

## 2014년 양육미혼모 모자가정 건강지원사업 양육미혼모가정을 위한 통합적인 healthcare 프로그램

### 1. 프로그램 진행 방식

- 강의 형태는 최소화하고, 구성원이 자신의 이야기를 하고 역량 강화될 수 있는 방식으로 한다.(다양한 그룹활동을 포함한 프로그램 제공)
- 그룹, 워크숍 방식으로 전체 프로그램 운영: 이론 강의뿐만 아니라 미술, 음악 등을 이용한 치유 프로그램, 몸으로 하는 내용, 함께 움직일 수 있는 강의 중심으로 구성한다.
- 영화, 동영상, 시사프로그램 등 다양한 방식을 활용한 프로그램 진행이 필요하다
- 놀이 프로그램 적극 활용, 아이와 함께 할 수 있는 내용을 적극 포함한다.
- 그룹활동, 워크숍 등을 중심으로 진행하여 교육 이후에도 자체적인 자조모임, 소모임이 만들어지고 모임이 이어질 수 있도록 지원한다.

### 2. 프로그램 구성 내용

#### 2-1. 정서증진 프로그램

##### ① 목표

- 양육을 선택하고 이후 임신과 출산의 과정에서 적절한 보살핌을 받지 못하고 높은 스트레스를 경험한 양육미혼모의 건강과 행복을 증진시킨다.
- 현재의 상황을 직시하면서도 역량을 강화할 수 있도록 한다.
- 미혼모라는 현실을 인정하되 프로그램이 미혼모라는 집단으로만 규정하고 내용을 제한하지 않는다.
- 교육 이후 자체적인 자조모임으로 이어질 수 있도록 지원한다.

② 대상: 학령기(근처) 아동을 둔 미혼모(20명 예정)

③ 시간: 매 회기 당 2~3시간

##### ④ 진행방식

- 참여대상자 FGI 진행을 통한 사전 욕구 조사
- 사전/사후 평가(정서건강증진척도) 측정
- 매회기 시작 전 '마음열기(몸놀이)'시간 진행
- 프로그램 진행 시 참여대상자가 프로그램에 집중 할 수 있도록 자녀와 완전히 분리

회기	주제	목표	활동내용
1	친밀감 형성하기 프로그램 소개	· 자기 소개, 프로그램의 이해, 사전 설문지를 시행하여 프로그램 참가에 대한 준비 및 의지를 높이고, 프로그램에서 바라는 사항에 대해 공유한다	
2	내 자신 돌아보기	· 그동안 아빠와의 만남, 임신, 출산, 양육 및 일상생활을 표현하며 분노, 원망 등의 감정을 표현하고, 이제까지의 수고로움을 인정받고 자신을 보상한다	

3	주변관계 돌아보기	· 원가족, 친구, 자녀와의 관계를 돌아 보고 관계에서 나타나는 갈등 및 문제를 표현하고 해소한다	
4	분노, 우울, 불안, 감정의 기복	· 미혼모라는 사실로 인해 스스로를 옥죄고 있는 것은 아닌지 파악해본다 · 감정적 문제가 발생하는 것을 ‘알아차리고’ 대처하는 방법을 훈련한다	※ 2회기 진행
5	건강한 삶을 위한 건강한 몸 바깥나들이	· 현재의 몸 상태를 점검하고, 건강한 삶을 위한 건강한 몸에 대해 생각해 본다	
6	의사소통 및 대화 방식	· 타인과의 대화, 소통을 원활히 하고 있는지 알고, 보다 나은 소통방식에 대해 훈련한다 예) 비폭력대화 등	
7	일과 관계 맺음	· 일자리를 알아보는 과정에서 또는 일터에서 발생하는 갈등에 대해 표현하고 해소한다	
8	사랑, 성, 그리고 관계	· 미혼모도 사랑하고, 성생활도 하고, 타인과의 관계를 맺으며 살아가므로 성교육은 기본으로, 사랑과 관계(부모, 자녀, 남자친구 등)에 대해 생각해 본다.	
9	“브레이크 없던 길”, 행복은 내가 만든다	· 현재의 내 상황을 살펴보고, 행복은 어떻게 만들어 갈 수 있는지 생각하면서 나의 행복 만들기를 시작해본다	
10	현재의 나와 미래의 나는?	· 현재의 내 마음을 읽어 보고, 미래의 바람직한 내 모습을 그려보며 무엇을 원하는지 알아본다 · 내가 언젠가 다른 미혼모를 위한 휴먼 라이브러리에 초대되었다고 상상하면서 쓰고 이야기해봄으로써 삶의 방향을 파악한다	※ 자조모임으로 연결

## 2-2. 부모훈련 프로그램

### ① 목표

- 초등학교(어린이집) 생활을 시작하여, 새로운 발달단계에 진입하는 아동을 둔 미혼모가 자녀교육 및 양육에 충분한 자신감을 가지고 생활할 수 있도록 한다.
- 양육 가정에게 올바른 자녀양육법, 부모교육 등을 제공하여 양육의 과정에서 발생하는 스트레스, 부모역할에 대한 부담감 등을 해소하고 양육 미혼모 가정 내의 가족관계를 강화 한다.

※ 정서증진 프로그램과 연계하여, 미혼모 스스로가 행복해야 부모역할이 잘 될 수 있음을 전제하고 실시해야 한다. 또 프로그램 이후 자조모임 등이 형성될 수 있도록 이끈다.

② 대상 : 학령기 아동을 둔 미혼모와 아동(20명 예정) ※ ‘정서증진 프로그램’ 대상자와 동일

③ 시간 : 매 회기 당 2~3시간

### ④ 진행방식

- 참여대상자 FGI 진행을 통한 사전 욕구 조사
- 사전/사후 평가(양육스트레스, 양육행동, 부모역할만족도) 측정

- 매회기 시작 전 '마음열기(몸놀이)'시간 진행
- 프로그램 진행 시 참여대상자가 프로그램에 집중 할 수 있도록 자녀와 완전히 분리

회기	주제	목표	활동내용
1	친밀감 형성하기 프로그램 소개	· 자기 소개, 프로그램의 이해, 사전 설문지를 시행하여 프로그램 참가에 대한 준비 및 의지를 높인다	
2	'또 하나의 가족', 다양한 가족 속 미혼모 가족 살펴 보기	· 현대 사회의 다양한 가족에 대해 이해하고, 미혼모로서의 공감대를 형성하고 자긍심도 북돋는다 예) 아버지의 부재에 대해 자녀에게 설명하기 등	
3	현재 자녀를 둔 엄마로서 느끼는 자부심과 어려움을 알아본다	· 미혼모의 자녀양육에 있어 자랑스러움과 어려운 점을 모두 열거하여 자부심은 간직하고, 어려움은 파악하며 함께 논의한다	
4	학령기 자녀의 발달에 필요한 제반 사항을 점검해본다 (I)	· 학령기 아동에게 필요한 사항을 이해하고, 학령기 이전의 자녀 양육을 생각해본다 · 학령기 이전에 완수하지 못한 발달사항은 무엇이며 이에 대한 대처 방안을 찾는다	
5	학령기 자녀의 발달에 필요한 제반 사항을 점검해본다 (II)	· 현재 각자의 자녀의 양육방식을 돌아보고, 현 상황에서 무엇이 필요한지 생각하고 준비하게 한다(학습, 학교생활, 관계, 일상생활 행동지도, 긍정적 자아개념 등)	
	바깥나들이		
6	학교(어린이집)생활 시작과 자녀의 경험에 대한 사전 준비 및 어려움 해소	· 학교(어린이집)라는 공간에서 생활하게 되는 자녀가 경험해야 할 세계를 부모의 입장에서 미리(또는 현재) 대처하고 준비 한다 예) 미혼모라는 위치 공개 방식, 아버지의 부재에 대한 외부에 대처하는 자세 등	※ 선배 초청하여 경험담 공유하며 이야기하기
7	자녀, 어떤 방식으로 키울 것인가	· 미혼모가 아니더라도 한국부모는 모두 자녀의 교육에 대해 부담을 갖고 있다. 이제 자녀를 어떻게 키워야 할 것인가에 대해 토론한다 · 자녀 양육과 역할에 대해 다시 생각해 본다. 의사소통방식에 대해 알아본다(책, 영화를 통해) 예) 자녀와 함께 노는 방법 공동육아, 대안학교 소개 등	
8	나와 자녀를 분리하기		
9	모성 신화와 바람직한 엄마상에 대해 알아보기	· 엄마라는 역할에 대해 많은 것을 기대하는데, 과연 그러한 기대가 바람직한 것인지, 각 자는 어떻게 해야 하는지 생각해본다 · 바람직한 엄마의 역할상을 정립하고, 현재의 상황에서 더 필요한 사회적 지원에 대한 필요성을 제기한다	
10	소망하는 자녀와의 관계 및 가족의 모습 그리기	· 서로에게 하고 싶은 말을 편지나 그림으로 표현하여 상호 이해를 높이고, 친밀감을 증진시킨다 · 원하는 자녀와의 관계 및 가족의 모습을 표현하고 그려본다(엄마와 아이와의 파티 나 1박 2일 여행)	※ 자조모임으로 연결