서대문구	지혜로운 조부모 육아법, 놀이로 교감하는 손자녀, 소통과 공감을 위한 행복한 대화법, 놀이로 쑥쑥 자라는 손자녀 & 신세대 육아 스킬, 행복한 조부모의 삶과 역할
	구로구	조부모 교육, 스트레스 완화교실, 조부모 건강 모니터링, 가족 소통교육(패밀리 쉼프), 가족 여가활동 지원 조부모 여가활동 지원 (총 5개월 프로그램)
	광진구	지혜로운 조부모 육아법(스트레스 없는 손주 육아 비법, 손자녀 놀이법)

지역		내용
영등포구	영등포구	① ‘祖(조)孫(손)도손 : 몸과 마음이 튼튼한 할마, 할빠 되기!’ 교육(조부모 체력증진을 위한 건강 댄스 프로그램을 통해 심신의 스트레스를 완화 목적) ② 조부모 대상 양육교육 실시 조부모 역할 이해와 스트레스 관리, 손자녀가 좋아하는 노래 배우기 등 최신 육아정보 습득 통한 양육자신감 향상, 세대 간 소통기회 마련
	금천구	‘세살마을 조부모 교육’(나의 삶 나의 건강, 나의사랑 우리아이, 행복한 우리집) -의사소통 교육
인천		조부모 육아정보 교육, 조부모 교육 - 함께 읽는 동화, 창의성을 발견하는 놀이, 세대를 이어가는 물놀이 등
	남동구	손자녀와 함께 할 수 있는 놀이 수업, 손자녀의 눈높이에 맞춘 의사소통 방법 교육
	미추홀구	조부모를 대상으로 찾아가는 교육을 실시(조부모의 역할, 손자녀의 발달 단계별 행동 특성에 대한 이해, 조부모의 자기돌봄과 건강 관리, 손자녀 시기별 놀이 지원 방법 등 조부모의 심리적 부담을 해소할 수 있는 교육)
울산	남구	힐링 대화법, 공감의 대화법, 정서놀이지원, 동화책 읽어주는 방법 등
	울주군	손자녀와 함께 하는 장 만들기 교육, 장만들기 체험, 제조 시설 견학, 체험후 음료와 카페 이용, 계곡 물놀이
경기도	의정부시	① 책 읽어주는 할머니, 할아버지 프로그램, ② <두번째 부모 인생기> 교육(양육기술,의사소통, 성교육), 가족체험(도예 체험), 뇌파 측정 및 상담, 원예, 보드게임, 아로마 테라피 피부관리 건강정보 제공 ③ 이 시대의 조부모 역할 강의, 손자녀 다양한 기질 이해하기, 손자녀를 위한 놀이, 생활지도

지역	내용	
	과천시	손주 미디어 교육
	이천시	행복한 조부모를 위한 내리사랑 육아법(아이 사랑 트렌드, 아이 행복 등을 주제로 조부모 교육)
	성남시	온라인 매체 활용법 안내, 손자녀 돌봄 교육, 소통 놀이법(나만의 퍼즐 만들기, 칠교놀이, 종이컵 놀이, 우리 가족을 위한 케이크 만들기)
	광주시	조부모 프로그램(할머니 할아버지와 함께 악기 만들기 등), 다양한 경험을 할 수 있는 공연 프로그램
	하남시	조부모 양육교육 및 꽃공예 교육
충청북도	청주시	손자녀와 소통하는 놀이방법(미술활동 프로그램)
대구	동구	조부모와 함께하는 힐링 도예 프로그램(앞접시 만들기, 샬러드볼, 화병 or 화분 만들기)
경북	포항시	다육이 바구니 만들기 프로그램
강원도	춘천시	황혼 육아 지원 사업(손자녀 돌봄에 필요한 육아 상식, 놀이 방법 및 건강 관리 교육, 손자녀 양육으로 인한 가족(고부 모녀 등) 간의 갈등 해소를 위한 의사소통 프로그램)
부산	수영구	‘내 강아지 잘 키우는 법’ 조부모 양육 장점 알아보기, 손자녀 성향, 기질에 맞는 반응과 의사소통 알아보기, 손자녀 연령에 맞는 칭찬 방법 알아보기

2) 보건소

보건소는 지역주민의 건강을 증진하고 질병을 예방·관리를 목적으로 하는 보건의료기관으로, 지역보건법(제10조)에 의해 설치, 운영된다. 2023년 현재 보건소(보건의료원)는 258개소가 설치되어 있다. 보건소는 건강 친화적인 지역사회 여건의 조성, 지역보건의료정책의 기획, 조사·연구 및 평가, 보건의료인 및 보건의료기관 등에 대한 지도·관리·육성과 국민보건 향상을 위한 지도·관리, 보건의료 관련기관·단체, 학교, 직장 등과의 협력체계 구축, 지역주민의 건강증진 및 질병예방·관리를 위한 다음 각 목의 지역보건의료서비스의 제공 등의 사업을 실시한다. 따라서 보건소에서는 모성보호, 영유아의 건강유지 및 증진을 위한 다양한 사업 등을 수행하며, 특히 임신, 출산, 육아교실 등을 운영하고 있다. 최근 조부모에 의한 손자녀 돌봄이 이루어짐에 따라 임신, 출산, 육아 교실 사업에 조부모를 포함하거나, 조부모를 대상으로 하는 임신, 출산, 육아 교실 등의 사업들을 수행한다. 이 외에도 여성·노인·장애인 등 보건의료 취약계층의 건강유지·증진, 정신건강증진 및 생명존중에 관한 사항과 관련된 사업들을 수행하므로, 노인을 대상으로 하는 스트레스 예방 및 해소와 관련된 프로그램들을 운영하고 있다.

보건소에서 운영하는 손자녀 돌봄과 관련한 프로그램을 보건소 홈페이지 및 각종 뉴스 등을 통해 수집한 결과는 다음과 같다.

〈표Ⅱ-2〉 보건소의 손자녀돌봄 조부모 관련 프로그램 내용

지역		내용
서울	동대문구	손주돌봄-건강관리 교실 - 베이비 마사지, 신생아 관리 & 안전관리, 이유식 및 산후음식 등
	서초구	나 알기, 양육 동기, 양육 스트레스, 생활운동요법, 우울과 치매 만성 질환 예방관리, 중 노년기 건강관리, 영유아 건강검진 및 예방접종, 신생아 특징 및 목욕, 기저귀 채우기 등, 성장 발달 및 안전관리, 양육자 태도, 영양 가이드, 소아 심폐 소생술, 의사소통 등
	광진구	조부모 양육의 강점, 양육갈등 해소하기, 대화방법 바꾸기, 안전사고 예방하기, 응급처치 교육

지역		내용
	노원구	예비 조부모 대상 달라진 양육환경 적응을 위한 유익한 정보제공 및 교육(육아교실을 진행. 육아 지식과 놀이기술에 대한 프로그램)
	팔달구	‘토닥! 토닥! 조부모 교육’ -조부모의 강점을 살린 스토리텔링식 육아방법과 안전하고 청결한 육아관리, 응급상황 대처, 육아스트레스 날리는 스트레칭 등
	강동구	‘조부모의 幸福한 育兒교실’ - 신생아목욕, 연령별 이유식 만들기, 동화구연 등 육아 비법
	동작구	‘조부모 손주살아 건강교실’ -조부모에게 올바른 육아 정보제공
부산	기장군	맞벌이 부부의 자녀 양육에 대한 부담을 감소시키고, 세대 간격이 없는 공동 육아 분위기 조성을 위해(최신 육아 정보를 제공해 드리는 조부모 육아교실을 운영. 산후 조리 및 신생아 관리, 행복한 가족 대화법, 손자녀 양육의 비법, 뇌발달 교육, 손자녀 돌보기, 구연동화, 상황별 응급 처치 등)
	남구	손자녀와 함께하는 놀이법, 아동의 바람직한 생활습관 기르기, 쉽고 재미있게 배우는 아기 돌보기 등
경기도	양주시	조부모와 손자녀가 함께 하는 힐링 건강 교실을 운영. 건강식생활 교육 및 요리 활동(샌드위치 도시락 만들기), 체성분 검사 및 놀이형 스포츠 활동, 미술치료 상담 및 힐링 그림 그리기 등의 프로그램
	안성시	행복한 조부모 육아교실을 진행, 신생아 신체 정서적 발달, 아기 목욕시키기, 모유 수유방법, 예방 접종관리 안전사고 및 응급 처치 등 다양한 내용
	안산시	‘조부모 육아교실’을 운영. 조부모 건강 스트레칭, 성장형 체조, 한방 마사지, 동화 들려주기, 두뇌 발달을 위한 놀이, 안전사고 및 응급처치법, 신생아 특징 및 우는 아기 달래기, 모유 수유 및 분유 타기, 아기 목욕 방법 등 조부모·예비 조부모 손주돌봄교실을 운영. 신생아 돌보기, 베이비 마사지와 한방 마사지, 성장점 체조, 동화 들려주기와 동요 부르기, 두뇌 발달을 위한 놀이법, 영유아기 안전사고 및 응급처치법에 대한 교육

지역	내용
의왕시	손주 돌봄 육아 교실을 운영. 최신 모유 수유법, 신생아 돌보기와 아기 목욕법, 두뇌발달을 위한 오감 마사지 지도 및 놀이법, 아동 안전 사고 예방 및 응급사항 대처 방법 등
용인시	조부모와 함께하는 오감발달 놀이를 비롯해, 전래놀이, 장난감 만들기, 옛날이야기 들려주기 등을 비롯, 안전 사고시 응급조치 방법과 올바른 식습관 성장촉진 아기 마사지 등 존경받는 명품 조부모 교실을 운영. 두뇌발달을 위한 놀이법 안전사고 및 응급 처치법, 동화 들려주기 방법과 동요 부르기, 조부모 건강을 위한 스트레칭, 모유 수유, 분유 타기 노래와 함께하는 한방마사지 이유식과 올바른 식습관 아토피 예방 교육 등
평택시	조부모 및 예비 조부모 ‘황혼 육아 지원 프로젝트: 조부모 손주 돌봄 교실’ 등을 운영. 신생아의 특징과 우유 먹이기·목욕시키기, 안전사고 예방과 응급처치법 이유식과 올바른 식습관 형성 베이비 마사지 및 조부모 건강을 위한 발 마사지 등 이론과 체험 실습
오산시	① 애지중지 우리 손주 육아교실(아이 수면 교육, 응급상황 대처법, 미디어 및 먹거리 교육 등) ② 손주를 위한 하나뿐인 양면 턱받이 만들기 등 실습 형태 교육
김포시	조부모의 긍정적인 역할 수행과 조부모와 부모 손자녀 세대간 의사소통 교육
구리시	아기 발달 과정과 신생아 목욕법, 응급상황 대처 방법, 예방접종 바로 알기, 아기 마사지법 등
수원시	부모와 양육방식의 차이, 손자, 손녀와 소통의 어려움을 해결하기 위하여, 아기 마사지, 안전하고 청결한 육아, 동요 동화 구연, 응급상황 대처 방법 육아 관련 분야와 스트레칭 등의 내용으로 프로그램을 운영
경남	조부모의 역할과 인식 개선, 손자녀와 함께하는 다양한 놀이법 등 조부모 맞춤형 육아 교육을 진행: 관내 5개 대학(늘푸른·사천·서부·삼천포·삼한평생노인대학) 찾아가는 프로그램
	손주 돌봄 교실을 운영. 관계 형성 레크레이션, 사랑 많은 아이로 키우는 법, 창의 독서 지도법, 정서 안정과 창의력을 키워주는 다양한 놀이 활동, 정서적 대화법, 아동 실종 유괴·성폭력·아동학대 예방 교육, 영양 만점 간식거리 만들기 등

지역		내용
	김해시	손자 양육을 돕는 할머니, 할아버지를 대상으로 한 ‘할마빠의 황혼 육아교실’을 운영. 아기 돌볼 때 응급상황, 아플 때 대처법, 다시 배우는 갓난아기 돌보기 기술, 영유아기 발달과정과 심리, 할마빠와 재밌는 영유아 놀이법 등에 대한 교육
경북	포항시	초보 할매·할배 육아교실 운영. 생아 특징과 돌보기, 연령별 영유아 건강관리법, 365일 내 손주 안전교육과 응급 처치와 같은 최신 육아 정보제공은 물론 황혼 육아의 고달픔과 스트레스를 날리고 정서적 안정을 도울 수 있는 식물 키우기 체험, 올바른 손자녀 양육법과 놀이법 재미를 더한 다양한 건강관리 정보를 제공
전남	화순군	예비 조부모 및 현재 육아 중인 조부모를 대상으로 건강한 육아를 위한 신생아 성장 촉진 마사지법, 영유아 건강 및 위생관리, 안전사고 및 응급 처치 등 다양한 내용으로 프로그램을 구성하여 제공
	강진군	황혼육아건강코칭교실(양육기술, 자신의 건강 관리 요령과 운동법)
제주도		조부모가 부모를 대신해 아이를 키우는 세대에 맞춰 할머니·할아버지를 위한 육아교실
대구		‘멋진 할매·할배’ 인증제(신생아 관리, 영유아발달, 영유아 이유식 만들기, 소아 응급 시 대처, 가족유대관계 향상 등 전문가의 강의와 실습)

2) 도서관

도서관은 기본적으로 평생교육을 주요한 목적으로 하며, 평생교육법 상 평생학습관의 경우 해당 지방자치단체의 조례로 정해놓았으나 실제 도서관이 평생학습관으로 지정된 경우가 많아 이와 관련된 다양한 프로그램들을 다루고 있다. 전국 16개 광역시·도 지역 대표 공공도서관에서는 운영되는 강좌의 내용을 분석한 이애란(2010)의 연구에 따르면 취미와 교양과정을 비롯하여, 외국어교육, IT교육과 건강·스포츠 과정 등과 같은 매우 광범위한 내용을 다루는 것으로 나타났다. 특히 이애란(2010)은 자녀교육 관련 강좌가 공공도서관 평생교육의 중심축이라고 하였다. 시대의 변화에 따라 자녀교육 관련 강좌는 손자녀 돌봄 조부모를 대상으로 하는 교육으로 점차 변화하고 있는 것으로 보인다.

도서관에서 운영하는 손자녀 돌봄과 관련한 프로그램을 도서관 홈페이지 및 각종 뉴스 등을 통해 수집한 결과는 다음과 같다.

〈표Ⅱ-3〉 도서관의 손자녀 돌봄 조부모 관련 프로그램 내용

지역	내용		비고
서울	강남구	손자녀와 함께하는 행복한 놀이학교“ 종이접기, 연령별 지도법, 놀이가 되는 실습 진행, 손자녀와 함께 책놀이, 과학미술, 수학, 언어 등 통합교육이 가능한 작품 만들기 와 창의 놀이	개포 도서관
		황혼 육아 마스터 프로젝트: 창의미술, 음악놀이, 그림책 읽기, 오감 놀이를 제공	못골 도서관
	종로구	감정코칭, 조부모와 손주 모두가 즐거운 뇌체조, 두뇌 발달 손유희, 영유아 그림책 놀이법 등	종로 도서관
	서초구	영유아의 성취감을 높이는 색종이 한 장 놀이법, 그림책과 독후 활동으로의 확장이 되는 스토리텔링, 직접 만든 종이 인형을 활용한 역할 놀이	서초구립 반포도서관
경기도	고양시	조부모와 손자녀가 함께하는 We`re book friends! 라는 프로그램을 운영. 프로그램은 연극배우와 함께 책읽기, 이야기의 재발견, 역할극, 영어 노래로 표현하는 그림책, 몸으로 읽는 이야기, 영어랩가사 만들기, 조손이 함께 만드는 그림책, 온라인 발표회 등의 내용으로 구성	삼송 도서관
대전	중구	내 손주와 친해지기: 조부모 및 예비 조부모를 대상으로 아이 성장 발달에 대한 이해와 세대 간 양육 가치관의 갈등 해소법, 손주와 재미있게 놀아주는 법, 책 읽어주는 방법 등이 진행	한밭 도서관
전남	순천	의사소통 및 양육 방법, 대화 방법, 동화구연, 창의 미술, 그림책 놀이 등	기적의 도서관
세종		‘금쪽같은 우리 손주’ - 조부모를 대상으로 의사소통 및 공감 대화법, 성격유형으로 알아보는 손자녀 양육 방법, 놀이와 대화를 통한 육아 스킬(손유희, 동화구연), 조부모 육아 스트레스 해소법 등	세종 시립 도서관

지역		내용	비고
인천	연수구	‘조부모 그림책 아카데미’ - 영유아 및 손주에게 재미있게 그림책을 읽어주는 방법과 그림책에 대한 종합적인 정보를 배워볼 수 있는 프로그램으로 가족, 인생, 소통의 주제를 가진 그림책을 중심으로 진행	
	남동구	조부모 은빛 그림책 감정코칭 놀이 교육	성산 도서관

3) 노인복지관

노인복지관은 노인의 교양·취미생활 및 사회참여활동 등에 대한 각종 정보와 서비스를 제공하고, 건강증진 및 질병 예방과 소득보장·재가복지, 그 밖에 노인의 복지증진에 필요한 서비스를 제공함을 목적으로 하는 시설로, 노인복지법(제36조)에 의해 설립, 운영된다. 따라서 노인복지관의 사업은 다음과 같다(노인복지법 시행규칙 별표8). 첫째, 상담 및 지도이다. 노인복지관은 노인의 생활·주택·신상 등에 관한 생활상담 및 노인의 질병예방·치료에 관한 건강상담 및 지도를 실시한다. 둘째, 취업상담 및 알선이다. 따라서 노인복지관은 노인에 대한 취업알선 및 취업자의 사후관리를 실시한다. 셋째, 기능회복 훈련이다. 노인복지관은 노인의 기능회복 또는 기능의 감퇴를 방지하기 위한 훈련을 실시하되, 물리치료 장비는 관할 보건소에 종사하는 의사 또는 계약의사의 지도를 받아 사용 한다. 넷째, 교양강좌 등의 실시이다. 노인복지관은 노인의 교양 향상을 위한 프로그램의 제공 및 레크리에이션 활동 등의 지도를 실시한다. 따라서 노인복지관은 가족기능 지원의 차원에서 손자녀 돌봄 조부모를 대상으로 한 다양한 사업을 실시하거나, 노인의 건강생활 지원 차원에서 스트레스 경감을 위한 다양한 차원의 개입을 실시하고 있다.

노인복지관에서 운영하는 손자녀 돌봄과 관련한 프로그램을 노인복지관 홈페이지 및 각종 뉴스 등을 통해 수집한 결과는 다음과 같다.

〈표Ⅱ-4〉 노인복지관의 손자녀돌봄 조부모 관련 프로그램 내용

지역	내용	비고	
서울	도봉구	스마트폰 앱을 활용한 스트레스 해소 및 건강교육 - 마음챙김 호흡법, 자기애 명상, 유도 심상법 - 낙상 예방, 치매 예방 요가 프로그램	도봉노인종합복지관
	노원구	‘스트레스 프리존’ 마음보기 진단 -스트레스 지수를 확인 및 스트레스 관리 -컬러링북, 퍼즐, 캘리그래피, 폴리곤 아트 등 미술 활동	시립 노원노인종합복지관
	마포구	‘해소당’ ① 디지털 마음보기 진단 부스 ② 마음 달는 대로 마당 ③ 마음 나눔 부스	우리 마포복지관
	용산구	‘행복한 육아러’ -양육 스트레스 해소법 교육, 나만의 손자녀 양육 팁 스토리북 제작, 우울 원인 찾기 교육 등을 제공	시립 용산노인복지관
	서대문구	행복 레시피! 건강한 훈육법 - 조부모와 손자녀의 공감 대화법 및 음악 놀이	시립 서대문노인종합복지관
	구로구	스트레스 완화 운동 프로그램, 건강 모니터링, 조부모 여가활동 지원	구로 노인종합복지관
	서초구	조부모 심신 안정 및 휴식 지원 반일 템플스테이	우면종합사회복지관
	동대문구	‘황혼 클리닉’ 전문교육, 집단 상담, 특별활동	동대문 노인종합복지관
	관악구	원예활동, 심리운동, 디지털기기 교육, 시니어 필라테스 등	관악 장애인복지관

지역		내용	비고
울산	동구	'행복 충전소' -체험활동 (크루즈, 시장 및 테마공원 체험)	동구 종합 사회복지관
	동구	'잘 가라 스트레스' -스트레스 요인탐색, 의사소통 유형, '나전달법', '자신에게 보내는 편지쓰기' 등 스트레스 조절 능력 향상	방어진노인복지 관
대구	북구	육아 스트레스 해소 프로그램 (웃음체조, 건강체조)	북구 노인 복지관
	수성구	① 연령대별 사건을 나누는 '과거 정리·미래 설정' ② 불안·우울 대처방안을 찾는 '정신건강 챙기기' ③ 단점을 장점으로 보는 '시각 전환하기' ④ 풍선을 튀기고 날리며 스트레스 해소 ⑤ 다양한 과자 종류를 이용해 나의 이미지를 만드는 '스낵 요법'	범물 노인 복지관
	동구	힐링 꽃꽂이(비누꽃 & 리스꽃 & 생화)	동촌 사회 복지관
제주	서귀포시	'살맛나는 인생-원예치료 프로그램'을 운영	가족노인복지타 운
경기	이천시	디지털 스트레스 극복 프로그램(키오스크 사용법 강의, 인터넷으로 지도 찾기, 쇼핑하기, 앱 깔기, 병원 예약 등)	이천시 노인 종합복지관
	성남시	온라인 복지관 건강체크 프로그램(스트레스) 운영, 손자녀를 위한 캐릭터 도시락 만들기 프로그램	종원 노인종합 복지관
	파주시	손자녀 양육 스트레스 타파를 위한 지키미 댄스 (실버춤바댄스) 및 요가	파주 노인복지관
	고양시	조부모 교육(정서 및 체력관리)	덕양행신종합 사회복지관
부산	동래구	스트레스 관리 프로그램 '장수체육대학' -라인댄스, 버킷 리스트 작성, 우울증 타파를 위한 레크레이션, 건강교실 등	동래구 노인복지관
	사하구	양육 스트레스 관리 및 체력적 한계 극복 방안,	신장림사랑채

지역	내용	비고
	양육코칭(손자녀와의 공감, 행복 대화법)	노인복지관
경남	거제시 미술테라피, 신체 건강을 위한 요가 및 건강체조, 마음 건강을 위한 명상 및 원예 프로그램, 외부 체험 활동	거제 종합 사회복지관
	김해시 쉽고 편하게 내 마음 말하기(육아 스트레스 관리 및 상담프로그램), 실버 레크레이션과 전래놀이	김해시 동부 노인종합 복지관
	진주시 손·발 건강 마사지, 수제 비누 만들기, 야외 힐링 체험프로그램	가좌 사회복지관
전북	군산시 '슈퍼 할배·할매의 행복 JUMP!' 스트레스 해소를 위한 문화 활동 '나들이'	군산종합 사회복지관
충북	청주시 가족 지갑 공예, 테라리움 공예	목령 종합 사회복지관
인천	부평구 친구 만들기 모임, 조부모 집단상담, 원예 활동, 건강 관리 등	삼산종합 사회복지관
	미추홀구 'Fun Fun 한 조부모' 문화 체험(도예체험)	미추홀 종합 사회복지관
대전	서구 문화체험(체험학습, 문화, 예술 공연) 가족캠프	서구 노인 복지관

4. 가족센터의 손자녀 돌봄 조부모 관련 프로그램

가족센터는 여성가족부가 시행하는 가족정책의 주요 전달체계로 건강가정기본법(제35조)에 따른 '건강가정지원센터'와 다문화가족지원법에 따른 '다문화가족지원센터' 기능을 통합·운영하는 기관을 의미한다. 가족센터는 가정의 건강성 증진과 다양한 가족지원 정책을 제안 및 실행하기 위해 설립된 기관이다. 2023년 현재 가족센터는 전국 210개소, 건강가정지원센터 13개소, 다문화가족지원센터 20개소가 있다.

건강가정지원센터는 가정문제의 예방·상담 및 치료, 건강가정의 유지를 위한 프로그램의 개발, 가족문화운동의 전개, 가정관련 정보 및 자료제공 등을 실시하며(건강가정기본법 제35조), 구체적으로 가족부양의 지원(제25조), 가정생활문화의 발전(제28조), 건강가정교육(제32조)등과 관련된 사업 및 프로그램을 운영한다. 따라서 이와 관련된 다양한 매뉴얼이 개발되고 있으며, 전국의

건강가정지원센터에서 손자녀 돌봄을 제공하는 조부모를 비롯하여, 다양한 사업을 시행하고 있다.

가족센터에서 운영하는 조부모 대상 프로그램 현황(최근 3년)을 살펴보면, 1) 총 44개소 센터(가족센터 43개소, 건강가정지원센터 1개소)의 조부모 대상 프로그램 현황을 분석하였다. 총 44개소 중 31개소가 3년 이내 총 57개 프로그램을 운영한 경험이 있었다. 경험에 있었다. 그중 가족교육 영역 20개(35.0%), 가족문화 영역 18개(31.6%), 가족상담 2개(3.5%), 통합 영역 17개(29.9%)로 가족교육 프로그램이 가장 많았다. 한편, 통합영역에서는 가족교육과 문화 통합프로그램 14개(82.3)로 가장 많이 운영되고 있었다.

〈표Ⅱ-5〉 가족센터 서비스 지원 영역별 조부모 프로그램 현황

(단위: 개, %)

영역	교육	문화	상담	통합
프로그램 수	20(35.0)	18(31.6)	2(3.5)	17(29.9)

프로그램의 회기 수를 살펴보면, 평균 4.6회기로 나타났다. 각 회기별로 살펴본 결과 1회로 추진된 프로그램은 16개(28.0%), 2회기로 진행된 프로그램은 14개(24.5%)로 전체의 52.5% 절반을 차지하였다. 11회 이상 운영된 프로그램 수는 4개였으며, 그중 가족교육 프로그램으로 48회 운영된 곳도 있었다.

〈표Ⅱ-6〉 가족센터 서비스 지원 영역별 조부모 프로그램 현황

(단위: 개, %)

회기	1회	2회	3회	4회	5회	6회	7회	8회	9회	10회	11회 이상	평균
프로그램	16 (28.0)	14 (24.5)	4 (7.1)	9 (15.7)	2 (3.5)	3 (5.3)	0 (0)	2 (3.5)	0 (0)	3 (5.3)	4 (7.1)	4.6 (100)

프로그램 참여대상은 조부모를 대상으로 한 프로그램은 36개(63.1%)였으며, 조부모와 손자녀는 16개(45.7%), 그 외 5개(8.7%) 프로그램 대상자는 조부

1) 가족센터에서 운영하는 조부모 대상 프로그램 현황(최근 3년)을 살펴보고자 각 센터로 공문을 발송함. 2023년 6월 1일부터 6월 12일까지 자료를 수집하였으며, 응답을 한 가족센터는 총 44개소(가족센터 43개소, 건강가정지원센터 1개소)였음

모, 부모, 손자녀를 포함한 통합가족이었다.

〈표Ⅱ-7〉 프로그램 참여 대상

(단위: 개, %)

영역	조부모	조부모+손자녀	조부모+부모+손자녀
프로그램 수	36(63.1)	16(45.7)	5(8.7)

조부모 대상 프로그램 주요 내용은 교육영역의 주요 내용을 분류하면, 양육 방법이나 정보제공이 28.2%로 가장 높게 나타났으며, 다음으로 단순 문화체험 20.0%, 의사소통 관련 교육 14.1%, 스트레스관련 내용 12.9%, 요리체험 10.6%, 놀이방법 5.9%, 자조모임 등의 교류활동 3.5%, 자기이해 1.5% 등으로 나타났다.

조부모 대상 프로그램의 주요 내용을 살펴보면, 조부모 역할교육, 손자녀 이해교육, 양육 기술 교육, 세대 갈등 예방 교육으로 분류할 수 있다. 한편 손자녀 돌봄 결혼이민자 친정 부모 대상으로는 기초 한국어 교육을 실시하였다. 상담프로그램의 주요 내용은 양육 스트레스 해소를 집단상담프로그램으로 진행되었다. 문화프로그램은 스트레스 해소 및 손자녀 상호작용을 위한 문화 활동이었다. 요리체험, 문화체험, 신체놀이 등 손자녀와 함께하는 프로그램이 주를 이루었다. 통합프로그램은 주로 다세대가 함께하는 가족캠프의 형식으로 운영되고 있으며, 가족교육 및 문화활동 체험 등을 통해 가족관계 증진에 목표를 두고 있었다.

〈표Ⅱ-8〉 가족센터 조부모 대상 프로그램 주요 내용

영역	주요 내용
교육	<ul style="list-style-type: none"> • 조부모 역할교육 <ul style="list-style-type: none"> - 조부모 역할 이해(권위 있는 조부모 되기 등), 아동학대 예방교육 • 손자녀 이해 교육 <ul style="list-style-type: none"> - 발달단계 신체·심리·사회적 특성 등 • 양육 기술 교육 <ul style="list-style-type: none"> - 애착관계 형성, 대인관계 기술, 문제행동 대처 방법, 의사소통 교육,

	<ul style="list-style-type: none"> 안전관리 교육, 성교육 방법 • 세대 갈등 예방 교육 <ul style="list-style-type: none"> - 세대 차이 이해 교육 - 스마트폰 활용 교육 • 손자녀 돌봄 결혼이민자 친정 부모 대상 한국어 교육 <ul style="list-style-type: none"> - 기초 한국어 교육
상담	<ul style="list-style-type: none"> • 집단상담프로그램 - 양육 스트레스 해소 프로그램
문화	<ul style="list-style-type: none"> • 스트레스 해소 및 손자녀와 상호작용을 위한 문화 활동 프로그램 - 손자녀와 함께하는 놀이 프로그램(숲 힐링 놀이, 책 놀이 등) - 문화 체험 프로그램(원예 체험, 요리체험 등)
통합	<ul style="list-style-type: none"> • 가족캠프 - 조부모 대상 교육·상담(가족관계향상) 및 문화 체험·활동프로그램

가족센터에서 운영하는 손자녀 돌봄 조부모 대상 프로그램의 현황을 살펴보기 위해 전국 234개 가족센터, 건강가정지원센터·다문화가족지원센터의 공문을 발송하였으나 응답률은 18.8%(44개소)로 낮은 수준이었다. 응답한 가족센터 중 70.4%(31개소)가 조부모 대상 프로그램을 운영하는 것으로 나타나 응답하지 않은 가족센터의 경우 실제 조부모 대상 프로그램을 운영 경험이 없을 가능성이 높다. 대부분의 가족센터에서는 조부모 대상으로 특화된 프로그램을 운영하기보다는 부모 대상 프로그램에 조부모를 포함하여 운영하는 형태였다. 또한, 가족센터에서 운영되는 조부모 대상 프로그램의 평균 회기는 4회기로, 4회기 이하로 운영되는 비율이 75.3%로 전체 3/4을 차지하고 있어 비교적 단기 프로그램으로 운영되고 있음을 알 수 있다. 프로그램 예산의 부족 또는 참여자 모집과 중도 탈락을 사전 예방하기 위해 장기 프로그램보다 단기 프로그램으로 효과적일 수 있을 것이다. 그러나 조부모가 경험하는 다양한 욕구를 충분히 다루기에는 한계가 있을 수 있다. 전체 가족프로그램 영역에서는 가족 교육이 가장 높았으나 가족문화프로그램, 통합프로그램도 비슷하게 운영하고

있었다. 반면, 조부모 대상 가족상담은 2건으로 다른 영역에 비해 운영 비율이 낮았는데, 이는 전반적으로 일회기성 또는 단기 프로그램 구성된 점을 고려할 때 비교적 목표 달성을 위한 충분한 회기가 요구되는 상담프로그램을 운영하기에는 어려움이 있었을 것이다.

5. 손자녀 돌봄 조부모 관련 프로그램 선행연구 분석

손자녀 양육에 참여하는 조부모가 증가함에 따라 조부모의 양육스트레스 경감을 위한 프로그램들이 점차 나타나기 시작하였다. 서종수 외(2023)의 연구에 따르면 양육과 관련하여 조부모 대상 프로그램은 2006년 이후 나타나기 시작하였으며, 조부모의 돌봄이 확대됨에 따라 조모 대상 프로그램도 2016년 이후로 나타나기 시작하였다. 또한, 내용적 측면에서는 양육 프로그램의 경우 양육역량 강화 다음으로 스트레스 감소와 같은 문제해결 주제를 많이 다루는 것으로 나타났다.

학술적 연구 외에도 앞서 살펴본 바와 같이 보건소, 가족센터, 육아종합지원센터, 도서관 등을 비롯하여 노인복지관이나 기타 복지 및 사회서비스 기관과 전달체계에서도 이와 관련된 프로그램을 실시하고 있다. 이처럼 관련 프로그램들이 증가함에도 불구하고, 여전히 관련 프로그램을 개발하고 효과성을 평가하는 연구는 드문 실정이다(조혜진, 권이재, 윤민석, 2023). 지금까지 이루어진 손자녀 돌봄 조부모의 스트레스 경감을 위한 프로그램 연구의 실태를 살펴보고자 한다. 다만 손자녀 돌봄을 제공하는 조부모를 대상으로 한 스트레스 감소 프로그램이 적기 때문에, 손자녀 돌봄을 제공하는 조부모를 대상으로 한 스트레스 감소 프로그램, 노인을 대상으로 한 스트레스 감소 프로그램, 양육 스트레스 경감을 위한 프로그램들을 모두 포함하여 탐색해 보고자 한다. 조부모 대상 양육스트레스와 관련된 프로그램으로 조혜진 외(2023)와 윤현주(2020)의 연구가 있다. 또한 노인 대상 스트레스 관련 프로그램으로 김주현(2007), 임소정 외(2019), 조용래 외(2008), 안황란(2008), 이영희와 박재순(2010), 박주현 외(2006)의 연구가 있다. 다음으로 양육 스트레스와 관련된 프로그램 금지영(2017), 주혜정(2010), 김혜숙(2016), 백사인(2006), 신명옥(2016) 등의 연구가 있다.

〈표Ⅱ-9〉 노인 및 스트레스 관련 프로그램 동향

저자	연도	대상	참여자수	회기 수	시간(분)	실시장소	기타
조혜진 외	2023	조모, K-PSI 60점 이상	10	16	90	노인종합복지관	조부모
윤현주	2020	미취학 손자녀 양육 조부모	23(7~8명)	10	100	노인종합복지관(3곳)	조부모
김주현	2007	뇌증후군이 없는 노인		6	120분	면사무소(노인대학)	노인
임소정 외	2019	치매나 정신질환 없는 노인	50	6	120	경로당	노인
조용래 외	2008	정신병 등이 없는 노인	7	10	120	(복지관 추측)	노인
안황란	2008	거동 가능한 노인	80	4	120	노인복지회관/아파트경로당	노인
이영희와 박재순	2010	경증 우울 노인	50	5	60		노인
김주현 외	2006	노인대학 노인	53	6	120	면사무소 내 노인대학	노인
금지영	2017	초등 부모	20	10	150		부모
주혜정	2010	장애아 어머니	20	12	80~120		장애아 부모
김혜숙	2016	정서·행동 문제 아동 어머니	30	10	120		장애아 부모
백사인	2006	장애아동 어머니	10	8+1			장애아 부모
신명옥	2016	영유아 부모	13개 집단	4			

〈표Ⅱ-10〉 노인 및 스트레스 관련 프로그램 내용 동향

저자	연도	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)	8)	9)	10)	11)	12)	13)
조혜진 외	2023	0		0	0	0						0	0	
윤현주	2020			0		0	0	0	0		0	0	0	
김주현	2007		0	0						0		0	0	0
임소정 외	2019		0	0				0	0			0		
조용래 외	2008			0				0						
안황란 외	2008		0	0				0	0					
이영희와 박재순	2010								0			0		
김주현 외	2006		0	0						0		0	0	0

- 1) 조부모의 의미/역할찾기 2) 노화 3) 스트레스 완화 활동 4) 자조집단 형성 5) 양육 정보 및 기술습득
 6) 훈육방법 7) 내면탐색/마음챙김/명상/심리적 이완 8) 갈등/문제해결/대처능력 향상 9) 재정관리
 10) 웃음치료 11) 건강/영양관리/체조 12) 의사소통/코칭 13) 죽음준비/상실대응

〈표Ⅱ-11〉 양육 스트레스 관련 프로그램 내용 동향

저자	연도	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)	8)	9)	10)	11)	12)	13)
금지영	2017	0	0	0	0	0								
주혜정	2010		0				0	0	0	0				
김혜숙	2016					0		0			0	0		
백사인	2006					0		0		0		0		
신명옥	2016		0										0	0

1) 기질/성격 2) 감정 다스리기/ 감정 표현하기 3) 부모역할(발달이해) 4) 스트레스 대처/방안
 5) 의사소통 6) 상호작용 연습 7) 갈등/문제 해결 8) 명상 9) 미래/진로설계
 10) 자기이해(자아수용) 11) 강점/장점탐색 12) 칭찬/격려 13) 욕구과약

지금까지 손자녀 돌봄 조부모 대상 선행연구 현황을 살펴보았다. 선행연구를 종합해보면, 손자녀 돌봄 조부모의 양육 스트레스와 관련 프로그램에서 주요하게 다룬 내용은 ‘감정 다루기’, ‘자기 이해 및 수용하기’, ‘강점/장점 탐색하기’, ‘의사소통 능력 향상하기’, ‘갈등/문제해결 능력 강화하기’이다. 이러한 손자녀 돌봄에 따른 스트레스 예방 또는 완화시키기 위한 프로그램 주요 내용은 개인 내적 개입과 조부모-손자녀 상호작용개입 개입으로 분류할 수 있다. 개인 내적 개입으로는 ‘자기 이해 및 수용하기’, ‘강점/장점 발견하기’, ‘감정 다루기’이며, 조부모-손자녀 상호작용개입은 ‘의사소통 능력 훈련’, ‘갈등/문제해결 기술 훈련’이다.

〈표II-12〉 손자녀 돌봄 조부모의 양육스트레스 관련 프로그램의 주요 내용

구분	주요 내용
개인 내적 개입	자기 이해 및 수용, 강점/장점 발견, 감정 다루기 등
조부모-손자녀 상호작용 개입	의사소통 기술 훈련, 갈등/문제해결 기술 훈련 등

개인 내적 개입은 자신에 대한 긍정적인 관점 부여하고 감정정화와 조절 능력을 향상시키는 작업이 요구된다. 노년기는 인생의 마지막 발달단계로 신체, 인지, 사회적 측면에서 긍정적 변화보다는 부정적 변화에 초점을 두는 견해가 지배적이다(Freund & Reidiger, 2003). 노화가 시작되면서 신체기능의 약화 등 신체적 변화, 기억력, 지능의 감퇴 등의 인지적 변화, 은퇴, 질병, 배우자, 친구의 죽음 등 사회적 관계 감소에 따른 사회적 변화를 경험하게 되고, 이러한 부정적 변화는 심리적 안정감과 삶의 만족감을 낮추는 결과를 낳는다. 이처럼 노년기는 상실을 경험하는 시기이기에 자신에 대한 긍정적인 관점을 갖도록 하는 것이 중요하다. 이는 자신의 삶을 되돌아보고, 부정적 경험을 타당성 부여하거나 합리화하여 새롭게 평가하는 것이라 할 수 있다. 더욱이 이 시기에 손자녀의 돌봄이라는 새로운 역할 갖는 가족 네트워크와 대인관계를 유지하게 하고, 가족에게 기여한다는 가치를 가짐으로써 삶의 만족도를 높이는 등 긍정적 효과가 있다는 견해도 있지만, 조부모의 발달과업과 다른 역할 부여로 인해 정체성의 혼란을 경험하기도 하며, 신체적 소진, 과도한 양육부담에 따른 정서적 어려움, 동년배 간 관계 형성 및 여가문화 기회가 적어

고도의 스트레스를 경험하고 삶의 질이 낮아질 수 있다. 긍정적 관점에서 자기 이해와 새로운 과업에 대한 의미를 부여하는 작업을 통해 양육에 따른 스트레스를 예방하고 조절할 수 있는 역량을 강화할 수 있다. 그 밖에도 감정을 정화하고, 감정조절 기술을 습득하는 것은 스트레스에 대한 대처 능력을 강화하는 것이다. 양육과정에서 경험하는 스트레스를 예방하고 적절히 해소하기 위해서는 감정을 다루는 방법 기술 훈련을 통해 자기돌봄 능력을 높일 수 있는 개입이 이루어져야 한다.

다음으로는 조부모-손자녀 상호작용개입이다. 손자녀 돌봄 조부모의 양육스트레스 관련 프로그램의 주요 내용은 의사소통 기술 훈련, 갈등/문제해결 기술 훈련이었다. 조부모는 양육과정에서 손자녀와의 상호작용, 손자녀의 문제행동에 대응하는 기술이 필요하다. 조부모의 양육에 관한 질적연구 논문을 내용 분석한 이영애와 방은령(2018)의 연구에서는 양육의 갈등 요소 중 하나로 양육 및 훈육의 어려움을 호소하였다. 즉 손자녀와의 상호작용, 문제행동에 대한 적절한 대처의 어려움, 세대차로 인한 양육 등으로 인해 양육의 어려움을 가지고 있으며 이는 양육 부담으로 작용하여 스트레스를 유발한다. 전반적인 양육능력, 훈육능력, 의사소통능력 등은 통틀어 양육효능감으로 지칭되는데(이수정, 2017), 많은 선행연구에서는 양육효능감과 양육스트레스는 유의미한 상관관계를 나타내(조영숙, 2008, 방은주, 2018) 양육효능감을 높일 수 있는 교육 및 훈련이 필요하다. 또한, 조부모는 자녀와의 양육 관련 관계 갈등, 손자녀가 청소년기로 진입할수록 세대차로 인해 갈등 등 양육과정에서 발생하는 다양한 상황에 직면했을 때 효과적인 대화법을 통해 갈등을 해결할 수 있는 능력이 요구된다. 따라서 의사소통 기술, 갈등 및 문제해결 기술 훈련을 습득할 수 있는 개입이 이루어져야 한다.

6. 손자녀 돌봄 조부모 상담·교육 프로그램 개발을 위한 이론적 접근

본 연구는 손자녀 돌봄 조부모의 양육스트레스를 경감시키기 위해 상담·교육프로그램을 개발하는 데 목적이 있다. 손자녀 돌봄 조부모 대상 프로그램 현황 및 선행연구 분석을 통해 프로그램의 주요 내용은 추출하였으며, 이를 뒷받침할 수 있는 이론적 기반을 탐색해 보고자 한다.

최근 긍정심리에 관한 관심이 증대되면서 노인 대상 긍정심리학 기반 프로그램이 증가하는 추세이다. 손자녀 돌봄이라는 새로운 역할을 부여받은 조부모의 경우 손자녀 돌봄이 가치 있는 일로 받아들이고, 긍정적인 상호작용을 통해 자신과 타인에 대한 긍정적 태도가 중요한데, 긍정심리의 핵심 요소인 긍정 정서, 강점을 강화함으로써 양육스트레스를 예방할 수 있을 것이다.

1) 긍정심리학과 긍정심리치료

1998년 Seligman에 의해 창시된 긍정심리학은 인간은 누구나 행복과 성장을 추구하는 존재라는 가정에서 출발한다(권석만, 2008). 즉 인간은 누구나 만족스러운 삶을 원하고 동시에 잠재능력을 함양하여 성장하고자 하는 욕구를 지니고 있다고 믿는 것이다. 그렇기에 인간이 가지고 있는 긍정적인 부분, 즉 강점에 집중하고 강화하여 개인의 행복과 자기실현을 통한 성장으로 이끄는 것을 치료 목표로 두었다. 이는 기존 인간의 심리적 결함에 초점을 두고, 인간의 부적응적 상태를 적응적 상태로 변화를 통해 정신역동이론, 인지이론 등과는 상이한 관점이었다. 즉, Seligman(2002) 등 긍정심리학자의 치료적 관점은 인간이 가지고 있는 스트레스, 우울, 불안 등 부정적인 정서에 초점을 두어 변화시키는 것이 아닌 인간의 긍정적인 특성을 촉진하는 데 초점을 두었으며, 긍정심리학을 인간의 행복한 삶에 관심을 가지고 탐구하는 학문이라 정의하였다.

긍정심리학에서는 정신건강 증진과 강화를 목표로 행복한 자기실현의 상태가 하나의 지향점이다. 이에 [그림Ⅱ-1]과 같이 행복의 공식(authentic formula for happiness)을 제시함으로써 만족스러운 삶을 지원하기 위한 치료적 접근을 시도하였다(Seligman, 2002, Lyubomirsky et al., 2005). 긍정심리학 이론에 따르면, 영속적인 행복(H)의 성취는 이미 설정된 범위(S), 환

경(C), 자발적 통제(V)를 통해 결정된다. 여기에서 이미 설정된 범위(S)는 유전과 같이 생득적 특성을 의미하는 것이며 행복 수준의 50%를 결정한다고 하였다. 환경(C)은 인구학적 특성 또는 사회경제학적 수준 등으로 외적 환경을 뜻한다. 이러한 외적 환경은 행복 수준의 10%를 결정한다고 보았다. 마지막으로 자발적 통제(V)는 개인이 스스로 통제할 수 있는 내적 환경으로 과거, 현재에 대한 만족도, 미래에 대한 낙관주의적 태도를 의미한다. 이는 행복을 결정하는데 전체의 40%를 차지한다고 하였으며, 개인의 동기와 의지로 선택된 의도적인 활동으로 보았다.

$$\begin{aligned}
 & \text{H(enduring happiness)} \\
 & = \text{S(set range)} + \text{C(circumstance)} + \text{V(voluntary control)}
 \end{aligned}$$

〈그림Ⅱ-1〉 Authentic Formula For Happiness(Seligman, 2002)

이 공식에서 주목해야 할 것은 행복은 어느 한 가지 요소로 결정되는 것이 아니므로 유전적, 외적 환경적 요소가 좋지 못하더라도 자발적 통제력 즉 내적 환경을 강화하여 행복을 느낄 수 있다는 것이다. 따라서 긍정심리학의 원리는 개인이 가진 심리적 어려움은 긍정 정서, 강점을 부각하여 예방하고 치료할 수 있다는 것이다. 즉, 자기반성과 사고의 실천을 통해 자신의 강점(strength)과 미덕(virtue)을 발견함으로써 긍정적 정서(positive emotion)를 발전시키도록 돕는 것이다.

긍정심리학을 기반으로 긍정심리치료의 핵심적인 구성요소는 ‘즐거운 삶(pleasant life)’, ‘참여하는 삶(engaged life)’, ‘의미있는 삶(meaningful life)’이다(Seligman, 2002).

먼저, 즐거운 삶은 과거, 현재, 미래에 대한 긍정적인 감정을 느끼며 사는 삶이다. 과거의 삶에 대해 수용과 감사를 통해 만족감을 느끼고, 현재의 삶에서는 ‘지금-여기(here and now)’의 경험에 대해 적극적 참여와 몰입함으로써 삶의 즐거움을 발견할 수 있다. 또한, 도전의식과 낙관적인 태도를 통해 미래의 삶을 기대하며 살아가는 삶이다(Seligman, 2002, Seligman et al, 2006, 한상미, 2012). Lyubomirsky 등(2005)은 이 단계의 치료적 기법은 과거에 대한 감사, 용서와 같은 활동으로 긍정적 경험을 회상하고, 부정적 경험을 수용하는 것으로 보았다. 즉, 현재의 만족도를 높이는 활동, 미래에 대한

희망, 낙관성을 높이는 활동 등 긍정적 정서를 키우는 것은 긍정적 인식을 확장시키고 대처자원을 축적하여 삶의 위기 상황에서 효과적으로 대처할 수 있도록 도와준다. 이러한 자원의 축적은 개인의 상향적 발전과 성장을 돕고, 문제 상황에 효과적으로 대처하도록 함으로써 다시 긍정적 정서를 경험하게 하는 선순환의 역할을 한다(권석만, 2008).

둘째, 참여하는 삶은 일상생활에서 수행하는 모든 활동에 몰입하고 적극적인 태도를 지니는 것이다. 참여하는 삶의 핵심은 일, 관계, 여가 등 매일의 삶을 사는 동안 자신의 재능과 강점을 발견하고 자기실현을 이루는 것이다. 이와 관련된 주요 기법으로는 일상적인 것에 긍정적인 의미 부여하기, 긍정적으로 생각하기, 문제를 적극적으로 해결하기, 강점을 발견하고 사용하기, 긍정적인 경험을 공유하기, 친절해지기 등이다(Seligman, 2002, Seligman et al., 2006, 문용린, 2009). 이러한 활동은 부정적인 상황, 부정적 정서에 대응한 긍정적 활동을 시도하는 것으로 우울, 불안 등 부정적 효과적임을 확인하였다(Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

마지막으로는 의미 있는 삶이다. 인간은 열정을 가지고 몰입하는 삶을 살더라도 그 속에서의 진정한 의미를 찾지 못한다면 만족감을 느끼지 못한다. 삶의 의미는 자신을 넘어 관계 속에서 발견할 수 있는데, 가족, 직장, 지역사회, 국가에 기여하는 삶을 통해 자신의 존재가치를 느끼고 행복을 경험할 수 있다(권석만, 2008). Lyubomirsky 등(2005)은 이러한 활동이 주관적인 의미를 느끼게 하고, 이는 행복과 강하게 관련이 있다고 하였다. 또한, 많은 선행연구를 통해 자아존중감, 만족감을 높이고(Ackeman et al., 2002) 우울증 감소에 영향을 미치는 것으로 나타났다(Rsahid & Anjum, 2008).

인간은 누구나 행복한 삶을 원하고 그것을 성취할 수 있는 동기가 있으며, 삶 속에서 강점과 미덕을 활용하여 긍정적 경험을 한다면 행복을 성취할 수 있다는 것은 긍정심리학의 주요한 관점이다. 그러므로 개입에 있어 스트레스 등 부정적 정서의 원인을 파악하거나 부적응적 행동을 적응적 행동으로 변화시키는 것이 아닌 개인의 강점과 긍정적 경험을 강화함으로써 자기실현을 통한 성장, 행복을 추구할 수 있다고 본다. 구체적인 개입요소는 ‘즐거움 삶’, ‘참여하는 삶’, ‘의미 있는 삶’으로 주요 기법으로는 감사하기, 용서하기, 일상적인 것에 긍정적인 의미 부여하고 강점 발견하기, 문제에 적극적으로 대응하기 등이 있다.

2) 긍정심리치료 기반 집단프로그램의 효과

긍정심리학에 기반을 둔 심리치료는 긍정 정서, 긍정적 특질, 긍정 경험에 초점을 둔다(권석만, 2008). 이러한 접근방식은 스트레스와 같은 부정적 정서를 어떻게 인식하고 수용하는가에 따라 치료적 효과성을 기대할 수 있다. 국내외 많은 선행연구에서는 아동, 청소년, 성인, 노인 등을 대상으로 긍정심리 기반 집단프로그램을 통해 스트레스, 우울, 삶의 만족도의 효과성을 검증하였다.

본 연구는 손자녀 돌봄 조부모의 양육 스트레스를 다루기 위한 프로그램 개발이 목적이므로 그와 관련된 선행연구를 살펴보면 다음과 같다.

먼저, 노인을 대상으로 한 긍정심리치료 기반 프로그램 효과성을 검증한 선행연구를 살펴보면, 한상미, 이봉건(2012)은 노인 10명을 대상으로 10회기 긍정심리치료 기반 집단프로그램을 실시하였으며, 노인 생활만족도, 삶의 질 수준이 유의미하게 증가하였고, 우울감은 유의미하게 감소하였음을 밝혀 효과성을 검증하였다. 특히 이 연구에서는 인지행동치료 집단프로그램과 비교하여 긍정심리치료 집단프로그램이 지속적인 긍정적 정서의 변화와 생활만족도, 삶의 질에 효과적임을 밝혔다. 김미애, 정민자(2020)는 독거노인을 대상으로 8회기 긍정심리 기반 교육프로그램을 실시하였다. 긍정심리 기반 프로그램 개입을 한 집단 7명이 그렇지 않은 집단 8명보다 우울이 유의미하게 낮았으며, 행복감은 유의미하게 높아 효과성을 검증하였다. 그 외에도 노인을 대상으로 긍정심리 기반 집단 미술치료 프로그램 실시한 홍희영, 최은영(2017), 안선주(2015) 연구, 긍정심리 기반 음악치료 프로그램을 실시한 김여진(2014) 연구, 긍정심리학 기반 집단예술치료프로그램을 실시한 송현섭(2020) 등의 연구에서 우울, 안녕감, 행복감에 효과적임을 밝히고 있어 긍정심리 기반 집단프로그램이 부정적 정서를 감소하고 긍정적 정서를 강화하여 삶의 질을 높이는 데 효과적임을 알 수 있다. 국외 연구에서도 노인 대상 긍정심리치료 기반 프로그램의 효과성을 검증하였는데, 체계적 문헌 고찰 연구 방법을 활용한 Suipan 외(2017) 연구에 의하면, 긍정심리치료 개입이 삶의 질 개선에 효과적이었다. 또한, 긍정심리치료 집단프로그램을 10회기로 구성하여 실시한 Kashaniyan, koolae(2015) 연구에서도 삶의 만족도에 효과적임을 밝혔다. 이처럼 긍정심리 기반 프로그램 개입은 노인의 삶의 만족감과 행복감을 증진함으로써 우울, 불안 등 부정적 정서를 개선하는 데 효과적이라는 것을 알 수 있다.

다음으로 긍정심리치료 기반 프로그램 개입을 통해 양육스트레스를 다룬 선

행연구들을 살펴보면, 어머니를 대상으로 한 연구가 주를 이루고 있었다. 발달 장애 아동 어머니를 대상으로 긍정 심리치료 프로그램이 양육스트레스에 미치는 영향력을 검증한 소속영, 손정락(2013) 연구에서는 실험집단 9명, 통제집단 9명으로 구성하여 8회기 긍정 심리치료 프로그램을 실시하였다. 그 결과 실험집단 참여자의 양육스트레스는 통제집단 참여자와 비교해 볼 때 유의하게 낮아졌고, 4주 후 추적 검사시에도 유의한 감소 수준을 유지하였다. 그 외 장애아동 부모를 대상으로 한 강수민, 임미나 외(2020), 이연우(2023), 임갑필(2022), Esfahani & Davarniya(2019) 연구에도 같은 결과가 나타났다. 또한, 40세 미만 어머니를 대상으로 긍정심리 집단상담 프로그램 개입을 실시한 최은경(2020) 연구에서는 양육스트레스, 부모효능감, 부모-자녀 관계에 효과적임을 밝혔다. 이온숙(2018)은 청소년 자녀를 둔 부모의 긍정심리 집단미술치료가 양육스트레스를 완화하고 회복탄력성을 높이는데 효과적임을 밝혔다. 이러한 일련의 선행연구들을 살펴볼 때, 긍정심리기반 프로그램이 양육스트레스에 효과적임을 확인할 수 있다.

앞서 선행연구를 통해 노인 대상 긍정심리치료 기반 집단프로그램과 양육스트레스의 효과성을 살펴보았다. 손자녀 돌봄 조부모의 양육스트레스를 긍정심리치료 기반 집단프로그램 효과성을 검증한 연구를 찾아볼 수 없었다. 그러나 긍정심리치료 기반 집단프로그램이 노인을 대상으로 스트레스, 우울, 불안 등 부정적 정서를 개선하는 데 효과성이 있으며, 양육스트레스, 부모효능감, 부모-자녀관계 개선에 효과적이라는 선행 연구결과는 조부모 대상 양육스트레스를 다루는데 긍정심리치료 기반 집단프로그램이 효과적일 것으로 판단할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 긍정심리치료 핵심 구성요소인 ‘즐거운 삶’, ‘참여하는 삶’, ‘의미있는 삶’을 기반으로 한 주요 기법을 활용하여 손자녀 돌봄 조부모 상담·교육프로그램을 개발하고자 한다.

Ⅲ. 조사분석

1. 조사개요

손자녀 돌봄 조부모 상담·교육프로그램 개발에 관한 종사자의 의견을 듣고자 손자녀 돌봄 조부모 프로그램을 수행 중인 가족센터 종사자 8명을 대상으로 2023. 6. 15.~ 2023. 7. 4. 서면 및 전화 인터뷰를 활용하여 심층면접을 실시하였다.

심층면접 대상자는 총 8명으로 직위는 팀장 이상 4명, 팀원 4명으로 구성되었다. 대상자의 경력을 살펴보면, 경력이 많은 대상자는 15년 3개월이었으며 경력이 가장 낮은 대상자는 8개월이었다. 대상자의 근무지역은 농촌지역 가족센터 2곳, 도농복합지역 2곳, 도시지역 4곳으로 구성되었다.

〈표 Ⅲ-1〉 조사대상자의 일반적 특성

번호	근무센터 지역	직위	경력
①	농촌	팀원	3년 11개월
②	도농복합	팀장	12년 3개월
③	도농복합	팀원	8개월
④	도시	팀장	4년 9개월
⑤	도시	팀장	15년 3개월
⑥	도시	팀원	3년 1개월
⑦	도시	사무국장	12년 6개월
⑧	농촌	팀원	1년 3개월

심층면접 질문내용은 손자녀 돌봄 조부모 프로그램의 운영과 프로그램 구성과 관련 내용을 포함하였다. 구체적인 내용은 <표Ⅲ-2>와 같다.

<표 Ⅲ-2> 심층면접 내용

구분	내용
손자녀 돌봄 프로그램 운영	<ul style="list-style-type: none"> • 손자녀 돌봄 조부모 프로그램 운영 배경 • 손자녀 돌봄 조부모 프로그램 운영의 어려움과 해결방법 • 호응도가 높은 프로그램 주제 • 가족센터에서 우선적으로 지원해야 할 서비스 • 손자녀 돌봄 조부모 프로그램의 타 유관기관과의 차별성
프로그램 구성	<ul style="list-style-type: none"> • 손자녀 돌봄 조부모 프로그램의 적절한 회기 수 및 시간 • 필수적으로 포함되어야 할 주제 및 내용 • 프로그램의 효과성을 높이기 위해 고려되어야 할 사항

2. 심층면접 결과

1) 손자녀 돌봄 조부모 프로그램 운영

(1) 손자녀 돌봄 조부모 프로그램 운영 배경

□ 맞벌이 가구의 증가, 조손가족의 욕구 증가

가족센터 손자녀 돌봄 조부모 프로그램의 운영 배경에는 지역별 산업 특성, 인구 및 가구 특성 등이 다르나 공통적으로는 맞벌이 가구의 증가, 조손가족의 양육 부담에 대한 다양한 욕구가 발생하게 되고 이에 대한 지원으로 운영되었다.

“우리 지역에는 다문화 여성들이 많아서요. 다문화 여성들은 출산하자마자 일하는 경우가 많은데, 늦게까지 손자를 돌보는 조부모를 보면서 프로그램이 필요하다고 생각했어요.” (농촌지역)

“1차 산업 종사자가 많고, 일자리가 많지 않아요. 교육 여건이 좋지 않아 고등학교 때부터 도시에 나가는 인구가 많아요. 그러다 보니 일은 타지에서 손자녀를 조부모에게 맡기는 사례가 많아지고... 전담양육 또는 공동양육이 많다보니 양육에 대한 갈등이 많더라고요. 그래서 조부모 교육이 필요하다고 생각했죠” (도농복합지역)

“맞벌이 가정 프로그램과 사례관리 사업을 운영하면서 조부모가 아이를 양육하고 있는 경우가 많더라고요.”

“조손가족 사례를 다루면서 조부모들이 손자녀 양육을 맡게 되면서 경제적, 신체적, 정서적으로 어려움을 많더라고요. 그래서 조부모 자조모임을 운영하게 되었어요.”(도시지역)

(2) 손자녀 돌봄 조부모 프로그램 운영의 어려움

□ 홍보예산 부족과 모집의 어려움

손자녀 돌봄 조부모 프로그램 운영의 어려움을 대상자 모집이었다. 홍보를 위해 다각도의 노력은 하고 있으나 사업비 예산 부족으로 홍보에 많은 예산을 편성할 수 없다는 한계가 있다. 그 외 참여자를 확보하더라도 손자녀와 함께 하는 조부모 프로그램의 경우에는 시간대를 정하는 데 어려움이 있다고 보고하였다.

“조부모 프로그램에 대한 홍보나 대상자 모집이 어려움이 있어요. 모집을 위해서 행정복지센터, 시청, 시설공단 등 홍보도 많이 하고 노인복지관 앞에 거리 현수막을 걸고, 어르신 유동인구가 많은 곳에서는 홍보지 배포도 하고 그랬죠.”(농촌지역)

“모집이 많이 어려워 홍보가 필요한데, 사업비만으로도 예산이 부족하니 홍보에 예산을 편성할 수가 없어요. 홈페이지, 페이스북, 카페, 블로그, 밴드, 네이버 우리동네 등 온라인으로 홍보를 많이 진행하지만, 조부모님들이 온라인으로 정보를 쉽지 않잖아요.” (도시지역)

“손자녀와 함께하는 조부모 프로그램은 대상자 모집이 더 어려워요. 손자녀가 어린이집 하원 후던지 방과후 등 평일에는 시간대가 한정적이거든요. 또 주말에는 대부분 부모님과 함께하는 경우가 많아요.”(도농지역)

(3) 손자녀 돌봄 조부모 프로그램 중 호응도가 높았던 프로그램 내용

□ 요리 프로그램, 심리정서 지원, 야외활동 순이었음

손자녀 돌봄 조부모 프로그램 중 호응도가 높았던 주제는 ‘요리’ 프로그램으로 빈도가 가장 높았다. 다음으로는 심리정서지원 교육 및 상담프로그램, 야외 활동 프로그램 순이었다.

“가족캠프를 운영했었어요. 만족도 조사를 했는데, 요리를 가장 좋아하셨습니다. 그리고 ...스카이워크, 출렁다리 등의 활동을 할 수 있는 기회가 많이 없잖아요. 상당히 즐기는 모습이 보였어요. 액티비티가 조부모에게 안맞을거라 생각했는데 적극적으로 하고, 매우 만족해 하셨어요.”(도시지역)

“붕어빵 키트 만들기가 호응이 높았어요.”

“손자녀 간식만들기에 대한 요구도가 높았어요.”

“손자녀와 함께하는 프로그램에서는 쿠키만들기를 좋아하시더라고요. 가장 호응도가 높았어요. 그리고 교육, 집단상담 중 본인의 이야기를 나누는 시간이 가졌었어요. 가정에서 누구의 아내, 엄마, 할머니 역할을 하면서 자산에 대해 생각해 볼 수 있는 시간이 없잖아요. 비슷한 연령과 상황에 있는 사람들이 모여서 이야기 나누는 활동이 가장 호응도가 높았어요.”(도시지역)

“의외로 교육이었어요. 주입식이 아닌 공감형 진행 교육 프로그램이었는데 ”자기 자신을 되돌아보며, 현재 손주도 돌보고 있는 자신의 인생이 부정적이 아닌 긍정적으로 바라볼 수 있도록 하는 내용이었어요. 같이 노래도 부르기도 하고, 춤도 추고, 서로 토닥이며 감정을 쓰다듬어 주는 활동을 하면서 의외로 우시는 분도 있더라고요.”(농촌지역)

(4) 가족센터에서 손자녀 돌봄 조부모를 위해 우선적으로 지원해야 할 서비스

□ 심리정서지원

심층면접자들은 가족센터에서 손자녀 돌봄 조부모를 위해 우선적으로 심리지원 서비스가 필요하다고 하였다. 즉, 조부모의 돌봄 소진과 양육스트레스를 완화할 수 있는 개인 및 집단상담의 필요성을 강조하였으며, 이를 통해 조부모가 자기돌봄의 기회를 가질 수 있기를 기대했다. 이와 함께 양육효능감 향상을 위한 양육 및 훈육 관련 최신 정보와 교육지원 서비스가 제공될 필요성을 제시하였다.

“손자녀 돌봄에 있어 소진이 많이 되고, 손자녀를 돌보는 부분에 대한 어려움에 대해 공감해 주었을 때 울컥하시는 모습이 보였어요. 손자녀를 돌보는 어르신들을 위해 지지와 격려를 위한 프로그램이 필요할 것 같아요. 그리고 요즘 양육방식에 대한 정보가 부족하잖아요. 구체적인 훈육방법이나 올바른 칭찬방법 등 실질적인 교육이 필요할 것 같아요.”

“개인상담 혹은 집단상담을 통해 감정을 환기하고 새로운 시각으로 상황을 볼 수 있는데 도움이 된다고 생각해요.”

“조부모와 손자녀가 함께 다양한 활동을 해볼 수 있는 기회를 마련하는 것도 중요하지만, 손자녀를 양육하는 조부모 대상으로 자신을 먼저 챙길 수 있는 정서 안정 프로그램과 정서적 지지체계가 마련될 수 있는 프로그램을 진행하는 것이 우선이라 생각해요.”

“조부모들 대부분 손주를 돌보는 것 그 자체가 스트레스라고 생각하기보다는 사랑을 준다는 생각이 많았어요. 하지만 손주를 돌보는 자신의 인생을 소중하고 대단한 일을 해내고 계시다는 것을 인지하는 조부모들은 거의 없었어요. 누구에게 인정받고 위로받으며 숨겨졌던 스트레스를 발견하고 해소할 수 있다고 생각해요.”

“조부모의 정서지원이 필요하다고 생각해요.”

“조부모들 대부분은 양육스트레스를 경험하는 것 같아요. 가벼운 정도라도.. 해결되지 않으면 심각해 질 수 있잖아요. 건강 관련 프로그램이 필요하다고 생각해요.” (참여자 2)

(5) 손자녀 돌봄 조부모 프로그램의 타 기관과의 차별성

□ 가족관계 강화 초점

심층면접자들은 가족센터의 손자녀 돌봄 조부모 프로그램은 가족관계 증진에 목적과 목표를 두는 것으로 타 유관기관의 조부모 프로그램과 차별성이 있다고 인식하고 있었다.

“노인복지관은 노인을 대상으로 사례관리, 건강생활지원 등이라면.....가족센터는 손자녀를 양육하는 조부모라는 구체화된 대상으로 손자녀와의 활동” (참여자 1)

“조부모와 손자녀의 프로그램도 중요하지만... 조부모와 자녀와의 관계도 중요하다고 생각해요. 그런 부분을 다룰 수 있는 곳이 가족센터가 아닌가 싶습니다.” (참여자 2)

“어르신을 위한 여가 및 문화프로그램이 아니라 가족관계 증진을 위한 프로그램으로 운영되어야 한다.” (참여자 4)

“가족센터는 가족관계 증심으로 가족 내 조부모의 역할, 가족 구성원과의 관계증진에 초점을 맞추는 것이 차별화될 수 있을 것 같아요.....프로그램의 성과목표가 가족 내 역할에 긍정적인 영향을 미치는 방향으로 선정하는 게 필요하죠.” (참여자 7)

□ 가족 전체, 모든 가족구성원 개별 개입 가능

가족센터는 가족서비스 전문기관으로 가족뿐만 아니라 모든 가족 구성원의 개별 욕구를 다루고, 개입할 수 있다. 즉 가족 전체의 관점에서 조부모 대상 개입이 가능하고, 다른 가족 구성원들에 대한 개입이 필요시 서비스 지원의 연속성을 가지고 있다는 점에서 타 기관과의 차별성이 있다.

“가족센터는 모든 세대, 다양한 가족을 대상으로 서비스가 지원되기 때문에 조부모 대상 프로그램을 운영하면서 다른 가족 구성원에게 필요한 서비스를 바로 연결할 수 있다는 점에서(차별성이 있습니다.)” (참여자 1)

2) 손자녀 돌봄 프로그램 구성

(1) 손자녀 돌봄 조부모 대상 프로그램 운영 회기 수 및 시간

심층면접자들은 조부모 대상 프로그램의 적정 회기 수는 최대 6회기, 최소 2회기였으며 평균 3.5회기였다. 또한, 회기당 적정 시간은 최대 120분, 최소 60분으로 평균 102분이었다.

〈표 III-3〉 손자녀 돌봄 조부모 대상 프로그램 적정 회기 수 및 운영 시간

구분	최대	최소	평균
적정 회기 수	6회기	2회기	3.5회기
적정 회기당 운영 시간	120분	60분	102분

(2) 손자녀 돌봄 조부모 대상 프로그램 기획 시 포함되어야 할 주제 및 내용

심층면접자들은 손자녀 돌봄 조부모 대상 프로그램 기획 시 조부모의 스트레스 예방과 심리·정서 안정을 위한 활동 프로그램, 집단상담프로그램이 필요하다고 하였다. 또한, 손자녀 돌봄과 관련 주제 및 내용에는 공감과 소통을 위한 의사소통 기술, 긍정적인 훈육 기술 그리고 손자녀 양육 시 필요한 응급 처치 교육, 소아접종 예방에 관한 정보제공 등이 포함되어야 한다.

〈표 III-4〉 손자녀 돌봄 조부모 대상 프로그램 주제 및 내용

구분	내용
자기돌봄	<ul style="list-style-type: none"> • 힐링프로그램 • 스트레스 해소를 위한 집단상담
손자녀 돌봄	<ul style="list-style-type: none"> • 가족관계 증진을 위한 의사소통기술 • 긍정적인 훈육 기술 • 돌봄기술(일상생활 응급처치, 접종예방 등)

(3) 손자녀 돌봄 조부모 대상 프로그램 운영 시 효과성 향상을 위한 고려사항

□ 참여자 간의 상호작용하는 상담·교육

손자녀 돌봄 조부모 대상 프로그램 운영 시 효과성 향상을 위해서는 참여자를 유도할 수 있는 내용으로 구성되어야 하며, 일방적인 교육이 아닌 참여자와 참여자가 상호작용할 수 있는 교육 및 상담프로그램이 필요하다.

“참여자 모집이 어렵다고 했는데.. 어르신이 참여했을 때 흥미를 느껴야 될 것 같아요. 자신의 이야기도 하고 다른 사람 얘기도 들으면서 친밀감을 느끼거든요. 상호작용이 많았으면 좋겠어요.”

“일방적인 교육보다는 참여자간의 상호작용을 많이 할 수 있는 프로그램이어야 해요. 자신들의 이야기를 많이 할 수 있는..”

□ 노년기 신체적 변화 특성 고려

조부모가 노년기 발달 단계임을 인식하고, 단순한 신체 활동, 이해할 수 있는 언어, 말 속도에 유의하여야 하며, 시력 저하로 인해 작은 글씨를 쉽게 읽을 수 없으므로 교육자료 작성 시 글씨 크기 등 유의해야 한다.

“타 프로그램에 비해 글자 크기를 키우고, 글 읽기 및 쓰기를 어려워 하는 참여자들 위해서는 글보다는 말로 표현할 수 있도록 해야 할 것 같아요.” (참여자 6)

VI. 손자녀 돌봄 조부모 상담·교육 프로그램 개발

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 절차는 그림과 같다.



〈그림 VI-1〉 프로그램 개발 절차

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. 박주연 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 ‘즐거움 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 <표IV-1>과 같이 4가지 유형으로 제시해 볼 수 있다.

<표IV-1> 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 수행할 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.

〈표Ⅳ-2〉 조부모 유형 및 주제 유형에 따른 모듈 구성안

		조부모 유형				주제 유형	
		유형1	유형2	유형3	유형4	스트레스	돌봄역량
봄! 봄! 시작	1회기 만나서 반가워요	●	●	●	●	●	●
	나를 봄 프로 젝트	2회기 나의 삶과 긍정적 태도	○	○	●	●	●
3회기 신체적 돌보기		○	○	●	●	●	○
4회기 마음 돌보기		○	○	●	●	●	○
5회기 나의 삶의 의미 찾기		●	●	●	●	●	○
너를 봄 프로 젝트	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 슈퍼비전을 받도록 한다.

본 프로그램은 다양한 활동들로 구성되며 요리 활동이나 그리기, 붙이기 활

동 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 운영하기보다는 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 단체 톡, 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 이를 개인, 즉 사례관리나 1:1 상담 장면에 적용할 때 참여자에 대한 특성 분석을 기반으로 프로그램의 내용을 재해석 할 수 있는 역량이 선행되어야 한다.

5) 프로그램 수행을 위한 자격 조건

본 프로그램 수행(기획 또는 강의)을 위한 자격 조건은 다음과 같다.

첫째, 프로그램 기획 및 프로그램 운영 경력이 3년 이상인 상담사, 사회복지사, 건강가정사 등 관련 전문가이다.

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

이 두 가지 중 하나의 조건을 갖추어야 한다. 그 외 가족상담사, 사회복지사, 건강가정사 등 가족센터 종사자는 첫째, 둘째 기준에 적합한 전문가의 지도·감독하에 프로그램을 수행할 수 있다.

〈표Ⅳ-3〉 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 프로 젝트	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		• 발달 특성 이해 • (손)자녀와 긍정적 관계 경험	- 손자녀의 발달 특성 이해하기 - 자존감 열매 맺기	강점 발견
7	너를 봄 프로 젝트	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

〈표IV-4〉 나를 봄, 너를 봄 「봄!봄!」 1회기 내용

긍정적 삶을 위한 변화의 시작 '봄!봄!'				
회기	주제	만나서 반가워요. - 프로그램 소개 및 친밀감 형성		
1	목표	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 환영하기 	<ul style="list-style-type: none"> 집단지도체 소개 및 인사 집단구성원 자기소개 	10분	형용사 (그림) 카드 8절지 필기 도구 명찰
전개	<ul style="list-style-type: none"> 집단원 알아가기 	<ul style="list-style-type: none"> '형용사 (그림)카드' 목록을 활용하여 나를 표현하기, 집단원의 첫인상을 표현하기 나를 표현한 형용사 중 '가장 마음에 드는 형용사 단어' 하나를 골라 '00스러운 00'로 별칭 정하기 	20분	
	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 소개하기 	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 소개하기 - '봄!봄' 프로그램 소개 • 양육스트레스(부정적 경험) 재정의하기 - 양육스트레스 수준 자기검점(사전도구) - '진정한 행복'과 '긍정적 삶'에 관해 공유하기 - 양육스트레스 재정의하기 	40분	
마무리	<ul style="list-style-type: none"> 소감 나누기 	<ul style="list-style-type: none"> 내용정리 및 과제안내 • 집단참석 소감 나누기 • 다음 회기 예고 	20분	
유의점	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 			

□ 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 갖는다.

□ 준비물

- 사전척도지(양육스트레스), 형용사 (그림)카드

□ 활동내용

	내용	시간	준비물
도입	<ul style="list-style-type: none"> • 집단지도자 소개 및 인사 • 집단구성원 자기소개 	10분	-
전개	핵심목표1. 집단원 서로 알아가기 활동) 형용사 (그림)카드를 활용하여 이미지 표현 <ul style="list-style-type: none"> • 나와 집단원의 이미지 표현 • 나를 표현한 형용사 중 '가장 마음에 드는 단어'를 하나 골라 '00스러운 00'으로 별칭 정하기 	20분	형용사 그림카드
	핵심목표2. 긍정적 삶 실천을 위한 의지 다지기 활동1) 양육스트레스 자가점검하기 <ul style="list-style-type: none"> • 프로그램의 목적과 목표를 공유하기 • 양육스트레스 자가점검하고 공유하기 활동2) 긍정적 삶 실천을 위한 의지 다지기 <ul style="list-style-type: none"> • 긍정적 삶이란 무엇인지 공유하고 양육스트레스를 재정의하기 • 진정한 행복과 긍정적 삶의 의미 공유하기 	40분	양육 스트레스 척도
마무리	<ul style="list-style-type: none"> • 이번 시간 내용정리 및 과제안내 과제: 하루에 한가지씩 감사할 내용 찾기 • 다음 회기 예고 	20분	-

□ 진행과정

① 도입

- ① 집단지도자를 소개하기
 - 집단원 한 명 한 명에게 따뜻한 시선을 맞추며 집단지도자를 소개한다.
- ② 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 일거예요. 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

핵심목표1. 집단원과 친밀감을 형성한다.

활동) 집단원 알아보기

- ① 자신의 이미지를 '형용사' 표현하기
 - 자신의 이미지를 형용사로 표현하고, 그 이유를 구체적으로 설명한다.
- ② 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.
- ③ 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 00, 배려심 있는 00, 너그러운 00, 친절한 00, 자신감 있는 00 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) 00씨는 일찍 도착하신 걸 보니 '성실한 00'로 부르고 싶네요.

00씨는 활짝 웃는 모습을 보니 '사교적인 00'로 부르고 싶네요.

핵심목표2. 긍정적 삶 실천을 위한 의지를 다진다.

활동1) 양육스트레스 자가 점검하기

① 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.

② 양육스트레스 자가 점검

- 양육스트레스를 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.

활동2) 긍정적인 삶 실천을 위한 의지 다지기

① 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.

② 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

① 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 수용받는 경험은 집단에 친밀감을 느끼는 것뿐만 아니라 자신의 부정적 감정을 정화하는데 긍정적인 역할을 할 것이다.

② 다음 회기 예고하기

- 다음 회기 주제를 설명한다.

〈표Ⅳ-5〉 나를 봄, 너를 봄 「봄!봄!」 2회기 내용

프로그램 진행안 2회기				
회기	주제	[나를 봄 프로젝트] 나의 삶과 긍정적 태도 - 노년기 발달 특성 이해, 긍정적 경험 및 감정 인식		
2	목표	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 인사하기 	<ul style="list-style-type: none"> 인사 나누기 지난 회기 이후 생활 점검하기 	10분	요리 활동 재료
전개	<ul style="list-style-type: none"> 발달특성 이해하기 	<ul style="list-style-type: none"> 노화로 인한 변화에 관해 공유하기 - 노화와 관련된 그림, 단어를 활용하여 공감대 형성하기 (교육)노년기의 발달 특성 이해하기 	20분	
	<ul style="list-style-type: none"> 긍정적 태도 가지기 	<ul style="list-style-type: none"> (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	<ul style="list-style-type: none"> 소감 나누기 	<ul style="list-style-type: none"> 집단참석 소감 나누기 다음 회기 예고 	20분	
유의점	<ul style="list-style-type: none"> 집단원 자신의 부정적 경험을 공유했을 때 다른 집단원도 동일한 경험이 있는지, 어떤 기분이었는지 질문하고 공유함으로써 '보편성'의 치유 효과를 경험할 수 있도록 한다. 			

□ 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	<ul style="list-style-type: none"> • 지난 회기 이후 생활 점검하기 • 지난 회기 내용 점검하기 	10분	-
전개	핵심목표1. 노인의 발달특성 이해하기 교육) 노인의 발달특성 및 발달과업 인지하기 <ul style="list-style-type: none"> • 나이듦에 따른 변화 공유하기 • 노인의 신체, 정서, 인지, 사회적 발달특성 및 발달과업 이해하기 활동) 행복의 조건 탐색하기 <ul style="list-style-type: none"> • 행복의 조건 공유하기 • 자신이 가지고 있는 행복의 조건은 무엇인지 탐색하기 	20분	교육자료
	핵심목표2. 긍정적 삶의 태도 가지기 활동) 양육의 긍정적 경험 나누기 <ul style="list-style-type: none"> • 자녀 또는 손자녀를 양육하면서 즐거웠던 순간, 감사했던 순간을 나누기 활동2) 요리 활동 “또띠아 야채 브리또” 만들기 <ul style="list-style-type: none"> • 요리 활동으로 ‘행복한 나’의 얼굴 모습 만들기 • 행복한 노년을 위해 지금 할 수 있는 것 탐색하기 	40분	요리활동 “또띠아 야채 브리또” 재료
마무리	<ul style="list-style-type: none"> • 이번 시간 내용정리 및 과제안내 과제: 하루에 한가지씩 감사할 내용 찾기 • 다음 회기 예고 	20분	-

1 도입

- ① 지난 회기 이후 생활 점검하기
 - 일상생활에서 공유할 수 있는 특별한 이벤트가 있었는지 질문한다.
 - 지난 회기 이후 감정, 생각, 행동의 변화가 있었는지 질문한다.
- ② 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 거예요. 사람은 누구나 긍정적인 경험도 하고, 부정적인 경험도 합니다. 그러나 오늘은 좀 더 내가 경험한 긍정적 경험을 기억하면서 삶을 수용하고 감사하는 연습을 할 거예요. 삶의 태도도 연습을 통해 만들어질 수 있습니다.”

2 전개

핵심목표1. 노인의 발달 특성을 이해할 수 있다.

활동) 노인의 발달 특성 이해하기

- ① 나이듦에 따른 변화 공유하기
 - 집단원들이 ‘나이듦’에 따라 어떤 변화를 경험하는지 공유하도록 한다.
 - ‘나이듦’으로 인해 좋은 점은 무엇인지 공유하도록 한다.
- ② 노년기 발달 특성 이해하기
 - 노년기의 신체적, 정서적, 사회적, 인지적 발달과 발달과업을 교육한다.
- ③ 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.

핵심목표2. 긍정적 삶의 태도 가지기

활동) 양육의 긍정적 경험

- ① 자녀, 손자녀를 양육하면서 긍정적 경험 나누기
 - 자녀, 손자녀를 양육하면서 즐거웠던 순간, 감사했던 순간을 공유한다.
- ② ‘행복한 나’의 모습 만들기
 - ‘또띠아 야채브리토’ 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.

- ③ 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 연구 결과가 있어요.(...)”

참고자료 SBS뉴스 ‘감사하는 마음이 뇌도 젊도 바꾼다.’ <https://www.youtube.com/watch?v=hpfNfPqgBND>

③ 마무리

① 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.

② 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.

③ 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 나이들에 대해 생각해봤어요. 나이 든다는 것은 신체적으로, 심리적으로 약해진다는 것예요. 부정할 순 없죠. 그렇다고 부정적인 것만 있는 건 아니예요. 나이가 들어서 긍정적인 면도 있지요(집단원들이 말한 내용을 언급해 준다). 그러나 무엇보다도 중요한 건 나이가 많은 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.(...)”

〈표IV-6〉 나를 봄, 너를 봄 「봄!봄!」 3회기 내용

프로그램 진행안 3회기				
회기	주제	[나를 봄 프로젝트] 자기돌봄 I : 신체 돌보기		
3	목표	<ul style="list-style-type: none"> 신체적 자기돌봄 방법을 배우고, 실천할 수 있다. 신체적 자기돌봄 역량강화를 통해 양육스트레스에 따른 신체적 증상을 예방하고 개선할 수 있다. 		
단계	세부목표	활동내용	시간	준비물
도입	<ul style="list-style-type: none"> 인사하기 	<ul style="list-style-type: none"> 인사 나누기 과제 점검하기 지난 회기 이후 생활 점검하기 	20분	신체적 자기돌봄 리스트 시니어 스트레칭 영상 마사지볼
전개	<ul style="list-style-type: none"> 신체적 자기돌봄 강점 탐색 	<ul style="list-style-type: none"> 스트레스로 인한 신체적 증상 신체적 증상에 대한 대처 방법을 탐색하고, 강점 강화하기 	20분	
	<ul style="list-style-type: none"> 신체적 자기돌봄 실천 	<ul style="list-style-type: none"> 신체적 자기돌봄 방법 탐색하기 시니어 스트레칭 및 근육이완을 위한 마사지 습득하기 	30분	
마무리	<ul style="list-style-type: none"> 소감 나누기 	<ul style="list-style-type: none"> 집단참석 소감 나누기 과제 부여 다음 회기 예고 	10분	
유의점	<ul style="list-style-type: none"> 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. 			

□ 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	<ul style="list-style-type: none"> • 지난 회기 이후 생활 점검하기 • 과제 점검 • 지난 회기 내용 점검하기 	10분	-
전개	핵심목표1. 신체적 건강과 강점 평가하기 활동) 신체적 건강 평가하기 <ul style="list-style-type: none"> • 신체적 증상 표현하기 활동) 대처방법을 탐색하고 강점으로 전환하기 <ul style="list-style-type: none"> • 대처방법 탐색하기 • 강점을 인지하고 강화하기 	40분	신체적 증상 리스트
	핵심목표2. 신체적 자기돌봄 실천하기 활동1) 신체적 자기돌봄 점검하기 <ul style="list-style-type: none"> • 신체적 자기돌봄 리스트 확인하기 활동2) 시니어 운동 배우기 <ul style="list-style-type: none"> • 스트레칭, 신체 마사지 	20분	신체적 자기돌봄 리스트 스트레칭 영상 마사지 볼
마무리	<ul style="list-style-type: none"> • 이번 시간 내용정리 및 과제안내 과제: 매일 1번 스트레칭, 신체 마사지하기 지속과제 : 매일 감사하기(감사 일기 쓰기) <ul style="list-style-type: none"> • 다음 회기 예고 	20분	-

1 도입

- ① 지난 회기 이후 생활 점검하기
 - 일상생활에서 공유할 수 있는 특별한 이벤트가 있었는지 질문한다.
- ② 과제 점검하기
 - 지난 회기 과제를 수행했는지, 수행한 이후 어떤 변화가 있었는지 질문한다.
- ③ 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

핵심목표1. 신체적 건강과 강점을 탐색할 수 있다.

활동) 신체적 건강과 강점

- ① 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.

- ② 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.

핵심목표2. 신체적 자기돌봄 실천할 수 있다.

활동) 신체적 자기돌봄 실천

- ① 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.

- ② 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

① 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.

② 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.

③ 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.(...)”

〈표IV-7〉 나를 봄, 너를 봄 「봄!봄!」 4회기 내용

프로그램 진행안 4회기				
회기	주제	[나를 봄 프로젝트] 자기돌봄 II : 마음 돌보기		
4	목표	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 인사하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 인사 나누기 • 과제 점검하기 • 지난 회기 이후 생활 점검하기 	10분	심리적 평가 간이 척도 포스트잇 필기구
전개	<ul style="list-style-type: none"> • 심리적 건강과 자기돌봄 	<ul style="list-style-type: none"> • 심리적 건강 평가하기 • 심리적 증상에 대처 방법 탐색하기 	30분	
	<ul style="list-style-type: none"> • 심리적 자기돌봄 실천하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 심리적 자기돌봄 실천하기 - 자기에겐 친절한 행동하기 	30분	
마무리	<ul style="list-style-type: none"> • 소감 나누기 	<ul style="list-style-type: none"> • 집단참석 소감 나누기 • 과제 부여 • 다음 회기 예고 	20분	
유의점	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 			

□ 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	<ul style="list-style-type: none"> • 지난 회기 이후 생활 점검하기 • 과제 점검 • 지난 회기 내용 점검하기 	10분	-
전개	핵심목표1. 심리적 건강과 강점 평가하기 활동) 심리적 건강 평가하기 <ul style="list-style-type: none"> • 심리적 증상 표현하기 활동) 대처방법을 탐색하고 강점으로 전환하기 <ul style="list-style-type: none"> • 대처방법 탐색하기 • 강점을 인지하고 강화하기 	30분	심리적 증상 리스트
	핵심목표2. 심리적 자기돌봄 실천하기 활동) 자신에게 친절한 행동하기 <ul style="list-style-type: none"> • 긍정적 자기 대화 	30분	필기구 포스트 잇
마무리	<ul style="list-style-type: none"> • 이번 시간 내용정리 및 과제안내 과제: 심리적 자기돌봄 실천하기 지속과제 : 매일 감사하기 <ul style="list-style-type: none"> • 다음 회기 예고 	20분	-

1 도입

- ① 지난 회기 이후 생활 점검하기
 - 일상생활에서 공유할 수 있는 특별한 이벤트가 있었는지 질문한다.
- ② 과제 점검하기
 - 지난 회기 과제를 수행했는지, 수행한 이후 어떤 변화가 있었는지 질문한다.
- ③ 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. 자기돌봄이란 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

핵심목표1. 심리적 건강과 강점을 탐색할 수 있다.

활동) 심리적 건강과 강점

- ① 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.

- ② 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.”

핵심목표2. 심리적 자기돌봄 실천할 수 있다.

활동) 심리적 자기돌봄 실천

- ① 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.

- ② ‘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] 《소녀와 두터지와 여우와 말》 찰리 맥커시 글.그림

③ 마무리

① 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.

② 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

③ 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 거예요. 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.”

〈표Ⅳ-8〉 나를 봄, 너를 봄 「봄!봄!」 5회기 내용

프로그램 진행안 5회기				
회기	주제	[나를 봄 프로젝트] 나의 삶의 의미 찾기		
5	목표	<ul style="list-style-type: none"> • 손자녀 돌봄의 가치와 의미를 발견할 수 있다. • 의미있는 삶을 실천할 수 있다. 		
단계	세부목표	활동내용	시간	준비물
도입	<ul style="list-style-type: none"> • 인사하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 인사 나누기 • 과제 점검하기 • 지난 회기 이후 생활 점검하기 	10분	교육자료 '내가 살아가는 이유' 가치 리스트 포스트잇 필기구
전개	<ul style="list-style-type: none"> • 손자녀 돌봄의 가치와 의미 부여하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 삶의 의미가 중요한 이유 공유하기 • 손자녀 돌봄의 가치와 의미 나누기 	40분	
	<ul style="list-style-type: none"> • 의미있는 삶 실천하기 	<ul style="list-style-type: none"> • '의미있는 삶' 실천하기 - 현재 할 수 있는 의미 있는 일을 탐색하고 실천하기 	30분	
마무리	<ul style="list-style-type: none"> • 소감 나누기 	<ul style="list-style-type: none"> • 집단참석 소감 나누기 • 과제부여 • 다음 회기 예고 	20분	
유의점	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 			

□ 목표

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

□ 준비물

- 교육자료 ‘내가 살아가는 이유’, 가치 리스트, 포스트 및 필기구

□ 활동내용

	내용	시간	준비물
도입	<ul style="list-style-type: none"> • 지난 회기 이후 생활 점검하기 • 과제 점검 • 지난 회기 내용 점검하기 	10분	-
전개	핵심목표1. 손자녀 돌봄의 의미와 가치를 발견하기 교육) 내가 살아가는 이유 <ul style="list-style-type: none"> • 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
	핵심목표2. 의미있는 삶 실천하기 활동) 의미있는 삶 실천하기 <ul style="list-style-type: none"> • 현재 할 수 있는 의미 있는 일을 탐색하고 실천하기 	30분	포스트 및 필기구
마무리	<ul style="list-style-type: none"> • 이번 시간 내용정리 및 과제안내 과제: 의미있는 삶 실천하기 지속과제 : 신체적, 심리적 자기돌봄, 매일 감사하기 • 다음 회기 예고 	20분	-

1 도입

- ① 지난 회기 이후 생활 점검하기
 - 일상생활에서 공유할 수 있는 특별한 이벤트가 있었는지 질문한다.
- ② 과제 점검하기
 - 지난 회기 과제를 수행했는지, 수행한 이후 어떤 변화가 있었는지 질문한다.
- ③ 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, 의미 있는 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. 의미치로 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

핵심목표1.

활동) 내가 살아가는 이유

- ① 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.
- ② 나의 가치 찾기
 - 자신은 어떤 가치를 추구하는지 가치 리스트 중 세 가치를 선택하도록 한다.
 - 세 가지 카드를 선택한 이유를 설명함으로써 다른 집단원들과 공유한다.
- ③ 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.

핵심목표2.

활동) 의미있는 삶 실천하기

- ① 현재 할 수 있는 의미있는 일은 무엇인지 공유하기
 - 손자녀 돌봄 이외에 의미있는 일은 무엇인지 생각해보고 공유한다.
- ② 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 생각해 보고, 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

① 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.

② 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

③ 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.”

〈표IV-9〉 나를 봄, 너를 봄 「봄!봄!」 6회기 내용

프로그램 진행안 6회기				
회기	주제	[너를 봄 프로젝트] 손자녀 발달 이해		
6	목표	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 인사하기 	<ul style="list-style-type: none"> 별칭으로 인사 나누기 지난 회기 이후 생활 점검하기 도입질문: ‘여러분들이 어렸을 때 부모님이 여러분을 어떻게 키웠나요?’: 과거와 오늘날 양육 비교하여 이야기 	20분	도화지 사과 모양 포스트 잇 필기 도구
전개	<ul style="list-style-type: none"> 생애발달 주기와 과업알기 	<ul style="list-style-type: none"> 에릭슨의 발달주기와 과업 아동기 발달특성 <ul style="list-style-type: none"> 아동기 신체(성)·정서·사회성 발달 자아존중감을 높이는 양육 <ul style="list-style-type: none"> 자존감을 높이는 양육: 자립심 키워주기 등 	20분	
	<ul style="list-style-type: none"> 강점, 장점발견 	<ul style="list-style-type: none"> 자존감 열매 맺기 <ul style="list-style-type: none"> 강점, 장점 등 자랑거리를 찾고 열매 모양 포스트잇에 작성 나무그림에 열매 붙이기 손자녀의 강점을 어떻게 활용할지, 이를 어떻게 도울지 조부모로서 역할 탐색하기 	30분	
	<ul style="list-style-type: none"> 좋은 조부모란? 	<ul style="list-style-type: none"> 좋은 조부모에 대한 생각나누기 	10분	
마무리	<ul style="list-style-type: none"> 소감 나누기 	<ul style="list-style-type: none"> 집단참석 소감 나누기 과제부여 다음 회기 예고 	10분	
유의점	<ul style="list-style-type: none"> 지나온 발달과업에 대해서 조부모들이 잘 도와주지 못했다라는 죄책감을 가지 않도록 한다. 			

□ 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	핵심목표1. 생애발달주기와 과업 강의1) 에릭슨의 발달주기와 과업 강의2) 손자녀 발달주기별 특성	20분	도화지, 사과모양 포스트잇, 필기도구
	핵심목표2. 강점, 장점발견 활동1) 자존감 나무 열매 맺기	30분	
	핵심목표3. 좋은 조부모 역할 탐색 활동2) 좋은 조부모 역할에 대한 생각 나누기	10분	
마무리	소감나누기 <ul style="list-style-type: none"> • 과제: 하루에 한가지씩 손자녀 장점이나 장점을 칭찬하고 반응 관찰하기 • 지속과제 : 신체적, 심리적 자기돌봄, 매일 감사하기 • 다음 회기 예고 	10분	-

□ 진행과정

① 도입

- ① 지난 회기 이후 생활 점검하기
 - 일상생활에서 공유할 수 있는 특별한 이벤트가 있었는지 질문한다.
- ② 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.
- ③ 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

핵심목표1. 생애발달주기와 과업을 알 수 있다.

교육) 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 생긴.
- 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 받아들이는가에 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, 이

러한 신체 발달은 아이들의 자존감에 영향을 미치기도 함

- 청소년기 발달특성(박성연 외, 2003; 서종수 외, 2021): 청소년기는 2차 성장을 경험하면서 외형적으로 어른의 모습을 보이게 되고, 논리적이고 귀납적이며 추상적 사고가 가능해짐. 또한 자기중심적, 이상주의적 사고가 나타남. 청소년기의 제2의 개별화 과정이 일어나는 시기이며, 개별화 과정의 산물로서 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.

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

핵심목표2. 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.

Tip!

활동지1. 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.

Tip!

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

Tip!

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

핵심목표3. 양육자로서 조부모의 역할을 탐색할 수 있다.

활동) 좋은 양육자로서 조부모 역할에 대해 생각 나누기

① 참여자들에게 좋은 부모, 좋은 조부모에 대한 자유로운 생각을 나눈다.

- 양육자로서 조부모의 역할에 대해 탐색할 수 있도록 한다.
- 참여자들이 소극적인 경우 아래의 예시나 ‘가건모의 좋은 부모 7대 강령’과 같은 참고자료를 활용하여 양육자로서 조부모가 갖추어야 할 조부모 역할이 관해 자유롭게 생각을 나눈다.
- 나아가 좋은 조부모가 되기 위한 역할을 탐색하고, 이를 지키기 위한 다짐하기. 가능하다면 실천 전략까지 이야기 나눌 수 있도록 한다.

활동지3. 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. _____

참고자료. 가건모의 좋은 부모 7대 강령

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

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

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

출처 : https://blog.naver.com/yangcha_1/223099012175

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 찾기'에서 발견한 손자녀의 강점(장점)을 하루 한 가지 이상 '손자녀에게 이야기해주기'를 과제로 제시한다. 또한, 손자녀에게 강점(장점)을 말했다 때 손자녀의 변화(언어적, 비언어적 행동)를 관찰하도록 당부한다.
-

〈표Ⅳ-10〉 나를 봄, 너를 봄 「봄!봄!」 7회기 내용

프로그램 진행안 7회기				
회기	주제	[너를 봄 프로젝트] 좋은 조부모가 되기 위한 양육 기술 습득하기 I : 행동 구분과 제한 설정 하기		
7	목표	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 인사하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 별칭으로 인사 나누기 • 지난 회기 이후 생활 점검하기 및 과제확인하기 • 도입질문: 훈육은 별일까요? 	15분	
전개	<ul style="list-style-type: none"> • 다양한 훈육경험 사례 공유 	<ul style="list-style-type: none"> • 손자녀 양육시 성공적인 훈육경험 사례 공유하기 - 손자녀 행동과 그에 따른 조부모의 훈육 및 훈육 결과 	10분	
	<ul style="list-style-type: none"> • 좋은 보호자를 위한 긍정 훈육 	<ul style="list-style-type: none"> • 좋은 보호자를 위한 긍정 훈육 -SPACE 	10분	
	<ul style="list-style-type: none"> • 행동 구분하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 손자녀 행동 구분하기 - 바람직한 행동, 인정되는 행동, 바람직하지 않은 행동 구분 	10분	
	<ul style="list-style-type: none"> • 제한 설정하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 제한 설정하기 <ul style="list-style-type: none"> - A: 아동의 감정, 소망, 욕구 인정 - C: 제한 설정 - T: 수용할 수 있는 대안목표 제시 - 제한이 깨진 경우 마지막 선택 제시 	35분	
마무리	<ul style="list-style-type: none"> • 소감 나누기 	<ul style="list-style-type: none"> • 집단참석 소감 나누기 • 과제 부여 • 다음 회기 예고 	10분	
유의점	<ul style="list-style-type: none"> • 제한하기가 지나친 제약으로 기능하지 않도록 한다. 			

□ 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	<ul style="list-style-type: none"> • 지난 회기 이후 생활 점검하기 및 과제 확인하기 • 도입질문: 훈육은 별일까요? 	15분	
전개	핵심목표1. 다양한 훈육 경험 사례 공유 사례) 성공적인 손자녀 훈육 성공 경험 나누기 <ul style="list-style-type: none"> • 손자녀 행동- 조부모 훈육 - 훈육 결과 	10분	자료
	핵심목표2. 좋은 보호자를 위한 긍정 훈육 교육) SPACE 교육 <ul style="list-style-type: none"> • 긍정훈육방법 연습하기 	10분	자료
	핵심목표3. 행동 구분하기 교육 및 활동) 손자녀의 행동 구분하기 <ul style="list-style-type: none"> • 바람직한 행동과 바람직하지 않은 행동 구분하기 	10분	워크지 필기도구
	핵심목표4. 제한 설정하기 교육) 제한 설정하기 활동) 제한 설정하기 실습 <ul style="list-style-type: none"> • 제한 설정하기 단계를 적용하여 효과적인 훈육 연습하기 	35분	워크지 필기도구
마무리	<ul style="list-style-type: none"> • 소감 나누기 • 과제: 손자녀의 행동을 구분하고 ACT에 따라 제한하기를 실천 • 지속과제 : 신체적, 심리적 자기돌봄, 매일 감사하기 	10분	

□ 진행과정

① 도입

- ① 지난 회기 이후 생활 점검하기
 - 일상생활에서 공유할 수 있는 특별한 이벤트가 있었는지 질문한다.
- ② 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.
- ③ 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.
- ④ 훈육은 별인가요?
 - 도입 질문: 훈육은 별인가?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 1. 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.

참고자료2. 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(김선희, 2006). Chao(1994)는 양육을 통제(controlling)나 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).

ex) 사랑의 때, 귀한 자식 때로 키워라, 귀한 자식 때 한 대 더 때리고 미운 자식 때 한 개 더 준다, 회초리를 아끼면 아이를 망친다(영국속담), 때리고 꾸짖는 것은 사랑의 상징이다. (중국 속담)

그러나 오늘은 '자기 발전과 성장을 위한 훈육'을 특징으로 함(김선희, 2006)

2 전개

핵심목표1. 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

- ① 성공적으로 손자녀를 훈육했던 경험/상황을 적어보고, 이를 집단구성원들과 함께 논의 해 봅시다. 우선 손자녀의 훈육이 필요한 상황에 대해 기술하고, 그 당시 손자녀가 어떠한 전후 맥락에서 그러한 행동을 보였는지 기술합니다.
- ② 다음으로 그러한 상황, 손자녀의 행동에 대해서 나는 보호자이자 양육자로서 어떻게 대응(훈육)했는지 기술합니다.
- ③ 마지막으로 나의 훈육으로 인하여 손자녀의 행동이 어떻게 변화되었는지 기술합니다. 더불어 지금까지 미친 영향(효과의 지속성: 언어나 행동의 변화 등)을 기술하여 봅시다.

상황 및 손자녀 행동	나의 대응(훈육)	결과(현재까지 미친 영향)

- ① 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 격려해야 함

참고자료 교육) 하지 말아야 하는 훈육

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

① 별주기/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 외부 자극에 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 자주 사용하면 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 때가 있으나 가능한 자제하고, 주된 양육 방법으로 사용해서는 안 됨

핵심목표2. 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 것이라고 하더라도, 손자녀는 여전히 사랑스러운 존재 그 자체임. 친밀감을 쌓는다는 것은 서로 유대감을 갖고 이해하는 것으로, 바로 이해와 공감한다는 것
- ④ Connect and contain emotion(공감하고 수용하기): 손자녀가 자신의 정서를 조절하는 방법을 배울 때까지 감정을 공감하고 수용해 주어야 함. 동시에 조절 능력을 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

핵심목표3. 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) 역시 아이들에게 받아들일 수 있는 행동과 그렇지 않은 행동을 분명히 구분해 주어야 한다고 지적하며, 이러한 행동의 한계를 알면 아이들은 좀 더 안전감을 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 비밀관성 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 이야기할 것. 듣는 이가 동의하지 않는 평가로 이야기하며 일단 귀가 닫히기 때문에, 적어도 수궁할 만한 객관적인 사

실로 대화를 시작해야 함. 즉 ‘친구를 괴롭혔네’라는 표현보다는 ‘친구를 밀었네’가 객관적 사실에 근거한 것.

- 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 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 안 돼’ 대신에 ‘장난감이 너무 갖고 싶어요.’라고 말하는 거야’라고 알려주어야 함.

참고자료 교육) 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 가방을 세 번이나 잃어버린 손자녀에게 가방을 찾거나, 용돈으로 가방을 사거나, 기존의 집안에 다른 가방 대용품 활용하여 가방으로 활용하도록 하는 가 등임. *손자녀가 꼼꼼한 성격임에도 이러한 가방이나 신발을 분실하는 경우가 있을 때에는 실제 대가치르기보다는 그 이유에 대해서 구체적으로 묻고, 학교폭력 등 다른 문제로 인한 것은 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 했을 때 예상치 않은 자연적인 결과로 보상을 받는 것임. 예를 들어 저녁 식사를 손자녀가 도와준 경우 시간적인 여유가 생겨 함께 공원을 산책하는 경우 등이 있음.

핵심목표4. 손자녀에게 제한을 설정할 수 있다.

교육 및 활동) 제한 설정하기

- 제한 설정하기는 Landreth(2002)에 의해 개발된 것으로, 제한설정하기는 별을 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
- ① 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
- ② 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
- ③ 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
- ④ (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 통제 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 설정해 봅시다.

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

참고자료3. 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 알려 줌. 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.

〈표Ⅳ-11〉 나를 봄, 너를 봄 「봄!봄!」 8회기 내용

프로그램 진행안 8회기				
회기	주제	[너를 봄 프로젝트] 좋은 조부모가 되기 위한 양육 기술 습득하기Ⅱ: 긍정적 상호작용 실천하기		
8	목표	<ul style="list-style-type: none"> • 아동기 문제행동의 발생원인을 알고 이를 이해한다. • 긍정적인 상호작용을 증진하기 위한 방법을 알고, 이를 실천할 수 있다. 		
단계	세부목표	활동내용	시간	준비물
도입	<ul style="list-style-type: none"> • 인사하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 별칭으로 인사 나누기 • 지난 회기 이후 생활 점검하기 및 과제 확인하기 • 도입 질문: 나는 손자녀와 어떤 긍정적 상호작용이 있나요? 	15분	
전개	<ul style="list-style-type: none"> • 자신의 패턴이나 유형을 이해 	<ul style="list-style-type: none"> • 나는 어떤 유형의 조부모인가? - 고든의 (조)부모유형: 승자형, 패자형, 동요형 	30분	
	<ul style="list-style-type: none"> • 긍정적 상호작용 증진 	<ul style="list-style-type: none"> • (손자녀/자녀)갈등 예방하기 • 갈등 해결을 위한 긍정적 대화 	30분	
마무리	<ul style="list-style-type: none"> • 소감 나누기 	<ul style="list-style-type: none"> • 집단참석 소감 나누기 • 과제제시 • 다음 회기 예고 	15분	
유의점	<ul style="list-style-type: none"> • 고든의 부모유형 대신 키슬러(Kiesler)의 대인관계 유형(지배형, 실리형, 냉담형, 고립형, 복종형, 순박형, 친화형, 사교형)이나 토마스 와 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. <ol style="list-style-type: none"> 1) 생리, 안전육구-일반 복지체계(행정복지센터, 지역사회복지관) 등 2) 소속의 욕구-지역아동센터, 다함께돌봄센터, 청소년문화의 집, 가족센터 등 3) 자기존중, 자아실현-청소년문화의 집, 청소년상담복지센터, 가족센터 등 			

□ 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	<ul style="list-style-type: none"> • 지난 회기 이후 생활 점검하기 및 과제확인하기 • 도입질문: 나는 손자녀와 어떤 긍정적 상호작용이 있나요? 	15분	
전개	핵심목표1. (손자녀/자녀와의 관계에서) 자신의 패턴이나 유형을 이해 교육) 나의 대인관계 패턴이나 유형의 이해: 나는 어떤 유형의 조부모인가? <ul style="list-style-type: none"> • 나의 부모유형/ 대인관계 유형 알아보기 • 바람직한 부모유형으로 바꾸기 위한 다짐 	30분	워크지 필기도구
	핵심목표2. (손자녀/자녀와의 관계에서) 갈등 예방하기 교육) 갈등과 문제해결 교육) 갈등에 따른 대응방안 활동) (손자녀/자녀와의) 갈등을 줄이기 위한 방안 <ul style="list-style-type: none"> • 손자녀와의 갈등을 줄이기 위해 내가 할 수 있는 방법 찾기 	30분	
마무리	<ul style="list-style-type: none"> • 소감 나누기 • 손자녀와 긍정적 상호작용하기 • 지속과제 : 신체적, 심리적 자기돌봄, 매일 감사하기 	15분	

□ 진행과정

① 도입

- ① 지난 회기 이후 생활 점검하기
 - 일상생활에서 공유할 수 있는 특별한 이벤트가 있었는지 질문한다.
- ② 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.
- ③ 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.
- ④ (도입질문)나는 손자녀와 어떠한 긍정적 상호작용이 있었나요?

Tip

예1) 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)

예2) 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

핵심목표1. (손자녀/자녀와의 관계에서)자신의 패턴이나 유형을 이해할 수 있다.

교육) 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

참고1. 키슬러의 대인관계 유형

- ① 지배형은 자신감이 있고, 자기주장이 강하며, 논쟁적이고 독단적임. 따라서 지배형은 다른 사람의 의견을 경청하고 받아들이기 위한 노력이 필요함.
- ② 실리형은 이해관계에 민감하고 목표나 성취 지향적인 특성을 나타냄. 이들은 자신의 이익을 중요하게 생각하는 유형으로 따라서 타인의 입장을 배려하고, 관심을 가지려는 노력이 필요함.
- ③ 냉담형은 이성적이고, 합리적인 성향으로 타인의 감정에 무관심하고 독립적인 유형. 따라서 다른 사람의 감정을 이해하고, 자신의 감정을 부드럽게 표현하려는 노력이 필요함.
- ④ 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.
- ⑤ 복종형은 자신감이 낮고, 수동적이며, 자신의 의견을 전달하는데 어려움을 느끼는 유형. 따라서 적극적으로 자신의 생각이나 느낌을 다른 사람에게 표현하기 위한 노력이 필요.
- ⑥ 순박형은 단순·솔직하며, 겸손한 반면, 자기 주관이 부족한 유형. 따라서 다른 사람의 의도를 헤아려보고 행동하며, 자기주장을 하는 노력이 필요.
- ⑦ 친화형은 따뜻하고 인정이 많으며, 대인관계에서 자기희생적인 유형. 따라서 다른 사람과의 정서적인 거리를 유지하기 위한 노력이 필요.
- ⑧ 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 필요.

참고2. 문요한의 바운더리에 따른 대인관계유형

- 문요한(2018)은 타인과의 경계를 중심으로 순응형, 돌봄형, 방어형, 지배형으로 구분.
- ① 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.
- ② 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 만들. 즉 다른 사람을 조정하려는 유형으로, 노골적인 통제나 폭력의 방

식이 아닌 일방적 돌봄이라는 방식으로 이루어짐

- ③ 방어형은 사람들과의 관계에서 늘 선을 긋고 거리는 됨. 이들은 누군가와 가까워지는 것에서 친밀함보다는 위협감을 느끼며 따라서 사람들과 있는 자리에서 긴장을 내려놓지 못함. 타인과 함께 하기보다는 혼자서 문제를 해결하려는 유형. 내담한 표정이나 가지 돌친 말과 타인과의 거리를 유지함으로써 자신을 보호함
- ④ 지배형은 누군가로 향해야 할 애착 욕구가 자신에게로 향한, 병적인 자기애 유형임. 따라서 어디서든 관심의 중심에 서기를 원하며, 이들은 상대에게 끊임없는 인정과 찬사를 받거나, 상대방을 깎아내림으로써 자신의 우월감을 확인하려는 두 가지 패턴을 나타냄. 이견이나 비판에 지나치게 예민하고 흥분하며, 갈등시에는 상대방을 굴복시키려 함

참고3. Neidig & Friedman(1984; 권진숙, 2001 역)는 갈등 전술을 크게 세가지로 구분함. 구체적으로 살펴보면 다음과 같음

- ① 윈(Win)-윈(Win): 가장 바람직한 방법으로, 타협과 협상을 이용하여 서로 패배감을 느끼지 않을 뿐만 아니라, 갈등이 영속화 되지 않음
- ② 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
- ③ 루즈(Lose)-루즈(Lose): 내가 이기지 못하면 너도 이길 수 없다는 태도로, 승리가 불가능해 보이면 상대방이 유리해지는 것을 막으려 노력

참고4. 갈등해결에 따른 관계유형

- ① 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
 - ② 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)'
 - ③ 수용형은 관계 유지를 목적으로 자신을 희생하고 상대방의 주장을 받아들이는 방법. 따라서 '나는 지고 너는 이기는 방법(I lose-You win)'
 - ④ 타협형은 서로 조금씩 양보하여 절충안을 찾으려는 방법. 즉, 서로가 받아들일 수 있는 결정을 하기 위하여 타협적으로 주고받는 방식(give and take)
-

⑤ 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.

핵심목표2. (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 가족돌봄 및 상속갈등	일-가족 갈등
범위	<ul style="list-style-type: none"> •부부 다양한 갈등 •노년기 부부 갈등/황혼이혼 	<ul style="list-style-type: none"> •부모-자녀갈등(청소년 자녀/청년 자녀/성인기 자녀) •고부/장서갈등 •조부모-손자녀갈등 	<ul style="list-style-type: none"> •형제자매간 노부모 부양, 상속, 명절/제사등을 둘러싼 갈등 •동서갈등 	<ul style="list-style-type: none"> •노부모 돌봄 및 상속 •성인 자녀의 부모 의존과 갈등(캥거루족, 손자녀 양육지원) 	<ul style="list-style-type: none"> •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)지원체제 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) 잘잖아? 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) 함께 해, 부탁해, 노력할 게

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.

〈표IV-12〉 나를 봄, 너를 봄 「봄!봄!」 9회기 내용

프로그램 진행안 9회기				
회기	주제	[너를 봄 프로젝트] 좋은 조부모가 되기 위한 양육 기술 습득하기Ⅲ : 긍정적 의사소통 하기		
9	목표	<ul style="list-style-type: none"> 의사소통의 걸림돌을 알고, 사용을 지양한다. 긍정적인 의사소통의 방법을 알고, 이를 실천할 수 있다. 		
단계	세부목표	활동내용	시간	준비물
도입	<ul style="list-style-type: none"> 인사하기 	<ul style="list-style-type: none"> 별칭으로 인사 나누기 지난 회기 이후 생활 점검하기 및 과제 확인하기 도입영상(사오정 대화) 혹은 도입퀴즈 신조어 맞추기 실시 	10분	의사소통 유형지필기 도구
전개	<ul style="list-style-type: none"> 의사소통의 걸림돌 알기 	<ul style="list-style-type: none"> 의사소통의 걸림돌 알기 <ul style="list-style-type: none"> - 무시하기, 헐뜯기, 비난하기, 빈정거리기, 기죽이기 등 - 내가 사용하는 걸림돌은? 	10분	
	<ul style="list-style-type: none"> 의사소통 유형 	<ul style="list-style-type: none"> 나의 의사소통 유형은? 손자녀의 의사소통 유형은? 	20분	
	<ul style="list-style-type: none"> 긍정적 의사소통 방법 	<ul style="list-style-type: none"> A. 관련 경험이 전무한 경우 <ul style="list-style-type: none"> - 그랬구나 대화 영상보기 - 그랬구나 대화 실습하기 B. 관련 경험이 있는 경우 <ul style="list-style-type: none"> - 적극적 경청하기(감정/내용반영하기) - 적극적 말하기(나-전달법) 	40분	
40분				
마무리	<ul style="list-style-type: none"> 소감 나누기 	<ul style="list-style-type: none"> 집단참석 소감 나누기 과제제시 다음 회기 예고 	10분	
유의점	<ul style="list-style-type: none"> 과제 확인시 조부모가 ‘똑같더라.’ 등의 부정적 반응을 한 경우, 손자녀를 이해하려는 시각에 문제행동을 바라보려 시도한 것이 중요하다고 노력을 인정해 준다. 			

□ 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	<ul style="list-style-type: none"> • 지난 회기 이후 생활 점검하기 및 과제확인하기 1) 도입영상: 날아라슈퍼보드의 사오정 대화(유튜브) 2) 도입퀴즈: 신조어 맞추기 	20분	
전개	핵심목표1. 의사소통의 걸림돌 알기 교육) 의사소통의 개념 <ul style="list-style-type: none"> • 내가 사용하는 의사소통의 걸림돌 인식하기 	10분	의사소통 유형 검 사지, 필 기도구
	핵심목표2. 의사소통 유형 알기 활동) 의사소통 유형 진단 <ul style="list-style-type: none"> • 나와 손자녀의 의사소통 유형 알아보기 	20분	
	핵심목표3. 긍정적 의사소통 실천하기 활동) 의사소통 초급 훈련: 그랬구나 ~ 대화법 훈련 활동) 의사소통 고급 훈련: 나-전달법 훈련 <ul style="list-style-type: none"> • 긍정적인 의사소통 방법 연습하기 	30분	
마무리	<ul style="list-style-type: none"> • 소감 나누기 • 과제: 손자녀와 긍정적 의사소통 하기 • 지속과제 : 신체적, 심리적 자기돌봄, 매일 감사하기 	10분	

□ 진행과정

① 도입

- ① 지난 회기 이후 생활 점검하기
 - 일상생활에서 공유할 수 있는 특별한 이벤트가 있었는지 질문한다.
- ② 과제 점검하기
 - 지난 회기 과제를 수행했는지, 수행한 이후 어떤 변화가 있었는지 질문한다.
- ③ 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.
- ④ 도입영상) 날아라 슈퍼보드의 사오정 대화
- ⑤ 도입퀴즈) 신조어 맞추기-이 단어의 의미 알고 계신가요?
 - 요즘 줄임말이 많이 나타나면서, 요즘 세대 언어를 모르면 의사소통 자체가 안 되는 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
- ㅋㅋ루빙빙→ㅋㅋㅋ의 진화형으로 놀리는 용도
- 조삼모사→조금 모르면 삼변, 완전 모르면 사변

② 전개

핵심목표1. 의사소통의 걸림돌을 알고, 사용을 지양한다.

교육) 의사소통의 개념

- ① 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 메시지에서부터 수신된 의미가 송신자가 의도하는 뜻과 같아야 함

② 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

③ 긍정적 의사소통을 위한 태도는 다음과 같음.

비언어적 태도	공감, 수용, 진실성
<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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

④ 건강한 의사소통 능력 향상을 위해 기억해야 할 사항

- Neidig & Friedman(1984; 권진숙, 2001 역)는 의사소통 능력을 향상하기 위해서 기억해야 할 몇 가지 원칙을 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

- 의사소통에는 다양한 걸림돌이 있음.
- 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.

▪ 활동지1. 아래의 예시는 어떤 걸림돌에 해당할까요?

예시	걸림돌 내용
그런 생각은 있어. 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.

참고자료 교육) 경청의 자세

- Neidig & Friedman(1984; 권진숙, 2001 역)는 경청자의 자세를 다음과 같이 제시.
- 바라보기-신체적으로 대화자를 향하고 바라본다.
- 인정-상대의 말을 확인하고 피드백을 제공하여 메시지가 정확하게 전달되었는지 확인한다.
- 격려-대화자가 계속을 말을 이어가도록 권한다.
- 확인-오해를 줄이기 위해 보충의 정보를 요청한다.
- 해석-완전히 이해하기 위해 노력한다.

핵심목표2. 나와 손자녀의 의사소통 유형을 알 수 있다.

활동) 의사소통 유형 진단

	문항	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.		■	■	■	■
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.	■	■	■	■	

	문 항	a	b	c	d	e
11	나는 지나치게 남을 의식해거 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 말이다 행동을 자주 하고 탄전을 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.	■	■	■	■	

	문	항	a	b	c	d	e
31	나는 타인의 요청을 거절하지 못하는 편이다.						
32	나는 자주 근육이 긴장되고 목이 뻣뻣하며 혈압이 오르는 것을 느끼곤 한다.						
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 맞추므로써, 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.

핵심목표3. 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

- ① 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.
- ② 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 결림돌과 ‘그랬구나’ 대화법, 나-전달법 등을 이용하여 다음 만남 전까지 손자녀와 의사소통을 한 후 반응을 주의 깊게 살펴서 오기를 당부한다.

〈표IV-13〉 나를 봄, 너를 봄 「봄!봄!」 10회기 내용

프로그램 진행안 10회기				
회기	주제	충만한 나의 삶 완성하기: 삶의 긍정적 의미 찾기 및 긍정적 미래 그리기		
10	목표	<ul style="list-style-type: none"> • 삶을 돌아보는 작업을 통해 있는 그대로의 자기를 인정하고 받아들인다. • 긍정적인 삶을 이루기 위해 지속적으로 실천해 나가도록 격려한다. 		
단계	세부목표	활동내용	시간	준비물
도입	• 인사하기	<ul style="list-style-type: none"> • 별칭으로 인사 나누기 • 지난 회기 이후 생활 점검하기 및 과제 확인하기 • 지금까지 한 내용을 되짚어보는 시간 • 도입질문: 내가 이루고 싶던 삶은?, 내 삶의 가치는? (현재 나의 삶/손자녀를 돌보는 삶과 연결) 	10분	
		<ul style="list-style-type: none"> • A.내 삶의 역사 - 나의 생애 연대기표 작성하기 또는 생애곡선 그리기 • B.내 인생의 플러스/마이너스 - 내가 이룬 것들 - 내가 이루지 못한 것들 	30분	
전개	• 내 삶을 돌아보기	<ul style="list-style-type: none"> • A.내 삶의 버킷리스트 작성 - 내가 지금 당장 할 수 있는 것 - 내가 앞으로 이루어야 할 것들 	30분	
	• 내 삶을 계획하기	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 집단참석 소감 나누기(성장경험 나누기: 마음가짐이나 직접적 상호작용을 중심으로) 	20분	
유의점	<ul style="list-style-type: none"> • 내 인생의 플러스/마이너스에서 시각전환하기를 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. 			

□ 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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	핵심목표1-1. 내 삶의 역사 활동) 내 삶을 돌아보기 <ul style="list-style-type: none"> • 나의 생애연대기표 작성하기 또는 생애곡선 그리기 	25분	워크지 필기 도구
	핵심목표1-2. 내 인생의 플러스/마이너스 활동) 내 인생의 플러스, 마이너스 <ul style="list-style-type: none"> • 내가 이룬 것과 이루지 못한 것 탐색하기 	25분	
	핵심목표2-1. 내 삶의 희망 목록(버킷리스트) 작성 활동) 내 삶의 희망목록(버킷리스트) 작성 <ul style="list-style-type: none"> • 지금 당장 할 수 있는 것과 앞으로 이루어야 할 것들 알아보기 	25분	
	핵심목표2-2. 행복한 내 삶을 그리고 발표하기 활동) 행복한 앞으로의 내 삶을 그리고 발표하기 <ul style="list-style-type: none"> • 미래의 나의 모습 그리기 	25분	
마무리	<ul style="list-style-type: none"> • 변화 인지하기(사후 척도지) • 소감 나누기 (성장 경험 나누기: 마음가짐이나 직접적 상호작용을 중심으로) 	20분	-

□ 진행과정

① 도입

- ① 지난 회기 이후 생활 점검하기
 - 일상생활에서 공유할 수 있는 특별한 이벤트가 있었는지 질문한다.
 - 조부모님들이 지난 모임 이후에 어떻게 지냈는지 간단히 물어본다. 특히 교육 받은 이후에 손자녀와의 관계나 자신에게 어떤 생각이나 행동의 변화가 나타났는지를 파악한다.
- ② 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 하루 아침에 일어나지 않는다는 것을 안내하고 그러한 변화를 시도한 것에 대해서 격려하도록 한다. 또한 긍정적 변화가 일어난 경우 이를 지지하여 그러한 변화를 지속할 수 있도록 한다.
- ③ 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.
- ④ 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.

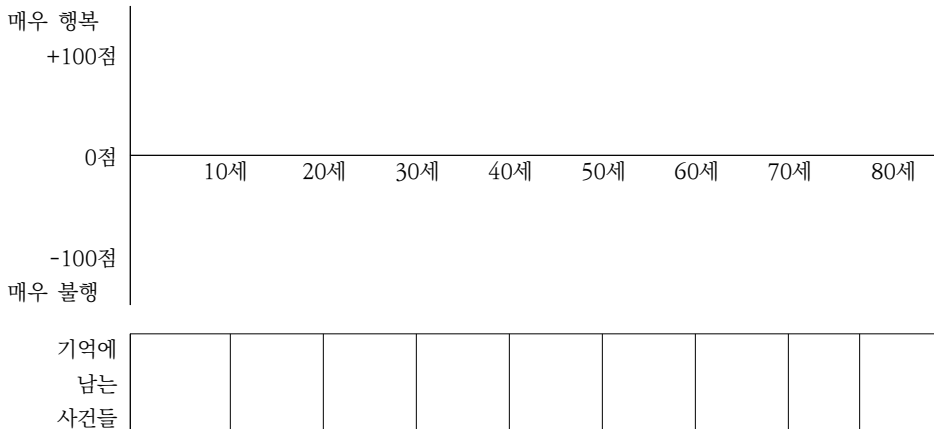
2 전개

핵심목표1-1. 내 삶을 돌아보고, 있는 그대로의 나를 받아들일 수 있다.

활동) 내 삶을 돌아보기

- ① 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.
- ② 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.

활동지1. 생애곡선 그리기



활동지2. 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.

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.
 1982년 20세 취업을 위해 서울에서 대전으로 이사.
 1984년 22세 모은 돈을 부모님께 보냄(동생 대학입학금마련)
 1986년 24세 지금의 남편을 만나게 됨.
 1987년 25세 사랑카페에서 프로포즈를 받음
 1988년 26세 결혼식을 올림

중략

활동지2. 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)	출산, 양육, 사회적 성취 등 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. 기록 연구, 67, 237-266. (p.251-252)

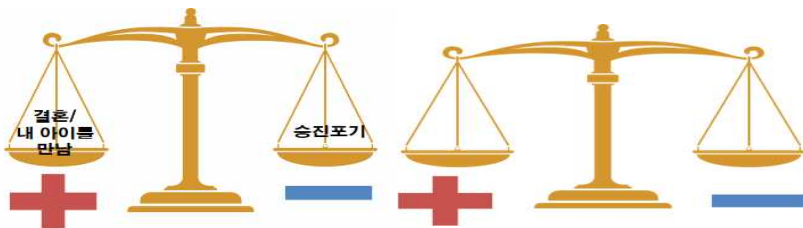
핵심목표1-2. 내 삶을 돌아보고, 있는 그대로의 나를 받아들일 수 있다.

활동) 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

활동지3. 내 인생의 플러스, 마이너스

예시)



핵심목표1-2. 미래의 희망찬 삶을 그려본다.

활동) 내 삶의 희망목록(버킷리스트) 작성

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

활동지4. 내 삶의 희망목록

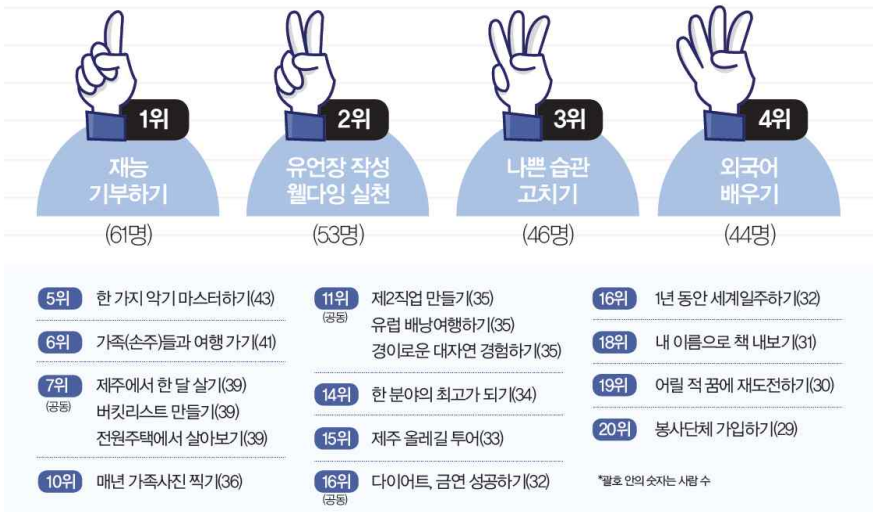
<p>bucket list 언제, 어디로, 어떻게, 누구와?</p> <p><input type="checkbox"/> 제주도 여행하기</p> <p>202년, 제주도로, 돈을 모아서, 딸과 동이서</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>bucket list 언제, 어디로, 어떻게, 누구와?</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>
---	--

- 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 써 놓은 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 아름답음
- 서울시50플러스 중부캠퍼스에서는 50대 이상 남녀를 대상으로 희망목록을 조사한 결과, 1위는 재능기부하기, 2위는 유언장 작성 및 웰다잉 실천, 3위는 나쁜 습관 고치기 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



[그림] 중장년의 버킷리스트 순위

출처: 서울시50플러스포털 홈페이지(<https://www.50plus.or.kr/detail.do?id=1700098>). 당신의 버킷리스트는 무엇입니까?

핵심목표2-2. 핵심목표2-1. 미래의 희망찬 삶을 그려본다.

활동5) 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 관한 질문을 받고 응답한다.
- 본 프로그램 통해 변화된 점(마음가짐, 행동 등)을 함께 이야기한다.
(또는 사후척도지를 활용하여 자기 변화를 인지할 수 있다.)
- 또한 본 프로그램을 통해 알게된 점, 배운 점, 변화된 점을 지속하기 위한 노력을 꾸준히 할 것을 당부하며, 프로그램을 마무리한다.

부록

조부모와 손자녀 상호작용 프로그램 계획안

조부모와 손자녀 상호작용 프로그램 진행안

회기	주제	이야기 젠가	가족 가능	집단 가능
단	목표	<ul style="list-style-type: none"> • 이야기 젠가를 통해 서로 이야기 할 수 있는 기회를 마련한다. • 서로 간에 긍정적 의사표현을 전달한다. • 가족관계를 증진한다. 		
단계	세부목표	활동내용	시간	준비물
도입	• 인사하기	<ul style="list-style-type: none"> • 분위기 조성하기 • 젠가 방법 소개하기 • 규칙정하기(필요에 따라 팀 구성하기) 	10분	필기 도구 젠가 스티커 메모지
전개	• 이야기 젠가	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 집단참석 소감 나누기 	20분	
유의점	<ul style="list-style-type: none"> • 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(보보하기, 노래 불러주기 등) • 일반적으로 뺨 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	개인 가능	가족 가능	집단 가능
단	목표	<ul style="list-style-type: none"> • 세대에 따라 쓰는 언어 특성이 다른 것을 발견하고 이러한 차이를 설명할 수 있다. • 서로에 대한 이해도를 증진한다. 			
단계	세부목표	활동내용	시간	준비물	
도입	<ul style="list-style-type: none"> • 인사하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 분위기 조성하기 • 프로그램 진행 안내 (필요에 따라 팀을 구성) • 나는 손자녀/할머니의 언어를 얼마나 알고 있는가?(점수화) 	5분	미니화이트보드, 보드마크, 지우개	
전개	<ul style="list-style-type: none"> • 서로에 대한 이해도 향상 	<ul style="list-style-type: none"> • 손자녀 대상: 사자성어나 속담 혹은 조부모가 쓰는 단어의 뜻 맞추기 • 조부모 대상: 요즘 트렌드 용어 	30분		
마무리	<ul style="list-style-type: none"> • 소감 나누기 	<ul style="list-style-type: none"> • 집단참석 소감 나누기 	5분		
유의점	<ul style="list-style-type: none"> • 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!	개인 가능	가족 가능	집단 가능
단	목표	<ul style="list-style-type: none"> • 서로에 대한 이해도를 향상한다. • 가족관계를 증진한다. 			
단계	세부목표	활동내용	시간	준비물	
도입	<ul style="list-style-type: none"> • 인사하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 분위기 조성하기 • 프로그램 진행 안내 	5분	필기 도구 도화지 색연필 크레용	
전개	<ul style="list-style-type: none"> • 서로에 대한 이해도 향상 	<ul style="list-style-type: none"> • 손자녀 대상: 내가 노인이 된다면? • 조부모 대상: 내가 어린이가 된다면? 	30분		
		<ul style="list-style-type: none"> • 각자 한 작업물에 대해 발표 	20분		
마무리	<ul style="list-style-type: none"> • 소감 나누기 	<ul style="list-style-type: none"> • 집단참석 소감 나누기 	5분		
유의점	<ul style="list-style-type: none"> • 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	개인 가능	가족 가능	집단 가능
단	목표	<ul style="list-style-type: none"> • 가족의 발달사를 알고, 가족구성원으로서의 연대감을 증진한다. • 가족(사진)역사관을 만듦으로써 창의성을 촉진한다. 			
단계	세부목표	활동내용	시간	준비물	
도입	<ul style="list-style-type: none"> • 인사하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 분위기 조성하기 • 프로그램 진행 안내 	5분	필기 도구 도화지 색연필 크레용	
전개	<ul style="list-style-type: none"> • 가족의 발달사를 이해 • 서로에 대한 연대감 형성 	<ul style="list-style-type: none"> • 다양한 발달 사진이 남아 있다면 이를 기반으로, 가족사진역사 만들기 • 만약 사진이 없다면, 연대기별로 그때 그 사건처럼 기록 하고 쓸 것 • 적어도 10년 단위로 1개의 사진이나 사건들을 기록할 것 	30분		
		<ul style="list-style-type: none"> • 각자 한 작업물에 대해 발표 	20분		
마무리	<ul style="list-style-type: none"> • 소감 나누기 	<ul style="list-style-type: none"> • 집단참석 소감 나누기 	5분		
유의점	<ul style="list-style-type: none"> • 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)	개인 가능	가족 가능	집단 가능
3	목표	<ul style="list-style-type: none"> 과거를 회상하는 기회를 제공한다. 상호작용을 통해 서로의 친밀감을 증진한다. 요리를 완성하는 작업을 통하여 성취감을 경험한다. 			
단계	세부목표	활동내용	시간	준비물	
도입	<ul style="list-style-type: none"> 인사하기 	<ul style="list-style-type: none"> 분위기 조성하기 프로그램 진행 안내 	5분	필기 도구 도화지 색연필 크레용	
전개	<ul style="list-style-type: none"> 가족의 발달사를 이해 서로에 대한 연대감 형성 	<ul style="list-style-type: none"> 각자 시대에 유행했던 그때 그 시절 그 음식을 만든다. 음식과 관련된 에피소드들을 함께 나눌 수 있도록 한다. 1회기 조부모: 약밥, 도나쓰, 솔빵, 인절미 등 2회기 손자녀: 햄버거, 피자 등 3회기 조부모+손자녀 퓨전음식요리: 김치피자, 밥버거, 약과쿠기, 떡카롱, 떡케이크 등 	30분		
마무리	<ul style="list-style-type: none"> 소감 나누기 	<ul style="list-style-type: none"> 집단참석 소감 나누기 	5분		
유의점	<ul style="list-style-type: none"> 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	가족 가능	집단 가능
단	목표	<ul style="list-style-type: none"> • 자기표현 기회를 통해 자신을 더 잘 이해할 수 있다. • 서로에 대한 이해를 증진한다. 		
단계	세부목표	활동내용	시간	준비물
도입	<ul style="list-style-type: none"> • 인사하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 분위기 조성하기 • 프로그램 진행 안내 	5분	도화지, 가위, 풀, 잡지
전개	<ul style="list-style-type: none"> • 풀라주를 통한 자기 표현 	<ul style="list-style-type: none"> • 조하리의 창 소개 	5분	
		<ul style="list-style-type: none"> • 각자 생각하는 '나'에 대해 풀라주 작업하기 	25분	
		<ul style="list-style-type: none"> • 조부모와 손자녀가 서로에게 풀라주 작업한 것에 대해 설명하기 	5분	
	<ul style="list-style-type: none"> • 각자 상대방에 대해 새롭게 알게 된 점에 대해 이야기를 나누기 	10분		
마무리	<ul style="list-style-type: none"> • 소감 나누기 	<ul style="list-style-type: none"> • 집단참석 소감 나누기 	5분	
유의점	<ul style="list-style-type: none"> • '풀라주 작업'에 어려움을 느끼고 시도조차 하지 않으려는 집단원이 있을 수 있으므로 보조진행자를 선정해 두는 것을 추천한다. • 풀라주 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. 			

참고문헌

- 강유진(2011). 손자녀 돌봄과 조부모의 심리적 복지: 돌봄 상황, 양육지각, 자원의 상호관련성을 중심으로. 한국인구학, 34(1), 73-97
- 경북여성정책개발원 (2003). 농촌 여성 노인 가구의 손자녀 양육 실태와 정책과제. 대구: 경북여성정책개발원.
- 국립국어원(2014). 국어연감 2014
- 권석만(2005), 왜 긍정의 힘에 관심을 가져야 하는가?, 한국인간발달학회, 한국인간발달학회 학술대회지 제4호
- 권은비, 이정화, 김선미(2015). 조부모전환기 조모가 인식한 손자녀 양육지원과 가족의 역동. 한국가족자원경영학회지, 19(1), 111-138.
- 권인숙(2000). 손자녀를 돌보는 조부모의 부담감과 사회적 지지. Child Health Nursing Research, 6(2), 212-223.
- 김미령(2014). 손자녀 돌봄노동이 조부모의 삶의 만족도 및 우울에 미치는 영향. 가족과 문화, 26(1),178-204.
- 김미례, 오명자, 오익수, 허승준(2008), 적극적 부모역할 훈련이 장애아 어머니의 자기격려와 자기낙담 및 양육스트레스에 미치는 효과, 한국상담학회, 9(4), 1665-1683
- 김미애, 정민자(2020). 우울한 독거노인을 위한 긍정심리 기반 교육 프로그램 효과, 가정과삶의질학회, 38(2), 125-141.
- 김미옥, 송승민, 이사라(2015). 맞벌이 가정 조모의 손자녀 양육경험과 양육갈등에 관한 현상학적 연구: 조모와 취업모 관점에서. 한국보육지원학회지, 11(4), 239-269.
- 김미혜, 김혜선(2004). 저소득층 조손가족 조부모의 생활만족도에 영향을 미치는 요인 연구. 한국노년학, 24(3), 153-170.
- 김미혜, 성기옥, 팽경희, 최희진, 최소영(2011). 손자녀 양육 조부모와 자녀와의 갈등에 영향을 미치는 요인: 조부모의 특성을 중심으로. 韓國老年學, 31(4), 905-923.
- 김선희(2023). 빅데이터를 통해 바라본 ‘자녀 훈육’에 대한 사회적 인식. 幼兒教育研究, 43(3), 85-104.
- 김승용, 정미경(2006). 손자녀 돌봄에 대한 조모 및 취업모의 인식 조사 연구. 열린 유아교육연구, 11(5), 67-96.
- 김승희(2016). 사회적 자본의 관점에서 본 조손가족 조부모의 양육문제 해결방안. 육아정책연구, 10(1), 1-30.

- 김오남(2007). 손자녀를 양육하는 조부모의 부담과 보상감. 한국노년학회지, 16, 59-84.
- 김양지영(2015). 돌봄의 세대 전가: 전일제 취업 부부의 조(부)모 양육 지원을 중심으로. 한국여성학, 31(4), 87-145.
- 김유경, 이진숙, 이재림, 김가희(2014). 가족의 갈등과 대응방안 연구-가족관계 갈등과 가족기능 갈등을 중심으로. 한국보건사회연구원.
- 김유숙(2007). 가족상담. 서울: 학지사.
- 김은설, 최윤경, 권미경, 최효미, 김나영, 김자연, 박은영(2021). 전국보육실태조사.
- 김은정(2012). 영유아 손자녀 양육 조모의 양육스트레스와 우울 간 관련성에 대한 사회적 지지의 상호작용효과. 한국영유아보육학, 72, 179-203.
- 김은정, 정순돌(2011). 손자녀 대리양육 조모의 적응 경험에 관한 연구-취업모 가정을 중심으로. 한국가족복지학, 31(3), 177-213
- 김정수, 유평, 문호경(2021). 긍정심리와 자기이해. 서울: 동문사.
- 김지혜(2017). 엄마의 화코칭: 화내고 후회하는 엄마들을 위한 치유의 심리학. 서울: 카시오페아.
- 김혜선(2005). 농촌과 도시지역 손자녀를 전담 양육하는 저소득층 조부모의 정서적 고통에 관한 연구. 노인복지연구, 28, 341-378
- 김혜영, 김은지, 최인희, 김영란(2011). 조손가족지원방안연구. 한국여성정책연구원.
- 남명숙 (1999). 손자녀 양육 조부모의 생활실태와 지원방안에 관한 연구. 한남대학교 지역개발대학원 석사 학위논문 .
- 남명숙(2000). 손자녀양육 조부모의 생활실태와 지원방안에 관한 연구, 한남대학교 지역개발대학원 사회복지학 석사학위 논문
- 류한조(2021). 개인 생애기억 아카이브를 이용한 개인서사 구성 연구. 기록연구, 67, 237-266.
- 린쉬에, 김시월 (2019). 노인소비자의 손자녀 돌봄 여부에 따른 경제·신체·심리상태 및 삶의 만족도 연구. 소비자정책교육연구, 15(1), 53-79.
- 박병량 (2002). 훈육: 학교훈육의 이론과 실제. 학지사
- 박성연, 김상희, 김지신, 박응임, 전춘애 (2003). 자녀와의 진정한 만남을 위한 부모 교육. 서울: 교육과학사.
- 박창기 (2002). 농촌지역 조부모-손자녀가족의 가족기 능에 관한 연구.대구가톨릭대학교 사회복지대학원 석사학위논문 .
- 박충선(2010). 조손가정의 형성원인과 양육경험에 따른 조모의 생활만족도에 관한 연구.” 한국가족복지학, 15(2), 105-12
- 박현식(2010). 조손가족의 특징과 손자녀 양육지속의사에 관한 질적연구: 충남지역을 중심으로. 한국노년학, 30(3), 779-791.

- 박흥미, 정향미(2010). 조모와 손자녀의 기질, 조모의 양육효능감 및 양육스트레스. 한국모자보건학회지, 14(1), 1-11.
- 박화옥, 김민정, 임정원(2021). 코로나19 상황에서 조손가족 조모가 경험하는 손자녀 양육에 대한 질적 연구. 한국노년학, 41(4), 587-609.
- 방은주(2018). 영아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스, 양육지식, 양육효능과의 관계, 영유아교육: 이론과실천, 3(2), 61-81.
- 배경미(1988). 조부모역할에 관한 기초연구. 성균관대학교 대학원 석사학위논문.
- 배옥현(2014). 현장밀착형 취약계층 가족교육 프로그램 개발(II) - 아동기 자녀를 둔 조손가족을 중심으로. 경북여성정책개발원.
- 배옥현, 정일선(2011). 경상북도 조손가정 실태와 지원방안. 경북여성정책개발원.
- 배진희(2007). 손자녀 양육 조부모의 심리적 안녕에 영향을 미치는 요인비교를 중심으로 - 배진희. 사회복지정책, 28, 67-94.
- 백경흔(2009). 손자녀 돌봄 경험이 여성 건강에 미치는 영향-신체 및 정신 건강을 중심으로-. 여성건강, 10(2), 87-112.
- 백선정, 고지영, 양정선, 백현식(2011). 맞벌이 가정내 조부모의 양육현황 및 지원방안 연구- 영아가정을 중심으로 -. (재)경기도가족여성연구원
- 백지은(2018). 손자녀 돌봄 경험이 조부와 조모의 심리적 건강에 미치는 영향. 한국융합학회논문지, 9(1), 363-375.
- 백진아(2013). 중장년 기혼여성의 손자녀 양육 경험-돌봄 공백의 가족주의적 대응. 담론 201, 16(3), 67-93
- 서동인(1989). 손자녀가 지각한 조모와 손자녀와의 접촉과 조모의 역할수행. 한국가정관리학회지, 7(2), 45-60.
- 서병선(1995). 조모의 손자녀 대리 양육 수행과 만족도 연구 - 취업모를 자녀로 둔 여성 노인을 중심으로 -. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 서울시50플러스포털 홈페이지(<https://www.50plus.or.kr>)
- 서종수, 강금여, 권상원, 김준호, 이성주(2021). 한부모가족을 위한 부모교육 프로그램 개발-아동기·청소년기. 경북, 안동: 안동복지원.
- 서종수, 박성원, 양지훈, 이미영, 장효은, 이우구, 김민아, 강금여(2022). 사회복지실천론. 경기, 고양: 공동체.
- 서종수, 최성열, 신이나, 전재민(2023). 양육 프로그램에 관한 연구동향. 청소년상담학회지, 4(2), 61-74.
- 소숙영, 손정락(2013). 긍정 심리치료가 발달 장애 아동 어머니의 우울, 부모 효능감 및 양육스트레스에 미치는 효과, 대한스트레스학회, 21(2), 95-107
- 송현섭(2020). 긍정심리학을 적용한 집단예술치료가 노인의 행복감과 우울에 미치는 효과, 건국대학교 대학원, 석사학위논문.

- 신수진(2016). 손자녀 돌봄 여부에 따른 60대 여성노인의 우울, 영양관리상태, 삶의 만족도의 차이. 여성건강, 17(1), 97-109.
- 안선주(2015), 긍정심리에 근거한 집단미술치료가 노인의 삶의 질에 미치는 효과, 대구대학교 재활과학대학원 석사학위논문.
- 안희란, 김선미(2015). 손자녀 양육지원 경험에 대한 할머니들의 해석에 관한 질적 연구. 한국가족자원경영학회지, 19(1), 93-109
- 양순미, 임춘식, 오윤자(2008). 농촌 조손가족 조부모들의 손자녀에 대한 비용—보상적 가치관이 손자녀 양육 이후의 생활만족 변화에 미치는 영향. 농촌사회, 18(20), 145-178.
- 양혜경(2016). 손자녀 돌봄이 조부모의 건강에 미치는 영향. 가족자원경영과 정책, 20(3), 1-23.
- 여성가족부(2012). 100세 사회 가족생활 재설계 및 가족돌봄 지원방안 연구.
- 옥경희(2005). 조부모-손자녀 가족 조부모의 손자녀 양육. 한국가정관리학회지, 23(3), 103-114.
- 유안진(1990). 한국 전통사회의 유아교육. 서울: 서울대학교 출판부.
- 유희정, 이솔, 홍지수(2015). 맞벌이 가구의 영아 양육을 위한 조부모 양육지원 활성화 방안 연구. 한국여성정책연구원.
- 윤현주(2020), 손자녀 양육조부모역할 적응지원 프로그램 효과성 연구, 동의대학교 지방자치연구소, 37(2), 223-245
- 윤혜미, 장혜진(2012). 조손가족의 삶 : 쟁점과 지원방안. 아동과 권리, 16(2), 259-288.
- 이경진, 황아람, 권연희(2020), 손자녀 양육을 지원하는 조부모의 경험에 관한 질적 메타분석, 인지발달장애학회지, 11(3), 93-113.
- 이선형, 이경림, 임춘희(2009). 조부모의 양육스트레스와 사회적 지지가 양육행동에 미치는 영향- 지역아동센터 이용아동을 중심으로 -. 한국가족복지학, 14(4), 57-77.
- 이수정(2017). 영유아기 자녀를 둔 어머니의 아동권리인식과 양육효능감의 관계. 덕성여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이영애, 방은령(2018). 조손가족과 공동양육 조부모의 양육에 관한 질적 연구 내용 비교분석: 2000년 이후 국내 학술지 게재 논문을 중심으로. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 24(3), 491-518.
- 이온숙(2018). 긍정심리 집단미술치료가 청소년 자녀를 둔 부모의 양육 스트레스와 회복탄력성에 미치는 효과, 한양대학교 예술디자인대학원 석사학위논문.
- 이지연, 정경미, 김원경(2008). 중산층 양육조모와 비양육 조모의 양육스트레스 및 정신건강 실태조사. 한국심리학회지: 여성, 13(3), 325-341.

- 이진화, 백경순(2018). 만 4세 유아의 아버지가 지각하는 부모역할지능, 훈육방식이 자녀의 문제행동에 미치는 영향. 영유아교육: 이론과 실천, 3(3), 135-155.
- 이화진(2004). 조손세대 조부모의 양육스트레스가 조부모의 정신건강에 미치는 영향 - 사회적지지 효과를 중심으로-. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 임미나, 임지향, 정재원(2020). 발달장애아동 어머니의 자아존중감 향상과 양육스트레스 감소를 위한 긍정심리 미술치료 사례연구, 한국발달장애학회, 24(4), 27052
- 정우정, 이면선(2014). 손자녀 양육 조부모의 지각된 건강상태, 양육 스트레스 및 사회적 지지가 삶의 질에 미치는 영향. Korean Journal of Adult Nursing, 26(3), 310-319.
- 정혜신(2018). 당신이 옳다: 정혜신의 걱정심리학. 서울: 해냄.
- 조미라(2016). 영아기 손자녀를 돌보는 조부모가 갖는 행복의 의미. 총신대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조영숙(2008). 어머니의 양육 스트레스, 양육효능감, 양육행동과 유아의 자기조절능력 간의 관계성 탐색. 성균관대학교 대학원 박사학위논문.
- 조윤주(2012). 손자녀 양육 참여 노인의 활동 만족도에 관한 연구: 노인의 생성감과 가족 지지를 중심으로. 보건사회연구, 32(2), 267-294.
- 조윤주(2017). 손자녀를 양육하는 조부모의 우울에 관한 연구: ABC-X 모델의 적용. 학습자중심교과교육연구, 17(21), 335-359.
- 조혜영(2009). 조손가족을 위한 집단치료놀이 프로그램의 적용. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 주영애, 백주원, 배보람(2021). 목재 이문건의 양아록을 기반으로 한 '손자녀 양육을 위한 조부모 교육'프로그램. 한국가족자원경영학회 학술대회논문집.
- 최경덕, 권현진, 최인선, 이윤경(2022). 손자녀 양육과 고령자의 건강, 인지기능 및 삶의 만족도에 관한 연구. 한국보건사회연구원.
- 최규련(2012). 가족상담 및 치료. 경기, 고양: 공동체.
- 최영, 차승연(2013). 손자녀 돌봄 조부모의 생활만족도에 영향을 미치는 요인. 사회복지정책, 40(3), 183-206.
- 최은경(2020). 어머니의 긍정심리 집단상담 프로그램이 양육스트레스, 부모 효능감, 부모-자녀 관계에 미치는 효과, 고신대학교 일반대학교 박사학위논문.
- 최인희(2014). 손자녀 돌봄이 여성노인의 생활만족도에 미치는 영향: 돌봄에 대한 자발성과 주관적 평가를 중심으로. 가족과 문화, 26(4), 118-138.
- 최혜경(2002). 저소득층 조손가정 여성노인의 우울감과 관련 요인 연구. 한국노년학, 22(3), 207-222
- 최혜정(2017). 손자녀 양육 여부에 따른 조모의 주관적 건강상태, 우울, 삶의 질 및

- 자녀와의 갈등 비교. 부모자녀건강학회지, 20(2), 80-87.
- 최혜지(2009). 조손가족 조부모의 손자녀 양육 이해 : Sen의 인간 존재실현력 (human capability) 패러다임을 통한 접근. 한국인구학, 32(3), 103-126.
- 통계청(2021). 인구주택총조사.
- 팽혜민(2019). 손자녀 양육이 조부모의 우울과 삶의 만족도에 미치는 영향. 연세대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 하정화, 김현지, 이옥경, 허정윤(2013). 부산지역 맞벌이가정의 조부모 손자녀양육 실태 및 욕구 조사. 부산여성가족개발원.
- 한상미(2021), 긍정심리치료가 노인들의 우울감, 생활만족도 및 삶의 질에 미치는 효과, 충북대학교 대학원, 문학박사학위논문
- 한상미, 이봉건(2012). 긍정심리치료가 노인들의 우울감, 생활만족도 및 삶의 질에 미치는 효과, 한국심리학회. 31(4), 971-992.
- 한혜자, 류창희, 이영세 (2001). 조부모가 제공하는 도움과 이에 따른 만족도. 노인복지연구, 11, 195-211.
- 홍희영, 최은영(2017), 긍정심리기반 집단미술치료가 우울 노인의 긍정 정서와 건강 지각에 미치는 효과, 예술심리치료연구, 13(4), 359-377
- Bengtson, V. L., & Robertson, J. F.(1985). Grandparenthood. Beverly Hills, C.A.: Sage.
- Bowers, B. F. & Myers, B. J.(1999). Grandmothers providing care for grandchildren: Consequences of various levels of caregiving. Family Relations, 48(3), 303-311.
- Bowers, B. F., & Myers, B. J. (1999). Grandmothers Providing Care for Grandchildren: Consequences of Various Levels of Caregiving. Family Relations, 48(3), 303-311. <https://doi.org/10.2307/585641>
- Brennan, D., Cass, B., Flaxman, S., Hill, T., Jenkins, B., McHugh, M., Purcal, C., & Valentine, K. (2013). Grandparents raising grandchildren: Towards recognition, respect and reward. Sydney, NSW: Social Policy Research Centre, University of New South Wales.
- Brian, S. T. (2000). A cross-cultural study of the school performance of children bring raised by their grandparents. Ph.D. Dissertation. Arizona University.
- Burton, L. M. (1992). Black grandparents rearing children of drug-addicted parents: Stressors, outcomes, and social service needs. The Gerontologist, 32(6), 744-751.
- Burton, L. M. (1996). The timing of childbearing, family structure, and the

- role responsibilities of aging Black women. In E. M. Hetherington & E. A. Blechman (Eds.), *Stress, coping, and resiliency in children and families* (pp. 155-172). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Chao R. K. (1994). Beyond parental control and authoritarian parenting style: understanding Chinese parenting through the cultural notion of training. *Child Dev.* 65 1111-1119. 10.1111/j.1467-8624.1994.tb00806.x
- Chen, X. & Silverstein, M. (2000). Intergenerational social support and the psychological well-being of older parents in China. *Research on aging*, 22(1), 43-65
- Crnic, K. A., & Greenberg, M. T.(1990). Minor parenting stress with young children. *Child Development*, 61(5), 1628-1637.
- Daly, S. S., & Glenwick. D. S.(2000). Personal Adjustment of Grandchild Behavior in Custodial Grandmothers. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29(1), 108-118.
- Dolbin-MacNab, M. L. (2006). Just Like Raising Your Own? Grandmothers' Perceptions of Parenting a Second Time Around. *Family Relations: An Interdisciplinary. Journal of Applied Family Studies*, 55(5), 564-575. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2006.00426.x>
- Dowdell, E. (1995). Caregiver burden: Grandmothers raising their high-risk grandchildren. *Journal of Psychology Nursing and Mental Health Services*, 33, 3-8.
- Esfahani, A. K. & Davarniya R.(2019), Investigating the effectiveness of group positive psychotherapy on parenting stress among mothers of children with down criteria, *Research in Cognitive and Behavioral*,
- Forsyth, C. J. (1994). An examination of age, familial roles, and sex differences in levels of subjective well-being of grandparents. *International Journal of Sociology of the Family*, 24, 69-84.
- Fuller-Thomson, E., Minkler, M., & Driver, D. (1997). A profile of grandparents raising
- Giarrusso, R., Silverstein, M., & Feng, D. (2000). Psychological costs and benefits of raising grandchildren: Evidence from a National Survey of Grandparents. In C. B. Coox(Ed.). *To grandmother's house we go and stay: Perspectives on custodial grandparents*(pp. 71-90). New York: Springer.

- Ginott, H. G.(1973). *Between Parent and Child: New Solutions to Old Problems*. New York: Macmillan.
- Ginott, H.(1975). *Teacher and child: A Book for Parents and Teachers*. UK, Glasgow: Avon Books.
- Goode, W. J. (1960). A Theory of Role Strain. *American Sociological Review*, 25(4), 483-496.
- Goodman, C. C. (2003). Intergenerational triads in grandparent-headed families. *Journal of Gerontology*, 58B(5): S281-S289.
- Gorden, T. (1970), *Parent Effectiveness Training: The "no-lose" program for raising responsible children*. New York: Peter H. Wyden.
- Gordon, J. R., Pruchno, R. A., Wilson-Genderson, M., Murphy, W. M., & Rose, M.(2011), Balancing caregiving and work: Role conflict and role strain dynamics, *Journal of Family Studies*, 33(5), 662-689.
- Grant, S.(2020). *Positive Parenting: Discipline Your Kids the Loving Way*. Somerset, Bath: Joining the dots tv Limited.
- Haglund, K. (2000). Parenting a second time around: An ethnography of African American grandmothers parenting grandchild due to parental cocaine abuse. *Journal of Family Nursing*, 6(2), 120-135.
- Hank, K., & Buber, I. (2009). Grandparents caring for their grandchildren: Findings from the 2004 Survey of Health, Ageing, and Retirement in Europe. *Journal of Family Issues*, 30(1), 53-73. <https://doi.org/10.1177/0192513X08322627>
- Jendreck, M. P. (1993). Grandparents who parent their grandchildren: Effects on life style. *Journal of Marriage and the Family*, 55(3), 609-621. <https://doi.org/10.2307/353342>
- Kashaniyan, F. & Khodabakhshi-Koolae, A.(2015), Effectiveness of positive psychology group interventions on meaning of life and life satisfaction among older adults, *Elderly Health Journal*, 1(2), 68-74
- Kelley S. J., Whitley D., Sipe T. A., Yorker B. C.(2000). Psychological distress in grandmother kinship care providers: The role of resources, social support, and physical health. *Child Abuse & Neglect*. 4(3):311-321. doi: 10.1016/s0145-2134(99)00146-5.
- Kelly, S. J. (1993). Caregiver stress in grandparents raising grandchildren. *Journal of Nursing Scholarship*, 25(4), 331-337. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1993.tb00268.x>

- Kelly, S. J., & Damato, E. G. (1995). Grandparents as primary caregivers. *MCN: The American Journal of Maternal/Child Nursing*, 20(6), 326-332.
- Landreth, G. L. (2002). *Play therapy: The art of relationship*. New York: Brunner-Routledge.
- Landry-Meyer, L., & Newman, B. M. (2004). An Exploration of the Grandparent Caregiver Role. *Journal of Family Issues*, 25, 1005-1025.
- Lee, J. & Bauer, J. W.(2013). Motivations for providing and utilizing child care by grandmothers in South Korea. *Journal of Marriage and Family*, 75(2), 381-402.
- Longacre, M.L., Ross, E.A., and Fang, C.Y. 2014. "Caregiving Choice and Emotional Stress among Cancer Caregivers." *Western Journal of Nursing Research* 36(6): 806-824
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. & Schkade D.(2005), Pursuing happiness: The architecture of sustainable change, *Review of General Psychology*, 9(2)
- McIntosh, B. R., & Danigelis, N. L. (1995). Race, gender, and the relevance of productive activity for elders' affect. *The Journals of Gerontology*, 50(4), 229-239. doi:10.1093/geronb/50B.4.S229
- Minkler M., Fuller-Thomson E., Miller D., Driver D. (2000). Grandparent caregiving and depression. In: Hayslip B. Jr., Goldberg-Glen R., editors. *Grandparents raising grandchildren: Theoretical, empirical, and clinical perspectives*. Springer; pp. 207-219
- Minkler, M., Driver, D., Roe, K., & Bedeian, K. (1993). Community interventions to support grandparents caregivers. *The Gerontologist*, 33, 807-811.
- Minkler, M., Fuller-Thomson, E., Miller, D., & Driver, D. (1997). Depression in grandparents raising grandchildren: Results of a national longitudinal study. *Archives of Family Medicine*, 6(5), 445-452.
- Minkler, M., Roe, K. M., & Price, M. (1992). The physical and emotional health of grandmothers raising grandchildren in the crack cocaine epidemic. *The Gerontologist*, 32(6), 752-761. <https://doi.org/10.1093/geront/32.6.752>

- Moen P., Robison, J., Dempster-McClain, D.(1995), Caregiver daughter caregivers: A role theory perspective. *The Grontologist*, 32(2), 203-212.
- Musil, A. (2002). Health of grandmothers: A comparison by caregiver status. *Journal of Aging and Health*, 14(1), 96-121.
- Musil, C. M. & Standing, T. (2005). Grandmothers' diaries: a glimpse at daily lives. *International Journal of Aging and Human Development*, 60: 317-329.
- Musil, C. M. (1998). Health, stress, coping and social support in grandmother caregivers. *Health care for Women International*, 19, 441-455.
- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi M.(2002), *The Concept of Flow in C.R. Snyder, Shane J. Lopez(eds). Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press.
- NCS홈페이지 <https://ncs.go.kr/> HRDK한국산업인력공단 대인관계능력 직업기초능력 가이드북 : 교수자용
- Neugarten, B. L. & Weinstein, K. K.(1964). The changing American gran parent. *Journal of Marriage and Family*, 26(2), 199-204.
- Ockwell-Smith, S.(2017). *Gentle Discipline: Using Emotional Connection--Not Punishment--to Raise Confident, Capable Kids*. LA: TarcherPerigee.
- Popkin, M. (1983). *Active Parenting Today*. Atlanta: Active Parenting.
- Reitzes, D. C., & Mutran, E. H. (1998). Grandparent Identity, Intergenerational Family Identity, and Well-Being. *The Journals of Gerontology: Series*, 59(4), 213-219.
- Schulz, R., Beach, S.R., Cook, T.B., Martire, L.M., Tomlinson, J.M. and Monin, J.K. 2012. "Predictors and Consequences of Perceived Lack of Choice in Becoming an Informal Caregiver." *Aging & Mental Health*16(6): 712-721.
- Seligman, M. E. P.(2002), *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press. ISBN: 0743222970. 336
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A, Park, N., & Peterson, C.(2005), *Positive Psychology Progress Empirical Validation of Interventions*, Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening,

42(10), 874-884

- Seltzer, M. M. (1976). Suggestions for the examination of time-disordered relationships. In F. J. Gubrium (Ed.), *Time, roles and self in old age* (pp.111-125). New York: Human Sciences Press.
- Siebert, S. D. (1974). Toward a theory of role accumulation. *American sociological review*, 39(4), 567-578. <https://doi.org/10.2307/2094422>
- Solomon, J. C., & Marx, J. (1995). To grandmother's house we go: Health and school adjustment of children raised solely by grandparents. *The Gerontologist*, 35(3), 386-394.
- Szinovacz, M. E., DeViney, S., & Atkinson, M. P.(1999). Effects of surrogate parenting on grandparents' well-being. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 54(6), 376-388.
- Taylor, J. Y., Washington, O. G., Artinian, N. T., & Lichtenberg, P. (2007). Urban hypertensive African American grandparents: Stress, health, and implications of child care. *Clinical Gerontology*, 30(4), 39-54.
- Waldrop, D. P. & Weber, J. A. (2001). From grandparent to caregiver: the stress and satisfaction of raising grandchildren. *Families in Society*, 82(5): 461-472.
- Wheelock, J., & Jones, K. (2002). Grandparents are the next best thing. Informal childcare for working parents in urban Britain. *Journal of Social Policy*, 31(3), 441-464.

손자녀 돌봄 조부모 상담·교육프로그램 개발

발행일 | 2023년 9월

발행처 | 한국건강가정진흥원

발행인 | 김금옥

주소 | 서울특별시 중구 퇴계로173 남산스퀘어빌딩 21, 24층

전화 | 02-3479-7600

팩스 | 02-3479-7798

홈페이지 | www.kihf.or.kr

기획·편집 | 사업기획부

수행기관 | (재)경북여성정책개발원

인쇄처 | 동인출판사

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