## 용어 정리

일 가정 양립 : 일/가정생활이 균형을 이루어 개인이 두 분야에서 만족을 느끼는 상태

생애 주기 : 시간의 흐름에 따라 삶이 변화하는 과정을 단계별로 나눈 것(유아기, 아동기 등)

생애 설계 : 구체적인 미래 자아 실현 계획

저출산 : 출산율 2.1명 이하 지속

초저출산 : 출산율 1.3명 이하 지속

고령화 사회 : 총인구 7%가 65세 이상

고령 사회 : 14%가 65세 이상

초고령 사회 : 20%가 65세 이상

**가족 친화 문화** : 행복한 가정 생활을 위해 가치와 기능을 강화하게 하도록 지원하는 문화

가족 친화 문화 형성을 위해서는 개인(함께하는 시간)/기업(가족 친화 제도)/국가(정책시행) 주체로 노력이 필요하며 그 **효과로는 정서적 안정, 건강성, 저출산 고령 사회 문제 완화**이다.

# 저출산과 고령화 변화 양상과 문제

우리나라는 출산율 6명대부터 산아제한 정책을 시행하였고, 이후 성비 균형을 맞추기 위해 노력했으며, 이후에는 출산 장려 정책을 펼치고 있다.

출산율이 줄어든 만큼 사회도 고령화되어 갔다.

## 저출산과 고령화의 원인

1. 결혼과 출산 기피
   1. 소득과 고용의 불안정성 증가
   2. 결혼/출산 가치관 약화와 육아 부담 증가
   3. 일+가정 양립의 난이도
2. 평균 수명 상승 (영양 상태 개선, 의료 기술 발달)

## 문제

저출산과 고령화의 순환으로, 저출산이되면 이후 세대가 고령화된 사회를 겪게 되고, 다시 소득 불안에 시달리며 저출산 현상을 이어나간다. 가령, **경기 침체, 의료비 증가, 노인 복지 부담 증가** 등이 있다. **경기 침체, 국가 경쟁력 약화**가 결국에 일어나게 된다.

# 일과 가정 양립의 필요와 문제 해결

일과 가정생활을 병행함의 배경에는 여성의 경제 활동 참여, 개인의 생활을 우선시 하는 가치관 확대가 있다. 결국에 일 가정 양립(만족하는 상태)은 저출산/고령 사회 문제 해결에 기여하기 때문에 필요하게 된다.

**일에서의 장점** : 능률 향상, 노동력 재생산

**가정에서 장점** : 일을 통한 자아 실현 후 역할 충실히 수행, 가정 생활을 소득으로 유지, 활력

두 장점이 서로 관계있다.

**양립하는데 있어서 다양한 문제**가 발생하고, 그것은 **개인과 사회 문화적 차원으로 나누어 보아 노력**하여 해결한다.

**원인** : 남녀 역할 분담 X, 개인간 가치관 충돌, 사회적으로 장시간 근로, 육아 휴직 제도 활용 부정적, 양성평등하지 못함, 보육 서비스의 부족

# 생애 설계와 진로 탐색

생애 설계 방법

1. 생애 목표 설정
2. 하위 영역 목표 설정
3. 목표 달성을 위한 실행 방안 마련

생애 설계 고려할 점

1. 가치관
2. 생애 주기 (이때, 수행할 발달 과업이 존재하며, 생애 설계에서 성취 하도록 준비한다)
   1. 개인 생활 주기 (출생~사망)
      1. 영유아기 : 애착 관계, 부모와 정서적 관계 맺기
      2. 아동기 : 인간 관계 형성, 도덕성 기르기
      3. **청소년기** : 긍정적 자아 정체감 형성, **생애 목표 설정, 진로 탐색**
      4. **성년기** : 직업가지기, 시민으로써 역할 수행, **결혼**
      5. 중년기 : 신체적, 생리적 변화(갱년기) 적응 및 관리, **자신의 노화된 부모에 적응**
      6. 노년기 : 건강 유지, 은퇴후 적응, 죽음 대비
   2. 가족 생활 주기 (가족 형성~가족 확대~가족 축소~소멸)
      1. 가정 형성기 : 결혼하여 장기적인 가정 계획
      2. 가정 확대기 : 부모로써 책임지고 자녀와 관계 유지, 노후 대비
      3. 가정 축소기(‘첫’ 자녀 독립) : 부부 관계 재조정, 자녀 지원, 은퇴 후 수입 적응

## 진로 설계 필요성(행복)

진로는 생애 주기 중 청소년기에 탐색되어지고, 성년기에 가지게 된다. 이때 사람마다 요구하는 직업이 다르기에 자신이 **보람과 가치를 가질 수 있는 일**을 해야 행복해진다.

청소년기부터 진로 탐색에 대해 **건전한 직업 가치관**을 가지는 과업을 수행한다.

오늘날은 **직업 쏠림 현상**이 나타난다. 자신의 직업 가치관과 다른 일을 오직 살기위해 선택하기에 생기는 현상이다.

주로 사회 활동 참여 / 자아 실현 / 경제적 안정 세가지의 가치관으로 나눌 수 있다.

## 진로 설계 과정

1. 생애 목표 인식 : 가치관에 따라 분명히 자신이 원하는 생애 목표를 인식
2. 나에 대해 이해 : 자신의 조건을 탐색한다.(적성, 흥미, 성격, 지능, 신체)
3. 직업과 상급 학교 탐색 : 가치관에 따른 직업 탐색, 직업에 관련해 상급 학교 탐색
   1. 이때, 미래 직업에 대한 전망이 필요하다.
4. 진로 상담
5. 진로 선택 및 준비 (ex 자격증)