

활기찬 노후생활 준비와
인생의 꿈 실현을 위한

생애설계

배움 카드 매뉴얼



AGAC

아셈노인인권정책센터
ASEM Global Ageing Center

50+세대를 위한 생애설계 배움 카드를 소개합니다

아셈노인인권정책센터는 노인인권 보호 및 증진을 위한 다양한 노력을 하고 있으며, 50+세대가 스스로 노후의 삶을 잘 계획하여 인생 후반기를 만족스럽게 살 수 있도록, <활기찬 노후생활 준비와 인생의 꿈 실현을 위한 50+ 생애설계>라는 교육교재를 2023년 초 발간 하였습니다.

이 “생애설계 배움 카드”는 교육 교재에 담긴 50+세대들을 위한 생애설계를 50+세대들이 보다 쉽게 생애설계를 이해하고 설계할 수 있도록 그림 카드로 기획된 것입니다.

50+세대를 위한 생애설계 배움 카드는 이렇게 구성되어 있습니다

50+세대를 위한 생애설계 배움 카드는 총 48개이며, 생애설계 개념과 생애설계에 필요한 핵심 내용을 담고 있습니다.



카드의 앞면에는 카드 번호, 생애설계/생활영역별 설계의 주제와 그 주제를 설명하는 그림, 그리고 그 주제의 키워드가 담겨 있습니다.

카드 뒷면에는 카드 번호, 생애설계/생활영역별 설계의 주제, 그 주제의 설명, 그 주제의 키워드에 관한 설명 및 키워드의 질문이 담겨 있습니다

카드 구성

생애설계 배움 카드는 인생 후반기의 이해, 생애설계 개념 이해, 그리고 생활영역별 생애설계 이해의 세 부분으로 구분되어 있습니다.

인생후반기에 대한 이해 카드는 4개, 생애설계 개념 이해 카드는 8개, 생활영역별 생애설계 이해 카드는 36개로 구성되어 있습니다.



인생 후반기
이해 카드
4장



생애설계 개념
이해 카드
8장



생활영역별 생애설계
이해 카드
36장

인생 후반기가 연장되고 있습니다

1 일생은 크게 4 단계의 시기(기간)로 나눌 수 있습니다

우리의 일생은 크게 1기 인생, 2기 인생, 3기 인생, 4기 인생의 4단계로 구분될 수 있습니다. 4단계로 구분되는 인생의 각 시기와 그 중요한 의미는 다음과 같습니다.

- 1기 인생:** 출생-공식교육 끝나는 시기로서, 이 시기는 사회에 진출하기 위해 교육을 받는 것이 가장 중요한 의미를 가짐
- 2기 인생:** 취업-퇴직까지 시기로서, 이 시기는 경제적으로 독립하고, 자신의 책임과 의무를 수행하는 것이 가장 중요한 의미를 가짐
- 3기 인생:** 퇴직 후 건강하게 지내는 시기로서, 이 시기는 개인적 성취가 중요한 의미를 가짐
- 4기 인생:** 건강이 좋지 않아 타인의 도움을 받는 시기로서 이 시기는 타인에 의존하는 것이 가장 중요한 의미를 가짐

수명연장으로 인생 후반기인 3기와 4기 인생 기간이 길어지고 있는데 인생 후반기(50+)에 는 3기 인생을 연장하고, 4기 인생은 단축시키는 것이 중요한 과제입니다.

2 | 인생 후반기의 새로운 의미

전 세계적으로 고령화로 인한 수명연장이 이루어지고 있습니다. 20세기 후반부터 세계 각국의 출생 시 기대수명이 빠르게 늘어나고 있으며, 아시아-유럽 국가들에서도 같은 추세입니다. 한국의 경우 2021년에는 남자 81세, 여자는 87세가 되었고, 2070년에는 남자는 90세, 여자는 93세가 될 것으로 예측됩니다.

수명연장은 인생 후반기(50+) 또는 노년기의 연장을 의미합니다. 인생 후반기가 30~40년 이상 연장되고, 건강상태가 증진됨에 따라 인생후반기는 단순한 은퇴생활의 기간이 아니라 새로운 의미의 기간이 되고 있습니다.

인생 후반기의 새로운 의미: (1) 개인적 성취의 시기, (2) 제2의 성장 시기, (3) 인생 최고의 행복을 이룰 수 있는 시기, (4) 유효기한 없는 인생의 꿈을 실현하는 시기로 이야기되고 있습니다. 하지만, 연장된 인생 후반기의 삶이 새로운 의미를 갖는 시간이 되기 위해서는 인생 후반기에 들어서기 전에 개인적으로 미리 계획하고 준비하여야 가능합니다.

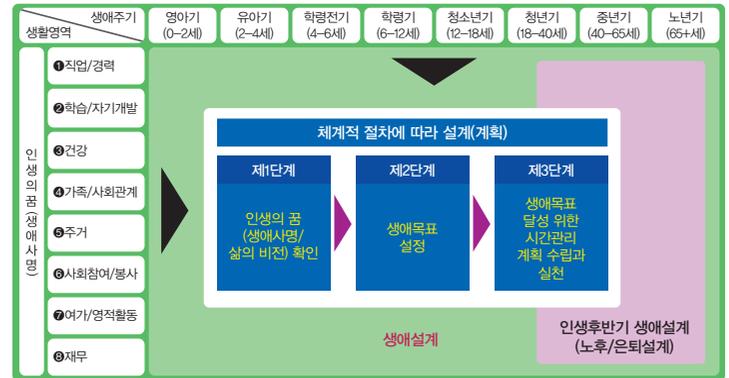
50+세대를 위한 생애설계의 의미를 알아보시다

1 | 생애설계의 의미

생애설계는 “생활영역별 인생의 꿈을 실현하기 위해 생애주기 단계별로 만드는 체계적이고 장기적인 계획”입니다. 다음 그림에서 보는 바와 같이 생애설계는 모든 연령층(생애주기 모든 단계)의 사람들에게 다 필요하며, 50+세대의 생애설계는 50대 이후(중년기와 노년기) 인생의 꿈을 실현하기 위한 설계입니다.

생애설계는 ‘진로설계’, ‘생애경력설계’, ‘전직지원 서비스’, ‘노후설계’, ‘은퇴설계’, ‘재무설계’ 등의 생애주기 단계 및 생활영역별 다양한 설계를 모두 포함하는 포괄적인 설계입니다.

생애설계(Life Planning)



2 | 생애설계의 특성

1) 생애설계는 생활영역별로 이루어진다.

우리의 삶은 그 특성에 따라, 다음 그림에서 보는 바와 같이 8개 영역으로 나누어 볼 수 있습니다.



대부분 사람들은 생애설계는 주로 직업/경력 영역의 대해 필요하다고 생각하지만, 우리의 삶에는 직업/경력 영역 외에도 다른 중요한 생활영역들이 있으며, 사람마다 중요시하는 생활영역이 다를 수 있습니다. 그래서 가능하면 8개 생활영역 모두에 대해 생애설계를 하는 것이 바람직합니다.

2) 생애설계는 3단계 절차를 통해 이루어집니다

생애설계는 다음 그림과 같이 (1) 인생의 꿈 확립->(2) 생애목표 설정 ->(3) 생애목표 달성을 위한 시간관리 계획 수립과 실천의 3단계로 이루어지는 것이 바람직합니다.



생애설계 1단계인 인생의 꿈을 확립되지 못했다 하더라도 생애목표 자체가 명확하고, 만족스럽다면 생애설계 절차는 인생의 꿈 확립 절차 없이도 (1) 생애목표 설정->(2) 시간관리 계획 수립과 실천의 2단계만으로도 진행할 수 있습니다.

생애설계 1단계: 인생의 꿈 확립(확인)

- 1 인생의 꿈은 생애사명 또는 삶의 비전이라고도 한다. 인생의 꿈은 '삶의 가치와 삶의 가치를 실현하기 위한 활동방향' 두 가지 모두, 또는 '삶의 가치'나 '활동방향' 중 한 가지만을 의미한다.
- 2 삶의 가치는 자신에게 가장 귀중하게 생각하는 것, 생활의 신조나 원칙, 또는 성공의 기준, 삶의 목적이나 이유 등입니다. 활동(행동)방향은 삶의 가치를 실현하기 위한 넓은 의미의 활동(행동) 방향 또는 상태를 말합니다.
- 3 인생의 꿈은 자기 성격과 적성에 맞는 것이 바람직합니다.
- 4 앞에서 말했듯이 생애설계 1단계인 인생의 꿈이 확립되지 않아도 생애설계를 시작할 수 있습니다. 인생의 꿈이 확실하지 않지만 생애목표가 확실한 경우는 생애설계를 생애목표 설정부터 시작할 수 있습니다.
- 5 인생의 꿈 예시:
 - 경력을 활용하여 관련 지역 소상공인들의 업무 개선에 공헌하는 사람
 - 다른 사람을 배려하고 존경받는 인간관계를 유지하는 것
 - 가진 것을 이웃과 나누고 지역사회 봉사활동에 참여하는 것

생애설계 2단계: 생애목표 설정

1 | 생애목표 설정의 의미

- 1 인생의 꿈을 실현하려면 구체적으로 생애목표를 설정해야 합니다.
- 2 생애목표는 인생의 꿈이 실현된 것으로 볼 수 어떤 지위, 활동, 행동 또는 상태를 말합니다.
- 3 생애목표는 생활영역별 인생의 꿈에 따라 생활영역별로 달리 설정할 수 있습니다.
- 4 생애목표는 거의 대부분 경우 생애주기 단계 과업이 됩니다. 생애주기 단계별 과업을 잘 알면 어떤 것을 생애목표로 설정해야 할 지를 알 수 있습니다. 50+세대는 중년기와 노년기의 과업을 잘 이해할 필요가 있습니다.
- 5 생애목표는 목표설정의 5원칙(SMART 원칙)에 따라 설정합니다.
- 6 생애목표 설정순서는 최종 ▶ 장기 ▶ 중기 ▶ 단기목표의 순으로 합니다.

2 | 생애목표 설정 5원칙: 스마트(SMART)원칙

1 스마트(SMART) 원칙은 생애목표를 잘 설정할 수 있는 원칙입니다.

S: 구체적(Specific)이어야 한다.

M: 측정(관찰) 가능(Measurable)해야 한다.

A: 달성가능(Achievable)해야 한다.

R: 논리적으로 적합하게(Relevant) 연계되어야 한다.

T: 목표달성의 기한이나 시점 (Time-Bound)이 있어야 한다.

2 SMART원칙에 따른 목표 설정 예시

▪ 예시1: 나는 63세까지 거주지역 재능기부 컨설턴트로 등록하여 활동한다.
(60세 퇴직 남성)

▪ 예시2: 나는 75세까지 지역의 독거노인 4명에 대해 주1회 방문하여, 집안청소, 식사, 말동무, 집 주변 청소 등의 자원봉사를 실행한다. (70세 가정주부)

생애설계 3단계: 목표달성을 위한 시간관리 계획 수립과 실천

1 | 시간관리 계획 수립의 의미

- 1 생애목표 달성을 위해서는 시간관리 계획이 필요합니다.
- 2 시간관리 계획수립은 실제로는 1년 단위로 이루어집니다.
- 3 시간관리에서는 목표달성을 위해 해야 할 일은 시간사용 우선순위 결정 원칙(ABC원칙)에 따르는 것이 바람직합니다.
- 4 시간관리 계획 수립을 위해 연간목표를 세우고, 연간목표를 12달로 나눈 월간목표와, 월간목표를 4주간으로 나눈 주간목표를 설정해야 합니다.
- 5 연간목표와 월간목표는 새로운 년도의 시작 전인 12월에, 주간목표는 새로운 달의 시작 전 1주일 동안에 설정합니다.
- 6 월간 시간관리 계획표는 새 달 시작 1주일 전에, 주간 시간관리 계획표는 새로운 주간 시작 1-2일 전에 작성합니다.
- 7 시간관리 도구로 시중에서 구입 가능한 프랭클린 다이어리와 휴대전화 애플리케이션('Attale Pro')을 사용하는 것을 추천합니다.
- 8 생애설계의 실천에는 강한 의지력과 인내심으로 시행착오를 거치면서 계속 실천하는 것이 중요하며, 생애설계 실천전략을 활용하면 보다 효과적으로 실천할 수 있습니다.

2 | 목표달성 행동의 우선순위 결정 원칙(ABC원칙)

- 1 제한된 시간 내에 목표달성을 하기 위해서는 시간사용의 우선순위를 정해야 합니다.
- 2 목표달성을 위해 해야 하는 일과 활동은 긴급성과 중요성으로 구분하여 실행 우선순위를 결정해야 합니다.
- 3 긴급성은 긴급한 것과 긴급하지 않은 것, 중요성은 중요한 것과 중요하지 않은 것으로 구분할 수 있습니다. 일의 긴급성 정도 2가지, 중요성 정도 2가지를 서로 교차시켜 보면 다음 그림과 4가지 경우가 됩니다.

	긴급함	긴급하지 않음
중요함	A	B
	<ul style="list-style-type: none"> • 위기 • 급박한 문제 • 마감시간 임박한 프로젝트 • 회의 준비, 회의 <p>*여기 해당하는 일은 그 일이 일어나는 즉시 처리해야함</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 예방 • 생산능력 증진(역량 강화)활동 • 기획 • 인간관계 구축 • 재충전(레크리에이션) <p>*여기 해당하는 일은 목표달성과 성공에 필수적임</p>
중요하지 않음	C	D
	<ul style="list-style-type: none"> • 예정없이 끼어드는 일, 중요하지 않은 전화 • 일부 우편물보고서 • 일부 회의 • 인기 있는 활동 • 다른 사람의 사소한 급한 일 <p>*여기 해당하는 일은 짧게 줄이거나 거절하거나 시간 남으면 할 것</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 하찮은 일 • 일부 전화 • 피하고 싶은 활동 • 관계없는 우편물 • 과도한 TV 시청, 인터넷 • 즐거운 활동 <p>*여기 해당하는 일은 안 해도 무방함</p>

- 4 목표 달성을 위해 해야 할 일의 우선순위는 A ▶ B ▶ C 순으로 정하는 것이 가장 효과적입니다.

생애설계 카드를 이렇게 활용해보세요

- 1 다양한 방법으로 카드를 활용하여 생애설계에 대해 교육하고, 생애설계의 이해를 도울 수 있습니다.
- 2 생애설계 교육에서 강사의 설명에 따라 생활영역별 카드를 활용하거나, 교육생 들끼리 서로 교육카드 뒷면의 질문을 활용해 대화를 나눠볼 수 있습니다. 그리고 여러 가지 게임도 진행해볼 수 있습니다.
 - (1) 생활영역별 카드 활용 교육
 - (2) 만약에 게임
 - (3) 생애설계 빙고
 - (4) 생애설계 스피드게임

1 | 생애설계 교육 과정에서 배움 카드 활용법

① 2~3시간 이내의 짧은 교육시간에 “생애설계” 전반을 소개하는 경우

- 1) 교육시간 내: 인생후반기에 대한 이해카드, 생애설계 개념이해 카드 활용
- 2) 강사가 참여 교육생들이 가장 높은 관심을 보이는 있는 생활 영역을 파악하여, 그 영역의 카드를 선택하고, 생애설계 절차에 따라 실습을 하는 강의 진행

② 4시간 이상의 교육과정으로 진행 하는 경우 (생애설계 개념 + 생활영역별 생애설계)

- 1) 강의 주제별 교육: 강사의 재량으로 인생후반기 이해, 생애설계 개념 이해, 8개 생활영역의 배움 카드 중에서 강의 주제에 맞게 카드를 선택하여 교육에서 활용
- 2) 강의 주제별 교육에서는 생활영역별로 생애설계의 3단계 절차를 적용하면서 생활영역별로 설계할 중요내용(카드에 있는 것)과 카드에 없는 내용도 추가하여 강의 진행

2 | 배움 카드 게임 1: “만약에” 게임(개인 활동)

Q1 만약에 당신의 노후 인생을 위해 도움을 받을 수 있는 세 사람을 만날 수 있다면, 어떤 조력자를 만나고 싶은가요?

Q2 만약에 당신이 100세까지 활기차고 건강하게 살 수 있다면, 가장 확실하게 준비해야 한다고 생각하는 것은 무엇인지? 당신이 꼭 준비하고 싶은 3가지 준비 사항에 해당하는 카드 3장을 골라보세요.

Q3 만약에 내가 20년 전으로 돌아갈 수 있다면, 다가올 노후생활을 위해 어떤 준비를 새롭게 하고 싶나요? 그 생활영역과 준비하고자 하는 내용에 대해 알려주세요.

Q4 만약에 내가 살고 있는 지역의 정치인(예:국회의원)이나 행정 책임자(시장, 군수, 구청장 등)를 만난다면 어느 생활영역의 생애설계에 대한 지원을 이야기하고 싶나요?

3 | 배움 카드 게임 2: 생애설계 빙고(개인/팀 활동)

- 1 생애설계 교육 참여자 개인이나 팀별로 생활영역별 설계카드 36장 중에서 중요하다고 생각하는 카드를 16장 고르게 한다.
- 2 16장의 카드를 그림면이 위로 향하도록 가로 4줄, 세로 4줄로 배열한다.
(4×4 빙고판)
- 3 규칙과 게임 진행 순서를 정한다(가위바위보로 빙고 숫자를 부를 순서를 정하고, 가로, 세로, 또는 대각선으로 4개의 카드가 뒤집어져야 빙고가 되어야 우승함을 설명한다).
- 4 순서대로 각자 빙고판에서 빙고를 만들기에 유리한 생애설계 카드를 선택하고 번호와 제목을 부르면서 뒤집는다. 이때 불린 카드를 다른 사람(또는 팀)도 선택한 경우 함께 뒤집는다.
- 5 번호를 부른 팀에서 이 카드를 선택한 사람이 자신에게 중요하다고 생각하는 이유를 간략하게 설명한다.
- 6 가로나 세로, 대각선으로 3줄 빙고가 완성된 사람(또는 팀)은 “빙고”를 외치며 우승하게 된다.

4 | 배움 카드 게임 3: 생애설계 스피드게임(팀 활동)

- 1 강사는 전체 카드 중 생활영역별 설계카드 36장을 골라둔다.
- 2 팀별로 퀴즈 출제자 1명을 선정한다.
- 3 강사는 골라둔 36장의 카드 중에 각 팀별로 퀴즈 문제 카드(8-10장 내외)를 고른다.
- 4 게임 규칙을 설명한다(답변 제한 시간, 문제와 정답, 문제가 어려우면 키워드를 맞히지 못하고 패스할 수 있음).
- 5 강사는 퀴즈 출제자를 앞으로 나오게 하여 각 팀별로 골라둔 퀴즈 문제 카드를 넘겨준다. 출제자는 자기 팀에게 카드 키워드에 대한 설명을 하고 팀원들은 그 설명에 맞는 키워드를 맞힌다.
- 6 제한시간 내에 가장 많은 정답을 맞힌 팀이 우승한다.

* 난이도를 쉽게 하고 싶은 경우 팀별로 카드 한 세트씩 주고, 팀원들이 카드 앞면을 펼쳐 놓고 보면서 출제자가 설명하는 키워드를 맞히도록 한다. (48장 중 36장의 카드만 사용한다)

© 본 카드의 저작권은 아셈노인인권정책센터에 있습니다.

2023년 12월 초판 1쇄 발행

기획·제작 | 아셈노인인권정책센터

제작 일 | 2023년 12월

집필 | 최성재 (서울대학교 사회복지학과 명예교수)
E-mail: sjchoi@snu.ac.kr

정양범 (사단법인 한국생애설계협회 사무총장)
E-mail: artran02@gmail.com

윤소영 (한국실버교육협회 대표)
E-mail: ksea7777@daum.net

정진아 (라이프플래닝연구소 대표)
E-mail: jinahjung@lapllab.com

문의 | (03188) 서울시 종로구 종로38 서울글로벌센터 13층

(Tel) 02-6263-9800

(Fax) 02-6263-9808

(E-mail) asemgac@asemgac.org

(Website) www.asemgac.org

