creative commons

COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

[UCI]I804:48009-200000505142

가정학 박사 학위논문

은퇴한 교장 생애에 나타난 역경과 개인 및 가족 레질리언스 행복에 관한 현상학적 연구

A Phenomenological Study of Adversities, Individual and Family Resilience and Happiness Trough Life History of Retired Principals

울 산 대 학 교 대 학 원
아 동 가 정 복 지 학 과
김 미 애

은퇴한 교장 생애에 나타난 역경과 개인 및 가족 레질리언스 행복에 관한 현상학적 연구

A Phenomenological Study of Adversities, Individual and Family Resilience and Happiness Trough Life History of Retired Principals

지 도 교 수　　정 민 자

이 논문을 가정학 박사학위 논문으로 제출함

2021년　7월

울 산 대 학 교 대 학 원
아 동 가 정 복 지 학 과
김　미　애

김미애의 가정학 박사학위 논문을 인준함

심사위원 송 혜 림 인

심사위원 허 은 정 인

심사위원 권 희 경 인

심사위원 박 종 원 인

심사위원 정 민 자 인

울 산 대 학 교 대 학 원

2021년 7월

목 차

<감사의 글>

<국문초록>

Ⅰ. 서론 ····· 1

1. 연구의 필요성 및 목적 ····· 1
2. 연구 문제 ····· 4

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 5

1. 역경과 역경 후 성장 ····· 5
1) 역경과 역경 후 성장의 이론적 개념 ····· 5
2) 역경 후 성장의 과정과 요인 ····· 6
2. 개인 레질리언스 ····· 8
3. 가족 레질리언스 ····· 11
1) 가족 레질리언스의 개념 ····· 11
2) 가족 레질리언스의 요인 ····· 14
4. 노인의 행복 ····· 19
1) 행복의 개념 ····· 19
2) 행복의 구성요소 ····· 21
5. 생애사 연구와 현상학적 연구 ····· 23
1) 생애사 연구 ····· 23
2) 생애사 자료 분석 방법 ····· 24
3) 현상학적 연구 ····· 25

Ⅲ. 연구 방법 ····· 27

1. 연구참여자 ····· 27
1) 연구참여자의 선정기준 ····· 27
2) 연구참여자의 일반적 특성 ····· 29
2. 자료수집 및 절차 ····· 32
1) 자료의 수집 및 분석 ····· 32
2) NVivo R1 프로그램의 활용 ····· 35
3. 연구의 신뢰도와 타당도 ····· 35
4. 연구의 엄격성과 윤리적 고려 ····· 36

Ⅳ. 연구 결과 ····· 37

1. 연구참여자의 생애사 개요 ····· 37
2. 상황적 구조 진술 ····· 54
1) 은퇴한 교장들의 생애 속의 역경적 사건 ····· 57
2) 은퇴한 교장들의 개인 레질리언스 ····· 73
3) 은퇴한 교장들의 가족 레질리언스 ····· 94
4) 은퇴한 교장들의 행복 ····· 116
3. 역경과 개인 및 가족 레질리언스 행복의 일반적 구조 ····· 133

Ⅴ. 논의 및 결론 ····· 136

1. 요약 및 논의 ····· 136
1) 은퇴한 교장들의 생애 속의 역경 ····· 136
2) 은퇴한 교장들의 생애 개인 레질리언스 발현 ····· 138
3) 은퇴한 교장들의 생애 가족 레질리언스 발현 ····· 139
4) 은퇴한 교장들의 행복 ····· 141
2. 결론 및 제언 ····· 143

참고문헌 ····· 146
부록 ····· 162
ABSTRACT ····· 172

표 목 차

<표 1> 레질리언스의 변인 ····· 15
<표 2> 연구절차와 내용 ····· 29
<표 3> 연구참여자의 일반적인 특성 ····· 30
<표 4> 연구참여자의 개인 레질리언스 및 행복도 ····· 31
<표 5> 연구참여자의 개인 레질리언스 및 행복도의 상관분석 ····· 32
<표 6> 인터뷰 개요 ····· 33
<표 7> 인터뷰 질문지의 구성 ····· 34
<표 8> 생애과정의 역경과 개인 및 가족 레질리언스 ····· 55

그 림 목 차

[그림 1] Giorgi의 현상학적 자료 분석 방법 ····· 26
[그림 2] 인터뷰 진행절차 ····· 28
[그림 3] 역경에 대한 Word Cloud 분석 결과 ····· 58
[그림 4] 행복에 대한 NVivo R1 분석 결과 ····· 116
[그림 5] 역경과 개인 및 가족 레질리언스, 행복의 일반적 구조 ····· 134

감사의 글

제가 근무하는 현장인 노인복지관은 누구보다도 치열하고 열정적으로 인생을 살아온 노인들이 여가를 보내고 의미 있는 삶을 만들어 가는 곳입니다. 노인들은 행복하게 살 권리가 있고 행복에 대한 소망도 강하나 은퇴 이후 삶은 빈곤, 고독, 무위, 질병 등의 고통을 겪기도 합니다. 노인들이 행복한 여생을 보낼 수 있도록 도움을 줄 수 있는 방법에 대해 끊임없이 고민을 하고 있었으며 행복한 삶을 살아가는 노인들의 생생한 이야기를 듣고 노인의 삶에 대해 연구해 보자는 지도교수님의 지도로 행복한 노후를 보내고 있는 은퇴 교장을 대상으로 박사 논문을 시작하였습니다.

우울한 독거노인을 위한 긍정심리기반 교육 프로그램의 효과에 대한 연구를 시작으로 노인의 행복한 삶에 대한 관심과 지속적인 연구를 통해 '은퇴한 교장 생애에 나타난 역경과 개인 및 가족 레질리언스 행복에 관한 현상학적 연구'가 세상에 나오게 되었습니다.

이 논문이 있기까지 부족한 저를 하나하나 지도해주시고 중심을 잡아주시며 새로운 삶으로 인도해 주신 인생의 롤 모델 정민자 교수님께 깊은 존경과 감사의 마음을 표합니다. 정민자 교수님의 제자로 논문을 마칠 수 있게 된 것은 저에게 큰 영광입니다.

박사과정 동안 학문의 가르침을 주시고 논문을 심사하는 과정에서 아낌없는 조언과 애정 어린 관심으로 지도편달 해주신 송혜림 교수님께 말할 수 없는 감사를 올립니다. 애정으로 섬세하게 논문심사를 해 주신 허은정 교수님, 따뜻한 미소와 다독임으로 선전하도록 도와주신 권희경 교수님, 많은 시간 내어주시며 좋은 논문이 되도록 아껴주신 박종원 교수님께도 깊은 감사를 올립니다.

논문을 쓸 수 있도록 배려해주시고 따뜻한 격려와 애정을 보내 주신 이성호 관장님과 직원들, 함께 길을 가며 지지하고 격려해준 논문동기 송경옥 선생님, 이경옥 선생님, 퇴근 후 논문 방에 들어서면 힘을 주던 동문들, 열정적으로 응원해주던 가족학연구실 후배님들, 똑똑하고 열정 많은 학부 학우들께도 감사를 드립니다. 또한, 논문에 대해 논의하고 응원하며 함께 애써주신 장현희 선생님, 서현실 선생님, 유순희 선생님께 깊은 감사를 드립니다. 무엇보다도 자발적으로 참여해준 교장선생님들께도 무한한 감사를 전합니다. 제가 미처 언급하지 못한 분들이 너무나 많습니다. 그분들의 이름을 모두 새기지 못함을 죄송하게 생각하며, 저의 깊은 감사의 마음을 전합니다.

마지막으로 항상 곁에서 변함없는 사랑으로 든든한 내편이 되어준 남편 채수청님과 한결같은 지지와 응원을 보내준 나의 사랑하는 자녀 지수, 지원, 준병 그리고 무한한 신뢰와 사랑을 주신 양가 부모님께 감사를 드립니다.

2021년 7월 김 미 애 올림

국 문 초 록

은퇴한 교장 생애에 나타난 역경과 개인 및 가족 레질리언스 행복에 관한 현상학적 연구

아동가정복지학 전공 김미애
지도교수 정민자

현대사회는 인구의 고령화와 기대수명의 증가로 길어진 노년기를 보내고 있으나 노인에 대한 사회적 시각은 비생산적이고 도움이 필요한 대상으로 인식하는 경향이 있다. 노화가 유발하는 한계를 받아들이고 육체와 정신, 활력과 영혼의 힘을 유지하며 살아가는 노인들의 지혜와 경험, 사회에 이바지하려는 힘 등에 대해 좀 더 깊이 있는 이해가 필요하다.

이에 행복하고 성공적인 노후를 보내고 있는 은퇴한 교장의 생애 속에 역경을 극복할 수 있는 힘으로 작용된 개인 및 가족 레질리언스를 살펴보고 어떻게 노후의 행복한 삶으로 발현되고 있는지 현상학적으로 분석하고자 한다.

본 연구를 통하여 노인에 대한 긍정적 이미지 형성에 도움을 줄 수 있는 계기를 마련하고자 한다. 또한, 연구 결과를 바탕으로 다양한 복지서비스 전달체계에서 행복 증진을 위한 프로그램과 노인상담 개입의 기초 자료를 제공하고, 행복한 노후의 모델을 제시하는 데 목적이 있다.

본 연구 진행을 위한 연구참여자 선정과 연구 방법 및 절차는 다음과 같다. 연구참여자들은 U시에 거주하고 있으며 주관적 행복도가 7점 이상인 은퇴한 교장 남・여 16명이다. 자료 수집을 위해 2020년 12월부터 2021년 3월까지 총 3시간 정도 심층면담이 진행되었다. 심층면담은 은퇴 교장 모임과 노인복지관의 도움을 받아 복지관 상담실 등 조용한 공간에서 진행하였다. 연구 분석과정은 생애주기별로 Giorgi의 기술적・현상학적 방법으로 분석하였고, 자료 분석 시 NVivo R1 프로그램을 사용하여 연구의 타당도를 높였다.

본 연구를 통하여 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 은퇴한 교장의 역경 사건은 6개의 의미 단위와 17개 하위 의미 단위로 나타났으며 6개의 의미 단위는 ‘경제적 어려움을 겪음’, ‘여자의 강요받은 역할’, ‘상실의 아픔을 경험함’, ‘관계에서 갈등과 열등감’, ‘교장으로 승진의 어려움’, ‘코로나19로 인해 겪게 되는 어려움’이다. 참여자들의 역경은 시대적 상황과 교사라는 신분에서 경험하게 되는 어려움이 있는 것으로 나타났으며 참여자들은 역경을 경험하면서 레질리언스가 발현되어 역경을 긍정적으로 인식하고 적극적으로 극복하려는 노력의 과정을 통해 한 단계 더 성장할 수 있었다.

둘째, 개인 레질리언스의 발현은 6개의 의미 단위와 19개의 하위 의미 단위로

나타났다. 6개의 의미 단위는 ‘꿈을 이루기 위한 노력과 뚜렷한 목표의식’, ‘성취의 경험으로 얻은 자부심과 보람’, ‘흥미와 관심의 다양성’, ‘긍정적 자기 이미지 형성과 통제감 획득’, ‘조화로운 대인관계’이다. 참여자들은 적극적이고 주도적인 모습, 조화로운 관계 형성을 위한 노력을 통해 역경을 극복하고 긍정적인 자기 이미지를 획득하고 있었다. 역경 속에서 발현된 개인 레질리언스는 긴 노년기를 살아가야 하는 노인이 노화로 인한 상실과 손상 등의 변화에 잘 적응하게 하는 요인이라고 볼 수 있다.

셋째, 가족 레질리언스의 발현은 7개의 의미 단위와 24개의 하위 의미 단위로 나타났다. 7개의 의미 단위는 ‘무조건적인 사랑과 신뢰를 주는 사람’, ‘가족에게 힘을 얻음’, ‘롤 모델을 형성함’, ‘극복을 위한 적극적 노력’, ‘영성의 힘으로 극복함’, ‘역경 상황을 도전으로 여김’, ‘역경이 주는 긍정적 의미 깨달음’이다. 역경 극복의 가장 근원적인 힘은 가족의 사랑으로 생성되어 사회적 지지체계로 확대되고 있었으며 역경 극복의 큰 보호요인으로 작용하고 있었다.

넷째, 노인의 행복은 5개의 의미 단위와 17개의 하위 의미 단위로 나타났다. 5개의 의미 단위는 ‘나이듦을 긍정적으로 수용함’, ‘책임의 해방으로 오는 자유로움과 여유로움’, ‘긍정적 관계강화’, ‘행복감을 주는 긍정 정서’, ‘현실의 삶에 충실함’이다. 참여자들의 삶에서 자유로움과 여유로움, 긍정적 관계, 적극적 삶, 만족, 성취감, 감사, 운이 좋은 사람, 낙관성 등이 행복의 중요한 구성요인으로 나타났다. 특히 본 연구 결과 은퇴한 교장은 새로운 역할, 취미생활, 배움 등의 주도적이고 적극적인 노년기 삶에서 강한 행복감을 경험하고 있는 것으로 확인되었다.

이러한 연구 결과를 통해 다음과 같이 제언하고자 한다.

노인은 다양한 문제를 안고 있지만 참여자들은 행복한 노후를 보내고 있었으며 노인에게 있어 행복의 본질적인 부분은 나이듦을 수용하는 것으로부터 시작되어 미래의 희망을 가지는 것으로 나타났다. 참여자들은 수용, 감사하기, 만족, 성취감, 낙관성, 활력, 희망 등의 긍정 정서를 강하게 경험하고 있었으며 이런 긍정 정서의 음미는 행복감을 증진시킬 수 있을 것이다. 또한, 노인복지관 등에서 이와 같은 7가지 주제로 행복 증진 프로그램이나 죽음준비교육 등을 개발할 필요가 있다. 특히 노인 상담시 노인의 문제에 초점을 두기보다는 레질리언스를 증진시킬 수 있는 개입방법이 필요하다. 코로나19라는 시대적 상황에서 노인들은 관계축소, 불안감 등의 어려움을 겪고 있으며, 레질리언스 강화를 위한 대면 및 비대면 프로그램을 개발하여 적극적인 개입이 이루어 질 필요가 있는 바, 이 연구의 결과들이 관련 프로그램 개발에 활용될 수 있을 것이다.

주제어: 은퇴한 교장, 역경, 개인 레질리언스, 가족 레질리언스, 행복, 생애사, 현상학

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

현대사회의 가장 큰 특징 중의 하나인 인구 고령화는 전 세계 거의 모든 국가에서 발생하고 있으며 이미 거부할 수 없는 세계적 추세이다. 우리나라 통계청에 따르면 만 65세 이상 노인인구 비율이 2000년 전체인구의 7.03%에서 2019년 14.9%로 두배 이상 증가하고 기대수명 역시 급속하게 증가하고 있다(통계청. 2021).

과거 한국사회는 전통적으로 효(孝)사상을 중시하여 노인을 사회의 연장자이며 공경해야 할 대상으로 인식해왔다(김주현, 2009). 그러나 자본주의에 입각한 현대사회는 생산성을 중요한 가치로 여기게 만들었으며(박범기 외, 2019), 노년기를 생산의 주체로 인식하기보다는 비생산적이고 다양한 도움이 필요한 수동적인 대상으로 인식하는 경향이 있다. 이처럼 이미 우리 사회가 고령화 사회로 접어들고 있으나, 노인을 바라보는 사회적 시각은 고령화 사회를 받아들일 준비가 되어 있지 않은 것이 현실이다. 노인에 대한 부정적인 이미지와 인식을 수정해 나가려면 개인뿐만 아니라 사회 모두의 인식의 전환이 이루어져야 한다.

일반적으로 발달심리 연구자들은 발달상 변화가 인간의 인생 중 특정 단계에 국한되지 않으며 특히 행동 변화는 역할과 환경적 맥락에 따라 모든 연령대에서 넓고 빠르게 일어날 수 있다는 개념을 받아들인다. 실제로 변화율은 유아기와 노년기가 가장 크다. 낸시 베일리(Nancy Bayley)와 폴 발테스(Paus Baltes)는 사람이 평생을 걸쳐 변화할 수 있는 능력을 갖추고 있으며 인생의 어떤 시기도 다른 시기보다 우월하지 않다는 생각을 전제로 내세웠다. 노년기가 모든 기능이 쇠퇴하는 시기라는 말은 명확하지 않으며, 어떤 기능은 분명히 쇠하지만 우리의 건강과 행복, 재치, 유머, 지혜까지 감소하는 것은 아니다. 이처럼 노년기를 제3기 인생(the third age)으로 주도적인 삶을 살아가는 개인의 성취기로서 삶의 정점이라는 의식의 확대가 필요하다. 노년을 바라보는 색다른 시각, 인생 말년을 꽃피우는 시기, 세월이 가져다 줄 수 있는 선물로 받아들이고 부활의 시기로 보는 인식의 전환이 이루어져야 한다.

우리 모두가 노년층을 짐이 아닌 자원과 삶의 정점으로 여긴다는 것은 어떤 의미를 지니게 될까? 이는 낭비하고 있거나 제대로 이용하고 있지 않는 인적 자원을 활용한다는 뜻으로, 개인 문제에서 국제 협약에 이르기까지 각종 중요한 결정을 내릴 때 연륜에서 비롯되는 경험과 이성, 관점에서 정보를 얻을 수 있게 된다는 뜻이기도 하다. 노화는 타인을 이해하고 용서하며 관용하고 수용하는 경향이 증가할 뿐만 아니라 개인차를 받아들이고 타인이 직면해야 했던 고난을 제대로 이해할 수 있게 된다. 이처럼 노인은 조바심과 편협, 공감 부족으로 분열된 세상에 단비와 같은 동정심을 가져다 줄 수 있다.

행복은 우리 생활 뿌리 깊은 곳에 자리 잡고 있으며 끊임없이 행복의 의미와 행복한 삶에 대해 고민하고 있다. 행복은 개인의 욕구가 큰 어려움 없이 충족될 때이며 자신에게 의미 있는 삶의 목표의 성취, 자신의 과거, 현재, 미래의 삶에 대해 긍정적으로 인식할 때 느끼게 되는 즐거움, 만족감 등의 심리적 상태라고 하였다. 행복한 삶은 노인의 궁극적인 목표이며 노인에게 있어 행복한 삶이란 사회적, 심리적, 생리적으로 노화과정을 겪고 있는 노인이 자신의 삶에서 만족감과 즐거움을 느끼는 상태라고 할 수 있다(이순자, 2014).

행복은 우연히 얻어지는 것이 아니며 자기 삶의 목적과 기능을 충실히 수행해 나갈 때 증진될 수 있으며 목표로 삼고 있은 무엇인가를 성취하기 위한 끊임없는 노력과 의지가 수반될 때 느낄 수 있는 것이다(김선형, 2017). Seligman(2011)은 초기 행복이론에서 긍정 정서(positive emotion), 몰입(engagment), 의미(meaning)를 행복의 구성요소로 제시하였지만 '행복이론 발표'에서 관계(relationship), 성취(accomplishment)를 추가하여 행복을 예측할 수 있는 행복의 5가지 핵심요소로 구성하였다. 행복은 자신의 강점을 기반으로 5가지 핵심요소가 이루어진 상태를 자신의 삶을 번성하는 플로리시(flourish)라고 하였다.

현대사회는 오래 사는 것에 대한 소망을 넘어 어떻게 하면 행복하고 의미 있는 노년기를 보낼 것인지, 어떻게 성공적으로 나이 들어갈 것인지에 대한 개개인의 욕구가 높아지고 있다(최라영, 2012). 그러나 우리나라 사회에서는 가족기능의 약화로 개인의 행복은 중요시하면서도 가족관계 속에서 노인의 행복한 삶에 대한 관심은 높지 않다(김미애, 정민자, 2020). 실제로 행복지수 개발에 관한 연구(김미곤 외, 2017)에 따르면 30대의 행복지수가 6.56점으로 가장 높았으나, 60대 이상의 행복지수는 6.05점으로 행복과 관련한 모든 수치에서 가장 낮은 점수를 보이고 있으며 노인의 행복도가 가장 낮은 것을 알 수 있었다. 노인의 행복을 위해 가족의 역할뿐만 아니라 노인 스스로 행복을 찾아갈 수 있도록 도움을 줄 필요가 있으며, 노년기를 어떻게 행복하고 성공적으로 보낼 것인가에 대한 관심과 다양한 지원이 필요하다(김미애, 정민자, 2020).

노년기는 노화에 따른 기능의 저하, 고독감과 소외감, 역할 상실, 경제적 문제 등의 다양한 원인에 의해 스트레스가 유발된다(김정엽, 2008; 김기태, 박미진, 2005). Werner, E(1990)는 레질리언스가 내・외적 자원을 효과적으로 활용할 수 있는 능력으로 역경을 성숙한 경험으로 바꾸는 힘이라고 하였다. 레질리언스가 높은 사람은 변화하는 상황적인 요구에 스트레스를 받거나 좌절을 경험하는 상황에 직면했을 때 유연하게 반응하고 긍정적으로 적응하는 능력과 삶의 균형을 유지하거나 향상시키도록 하는 역동적인 능력이 있다고 하였다(박원주, 2010). 가족 내의 주요 스트레스 요인들의 누적이 가족의 위기를 발생시킬 수 있으며, 이런 가족의 위기 상황은 레질리언스를 통해 긍정적 적응으로 변화시키고 성공적 노화를 획득하는 과정에서 위기를 극복하도록 돕는다고 하였다(McCubbin & McCubbin, 1988). 이런 스트레스를 견디고 이겨낼 수 있는 힘이 가족 레질리언스라고 하였다(남기민, 이정은, 2012).

그런데 어떤 사람은 조그만 역경에도 굴복하여 삶을 포기하기도 하고 어떤 사람은 큰 역경을 딛고 일어나 성공한 삶을 살아가기도 한다. 이것은 역경 상황이나 환경이 우리의 인생을 결정하는 것이 아니라 그 어려움에 대응하는 우리의 방식이 중요하다는 것을 의미한다. 가족 구성원의 개인 레질리언스는 가족 속에서 서로를 상호 지지함으로써 가족 레질리언스와 시너지 효과를 발생하기 때문에 위기와 도전을 더 쉽게 극복하게 하고 개인뿐만 아니라 가족과 사회는 변화를 균형적이고 안정적으로 유지・발전시킬 수 있을 것이다(김순옥, 2011). 정민자(2016a)는 모든 인간은 인생을 살아가는 동안 예기치 못한 다양한 역경들을 만나게 되고 이러한 역경은 우리 삶에 많은 영향을 주고 있으며 역경을 어떻게 극복해 나가는 지 알아보는 것은 매우 의미 있고 중요한 일이라고 하였다.

한편 본 연구는 역경과 레질리언스 그리고 행복에 주목함에 있어 학교장을 연구 대상으로 한다. 학교장은 교직에 입문하여 교직 생활을 마감하기까지 평균 약 35년 이상 긴 교직생애를 보내게 되며 많은 준비과정이 필요하며 교직 생활과 관련된 다양한 영역에서 가치관, 신념, 태도, 지식, 기능, 행동 등의 양적・질적인 성장과 발달을 경험한다. 교장으로 발달해가는 과정은 단선적 발전이 아니라 시행착오, 좌절, 갈등 등을 경험하게 되고 나아감, 멈춤, 물러섬 등으로 조금씩 발전하는 역동적인 과정이며 스스로 극복하고 적응하여 발달하는 것이다(정혜주 외, 2017). 학교장이 되기 위해 많은 준비과정이 필요하며, 승진하기 위해 치열하고 힘들게 살아왔고 많은 희생과 좌절의 경험 속에서 위기와 역경을 극복할 때 최고의 경영자인 학교장이 될 수 있다.

학교장의 생애와 관련하여 '성취'에 주목할 수 있는데, Seligman(2011)은 행복의 핵심 5가지 요소 중 특히 성취가 삶의 전반에 잘 발휘된 상태라고 강조하였다. 또한, 김선형(2017)은 목적한 바를 이루어내는 것을 성취라고 하였으며 이런 성취 욕구는 일상생활 속에서 경험하게 되는 장애나 어려움 등을 잘 극복하고 처리할 수 있도록 돕는 역할을 한다고 하였다. 본 연구에서는 생활만족도와 행복도가 높고 셀리그만의 행복의 요소 중 성취를 잘 발휘하는 삶을 살아왔다고 인정할 수 있는 은퇴 교장을 행복하고 성공적 노화를 이루고 있는 대상으로 선택하였다.

우리는 노화가 유발하는 한계를 받아들이고 육체와 정신, 활력과 영혼의 힘을 유지하며 살아가는 사람들의 지혜와 경험, 사회에 이바지하려는 힘 등에 대해 좀 더 깊이 있는 이해가 필요하다. 사람들이 타인보다 더 바람직하게 나이 들면서 생산적이고 행복한 삶을 살게 되는 가장 큰 결정요인을 살펴보면 어느 정도 선천적으로 타고나기도 하지만 사람의 레질리언스나 성격 그리고 긍정적인 변화의 노력 등을 강조할 수 있다.

지금까지 노인의 행복과 관련된 선행연구는 횡단적 연구와 양적 연구가 주를 이루고 있으며, 생애사 속에서 발현되고 있는 레질리언스가 어떻게 행복한 노후의 삶에 영향을 주고 있는지에 대한 연구는 부족한 실정이다. 이에 행복한 노후를 보내고 있는 은퇴한 교장의 생애 속에서 역경을 극복할 수 있는 힘으로 작용된

개인 및 가족 레질리언스를 살펴보고 어떻게 노후의 행복한 삶으로 발현되고 있는지 심도 있게 알아보고자 한다.

행복하고 성공적인 노후를 보내고 있는 노인들에 대한 연구를 통하여 노인에 대한 긍정적 이미지 형성에 도움을 줄 수 있는 계기를 마련하고자 한다. 또한, 본 연구 결과는 다양한 노인복지서비스 전달체계에서 노인의 행복 증진을 위한 활용 가능한 프로그램과 노인상담의 기초자료를 제공할 것으로 기대한다.

본 연구는 노인의 생애사에 나타난 레질리언스와 노후의 행복한 삶의 연관성을 살펴봄으로써 레질리언스의 중요성을 부각시키고 행복한 노후의 모델을 제시하고 있다는 데 의의가 있다.

2. 연구 문제

이러한 목적 달성을 위해 설정한 연구 문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 은퇴한 교장들의 생애 속의 역경은 어떠하였는가?

연구문제 2. 은퇴한 교장들의 개인 레질리언스는 어떻게 발현되었는가?

연구문제 3. 은퇴한 교장들의 가족 레질리언스는 어떻게 발현되었는가?

연구문제 4. 은퇴한 교장들은 행복을 어떻게 말하는가?

Ⅱ. 이론적 배경

1. 역경과 역경 후 성장

1) 역경과 역경 후 성장의 이론적 개념

역경(adversity)은 순조롭게 일이 진행되지 않아 매우 힘들고 어렵게 된 상황이나 환경을 일컫는 말이다(국립국어원, 2021). 자신이 가진 자원이나 능력으로는 견디고 극복해 나가기 어려운 사건을 가리키는 것으로써 언제, 어디서, 누구에게 닥칠지도 모르는 삶의 어려움으로 예측할 수 없고 통제할 수도 없기에 더욱 더 힘든 삶의 고난으로 지각하게 된다(임선영, 2013).

이와 같이 충격적인 관계상실 등과 같은 삶의 위기를 초래할 만한 스트레스를 외상 즉 외상 후 스트레스 장애(PTSD: posttraumatic stress disorde)라고 하였으며, DSM-5에서는 심리적 외상을 '죽음 또는 심각한 상해를 경험하거나 상해에 대해 위협당하거나 또는 직접 목격하거나 가까운 사람이 경험한 사실을 알게 된 경우와 직무 수행 중 외상에 반복적으로 노출된 경험에 의해 개인에게 발생하는 강도 높은 두려움, 무력감 또는 공포를 포함하는 일련의 증상'으로 정의하였다(APA, 2013).

PTSD는 인간이라면 누구라도 한 번쯤은 경험할 수밖에 없는 상실로 범위가 매우 다양하며, 죽음으로 인한 상실과 관계 상실, 사고의 발생으로 인한 신체적 상실 등이 있다. 또 본인이 가치를 부여하고 있던 사람이나 소유물의 상실, 개인에게 주어졌던 특정한 사회적 지위와 역할에서의 상실, 미래의 계획이나 꿈을 포기해야 할 생활상의 경험 등과 같이 개인이 경험하게 되는 추상적인 사건까지도 광범위하게 포함될 수 있다(이수경, 2016). 우리가 살아오면서 경험하게 되는 역경은 반드시 엄청난 재난만을 의미하는 것이 아니라 오히려 일상 속에 스며들어 있으면서 크고 작은 혼란을 일으키는 것이라고 할 수 있다(Davis, Lueckenr & Lemery-Chalfant, 2009b). 역경은 우연하게 또는 부지불식간에 신체적, 정신적인 질병으로 발현되기도 하고 경제적 결핍이나 관계의 파탄 경험 등과 같은 삶의 일부로 찾아들기도 한다(이해리, 2007).

그러나 Tedeschi와 Calhoun(1996)은 역경이라는 개념에 대해 "인간이 살면서 경험하게 되는 도전적인 상황과 그에 대한 투쟁의 결과로 얻게 되는 긍정적 심리적 변화"로 'Post-Traumatic Growth(PTG)'라고 하였으며 경험하게 되는 사건 자체의 객관적 특성보다는 그 사건에 대한 개인이 가지게 되는 인식과 심리적 반응들로 정의하였다. 역경을 경험하면서 자신에게 왜 이런 일이 일어났는지, 이런 경험이 무엇인지에 대해 이해하기 위해 끊임없이 회상하고 음미하게 되며, 역경 사건 초기는

역경 상황에 대한 반추가 자동적이고 침투적인 특징을 지니지만 시간이 지나면서 자기 공개나 사회적 지지 경험들이 반추와 상호 작용을 하면서 긍정적으로 작용하여, 어느 순간 역경이 자신의 삶에 대한 자의적인 성찰과 통찰의 과정으로 나아가는 것이라고 보았다(Tedeschi & Calhoun, 1996, 2004; 임선영 재인용, 2013).

역경을 통한 성장(adversarial growth)이란, 개인이 경험하게 되는 극심한 심리적인 고통을 유발하는 사건들이 자신이 가지고 있는 자신과 세상에 대한 기존의 프레임과 서로 상충될 때 일어나는 긴장의 결과로 일어나는 성장과 변화이다(Joseph & Linley, 2006). 권석만(2008)은 역경과 고통의 의미는 우리의 인생과 삶을 재평가하게 만들고, 이를 통해 개인에게 새로운 변화와 성장과 같은 긍정적 역할로 변화가 촉진된다고 하였다. 이처럼 역경 후 성장은 자신과 세상에 대한 기대와 생각을 긍정적인 방향으로 수정하고 변화되어 가는 것으로, '인간이 삶 속에서 경험하게 되는 환경에 대한 매우 도전적인 투쟁의 결과로 얻어지는 것이며 개인이 주관적 지각하게 되는 긍정적인 심리적 변화'이다. 오히려 역경을 경험하면서 개인이 미처 인식하지 못했던 자신의 잠재력을 자각하고 충분히 발현할 수 있도록 하여 성장의 계기를 맞이하게 된다.

인간은 누구나 주관적 웰빙을 소망하지만 영원한 행복을 가질 수는 없다는 한계가 있으며 이로 인해 역경 후 성장은 심리적 웰빙을 통해 진정으로 추구해야 할 행복이다(Joseph & Linley, 2005). 역경 후 성장은 실제 웰빙에 긍정적으로 영향을 미친다(Triplett et al., 2012). 이러한 역경 후 개인에게 나타나는 긍정적인 변화는 새로운 삶의 방식의 토대로 작용하게 되며(Linley, 2003; Seligman, 2003), 매일 삶에 대해 감사하는 것을 배우게 되고 자신이 더욱 더 현명해졌다고 믿을 뿐만 아니라 다른 사람에게 보다 더 이타적으로 행동한다(이옥희, 2014).

이처럼 우리가 일생을 살아가는 동안 역경에 노출될 가능성이 매우 많으며 이런 역경으로부터 자기 자신을 보호하거나 스스로 회복해나가는 건강한 내적인 힘과 성장과정에 주목할 필요가 있다.

2) 역경 후 성장의 과정과 요인

인간은 살아가는 동안 성장을 지향하도록 동기화되어 있음으로, 높은 수준의 스트레스를 경험하게 되더라도 성장이 일어나게 되는 자연스러운 경향성을 가지고 있다. 또한, 본질적으로 자율성과 유능감, 사회적 관계성에 대한 기본적인 심리적 욕구를 가지고 있기 때문에 역경 경험의 결과를 긍정적으로 조절하고, 새로운 정보가 들어오게 되면 이를 설명하기 위한 자신의 관점이나 생각을 변화시킬 수 있다(Joseph & Linley, 2005).

Tedeschi와 Calhoun(1996, 2004)은 역경을 지진에 비유하여 개인의 인생 전반을 뒤흔드는 사건으로, 개인의 일생 동안 형성된 기존의 인생관, 신념체계, 판단의 근거 등을 뒤흔들어 놓거나 붕괴시킬 정도의 큰 충격으로 규정하고 있다. 이때 자기공개와

사회적 지지 경험이 반추와 상호 작용을 통해 자신의 삶을 성찰하는 과정으로 이어져, 역경의 의미를 재평가하고, 개인이 가진 기존의 삶의 철학과 인생관에 대해 반성하는 건설적인 사고 활동은 자기 성장을 촉진하는 핵심적 역할을 하게 된다. 역경 후 성장 과정에서 '자신과 세상에 대한 긍정적 지각의 변화', '대인관계 변화', '인생관의 변화' 등 세 가지 주요 영역의 변화가 나타나며, 역경을 통해 성장한 사람들은 삶에 대한 감사와 우선순위가 바뀌고, 실존적 자각과 영적인 면에서 신의 존재를 느끼거나 종교에 대한 믿음이 더욱 공고해진다(Joseph & Linley, 2006).

개인은 역경 사건을 경험하면서 기존의 자신이 가진 인생의 틀만으로 이해하기 힘든 사건으로 큰 충격을 겪게 되지만 자신의 삶을 반추하고 성찰하는 과정을 통하여 역경 사건 이전의 삶과 현재, 미래의 삶을 하나로 이어주는 의미 있는 새로운 틀을 제시하게 되고 과거와 달라진 새로운 인생 이야기가 필요하게 된다. 역경을 가치 있는 학습 기회로 해석하며 이러한 통찰로 인해 진실함과 긍정성으로 자신의 삶을 인도하며, 자신의 경험을 통해 얻은 것을 타인에게 환원할 수 있다(한복희, 2019).

외상 후 성장과 관련된 변인들로 사회 인구학적 변인(Calhoun & Tedeschi, 2006), 인지적 요소(Linley & Joseph, 2004), 성격과 스트레스 대처 방식(Maercker & Langner, 2001), 사회적 지지(Silver & Wortman, 1980), 종교(Schultz, Tallman, & Altmaier, 2010) 등으로 분류하고 있다. 국내연구에서는 외상 후 성장에 영향을 미치는 요인으로 외상을 겪은 개인의 성격적 요인(유란경, 2012; 정인명, 2009), 외상사건에 대한 인지적 처리 과정(박예슬, 2013), 관계적 요인(김영재, 2012), 희망과 삶의 의미(김고은, 2013), 종교성과 영성(배상정, 2012; 이정호, 2011; 최주희, 2011), 인지적 요소, 사회 인구학적 변인, 성격, 스트레스 대처 방식, 종교, 사회적 지지, 정서, 질병관련 요인(김지경, 장현아, 2014) 등으로 구성하였다.

임선영(2013)은 역경 후 성장과정에 영향을 주는 요인들을 연구 주제별로 다음과 같이 정리하였다.

첫째, 역경이 가진 그 자체의 특성이다. 역경 사건의 유형, 역경 사건 충격의 주관적 심각도, 역경 사건 이후 경과된 시간 등을 고려할 수 있다. 역경 사건을 경험한 직후 스트레스나 부정적 변화가 많이 나타나는 사람일수록 1년이 경과된 후 자신의 삶에서 더욱 더 많은 긍정적 변화를 보이는 경향이 있는 것으로 보고하고 있다(Davis & Macdonald, 2004). 연구자들은 사건 자체의 특성이 아닌 사건에 대한 개인이 주관적으로 경험하는 무기력감과 통제 불가능, 삶에 대한 위협감 등을 경험했는지의 여부가 외상 후 성장과 더욱 관련이 있다는 보고를 했다(Briere & Elliott, 2000). 역경 사건이나 스트레스가 심각할수록 성장 수준은 더욱 더 높아진다(Tedeschi & Calhoun, 2004; Park, Cohenm, & Murch, 1996).

둘째, 역경을 경험하는 개인의 특성으로 인구통계학적 특성, 성격적 특성, 인지적 능력, 사회적 자원, 성인애착 수준, 종교 등이다. 성격의 5요인 중 외향성, 개방성, 우호성, 성실성이 역경 이후 성장수준과 정적인 상관을 보이며(Evers et al., 2001; Tedeschi & Calhoun, 1996), 신경증은 역경 이후 성장수준과 부적인 상관을 보이는

것으로 나타났다(Evers et al., 2001). 성격특성 중 낙관성과 외상 후 성장이 정적 상관이 있다고 밝혀진 연구가 있는 반면(유란경, 2012; 정인명, 2009; Antoniet al., 2001), 외상 후 성장이 관련 없다는 연구 결과도 보고되고 있다(Bellizzi & Blank, 2006; Sears, Stanton, & Danoff-Burg, 2003). Fazio와 Fazio(2005)는 9・11 테러 희생자 유족들의 자기성장을 촉진시키는 개인의 핵심 자원으로 낙관성(optimism), 자기-신뢰(self-confidence), 진정한 의미(true meaning), 유머(humor), 탄력성(resilience), 정서지능(emotional intelligence), 영성(spirituality) 등을 제시하기도 하였다. 그러나 역경과 개인의 특성에 관한 연구는 결과들마다 차이가 있으며 서로 다른 결과가 혼재하기 때문에 아직까지는 특정한 하나의 요인이 외상 후 성장에 영향을 미친다고 단언하기는 어렵다 (김지경, 장현아, 2014; Cho & Park, 2013; Evers, Kraaimaat, van Lankbeld, Jongen, Jacobs, & Bijlsma, 2001; Polatinsky & Esprey, 2000; Davis, Nolen-Hoeksema & Larson, 1998).

셋째, 역경의 인지적 처리 과정 및 대처전략이다. Tedeschi와 Calhoun(1996, 2004)은 개인은 역경을 경험하면서 정서적 고통이 유발되고 끊임없이 사건을 반추하는 과정이 일어나게 되며 타인과 고통스러운 경험을 나눔으로써 사회적 지지를 경험하게 되며 이런 경험과 반추가 상호 작용을 일으켜 역경 후 성장에 도달하게 된다고 하였다. 역경 후 성장은 생의 주요 스트레스를 경험하였을 때 역경 사건 직후에 일어나는 인지적 처리 과정의 수준이 높을수록 성장의 수준이 높다고 보고하고 있다(Calhoun & Tedeschi, 2006). 그러나 반추와 역경 후 성장이 연관이 없다는 연구도 있는 반면, 의도적인 반추와 역경 후 성장이 높은 연관성을 보여준다는 연구도 있다(양준석, 이정은, 유지영, 2017; Marshall et al., 2013; Zhang et al., 2013; Stockton et al., 2011).

이처럼 역경 후 성장과정에 영향을 주는 요인에 대해 연구 결과들마다 차이가 있으며 상반되는 결과가 나타나기도 하는 등 특정한 하나의 요인이 외상 후 성장과 상관성이 있다고 하기에는 무리가 있다. 또한, 지금까지 역경에 대해서는 많은 연구가 진행되고 있지만 은퇴한 교장에 대한 연구는 전무한 상태이다. 따라서 본 연구에서는 은퇴한 교장이 경험한 역경과 그 이후 성장과정에 영향을 주는 요인인 레질리언스 발현과 행복에 대해 연구하고자 한다.

2. 개인 레질리언스

개인이 경험하는 환경적 변화는 삶에 많은 스트레스를 야기할 수 있으며 인간의 성장과정에서 적응과 적절한 저항 및 대처는 피할 수 없는 과정이기도 하다(정훈인, 2017). 개인은 급격하게 변화되어가는 환경과 세계에 균형을 맞춰 적응하기 위해 변화되어가고 시기에 따라 적응적 자원과 효율성은 달라지기도 한다(Block & Kremen, 1996). 최근 정신건강 개입에 있어 전통적인 의료모델의 관점에 입각하여

당사자의 약점, 결함 및 병리에 초점을 둔 접근에서 벗어나 당사자의 가능성, 자원, 희망 등의 강점 향상과 개인을 둘러싼 환경 속에서 지지의 강화를 위한 개입의 필요성이 강조되고 있다. 이러한 관점에서 개인이 가진 역경 극복 능력 또는 잠재력과 강점에 기반을 둔 레질리언스 개념을 적극적으로 활용하는 것이 필요하다(최송식 외, 2014).

레질리언스는 부정적 사건들로부터 회복하는 능력(Garmezy, 1991)으로, Walsh(1996)는 강점 시각을 바탕으로 레질리언스를 이해하고 있는데, 레질리언스의 핵심은 결함이나 약점이 없는 것이 아니라 변화하는 상황에 잘 적응하고 유연하게 대처할 수 있는 개인의 능력이라고 보았다. 레질리언스를 형성하는 과정에서 삶을 어떻게 영위해 나갈지에 대해 많은 생각을 하게 되며 이로 인해 우리는 다시 일어설 수 있는 능력과 고통스러운 경험으로부터 상처를 입지 않고 쉽게 극복하고 일어날 수 있는 힘을 얻을 수 있다(Schwartz, 1997). 레질리언스가 역경을 이겨내기 위해서만 필요한 것은 아니며 일상적인 삶을 살아가면서 겪는 인생의 고민과 관계에서의 갈등 등의 다양한 스트레스를 유연하게 대처하기 위해서도 필요한 힘이다(김주환, 2014). 레질리언스는 변화와 불행 등의 스트레스가 되는 사건에 노출된 이후에도 성공적인 적응 능력(Olsson et al., 2003; Werner, 1990), 역경 사건을 경험함에도 불구하고 정신병리가 없거나 증상 정도가 낮은 상태(Conrad & Hammen, 1993), 개인으로 하여금 상실이나 불운으로부터 쉽게 회복하고 적응하게 하는 능력(Heinzer, 1995)과 심각한 위험에도 불구하고 긍정적 적응을 이루어가는 역동적인 과정(Luthar et al., 2000), 개인의 내적ㆍ외적 스트레스에 융통성 있게 적응하는 능력(Block & Block, 1980), 스트레스나 위험한 환경에 직면하더라도 특별한 정서적 문제가 발현되지 않고 건강하게 적응해 나가는 것이다(박옥순, 2011). 이처럼 레질리언스의 개념은 다양하고 서로 다르게 정의되어지고 있으나 공통적으로 레질리언스가 일상의 변화와 스트레스 상황에 유연하게 대처하고 잘 적응할 수 있는 능력이라고 할 수 있다.

Gamezy(1993)는 높은 위험과 어려운 환경에 처하거나 만성적 스트레스를 경험하더라도 성공적으로 적응할 수 있는 개인 능력을 개인 레질리언스라고 정의하였다. 조원섭(2019)은 개인 레질리언스를 어려움으로부터 긍정적 적응, 회복, 성장을 가능하게 하는 보호요인들이 작동하는 과정이라고 하였다. 개인 레질리언스(Resilience)는 고통과 용기를 모두 경험하면서 내적인 어려움과 외적인 어려움 모두를 효과적으로 다루어 가는 것을 의미한다(최말옥 외, 2007). 개인 레질리언스라는 단어는 자아 탄력성이라는 용어와 유사하게 사용되며 그 의미가 다양하고 광범위하게 사용되고 있다. Block은 레질리언스에 자아(ego)를 붙여 Ego-resilience(자아 탄력성)이라는 개념을 사용하였다(라은미, 2018). 자아 탄력성(ego-resilience)은 역동적인 성격의 과정을 설명하는 이론적 기반으로 Block(1982)에 의해 초기의 성격구조로 개념화 되었다. 스트레스를 견뎌내는 저항능력을 의미하는 탄력성의 개념보다는 충동 통제를 상황에 따라 약화시키거나 강화시키는 조절 능력을 의미하는 자아 탄력성이 보다 포괄적인 큰 개념이라고 하였다(김보경, 2015).

개인 레질리언스와 관련한 선행연구들을 살펴보면 박원주(2010)는 개인의 레질리언스가 높을수록 스트레스 상황에서 보다 많은 긍정 정서를 경험하게 되고, 부정 정서를 더 적게 경험한다는 결과를 제시하고 있다. 성폭력 피해자들의 레질리언스와 심리사회적 적응과의 관계를 연구한 서현지(2011)에 따르면 개인의 레질리언스가 높은 사람들이 심리사회적 적응을 더 잘하는 것으로 나타났다. 또한, 장은량(2012)의 연구에서는 개인 레질리언스가 외상 경험자들의 자살 생각을 감소시킨다고 하였다. 박옥숙(2011)은 개인 레질리언스가 높은 사람은 긍정적이며 목표에 집중하고 유연하며 모호한 상황과 변화에 대한 재구성 능력이 뛰어나고 혁신적인 사람이라고 하였다. 개인 레질리언스의 보호요인은 개인과 개인을 둘러싼 가족, 이웃 및 커뮤니티 등으로 구분될 수 있고, 이 보호요인들이 서로 상호 작용하는 과정을 통해 긍정적인 결과가 일어난다. 레질리언스는 고정된 특성이 아니라 사람들이 생애과정 동안에 어떻게 스트레스를 견뎌내는지에 따라 달라지는 것이다(Winfield, 1994).

개인 레질리언스는 어떠한 힘든 환경 또는 예기치 못한 상황에서 자기 자신이 적극적으로 참여함으로써 문제 상황에서 강점을 발견하고 변화에 대한 희망의 끈을 놓치지 않는 것을 포함한다. 개인이 처한 위기 상황에서 내재된 자질이 발현되어 스트레스 상황에서 적절한 대응을 하게 되고, 역경과 고통스러운 경험을 하지 않았더라면 개발되지 않았을 수도 있는 강점이 역경 과정에서 발현되는데 이 때 강점이 더욱 강화되어진다(Higgins, 1994; 박미라, 2015 재인용). 우리가 체력을 키울 수 있는 것처럼 레질리언스 역시 훈련을 통해 키울 수 있으며, 역경을 극복했기 때문에 긍정적으로 보는 것이라기보다는 역경을 긍정적으로 보았기 때문에 극복할 수 있는 것이다(김주환, 2011). 이를 종합해보면 개인 레질리언스(Resilience)에 대해 단순히 스트레스를 받는 순간 개인의 대처능력으로 보기보다는 생애과정 동안의 역동적인 과정으로 이해할 필요가 있다. 변화하지 않는 타고난 특성이라기보다는 역경과 스트레스를 효과적으로 대처하면서 강화시킬 수 있으며 개인 레질리언스가 높은 사람은 긍정 정서를 더 많이 경험하고 조화로운 관계가 더욱 촉진될 수 있을 것이다.

개인 레질리언스에 관한 연구는 계속 확장되어, 아동기뿐만 아니라 여러 연령대와 다양한 어려움을 겪는 상황까지 포함하게 되었다. 사람은 생애 주기 동안 많은 역경과 스트레스를 경험하게 되며, 긴 노년기를 살아가야 하는 노인에게 레질리언스는 상실과 손상 등의 역경과 심각한 스트레스 상황에서도 전 생애에 걸쳐 지속되는 능력이다(Harrell, 2000). 노인이 현대 사회의 복잡성과 다양성 속에서 겪는 일련의 사건들에 대해 잘 대처하고 변화에 적응함으로써 삶의 질을 높이고 행복한 삶을 영위할 수 있도록 하는 중요한 요인이라고 볼 수 있다.

Block과 Kremen(1996)은 자아 탄력성을 '환경적 요구에 따라 긴장 인내 수준과 충동 통제를 강화하거나 약화시키는 조절 능력'으로 정의하고, 다섯 가지의 구성요인으로 분류하였다. 첫째, 대인관계로 타인과의 관계를 친밀하게 유지해 가는 모습이다. 둘째, 활력성은 다른 사람에게 상냥하게 말을 걸며, 즐거울 때가 많고, 새로운 일에 흥미를 갖는 모습이다. 셋째, 감정통제는 화가 나면 다른 사람의 입장에서

다시 생각하거나, 어떤 일을 할 때는 결과를 미리 생각해 보거나, 기분이 나빠도 바로 마음의 평정을 찾는 모습이다. 넷째, 호기심은 새로운 것을 보면 관심을 보이고, 다른 사람과는 다른 방법으로 접근하려고 노력하는 모습을 말한다. 다섯째, 낙관성은 어떤 일이 생겨도 잘 될 거라고 생각하고 좋은 점을 발견하려고 노력하는 모습을 말한다. 박은희(1996)는 Block 과 Kremen(1996)이 연구한 자아 탄력성의 검사 문항을 분석하여 타인의 긍정적인 관심을 얻으려는 능력과 관련된 대인관계, 삶의 문제들을 해결하려는 보다 활발하고 능동적인 접근을 나타내는 활력성, 고통과 괴로운 상황에서 자신의 정서 경험을 인식하고 통제할 수 있는 능력인 감정통제, 새로운 것을 알아가고자 하는 능력인 호기심, 삶의 의미에서 긍정적인 신념을 유지하는 것과 관련되는 낙관성 등의 5개 하위 요인으로 구분 지었다.

이처럼 개인 레질리언스는 특정 상황 속에서 일시적으로 발현되는 속성이 아닌 전 생애 과정 속에서 지속적으로 나타나는 개인의 행동 특성이다. 이에 본 연구에서는 은퇴 교장 노인의 생애사를 현상학적으로 고찰하여 역경을 경험하고 극복하는 과정에서 발현된 개인 레질리언스를 살펴보고 어떻게 성장하고 행복한 노후를 보내고 있는지를 알아보고자 한다.

3. 가족 레질리언스

1) 가족 레질리언스의 개념

가족 레질리언스의 기원은 가족 스트레스와 대처에 관한 연구에서 찾을 수 있으며 가족이 어떻게 스트레스에 적응해 나가고 역경으로부터 되돌아올 수 있는지 설명하는 새로운 구조이다(Hawley & DeHaan, 1996). 초기 레질리언스의 개념은 개인의 특성에 초점을 두다가 점점 개인을 둘러싸고 있는 환경체계와의 상호 작용과 환경의 영향의 맥락에서 가족에게로 좀 더 광범위해지면서 경제적 빈곤, 사망, 질병, 이혼, 자연재해 등과 같이 확대되었으며 이런 역경에 직면했을 때 어떤 가족들은 탄력적으로 역경을 수용하고 가족의 기능을 효과적으로 유지하고 회복해나간다(Coyle, 2005)는 것을 발견하게 되었다.

국내에서 1990년대 후반에 이르러 가족 레질리언스에 본격적인 관심을 가지기 시작하였으며 가족학자들은 높은 위험 상황에서도 적응하는(positive adaptation) 가족이 있음을 발견하고, 높은 위험 상황에서도 생존하는 개인 탄력성의 개념과 유사하다고 보고 이를 가족 탄력성이라 명명하였다(신미숙, 2013). 선행연구에서 가족 레질리언스는 가족 탄력성, 가족 회복력, 가족 복원력, 가족기능 회복력, 가족 적응 유연성, 가족의 내재된 힘, 가족 극복력 등 다양한 용어로 사용되고 있으며 (박혜란, 전귀연, 2012), 본 연구에서도 가족 탄력성 등을 가족 레질리언스와 같은 의미로 사용하고자 한다.

가족과 관련된 연구에서 가족 레질리언스는 다양하게 정의되고 있다. 김안자(2009)는 개인뿐만 아니라 가족도 성장시켜 가족관계 속에서 최선의 것을 도출하여 가족 모두에게 생존과 성장에 대한 잠재력을 회복시켜 주는 것이라고 하였다. 또한, 가족 레질리언스는 개인 레질리언스의 개념과 마찬가지로 가족원들로 하여금 역경을 극복하고 긍정적인 결과를 보여주게 해주는 가족특성의 조합으로 볼 수 있다(박혜란, 2014). 윤수희(2005)는 가족 레질리언스는 역경과 어려움을 극복하고 스트레스에서 견디고 불리한 조건에서 일어나는 능력이라고 하였으며, 조원섭(2017)은 어려움으로부터 긍정적 적응, 회복, 성장을 가능하게 하는 보호요인들이 작동하는 과정이라고 하였다. 가족 레질리언스는 가족의 적응성과 안정을 강조하는 특성과 관련되며, 가족원은 서로 지지하고 사랑하며 가족 구성원 간의 친밀감이 형성되어 서로의 믿음, 즐거운 시간을 공유하고 긍정적 보상으로 강화하게 된다. 형제자매간 결속력이 있고, 어려움이 있을 때 누군가의 도움을 기쁜 마음으로 받을 줄 알며, 효과적인 의사소통을 강조한다. 이러한 가족 레질리언스는 어린 시절부터 개발 및 형성되어 일생 동안 지속된다(이경미, 2010).

Antonovsky(1987)는 가족 레질리언스에서 '건강성(salutogenesis)'이라는 용어를 사용하여 가족의 결점을 보기보다는 가족의 건강한 기능에 초점을 두고 건강한 기능에 기여하는 특성을 밝히는 것과 관련이 있다는 '건강생성이론(Salutogenic orientation)'이라는 용어로 새롭게 사용하였다. 이 이론은 손상당한 심각한 위험상황에 처한 가족이라는 시각보다는 성장과 재생의 잠재력을 가지고 있으며 도전받고 있는 가족으로 회복의 잠재력을 보고 긍정적 방향으로 시각을 전환시켰다. Hawley와 Dehaan(1996)은 가족 레질리언스를 발달적 구성체로 보고, 가족이 위기나 스트레스에 직면하여 시간의 지남에 따라 적응하고 성장과 번영을 이루는 하나의 궤도로 개념화하였다. 티넷 등(Tinetti et al., 1986, 1988)은 위기의 시간, 파괴와 절망의 순간에서도 긍정적인 것을 경험하고 그 경험을 통하여 무언가 좋은 것을 생성된다고 믿는 가족능력으로 보았으며(이선애, 2004 재인용), 가족 레질리언스는 삶의 도전을 긍정적인 결과로 귀결시키는 강점을 구성하는 능력이라고 정의하였다(Hawley, et. al., 1996; Silliman, 1994).

Valentine와 Feinauer(1993)는 탄력성이란 '압박을 받으면 당장은 구부러지고 늘어지더라도 시간이 지나면 처음의 기본적인 형태나 원래의 지위로 되돌아갈 수 있는 힘이나 능력뿐만 아니라 역경이나 어려움을 극복하고 스트레스에서 생존하고 성장하며 어렵고 힘든 불리한 조건에서 일어나는 능력'이라고 정의하였다. O'Leary와 Ickovics(1994)는 역경을 극복하고 원래의 기저선(baseline)으로 되돌아가는 것을 '회복(recovery)'이라고 명명하였으며, 기저선을 뛰어넘어 긍정적 결과를 보이는 것을 '번영(thriving)'이라고 하였다. Walsh(1998)는 가족 레질리언스를 역경으로부터 다시 일어나고 강해져 자원을 더욱 풍부하게 할 수 있는 능력으로 정의하고, 레질리언스의 개념이 '취약하지 않음'을 의미하기보다는, 오히려 고통과 역경을 효과적으로 대처하여 '잘 견뎌내는 것'이라고 하였다. 즉 고통스러운 상황에서 가족이 상호 의존하여

회복하고 역경을 극복해나간다는 적극성을 의미한다(김안자, 2009). Walsh의 가족 레질리언스 이론은 가족을 레질리언스의 잠재적인 자원으로 여기고 가족의 스트레스보다는 가족 적응을 더욱 강조하였고, 강점 관점을 통해 가족과정을 발달적 차원에서 구조적·기능적으로 설명하여 역동적 실체인 가족의 특성을 잘 반영하고 있다는 장점이 있다. 가족 레질리언스는 위험을 회피함으로써 발달되는 것이 아니라 역경의 상황에 맞서기 위해 보호요인들에 대한 성공적인 적용을 통해서 이루어지는 것이며, 역경의 상황에서 벗어나 더욱 강해지는 것이다(Benzies & Mychasiuk, 2009). Walsh는 가족 레질리언스에 접근하는 핵심과정을 신념체계, 조직유형, 의사소통과정 등 세 가지로 구성하였고, 핵심과정들이 상호 작용하면서 가족 레질리언스는 더욱 더 시너지 효과를 얻는다고 보았다(유정화, 2013; 현은민, 2008).

김경순(2010)은 가족과 관련된 연구에서 가족 레질리언스에 대한 복합적인 정의들을 종합한 결과 다음과 같은 몇 가지 공통점으로 정리하였다.

첫째, 가장 먼저 나타난 정의로 가족이 위기 상황에 직면하더라도 잘 적응할 수 있고, 변화와 마주할 때 가족의 분열을 방지하도록 돕는 가족의 특성과 자원, 속성이다(McCubbin & McCubbin, 1988).

둘째, 가족 레질리언스란 가족이 역경 상황에 잘 대처할 수 있도록 가족이 이용할 수 있는 강점이다(Hawley, 2000).

셋째, 가족 레질리언스는 불리한 조건과 상황을 극복하고 스트레스에 잘 적응하는 능력으로, 역경을 극복할 수 있는 힘, 위기와 어려움을 견디고 이전의 기능 상태로 되돌아갈 수 있는 복원력과 힘이다(Valentine & Feinauer, 1993).

넷째, 고난을 참아 내고, 스스로 극복하고 치유해 내는 능력(김경순, 2010; Wolin & Wolin, 1993) 등으로 정의할 수 있다. 즉 가족 레질리언스는 '역경을 딛고 더 강해지고 더 풍부해져 개인적 성장과 관계적 성장으로 발전시켜 나가는 능력'으로 개념화할 수 있다(Walsh, 2006; 김은정, 2008 재인용).

가족과 관련된 다양한 연구 문헌을 통해 가족 레질리언스에 대한 공통적인 특성을 종합해 보면, 가족 레질리언스는 가족이 역경으로부터 긍정적, 성공적 적응을 이루어내는 역동적 과정으로 이전의 상태로 되돌아가는 것을 뛰어넘어 통찰을 통하여 성장과 발전해 나가는 힘이라고 할 수 있다. 가족 레질리언스는 위기와 곤경에 직면할 때 발현되고, 탄력적인 특성으로 위기에 직면한 가족을 위기 이전의 기능 수준으로 되돌아가서 잘 기능할 수 있도록 할 뿐만 아니라 가족의 강점을 더욱 강화시킬 수 있는 힘이다.

Walsh(1998)는 가족 레질리언스에 대한 향후 연구의 초점과 우선순위로 비정상적인 가족들에 관한 연구로부터 잘 기능하는 가족들에 대한 연구로 변화되어야 하며 이들을 성공하게 만드는 요인들에 관한 연구로 바뀌어야 한다고 하였다. 가족 구성원이 일상생활 속에서 조화롭고 지지적인 가족관계를 형성해 나간다면, 가족에 대한 응집력과 소속감을 강하게 느껴 정서적 안정감을 형성하게 된다. 건강한 가족관계는 행복한 삶의 중요한 요인이 될 수 있다. 그러므로 은퇴한 교장이 긴 생애 동안

역경과 다양한 스트레스에 잘 적응하고 대처할 수 있도록 작용하는 가족 레질리언스의 요인을 고찰해 볼 필요가 있다.

가족 레질리언스는 역경과 위기를 극복해 나가려는 공동의 노력을 통하여 강해질 수 있다는 확신에 기초하였다. 또한, 성공적이고 행복한 노후생활을 보내고 있는 은퇴한 교장의 생애사에 나타난 가족 레질리언스를 현상학적 연구를 통하여 알아보고자 한다.

2) 가족 레질리언스의 요인

가족 레질리언스의 정의는 학자마다 다르게 개념화하고 있으며, 관심 주제에 따라 강조하고 있는 부분이 다르기 때문에 레질리언스를 구성하는 내용이 달라진다(이선애, 2004).

McCubbin과 McCubbin(1988)은 가족이 스트레스원에 직면할 때 보다 기능적이 되도록 돕는 레질리언스 구성요인을 가족의 문제해결과 대처전략, 내구력, 의사소통, 응집력, 사회적 지지 등으로 단계별로 제시하였다. Silliman(1994)은 의사소통, 응집성, 적응성, 영성, 연결성, 위임, 시간 공유, 효율성 등으로 가족 레질리언스 요인으로 보았으며(Hawley et al., 1996; 김미옥, 2008 재인용), Cowan과 Schulz(1996)는 가족기능에 관한 연구에서 가족 레질리언스의 요인으로 응집력, 유연성, 공개적 의사소통, 문제해결과 신념체계를 제시하였다(이선애, 2004). Lin(2000)은 뇌성마비 아동 가족 274명을 대상으로 연구한 결과 긍정적인 가족 수용과 영적 지지를 가족 레질리언스의 요소로 제시하였다. 그리고 Barnard(1994)는 선행연구들을 문헌 고찰한 후 가족 레질리언스와 관련된 요인으로 부모-자녀 적합성의 본질과 정도, 가족 의식의 보유와 유지, 문제나 스트레스 요인에 대한 능동적, 적극적인 자세와 대응, 부모-자녀 역할 전환의 부재, 유아기 동안 가정 내 갈등 최소화, 청소년기 동안 이혼, 부재, 모-자녀의 실질적이고 생산적인 관계 등을 제시하였다. Walsh(1998)는 가족 레질리언스가 신념체계, 조직 패턴, 의사소통의 세 가지 요소로 구성되고, 이러한 세 가지 구성요인에 유념한다면 위험과 취약성을 감소시킬 수 있으며, 역경으로부터 회복하는데 필요한 레질리언스를 촉진 시킬 수 있다고 하였다.

이처럼 가족 레질리언스의 구성요인은 학자마다 다양한 관점에서 표현되고 있으며, 각 요인들은 공통점을 가지고 있기도 하지만 다양한 차원으로 구성되어 복합적인 측면이 있다. 이러한 이유로 가족 레질리언스는 어느 단순한 요인과 관점에서는 이해하기에 어려운 점이 있다고 볼 수 있다.

연구자들이 제시한 가족 레질리언스의 변인들을 정리하면 다음 〈표 1〉과 같다.

<표 1> 가족 레질리언스의 변인

년도	연구자	가족 레질리언스의 변인
1993	McCubbin	가족형태, 가족쉐마(family schema), 가족자원, 가족기능, 문제해결과 대처, 사회적 지지
1993	Singer & Power	유연한 의미 해석, 균형 잡힌 대처, 유연한 상호의존
1994	Siliman(1994)	위임, 의사소통, 응집력, 적응성, 영성, 연결성, 시간 공유, 효율성
1994	Barnard	부모-자녀 적합성의 본질과 정도, 가족의식의 보유와 유지, 문제나 스트레스 요인에 대한 능동적, 적극적인 자세와 대응, 부모-자녀 역할 전환의 부재, 유아기 동안 가정 내 갈등 최소화, 청소년기 동안 이혼 부재, 모-자녀의 실질적이고 생산적인 관계
1998	Walsh	신념체계(역경에 대한 의미부여 능력, 긍정적 시각 및 강점과 가능성에 대한 확신, 초월과 영성) 조직패턴(역할 안정성과 융통성, 연결성, 가족의 사회·경제적 자원) 의사소통(명확화, 개방된 감정표현, 상호 협력적 문제해결)
1999	Olsen 외	가족수입, 가족지지, 의사소통
2000	Lin	긍정적 가족 수용, 영적 지지
2014	박혜란	가족의 유대, 경제적 안정, 가족종교 및 영성, 확대가족지지, 친구 이웃의 지지, 역경에 대한 긍정적 인식, 문제 해결
2015	김인아	신념체계, 조직유형, 의사소통 과정
2017	김사라	가족 강인성, 가족 응집성, 의사소통, 문제해결 및 대처능력
2017	조원섭	가족 탄력성, 가족 강인성, 가족 응집성, 의사소통, 문제해결 및 대처전략

* 문헌고찰을 통하여 연구자가 재구성

Walsh의 가족 레질리언스 이론은 레질리언스의 잠재적인 자원의 하나를 가족이라고 간주하여 가족 스트레스보다는 가족 적응을 더욱 강조하였다. 왜냐하면 강점관점을 통해 가족과정을 발달적 차원에서 구조적·기능적으로 설명하여 역동적 실체인 가족의 특성을 잘 반영하고 있기 때문이다(김은정, 2008). Walsh(1998)가 제시한 각각의 하위요인에 대해 살펴보면 다음과 같다.

(1) 신념체계(belief systems)

가족 신념체계는 Walsh가 제안하는 레질리언스의 첫 번째 중요한 구성요인으로 가족 구성원이 세계를 바라보는 통로다. 가족 구성원이 사건과 행동을 해석하는 방법에 영향을 주는 가치, 확신, 태도, 편견 등을 포함하는 하나의 신념체계로 발전하여 정서적인 반응을 촉발하고 선택과 결정을 영향을 주는 행동의 지침이 되는 기본 전제를 형성한다. 신념은 가족기능의 핵심으로 강력한 응집력으로 작용하여, 가족원들이 위기 상황과 역경을 해석하고 행동을 결정하는데 큰 영향력을 미친다. 그러나 가족 내의 모든 신념체계를 전 가족 구성원이 공유하지 않더라도 가족이 하나의 기능적 단위로 역경을 극복하는데 강력한 영향을 미치기 때문에 매우 중요한 요소로 작용한다. 가족의 신념은 역경의 의미를 어떻게 부여하고 해석하는지와 밀접한 관계가 있으며(조명희, 2014; A. Antonovsky & T. Sourani, 1988), 역경을 스트레스나 위험요소가 아닌 성장을 위한 도전이라는 긍정적 시각으로 바라볼 수 있도록 해준다(김인아, 2015; Sixbey, 2005).

Walsh(1998)는 가족의 신념체계가 렌즈와 같아 신념체계가 어떻게 형성되었는가에 따라 가족의 위기 상황을 바라보는 시각과 행동이 달라질 것이라는 것을 시사한다. 이러한 신념체계의 하위요인은 역경에 대한 의미부여 능력, 긍정적 시각 및 강점과 가능성에 대한 확신, 초월과 영성이라는 세 가지 개념으로 정의된다(김은정, 2008; 김미옥, 2001).

첫째, 가족의 역경에 대한 의미부여 능력(making meaning ofadversity)은 위기 상황에 대해 어떻게 이해하고 의미부여를 하는가에 대한 것으로 가족 레질리언스에 있어 가장 중요한 요소로 작용한다(Patterson & Garwick, 1994; Antonovsky & Sourani, 1988). 가족은 어떤 일이 일어나고 있는지에 대해 이해하고 인지하고 이에 대해 지속적으로 공유함으로써 위기 상황에 의미를 부여하고 명료화하는 능력은 더욱 쉽게 발생하고 더 나아가 새로운 비전과 변화를 추구할 수 있게 하는 것이다(조민혜, 2009). 역경의 의미는 가족의 상호 작용을 통하여 변화되며, 이를 위해서는 가족 구성원들의 강한 신뢰와 결속감이 필요하다(송순인, 2009). 가족 레질리언스는 가족의 삶에 영향을 미치는 예상치 못한 사건이나 위기 상황에 건강한 적응을 이루도록 돕는 역할을 한다(김미옥, 2001).

둘째, 긍정적인 시각(positive outlook)으로 희망과 낙관주의, 용기와 격려, 적극적 정복감은 역경을 인내하고 극복하는 데 필요한 강점을 구성하는 핵심요소이다. 레질리언스가 높은 가족은 역경에 대한 긍정적인 관점에서 가족 강점과 가능성을 확신하게 된다. 이런 가족은 위기와 실패를 도전의 기회로 받아들여 적극적으로 대처하며 가능성에 의미를 두지만 불변의 사항에 대해서는 수용하고 인정하는 자세를 취함으로써(김은정, 2008; 양옥경 외, 2002; 김미옥, 2001), 성장하고 보다 나은 미래의 삶을 개척해 나갈 것이다. 레질리언스가 높은 가족은 “적극적인 주도권과 불굴의 노력”으로 끊임없이 그들의 상황을 평가하고, 가족들이 가장 중요하다고 선택한 것에

중점을 두게 된다(Sixbey, 2005). 가족의 긍정적인 시각인 희망과 용기와 적극적인 도전은 미래 세대에게 전달하기 위해 긍정적인 유산을 창조한다(Walsh, 2007).

셋째, 초월과 영성(transcendenceand spirituality)은 보다 큰 가치와 목적을 지향하며, 역경을 학습의 기회로 인식하고 이를 통하여 성장한다는 견지에서 바라보는 것이다. 역경과 직면할 때, 믿음과 영성을 통하여 이해 그 이상의 의미와 평안함을 음미하고, 영성은 직면한 도전을 극복할 수 있다는 신념을 적극적으로 지지한다(Walsh, 1998). 즉 믿음과 영성은 회복, 치유를 통해 가족 레질리언스를 위한 강력한 치료적 자원이 될 수 있다(Walsh, 1998).

(2) 조직패턴(organizational pattern)

두 번째 구성요인인 가족의 조직패턴(organizational pattern)은 위기와 역경을 극복하기 위해 다양한 자원을 동원하여 스트레스를 중재하며, 변화하는 가족의 내·외적 상황에 적합하도록 적절하게 가족의 구조를 재조직할 수 있는 능력을 뜻한다(송순인, 2009). Sixbey(2005)는 조직패턴이 세 개의 하위 요인인 융통성, 연결성, 사회·경제적 자원 등을 통해 형성된다고 하였으며, 이러한 조직패턴이 어떻게 가족의 신념체계에 영향을 미치는가를 이해하기 위해 세 개의 하위개념을 이해하는 것이 중요하다.

첫째, 융통성(flexibility)은 가족이 조직과정에서 역동적 조화를 통해 도전에 적절하게 반응하고, 안정성(homeostasis)과 변화(morhpogenesis) 사이에서 균형을 이루어 변화를 수용하여 가족구조의 안정성을 유지하는 것을 말한다(Walsh, 1998; 양옥경 외, 2002 재인용). 이때 안정성이란 예측 가능한 지속적인 규칙, 가족의 역할과 상호작용 패턴으로, 필요시 변화할 수 있는 능력이다. 가족 레질리언스가 높은 가족은 역경과 같은 위기나 스트레스 상황에서 가족 구성원의 탄력적인 역할분담으로 위기나 스트레스에 기능적 대처를 할 수 있다(신준옥, 2013).

둘째, 연결성(connectedness)은 가족 구성원 간의 정서적 연결감을 뜻하는 가족 응집력과 유사한 개념으로, 자율적이면서 동시에 상호 간 연합, 지지, 분리와 협력 등의 균형을 이루게 하는 것이다(Olson, 1993). 이러한 가족은 구성원 간의 명확한 경계를 인정하고 유지하면서 구성원은 각각 자신의 사고나 감정, 행동에 책임을 진다. 응집력이 높은 가족은 개인의 강점이나 관심을 잘 조직할 수 있다(김미옥, 2001). 가족은 서로에게 중요한 것에는 적극적인 관심을 갖고 필요할 경우에는 가족 구성원들 간의 지지와 상호협력을 위해 최선을 다하게 된다(양옥경 외, 2002; Walsh, 1998). 만약 역경으로 연결성이 소진된다고 하더라도, 가족 레질리언스를 활용하여 서로 재 연결을 시도하여 손상된 가족관계를 조정한다(Sixbey, 2005). 가족은 이러한 과정을 통하여 가족 구성원 모두 위기와 역경을 잘 극복할 수 있도록 도움을 줄 수 있다(Walsh, 1998).

셋째, 사회·경제적 자원(social and economic resources)은 가족이 위기 상황에서

가족의 내·외적 자원을 조직하는 것으로 친족뿐만 아니라 지역 사회, 종교단체 활동 등 가족을 둘러싼 생태체계 내에서의 다양한 인적·사회적 네트워크 등의 지지체계를 확립한다. 레질리언스가 있는 가족은 개방체계를 유지하며 활동적이며 낙관적인 희망을 가지고 가족 주변의 지지자원을 적절히 사용한다(천혜정, 임유미, 2007). 많은 가족들이 경험하는 위기나 역경은 단지 가족 내의 문제만이 아닌 가족을 둘러싼 사회제도나 사회구조의 문제, 빈약한 지지자원 등에서 기인한다고 볼 수 있다. 즉 레질리언스가 있는 가족은 위기 상황에 직면하여 도전하고 적극적으로 외부의 자원으로부터의 도움을 얻고, 가족과 지역 사회 내의 다양한 인적·사회적 네트워크인 자원체계에 연결되어 있다(신미숙, 2013).

(3) 의사소통 과정/문제해결(communication process/problem solving)

의사소통 과정(communication process)은 가족이 자신의 감정을 솔직하게 표현하고 가족원들은 서로의 정서적 상태를 인식할 수 있는 가족의 능력으로, 의사소통 과정의 명확성, 개방적인 표현, 그리고 가족 구성원들의 협동적인 문제해결로 구성 되어 있다(Sixbey, 2005). 가족 구성원들은 서로 명확하고 개방적으로 표현함으로써 협동적으로 문제해결을 위해 서로 도움을 주고받으며 더욱 적응적인 새로운 행동을 한다. 이처럼 유기적 의사소통 과정(Communication processes)을 통해 가족 구성원 모두 가족기능을 활성화 할 수 있으며, 가족 구성원들은 함께 신속한 대처, 명확하고 개방적인 소통과정으로 위기를 대처할 수 있는 것이다. 이러한 의사소통 과정의 세 가지 중요한 하위요인으로는 명료성, 개방적인 정서 표현, 상호 협력적인 문제해결 등으로 제시하고 있다(양옥경 외, 2002).

첫째, 명료성은 명확하고 일관성 있는 말과 행동으로, 불명확한 정보들을 분명하고 명확하게 전달하는 것을 뜻한다. 가족은 의사소통 과정 중 애매하거나 왜곡되어 들어온 정보들이 해결되지 않은 채 남아있을 때 가족의 구성원들은 '넘겨짚기(mind reading)'를 시도한다거나 잘못된 가정으로 정보를 습득함으로써 이로 인해 오해와 혼란을 경험하게 된다(Walsh, 1998). 그러므로 가족의 의사소통 과정이 명확하고 일관성이 있다면 구성원은 위기로 인해 발생한 손상으로부터 치유를 촉진시키고 역경 극복에 도움이 되며, 가족 레질리언스 유지에 도움이 될 것이다(김미옥, 2001).

둘째, 개방적 정서표현이란, 자신의 감정과 욕구를 자연스럽게 표현하고, 타인과의 차이를 존중하는 사려 깊은 의사소통 방식이다(Beaver & Hampson, 1990). 가족 구성원은 기쁨과 고통, 희망과 두려움까지도 서로 공유하고, 서로의 차이를 비난하기 보다는 자신과 타인의 감정을 인정하고 수용한다. 즉 구성원은 사랑, 위로, 감사, 존중, 행복 등의 긍정적 감정과 공포, 불안, 분노, 절망, 두려움 등의 부정적 감정들에 대해 개방적으로 표현하는 것을 의미한다(홍정애, 2007). 긍정적인 감정을 개방적으로 표현하면 부정적인 상호 작용을 상쇄시키며(Wash, 1998), 위기의 현실 상황을 인정하고, 가족들은 그 상황에 서로 의미를 부여하고 도전하고 지지하며, 새로운 변화를

경험하고 생활을 재조직한다(Walsh, 1998). 가족 구성원은 개방적 정서표현을 상호 간 신뢰를 구축하고, 감정이입적인 반응과 폭넓은 관용을 촉진시킨다(Walsh, 2007). 이러한 개방적 감정표현과 의사소통의 과정을 통하여 역경의 상황을 긍정적인 방향으로 극복할 수 있도록 도움을 줄 수 있음으로써, 보다 탄력적 가족이 될 수 있을 것이다(김경순, 2010).

셋째, 상호 협력적 문제해결(collaborative problem solving)은 갈등을 효과적으로 다루는 능력으로 매우 본질적인 가족의 기능이다. 잘 기능하는 가족은 문제가 전혀 없는 상황이 아니라 가족들이 문제를 함께 잘 다루어 극복해 나가는 것이다. 가족의 다양성이 존재하더라도 긍정적 가족기능에서의 협력적으로 문제를 해결하는 과정은 매우 중요하다(Beaver & Hampson, 1993). 가족의 다양성에도 존재함에도 불구하고, 긍정적인 부부, 나아가 기능적 가족에서의 협상 과정이 중요하다(Beaver & Hampson, 1993). 가족의 구성원들은 서로 문제를 공유하고 문제와 해결에 도움이 될 잠재적 자원인 사람과 활발한 의사소통을 통해 가능한 대안과 자원 계획을 논의한 후에 결정을 내리고 이에 따라 행동하는 과정을 거친다. 즉 기능적인 가족은 의사소통부터 행동에 대한 평가과정이 자연스럽게 이루어지게 된다(Walsh, 1998; 양옥경 외, 2002 재인용).

이처럼 가족 레질리언스는 다양한 역경적 상황에서 발생하는 스트레스 수준을 완화시켜주는 긍정적인 요인으로 작용하고 있다. 가족 레질리언스는 역경 상황을 바라보는 가족의 시각으로 융통성, 연결성, 사회·경제적 자원 등을 동원하여 가족이 협력적으로 문제를 해결해 나가는 과정이라고 할 수 있다. 본 연구는 연구대상자의 가족 레질리언스를 분석함에 있어 Walsh의 가족 레질리언스 이론을 기초로 하여 분석하였다.

4. 노인의 행복

1) 행복의 개념

국립국어원의 표준어 대사전에서는 행복을 '복되고 좋은 운수', '생활에서 충분한 만족과 기쁨을 느껴서 흐뭇함 또는 그러한 상태'로 정의하고 있다(국립국어원, 2021). 옥스퍼드 영영사전과 롱맨 영영사전은 '행복한 상태(the state of being happy)', 메리암-웹스터 영영사전은 '웰빙과 만족한 상태(a state of well-being and contentment)'로 정의하고 있다.

행복은 모든 연령에서 중요한 요인이지만 생애발달주기의 마지막 단계인 노년기는 더욱 중요하다고 할 수 있다. 기대수명의 연장으로 노인들은 긴 노년기를 보낼 수밖에 없는 시대 흐름에 따라 개인뿐만 아니라 사회적 측면에서 행복한 노년기에 대한 연구들이 이어지고 있다(김성주 외, 2015; 김태종, 2015; 박병준, 2015).

행복에 관한 연구의 동향을 살펴보면 1998년 Seligman이 창시한 '긍정심리학' 이후 행복의 법칙과 행복 증진의 방법을 과학적으로 탐구하기 시작하였다. 현대사회는 경제성장으로 물질적인 풍요로움은 높아지고 있지만, 불행의 지표인 자살, 이혼율, 아동학대 등과 같은 부정적인 요소는 이전에 비해 더 높아지고 있기 때문에 학자들은 경제적 성장과 심리적 관계를 밝혀내기 위해 노력하였다. 긍정심리학의 발전으로 노년기에 대해 질병의 고통이 없는 죽음을 맞이하는 것과 같이 부정적, 소극적인 시각에서 벗어나 노화에 보다 잘 적응하고 성공적인 노년을 바라보는 좀 더 적극적이고 긍정적인 시각을 갖게 하였다.

긴 노년기를 행복하게 살아가기 위해서는 객관적 삶의 질 못지않게 주관적인 삶의 질이 노인들에게 중요한 요소로 작용하며(오여경, 2006), 주관적인 시각으로 행복을 바라볼 때, 결국 행복은 한순간에 이루어지는 것이 아니라 생애 전체를 통한 성공적인 삶이라고 해석할 수 있다. Seligman(1998)은 사람을 행복하게 해줄 수 있는 긍정적 정서(positiveemotion)와 강점 특성(characterstrength)을 개발하여 활짝 꽃피울 수 있는 행복의 만개(flourish)를 도와주기 위한 5가지 웰빙 요소를 긍정적 정서, 몰입, 의미, 긍정적 관계, 성취라고 하였다.

Erikson(1964)은 노년기의 발달단계를 자아통합(ego integrity) 대 절망(despair)이라고 하였다. 자아통합의 특성으로 지금까지의 인생을 긍정적으로 받아들이고 자신의 한계를 인정하며, 다가올 죽음까지도 수용하는 태도이며 자아통합의 특성을 유지할 때 만족스러운 노후생활을 영위할 수 있다고 하였다. Russell(1996)은 행복은 자신이 이루고자 하는 기대와 꿈을 실현했을 때 느끼는 감정이며, 쉽게 실망하지 않는 감정으로 기쁨과 평온함 가운데 느끼는 감정이라고 하였고(황문수, 2009), Lyubomirsky(2008)는 사는 것이 기쁘고, 자신의 삶이 의미와 가치가 있다고 보는 것이 행복이라고 하였다.

임은기 외(2009)는 한국 노인의 행복에 대한 연구에서 노인의 행복에 영향을 미치는 구성요인으로 건강, 종교, 경제, 심리적 안정, 여가, 일과 직업, 자녀와 가족 등이라고 하였다. 왕명자 외(2009)는 노인의 행복감의 주관적인 요소 중 자아성취감이 높은 노인의 경우 더 행복하다고 느낀다고 하였으며 생산적이고 자기개발에 힘쓰는 것 역시 중요하다는 것을 강조하였다.

노년을 건강하고 행복하게 보내는 것에 대한 사회적 관심이 꾸준히 증가하고 있는 현시점에서 노인이 사회적 제약, 삶의 기회, 전환점 등의 일련의 시간적 사건들에 어떻게 반응하고, 무슨 선택을 하는지, 그리고 그러한 행동과의 상호 작용이 현재의 삶에 어떤 식으로 반영되고 있는지를 전 생애 주기적 관점에서 분석할 필요성이 있다. 나이 들어 늙어가는 장애에도 불구하고 왜 성공적인 노화, 행복한 노후생활을 보내고 있는 노인이 있는 반면 어떤 노인은 그렇지 않은지를 밝히는 것은 의미 있는 일이 될 것이다.

2) 행복의 구성요소

행복의 정의는 연구의 초점에 따라 조금씩 차이가 나지만 일반적으로 주관적 안녕감(subjectwellbeing) 및 심리적 안정감(psychological well-being), 웰빙(well-being)으로 볼 수 있다. 긍정심리학은 진실한 행복이 쾌락적 행복인 '주관적 안녕감'과 자아실현적 웰빙(hedonic and eudaimonic wellbeing)인 '심리적 안녕감'의 혼합이라고 개념화하였다(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). 주관적 안녕감은 개인의 전반적인 삶에 대한 주관적인 평가이며, 개인의 삶 속에서 부정적인 정서의 경험을 낮추고, 긍정적인 정서의 경험을 높이는 것인 반면, 심리적 안녕감은 개인의 삶의 질에 영향을 준다고 하였다. Andrew와 Withey(1976)는 개인의 주관적인 경험에 의해 감정적 측면과 인지적 측면의 행복이 형성된다고 하였다.

에릭슨의 생애발달주기는 사람이 태어나서 죽음까지 이르는 일련의 단계들이 있다고 하였고, 각 단계를 지나면서 긍정과 부정의 균형을 잘 맞추어 성장해나가면서 건강한 자아를 완성한다고 하였다. 에릭슨은 인간의 생애발달주기를 영・유아기부터 노년기까지를 8단계로 구분하였으며 가장 마지막 단계인 노년기는 삶의 모든 과정의 마무리이자 자아를 통합하는 시기이다(김진영, 고영건, 2017). 각 발달단계에서 이루어야 할 발달과업은 특정한 시기에 나타나는 것이며 각 발달단계마다 발달과업을 성공적으로 이루면 행복을 누릴 수 있다고 하였다. 노년기의 발달과업은 은퇴와 수입감소, 신체 기능의 쇠퇴 등의 어려움으로부터 또래와 친밀관계 형성, 배우자의 사망에 적응, 건강한 생활환경을 조성, 사회적인 의무수행을 통해 가능하다(김하나, 2019). 행복은 일상생활 속에서 타인과 적응해가는 과정에서 느끼는 정서로 노년기는 신체적, 관계의 변화에 잘 적응하고 타인과 긍정적 관계 형성과, 새로운 역할 수행 등의 결과로 행복이 형성된다.

행복은 개인의 내적 요인과 외적 요인에 대한 긍정적인 정서와 만족감으로 정의할 수 있으며 Ryff(1989)는 교사의 내적 긍정적 행복감의 의미를 발견하고자 심리적 안녕감의 6가지 하위요인을 자율성(autonomy), 긍정적 대인관계(positive relationship with others), 자아수용(self-acceptance), 환경에 대한 통제력(environmental mastery), 개인적 성장(personal growth), 삶의 목적(purpose in life) 등으로 제시하였다. Seligman(2011)은 행복의 5가지 핵심요소중 각 요소의 첫 글자를 따서 PERMA라고 하였다. 긍정 정서는 우리가 느끼는 기쁨, 희열, 따뜻함, 자신감, 낙관성 등이며, 몰입은 특정 활동에 깊이 빠져든 동안 자각하지 못하는 것, 관계는 타인과 함께하는 것, 의미는 어떤 것에 소속되고 그곳에 이바지 하는 것에 기초하여 인생의 의미와 목적을 추구하는 삶으로, 성취란 성공, 성취, 정복 그 자체가 좋아서 그것을 추구하는 삶이라고 하였다. 김은미와 최명구(2007)의 연구에서는 성별, 인종, 직업, 결혼여부, 가족관계, 종교, 문화배경, 사회경제 수준, 신체 건강, 주관적 안녕감, 주변사람들과의 긍정적인 관계 등이 개인의 행복에 영향을 주는 것으로 보았다. 권석만(2008)도 행복의 요인으로 성별, 연령, 경제적 수준, 교육, 지능 수준, 직업, 결혼, 종교, 건강과

행복감의 긍정적 관계를 강조하고 있다. 이경민(2009)은 행복한 사람이 대체적으로 사회적응력이 높으며, 성공적인 삶을 영위하여 결국 주관적인 행복에 영향을 미치게 되어 개인의 행복감을 높이는 것으로 보았다.

Argyle(2001)는 행복을 측정하기 위해 OHQ(Oxford Happiness Questionnaire)를 개발하였고, 국내에서 최영옥(2011), 김은진(2019), 김수정(2020)이 행복 측정도구(OHQ)를 수정 보완하여 사용하였다. 문항의 구성요소를 범주화하여 행복을 외적 행복, 내적 행복, 자기조절 행복으로 정의한 바 있다.

외적 행복은 외적 환경으로 인한 심리적, 정서적 감정으로 다른 사람들과 함께 하는 것에 대해 즐거움, 많은 것에 대한 아름다움을 느끼고 다른 사람들과 긍정적 관계를 형성하며 느끼는 감정 상태라고 할 수 있다(진동희, 2019). 다른 사람들과 원만한 관계를 형성하는 것은 성공적 노화의 중요 요인이며 자신뿐만 아니라 가족과 타인들에게도 많은 영향을 줄 수 있기 때문이다. 따라서 외적 행복이 높게 나타날 경우 타인과 어울려 조화로운 삶을 살아갈 수 있으며 이는 개인의 대인관계에서도 긍정적인 영향을 미치게 된다.

내적 행복은 스스로 행복하다고 느끼고, 삶의 만족도, 삶의 보람 등에 대한 감정 상태를 의미하는 것으로 미래를 낙관적으로 느끼는 자신의 내적인 긍정적 정서를 포함하고 있는 상태를 주관적 행복으로 해석할 수 있다. 내적 행복은 즐거움, 행복감, 환희, 낙관성과 같은 긍정적인 정서적 요소를 의미하며(권석만, 2008), 내적 행복이 높을 경우 자신을 있는 그대로 수용하고, 자신의 숨겨진 잠재력을 실현시킬 수 있는 동기를 가진 사람이라고 할 수 있다(양은호, 2012).

자기조절 행복은 자기의 정신적, 신체적 건강상태뿐만 아니라 삶의 올바른 관리에 대한 감정 상태라고 할 수 있다(홍회신, 2017). 하루 일과를 잘 계획하고 시간을 관리하는 체계적이고 계획적인 삶에서 오는 행복으로 자기조절 행복이 높을 경우 자기가 하고자 하는 삶의 목표를 달성하기 위해 체계적이고 효율적으로 주변 환경을 자기에게 맞게 변화시키고 목표를 달성하고자 노력한다. 따라서 환경에 대한 통제력이 매우 강하고, 자신의 행동을 스스로 조절할 수 있으며, 삶의 목표와 목적이 뚜렷하다(조승현, 2017).

행복은 주관적 평가로서 생애발달주기의 마지막 단계인 노년기의 행복은 다른 연령대보다 중요하다고 할 수 있으며, 노인의 삶의 질에 막대한 영향을 미치고 있다. 선행연구를 요약해 보면 노인의 행복은 긍정적인 관계, 긍정 정서의 음미, 계획적인 삶, 상실의 적응, 사회적 역할 부여 등을 통해 행복감을 느낀다고 하였다.

5. 생애사 연구와 현상학적 연구

1) 생애사 연구

질적연구 방법 중 하나인 생애사 연구(life history research)는 다양한 분야에서 그 활용이 증가하고 있다. 1980년대 이후부터 현재에 이르기까지 사회과학 연구에서 지속적으로 학술적 연구가 증가하였고, 최근에는 역사, 여자, 심리, 문화 연구 뿐만 아니라 정치, 교육, 이주 연구 등에서도 활용되고 있다(Ojermark, 2007). 생애사 연구는 개인의 사적인 삶을 통해 공적인 맥락을 발견하고 이를 이야기로 기술하는 연구 방법이다(김영순 외, 2018). 생애사(Life History)는 삶의 주체인 개인이 "자신의 시각으로 자신의 삶의 이야기를 재구성한 삶의 이야기"이며, 생애사 연구(life history research)는 단순히 과거의 이야기를 하는 것이 아니라 삶의 경험과 오랜 시간동안 일어난 사건에 대한 기록이자 역사적 산물이다. 또한, 개인의 생생한 삶의 이야기에 담겨있는 공공적인 맥락을 시간의 전경 속에서 발견하려 한다는 점이 학문적 의의가 있다(박성희, 2008).

생애사 연구 방법은 1930년대를 기점으로 1980년대 포스트모더니즘의 출현과 더불어 제2의 방법론적 전성기를 맞게 된다. 이들은 근대 산물인 과학적 패러다임과 추상적 이론을 거대서사(grand narrative)로 보고 개인 또는 주체의 다양한 사회적 삶의 이야기에 주목하였다(Lewis, 2008). 즉 해석적 방법에 기초한 생애사 연구는 표준화된 연구 방법론을 통하여 인간의 생애에 나타난 복잡한 경험적 실재와 삶의 진리를 해명할 수 있다는 실증주의를 거부하고 행위의 주체인 인간의 삶의 과정과 체험을 탐구해서 어떠한 방법으로 인간의 체험을 드러낼 것인가를 연구하고 있다(이동성, 2015). 이는 개인과 사회의 상호 작용에 토대로 사회현상을 이해하려는 실천 지향적 연구 방법으로 해석학적 전통과 사회적 행위개념을 수용하여 생애사적 경험과 사회적 조건 사이의 상호 작용적인 구성과정을 발견하였다(이희영, 2005).

생애사 연구 방법의 주요한 특징으로 시간성(temporality)은 개인의 생애를 관통하고 있는 시간과 사회적 맥락을 함께 고려해야 하며, 이러한 시간성은 다른 질적 방법과 구별되는 중요한 특징이라고 할 수 있다(이재인, 2004). 생애사 연구에 대한 많은 정의가 있음에도 불구하고 공통된 특징은 개인을 대상으로 하여 그들의 목소리를 통해서 숨겨진 현상을 수집한 자료를 해석한 결과들을 삶의 이야기로 기술하는 데 초점을 두고 있다(이동성, 2013)는 것이다. 이러한 관점에서 생애사 구술자의 과거의 개인의 행위 지향과 주관적인 의미구성을 동시에 포착하기 위하여 생애사를 재구성해야 하며, 생애사 연구 방법의 인식론적이고 존재론적인 전제는 인간의 주관성과 역할에 대하여 특권적 포지션을 부여함으로써 구술자의 삶의 여정을 탐구하여 원인과 결과 그리고 행위 주체와 사회구조 사이의 긴밀한 관계를 검토하는 것이다(Godfrey & Richardson, 2004).

생애사 연구의 4가지 방법적 특징으로 첫째, 맥락성으로 구술자가 살아온 삶의 배경을 이루는 시간적 맥락에 주목하여 특정한 이야기를 배열하여야 하며(김영천, 한광웅, 2012), 특히 생애사는 사회적 제약, 삶의 기회와 전환점 등에서 어떻게 반응하고 어떤 선택을 하였으며, 그러한 행동과의 상호 작용들이 현재의 삶에서 어떻게 반영되고 발현되고 있는지에 대한 시간성을 강조한다(한경혜, 2005). 둘째, 생애사 연구는 내러티브라는 방법적 특징으로 참여자는 자신의 삶의 경험을 해석하고 구술할 때 자신들의 핵심은 주관적 이야기의 사실적 정확성이 아닌 그들의 이야기에 담겨 있는 의미를 발견하는 데 있다(Dhunpath, 2000). 셋째, 생애사 연구는 구술자는 사회문화적 환경 및 다른 행위자와 의미 있는 관계 즉 관계성이라는 방법론적 특성이 강조되고 있다(Kelchtermans, 1993). 따라서 연구자는 연구승낙의 과정을 상세하게 기술하고, 협력적 연구에서의 상호의존적인 평등성을 강조한다. 넷째, 생애사 연구는 인간화라는 방법론적 특징이 강조되며, 침묵하는 자들의 생생한 목소리를 세상에 공포하고 구술자의 진정한 성찰을 이끌어내며 자아가 반영될 수 있는 거울로 비유될 수 있다(Dhunpath, 2000).

2) 생애사 자료 분석 방법

민선은 외(2015)는 문헌연구를 통해 생애사 텍스트의 분석 관점 및 전략으로 '연대기적으로 분석', '인간관계 양상 및 상호 작용 방식 중심의 분석', '공간 및 소속 집단 중심의 분석', '가치관과 비전 중심의 분석', '대응 방식의 변화 중심의 분석', '사회적・제도적 맥락을 중심의 분석' 등 여섯 가지를 개념화하였다.

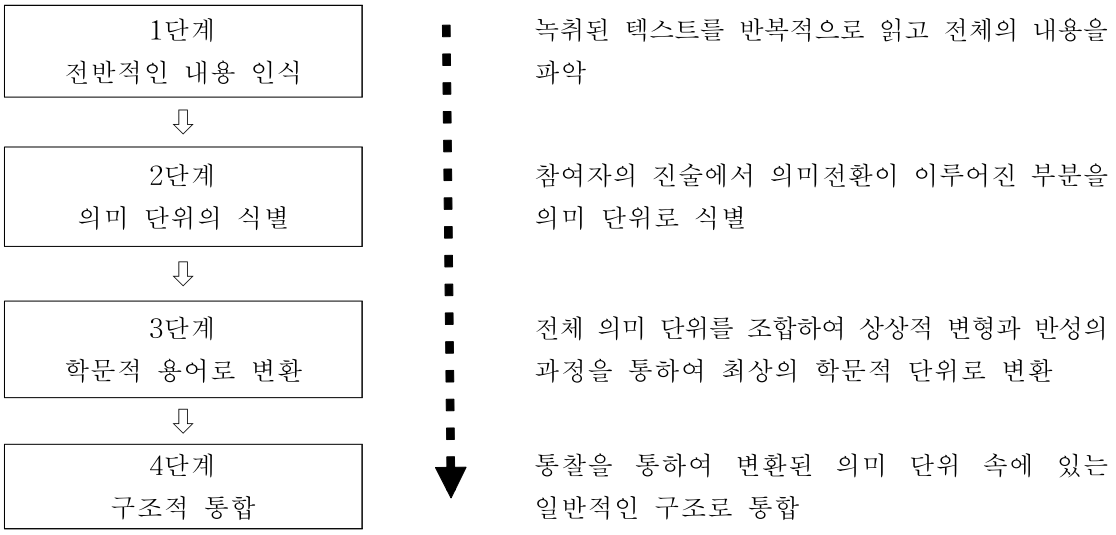
Dollard(1935)는 생애사 연구의 구체적인 준거들을 다음과 같이 제시하였다. 첫째, 생애사 연구는 특정 집단, 사회의 역사적, 환경적 요인에 지속적으로 영향을 받는다. 둘째, 생애사 연구에서 개인적 행위의 유기적 원동력(organic motors)에 대한 진술은 사회적으로 타당한 것이어야 한다. 셋째, 개인의 생애사는 초창기 삶의 체계로서 부모뿐만 아니라 가족 구성원 간의 강력한 역할과 영향력을 서술해야 한다. 넷째, 개인의 행위와 관련된 자료를 정교화 하는 방법에서 사회적 행위로 고려해야 한다. 다섯째, 생애사 연구는 영・유아기부터 노년기에 이르는 지속적인 경험의 특징들을 강조하여야 한다. 여섯째, 사회적 상황 즉 시대적 배경을 생애사 연구의 한 요소로서 인식하고 분석하여야 한다. 일곱째, 생애사 연구 자료는 유기적으로 구성되고 개념화되어야 한다. 이처럼 생애사 연구의 목적은 개인의 삶을 총체적으로 이해하고 그 너머의 개인이 존재했던 사회적, 역사적 맥락을 이해함에 있다.

3) 현상학적 연구

질적연구는 귀납적인 해석을 통하여 문제의 답을 찾아가는 연구 방법으로, 수집된 자료들에 대한 분석을 통해 참여자의 경험에서 공통적으로 나타나는 의미를 찾고자 한다. 즉, 연구주제와 관련된 경험 현상의 본질과 의미를 발견하는데 그 목적이 있다(김영석, 2015). 우리가 일상생활에서 만나는 대상들은 무의식적인 사회문화적 토대에 의해 해석되고 있다. 이러한 문화적 대상은 과학적 시각에서 파악되고, 우리 시대 과학주의는 우리의 관점에도 영향을 미치고 있다(임헌규, 2000).

현상학의 제일 목표는 참여자들의 경험에 대한 현상을 이해하기 위하여 실험적 자연과학과는 다르게 연구자가 인위적인 인과관계와 어떤 전제나 가정을 두지 않고 기술하고 재해석함에 있다. 즉, 현상학자들은 참여자들의 경험을 통한 새로운 의미 그 자체를 추구한다고 할 수 있으며 이러한 목표를 추구하기 위해서 현상학의 첫 번째 원리는 하이데거(Martin Heidegger)가 처음 제시하고 후설(Edmund Husserl)이 인용한 '사태 그 자체로 돌아가라'고 표현하듯이 '사물 또는 현상 그 자체로 돌아가는 것'을 의미한다(여종현, 1996). 이는, 현상에 대한 이념은 이미 연구자 자신이 속한 세계 안에서 습득한 교육, 가치관 등을 통해서 형성되어지므로 대상이나 사물에 대한 인식은 이미 형성된 편견이나 전제들로 가득 차 있다고 보는 것으로, 선입견과 편견으로 가득 찬 연구자의 소박한 인식 주의를 괄호 속으로 넣어야 한다는 것이다. 그 방법으로 제시한 것이 바로 현상학적 판단중지(Epoche, 괄호침)라고 할 수 있다. 이러한 판단중지는 어떤 대상이나 사건에 대해 자신도 모르게 형성된 태도에 대해서 스스로를 비판하고 기존의 사고와는 다른 새로운 사고를 전개시키기 위해 자신의 세속적 태도를 부단히 억제시키는 과정을 통해 사물이나 사건을 있는 그대로 인식하도록 하기 위함이다. 지오르기(Giorgi)의 기술적 현상학은 인간의 의식 속에 표출되는 것으로서의 현상들의 본질을 기술하기 위한 충실한 방법론이며, 체계적 분석과 절차를 밟아나가는 연구 방법이라는 점에서 과학적인 설득력을 지닌다(Giorgi & Giorgi, 2003). 이처럼 현상학적 기술 방법은 이미 연구자가 가진 세계에 대한 모든 선입견으로 부터 '중립적인 위치에 서는 것'을 요구하고 엄밀한 의미에서 과학적 탐구의 영역인 '현상' 그 자체만을 고려할 수 있도록 하는 유일한 절차라고 할 수 있다(원승룡, 1990).

본 연구에서는 은퇴 교장 생애 속의 역경과 레질리언스의 발현, 행복의 의미에 대해 분석하기 위하여 현상학적 연구 방법 중 하나인 Giorgi의 기술 현상학적 방법(Discriptive Phenomenological Method)에 따라 자료를 분석하였으며 본 연구에서 적용 된 4단계의 Giorgi의 자료 분석 방법은 다음 <그림 1>과 같다.



[그림 1] Giorgi의 현상학적 자료 분석 방법

첫 번째, 1단계는 전체적 의미를 파악 하는 단계이다. 참여자의 진술의 전체적인 내용에 대해 일반적인 인식을 얻을 수 있도록 하는 것이 중요하다. 녹취된 텍스트에 대해 비평과 판단을 하지 않으면서 전반적인 내용을 파악한다.

두 번째, 2단계는 연구자의 학문 주제에 맞는 현상을 '의미 단위로 구분'하는 것이다. 참여자들의 진술한 내용을 다시 한 번 주의 깊게 읽으면서, 의미의 전환이 이루어지는 진술 내용을 의미 단위를 나누기 시작한다. 연구자가 분석한 의미 단위에 대한 인위성 문제 해결을 위하여 차후 다른 전문가에게 검증받음으로써 해결한다.

세 번째, 3단계는 앞서 나누어진 '의미 단위'를 조합해 주제화 시킨 다음, 연구자의 자유롭고 상상적인 변형을 통해 중심적 의미를 '학문적 용어로 변형'하는 단계이다. 이렇게 학문적 표현으로 전환시키는 과정을 거쳐 일반적인 범주에 도달하게 된다.

네 번째, 4단계는 도출된 '중심의미'를 구조적으로 통합하는 단계이다. 참여자의 '경험에 대한 구조의 도출'을 목적으로 한다. 연구자는 경험으로부터 도출된 상황적 구조가 연구주제의 본질을 반영하는지에 대한 끊임없이 자유로운 상상적 변형을 통하여 반추하고, 구조들이 지닌 구성요소들 간에 상관관계가 시공간적인 맥락을 합리적으로 반영하는지에 대한 다른 전문가와의 검토를 통하여 규명한다. 또한, 참여자의 개별 경험이 반영된 이야기를 상황적인 구조에 맞게 적용시켜 주제의 본질에 바탕을 둔 생생한 의미가 전달 되도록 핵심을 진술한다. 마지막으로 참여자 개개인의 경험에 대하여 의미와 본질을 함축하는 경험을 통합하고 '일반적 구조'로 기술한다.

Ⅲ. 연구 방법

본 연구에서는 은퇴 교장 노인의 삶을 생애사 주기별로 살펴보면서, 영・유아기부터 교직 생활, 노년기의 삶에서 역경과 개인 및 가족 레질리언스가 어떻게 생성되고 발현되었으며, 행복의 의미가 무엇인지 이해하고자 한다. 역경과 레질리언스의 체험의 해석은 시간과 공간을 넘나드는 개인에 대한 심층적인 이해를 전제로 해야 한다. 실증주의적 관점을 대표하는 양적연구는 인간의 삶을 수치화시키는 연구의 한계를 드러내고 있다(병원철, 2008). 이에 본 연구는 질적연구가 합당하다고 판단하고, 다양한 질적연구 방법 중에서 은퇴 교장 노인의 전 생애를 돌아볼 수 있는 생애사적 방법을 적용하였다. 연구대상자의 역경과 개인 및 가족 레질리언스, 행복 경험의 본질적인 모습을 그대로 기술하고 해석할 수 있는 현상학적 연구 방법이 타당하다고 판단하였기 때문이다.

1. 연구참여자

1) 연구참여자의 선정기준

Creswell(2017)은 질적연구에서 가장 중요한 요인은 연구의 참여자가 연구할 주제를 경험해 왔으며 자신의 의식적인 삶의 경험을 사실대로 잘 표현할 수 있는 개인이어야 한다고 하였다. 본 연구를 진행하며 참여자를 선정함에 있어 연구 목적에 가장 적합한 조건을 갖춘 대상자로서 생생하고 심도 있게 자신의 삶을 있는 그대로, 가감 없이 전해 줄 수 있는 적임자를 찾기 위해 가장 고심하는 것이었다(유기웅 외, 2012). 이에 행복은 성취의 경험과 관련이 많다는 연구 결과(Seligman, 2011; 정유리, 이신숙, 2009)와 레질리언스는 내・외적 어려움을 효과적으로 다루는 능력(최말옥 외, 2007)이라는 연구 결과를 바탕으로 긴 교직 생활 동안 많은 희생과 좌절을 극복하고 최고의 경영자인 교장으로 역임한 은퇴한 교장이 본 연구의 대상에 합당하다고 판단하였다.

이에 본 연구의 참여자는 U시의 노인복지관과 삼** 등에서 적극적으로 사회활동에 참여하고 있는 은퇴한 교장선생님을 대상을 진행하였다. 연구참여자는 2017년 행복지수 개발에 관한 연구에서 나타난 60대 이상 노인의 주관적 행복도 총 10점에서 평균 6.11점이라는 결과를 참고하였다. 참여자 선정이 진행되기 전 전화를 통하여 연구의 목적과 주제에 대해 충분하게 설명한 후 참여에 동의한 교장선생님 대상으로 심층면담을 진행하였으며 스스로 행복하다고 생각하는 행복의 정도를 측정하는 주관적 행복도 총 10점에서 7점 이상이라고 응답한 참여자를 연구의 대상으로 선정

하였다. 참여자의 추천으로 전화면접을 진행하였으나 심층면담에는 불참의사를 밝힌 3명과 참여에 동의하여 면담을 진행하였으나 주관적 행복도가 7점 미만으로 응답한 2명의 참여자는 심층면담을 진행하지 않아 최종 대상에서 제외하였다.

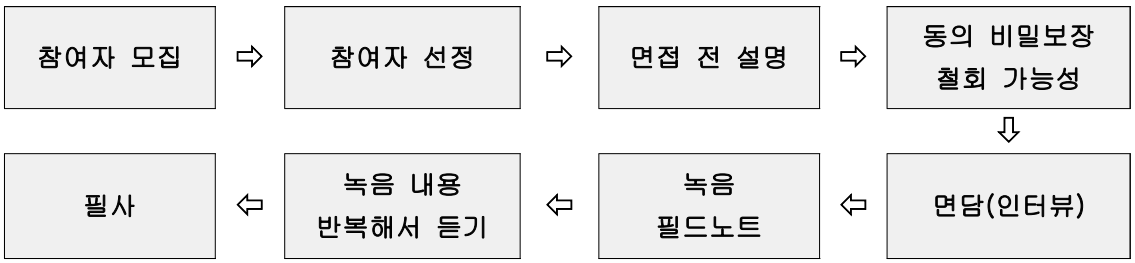
행복은 주관적 개념(Freund & Riediger, 2003)이며, 이론적 표집의 초기표본 추출할 경우 일반적 대상자에 기반할 수 있으며(Glaser, 1978), 자료를 수집할 대상자가 명확하지 않을 경우 이후 연구 과정을 진행하기 위한 지침을 줄 수 있다(Chiovitti & Piran, 2003). 표본추출에서 표본의 크기는 질적연구의 장점을 최대한 살리기 위해 참여자 수를 극대화하기보다는 깊이를 더 중시해야 한다(조용환, 2005). Miles & Huberman(1994)은 참여자 선정 시 중요한 원칙 중의 하나로 참여자의 수와 관련이 있는 충분함을 다루었으며 자료가 포화상태가 될 때까지 연구 현상에 대해서 충분히 설명하기 위해 자료 수집을 계속하는 것이라고 하였다. 본 연구에서는 인터뷰를 진행하면서 참여자들의 레질리언스와 행복의 주제들이 공통적으로 드러나는 자료가 포화상태인 16명을 최종 참여자로 선정하여 연구를 진행하였다.

생애사적 현상학 연구는 참여자와 연구자 간의 심층면담의 과정이 필요함으로 서로의 신뢰가 매우 중요하다고 할 수 있다. 이에 참여자가 면담에 자연스럽게 응할 수 있도록 지인의 소개나 참여자의 추천을 통하여 표집 하였다. 노인복지관과 은퇴자 모임에서 행복하다고 응답한 4명을 선택적으로 표집하여 연구의 주제에 대한 풍부한 정보를 솔직하고 심도있게 제공할 수 있는 참여자를 소개받는 눈덩이 표집을 진행하였다(Miles & Huberman, 1984).

참여자들이 표집된 U시는 산업도시로 베이비부머의 은퇴로 인한 노인의 인구가 급속히 증가하고 있는 곳으로 다가올 우리나라의 초고령화 시대를 대비하여 은퇴한 교장선생님을 대상으로 역경과 레질리언스, 행복의 특성을 파악하기에 시기적절하며 본 연구가 꼭 필요하다고 할 수 있다.

면담일정, 면담장소를 참여자와 합의하여 정하고, 참여자가 편안함을 느낄 수 있는 조용한 장소에서 라포 형성을 위해 노력하였다. 첫 인터뷰 진행일에 연구에 대한 설명문을 다시 한 번 상세하게 설명하고 참여자의 궁금한 내용에 대해 나누기를 한 후, 서면 동의서를 작성하고 심층면담을 진행하였다.

이러한 조건을 모두 고려한 결과 다음과 같은 과정을 통해 연구참여자를 선정하였다.



[그림 2] 인터뷰 진행절차

연구를 진행하기 위하여 아래 <표 2>에 나타난 바와 같이 먼저 선행연구 동향 분석 및 문헌을 통한 이론을 고찰하였다. 이론을 통해 연구의 틀을 재정비한 후 연구에 대한 연구참여자를 선정하여 심층면담을 한 후 면담자료를 바탕으로 연구 결과를 분석하고 연구 결과를 작성하였다.

<표 2> 연구절차와 내용

연구절차	기간	연구활동
선행연구 동향 분석	2020년 3월~2020년 6월	선행연구 분석
⇩		
문헌고찰	2020년 6월~2020년 11월	이론 고찰, 이론 연구
⇩		
연구참여자 선정	2020년 12월~2021년 2월	연구참여자 선정
⇩		
심층면담, 인터뷰	2020년 12월~2021년 3월	심층 면담 및 인터뷰 진행, 척도 검사
⇩		
철저한 기술	2020년 12월~2021년 3월	인터뷰 전사 및 내용확인
⇩		
내용 분석	2021년 2월~2021년 4월	인터뷰 분석 및 내용분석, NVivo R1
⇩		
논문 작성과 보완	2021년 2월~2021년 6월	논문 작성 및 보완

2) 연구참여자의 일반적 특성

연구참여자의 일반적 특성은 <표 3>과 같다.

연구참여자는 총 16명으로 연령은 ‘60대’ 11명(68.7%), ‘70대’ 5명(31.3%)이였으며, 성별은 ‘남성’ 9명(56.3%), ‘여자’ 7명(43.8%)으로 ‘남성’이 더 많이 참석하였다. 학력은 ‘대학원 졸업’ 11명(68.8%), ‘대학교 졸업’ 3명(18.8%), ‘초대졸’ 2명(12.5%)으로 초등학교 교장의 경우 ‘초대졸’이라는 응답이 있었으며 중등학교 교장의 경우 모두 대학원을 졸업했다고 응답하였다. 전체 교사 경력은 32년에서 40년으로 다양하게 나타났으며, 평균 39년의 교직경력을 가지고 있었다. ‘초등학교 교장’ 8명, ‘중등학교 교장’ 8명이 참여하였으며 전체 교장 경력은 1년에서 10년으로 다양했다.

<표 3> 연구참여자의 일반적 특성

구분	나이	성별	전체경력	학교교장 경력	학력	결혼여부	가족유형
A	68	남	39	2	석사	기혼	부부가구
B	69	남	32	4	석사	기혼	부부가구
C	64	여	40	5	석사	기혼	부부
D	64	여	39.1	1	석사	사별	독거
E	64	여	38.6	2	석사	기혼	부부
F	63	여	39.6	2	석사	기혼	부부, 시모, 정모
G	63	남	37.9	4	석사	기혼	부부
H	66	여	37.9	3.5	석사	기혼	부부
I	79	남	44	6.8	학사	기혼	부부
J	65	남	39.5	4.5	석사	기혼	부부
K	66	여	36.6	4.6	석사	기혼	부부
L	78	남	41.6	6	학사	기혼	부부
M	65	여	39	6.6	석사	기혼	부부
N	76	남	38.6	5	초대졸	기혼	부부
O	73	남	40	10	대졸	기혼	부부
P	71	남	40.6	7	대졸	기혼	부부

혼인상태로는 모든 참여자가 기혼이며 1명의 참여자는 '사별했다'고 응답하였다. 동거가족으로 13명의 참여자는 부부, 1명의 참여자는 혼자, 1명의 참여자는 '부부와 시모와 친정어머니'와 함께 살고 있다고 하였으며 1명은 '부부와 미혼자녀'와 함께 동거하고 있다고 응답하였다. 여가시간을 어떻게 보내는가에 대한 질문에 응답자 중 12명(75%)은 취미・오락 활동을 하고 있다고 응답하였다. 교양・학습활동 6명(37.5%), 자원봉사활동 2명(12.5%)으로 나타났다. 전체응답자중 11명(69%)은 취미활동뿐만 아니라 교양활동 등 다양한 여가활동을 함께 하고 있다고 응답하였다. 응답자의 경제적 상태를 물어보는 응답에 '보통이다' 라는 응답이 12명(75%), '약간 좋다'라는 응답이 3명(18.8%), '매우 좋다'는 응답이 1명(6.3%)으로 대부분 보통 이상으로 인식하고 있었다. 건강상태를 묻는 질문에 '보통이거나 좋거나 매우 좋다'는 응답이 14명(87.5%), '나쁘다'는 응답이 2명(12.5%)로 나타났다. 월평균 수입은 '300~399만원'이 9명(56.3%), '200~299만원' 3명(18.8%), '400~499만원'이 2명(12.5%), '500만원 이상이다'라는 응답도 2명(12.5%)으로 나타나는 등 모든 응답자가 200만원 이상이라고 응답하였으며, '300만원 이상이다'라는 응답이 13명(81.3%)로 나타났다. 가정생활만족도는 '만족'과 '매우 만족이다'라는 응답이 14명(87.5%), '보통이다'라는 응답이 2명(12.5%)으로 참여자 모두 가정생활에 만족감을 느끼고 있는 것으로 나타났다. 행복도에 대한 10점 척도 질문에 평균 7.6점이었으며 긍정성은 7점 척도에 6.1점으로 스스로 자신의 삶이 행복하고 긍정적이라고 인식하고 있는 것으로 나타났다.

연구참여자 16명에게 척도지를 이용하여 개인 레질리언스 및 행복도를 살펴본 결과 <표 4>와 같다.

<표 4> 연구참여자의 개인 레질리언스 및 행복도

구분	개인 레질리언스					행복도		
	호기심	활력성	감정 통제	낙관성	대인 관계	내적 행복	외적 행복	자기 조절 행복
A	2.75	3.50	3.50	4.00	4.25	3.90	3.83	4.60
B	2.25	2.50	4.00	2.50	3.25	3.40	4.00	3.20
C	4.50	5.00	4.00	4.00	4.25	4.70	4.67	4.20
D	3.00	2.50	3.50	2.50	4.00	3.70	3.33	3.20
E	3.00	2.50	3.50	2.50	4.00	3.90	3.33	3.20
F	4.00	4.00	4.00	4.50	3.75	4.10	4.17	4.0
G	4.00	4.00	4.50	3.50	4.25	4.50	4.17	4.00
H	3.75	2.50	3.50	3.00	4.00	4.50	4.50	4.00
I	4.50	3.50	4.00	4.00	4.00	4.60	3.83	4.20
J	2.25	3.50	3.50	3.50	3.75	4.30	4.17	4.00
K	5.00	5.00	4.50	4.00	4.25	4.80	4.67	4.80
L	3.25	2.50	3.50	2.50	3.00	3.40	3.17	3.80
M	4.25	4.00	4.50	4.00	4.00	4.80	5.00	5.00
N	3.50	2.00	3.00	2.50	2.75	3.4	3.50	3.20
O	3.25	3.00	3.50	2.50	3.50	3.90	4.00	4.00
P	3.75	3.50	4.50	3.00	4.50	4.20	4.33	4.40
평균합	3.5625	3.3437	3.8438	3.2813	3.8438	4.1313	4.4017	3.9875

개인 레질리언스 척도는 Block & Kremen(1996)이 개발하고 박은희(1996)가 재구성한 자아 탄력성 척도로 개인 레질리언스를 호기심, 활력성, 감정통제와 대인관계, 낙관성의 5가지 하위영역으로 구성하였다. 참가자의 개인 레질리언스와 행복도를 spss 기술통계를 이용하여 분석하였다. 개인 레질리언스는 개인 감정통제 영역과 대인관계 영역이 가장 높게 나타났으며, 그 다음으로 호기심, 활력성, 낙관성 순으로 나타났다. 참여자의 행복도는 Argyle(2001)가 개발하고 권석만(2008)이 번안한 OHQ (The Oxford Happiness Questionaire)를 최영옥(2011)이 수정 보완한 측정도구를 사용하였으며 외적 행복, 내적 행복, 자기조절 행복의 하위요인으로 구성되었다. 참여자의 행복도를 분석해 본 결과 대인관계 경험에서 느끼는 즐거움으로 인한 행복감인 외적 행복이 가장 높게 나타났으며, 그 다음으로 자신의 삶에 대한 만족감,

낙관성 등의 내적인 긍정 정서를 포함하는 내적 행복, 삶의 올바른 관리와 신체적·정신 건강에서 느끼는 자기조절 행복 순으로 나타났다.

<표 5> 연구참여자의 개인 레질리언스와 행복도의 상관분석

구분	개인 레질리언스	행복도
개인 레질리언스	1	0.867***
행복도	0.867***	1

***. 상관이 0.001 수준에서 유의합니다(양쪽).

연구참여자 16명의 개인 레질리언스 및 행복도의 상관관계를 살펴본 결과 <표 5>와 같다. 참여자의 개인 레질리언스와 행복도 간의 상관관계를 살펴본 결과, 개인 레질리언스와 행복도 간의 상관계수는 0.867(p<.000)로 높은 상관관계에 있음을 알 수 있었다. 즉 개인 레질리언스가 높을수록 행복도가 높아지는 것을 알 수 있었으며 행복도와 레질리언스는 매우 밀접한 상관성이 있는 것으로 나타났다.

2. 자료수집 및 절차

1) 자료의 수집 및 분석

본 연구에서 데이터 수집의 주요 원천은 인터뷰였다. 인터뷰는 서로의 견해 속으로 들어간다는 뜻을 포함한다. 인터뷰는 언어, 제스처, 그리고 관심 주제에 대한 정보를 자연스러운 진행에서 참여자의 표정, 행동, 규칙성 등을 통해 얻을 수 있다는 점에서 효율적인 자료수집 방법으로 평가된다(조성남 외, 2011). 본 연구에서는 연구자가 핵심 질문을 고려하면서 연구참여자와의 자연스러운 상호 작용을 기반으로 반구조적인 인터뷰를 진행하였다.

현상학적 분석은 수집된 데이터의 본질적인 의미를 파악하는 것이다. Giorgi (2003)에 따르면, 현상학적 연구는 참가자의 경험이 갖는 그대로의 본질적인 의미를 그대로 파악하고 연구하는 것이다. 이 과정은 데이터수집과 데이터 분석이 동시에 수행되었으며, 인터뷰 진행시 작성한 기록과 녹취된 자료에 기초로 하여 Giorgi의 기술적·현상학적 방법 4단계에 따라서 분석되었다.

본 연구에서 전체 자료수집 기간은 2020년 11월부터 2021년 3월까지로, 연구자가 직접 참여자들을 면담 및 관찰 기록하였다. 개인별 면담시간은 1차 면담 60분, 2차 면담 120분, 3차 면담과 4차 면담은 30분 정도로 총 3시간 정도 소요되었다. 인터뷰를 진행하기 앞서 질문지를 작성하고 4명의 참여자에게 예비 조사를 한 후 수정하여

이에 따라 인터뷰를 진행하였다. 1차 면담은 구조화된 질문지로 일반적인 사항과 개인 레질리언스 및 행복도와 교직 생애발달과정에 대해 조사하였다. 2차 면담에서 비구조화된 질문과 반구조화된 질문지를 함께 사용하여 심층면담을 진행하고 정보를 수집하고 기록하였다.

참여자들 대상으로 심층면담을 진행하고 정보를 수집하고 기록하는 과정에서 연구주제와 관련된 현장이나 장면 등에 대해 관심을 기울였다. 1차 면담 후 추가적으로 질문할 내용에 대해 질문을 구성하여 진행하였다. 3차 면담과 4차 면담의 경우 직접 만나거나 면담이 어려운 경우 전화로 진행하기도 하였다. 인터뷰 일정은 <표 6>과 같다.

<표 6> 인터뷰 개요

구분	1차	2차	3차	4차
A	2020.12.04	2020.12.05	2021.01.10.	2021.02.15
B	2020.12.04	2020.12.11	2021.01.09.	2021.02.20
C	2020.12.04	2020.12.06	2021.02.17	2021.02.27
D	2020.12.12	2020.12.19	2021.02.15	2021.02.22
E	2020.12.17	2020.12.24	2021.02.17	2021.03.02
F	2020.12.23	2020.12.30	2021.01.20	2021.02.10
G	2021.12.31	2021.01.07	2021.02.15	2021.02.26
H	2021.02.09	2021.02.16	2021.02.21	2021.02.27
I	2021.02.14	2021.02.21	2021.03.02	2021.03.15
J	2021.02.23	2021.03.02	2021.03.17	2021.03.20
K	2021.02.25	2021.03.04	2021.03.22	2021.03.31
L	2021.02.26	2021.03.05	2021.03.10	2021.03.26
M	2021.02.28	2021.03.06	2021.03.10	2021.03.25
N	2021.03.03	2021.03.10	2021.03.23	2021.03.31
O	2021.03.10	2021.03.20	2021.03.26	2021.03.30
P	2021.03.12	2021.03.22	2021.03.26	2021.03.31

인터뷰 시간과 장소는 연구참여자의 거주지 등을 최대한 고려하여 정하였으며, 복지관을 이용하고 있는 참여자의 경우 복지관 상담실을 이용하였고 은퇴 교장 사무실 등 외부로부터 독립되어 있으며 조용한 공간을 이용하였다.

심층면담은 <표 7>의 개방형 질문지를 활용하여 에릭슨의 생애발달주기에 따라 역경과 레질리언스, 삶의 통합되는 과정과 행복의 의미에 대한 내용으로 진행하였다. 초기면담에서 연구의 목적에 대해 설명하고 연구참여자의 동의를 구한 뒤 면담 내용에 대해 기록과 녹취를 병행하였다. 녹취한 자료는 범주화 분석을 진행하는 과정을 통해 의미구조를 파악하고, 분석을 통해 타당도와 신뢰도를 확인하였다. 또한, 가족학 박사인 전문가 3명에게 분석의 타당도와 신뢰도를 확인하였다.

<표 7> 인터뷰 질문지 구성

구분		내용
인구사회학적 특성		참여자의 일반적 사항(성별, 출생연도, 가족서열, 학력, 경제상태, 건강상태, 행복도, 삶의 만족도 등)
1차 면담 질문지		행복도(OHQ) 내적 행복, 외적 행복, 자기조절 행복 개인 레질리언스 활력성, 낙관성, 감정통제, 대인관계 성공적 노화 여부 교직 생애발달과정
생애사	교직 생활 이전	나는 어떤 사람이었나요? 나의 가족은 어떤 사람이었나요? 가장 기억에 남는 사건은 무엇인가요?
	교직 생활	교사로서의 삶 교장이 되기까지의 경로는 어떠했나요? 언제, 왜 교장이 되려고 생각을 하였는가? 가장 힘들었던 점과 보람 있었던 점은 무엇인가요? 직장에서 문제가 생길 경우 어떻게 해결했나요? 배우자 및 가족에 대한 질문 배우자에 대해 이야기기 해 주세요. 자녀들이 커가면서 겪은 가장 큰 문제는 무엇이라고 생각하십니까? 만약 다시 살 기회가 된다면 어떻게 하겠습니까?
	은퇴 이후	귀하에게 가장 큰 성취감과 자부심을 안겨주었던 업적은 무엇인가요? 중년에 비해 노년기에 달라진 점은 무엇입니까? 어려움을 겪었을 때 마음은 어떠셨나요? 가장 힘이 된 것은 무엇인가요? 지금까지 경험한 어려움이 자신에게 어떤 영향을 끼쳤다고 생각되십니까? 행복하다고 생각하십니까? 내가 생각하는 행복은 무엇인가요?
	미래	앞으로의 계획에 대해 이야기 해 주십시오. 죽음에 대해 어떻게 생각하십니까?
가족 레질리언스		역경에 대한 의미부여, 긍정적 시각, 초월과 영성
		융통성, 연결성, 사회 및 경제적 자원
		명료성, 개방적 정서 표현, 상호협력적 문제해결

먼저 1차면담에서는 구조화된 질문지와 반구조화된 질문지를 통하여 연구참여자의 성별, 연령, 학력, 행복도, 가족구성, 성공적인 노화, 행복도 등에 대한 일반적인 정보와 행복의 정도 그리고 개인 레질리언스, 교장 발달과정을 파악하고자 하였다. 둘째, 생애사적 관점에서 교직 생활 전 역경과 레질리언스 등에 대해 파악할 수 있도록 구성하였다. 셋째, 교직 생활을 하면서 경험한 어려움, 보람과 교장이 되기까지의 과정 등에 나타난 레질리언스에 대해 살펴보고자 하였다. 넷째, 은퇴 이후 달라진 점, 역경에 대한 생각, 행복의 의미에 대해 분석해 보고자 하였으며 나아가 미래 삶의

계획, 죽음에 대한 생각에 대하여 탐색하고자 하였다.

자료의 분석은 질문지 구성에 따라 생애주기별로 분석하였다. 생애사에 따른 현상학적 연구로 생애주기에 따라 사건과 상황에 대한 참여자의 행동과 생각과 감정을 레질리언스의 형성과 삶을 통합적으로 이루어 가는 과정에 맞추었다. 자료의 범주화를 통해 의미화 된 자료를 생애주기별로 맞추어 정리하였다. 분석과정에 NVivo R1 프로그램을 사용하였으며 주제를 찾기 위해 코딩한 자료를 반복적으로 비교하고 분석하여 심층적 차원과 맥락적 차원을 고려하여 재구성하였다. 주제발견은 선행연구와 이론을 통하여 발견한 내용을 찾아 공통점과 차이점을 찾아내고자 하였다.

2) NVivo R1 프로그램의 활용

질적연구에서의 가장 중요한 증거 자료는 코딩으로 자료의 주요한 내용이나 본질을 대표한다. 연구자는 전사된 자료를 분석적인 시각을 가지고 읽어 나가면서 소주제별로 코딩을 하며 펼쳐보고 펼쳐진 소주제를 동일한 범주 단위로 묶어나가 최상위 노드인 연구 질문에 도달하게 되는 것이다(박종원, 2018).

본 연구에서는 자료의 분석을 위하여 개방형 코딩 방법과 이를 보조하기 위한 질적연구 프로그램인 NVivo R1 소프트웨어 프로그램을 활용하였다. 이는 연구를 통하여 수집된 자료들이 비구조화 되어 있으며 정형적이지 않은 텍스트 자료로 분석할 자료의 양이 광범위하여 전통적인 분류법으로 분석하는 어려움 때문으로, 박종원(2018)은 분석하는 인터뷰 내용이 방대하고 상대적으로 많은 면담 내용과 자료를 분석하기 위하여 NVivo R1 소프트웨어 프로그램이 효과적이라고 하였다.

연구자는 전사된 자료들을 반복적으로 읽고 분석하여 의미들을 도출하고, 반복적인 개념의 패턴과 사고를 발견하게 되었다. 이후 발견된 유형과 사고를 요약적으로 표현할 수 있는 단어나 문장으로 특징화하였다. 이 과정에서 NVivo R1 프로그램은 자료의 관리와 탐색을 용이하게 하고, 코딩과 분석, 자료의 변화, 내용분석 실시에 도움을 주었다. 본 연구에서는 면담을 통하여 수집된 모든 자료들은 한글 워드 작업을 거친 후 NVivo R1 프로그램이 이를 불러들일 수 있게 하였다. 이 과정에서 생성된 노드를 통하여 본 연구자는 원자료를 반복적으로 읽으며 역경과 레질리언스, 노인의 행복에 대한 내용 분석을 하였다. 이런 과정을 통하여 연구의 진행과정을 처음부터 자세하게 보여줄 뿐만 아니라, 종전의 질적연구 수행과정에서 설명할 수 없었던 한계를 극복하고자 하였다(Kvale, 1994).

3. 연구의 신뢰도와 타당도

연구의 신뢰도와 타당도는 연구의 윤리성을 확보하기 위해 연구계획 단계부터 고려하여야 하며 자료 수집과 분석단계를 지나 연구가 종료된 이후에도 끊임없이

고민되어야 할 문제이다(Creswell, 2007). 특히 질적연구에서는 신뢰도의 확보가 매우 중요하며, 신뢰할 수 있는 연구란 윤리성을 바탕으로 진행되어야 하며 참여자의 삶의 경험을 최대한 정확하게 담아내는 것을 말한다(Padgett, 2001; 유태균 역, 2001).

본 연구에서는 연구 방법의 신뢰도와 타당도를 높이기 위해 NVivo R1 프로그램을 사용하여 자료의 수집 및 분석의 전 과정을 보다 체계적으로 진행할 수 있었으며, 나아가 과학적인 분석, 범주화가 가능하도록 하여 가설생성에 설득력을 주고 연구의 타당성과 신뢰도를 확보할 수 있었다. 또한, Guba & Lincoln(1981)이 제시한 질적 연구의 네 가지 기준에 의해 접근하고자 하였다. 먼저 원자료의 진실성을 확보하기 위해 면담 질문지 내용을 미리 연구참여자에게 보여주지 않고 진행하여 참여자의 생생한 삶의 이야기를 이끌어내고자 노력하였으며 면담 후 분석한 내용에 대해 참여자가 확인하는 과정을 거쳤다. 둘째, 적합성을 충족시키기 위해 자료 분석 시 가족학 박사인 질적 연구자들과 주기적으로 검토의 과정을 거쳤으며 인터뷰 내용과 부합성에 대한 피드백을 받는 과정을 거쳤다. 셋째, 일관성을 확보하기 위해 지도교수와 끊임없이 비교분석과 논의의 과정을 거쳐 의미화하고 주제를 발견하여 통합해나가면서 일관성을 확보하기 위한 노력을 하였다. 넷째, 중립성을 유지하기 위해 인터뷰 내용과 분석과정에서 연구자의 고정관념이나 편견을 진행과정이나 연구 결과에 영향을 미치지 않게 중립적인 입장에서 분석하려고 노력하였다.

4. 연구의 엄격성과 윤리적 고려

생애사 연구에서는 연구참여자의 경험된 삶의 이야기가 진술되고 이를 통해서 참여자들의 생애사가 생생하게 기술되기 때문에 참여자의 윤리적 고려가 더욱 중요하고 필요하다.

본 연구에서는 연구의 수행 전 동의를 구하는 부분과 분석 및 기술하는 과정에 있어 참여자에 대한 윤리적 부분을 고려하였다. 본 연구는 은퇴한 교장의 삶 속의 역경과 레질리언스, 삶이 통합되어 가는 과정과 행복의 의미를 포착하기 위해 심층면담을 통해 자료를 수집하였다. 면담 진행 시 참여자의 자유로운 의사결정을 할 수 있도록 노력하여 권리를 최대한 보호하였다. 연구자는 윤리의식을 가지고 참여자에게 연구에 대해 충분히 설명하고 미리 준비한 연구 참여 동의서에 연구자와 참여자가 각각 서명을 하여 연구자와 참여자가 각각 1부씩 나누어 가졌다. 연구 참여 동의서에는 연구의 목적과 내용뿐만 아니라 중단하고 싶거나 참여 의사가 없을 경우 즉시 중단을 요청할 수 있는 권리가 있음에 대해 충분히 설명하였다. 또한, 수집한 자료는 연구 이외에 사용하지 않으며 일정기간 보관 후 폐기함을 알려주고 연구를 진행하였다.

마지막으로 연구자는 참여자들의 비밀을 보장하기 위해 녹음된 면담 내용을 전사하는 과정에 참여자의 개인정보가 드러나지 않도록 특정한 기호로 표시하였다. 녹취된 자료 명에는 연구자만 알아볼 수 있도록 기호로 표시하여 참여자의 익명성 보장을 위해 노력하였다.

Ⅳ. 연구 결과

본 연구는 은퇴 교장 생애사에 나타난 역경과 레질리언스 및 행복에 관한 현상학적 연구로 연구참여자들의 주관적인 체험을 이해하고 공통된 경험의 의미와 본질을 밝히기 위한 것이다. 연구자는 Giorgi(1975, 2012)가 제시한 연구 방법에 따라 16명의 연구참여자들의 면담 내용을 반복적으로 읽어 나가면서 참여자들의 체험이 드러나는 의미 단위와 하위 의미단위를 도출하였다.

본 장에서 이상의 의미단위의 도출과정을 설명하고 이에 따른 참여자의 경험내용과 경험의 구조를 기술하였다.

1. 연구 참여자의 생애사 개요

본 연구의 참여자들은 전체 교직경력 32년 이상, 교장으로 재직한 경력 2년 이상으다. 참여자들의 개인 생애사를 세부적으로 제시하면 다음과 같다.

1) A의 생애사

연구참여자 A(교직경력 39년)는 1953년생 남성으로 6.25 전쟁을 경험한 세대이다. H시에서 6남 4녀 중 넷째로 태어났으며 부모님은 농사를 짓고 야채를 팔기도 하였지만 1달 동안 죽을 먹어야 될 정도로 가난했다. 조용하고 내성적이지만 착하다는 말을 들었으며 초등학교 선생님으로부터 수학을 잘한다는 칭찬이 인생을 살아가는 동안 큰 힘이 되었다. 야간 중학교를 다니며 낮에는 양화점에서 일을 하면서 힘들게 중학교를 졸업했다.

중학교 졸업 후 경제적 어려움으로 1년 뒤에 고등학교 진학했다. 참여자는 고등학교 입학시험에 합격한 자신을 똑똑하고 자랑스럽게 생각하였다. 수학을 전공하고 싶었지만 경제적 이유로 학비가 적은 초등교육과를 가게 되었다. 1977년 M시의 초등학교로 발령받아 처음 교직 생활을 하였으며 예체능계 수업진행에 어려움이 있었으나 배우고 공부를 하면서 극복해 나갔다. 50대 동기들에게 자극을 받아 교장이 되겠다는 생각을 하고 준비하였으며, 특히 관계를 좋게 하려는 노력을 하였으며 교장으로 승진하였다. 교장이 된 후 학부모와 문제가 발생하기도 하였지만 회의를 통해 민주적으로 해결했다는 자부심을 가지고 있었다.

20대 배우자의 건강하고 경제적이 있는 사람이라는 것이 마음에 들어 결혼을 했다. 배우자와 서로 싸울 때도 있지만 고스톱을 치며 밤새 놀 정도로 친하게 잘 지내고 있으며, 복지관에서 탁구도 같이 치고 함께 생활하는 것에 즐거움을 느끼고

있었다. 참여자는 특히 경제적으로 안정을 이루었으며, 건강하고 현재 삶에 충실하게 살고 있는 현재 자신의 상태를 행복하고 성공적으로 늙어가는 것으로 생각하고 있었다.

개요

A는 생애 전반에 경제적 어려움 등의 역경을 경험하면서 어려움으로 생각하지 않고 있었으며, 참여자가 지닌 **자기효능감과 긍정적 자기 이미지, 조화로운 관계 형성**은 자신과 세상, 삶에 대한 **낙관성과 긍정 정서로** 나타나고 역경을 극복하는 가장 큰 힘이 되었다. 또한, 생애 전반에 걸쳐 발현된 이런 레질리언스는 교장으로 승진과 경제적 안정을 실현할 수 있었다. 참여자는 노년기의 **변화를 긍정적으로 수용**하고 **경제적 안정으로 여유로움과 편안함**을 느끼고 있었으며, 배우자와 타인과 관계강화는 **현재 삶에 충실함**으로 이어지고 이로 인해 행복감을 느끼고 있었다.

2) B의 생애사

연구참여자 B(교직경력 32년)는 1952년생 남성으로 6.25 전쟁 중 D시에서 2남 2녀 중 장남으로 태어났다. 장남으로 부모의 기대가 매우 컸고 어머니의 헌신적인 사랑을 받으며 자랐으며 이는 강한 레질리언스의 근원적인 힘으로 발현되었다. 중・고등학교는 기독교 학교를 다니며 목사인 선생님을 롤 모델로 형성하여 인성형성에 많은 영향을 받았다.

부모님의 근면한 모습과 헌신적인 사랑은 고등학교까지 12년 동안 개근상을 받는 성실성으로 나타났으며 이것에 대한 자부심을 강하게 느끼고 있었다. 중・고등학교 신문반, 방송반, 교회를 다니며 학생부 활동, 봉사활동 등 적극적인 서클 활동을 했다. 언론인이 되고 싶었지만 경제적 이유로 국립대학교 사범대학교를 갔지만 언론에 대한 미련이 지금까지 남아있었다.

J여고 교직 생활 중 선배 교사의 실력을 키우라는 조언이 교직 생활의 지표가 되었다. 당시 반 아이들 모의고사에서 성적이 가장 낮았다. 이를 극복하기 위해 참고서를 연구하고 노력하여 좋은 결과를 얻었고, 출제자로도 활동을 하는 등 U시내에서 인정을 받았다. 교직 생활 중 부장교사로 교사와 교장 사이의 중간 역할의 어려움, 6명의 교장을 모시는 동안 겪었던 갈등을 어려움이 아닌 상황을 긍정적적으로 인식하고 장점을 배웠다고 인식하였다. 교장으로 재임 중 U시 최초로 학생들 자체적으로 수학여행 코스를 결정하게 하는 등 새로운 방법을 두려워하지 않는 창의적인 진행과 최우수학교라는 성취감으로 자신에 대한 자부심을 느끼고 있었다.

부부 교사로 배우자가 자신의 어머니가 자녀들에게 헌신적인 사랑을 주듯이 자녀들을 끔찍하게 사랑해 주는 배우자의 모습이 좋고 정서적으로 잘 맞는다는 생각을 하고 있었다. 참가자는 성인기 장인어른을 롤 모델로 형성하고 있었으며 예의바르고 절도적인 모습을 닮고 싶다고 하였다. 이는 참가자의 개인 레질리언스 중 감정

통제 영역이 가장 높게 나타난 것과 연관성이 있었다. 참가자는 퇴직을 하면서 인생의 새로운 면을 발견하고, 책임의 해방과 자유로움에서 행복감을 느끼고 있었다. 코로나로 인한 어려움 속에서 도서관에서 책을 읽거나 악기도 배우고 복지관에 다니는 등 취미생활을 통해 또 다른 자신의 모습을 찾아가고 있었다. 자녀들과 더 자주 만나며 긍정적인 관계강화를 통하여 행복감을 느끼고 있으며 타인과 조화로운 관계를 맺는 외적 행복도를 가장 강하게 경험하고 있었다.

개요

B는 영・유아기 가족의 **무조건적인 사랑과 신뢰**, 가족에게서 온 힘 **성실성**으로 형성된 레질리언스가 인생 전반에 가장 강력한 힘으로 작용하고 성실성은 감정통제 능력으로 발현되고 있었다. 또한, 청년기 형성된 종교적 신념으로 역경을 경험할 때마다 **롤 모델 형성**과 **배움**을 통해 역경을 적극적으로 극복하기 위한 노력으로 이어졌다. 노년기 자유로움을 행복감이라고 표현하고 있으며, 무조건적인 사랑과 신뢰는 **가족의 관계강화**로 연결되고, 성실성은 노년기 다양한 취미생활과 새로운 자신의 모습을 발견하고 **현실의 삶에 충실함**으로 느끼는 행복감으로 연결되고 있었다.

3) C의 생애사

연구참여자 C(교직경력 40년)는 6.25 전쟁이 종식된 지 3년 지난 1956년생 여자로 H읍에서 3남 4녀의 맏딸로 태어났다. 할머니는 9살까지 참여자를 양육하였으며 사랑이 많고 헌신적이었지만 엄격하신 분이었으며 아버지는 엄격하고 어머니는 순종적이지만 어떤 일을 하고자 할 때 발품을 팔아서 직접 하는 용기 있는 사람이었다.

초등학교 3학년 때 길러주신 할머니의 사망으로 인한 상실의 경험으로 삶의 방향을 잃을 정도로 큰 충격을 경험하였으나 어머니의 사랑을 확인하면서 회복할 수 있었다. 초등학교 때 호기심이 많은 아이였으며 집에서는 엄마 역할을 하는 주도적인 모습과 밖에서는 친구들이 하자는 대로 따라 하는 조화를 이루는 모습을 보였다. 초등학교 5학년부터 공부를 열심히 하기 시작하여 중고등학교 공부 잘하는 아이, 부모님 말 잘 듣는 아이로 소문이 났었다. 책 읽는 것에 즐거움을 느끼고 합창부로도 활동을 하였다. 고등학교 3학년 때 친하게 지내던 친구의 사망으로 참여자는 친구의 인생만큼 살 거다, 더 열심히 글을 쓰겠다는 결심을 하게 되었고 노년기에도 문학회 활동을 하며 글 쓰는 것을 놓지 않고 있는 등 상실의 어려움을 극복하고 한 단계 더 성장하고 있었다.

참여자는 교사라는 직업이 인생에 들어와 있었다고 표현하였으며 K 대학교에 진학 후에도 아이들을 가르치는 봉사활동 등 적극적으로 사회 활동을 하였다. 1980년 H 중학교에서 처음 교직 생활을 하였으며 M시를 거쳐 U시에서 교직 생활을 했다. 교직 생활 중 동료교사와의 긴밀한 관계를 통해 문제해결을 위해 노력하였고, 교사라는 직업이 계획을 세우고 학생들이 역량을 충분히 발휘할 수 있도록 할 수 있다는

것에 흥미를 느꼈다. 배우자와 소개로 만나 같은 공감대가 있다는 것이 좋았으며 1남 1녀의 자녀를 키워나가는 과정에서 가정과 교직 생활에서 많은 어려움이 있었다. 정년퇴임 이후 문학회 회장과 중학교 봉사활동 등 다양한 여가생활에 참여하고 사람들을 만날 때, 누군가에게 도움을 주고 인정받을 때 행복을 느낀다고 하였다.

개요

참여자 C는 아동기 주양육자인 할머니의 죽음으로 삶의 커다란 상실의 고통을 경험하게 되고 어머니의 사랑을 확인하면서 역경을 극복할 수 있게 되었다. **몰입과 호기심, 다양한 서클 활동, 봉사활동** 등의 활동과 관심의 다양성으로 개인 레질리언스가 발현되고 있으며 친구의 죽음으로 인한 상실의 경험에서 평생 글을 쓰는 것을 놓지 않겠다는 다짐과 자기 성장의 계기가 되었으며 노년기까지 문학회 활동 등의 **대인관계의 강화**와 **현실의 삶의 충실함**에서 오는 행복감으로 연결되어 갔다.

4) D의 생애사

연구참여자 D(교직경력 39년 10개월)는 6.25 전쟁이 종식된 지 3년 지난 1956년생 여자로 3남 1녀 중 셋째 외동딸로 태어났다. 집에서는 구둘막 장군이라는 가족이 주는 사랑과 신뢰를 강하게 표현하였다. 어머니는 희생적이고 집안의 가장 역할을 담당했으며 모든 것을 다 해결해 주는 사람이라는 믿음과 신뢰로 가족의 강한 응집력이 형성되었다.

초등학교시절 과외를 하지 않고도 1등을 했다는 자부심과 성취감은 성인기 주도적 성격으로 연결되었다. K 여자고등학교에 합격했다는 성취감과 자부심을 느끼고 있었다. 청년기부터 교회를 다녔으며 이는 노년기 관계강화로 이어지는 통로 역할을 하고 있었다. 오빠가 하는 말 여자도 할 일이 있어야 된다는 말이 인생의 지표가 되었다. 경제적 이유로 사범대학을 갔지만 주도적으로 수업을 할 수 있다는 것과 학생들이 성장해나가는 모습에 보람과 만족을 느꼈다. 연합고사를 쳐서 고등학교를 가야 되는 시기라 저녁 늦게까지 전 과목을 다 가르치고 가정방문도 하면서 더 좋은 고등학교로 진학시키기 위해 노력과 학생들과 함께 하는 즐거움을 경험하였다. 이는 노년기 자신의 삶에 대한 만족과 성취감에서 오는 행복감으로 연결되었다. 50대 배우자의 사망으로 상실의 아픔을 경험하였으며 일에 대해 몰입하고 자녀들과 끈끈한 관계로 역경을 극복해 나갔다.

은퇴 이후 경쟁으로부터 해방으로 오는 평안함에서 행복감을 경험하고 있었다. 코로나19로 자녀나 동료들과의 만남이 예전보다 줄어들었지만 독서나 운동 등 변화에 수용하고 새로운 활동을 찾아 적응해 나갔다. 사회적 기업 이사로 새로운 역할로부터 삶의 의미, 취미활동과 새로운 것을 배우며 현재 삶의 충실함으로 행복감을 느끼고 있었다.

개요

참여자 D는 아동기부터 성인기까지 관계의 갈등으로 어려움을 느끼고 있었고, 50대 배우자의 사망으로 인한 상실감은 삶의 가장 큰 어려움이었다. 역경을 극복함에 있어 어머니의 주도적인 모습은 참여자가 적극적, 주도적으로 문제해결을 할 수 있는 모델링이 되었으며 원 가족에서의 **무조건적인 사랑과 신뢰**는 현 가족관계에서 변화를 받아들이면서도 강한 **가족 응집력**을 형성하고 있었다. 참여자에게 상실감 극복 과정의 직업과 가족이 가장 큰 힘이 되었다. 참여자는 **조화로운 관계**에서 강한 레질리언스를 보이고 있으며 이로 인해 스스로 행복하다고 인식하는 내적 행복감이 가장 높았다. 노년기도 **가족과 친구와의 관계강화**로 이어지고 있으며 이는 **삶의 만족감과 성취감, 삶에 대한 감사함** 등의 긍정 정서와 현재의 삶의 충실함으로 이어지고 있었다.

5) E의 생애사

참여자(교직경력 38년 6개월)는 6.25 전쟁이 종식된 지 3년 지난 1956년생 여자로 T시 1남 1녀 중 둘째로 태어났다. 씨족마을이라는 환경에서 자라 여러 사람들과 어울려 살아가면서 가족의 응집력이 발달하였고 알뜰하고 검소함이라는 가족의 규칙 속에서 안정감을 느꼈다. 참여자에게 가장 큰 어려움은 고등학교 때 부모님의 사고로 인한 사망으로 상실감을 겪었으며 할머니의 사랑으로 극복할 수 있었다. 할머니의 '여자도 직장을 가져야 된다'는 말씀은 인생의 지표가 되어 전 인생에 걸쳐 역경을 극복할 수 있는 힘을 주고 있었다.

참여자의 첫 번째 어려움은 명문여고를 가고 싶었지만 여자라는 이유로 좌절의 아픔을 겪게 되며 서울로 대학을 진학하겠다는 다짐과 서울진학으로 이어졌다. J 대학교에서 가야금 전공을 하였으나 직업이 있어야 된다는 생각에 교직과목을 이수할 수 있는 H 대학교로 편입하여 교사자격증을 취득하는 등 꿈을 이루기 위한 강한 목표의식이 있었다. U시에서 처음 교직 생활을 시작하였으며 교장이 되겠다는 뚜렷한 목표는 교장승진으로 모든 것을 성취했다는 자부심과 삶의 만족으로 이어졌다.

교직 생활 중 참여자는 건강이 상실하는 아픔을 겪었으며 종교의 힘으로 극복할 수 있다는 긍정적인 생각으로 회복하고, 삶의 전반에 어려움으로 인내심이 길러지고 겸손하게 되었다는 역경의 긍정적 의미를 깨닫고 역경을 보는 긍정적 시각과 삶에서 꿈을 이루기 위한 뚜렷한 목표의식은 만족과 성취감, 감사라는 긍정 정서로 이어지고 있었다. 은퇴 이후 경쟁이 없는 삶에서 오는 평안함으로 행복감을 느끼고 학생들을 가르치는 인성교육 강사라는 또 다른 역할로 인한 행복감을 느끼고 있었다.

개요

참여자 E는 삶에서 가장 큰 역경으로 부모님의 죽음과 건강의 상실 등 인생에 큰 어려움을 경험하고 있었다. 참여자는 할머니의 **인생의 지표가 되는 말**과 **종교의 힘**으로

역경 극복하는 과정에서 역경이 주는 긍정적 의미를 깨닫고 노년기 긍정적인 관계강화와 현실의 삶의 충실함, 긍정 정서의 경험 등 행복한 삶의 근원적인 힘의 역할을 하고 있었다. 참여자는 뚜렷한 목표의식으로 삶을 살아왔으며 조화로운 관계에서 강한 레질리언스를 보이고 있으며 긍정적 관계 형성에서 행복감으로 이어지고 있었다. 참여자는 스스로 행복하다고 생각하는 높은 **내적 행복감**을 느끼고 있으며 이는 **감사함, 만족감, 성취감** 등의 행복을 주는 긍정 정서와 현재의 삶의 충실함으로 이어지고 있었다.

6) F의 생애사

참여자(교직경력 39년 6개월)는 6.25 전쟁이 종식된 지 4년 지난 1957년생 여자로 K시에서 1남 5녀 중 첫째로 태어났고, 씨족마을로 함께 어울려 살고 나누는 삶이 생활화되어 있었다. 부모님은 알뜰하고 검소하시고 부지런한 분으로 달을 보고 나오고 달을 보고 들어간다는 소리를 듣는 분으로 이런 성실함은 참여자의 삶의 전반에서 발현되고 있었다. 초등학교 친구들에게 잘 가르쳐 준다는 말과 수학을 잘 한다는 말을 자주 들었고 빈 교실에 혼자 남아 10시가 되도록 공부에 몰입하고 재미를 느꼈고 책을 많이 읽고 공부를 하면서 삶의 지혜를 터득하였다. 참여자는 중학교 진학에 대한 감사한 마음이 부모님도 고맙고 사회에도 고맙다는 생각과 지역 사회에 도움이 되는 사람이 되겠다는 목표로 이어졌다.

국립대학교 진학 실패를 경험하고 절망감을 느끼고 농사를 지으며 지내다가 아버지의 말에 힘을 얻어 H 여대에 입학하였다. 1980년 E 여자중학교에서 처음 교직생활을 하였으며 여자로 직장을 가지는 것과 가르친다는 것에 사명감과 보람을 가졌다. 교장으로 승진을 위한 점수를 따는 것이 힘이 들었으며 오로지 혼자의 힘으로 뚫고 나가 승진을 하였다는 자부심과 성취감을 느끼고 있었다. 교장으로 진짜 교육을 해 보고 싶다는 뚜렷한 목표와 이를 이루기 위한 노력으로 이어졌다.

은퇴 이후 교장과 교육장, 연수원장 등을 역임하며 모든 것을 다 해봤다는 만족감과 후회 없는 삶을 살았다는 자부심은 죽음을 자연스럽게 받아들이고 있었다. 교사들과 중창단으로 합창연습, 공연을 진행해 왔으며 은퇴 이후에도 지속적인 공연으로 이어지고 있었다. 코로나19로 연습과 공연 중단 속에서 독서 등의 가능한 활동을 찾아가고 있었다. 참가자는 주부로서 새로운 역할을 하는 것에 보람과 교장모임의 이사로 인성 강의와 사회 전문 강사 등의 자격증을 취득하는 등 현실의 삶에 충실하고 긍정적인 관계강화로 행복감을 느끼고 있었다.

개요

참여자 F는 삶에서 역경은 대학진학의 실패, 부의 죽음으로 인한 상실감, 교장으로 승진의 어려움, 역할의 강요에서 오는 어려움, 학부모와의 갈등에서 어려움을 경험하고 있었다. 이런 역경 상황에서 **뚜렷한 목표**를 설정하고 꿈을 이루겠다는 신념으로 어려움을 극복하고 **인내하면 행복이 온다**는 역경이 주는 긍정적인 의미를 깨닫고

있었다. 교직 생활 중 동료와 중창단을 만들어 활동을 하고 학생들과 함께 하는 즐거움과 학생들의 실력을 높이기 위한 노력 등은 노년기의 취미활동과 긍정적 대인관계로 연결되고 있었다. 모든 것을 다 이루었다는 **성취감**은 은퇴 후 **새로운 역할**에 충실함과 죽음을 자연스러운 현상으로 받아들임으로써 **삶의 행복감**을 경험하고 있었다.

7) G의 생애사

참여자(교직경력 37년 9개월)는 6.25 전쟁이 종식된지 4년 지난 1957년생 남성으로 Y시에서 3남 2녀 중 다섯째로 태어났다. 농사를 짓는 가정에서 태어나 어릴 때 홍역으로 남동생 2명과 형님 1명이 사망한 상실의 경험과 막내로 사랑을 받은 기억이 있다. '하얀 와이셔츠에 넥타이 매는 일을 하라', '하고 싶은 일을 하고 살아라'는 부모님의 말과 초등학교 별명인 선생님이라는 별칭이 인생의 지표가 되는 말이 되었다.

초등학교 6년 동안 반장으로 늘 리더 역할을 했다는 자신에 대한 자랑스러움과 반장을 하며 관계에서 어려움이 있었지만 다른 사람의 심정을 이해하고 살아가는 요령을 배웠다는 긍정적인 경험으로 인식하였다. 명문 고등학교에 지원하였지만 불합격을 하고 집에서 1년을 쉬다가 원하지 않는 고등학교 입학으로 좌절감을 경험하였지만 공부 잘 하고 운동 잘하는 아이라는 긍정적 지지로 자존감이 높아질 수 있는 사건으로 기억하는 등 역경적 사건에 대해 긍정적으로 인식하고 있었다.

고등학교 졸업 후 B시 공무직에 합격하며 발령을 기다리던 중 종이공장에 아르바이트를 하게 되었다. 여공들이 사고를 당하였지만 제대로 치료를 받지 못하고 억울하게 살아가는 모습을 보고 공부를 해야 되겠다, 지위를 가져야 되겠다는 마음을 가지게 되었다. 학원을 다니며 공부를 하여 K 대학교 입학하였다. U시에서 처음 교직 생활을 시작하였으며 제자들이 잘 되었을 때, 스승의 날 찾아올 때 보람을 느끼고 제자와 학부모들에게 존경을 받는 사람이 되려고 노력했다. 교직 생활 중 동료와 중창단, 합창단 등의 활동을 하며 서로 정보도 주고받는 긍정적 관계형성은 교장승진이라는 역경에 많은 도움이 되었으며 노년기까지 이어져 함께 연습하고 공연을 하는 등 더 강력한 긍정적 관계강화가 형성되고 있었다.

배우자는 자신과 달리 활동적이고 사교성이 좋은 사람으로 서로가 하고 싶은 일을 적극 밀어주는 서로의 능력을 믿어주는 사람으로 깊은 신뢰와 친밀감이 형성되었다. 아버지의 말이 삶의 지표가 되어 자녀에게 전수되어 자녀들이 하고 싶은 일을 할 수 있도록 인정을 해 주는 가족의 신념으로 형성되었다. 참가자는 은퇴를 하면서 마음의 가시가 없어지고 상대방을 배려하는 마음이 생기고 여유로움과 스트레스가 없는 편안함을 행복하다는 생각을 하고 있었다. 사회복지사 자격증 취득과 중창단 활동 등 현실의 삶을 충실하게 살아가고 있었다. 코로나로 여행을 가지 못하고 중창단 연습과 공연을 하지 못하는 어려움이 있지만 혼자 자전거를 타고 새로운 장

소에 가는 것에 흥미로움을 느끼는 등 새로운 방법으로 극복하며 행복감을 느끼고 있었다.

개요

참여자 G는 영·유아기 형님과 동생의 죽음, 고등학교 진학의 실패와 학업 중단의 어려움, 관계에서 오는 갈등, 교직 생활 중 건강 상실, 교장으로 승진의 어려움을 겪어왔다. 참여자는 역경의 상황에서 아버지의 말이 인생의 지표가 되어 새로운 목표와 적극적인 노력으로 극복하고 역경의 긍정적인 의미를 깨닫고 있었다. 아버지의 '하고 싶은 일을 해라'는 말은 가족의 신념으로 참여자를 통하여 자녀들에게까지 전승되고 있었다. 많은 역경을 경험하면서 높은 **감정 통제력과 대인관계** 영역이 증진되었으며 상실의 경험은 **죽음을 당당히** 받아들이고 **현실의 삶에 충실함**과 **만족감과 성취감**의 긍정 정서로 연결되어 스스로 자신의 삶을 행복하다는 내적 행복과 타인과의 긍정적 관계강화를 통한 외적 행복감을 강하게 느끼고 있었다.

8) H의 생애사

참여자(교직경력 37년 9개월)는 6.25 전쟁이 종식된 지 1년 지난 1954년생 여자로 U시에서 2남 6녀 중 둘째로 태어났다. 몸이 왜소하고 체력이 약한 아이로 할머니와 함께 살았으며 '무조건 맞다'라고 지지해주는 내 편이라는 강한 신뢰감은 자라면서 큰 힘이 되었다. 부모님은 거짓말과 위험한 일을 했을 경우 굉장히 질책을 하는 엄하신 분이지만 새로운 도전에 실패한 경우에는 관대하신 분으로 참여자에게 강한 호기심과 대인관계능력으로 이어지고 있었다. 참여자는 시험에 100점을 맞을 때면 온 가족들이 업어주며 잘한다고 칭찬과 지지를 받은 경험, 어려움이 있으면 온 가족이 힘을 합쳐서 해결해 준다는 믿음 등 가족 간의 강한 응집력을 형성하고 있었으며 이런 가족의 힘이 어려움을 딛고 일어나고 노력할 수 있는 근원적인 에너지가 되었다.

초등학교, 중학교, 고등학교 시절 공부를 열심히 잘하는 아이였으며 공부를 하다가 쓰러질 정도로 공부에 몰입하였다. 참여자는 스스로 교사를 위대하고 우상화된 생각으로 자연스럽게 교육대학교 입학하게 되었다. 1980년도에 B 초등학교에서 처음 교직 생활을 시작하여 훌륭한 교사의 상을 실현해 나갔다. 그 당시 무용, 음악, 경리, 양호, 행정 일까지 교사가 모두 해야 되는 어려움과 도움을 받을 곳이 없어 스스로 해결해 나갔으며 아이들이 하나씩 성장하는 모습을 보며 보람을 느낄 수 있었다.

평소 교장은 한번 하겠다는 꿈이 있어 교장이 되기 위한 과정들이 힘들었지만 오랜 시간 동안 점수를 모으며 노력하여 승진할 수 있었다. 교직 생활 동안 학교폭력으로 민원이 들어왔을 때 원만하게 해결하는 과정에서 힘은 들었지만 보람을 느꼈다.

배우자와 중매로 만나 결혼하여 2명의 자녀를 두었으며, 결혼 당시 시댁 빚을 갚아가며 시부모님을 모시고 생활하는 등 경제적 어려움을 겪었다. 그런 경제적

어려움은 서로에게 용기를 주고 가족의 사랑이 더욱 돈독해지는 계기로 긍정적으로 인식하고 있었다. 퇴직하면서 최고의 자리까지 올라갔다는 만족감과 책임강의 스트레스로부터 해방에서 오는 여유로움에서 느끼는 행복함, 배우자에게 따뜻하고 맛있는 밥 한 그릇 해 줄 수 있다는 주부로서의 역할을 만족스럽게 여기는 등 변화를 긍정적으로 수용하고 있었다. 경제적 안정과 건강하게 활동할 수 있다는 것, 바이올린도 배우고 도서관과 복지관에서 봉사활동 등 적극적인 취미・여가활동을 통하여 새로운 역할과 현재 삶을 충실하게 살아가면서 행복감을 느끼고 있었다.

개요

참여자 H의 삶의 어려움은 교직 생활 이후 결혼을 하면서 경험하게 된 어려움으로 시댁의 빚으로 인한 경제적 어려움, 시부모님과 함께 생활하면서 겪는 어려움, 워킹맘으로서 자녀에게 느끼는 미안함, 교장으로 승진의 어려움, 학부와의 갈등으로 인한 어려움을 겪어 왔다. 참여자는 **원가족의 무조건적인 사랑과 신뢰는 현가족의 응집력**으로 이어져 어려움을 극복할 수 있는 에너지가 되었다. 가족은 서로에게 용기를 주는 존재이며 극복해 나가는 과정을 통해 가족관계가 더욱 돈독해지고 있었다. 노년기 역경 극복 이후 느끼는 긍정 정서는 행복감의 원천으로 **성취감과 만족, 현실의 삶에 충실함, 단단해진 가족관계** 등에서 긍정적 대인관계 강화로 행복감을 경험하고 있었다.

9) I의 생애사

참여자(교직경력 44년 6개월)는 1942년생 남자로 일제강점기와 6.25 전쟁을 겪은 세대로 제주도에서 1남 4녀 중 둘째로 태어났다. 부모님은 농사와 고기를 잡아 생활하였고, 남자로 태어나 동생들보다 많은 혜택을 받고 자랐다는 감사한 마음과 6.25 전쟁이라는 시대적 상황에서 오는 어려움으로 괴롭고 힘들었던 시기를 보냈다. 참여자는 부모님과 떨어져 할머니와 함께 살았으며 할머니는 정신적으로 앞서 나가는 리더의 역할을 하신 분이었으며 아버지는 청년회장단 등 여러 단체에서 리더로 참여자의 롤 모델로 살아가는 적극성과 성실성의 신념으로 자리 잡았다.

초등학교 시절 친구와 함께 단체를 이끌어가는 역할을 하였다. 학창시절 4.19, 5.16 등의 변화가 많은 시기를 살아왔다. 부모님의 뜻으로 사범대학교에 입학하여 K 초등학교에서 처음 교직 생활을 시작하였다. 교직 생활 중 학생들 성적을 올리기 위한 노력과 교장이 되기 위해 많은 노력을 하였으며 지금 까지 전화를 하고 찾아오는 제자가 있을 때 보람을 느꼈다. 배우자를 만나 1남 2녀의 자녀를 두었으며, 교사 시절 경제적 어려움을 극복하고 안정을 이루었으며 교직 생활을 하면서 모든 것을 다 이루었다는 만족감이 있다.

퇴직 이후 10년 동안 봉사활동, 산악회, 인성교육을 하고 지냈으며, 현재 탁구와

택견 등 새로운 취미생활과 친구들과 등산을 다니는 등 관계를 중요하게 생각하고 관계강화에서 행복을 느끼고 있었다. 은퇴 이후의 삶이 자유롭다는 것과 하고 싶은 것을 할 수 있다는 것에 행복함을 느끼고 있었다. 현재 건강하게 살아가는 것, 지금도 인정해주는 사람들이 있어 고맙고, 함께 어울릴 수 있는 친구와 소일거리가 있다는 것에 행복감을 경험하고 있었다.

개요

참여자 I는 6.25 전쟁이라는 역사적 사건으로 경제적 어려움이 생애 전반에 영향을 주고 있었으며 할머니와 아버지의 주도적인 리더의 모습과 성실함이 참여자에게는 적극성과 호기심으로 발현되어 역경 극복의 힘으로 작용하고 있었다. 참여자는 교장이 되겠다는 **뚜렷한 목표, 새로운 방법**을 두려워하지 않고 학생들의 성장을 위한 적극성으로 발현되고 **변화를 수용하는 모습**을 보였다. 참여자는 대인관계에 강한 레질리언스가 발현되고 있었으며 **관계강화에서 행복감**을 느끼는 것으로 연결되고 있었다. 모든 것을 이루었다는 성취감은 **삶의 만족감과 감사함**의 긍정 정서로 이어지고 적극성은 **현실의 삶에서 충실함**으로 인한 행복감을 경험하고 있었다.

10) J의 생애사

참여자(교직경력 39년 8개월)는 6.25 전쟁이 종식된 지 3년이 지난 1956년생 남성으로 Y군에서 4남 4녀 중 둘째로 태어났다. 할머니가 사업으로 가정을 일으켜 세운 여장부, 자수성가하신 분으로 할머니의 사상이 아버지에서 참여자에게 이어지고 있었다. 아버지의 '자신이 좋아하는 것을 하고 살아야 된다'는 말이 인생의 지표가 되었다.

초등학교 시절 존재감이 없는 아이였으나 중학교부터 노래로 인정을 받으면서 성악에 관심을 가지기 시작하였다. 친구 누나의 성악을 해 보라는 말에 성악을 전공하고 성악 교사가 되었다. U 중학교에 발령받아 밴드를 맡아 지도하다가 어려움으로 사표를 내며 상실의 경험은 이후 교직 생활을 하는 동안 성공적인 역할 수행의 발판이 되었다.

C 중학교 오케스트라 창단을 가장 보람이 있었던 일로 좋아하는 음악을 하면서 애들을 가르친다는 것, 성장하는 아이들을 보는 것에 보람을 느끼고 삶에 대해 감사함을 느꼈다. 참여자는 음악이라는 매개체로 대인관계와 낙관성, 활력성의 강한 레질리언스가 발현되었다. 교직 생활 중 음악연구회 회장, 관현악단, 오케스트라 단장 등 학교 이외의 장에서 성공적인 역할수행과 조화로운 관계 형성을 도모하고 있었다. 이런 관계 형성이 교장으로 승진에 도움으로 이어졌고, 전문직 장학사와 교감, 교장, 장학관까지 다양한 역할을 성공적으로 이루었다는 성취감과 만족감을 강하게 느끼고 있었다.

배우자를 소개로 만나 결혼해 2명의 자녀를 두었으며 아내의 주도적인 모습이 좋았다. 아버지의 말은 자녀들 역시 자신이 하고 싶은 일을 하면서 살 수 있는 환경을 만들어 주기 위해 노력하는 등 가족의 신념으로 이어지고 있었다. 퇴직 이후 무한 책임에서 벗어나 모든 면에서 여유와 홀가분하다는 것에 행복감을 느끼고 참여자가 좋아하는 취미활동을 함께 할 친구가 있다는 것에 행복감을 느끼고 있었다. 참여자는 특히 자신의 인생과 가족, 친구, 세상에 대해 감사하다는 표현을 많이 하였고 행복을 주는 긍정 정서를 자주 강하게 느끼고 있는 등 내적 행복이 높았다.

개요

참여자 J는 첫 직장의 실패와 교장으로 승진의 어려움, 관계에서의 갈등이 가장 큰 어려움으로 나타났다. 참여자는 어려서는 부모님이 롤 모델로 '자신이 좋아하는 일을 하면서 살아라'는 말과 커서는 대학교수의 '늘 준비하는 삶을 살아라'는 말이 인생의 지표가 되었다. 자신이 좋아하는 일과 준비하는 삶은 성실함으로 발현되고 성취를 이루는 힘이 되어 삶에 대한 **감사함과 만족**이라는 행복의 긍정 정서로 이어지고 있었다. 은퇴 이후 **무한 책임에서 해방으로 오는 자유로움**에 강한 행복감을 경험하고 있으며 교직 생활에서의 취미활동은 은퇴 이후까지 이어져 현재 삶을 충실하게 살아가는 것으로 나타나고 있었다. 또한, 코로나19라는 어려운 상황에 또 다른 취미활동을 찾으며 변화에 적응하면서 스스로 행복하다고 느끼고 있었다.

11) K의 생애사

참여자(교직경력 36년 6개월)는 6.25 전쟁이 종식된 지 3년이 지난 1956년생 여자로 E시에서 3남 3녀 중 다섯째 딸 막내로 태어났다. 아버지는 엄격하시고 무서운 분, 어머니는 자애로운 분으로 최선을 다하라는 말이 가장 기억에 남아 인생이 지표가 되어 최선을 다하는 삶으로 나타났다. 오빠와 같이 놀던 기억은 아직까지 행복함으로 존재하고 있었으며, 어린 시절 행복했던 경험, 가족의 응집력이 역경을 극복하는 힘이 되었다.

초등학교, 중학교 음악 시간이면 오르간 소리에 맞춰 노래를 불렀던 기억, 노래를 잘 부른다는 긍정적 지지는 노년기까지 음악을 하는 삶으로 이어지고 있었다. 여중을 졸업하고 여상을 갔지만 여상에서 하는 교육에 흥미가 없어 공부보다는 서클 활동과 합창단 활동에 집중하는 등 활력성과 호기심의 강한 레질리언스로 표현되어 교직 생활에서 성공으로 연결되고 있었다. 고등학교 졸업 후 회사에 취업하여 직장생활 중에도 야간 중학교에서 아이들을 가르치는 봉사활동을 하며 교사의 꿈을 키웠으며 3월만 되면 대학 앓이를 하였으며 결국 대학교 진학을 하게 되어 G 중학교에서 처음 교직생활을 시작하였다.

2014년 공모교장으로 초빙 교장이 되었다는 자긍심과 중학교에서 행복 중심 학교 경영으로 교육부 교육과정 최우수학교로 선정된 것에 보람과 자부심이 있었다.

참가자는 자신이 하고 싶은 일을 한 것에 대한 만족감, 즐거움의 긍정 정서는 역경 상황을 어려움이 아닌 도전으로 여기고 적극적으로 해결하기 위해 노력하고 성장하는 힘이 되었다. 배우자와 결혼하여 1남 2녀의 자녀가 있으며 부모님의 도움을 받아 자녀를 양육했지만 직접 키우지 못했다는 미안한 마음이 있다. 배우자는 도와주는 사람, 든든한 내편이라는 현 가족에서 응집력을 형성하고 있었으며 이는 노년기 가족의 긍정적 관계강화로 연결되고 있었다. 은퇴 이후 모든 면에서 **여유로움**과 합창지휘, 대학교 강의, 동문합창단 등의 **새로운 역할**과 **현실의 삶에 충실함**은 아직도 쓸모가 있는 사람이라는 자부심과 스스로 행복하다는 강한 **내적 행복감**과 자기조절 행복으로 표현되었다. 참여자는 좋아하는 음악에 몰입할 수 있고 좋아하는 친구들과 여행을 가거나 고스톱을 치면서 웃고 밥도 먹고 쑥도 캐고 나물도 캐고 함께 할 사람이 있다는 것에 행복을 느끼고 있었다.

개요

참여자 K는 여자로 강요받은 역할로 인한 어려움을 어린 시절부터 경험하고 있었으나 때로는 수용하여 그 안에서 즐거움을 찾아가거나 역경 상황을 긍정적으로 보고 극복을 위한 적극적인 노력을 하는 등 활력성과 낙관성, 감정통제의 레질리언스가 발현되었다. 이런 개인 레질리언스는 **원가족의 무조건적인 사랑과 신뢰**의 경험에서 오는 에너지, 현가족에서 **배우자와의 친밀함**으로 더 강한 레질리언스로 발현되고 있었다. 참여자는 여자라는 이유로 여상에 진학을 하고 가슴앓이를 하면서 교사의 꿈은 야간 중학교에서 아이를 가르치는 적극성으로 나타났으며 결국은 교사의 꿈을 이룰 수 있었다. 이런 활력성과 낙관성은 은퇴 이후 또 **새로운 역할로 삶의 의미**를 발견하고 자신이 하고 싶은 음악을 한다는 **만족감과 즐거움,** 행복을 주는 긍정 정서는 내적 행복으로 이어지고 있었다. 또한,, 은퇴 이후 친구들과 관계강화는 행복감을 더욱 증진시키고 있었다.

12) L의 생애사

참여자(교직경력 41년 6개월)는 1943년생 남성으로 일제강점기와 6.25 전쟁을 겪은 세대로 G군에서 3남 중 둘째로 태어났다. 부모님은 부지런하고 엄격하신 분으로 평소 말이 없지만 잘못한 일이 있을 때는 크게 혼을 내시는 분이었다. 6.25 전쟁의 폐허 속에서 초등학교를 다녔으며 학교 다니게 된 것을 복을 받았다고 생각하는 등 시대적 상황에서 오는 어려움을 긍정적 시각으로 보고 있었다.

중학교부터 부산에서 자취를 하며 학교를 다녔고 학창시절 선생님 말씀 잘 듣고 솔선수범하는 착실하고 공부 잘하는 학생이라는 긍정적 자기 이미지를 형성하고 있었다. 경제적 이유로 대학을 가지 못하였지만 야간 중학교에서 아이들을 가르치는 봉사 정신으로 발현되고 있었다. 대학을 꼭 가야되겠다고 마음먹고 B 교육대학을 가게 되었다. 거제 A 초등학교에서 처음 교직 생활을 시작하였으며 아이들이 발전하고

무럭무럭 자라는 것을 보는 것이 좋았고 즐거움과 보람을 느꼈다. 교대를 다녔을 때부터 교장이 되겠다는 목표가 있었으며 연구를 하여 도와 교원연합회에서 1등 한 것에 자랑스러움과 교감과 장학사를 거쳐 교장으로 승진하여 모든 것을 다 해봤다는 자부심이 강했다.

중매로 아내를 만났으며 2남 1녀의 자녀 중 첫째 자녀의 사망으로 인한 상실의 아픔을 종교에 의지하며 불심으로 극복할 수 있었다. 이런 종교의 힘은 어머니와 아내, 자녀 3대가 같은 절에 다니며 가족의 신념과 응집력으로 작용하여 가족 간의 관계강화로 이어지고 있었다. 퇴직 이후 경제적으로 안정, 책임감으로부터의 해방에서 오는 **여유로움과 자유로움**에서 행복을 경험하고 있었다. 또한, 한국교원연합회나 산악회, 교사모임을 자주 가지며 **타인과 관계강화**와 서예, 독서 등의 취미활동으로 **현실의 삶을 충실**하게 보내고 있었다. 참여자는 만날 사람이 있다는 것과 할 일이 있다는 것, 교육대학을 나와 교장까지 승진하였다는 것, 건강하게 생활하고 자녀들에 대한 걱정이 없다는 **내적 행복**을 가장 강하게 경험하고 있었다.

개요

참여자 L은 6.25 전쟁을 경험한 세대로 삶의 전반에 경제적 어려움이 가장 강한 영향력을 주고 있었다. 학업의 중단의 어려움, 경제적 어려움을 경험하면서 낙관성과 활력성의 개인 레질리언스와 가족과 이웃의 긍정적 지지와 성공적인 성취의 경험으로 발현된 가족 레질리언스는 역경 상황을 극복할 수 있는 것으로 생각하는 긍정성으로 이어지고, 뚜렷한 목표의식과 역경을 극복하려는 노력을 통하여 교사가 될 수 있었다. 이후 교장이 되겠다는 또 다른 목표를 세우고 꿈을 이루기위해 노력하였으며 그 꿈을 이루었다는 강한 성취감과 자부심을 느끼고 있었다. 참여자는 자녀의 죽음으로 인한 상실의 아픔을 종교의 힘으로 극복해 나갔으며 종교는 어머니와 배우자, 자녀로 3대가 믿음으로 연결되어 **가족의 신념과 응집력**을 형성하여 **가족과 관계강화**로 연결되었다. 참여자는 고통과 괴로운 상황에서 자신의 정서 경험을 인식하고 통제할 수 있는 **감정통제능력**의 개인 레질리언스**는** 자신의 삶을 올바른 관리에 대한 **자기조절 행복**으로 연결되고 **현실의 삶에 충실함과 가족과 타인과의 관계강화**로 행복의 감정을 느끼고 있었다.

13) M의 생애사

참여자(교직경력 39년 6개월)는 6.25 전쟁이 종식된 지 4년 뒤인 1957년생 여자로 U시에서 3남 3녀 중 넷째로 태어났다. 어머니는 진취적이고 강직하고 냉철하고, 아버지는 따뜻하고 수용적이며 잘 웃고 현실에 적응을 잘하는 분이었다. 씨족마을로 온 동네 모두가 보호자가 되어 준다는 것이 좋았다. 몸이 약한 언니는 공주같은 대우를 받았지만 참여자는 언니를 거스르면 안된다는 생각에 반듯하게 자고 집 안 방 4개를 청소하였다. 초등학생 때는 공부는 잘 했지만 말이 없고 내성적이며 수줍음을 많이

타는 지나칠 정도로 반듯한 아이로 개인 레질리언스 중 감정통제의 영역이 강하게 발현되고 있었다.

참여자는 존경하고 닮고 싶은 3명의 선생님과 만남으로 초등학교, 중학교, 고등학교에서 어려움을 극복할 수 있었다. 그 어려움으로부터 공부하는 즐거움, 성공적인 성취의 경험을 할 수 있는 힘을 주었다. 특히 원하지 않는 고등학교 진학으로 좌절과 절망감에 빠진 참여자에게 어려움을 극복할 수 있는 힘을 주었으며 이때 감정통제와 낙관성이 잘 발현되었으며 대학진학에 성공할 수 있었다. 역경을 극복하는 과정에 자신에게 힘이 되어준 세 명의 선생님은 참여자의 삶의 전반에 영향을 주고 있었고 교사의 역할이 크다는 것을 깨닫고 교사가 되어 학생들에게 인생의 길을 안내해 주어야겠다는 생각을 하게 되었다.

참여자의 호기심은 좀 더 다양한 경험을 통해 폭넓은 사람이 되겠다는 생각으로 발현되어 대학에 들어가서 4H, 흥사단 활동, 새마을 대학생 연합회 등의 다양한 서클 활동을 하였다. 참여자는 대학교 4학년 아버지의 죽음으로 인한 강한 상실감을 경험하였으며 극복을 하는 과정에서 새로운 사람으로 살아갈 인생, 할 일이 있어서 일을 다 하고 가야된다는 생각으로 의미를 부여하고 성장해나갔다. 1980년 H시 D 중학교에서 처음 교직 생활을 하였으며 기타를 들고 수업을 진행하고 팝송을 가르치는 활력성은 학생들에게 좀 더 많은 것을 가르쳐주기 위해 끊임없이 뭔가를 배워 전문성을 키우기 위한 노력으로 이어졌다. 교직 생활 동안 교장선생님과 교감선생님 사이의 의견의 차이가 생겨 절충하기가 힘들었지만 그 힘듦이 참여자를 키워준 힘이고 예방주사라는 역경의 긍정적 의미를 부여하였다. 참여자는 U시에서 처음으로 캄보디아와 자매결연으로 새로운 길을 개척하였으며 자신이 마중물이 되었다는 것에 자긍심을 가지고 있었다.

친구의 소개로 배우자를 만나 결혼하여 2남의 자녀를 두었다. 시어머니와 시누이의 도움을 받아 직장생활을 하고 교장이 될 수 있었다는 감사한 마음을 가지고 있었다. 참여자는 삶 전반의 역경 상황에 롤 모델을 형성하고 배움을 통한 적극적인 노력 등 감정통제와 활력성의 발현으로 극복하고 있었으며, 이런 역경 극복의 본질은 가족의 응집력에서 오는 힘이었다. 어려움의 상황에서 또 다른 걸 찾으면 넘어지지 않고 일어설 힘 예방주사라는 역경의 새로운 의미로 받아들이고 있었다. 이런 역경 극복과정에서 자기조절 행복을 음미하고 있었으며 감사와 성취감, 만족감, 행운이라는 긍정 정서의 내적 행복과 나이듦을 긍정적으로 수용함, 긍정적 관계강화와 현실의 삶에 충실함 등 외적 행복으로 연결되어 강한 행복감을 느끼고 있었다.

개요

참여자 M이 경험한 가장 큰 어려움은 원하지 않는 실업계 고등학교 진학과 부의 사망으로 겪은 상실감이었으며 고통과 괴로운 상황에서 자신의 정서 경험을 잘 통제하고 있었다. 이런 역경을 극복해 나가는 가장 본질적인 레질리언스는 가족의 힘으로 씨족마을이라는 환경에서 모두가 보호자라는 안정감과 신뢰, 가족의 응집력은

역경의 순간마다 롤 모델을 형성하고 극복을 위한 적극적인 노력으로 이어졌다. 이런 역경 극복의 경험은 성취감과 긍정적인 자기 이미지를 형성하고 만족과 감사라는 긍정 정서와 연결되었다. 참여자는 역경과 고통을 극복하는 과정에 역경이 주는 긍정적 의미를 깨닫고 **현실의 삶을 충실**하게 살아가는 것으로 연결되었다. 참여자는 은퇴를 하고 싶은 것을 할 수 있는 심리적 여유를 주는 시간으로 받아들이고 배움을 통하여 **달라진 자신에 대한 즐거움**으로 **자기조절 행복**이 높았다. 늙어감을 긍정적으로 수용하고, 역경의 극복과정에 형성된 내적인 긍정 정서의 내적 행복, 타인과 **긍정적인 관계 형성**에 즐거움을 느끼고 현실의 삶에 충실함에서 외적 행복을 경험하고 있었다.

14) N의 생애사

참여자(교직경력 38년 6개월)는 1945년생 남성으로 일제강점기와 6.25 전쟁을 겪은 세대로 S에서 2남 1녀 중 세째로 태어났다. 시대적 요인으로 경제적 어려움, 배고픔의 해결이 가장 최우선이었던 시절이었다. 아버지는 농사를 지으면서 한학을 하신 동네에서 존경 받는 분이고 어머니는 잔정이 많아 자녀들에게 사랑을 많이 주시는 분으로 부모님의 상이 참여자의 삶에 큰 영향을 주고 있었다.

학창시절 공부를 잘 하고 키도 크고 행동이 반듯한 학생이라는 긍정적 이미지가 있었다. 손재주가 있어 혼자 나무에 글씨를 새기기도 하는 호기심은 노년기 새로운 역할로 이어지고 있었다. 교사가 안정된 직장이고 청소년들에게 꿈을 심어줄 수 있는 좋은 직업이라고 생각해서 G 교대에 진학하였다. 1971년 B 초등학교에서 처음 교직생활을 하였으며 퇴근 이후 서예를 하고 봉사단체를 만들어 활동을 하였다. 참여자는 제자들이 성공할 수 있도록 도움을 주고 제자들에게 인정을 받고 좋은 교사라는 평가를 받을 때 보람을 느꼈다. 참여자는 20~30년 동안 평교사라는 직책에 열등감을 느껴 교장이 되겠다는 뚜렷한 목표를 세우고 승진하기 위해 시간과 노력을 통해 승진할 수 있었다. 신설학교 교장으로 모든 것을 새롭게 만들었다는 것에 대한 성취감과 퇴임 시 훈장을 받았다는 것에 자부심과 감사함을 느끼고 있었다.

결혼 후 1남 2녀의 자녀를 두었으며 잘 자라준 자녀에 대한 고마운 마음과 은퇴 이후 마음의 여유가 생기고 평온하다는 것이 행복하다고 하였다. 참여자는 학원을 운영 중이며 강사로 활동을 하면서 또 다른 역할에 대한 자부심과 문중의 행사에 적극적으로 참여하고 공로패를 받은 것에 뿌듯함 등 긍정적 관계강화에서 오는 외적 행복과 새로운 역할 부여에서 오는 행복의 의미로 나타나고 있었다.

개요

참여자 N은 6.25 전쟁을 경험한 경제적 어려움이 가장 큰 어려움으로 작용하고 있었다. 참여자의 삶의 전반에 가족이 주는 힘이 강하게 작용하여 **가족의 응집력**과 롤 모델로 형성되어 정신적 유산으로 이어 오고 있었다. 또한, 새로운 방법을 두려

워하지 않는 **호기심**과 창의성의 힘은 은퇴 이후의 삶에서 새로운 역할로부터 찾은 삶의 의미로 나타나고 있었다. 참여자의 강한 가족 레질리언스는 **가족과 타인의 인정과 긍정적 지지**로부터 오는 외적 행복과 나이듦을 긍정적으로 수용하고 은퇴 이후의 삶의 여유로움으로부터 **만족감, 성취감, 자부심** 등의 내적 행복을 느끼고 있었다.

15) O의 생애사

참여자(교직경력 40년)는 1948년생 남성으로 6.25 전쟁을 겪은 세대로 H시에서 4남 1녀 중 첫째로 태어났다. 아버지는 면사무소를 다니고 면장까지 한 분으로 권위가 있고 무서운 분이고 어머니는 남에게 베푸는 것을 좋아하는 분으로 참여자의 삶의 롤 모델이 되었다. 부모님의 '무엇이든지 스스로 하라'는 말씀이 인생의 지표가 되어 부모님과 참여자, 자녀에게로 지표가 되는 말로 전수되어 갔다.

학창시절부터 친구들과 잘 어울리는 조화로운 관계를 형성하였고 남들보다는 조금 앞서 가야되겠다는 뚜렷한 목표로 서울 소재 대학 진학을 위해 노력하였으나 실패하고 G 교대에 입학하게 된 것을 삶의 가장 큰 어려움으로 경험하고 있었다. 그러나 참여자는 이러한 어려움을 학군단 간부와 연구생으로의 긍정적 지지를 받은 경험과 우수한 성적이라는 성공적인 성취의 경험은 참여자에게 가장 큰 자부심을 주는 사건으로 삶의 전반에 긍정적인 힘으로 작용하고 있었다.

모교인 H 초등학교에서 첫 교직 생활을 시작하여 학생들에게 배구를 가르쳐 최우수상을 받고 이로 인한 큰 자존감을 형성하였다. 참여자는 관계를 매우 중요하다고 생각하고 동료와 조화로운 관계 형성을 위하여 노력하였고 U시에서 가장 빨리 교감으로 승진하게 된 것을 상당한 자부심으로 느끼고 있었다. 교장으로 승진 이후 성공적인 성취는 교사로서 하고 싶은 것을 다 했다는 만족감으로 이어졌다. 참여자는 목표가 이루어진 후 또 다른 목표를 설정하고 성취하기 위해 노력하는 삶을 살았다.

배우자와 결혼 후 2남 1녀의 자녀가 있으며 자녀들이 모두 성공적인 삶을 살아가고 있다는 것을 걱정이 없는 삶이라고 하였다. 은퇴 이후 조화로운 관계는 가족과 친구와 긍정적 관계강화를 맺고 이를 통한 즐거움과 행복감을 느끼고 있었다. 또한, 성취의 경험은 성공한 인생, 술술 풀리는 인생이라는 삶의 만족과 감사함 등의 긍정 정서로 연결되었다.

개요

참여자 O는 아버지와 조상에 대한 강한 자부심은 삶의 기본적인 힘이며 '남들보다 앞서 나가야 되겠다'는 감정통제의 레질리언스와 신념으로 작동하고 있었다. 대학의 실패, 부의 죽음 등의 상실의 경험과 교사로서의 삶에서 발생하는 어려움을 감정통제를 통한 **조화로운 관계 형성**으로 극복해 나갔다. 이런 관계에 대해 중요하다는 인식은 **가족과 타인의 긍정적 지지**에서 행복을 경험하는 **외적 행복**으로 나타났다.

은퇴 이후 새로운 역할로부터 또 다른 삶의 의미를 찾고 교직 생활 중 성공적인 성취의 경험은 감사, 만족, 성공한 인생, 자부심의 **행복을 주는 긍정 정서**로 연결되고 있었다.

16) P의 생애사

참여자(교직경력 40년 6개월)는 1951년생 남성으로 6.25 전쟁을 겪은 세대로 P시에서 2남 3녀 중 셋째, 장남으로 태어났다. 시대적으로 경제적 어려움을 많이 겪은 세대로 참여자 삶의 전반에 가장 큰 어려움으로 작용하고 있었다. 어머니는 성격이 온화하고 정이 많고 가족의 생계를 책임지는 분, 아버지는 엄하고 가부장적이며 때로는 폭력을 쓰기도 했지만 장남이 잘 되면 형제들이 다 잘 된다는 생각으로 참여자에게 전폭적인 지원, 기대를 가지고 있었으며 감정통제 영역의 레질리언스는 조화로운 대인관계로 이어졌다.

초등학교 시절 공부를 잘 하고 부반장, 전체 부회장을 한 성공적인 성취의 경험과, 중학교 입학시험에서 전교 2등으로 등록금을 모두 면제받았다는 성취감이 컸다. 학창시절 선생님으로부터 칭찬을 들었던 기억은 자신에 대한 긍정적 이미지를 형성하였다. 경제적 어려움으로 고등학생 때는 새벽에 신문 배달, 대학생 때는 학업보다는 과외를 하여 생활비를 벌어야 했다. 자신이 원하는 대학을 포기하고 학비가 적은 B 교대를 선택하게 되었다. B 초등학교에서 교직 생활을 시작하였지만 모의 죽음이라는 상실의 아픔과 가족의 생계라는 어려움이 있었다. 경제적으로 어려운 상황에서도 J 중학교에 봉사를 하는 등 역경 속에서도 감정 통제력과 대인관계를 발휘하고 있었다.

교장으로 승진하겠다는 뚜렷한 목표를 세우고 노력하여 교감, 장학사, 장학관, 교장으로 역임하였으며, 모든 것을 다 해봤다는 성취감과 운이 좋은 사람이라는 긍정 정서를 경험하고 있다. 배우자와 결혼하여 2명의 자녀를 두었으며 경제적으로 어려웠지만 잘 자라준 자녀와 알뜰살뜰하게 살림하고 아이들 잘 키워준 배우자에 대한 고마운 마음은 가족에 대한 사랑과 신뢰로 가족의 응집력을 형성하고 있었다. 은퇴 이후 경제적 안정, 자녀 책임으로부터 해방으로 오는 여유로움과 은퇴한 교장 모임, 산악회 등 다양한 활동을 하며 사람들과 만나는 즐거움 등 외적 행복과 성취감, 감사, 행운이라는 긍정 정서로 삶의 즐거움과 행복을 느끼고 있었다.

개요

참여자 P는 6.25 전쟁을 겪은 세대로 삶의 전반에 경제적 어려움으로 인한 역경, 모의 죽음이라는 상실이 가장 큰 영향력을 주고 있었다. 아버지의 **무조건적인 신뢰와 사랑, 기대,** 어머니의 강한 생활력은 참여자가 역경을 극복할 수 있는 본질적인 힘으로 작용하고 있었다. 삶에서 뚜렷한 목표의 설정과 달성, 그 이후의 또 다른 목표의 설정으로 이어지고 이로 인한 성취감으로 자신에 대한 긍정적 이미지를 형성하고 있었다. 어려움의 상황을 잘 통제하는 **감정 통제력**과 **타인과 조화로**

운 관계는 역경을 극복하는 과정에 힘으로 작용하고 역경을 경험한 이후 더욱 더 강한 레질리언스로 성장해 나가 베푸는 삶으로 성장해 나갔다. 부부가 함께 어려움을 극복해 나가는 과정에서 신뢰와 친밀감은 **가족의 응집력**으로 연결되고 있었다. 참여자는 은퇴 이후 경제적 안정, 책임으로부터의 해방은 심리적 여유와 안정감이 근본적인 행복의 원천으로 작용하고 있으며, 새로운 역할로부터 또 다른 삶의 의미를 찾고 교직 생활 중 성공적인 성취의 경험은 감사, 만족, 성공한 인생, 자부심의 **행복을 주는 긍정 정서**로 연결되어 **나이듦을 긍정적으로 수용**하는 것으로 이어지고 있었다.

2. 상황적 구조 진술

본 연구는 은퇴한 교장의 생애사에 나타난 역경과 레질리언스, 행복에 관한 현상학적 연구이다. 연구참여자가 생애 기간 동안 경험한 역경과 역경을 극복하기 위해 발현된 레질리언스에서 공통된 의식과정이나 내용에 대한 의미와 본질을 밝혀 은퇴후 노후생활에서 행복의 의미를 이해하고자 한다.

Giorgi(1975, 2012)가 제시한 연구 방법에 따라 연구자는 16명 참여자들의 면담 내용을 반복적으로 듣고 읽어 나가면서 전체적인 맥락, 느낌을 파악하고자 하였다. 참여자들의 체험과 경험에서 유의미한 부분을 중심으로 드러나는 하위 의미 단위, 의미 단위를 도출한 후 주제를 범주화하였다. 본 장에서는 역경, 레질리언스, 행복의 구성요소 도출과정을 설명하고 이에 따른 참여자의 경험내용과 경험의 구조를 기술하고자 한다.

이 때 참여자의 진술 내용을 학문적 용어를 사용하여 의미 단어로 사용하거나 참여자들이 경험한 내용에 대해 진술한 용어를 그대로 기술하는 것이 의미있다고 판단되는 경우에는 이를 그대로 의미 단어로 옮겼다(Gorgi, 2003).

본 연구는 Giorgi(1975, 2012)가 제시한 연구 방법에 따라 참여자들의 체험이 드러나는 하위 의미 단위와 의미 단위를 도출하였다. 이렇게 도출된 의미 단위내용으로부터 77개의 하위 의미 단위를 도출하였으며, 하위 의미 단위들을 다시 24개의 의미 단위로 범주화하였다. 그 결과는 다음 <표 8>과 같다.

<표 8> 생애과정의 역경과 개인 및 가족 레질리언스, 행복 N=응답자 수

주제	의미 단위	하위 의미 단위
역경 사건	경제적 어려움을 겪음(N=12)	일과 학업을 병행함(N=2)
		학비가 적은 원하지 않는 학교로 진학(N=4)
		학업의 중단으로 가슴앓이를 함(N=7)
		가정경제에 어려움을 느낌(N=3)
	여자의 강요받은 역할 (N=7)	위킹 맘의 어려움과 자녀에게 미안한 마음(N=7)
		여자가 겪어야 되는 힘듦(N=2)
	상실의 아픔을 경험함(N=13)	죽음 상실의 아픔을 경험함(N=10)
		건강 상실의 어려움을 겪음(N=3)
		기회의 상실을 경험함(N=5)
	관계에서 갈등과 열등감 (N=11)	동료 관계에서 어려움을 경험함(N=2)
		학부모와 갈등을 경험함(N=7)
		교장선생님과 갈등을 겪음(N=4)
		성적으로 스트레스를 받음(N=2)
	교장으로 승진의 어려움 (N=12)	점수를 채우는 것이 힘듦(N=10)
		준비를 하는 과정의 어려움(N=2)
	코로나19로 인해 겪게 되는 어려움(N=11)	코로나19로 취미생활, 가족과의 만남이 줄어듦 (N=10)
		코로나19로 불안감을 느낌(N=2)
개인 레질 리언스의 발현	꿈을 이루기 위한 노력과 뚜렷한 목표의식(N=10)	뚜렷한 목표를 가짐(N=10)
		꿈을 이루기 위한 노력(N=10)
	성취의 경험으로 얻은 자부심과 보람(N=12)	학업에서의 성취의 경험(N=8)
		성공적인 역할수행의 경험(N=7)
		가치 있는 일을 하고 있다는 자부심과 보람 (N=7)
		교장으로서 성공적인 운영과 자부심(N=7)
	흥미와 관심의 다양성(N=12)	삶의 즐거움과 힘이 되는 지혜와 지식(N=7)
		새로운 방법을 두려워하지 않는 호기심과 창의성 (N=7)
		학생들의 학력을 높이기 위한 노력(N=4)
		다양한 취미활동과 봉사활동으로 나타난 활력과 인간애(N=8)
	긍정적 자기 이미지 형성과 통제감 획득(N=15)	가족과 이웃의 지지에서 긍정성적 이미지 형성 (N=9)
		자신의 장점을 인정하고 수용함(N=6)
		자신의 능력에 관한 믿음과 통제감 획득(N=9)

개인 레질리언스의 발현	직업의 만족과 자기성장(N=12)	학생과 함께 하는 생활의 즐거움(N=12)
		학생과 학부모의 긍정적 지지에서 오는 즐거움(N=2)
		전문성을 기르기 위한 노력(N=3)
	조화로운 대인관계(N=16)	주장을 하지는 않지만 친구들과 잘 어울림(N=13)
		동료 교사와의 협력을 통해 문제를 해결 함(N=7)
		친구와 대화를 통해 용기를 얻음(N=7)
가족 레질리언스의 발현	무조건적인 사랑과 신뢰를 주는 사람(N=16)	어머니의 맹목적이고 헌신적인 사랑(N=8)
		따스한 아버지의 사랑을 느낌(N=3)
		든든한 내편 할머니(N=5)
		가족의 응집력과 결속력(N=11)
	가족에게서 힘을 얻음(N=16)	가족이 주는 인생의 지표가 되는 말(N=8)
		대를 이어가는 가족의 신념(N=2)
		서로의 단점을 채워주는 사람(N=1)
		가족을 이끌어가는 든든한 울타리(N=5)
		엄격함 속의 안정감(N=11)
		변화를 받아들임(N=10)
	롤 모델을 형성함(N=12)	어려움이 있을 때 마다 힘이 되었던 가족(N=9)
		조상으로부터 이어져 내려온 정신적 유산(N=5)
		존경하고 닮고 싶은 사람을 만남(N=5)
	영성의 힘으로 극복한 역경(N=9)	종교에서 힘을 얻음(N=6)
		가족의 의식-제사(N=4)
	역경 상황을 도전으로 여김(N=7)	역경을 해결할 수 있는 도전으로 생각(N=2)
		상황을 긍정적으로 생각함(N=5)
	극복을 위한 적극적 노력(N=11)	마음을 굳게 먹음(N=7)
		배움을 통해서 역경을 극복함(N=4)
		대화를 통해 함께 문제를 해결함(N=4)
	역경이 주는 긍정적 의미 깨달음(N=6)	역경은 인내심을 기르게 함(N=2)
		역경은 다시 뭉칠 수 있는 기회(N=2)
		파뿌리의 생명력을 키워줌(N=1)
		역경은 징검다리, 나를 키운 힘(N=1)

노인의 행복	나이듦을 긍정적으로 수용함(N=14)	죽음을 당당하게 받아들임(N=12)
		손주들이 살기 좋은 세상이라고 생각함(N=7)
		포기의 미덕과 지혜(N=2)
	책임의 해방으로 오는 자유로움과 여유로움(N=13)	교장이라는 책임감으로부터 자유로움(N=8)
		자식에 대해 걱정하지 않아도 됨(N=3)
		경제적 안정과 자립의 심리적 여유로움(N=7)
	긍정적인 관계강화 (N=16)	사랑하고 아끼는 가족과의 관계가 강화됨(N=16)
		마음을 나눌 수 있는 친구와 지속적인 관계유지 (N=15)
	현실의 삶에 충실 (N=16)	새로운 역할로부터 찾은 삶의 의미(N=8)
		종교 활동을 통한 행복 찾기(N=3)
		베푸는 삶의 행복(N=6)
		취미생활 찾은 또 다른 나(N=14)
		배움을 통한 달라진 나에 대한 기쁨(N=5)
	행복감을 주는 긍정 정서 (N=16)	만족으로 얻은 심리적 안정감(N=12)
		모든 것을 이루었다는 성취감에서 느끼는 행복 (N=13)
		감사하는 마음이 증가함(N=8)
		삶을 운이 좋은 사람으로 인식(N=6)

1) 은퇴한 교장들의 생애 속의 역경적 사건

퇴직 교장 노인들의 생애사에 나타난 역경을 분석하기 위해 Giorgi(1975, 2012)가 제시한 연구 방법에 따라 면담 내용을 반복적으로 읽어 나가면서 참여자들의 역경 체험이 드러나는 하위 의미 단위와 의미 단위를 도출하였다. 이렇게 도출된 의미 단위내용으로부터 17개의 하위 의미 단위를 도출하였으며, 하위 의미 단위들을 다시 6개의 의미 단위로 범주화하였다.

NVivo R1을 이용하여 역경과 관련된 주요 의미 단위내용을 바탕으로 도출된 발생빈도가 많은 단어들에 대해 Text Search 분석을 시행하고, 도출 결과를 Word Cloud로 분석을 통해 확인한 결과 <그림 3>과 같이 나타났다.

역경과 관련된 단어는 '코로나', '역할', '시험', '경제적인', '관계', '승진' 등이 있었으며, 특이점으로 '코로나'라는 단어의 발생빈도가 높게 나타났다. 이는 연구가 진행되는 시기인 2020년은 코로나19의 확산이 장기화되고 있는 상황으로 인해 어려움을 느끼고 있다는 것을 확인할 수 있었다. 코로나19로 인한 사회적 거리 두기로 일상에 많은 어려움을 느끼고 있다는 것을 나타내는 의미 있는 자료가 될 것이다.

[그림 3] 역경에 대한 Word Cloud 분석 결과

연구참여자들의 역경은 다양한 방법으로 나타나고 있었으며 크게 '경제적 어려움, 여자의 강요받은 역할, 상실의 아픔, 관계에서 갈등, 교장으로 승진의 어려움, 코로나19로 인한 어려움'으로 요약할 수 있다. 연구 시작 시 어느 정도 예상했던 대로 어린 시절에는 경제적 어려움, 교사로 재직 시에는 승진의 어려움을 경험하고 있었으며, 교직 생활에서 교장이나 동료와의 관계에서의 갈등과 승진 준비에 많은 에너지를 사용하고 있는 것으로 드러났다. 연구참여자들은 그들 인생에서 다음에 기술한 부정적 사건을 가장 큰 어려움으로 지각하고 있었다.

(1) 경제적 어려움

연구참여자들은 6.25 전쟁을 전후로 출생하여 전쟁으로 피폐해진 환경과 경제 상황을 직접 경험하면서 경제 대국으로 성장을 이룬 주역으로 경제적 어려움과 풍요를 모두 경험한 세대로 매일 매일 치열한 삶을 살아왔다. 경제적 어려움은 자존감의 상실 및 무가치함으로 이어져 심리적인 상황에 부정적 영향을 미치고, 개개인이 주관적으로 인식하는 삶의 근간을 흔드는 사건으로 경험되어(Tedeschi & Calhoun, 2004), 부적응 결과를 초래한다(최신애, 하규수, 2012). 이는 사람이 살아가는 동안 먹고 사는 것으로의 어려움이 기본적인 욕구인 생존의 위협을 느끼게 되므로 경제적

어려움은 인간에게 매우 큰 부정적 사건으로 참여자들 삶의 전반에 강력한 영향을 주고 있었다.

가. 학업 중단으로 인한 가슴앓이를 함

경제적 어려움은 참여자들에게 학업을 중단하는 상황을 초래하였다. 참여자들이 경험한 학업의 중단은 가슴앓이라고 표현할 정도로 심리적으로 마음이 매우 아픈 경험을 하게 되었으며 산업현장에서 일을 하며 팔과 손이 나가는 상황에서도 아무 말도 못하는 공장 노동자를 보며 억울함과 목표의식을 가지는 동기로 작용하였다. 이처럼 참여자들은 학업 중단 이후 세상이 자신의 뜻대로 되지 않는 것에 대한 불안감이나 통제 불능감(오혜영 외, 2011)을 느끼게 하는 심리적으로 부정적 영향을 미치는 사건이다.

여상을 졸업하고 3년 정도 중공업 직장생활을 하다가 대학에 들어간 나는 대학생들이 지나가면 눈물이 나기도 하고 부럽기도 하고..... 진짜로 대학을 가고 싶어. 3월 되면 대학 앓이를 하는 거죠..... [참여자 11]

내가 그 신무림제지 종이공장 거기 현장에서 조금 일을 했거든요. 현장에서 일을 하니까 너무 참담한 과정들 다 보게 되는거라 특히 여공들 여공들이 바닥 쭉 앉아가지고 이제 그 큰 전지 이런 거를 막 재거든요. 근데 그 종이 그게 칼보다 더 무서워요. 그래갖고 그 종이에 팔이라든지 손이라든지 나가는 애들도 많고 특히 최고 내가 그 겁나는 걸 본게 뭐냐면 이거 종이 들어 올리는 두 개 다리 불도저라 해야 되나 이래갖고 여기 위에 짐 이래 싣고 그것들이 막 이래 이래 돌아다니거든요. 막 돌아다니다가 그게 운전을 잘 못해가지고 그게 여공들 무릎을 친다거나 막 이런 일들이 있거든요. 그러면 여공들을 처리하는 그 당시에는 산재환자 이런 개념이 없으니 다치는 사람만 억울한거야 회사가 갑이고 완전히 갑이고 그때 뭐 인권이 있습니까? [참여자 7]

고3 때 공부한다고 있다가 연탄가스를 먹어서 학교도 졸업하기 전에 두 달 전에 못 가고..... 대학을 못 가고 집에서 치료를 하는데 그래서 학교 졸업한다 해서 갔더니 대학을 못 간다고..... [참여자 12]

나. 일과 학업을 병행함

참여자들의 경제적 어려움은 일과 학업을 병행할 수밖에 없는 상황을 초래하였다. 양화점을 다니거나 신문 배달을 하며 학교를 다니기도 하였으며 생활비를 벌기위해 과외를 하며 학업에 소홀함으로 나타나기도 하였다.

초등학교까지 어머니가 장사를 하셔서 형제들을 학교 공부를 가르쳤어요. 어머니 어릴 때 약하다고 어머니가 영양제를 사주셨는데 내가 먹지 못하고 자꾸 토해 어머니에게 맞았던 기억이 납니다. 너무 가난해서 어떤 때는 1달 내내 죽을 먹었던 기억..... 초등학교 졸업 후 돈이 없어 양화점을 다니면서 야간 중학교를 다녀야 됐어요. 수업 중에 하품도 많이..... [참여자 1]

집에서 돈이 없어가 못 부쳐주는거야. 그래가지고 학교 등교중지 당했다고 등교중지 당해가지고요. 그래가 우리 엄마가 대구에 우리 친척 형님이 있었어..... 형님한테 가서 학비를 얻어가 등록금 내고 그래가 고등학교 다니고..... 집이 형편이 안 되잖아요. 고등학교 때 돈이 없어가 내가 새벽에 신문배달도 하고..... 나도 새벽에 일어나가 한 번씩 돌리고 뭐 뛰고 오면은 바지가 겨울같은 때는 바지에서 막 김이 막 무럭무럭..... 물감 사는 것도 돈이 없어가지고..... 과외를 해가 방세도 주고, 시험공부를 한 번도 안했다니까. [참여자 16]

다. 학비가 적은 원하지 않는 대학에 입학

연구참여자의 대부분은 경제적 어려움으로 자신이 원하는 대학으로의 진학을 포기하고 학비가 적은 교육대학이나 사범대학을 선택할 수 밖에 없는 상황이었다. 이로 인해 대학교 입학 이후에도 학업에 충실할 수 없었고 지금까지 그것에 대한 미련으로 남아 있었다. 이런 경제적 어려움은 학업을 지속하는 것에 많은 장애요소로 작용하고 있었지만 포기하거나 원망을 하기 보다는 수용과 또 다른 방법을 모색하여 극복해 나갔다.

나는 수학을 좋아해서 그 쪽으로 공부하고 싶었지만..... 2년제는 학비도 적고 ROTC를 하면 군대도 면제 된다고 해서..... [참여자 1]

고등학교 1학년 때 목표는 서울에 서강대 신문방송학과를 가는 걸 목표를 잡았습니다. 왜냐하면, 제가 언론인이 되고 싶어서. 집안 형편도 생각하고 또 밑에 동생도 중학생이고 초등학생이고..... 국립대학 가자 국립대학 가운데서도 학비가 저렴한 사범대학으로 가자. 해서 그래서 진로를 그쪽으로 바꾸고 지금도 거기에 대한 제가 언론에 대한 미련은 항상 남아..... [참가자 2]

네가 서울에서 대학을 다니면 밑에 내 동생들은 중학교 지금 못 간다. 그래서 교대 원서를 넣었어요..... 처음에는 한 6개월간이지만 학교 다니기 싫더라고..... [참여자 15]

우리는 초등학교 때 생활은 어려웠지만 비참했지 6.25때 학교도 정식 교실은 5학년 때 들어가고 저기 무덤 옆에 가서 공부..... 우리 집안 형편에서 대학 갈 수 있는 형편이 안 되어서..... [참여자 12]

고등학교 3학년 때 그때는 상대를 가고 싶어서..... 사립은 갈 돈이 없으니까 누가 대 줄 사람이 없으니까 근데 국립에 부산 상대 있었어 부산 상대 가려고 생각했는데..... 그 돈도 잘 안 됐는데 내가 대학 가는데 갈 수가 있겠나, 그러니까 이제 제일 싼 데가 교대라 교대는 또 2년만에 졸업하고..... [참여자 16].

라. 가정경제의 어려움을 겪음

연구참여자들은 6.25 전쟁이라는 시대적 상황을 경험하면서 영・유아기는 물론 청소년기를 지나 교직 생활 중 경제적 어려움으로 이어지고 있었다. 참여자들은 먹고 사는 것 등의 기본적인 욕구 충족의 어려움을 겪고 있었다.

저는 신혼 초기에 경제적으로 너무..... 힘들었던 게 내가 시집을 가니까 그 집이 빚에 넘어갔어요. 우리 큰 애 나을 날이 가까워오는데 그 집을 비켜 줘야 되는 거라. 그 집을 산 사람이 계속 집 비워달라고 찾아왔어요. 난 어릴 때도 셋방에 한 번도 안 살아봤는데 우리 큰 애 낳을 때 돼가지고 방 두 칸짜리 전세집을 얻어 이사를 갔어요. 그때 되게 슬펐어요. 집 비워달라고 오는 그 자체도 슬프고. 그 뚱뚱한 배를 가지고 셋방에 갔다는 그 자체도 지금도 잊을 수가 없어요. 슬픔을. 근데 씩씩하게 잘 살았는데 난 잘 살 수 있어 항상 그런 생각을 했지, 그때도 힘이 들었지만 상황이 어쩔 수 없잖아요. [참여자 8]

지금 생각해보면 힘들었던 게 뭔가 하면 경제적으로 무지하게 어려웠어요..... 과자 하나 사주려고 해도 돈을 너무 적게 받기 때문에..... 경제적으로 1970년도까지는 정말 어려웠어요 식구 서이가 먹고 살기가 힘들었어요..... [참여자 12]

경제적인 게 애들 둘 다 서울에 대학교 시킨다고 내 혼자 벌이고 우리 집사람은 같이 직장은 안 가졌거든요. 애들 수원에 직장을 대학교 보내고 할 때 까지는 지는 이제 뭐 알바도 나가고, 농협직원으로도 나가고 뭐 내 친구하는데 뭐 알바도 가가지고 시간당 얼마 이래가지고 하고 그거를 갔다가 몇 년 했어요. 그래가 이제 가정이 보탬이 됐어요. 저는 집안이 어려워가지고 돈 10원도 부모한테 물려받은 게 없어요. [참여자 16].

(2) 여자의 강요받은 역할

참여자들이 출생한 1950년대는 시대적으로 여자는 가사, 교육, 직장에서 남녀의 차별과 구별이 여전히 존재하였으며 주위의 시선 역시 여자를 교육하는 것에 부정적인 인식과 차별이라는 어려움을 겪었다(한은실, 1978). 여자는 자기의 재능을 다 발휘할 수 없는 사회구조는 결혼 이후 자녀 양육과 가사의 어려움으로 이어지고 있다.

가. 여자라서 겪어야 되는 힘듦

참여자들은 어린 시절부터 남녀 불평등적인 여자의 역할이 강요되었으며 초등학생의 어린 나이에도 할아버지의 밥상을 차려 드려야 했다. 딸은 대학을 보내고 싶어도 주위 부정적인 인식으로 진학을 포기해야 되는 불평등을 경험하는 등 심리적 빈곤을 경험하고 있었다.

어린 나이에 한 초등학교 3학년, 4학년 이때쯤 늘 제가 이제 집안 방 4개 청소하고..... 할아버지를 수발을 해드려야, 점심때 집에 와서 할아버지 밥을 데워서. 밥상 차려 드리고..... 나는 당연히 선생님이 될 거라 생각..... 그런데 여자라고 여상을 가야되서..... 3월 되면 여기 대학 앓이를 하는 거죠..... [참여자 11]

여자가 대학을 간 적이 없으니까 내 위로 없으니까 그걸 부모님들은 너무 유별난 사람처럼 돼 버리니까 보내고 싶어도 못 보낸다고 되니까 저를 여상..... 여상을 가야된다. 그래서 은행에 가서 취업을 해서..... [참여자 13]

나. 위킹맘의 어려움과 자녀에게 미안한 마음

참여자들은 대부분 1970년대부터 교직 생활을 시작하여 부부가 함께 일을 하고 있었으나 자녀 양육과 가사의 불평등한 구조를 보이고 있었다. 이 시기는 남녀 성 역할 분리 의식이 있었던 시대로 가사와 육아로 인한 고통을 경험하고 있으면서도 자녀를 양육하지 못했던 것에 미안한 마음으로 확장되고 있었다.

엄마는 또 직장에 집안에 이런 문제들이 막 있잖아요. 딸아이는 딸아이대로 학교 공부하고 문제가 ..... 상처 안 받는 사람이 없는 거예요. 상처가 길어요. 외면적으로 나타나는 사람하고 내면적으로 감추는 사람하고 상처가 오히려 속으로..... [참여자 3]

남편은 늘 불려나가니까 집안일은 도와줄 수가 없는 거죠. 그러고 거절 정신도 결핍되어 있었어요. 일하는 사람이 있기는 있었지만 애들을 어쨌든 간에 혼자서 집안일은 나 혼자서..... 뭐 부재중.....어쨌든 그런 것들은 혼자해내야..... [참여자 4]

내가 쭉 살아오면서 여자가 제일 힘들어요. 며느리여서 힘들고 아내여서 힘들고. 제가 젊을 때 내 딸은 한국에서 시집을 안 보낼 거다. 유교사상이 워낙 강력하게 지배를 하고 있으니까..... 이모님은 이제 애를 탁 안고 tv를 딱 앞에 앉아가 하루 종일 우유 맥이고 간식 맥이는 시간 빼고는 tv 앞에 애를 안고..... 그거를 말로 해서 말릴 수도 없고..... 우리 애가 다쳐가지고 이제 학교, 초등학교 바로 들어갔는데 옛날에 목욕탕 굴뚝에 '목욕탕', '설렁탕' 쓰였는데 우리 애는 그게 안 보이는다는 거야..... 평생 미안하죠. 딸이라서 더 그렇겠죠..... [참여자 8]

힘든 것은 옛날에 울산이 학고 울산여고 줄줄이 다니니까 삼남매가 다니니까 우리는 도와주지는 못했어요 모든 교육은 엄마 학교에서는 나..... 애들보단 반애들을 더 신경썼죠. [참여자 9]

제가 우리 막둥이를 00으로 발령이 나서 다 애하고 가까이 좀 있어 주지 못한..... 데려오지 못하고 엄마랑 살도록 놔뒀어요. 그게 늘 가슴이 아프죠. 엄마 돌아가시고 나서 제가 시간이 그때 한참 바빠..... 부장하고 대학원하고 큰애는 그때 또 고등학교 들어가서 할 수 없이 둘째가 셋째를 관리를 많이..... 제가 저는 뭐든지 힘들다는 생각 자체를 별로 안 하는 스타일이어서 힘들다기보다 둘째한테 많이 미안하고..... [참여자 11]

(3) 상실의 아픔을 경험함

참여자들이 호소하는 상실은 크게 세 가지로 나눌 수 있었다. 첫째, 가족 등 죽음으로 인한 상실, 둘째, 건강의 상실, 그리고 셋째, 기회의 상실 등으로 절망감을 느끼고 있었다. 참여자들에게 상실의 사건들은 다양한 양상으로 발생하고 있지만, 이런 경험들은 자의 또는 타의에 의해서 발생하며 인간관계에서 관계의 단절로 나타나기도 한다.

가. 죽음 상실의 아픔을 경험함

죽음은 일반적인 타의에 의한 관계가 상실되는 것이다. 부모의 죽음이나 자식의 죽음과 친구의 죽음으로 참여자들은 사건이 종결된 이후에도 오랫동안 지금까지도 죽음에 대해 계속 의식하며 회피하기도 하는 모습을 보였다.

아버지 대학 4학년 때 돌아가셨어요. 충격이 엄청 컸죠. 극복하는 데 힘들었지. 대학 다닐 때 수해가 나서 돌아가셨거든요. 그때 아버지는 돌아가시고 여동생은 많이 다치고 넘어가가 많이 다치고 저는 이 집에서 살아남게 된 거예요. [참여자 13]

어릴 때 할머니가 키우셨지 그런데 초등학교 할머니가 돌아가시고 방향을 잃어가지고 막..... 얼빵한 짓을 하고 다니고 학교도 안가고..... 아주 친한 여자 친군데..... 걔도 가만히 보니까 도서관 책은 다 읽었는데..... 취미가 같아 친한 친구가 됐어요. 제가 중3 때 같이 공부도 하고 했는데..... 고등학교 진학을 해가지고 애가 죽었다는 얘기..... [참여자 3]

50대 남편이 병으로 사망했어요.....일단은 무슨 어떤 큰 문제가 닥쳤을 때 저 혼자 해결해야 되잖아요. 또 내 생각에 남편이 없다는 게 남들한테 제가 불쌍하게 보일까 싶어가지고..... 남사스러웠어요. 그래서 지금도 어디 가서 물으면 말하지만..... 남들은 다 자기가 있으니까 다 있다고 생각..... [참여자 4]

부모님이 고등학교 때 사고로 돌아가셨기 때문에..... 할머니가 키워 주시고, 워낙 할머니가 기가 세니까 꼼짝도 못하고 있는 둥 없는 둥..... [참여자 5]

아버지가 대학교 다닐 때 돌아가셨는데..... 앞이 안 보였죠. 엄마는 연방 실성하시고 기절하시고 저는 우황청심환 먹으며 엄마 챙기고 정신이 없었죠..... 제가 친정으로 보면 맏딸..... [참여자 6]

우리 집에서 절에 가고 한 이유가 아주 불행한 일이 있어서..... 그 이 이야기는 안해야 되는데..... 큰아들이 교통사고를 나서 1학년 입학 하기 전에 아들을 잃어서..... [참여자 12]

아버지가 젊은 나이에 세상을 떠났지..... 상당히 일찍 돌아가셨어. 그래도 면장까지 하셨어요. 그때 그런데 그것도 어찌 넘기어갔는지 모르겠어. 내가 장남이잖아. 이걸 어떻게 해야 되나. 처음에는 참 아버지가 안 계시니까 그러니까 앞이 캄캄하더라고 학교생활은 해야 되고..... [참여자 15]

고등학교 3학년 엄마가 암에 걸려가지고 병원에 막 치료 받고 이래가지고 암치료받는데..... 엄마가 아파가지고 그 돈도 잘 안 됐는데..... 어머님은 그때 치료 받다가 5년 후에 재발 해가지고 내가 교사발령받고 돌아가셔서..... 그때는 경제적으로도 어려웠고 말이 아니지..... [참여자 16]

나. 건강의 상실로 인한 어려움

노년기 건강은 삶에서 가장 중요한 요인으로 암이나 수술 등 자신이나 배우자, 자녀의 건강 상실을 경험하면서 조바심을 내고 종교에 의지하기도 하고 혹은 새로운 역할의 변화로 나타나기도 하였다. 나이 듦에 따른 건강의 상실은 노년기의 삶의 질과 밀접한 관련이 있다.

내가 콩팥이 많이 안 좋아. 그래서 많이 피곤해. 몸이 아픈 거야. 갑상선 암이 걸리고 수술도 하고..... 내 체질이 안 좋으니까. 그래서 내가 수술도 하고 이렇게 했는데 또 병 난거야..... 오만거 안 해본게 없고 내가 진짜 다 해봤거든요. 그런데 안되더라고..... 지금 내가 20%정도 밖에 능력이 안되기 때문에 내가 조심을 하고 또 조심..... [참여자 5]

아토피 있는데다가 애는 열경기를 그래 많이 하더라고요. 그렇죠. 그래가 39도만 넘으면 눈에 흰자가 보여요. 그래갖고 동네 할머니들 와서 따고 그리고 병원에 가면 그 성질이 나빠질 수밖에 없는게 병원에 가면 열을 내려야 되니까 그 알코올 말통을 애 벗겨놓고 막이래 붓거든요. 애는 잠이 와서 죽는데 열 내린다고 막 그래하니까 막 짜증이 나잖아요. 그게 전부다 성격으로 다 변하는거라. 그러니까 이게 초등하교 6학년 될 때까지 얼마나 성격이 성격이 날카로운지 그래서 야는 공부는 안되겠다. 일단은 이 성격부터 고쳐야되겠다. [참여자 7]

가장 어려웠던 건 건강을 잃었을 때..... 얼마 전 수술도 받았는데..... 건강이 안좋을 때 많이 힘들었지. 집사람도 힘들고 고생했지..... [참여자 14]

집사람이 좀 아팠어. 병원에 한 보름 입원했었는데..... 내가 병원에 일주일간 간병 간병인을 쓰고 간병인 안 쓰면 내가 그거 다 못하겠더라고. 나는 이제 왔다가 이제 매일 아침으로 가고 저녁으로 가고 이랬더니..... 청소도 내가 하고 빨래도 내가 하고..... [참여자 15]

제일 건강하고 관계 있지 내가 지금은 그래도 살이 좀 붙어 있는데 8년 동안 자취생활 하고 반찬 한 두가지로 먹고 하니까 잔병이 많았어요. 나이가 좀 들고 걱정이 없잖아요.퇴직하고 늙어가니까 살이 찐다고 담배를 피우니까 70몇까지 나가던데 그게 역경이 그거죠. 10년 전에 오십견이 오더라고요. 그래서 팔이 아파서 돌 같은 거 던지면 툭 멀리 가지도 못하고 미치겠더라고..... [참여자 12]

다. 기회의 상실을 경험함

참여자들은 배움의 기회가 상실되거나, 취업의 실패, 직장에서 적응의 실패 등으로 역할의 상실을 경험하였다. 이런 기회의 상실에서 참여자들은 목표수정 후 재도전, 상실을 수용함 등으로 나타났으나 노년기에도 불구하고 아쉬움으로 남아 있다.

그때 딸 다섯 아들 하나 육남매의 맏이죠. 아버지가 사립은 힘들겠다. 공립을 가거라..... 공부를 근데 K대를 응시했는데 잘 안되더라고 맏이가 되어놓으니 미숙 했는거야. 뭔가 정보를 얻어서 개척하는데 아무도 끌어줄 사람이 없으니..... [참여자 6]

내가 중학교 때 공부가 조금 상위 클래스였거든요. 내 실력에 안 맞게 B시의 모 고등학교에 서류를 넣었어요. 나는 실력도 안 되는데 내가 아무리 봐도 실력이 안 될 것 같더라고 그렇지만 B에 가고 싶어서 원서를 넣었는데 아니나 다를까 불합격 됐거든요. 그래 갖고 이제 Y에 있는 고등학교를 가야됐는데 차마 거기는 내 자존심 상 못 가겠고..... 그래갖고 집에서 1년을 쉬..... [참여자 7, 15]

초임발령을 중학교로 발령받았는데 대학을 졸업하고 바로 갔기 때문에 사회경험도 없고..... 중·고인데 거기에 밴드가 있었어요. 그래가지고 그 경험도 없는데 밴드를 맡아서 해보라고 하니까..... 도저히 못하겠다고..... 그래서 사표를 냈지..... [참여자 10]

중년기는 뭔가 좀 사람이 생산적인 일을 해야 성취감을 느낄 수 있다고 생각..... 그런데 제가 실제로 퇴직을 하고 또 다른 수익이 생길 수 있는 일을 할 수 있는 기회가 생겼어요. 나에게 있어서 중년기를 좀 더 연장하는 거 같다. 나를 필요로 하는 게 기간이 더 길어지는 거 같아서 또 그 일을 할 수 있는 게 70대까지 할 수 있더라고요. 남편이 화를 잘 안내는데 화를 내면서..... 경제활동을 안해도 살만하다고 반대를 해서..... 당신은 성격 상 뭘 하면 대충 못하고 굉장히 고민하고 잘하려고 애를 쓰는 그런 사람이기 때문에 애가 탄다는 거지. 그래서 결국 포기했어요..... [참여자 13]

(4) 관계 갈등으로 인한 어려움을 겪음

참여자들은 교사로서 재직 중 관계에서 어려움과 성적에 대한 스트레스 등 다양한 어려움을 경험하고 있었다. 특히 동료 교사, 교장, 교감과의 관계, 학부모와의 관계에서 상당한 어려움을 겪고 있었다. 교사는 학생의 전인적인 성장이라는 막중한 책임을 가지고 있음에도 불구하고 이런 관계에서 스트레스를 포함한 신체적·정신적 어려움으로 인해 가정에서 갈등의 요인을 유발하기도 하며 심리적으로 유능감, 의욕 상실, 교사로서의 사명감에도 심각한 영향을 미치게 되며 교사의 전문성을 하락시키는 요인으로 작용 된다(김성환, 2020).

가. 동료 관계에서 갈등을 경험함

교사들이 동료 교사들과 겪게 되는 갈등은 교사, 개인 간 갈등은 물론 업무분장과 관련하여 교사들 사이에서 갈등, 중간전달자로서 갈등, 갈등을 겪고 있는 동료 교사를 관리해야 됨으로써 느끼는 갈등 등 조직의 문화적 측면에서 발생하고 있었다. 이런 동료 교사와 갈등으로 피눈물이라는 단어로 쓸 정도의 고통을 경험하고 포기를 해야겠다는 생각으로까지 이어지고 있었다.

저는 교무부장을 5년 했거든요. 문제는 뭔가 예를 들어서 학교에 업무를 보다보면 교원감축을 해야할 때도 있고.. 학교 급식 급식당번..... 매번 돌아가면서 두 명씩 교사들이 조를 짜서 점심시간에 당번을 정해 지도..... 등교지도 이런 것들이 가장 어려워..... [참여자 6, 8]

제일 힘들었던 건 동 교무부장을 하면서 교장선생님..... 저는 술을 그렇게 많이 좋아하는 편이 아니었거든요. 제가 2년 동안 모셨는데..... 제가 그때 ***피눈물*****..... *지금은 토요일 휴무가 있어서..... 수업 1시에 마치면..... 집에 안 보내주는 거야. 밤 12시..... 그때는 정말로 제가 승진을 또 포기하려고 했습니다..... [참여자 2]*

교무부장 할 때 교장선생님과 교감선생님이 노선이 달라, 중간전달자로서 그때가 가장 힘들었다. 관계에서 너무 힘들어 가지고 내가 그만 두어야 되겠다, 내가 왜 선생님을 하고 있지..... [참여자 13]

관리자가 되면 선생님들이 갈등의 당사자가 될 수가 있죠. 그걸 관리할 때의 능력..... 학급을 담임하면 마흔 명 중에 부적응 학생들..... 그 이면에는 가정환경이 있다거나 어릴 때 트라우마에 다 있단 말이에요. 그것을 들여다 봐주면서 그거를 자꾸 보듬어주는 그런 선생님 역할..... 선생님 중에도 갈등 관계를 자꾸 일으키고 트러블메이커..... 부적응 교사도 같아요. 성격적인 결함이 있거나 아니면 어릴 때부터 비교를 당한 거지. 선생님 중에 한 분이 부적응교사..... [참여자 11]

나. 학부모와 갈등을 경험함

학부모와의 갈등은 학생과 관련된 갈등에서 시작된 학부모의 개입으로 교사에게 상당한 부담으로 작용하고 있었다. 학부모들은 갈등을 해결하려고 노력하기보다는 감정에 따라 교사와 학교를 몰아붙이거나 막말을 일삼기도 하고 과한 역할을 요구하기도 하였다. 교사는 약자의 위치에서 방어적일 수밖에 없고 학부모의 무리한 요구에 대처하기 위하여 많은 시간을 학부모의 감정이 해소될 수 있도록 면담을 하거나 언어적 폭력을 경험하면서 교사로서 회의감을 느끼고 있었으나 공들인 만큼 온다는 긍정적 생각으로 어려움을 극복해 나갔다.

학교에서 학교폭력이 일어난다거나 어떤 친구와의 관계에서 일들이 막 일어난다거나 이제 부모님을 학교로 부르는 경우..... 특히 학교폭력일 경우에 부모님이 학교에 와서 피해자부모님의 말도 안 들어보고 특히 선생님들의 말도 안 들어보고..... 완전히 자기애들 말만 듣고 그 이야기만 듣고 와서 그래 난리를 친다든지..... 교사로서 회의감을 느끼고..... [참여자 7, 8]

교장으로 있으면서 급식 문제로 학부모들과 다툼이 있었을 때 가장 힘들었다. 아이들은 급식으로 고기를 원하지만 급식비로 조리사 월급을 주고 나면 급식비가 모자랐다. 학부모들의 항의가 많이 들어와서 힘들었다. 학부모회의를 해서 부모들의 동의를 받아 100원씩 인상하여 해결할 수 있었다. [참여자 1]

학교에서도 일이 시시때때로 터지니까 어떨 때는 다섯 시에 학교 가면 밤 열시까지 커피를 열 잔을 마시면서 학부모님들이랑 해결..... 소파를 던지고 ..... 내일 오라 하면 신문에 올라요. 교육청에 있을 때에도 소파 의자 딱 치면서 들어가도 교육장이 무슨 힘이 있냐고..... 두 시간 세 시간 붙들어놓고 앉혀놓고 차 내놓으면..... 제가 공들이면 공들인 만큼 오더라고요 선생님들에게도 항상 그렇게 말했어요. [참여자 6]

다. 교장선생님과 갈등을 겪음

학교에서 교장과 교사는 승진 제도로 인한 위계적인 관계를 형성하고 있으며 교사는 권한과 지위를 가진 상급 관리자 앞에서 한없이 힘이 없는 존재였다. 관리자는 이러한 관계 속에서 교사들의 입장을 고려하지 않는 일방적인 관계 요구에 순응할 수밖에 없는 구조, 여러 명의 상급자 사이에서 상급자 간 소통의 부재로 인한 조율의 어려움, 근무평가의 부당함을 느끼고 있었다. 이런 관계에 대한 어려움은 때로는 성적의 비교, 부담감으로 나타나기도 하였으며 친구들의 승진을 보면서 평교사라는 직위로 인한 열등감을 경험하기도 하였다.

교장이 되기까지의 과정 중에서는..... 교무부장을 하면서 중간 관리자가 어떻게 보면 역할이 그때는 그 교장선생님이 참 이런 말하기 그런데요. 술을 엄청나게 즐기시는 분이었어요. 주말부부 부부교사였잖아요. 지금은 토요일 휴무가 있어서..... 그때는 직장에 근무했거든요. 그것도 한번이면 괜찮죠. 1달에 2번 3번 정도 되니깐. 몸도 그렇지마는 경제적인 것도 돈이..... 집에 가면 토요일 애들도 봐주고 일도 해야 하는데..... 정말로 제가 승진을 또 포기하려고 했습니다..... [참여자 2].

근무평가을 받는데 있어서 다 들어보면 돈을 주고 막 이런 사례..... 명절 때도 그런 명목으로 챙겨주고 이런 것들이..... 저는 절대 안 했으니까.... 선생님들도 평점을 매기거든요. 저는 그런 걸 안했으니까..... 저는 한 번도 안했기 때문에 일수를 못 받아가지고..... [참여자 4]

교무부장 할 때 교장선생님과 교감선생님이 노선이 달라, 중간전달자로서 그때가 가장 힘들었다. 죽어나야 되는 거야, 관계에서 너무 힘들어 가지고 내가 그만 두어야 되겠다..... [참여자 13]

라. 성적으로 인한 스트레스

Cole과 Walker(1989)는 교사가 겪는 스트레스 원인으로 학생들의 학습 동기 저하와 학력저하, 학생지도 상의 어려움이라고 하였다. 특히 한국의 입시 위주의 교육에서 참여자들은 학생의 성적에 대한 부담과 스트레스를 강하게 경험하고 있었다.

교직 생활을 하면서 가장 힘들었던 것은 성적이예요. 매년 초에 시험을 치고 학력이 저하된 아이들이 몇 명인지 비교를 합니다. 내가 맡은 반의 학생들의 학력 저하된 아이들이 많을 경우 다른 반과 비교를 하기 때문에 스트레스를 엄청 받았어요. 학력이 저하된 아이들이 많을 때는 너무 힘들었어요. [참여자 1]

제가 이제 그 시험 치는데 그때는 한 달에 한번 모의고사를 쳤거든요. 모의고사를 쳤는데 성적이 나쁘면..... 첫 3월 모의고사를 치니깐 제가 아는 것도 별로 없으니깐 성적이 잘 안나오는건 당연..... 학생들의 학력 저하된 아이들이 많을 경우 반 비교를 해서 그런 것으로 스트레스를 많이..... [참여자 2]

내 주변에 친구나 아는 사람들은 내 나이에 과장도 되고 부장도 되고 하는데 나는 평생 선생만 할 것인가 이런 생각이 들었지. 나는 이 길로 택한 이상은 좀 올라갈 수 있는 데까지는 노력해서 올라가야 안되겠나. 자녀들한테도 성취감을 보여줘야 도움 되고 주변 가족들한테도 그렇고..... 그래서 된거지..... [참여자 14]

(5) 교장으로 승진의 어려움

참여자들은 교장으로의 승진하는 것에 대해 교직의 꽃, 교사들의 로망이라고 하는 등 교장은 교사들의 선망의 대상이며 교직에서의 성공과도 연결되고 있다. 교장의 수요는 제한되어 있는 반면에 교장이 되기를 희망하는 교사는 매우 많은 현실(박수진, 2015)이며 교장으로의 승진에 상당한 어려움이 따르고 있다.

가. 점수를 채우는 것이 힘듦

이은미(2019)의 초등 교사들을 대상으로 한 승진 중도 포기에 관한 사례 연구에서 교사들이 승진을 포기하는 이유로 승진 점수의 부족이 하나의 원인이 된다고 하였다. 본 연구의 참여자들 역시 교장으로 승진하기 위하여 연구점수, 벽지점수, 근무평가, 교감연수 성적 등으로 상당한 어려움을 겪고 있었다.

연구점수, 근무평가도 받아야 되고, 특수학급 담당해가지고 써야 되고 힘들어요. 다 해야지만 영역별로 점수가 다 차야지만 교감 자격 연수..... 바로 발령을 받을 수

있는 거는 교감연수성적..... 나도 가고 B도 오고 C도 오고 그러면 경쟁에서 또 이겨야 되는 거라. 되게 힘들..... [참여자 8, 9]

모든 게 시스템이 점수라는 게 있거든요. 분야별로 어떤 분야에서 만점이. 그것처럼. 교과목처럼 그런 점수를 골고루 따야 되는데 여자들은 이런 승진에 대해서 꿈을 잘 못 꿔요..... [참여자 13]

교장은 교감이 되면은 교장은 저절로 시간만 차면은 되는데 교감되기가 어려워요. 점수라는게 있는데 연구점수라던가 근무평가나 그런거 교장이 잘해야 되잖아요. 할 말도 못하고(웃음)..... [참여자 10, 12, 14]

교사가 교감으로 승진을 하려면 우리는 점수제가 있어가지고 점수를 많이 모아야 돼. 그 점수가 아까 얘기한 부장 점수도 있고 그 다음에 논문 써가지고 받는 이런 점수도 있고 그 다음에 이제 교장이 주는 근무평가..... 벽지학교나 이런데 안 보내준다고 그래가지고 승진하는데 점수 가 모자라..... 논문 이런 거 써가..... [참여자 16]

나. 교장이 되기 위해 준비과정의 어려움

허지욱(2017)의 초등학교 50대 남자 교사를 대상으로 승진 좌절 경험에 관한 연구에서 승진을 준비하는 과정에서 겪는 치열한 경쟁과 갈등으로 승진을 포기하게 만든다고 하였다. 본 연구의 참여자들은 관계에서 갈등과 준비과정에 걸리는 오랜 시간, 라인 등의 요인으로 갈등을 겪고 있었다. 연구참여자들은 교장으로 승진하기까지 승진 점수를 채우기 위하여 많은 노력을 하였으며 승진을 준비하는 과정에 오랜 시간이 소요되고 다른 교사들과 갈등, 교감, 교장 사이에서 갈등을 겪기도 하였다. 승진을 위한 과정이 상당한 스트레스로 작용하고 있었으며, 이런 어려움을 극복하고 승진을 통해 강한 성취감과 삶의 만족감을 느끼고 있었다.

연구와 논문 대학원도 다니고 교육 연수도 받고 상담 공부도 했다. 주위 평판이 좋아야 승진할 수 있다. 관계를 좋게 하려고 노력했다. 회식을 가도 마무리를 하고 주위에서 인정해 줬다. 컴퓨터 자격증도 따고 워드 시험도 치고 교대는 2년제였다. B 대학교 초등교육학과 졸업하고 U 대학교 교육대학원 석사 졸업했다. [참여자 1]

준비를 하고 그러더라고요. 저 혼자 인문계 고등학교나 일반계 고등학교에 있는데 아 어제는 어디 갔더니 이상한 기분이 들더라고요. 그때부터 승진하기 위해서 그 대학원 논문도 그때부터 대학원은 다녔거든요. 대학원을 다녔는데 대학원 논문도 쓰고 또 교사들도 있으면 현장 견고 논문 하는 게 있습니다. 그것도 쓰고 그 다음에 수업 연구대회도 나가고 많이 했습니다. [참여자 2, 7]

교직에서는 교감 자격 연수라는 거를 받아야 되거든요. 평교사에서 연수를 받아야 되거든요. 그게 교직 생애에서 가장 중요한 거거든요. 그 교감 연수 대상자가 되려면 분야별로 점수를 이렇게 다 채워야 되거든요. 부장도 7년 했고 예를 들어가지고 워드 프로세서 자격증도 따야 되고, 그것도 1급을 따야 되고 그 다음에 석사도 있어야 되고, 석사 없으면 다른 연구 실적이 많아야 되고, 이런 게 다 있거든요. 되게 어려워요. 피터지게 공부를 해야 되요. 성적순으로 발령이 나니. [참여자 16]

(6) 코로나19로 겪게 되는 어려움

2019년 말 시작된 신종 전염병 코로나19는 단기간에 전 세계로 확산하고 있으며 2021년 5월 현재에도 적절한 치료제가 개발되지 않은 상태이며, 전문가들도 이런 상황이 언제 끝날 수 있을지 예측할 수 없는 상태이다. 노인들은 코로나19에 가장 취약한 집단으로 면역력이 저하되거나 기저질환이 있는 노인은 감염병에 취약하기 때문에 생명을 잃을 정도로 치명적이다(전용호, 2020). 참여자들은 코로나19로 관계의 단절과 불안감을 호소하고 있었다.

가. 코로나19로 생활의 단절을 경험함

본 연구가 진행된 시기에 코로나19 확진자의 급증으로 정부는 지역 사회의 감염 차단을 위하여 사람들이 오고 가는 행사, 모임, 방문 제한, 외출자제 등의 사회적 거리 두기를 시행하고 있고. 본 연구의 참가자들 역시 운동이나 여행 포기, 가족이나 친구와의 만남 자제 등으로 어려움을 겪고 있었다.

예전에는 가족도 자주 만나고 중창단하고는 매주 만나서 연습을 했는데..... 코로나가 주춤했을 때는 2주에 한 번씩 만나서 연습을 했는데..... 작년과 올해 코로나 때문에 서너 달 못 보고 있네요. 이런 코로나 때문에 더 체계성이 없어지고 하니까..... [참여자 8, 9, 11]

이 코로나가 모든 걸 막아갖고 나오고 하는데 지금 코로나 때문에 되게 어렵잖아요. 그래서 그 창업을 해가 지금 직원들 몇 명두 고 올해 같은 경우에는 겨우 버티는 갑더라. 지금 갇혀만 있으니까 그러니까 내가 처음에 퇴직하자마자 바로 세계여행 떠나려고 특히 남미 저쪽을 가보고 싶어가지고 헬스장 이런 데도 못가잖아. 헬스장을 못가니까 미치겠네..... 목욕을 못하니까 집에서 목욕하는 거 하고 목욕탕 하고는 완전히 다르잖아요. [참여자 7]

뭐 이제 작년에는 초반에 못 했고 후반에 좀 했고 올해는 현재 못 하고 있는데 후반에 좀 하려고..... 코로나19로 거의 못하고 있죠. [참여자 15]

나. 코로나19로 불안감을 느낌

참여자들은 2019년 발생한 코로나19의 장기화와 사회적 거리 두기로 일상생활의 단절이 일어나면서 코로나 우울이라는 새로운 사회적 문제를 경험하고 있으며(김윤서, 2021), 코로나19로 인한 불안감과 답답함을 경험하고 있었다.

저는 불안해요. 지금 특히 코로나19로 그 꼬맹이도 마스크를 써야 되는데 그게 그렇기도 하고 좀 정치적으로도 너무 편향된 거 같은 기분이 드니까. 제가 생각한 상식의 평화는 학교에서 배우는 중립이라든가. 학교에서 배우는 판단 그게 통하는 세상이 됐으면 좋겠는데 그렇지 못한 데에 세상을 좀 보면 어떻게 돌아갈까. [참여자 13]

(7) 소 결

생애사적 현상학적 분석방법에 따라 첫 번째 범주는 역경의 의미 단위는 '경제적 어려움', '여자의 강요받은 역할', '상실의 아픔', '관계에서의 갈등', '교장으로서 승진의 어려움', '코로나19로 겪는 어려움'로 나타났으며 하위 의미 단위는 다음과 같다. **경제적 어려움을 겪음**의 하위 의미 단위로는 '일과 학업을 병행함', '학비가 적은 원하지 않는 학교로 진학', '학업의 중단으로 가슴앓이를 함', '가정경제의 어려움을 느낌'으로 나타났다. 경제적 어려움은 6.25 전쟁이라는 사건으로 피폐해진 환경에서 삶의 기본적인 욕구의 위협에서 학업의 어려움과 가정경제의 어려움으로 참여자들에게 가장 큰 영향력을 미치고 있었다.

여자의 강요받은 역할의 하위 의미 단위로 '워킹맘의 어려움과 자녀에게 미안한 마음', '여자이 겪어야 되는 힘듦'이다. 시대적으로 남녀의 차별과 성 역할에 대한 고정관념은 여자가 교육을 받는다는 것에 대한 부정적인 인식과 가사의 불평등에 대한 사회적 시선 뿐만 아니라 스스로 이런 역할의 고정관념을 가지고 있었다.

상실의 아픔을 경험함의 하위 의미 단위로 '죽음 상실의 아픔', '건강 상실의 어려움을 겪음', '기회의 상실을 겪음'이다. 이런 상실의 경험들은 인간관계에서 관계의 단절로 나타나기도 하였으며 참여자들은 극복의 과정을 통하여 적극성, 영성, 창의성, 감사의 성격적 특성과 뚜렷한 목표의식을 보이고 있었다.

관계에서의 갈등과 열등감의 하위 의미 단위로 '동료 관계에서 어려움을 경험함', '학부모와의 갈등을 경험함', '교장선생님과 갈등을 겪음', '성적으로 스트레스를 겪음'이다. 교직 생활 중 참여자들은 관계에서 많은 어려움을 겪고 있었으며 이런 어려움으로 참여자들은 교직을 포기하려는 마음을 먹거나 열등감을 경험하였으며 전문성을 키우거나 상황의 긍정적으로 인식하며 극복하고 있었다.

교장으로 승진의 어려움의 하위 의미 단위로 '점수를 채우는 것이 힘듦', '준비를 하는 과정의 어려움' 등으로 교장으로 승진을 준비하는 과정에 오랜 시간이 소요되고 점수 채우기가 어려움은 물론 동료와의 갈등으로 상당한 스트레스를 받고 있었다.

이런 어려움을 극복하고 승진을 함으로써 성공이라는 삶의 만족감을 느끼고 있었다.

코로나19로 인해 겪게 되는 어려움의 하위 의미 단위로 '코로나19로 생활의 단절을 경험함', '코로나19로 불안감을 느낌'이다. 코로나19의 확산과 적절한 치료제가 개발되지 않은 현 상태에서 사회적 거리 두기로 일상생활의 많은 제한이 따르고 참여자들을 답답함과 불안한 정서를 보이고 있었다. 은퇴라는 역할의 상실은 사회적 거리 두기로 단절과 고립을 강화할 우려가 있으며 코로나19 상황에서 즐길 수 있는 프로그램의 개발과 보급이 필요하다.

이처럼 역경은 삶의 전반에서 경험되고 있으며 참여자들이 이러한 역경을 어떻게 생각하고 극복해나가는지, 어떤 레질리언스가 발현되고 있는지, 노후 행복과 어떠한 연결성이 있는지에 대한 심도 있는 분석을 통하여 행복 증진을 위한 프로그램 개발의 기초자료로 활용하고자 한다.

2) 은퇴한 교장들의 생애 속의 개인 레질리언스

퇴직 교장 노인들의 생애사에 나타난 개인 레질리언스를 Giorgi(1975, 2012)가 제시한 연구 방법에 따라 분석한 결과 도출된 의미 단위내용으로부터 19개의 하위 의미 단위를 도출하였으며, 하위 의미 단위들을 다시 6개의 의미 단위로 범주화하였다.

개인 레질리언스에 관한 연구는 계속 확장되어, 아동뿐만 아니라 여러 연령대와 다양한 어려움을 겪는 상황까지 포함하게 되었으며, 긴 노년기를 살아가야 하는 노인에게 레질리언스는 상실과 손상 등의 역경과 심각한 스트레스 상황에서도 전 일생에 걸친 지속되는 능력이다(Harrell, 2000). 높은 레질리언스가 형성된 노인은 다양성과 복잡성이 존재하는 현대 사회의 일련의 사건들에 더 잘 대처하고 변화에 잘 적응함으로써 행복한 삶을 영위할 수 있을 것이다. 이에 행복한 노후를 보내고 있는 참여자들의 생애사 분석을 통해 나타난 레질리언스는 역경의 사건을 극복하는 과정에서 개인적 특성과 환경적 요소의 상호 작용의(정영은, 채정호, 2010) 과정에서 발달해 나가고 있었다.

(1) 꿈을 이루기 위한 노력과 뚜렷한 목표의식

참여자들은 생애 기간에 자신이 이루고 싶은 뚜렷한 목표와 꿈이 있었으며 이를 성취하기 위한 노력을 통해 성장하여 왔다. 꿈은 구체적이고도 실현 가능한 결과를 얻을 수 있도록 동기를 제시하고 꿈이 무엇인지에 따라 서로 다른 생각과 감정과 행동으로 표현된다(송지혜, 2001). 참여자들은 청소년기에는 남들보다 앞서 나가는 삶, 지역 사회에 도움이 되는 삶을 살아가겠다는 원대한 꿈을 가지고 이를 이루기 위하여 어른들 몰래 행동으로 옮기거나 적극적인 의사 표현을 하는 등 삶의 원동력

으로 작용하고 있었다. 또한, 이런 꿈이 성인기를 지나 노인기에 이르는 삶의 전반에 영향을 미치고 있었다.

가. 뚜렷한 목표를 가짐

참여자들은 자신이 원하고 하고 싶은 것에 대한 뚜렷한 목표를 가지고 각자의 방법으로 목표를 이루기 위한 노력을 하고 있었다. 롤 모델인 선생님의 조언에도 흔들리지 않는 목표의식을 가지고 있었다.

학원을 다니는데 정석하고 이래 하는데 무슨 소리인지 모르겠는 거예요. 그래서 내가 한 달 만에 뭔가를 알아가야 하는데..... 아니다 싶어서 영어를 하나 낮추었고 삼위일체로 낮추고 수학은 정석을 그대로 하면서 내가 지금 생각하면 내 인생 최대의 선택이었던 게 학원 선생님을 두 번 찾아갔어요. 그래 가지고 선생님 저 촌에서 와서 돈은 없는데 선생님 강의를 한번 들어보니 이해가 안 가요. 한번만 더 듣게 해주세요. 부끄러움은 너무 많고 내성적인데 지금 생각하니까 하고자 하는 목표의식 이런 거는 굉장히 좀 뚜렷했던 거 같아요. 하여튼 선생님은 끝까지 내를 재수를 시키느라 애를 썼는데 전 학교보다 제가 원하는 과를 가고 싶다고. [참여자 13]

제가 이제 피아노를 배우게 된 계기는 고등학교 때 부기 타자 배우라고 학원비 주잖아요. 그거 학원비 받아서 피아노 배웠거든..... [참여자 11]

내가 이제 양산의 고등학교를 다니면서 아 그 이 학교 나와 가지고 대학을 옳은데 못 가겠다 싶어가고..... 아버지는 '너는 하얀 와이셔츠에 넥타이 메는 일을 하라'는 말 고등학교 3학년 때 미리 지방직 9급 공무원 합격을 해놨거든요. 그니까 시험 치니까 뭐가 잘되더라구요. 종이공장 거기 현장에서 조금 일을 했거든요. 공부해야 된다. 대학을 가야되겠다란 생각..... 교장을 해야되겠다고. [참여자 7]

나. 꿈을 이루기 위한 노력

참여자들은 뚜렷한 목표를 설정하고 대학교를 가겠다는, 교장이 되겠다는 뚜렷한 목표를 세우고 그 목표를 이루기 위해 적극적으로 노력하였다. 따라서 학원 선생님을 찾아가는 적극성 그리고 필요란 점수를 채우기 위한 노력 등이 부각 되고 있다.

내가 지금 생각하면 내 인생 최대의 선택이었던 게 학원 선생님을 두 번 찾아갔어요. 그래 가지고 선생님 저 촌에서 와서 돈은 없는데 선생님 강의를 한번 들어보니 이해가 안 가요. 한번만 더 듣게 해주세요. [참여자 13]

내가 서예에 취미가 있었던 거지. 그래서 먹물도 쓰고 종이에다 흉내도 내보고..... 그런 거 하지 말라 하거든. 난 아무도 없을 때 몰래 연습하고..... [참여자 14]

시골에서는 대학교라는 것은 생각도 못 했어요. 나는 대학을 가야겠다. 조금 주변에 어떤 여건들이..... 그때 우리가 대학교갈 때만 해도 4년제 대학 다닌 사람이 거의 없었어. 나 그 남들이 안 하니까 남들보다 조금 내가 앞서야 안 되나하는 생각을 가지고 있었지..... [참여자 15]

제일 힘들었던 게 이제 교사에서 교감승진이 이게 교사가 교감으로 승진을 할라면 우리는 점수제가 있어가지고 점수를 많이 모아야 돼. 점수가 아까 얘기한 부장점수도 있고..... 그래가지고 제일 모자란 게 벽지학교 점수라 그래가지고 시골학교 점수도 있어. 연수 받고 이제 연수 받았는데 연수 이제 성적이 또 하나 바뀌는게 뭐냐면 88점이 내가 교감 연수가 가지고 뭐 어쨌든 분임장도 하고 이래가지고..... 그래가 그 점수를 또 환산하니까 교감 발령 받는데도 내가 더 앞에 섰는거라. [참여자 16]

송지혜(2001)는 목표의식을 자신이 미래의 어떤 일을 하고 싶어 하는 개인의 욕구로 정의하고, 결국 이런 욕구를 통한 동기유발이 인간행동의 방향을 결정한다고 하였다. 참여자들은 **꿈을 이루기 위한 노력과 뚜렷한 목표**는 동기유발이 되어 삶의 원동력으로 작용하고 있었다. 또한, 이런 목표의식과 달성의 과정은 성인기를 지나 노인기에 이르는 삶의 전반에 영향을 미치고 있었다. 이처럼 인간이 살아가는 동안 뚜렷한 꿈과 목표의식을 심어줄 수 있다면 인생은 더욱 풍요로워질 수 있을 것이며 은퇴 이후의 노인뿐만 아니라 청소년들에게 꿈과 희망이 있다면 삶이 더욱 활력적이 될 것이다. 또한, 이런 대상에 맞는 꿈, 목표를 가질 수 있도록 돕는 프로그램을 개발할 필요가 있다.

(2) 성취의 경험으로 얻은 자부심과 보람

청소년은 대부분을 학업에 집중하는 시간의 과정을 보내게 되고 청소년들에게 학업성취는 달성해야 하는 주요 과업으로 강조되어왔다. 학업의 수행과정 및 성취결과는 또래와의 관계 형성과 유지와 학교생활 적응에 많은 영향을 준다(하명윤, 2011; 구지윤, 김유나, 2016). 그리고 학업에서 긍정적인 성취 결과로 인식하게 되면 개인적 차원에서 자아존중감과 자기효능감의 증진에도 기여하게 되며, 가족 차원에서는 부모의 기대에 부응이라는 견지에서 긍정적인 가족관계 형성에 도움이 된다. 참여자들은 청소년기에 학업과 역할에서 성공적인 성취의 경험, 성인기 직업에서의 성공적 경험으로 이어지고 이로 인해 자신이 잘 할 수 있다는 자기효능감과 긍정적 자아상으로 발달 되어 갔다.

가. 학업에서 성취의 경험

청소년기 학업의 성취는 에릭슨은 학령기와 청소년기 동안 아동들이 작업에서 성공 경험을 통하여 타인에게 인정을 받는 방법을 배우는 시기로 보았다. 이 시기에 아동은 집중력과 인내심을 가지고 과업을 완수함으로써 기쁨을 배우고 정체성을 인식하는 단계로 넘어가게 되어 긍정적인 자아 정체감이 형성되었다. 타인의 긍정적인 기대와 칭찬은 자신감을 가지고 자신의 목표를 이룰 수 있다는 용기와 힘을 얻게 되었다. 성인기 책임감과 사명감을 가지고 직업에서 성공을 이룰 수 있게 된다. 참여자들은 학령기 및 청소년기 학업 성취의 경험이 교사로서 성과를 이루고 자신에 대한 자부심을 가지게 되며 교장으로서 성공적인 운영으로 이어지고 있었다.

초등학교 때는 맨날 리더였죠. 그러니까 반장을 내 했으니까..... 그래가지고 중학교에서도 학생회장하고 막 이래놓으니까..... 티 안내려고 하지만 촌에는 이미 공부 잘하는 애라고 소문은 다 나 있는거고..... [참여자 7]

선생님들이 잘하는 부분에 대해서 칭찬을 아끼지 않았어요. 제가 3학년 때 우리가 다닐 때는 학년 초가 되면 일제고사를 쳐가지고 점수가 잘 나왔거든요. 3학년 올라가서 시험을 일제고사를 쳤는데 제가 그때 전체에서 1등을 한 거 같아요. 제가 그때 지금 생각하면 집중력이 꽤 있었지 않는가. 그래서 칭찬을 해주시는데 그게 평생 기억에 남아요. [참여자 8]

시험 내가 전교 2등으로 들어갔었어요. 전교 2등으로 들어가 가지고 특별생으로..... 특별생 그래가지고 등록금 전부다 면제 받았다 아닙니까. [참여자 16]

초등학교 때는 공부는 잘 했는데 그렇게 두 달인가 석 달인가 그렇게 했어요. 그렇게 스파르타로 그때 이제 공부라는 게 뭔지 알게 된 거죠. 처음으로 문제지를 풀고 그전에는 수업시간에 들은 게 그게 다인데. 그래서 그렇게 해준 덕분에 제가 들어갈 때 중학교 들어갈 때 3등으로 들어가고 우리 학교에선 1등으로 간 거예요. 초등학교에서는 수석 졸업이고. 중학생 때는 꾸준히 공부를 해서 전교 항상 3등 안에 들었거든요. 졸업할 때는 1등 했었어요. [참여자 13]

그때는 뭐 인제 뭐 학교에서 뭐 백일장 하거나 자유 게양 경시대회 이런 거 하거나 하면은 우리는 뭐 이렇게 상을 주거든요. 그리고 또 뭐 성적순에 의해서 장학금 주고 이렇게 하다 보니까 저는 뭐 장학금 계속 받았고 그런 거 이제 문학상 이런 건 계속 받았잖아요. [참여자 13]

나. 성공적인 역할 수행 경험

참여자들은 학생으로서 학생회장, 교생실습생으로서 역할의 성공, 교장으로서의 성공적인 역할의 수행 경험을 고통이나 어려움으로 인식하기보다는 즐거움으로 인식하고 있었으며 이런 성공적인 역할 수행 경험은 자부심과 만족감, 성취감 등의 긍정 정서와 긍정적인 자아상 형성으로 나타나고 있었다.

제가 초등학교 2학년 땐가 그 2학년 전체 학생회장을 했었거든요. 그게 기억이 나서 제가 그때 기억이 학생회장을 했었는데 그게 되면 그 뭡니까 학기 말이 되면 대표라고 상 받는 거 그거 받았던 게 그게 참 기억이 나고..... [참여자 2]

교생 실습을 모교로 갔는데 졸업 되면 교생이 집단적으로 50명이 가르쳤어요. 교생 실습을 할 때 지도하는 책을 만들었거든요. 교생 실습을 마치고 대학에 돌아왔을 때 우리 과 교수님이 제 등을 토닥거려 주시더라구요. 나중에 대학성적 보니까 만점이더라고요. 그게 재미가 있었던 거 같아요. [참여자 6]

연주회를 하려면 3월부터 준비를 해야 되잖아요. 근데 이제 공연할 적에 보통 17곡 18곡 부르거든요. 그것도 전부다 외워갖고 외워가 부르거나 악보를 놔놓고 그 보면대에 올려놓고 이렇게 부르기는 하는데 그래가 이제 일요일마다 토요일마다 계속 연습을 해야 돼. 합숙을 하고 이제 10월 11월 되면 이제 주마다 모여 갖고 막 몇 시간씩 연습을 해야 되는데 사회 생활하는 사람이 거기에 시간을 많이 뺏긴다라는 거는 진짜 다른 거를 좀 접어놓고 해야 될 상황이거든요. 그거를 45년째 그래 하니까. [참여자 7]

어머니 회장이 대화를 나눈 시간이 있다 길래 갔는데 학교 애들이 오고가는 길이 상당히 어려우니 비가 오면 산길로 다니기 어려우니 도로를 넓혀달라고 건의해서..... 책임은 내가 지겠다 내가 불안한데다가 애들이 걱정이지 나무가 걱정이냐 해서 나무 주인한테도 허락을 받았고 돈도 안 들이고 그냥 했죠. 그런 것들이 관리자의 역할이죠. [참여자 9]

핸드볼 선수가 되어서 이제 우리 그 초등학교 대항. 초등학교 대항. 옛날에는 운동 체육대회를 했거든요. 지금은 교육장배에 체육대회 우리 학교 1등 했죠. 1등 했는데 그것도 또 되게 재미있는 것 같아요. [참여자 11]

다. 가치 있는 일을 하고 있다는 자부심과 보람

참여자들은 교사로서 자부심과 보람을 느끼고 있었다. Tracy & Robins(2007)은 자부심은 개인의 자존감 유지 및 자아 강화(self-enhancement)에 도움을 주며(Brown & Marshall, 2001), 대인관계에 많은 영향을 미친다고 하였다. 이처럼 자부심은 타인으로부터 인정받음으로써 생기는 우월감으로 타인과의 의사소통에 긍정적인 피드백을 이끌 수 있다(서소단, 2018). 이를 통하여 긍정적인 관계강화에 도움이 되어 노후의 행복한 삶으로 연결되고 있다.

최선도 다했고 좀 하면서 별 후회 없이 그냥 내가 아 정도의 선생 같으면 괜찮지 않나.....내가 가르친 아이들의 부모님이 나를 봤을 때 저는 내 정도 같으면 그 부모님들 선생을 잘 만났을 거야. 내가 스스로 그렇게 생각할 정도로 좀 열심히 아이들한테 애정을 쏟고 열심히 가르쳤다고 생각하죠. [참여자 4]

부진아를 가르치는데 제가 경험해서 국어책에 바위그림이 이렇게 있고 네모 칸이 두 개 있어요. '바위' 이렇게 써야 되잖아요. 그래서 요걸 보고 그림 보고 '바위', '바위' 이렇게 막 가르쳐 놓고 한참 있다가 이거 읽어봐라. 이렇게 하면 '돌' 그런 애들이 있어요. 그럴 때 그걸 다시 시정해서 이게 돌인데 큰 돌이니까 '바위'라고 적는 거야. '바위' 또 반복 학습하고 또 반복 학습해서 애가 읽어봐라 했을 때 '바위'라고 하고 쓸 때. 정말 내가 교사하기를 잘했다 이런 보람을 느꼈어요. [참여자 8]

교사의 의미는 누구나 하는 교사에 대한 그 비유가 있거든요. 우리는 아이들의 꿈을 만나는 사람이니까 제일 행복하고 보람..... 교사로서는 연구에 대해서는 정말 좀 자부심을 느껴요. 좋은 교육. 애들 좋은 심리 상담 뭐 여러 가지를 어떤 가장 빨리 제일 빨리 최선의 답을 주기 위해서..... SOS를 친 사람은 어떻게 됐냐면 빨리 해결이 되고요. 머리에 스트레스 하나가 없어지잖아요. [참여자 11]

나도 논문을 써봤어요. 수학교육에 대한 거 K도 1등급 몇 번 하고 교원연합회 1등하고 수학 교육에 대해서 성적에 대한 거 이런 걸 어떻게 지도하면 애들 이해가 빠르겠는가 교육 방법론 학습방법 이런 거 투입하고 ..... [참여자 12]

그냥 한 면만 수학 선생은 되어서는 안 되겠다. 그래서 나보다 더 뛰어난 오랫동안의 경험을 가진 사람들의 작품은 애들보고도 내가 가자고 할 정도로..... [참여자 13]

모교에 가서 처음에 발령받아서 그 학교에서 지도한 게 배구라. 배구를 한 애들이 00군내에 그때 학교가 마흔 여섯 개인가 그랬어. 그 마흔 여섯 중에 최우수 한 번 했어. 학교는 그때 체육관에 없잖아. 학교 운동장에 배구 코트 지어놓고 겨울에

가면 눈이 뽀야니 와있어. 피나는 노력을 하니까 걔들이 우승을 하더라고 00학교 개교했지. 학교 교가를 내가 작사했어. [참여자 15]

아이들 공부 좀 많이 시키려고 늦게까지 붙잡아놓으니까, 주산하고 중학교에도 다 좋은 성적으로 들어가고. 교감은 또 교육청에서도 근무해요. 교육청에서 5개년 계획, 책도 만들고 M초등학교에서 했는데 거기의 연구학교는 내가 3년 했어요. 3년 했는데 교육부 연구학교로 청와대까지 간 적이 있어요. 대통령은 그것도 받고 만찬도 같이 하고 ..... 모범 공무원상을 받았고..... [참여자 16]

라. 교장으로서 성공적인 운영과 자부심

참여자들은 교사로서 직업에 대한 만족과 성취에 대한 자부심을 가지고 있었으며 교장으로 승진 이후 성공적인 운영으로 더 큰 자부심을 형성하였다. Bushman & Baumeister(1998)는 자부심은 개인이 사회적인 높은 지위를 원하는 것으로, 자신의 목표에 도전하는 것에 의해 경험되는 것으로 자부심이 높으면 이타적이며 친사회적인 행동을 유발한다고 하였다.

영어교육 최우수학교였던 것은 U시내에서 안 하는 것을 제가 한 거야. 아침에 영어 듣기를 이십 분 동안 시킵니다. 영어 듣기를 시키는 건 다 합니다. 하는데 듣는 동안에 내가 저기 학생들 딱 보니깐 효과 없다가 그걸 그대로 시험문제를 다섯 문제로 내자. 거기에서도 좋은 점수를 얻고요. 특히 제가 영어는 좀 많이 했습니다. [참여자 2]

k 중학교 교장을 처음 맡아서 그 학교에 이제 오케스트라가 창단되면서 성악전공인데 이제 하고 싶은데 마침 애들하고 하면 좋겠다 싶어서 그때 교육부에서 지원받아서 창단을 했죠. 애들한테 모델이 되면서 저렇게 나이 들어가면 좋겠다는 그리고 c 중학교도 오케스트라 유명했으니까 거기서 애들하고 또 같이하고 그 학교로 봐서는 이제 지금도 계속 유지되고 있으니까 그 학교 애들로 봐서는 좋은 거죠. [참여자 10]

우리 학교는 그때 당시에 이제 자유학기제 그 행복 중심으로 학교 경영해서 교육부 교육과정 최우수상 1천만 원 상금 받고(웃음)..... 4년 연속 다 했는데 동판이 붙어 있을걸요. 교육과정 운영 우수학교. 그때 선생님들 진짜 멋졌어요. 어른도 모둠이 필요해요. 잘할 수 있는 사람끼리 친구를 만들어 주는 저 그런 거. 잘해요. 학생도 그런 거 잘하고. [참여자 11]

보람 있었던 거는 교장, 교감이 딱 됐을 때는 내가 하고자 하는 일을 사업을 할 수 있었던 그 점이 너무 좋아요. 학생들에게 내가 이런 거를 그러니까 제일 고민을

했던 거는 내가 하고자 하는 일이 학생들한테 도움이 되나 안 되나 이 판단기준을 가지고 이게 도움이 된다고 생각한다면 선생님들의 반대나 또는 어려움이 있더라도 설득을 해서라도 그 사업을 이루어낼 수 있을 때 그때 제일 좋아요. [참여자 13]

성공적인 성취의 경험은 '학업에서의 성취의 경험'과 '성공적인 역할수행의 경험', '가치 있는 일을 하고 있다는 자부심', '교장으로서 성공적인 운영과 자부심'으로 참여자들은 성공을 경험하고 또 다른 목표를 설정하고 스스로 성장 되고자 하는 동기가 점점 강화되어 갔다. 자신이 성공할 수 있는 능력을 지니고 있다고 확신하고 있었으며 어려움을 경험하면서도 빨리 회복되어 갔다.

(3) 흥미와 관심의 다양성

본 연구에서는 연구참여자들의 활력과 흥미의 다양성을 긍정심리학의 성격강점을 참고하여 지혜와 지식, 호기심과 창의성, 활력과 인간애로 분류하였다. 지혜와 지식은 공부나 독서를 통하여 즐거움과 지혜를 얻고, 호기심과 창의성으로 새로운 방법에 두려워하지 않고 창의적인 방법을 사용하며, 다양한 취미 여가와 봉사활동에 참여하고 있었다. 참여자들은 책을 통하여 어려움을 극복할 수 있는 힘을 얻었으며, 학생들을 가르치는 삶의 지혜와 지식을 얻었다고 하였다. 또 교사로 재직 중 새로운 방법을 적극적으로 개척하고 자신이 마중물이 되었다는 자부심이 있었다. 또 한편으로는 적극적인 봉사활동과 취미활동으로 발현되고 있었다. 이처럼 성격의 강점들이 역경을 극복하는 동기와 의지를 제공하고 있었다. 셀리그만(2006)은 위험이나 역경을 완전히 제거하거나 감소시키는 것에는 한계가 있음을 인식하고 역경 상황에서도 잘 적응할 수 있도록 도와주는 보호 요인을 성격강점이라고 하였다.

가. 삶의 즐거움과 힘이 되는 지혜와 지식

본 연구의 참여자들 대부분은 몰입의 즐거움을 느끼고 있었다. 책을 읽는 것을 좋아하고 공부하는 것에 대해 즐거움으로 느끼고 이를 통하여 어려움을 극복할 수 있는 힘을 얻었으며, 학생들을 가르치는 삶의 지혜와 지식을 얻었다고 하였다.

그렇게 해가지고 오전에 4시간을 두 번씩 영수만 딱 듣고 돌아와서 오후에는 그 한 달 동안에는 다른 책은 아예 한 장도 안 보고 오후에는 이 두 권을 복습을 배운 거 복습하고 그 다음에는 저녁에는 예습하고 단어 찾고 문제지 풀고 예습하고 시간 남으면 처음부터 다시 보고 처음부터 배운 데까지 계속 반복했어요. 밤을 샌 적도 있거든요. [참여자 2]

입시치고 그때는 공부를 하다 보니까 어느 날은 새벽 네 시까지 내가 책상에 앉아 있더라고요. 공부를 무지 한 거죠. 어느 날 어떤 때 뭐 새벽 4시까지 앉아 있더라고요. 그 이 책을 보니 6학년 때는 교과서를 줄줄 다 외웠어요. [참여자 3]

어려울 때는 긴장 되죠 어떨 때는 그 날 극복해야 될 때 여러 가지 복잡한 게 있으면 아침에 일어나면 마음가짐을 다부지게 다지죠. 그래서 나는 항상 선생님 보고 인간의 능력이 위대하다고 할 수 있다 하면 할 수 있다고, 저는 독서의 힘이라고 생각해요. [참여자 6]

배드민턴 오래 쳐갔고 또 한곳에 또 오래하면 좀 몰입하는 성격도 은근히 좀 있어서 우리 큰형 못지않게 그런게 좀 있어가지고 완전 어깨 넣어가 좀 연골이 다 나갈 정도로..... [참여자 7]

수업할 때 제가 집중력이 있었고 지금 생각해보면 기억력이 있었고 그래요. 그런데 중학교에 들어가서는 경쟁상대가 굉장히 넓잖아요. 그러니까 그때는 공부를 해야 된다는 걸 제가 깨우쳐가지고 공부를 열심히 했죠. [참여자 8]

선생님 저 촌에서 와서 돈은 없는데 선생님 강의를 한번 들어보니 이해가 안 가요. 한번만 더 듣게 해주세요. 부끄러움은 너무 많고 내성적인데 지금 생각하니까 하고자 하는 목표의식 이런 거는 굉장히 좀 뚜렷했던 거 같아요. [참여자 13]

공부를 좋아하고 책을 좋아 하니까, 책을 보니까 그렇게 된 거 같아요. 독서에서 오는 지혜 이런 거..... 책을 많이 읽어서 그렇죠. 우리 학교에서는 그때는 학교 도서관이 없고 교실 도서관 교실에서 책 읽을 오랜 시간 앉아서 읽고 그런 기억..... [참여자 14]

내 힘이 됐던 거는 아까도 이야기했지만은 저는 이제 책을 많이 봐가지고 그게 아이들 가르치는데 힘이 많이 됐지. 내가 스카우트 지도자 해가 학교에서 스카우트 대회를 운영해가지고 학생들 많이 움직였어요. 학생들 데리고 야영도 많이 하고, 캠프파이어 뭐 이런 거. 엄청 많이 해줬어요..... [참여자 16]

나. 새로운 방법을 두려워하지 않는 호기심과 창의성

연구참여자들은 새로운 방법을 두려워하지 않는 호기심과 창의성의 강점을 가지고 있었으며, 배움의 즐거움을 느끼고 적극적으로 행동하였다. 교직 생활에서는 새로운 방법으로 수업을 진행하거나 개혁의 시도 등이 부각되고 있었다.

고등학교 교장을 2년 했거든요. 제가 거기 할 때는 수학여행 코스를 학생들 자체적으로 결정하게 했습니다. 학생들 의견을 100% 존중했습니다. 그런데 그때 그 시각으로 봐가지고는 굉장히 부정적인 시각이 많았는데 저는 역사를 바로 알기 위해서 가자 보내라 하고 간 것이 매스컴에 전부 난리 나고요. 직원회의를 하거든요. 직원회의를 하는데 지금까지 거의 대부분 학교는 월요일마다 직원회의를 합니다. 그런데 저희는 거기에 근무하는 선생님들이 직장 집들이 부근에 인근에 있는 것이 아니고 전부 다 차로 30~40분 걸려서 온다 아닙니까. 그러면 월요일 아침 참 힘들다고 그래서 제가 마인드를 바꿔서 화요일 아침에 직원 모임을 했거든. [참여자 2]

어. 아무도 없는데 가서 제가 춤도 춰 보고 달려보고 그 다음에 또 과학전람회, 시화전 뭐 이런 거 해요. 그 학교에서. 그 계층에서 하면. 문 벌떡 열려가 있으면 아이들이 들어오라 하지도 않은데 어른들만 들어가는데 저는 그. 다 가요. 들어가서. 처음부터 끝까지 다 지점토까지 다 구경 다해요. [참여자 3]

제가 U시에서 처음으로 C하고 결연을 해가지고..... U시가 아니라 다른 곳도 없어가지고 이거는 이제 개척하는 게 되게 힘들었어요. 굉장히 이제 힘들었는데 힘들게 해가지고 우리 학교에서 뭘 했냐면 이쪽 학교의 상황을 얘기를 하고 동영상 자료를 받아가지고 애들한테 교육을 해서 그 학교는 학생이 천오백명 이렇게 되는데 화장실이 다섯 칸인데 이렇게밖에 안돼요. 길을 개척을 하려니까. 방송도 나오고 그랬어요. [참여자 13]

생각하면 겁도 없었지. 기타 들고 애들한테 한 단원 끝나면 팝송을 같이 그때. 애들이 문화충격이었다 그러더라고요. 수업시간에 기타를 들고 들어온다는 거 그리고 팝송을 가르쳐 준다는 거. 가까이 산이 있었는데 교실 안 있고 애들 데리고 산으로 갔어요. 산으로 가서 나물도 뜯게 하고 쑥도 뜯게 하고 이렇게 해가지고 기타 들고 게임하고 제가 대학 다니는 동안에 사회를 좀 봤거든요. [참여자 13]

다. 학생들의 학력을 높이기 위한 노력

참여자들의 또 다른 강점으로 학생들의 학력을 높이기 위한 적극성으로 표현되었으며 학생들을 직접 지도하는 것에서 자신의 전문성을 키우기 위한 노력에 이르기까지 다각도로 적극성이 표출되었다.

그때부터 생각을 했던 게 내가 내 자신을 모의고사 문제를 내가 먼저 알고 해야겠다 싶어 가지고 정말로..... 그만큼 열심히 한 게 처음..... 3월부터 3, 4, 5, 6, 7월까지 5개월 동안 안있습니까? 여름방학 전까지 제가 참고서를 두 권을 서점에서 사가지고요 그걸 다섯 번 여섯 번 봤습니다. [참여자 2]

일제고사 우리 반 1등 안 하면 나는 직성이 안 풀리잖아. 어쨌든, 일들은 1년에 적어도 상을 학교 상을 4개 5개는 받았으니까..... [참여자 15]

라. 다양한 취미활동과 봉사활동으로 나타난 활력과 인간애

연구참여자들은 다양한 취미활동과 봉사활동을 통하여 발현된 활력과 인간애로 어려운 환경 속에서도 야간 중학교에서 학생들을 가르치는 봉사활동을 하고 체계적인 공부를 하고 싶다는 의지를 한 번 더 다지게 되는 동기로 작용하였다. 연구참여자들의 다양한 취미활동과 봉사활동 참여는 더 높은 목표를 향한 동기와 성취감으로 작용하고 있었다.

학교장이면 업무추진비가 25만 원씩 나온다. 학교장으로 있는 5년 동안 업무추진비를 기부해서 장학금도 주고 학교 발전을 위해 사용했어요. [참여자 1]

고등학교 때는 제가 저 제 원래 꿈이 저 뭐고 언론인 하는 거였거든요. 그래서 저 이제 고등학교 때 방송반 중3 때 이미 제가 그 뭐고 신문 반에 들어갔거든요. 그 교회에 다니면서도..... 환경연합에서는 그냥 그 어쨌든 요새 쉽게 말하면 탈원전 이쪽에 뭐 어쨌든 이쪽하고 미세먼지 이쪽으로 좀 많이 하고 하는데..... [참여자 2]

문학회, 합창부, 대학교 신문사, 야간 중학교에서 공부 가르치고, 버스 안내양 이런 애들 있잖아요. 그런 애들 한 열댓 명 앉아 있는 그런 학교 있잖아요. 그런 데 가서 애들 막 칠판 하나만 있으면 다 씁니다. 교원단체나 선생님들끼리 하는 글쓰기 단체에서 활동을 하고, 멘토로 자원봉사활동 하고..... [참여자 3]

가끔 상금 나오는 거 직장에 있을 때 상금 나오면 그걸 나는 내가 어느 정도 장이 되고 나서는 서류를 닦아서 상금을 받은 게 아니잖아요. 그래도 이제 일단은 그 부서에서 조금 인센티브를 주고 나머지는 장학금을 줬으면 좋겠다. 이런 생각을 의견을 제시했을 때 너무 고맙게도 그 부서의 인센티브를 다 줘도 괜찮다 해서 다 장학금으로 줬고, 매달 사도장학금 엄청 많이 줬어요. [참여자 6]

영어 서클을 엄청난 거를 했어요. 처음에는 4H를 했어요. 도산 안창호 활동은 전국 연합회에서 제가 뛰고 요거는 좀 제가 열심히 했어요. 그래서 하여튼 이 세 활동을 해서 계속 3분 스피치도 하고 남 앞에서..... [참여자 13]

책도 보고, 악기 연습도 하고, 지금 바이올린 하고 있어요. U 도서관에서도 하고 복지관에서도 하고 책 읽어주기나 미세먼지 홍보활동도 하고. 뭐 미세먼지 이런 거. [참여자 8]

교사로 재직하면서 보호관찰아이들 상담하는 거, 교직원들이 하나의 소속으로 한 단체가 있었어요. 거기서 활동 좀 하고..... [참여자 4]

제가 이걸 저녁에 교장하고 교감하고 장학사 할 때 저녁 시간을 이용해서 공연을 제가 7년 동안 지휘했고요. 공연은 정기공연은 다섯 번 정도 했고요. 중창단 이제 7명이니까 무지개 색깔 이래가 무지개 중창단이라고 하거든요. 우리가 많이 노래를 많이 부르고 다녔거든요. [참여자 6, 7]

요양병원 이런 데 많이 봉사를 갔는데 거기서 이제 숟가락질도 잘 못하고 이런 분들에게 밥도 떠 먹여드려 보고 인생이 너무. 그지. 아웅다웅할 것도 없는데. 굳이 이렇게 막 가끔 제가 그런 생각을 해요. [참여자 8]

여상 다닐 때 서클 활동하고 합창단하고, 대학 때 기독교 성가 지휘를 했었죠. 적십자하고 저 서클 활동 엄청나게 했어요. 야간 중학교 제가 선생님으로 가르치면서 그때 확신을 한 게 뭐냐 하면 가르치는 방법이니 뭐니, 아무것도 배운 적이 없잖아요. 더 체계적으로 배우고 싶다는 생각..... [참여자 11]

초기부터 서예도 하고 박 공예도 하고 강연 온다. 이러면 제가 카세트테이프 이렇게 해가지고 보따리에 카세트 해가지고 그거 들고 카메라 들고 녹음해가 와서 애들한테 들려주고. 근처에 도자기 전시한다, 미술 전시회 한다 무슨 음악 하면은 이걸 듣고 보고 와서 전해주고..... 수학을 통해서 바람을 가르치는 사람이 됐다고 생각..... 애니원 봉사활동에 참여..... [참여자 13]

서예를 처음엔 혼자 하다가 나중에는 봉사활동 단체로 만들어서 봉사활동하고..... [참여자 14]

야간에는 J 중학교라고 있었어. 거기는 중학교 과정, 고등학교 과정으로 나눠서 있는데 저는 주로 중학교 과정 가르쳤지 거기에 영어 선생님이었어. 영어도 가르치고 수학도 가르쳤어. 처음에는 영어만 가르치다가 수학 선생님이 없어지는 바람에 영어 수학을 야간에 애들 몇 년 가르쳤어요. 중국연변에 있는 우리 그 조선족 아이의 학자금을 한 달에 2만원씩 5년간..... 여기 선생하면서 홍사단 활동을 했어요. 학교 다닐 때 아카데미 활동을 했거든요. 아카데미 활동을 하다가 도산 안창호 선생님이 만든 홍사단, 교대의 아카데미 활동도 하고..... [참여자 16]

흥미와 관심의 다양성은 '삶의 즐거움과 힘이 되는 지혜와 지식', '새로운 방법을 두려워하지 않는 호기심과 창의성', '학생들의 학력을 높이기 위한 노력', '다양한 취미활동과 봉사활동으로 나타난 활력과 인간애'로 나타났다. 참여자들은

이런 몰입, 호기심, 창의성, 활력과 인간애 등의 강점을 통하여 어려움을 극복할 수 있는 힘, 학생들을 성장시킬 수 있는 힘을 얻고 있었다. 나아가 새로운 방법의 시도로 발현되고 적극적인 봉사와 취미활동으로 연결되고 있었다.

참여자들의 이런 강점들은 역경이나 위험 상황 속에서 잘 적응할 수 있는 힘으로 작용하고 있었다. 본 연구 결과 나타난 성격강점을 바탕으로 역경 상황에 보다 더 유연하게 대응 하도록 힘을 기수 있는 프로그램을 개발 할 필요가 있다.

(4) 긍정적인 자기 이미지 형성과 통제감 획득

참여자들에게 원가족의 긍정적 지지가 어려움을 딛고 일어나고 노력하는 엄청난 에너지가 되고 있었다. 이처럼 주변의 인정과 지지를 받으면서 자신의 가치를 깨닫고 더불어 자신에 대한 믿음이 보다 확고해 지고 있었다. 타인의 긍정적 기대와 지지는 자신에 대한 긍정적인 자아상을 형성하고 있었다. 자신에 대한 긍정적인 자아상과 삶에 대한 희망을 가진 청소년들이 새로운 경험을 추구하고 참여할 수 있는 기회를 기꺼이 개방할 가능성이 높고(Telef & Furlong, 2017), 일상적인 문제를 해결하는 논리적 사고와 이타적 행동에 도움이 될 수 있다(Gorghiu, Voicu & Gorghiu, 2015). 참여자들은 가족과 교사 등 타인으로부터 긍정적 지지의 경험으로 그렇게 되기 위하여 노력하였으며 노년기 중창단 등에서 지휘를 하고 합창단을 지도하는 등 삶의 전반에 긍정적인 영향을 미치고 있었다.

가. 가족과 이웃의 지지에서 긍정적 이미지 형성

참여자들은 가족이나 이웃, 선생님의 긍정적 지지로부터 자신에 대한 긍정적 이미지를 형성해 나갔으며 이를 통하여 자신의 가치와 능력에 대한 믿음이 확고해 지고 있었다.

60명 모집에 80명이 응시했는데 공부도 제대로 하지 않고 1년 쉬었는데도 고등학교에 합격했다. 고등학교 졸업하는 친구 60명이 대학교 입학할 수 있는 자격을 주는 시험을 치러가서 10명이 붙었다. 그중에 나도 붙었다. 똑똑하다는 생각도 들고 자랑스러웠어요. [참여자 1]

우리 때는 시험을 굉장히 자주 쳤어요. 시험지에 백 점을 이렇게 받아오면 가족들이 다 기뻐해 주고 특히 우리 고모가 두 분 계셨는데 고모가 업고 잘했다고 백 점 맞았다고 잘한다고 마당에 이렇게 흔들어주시고 그랬던 기억이 있어요. 그런 게 내가 살면서 어려움을 딛고 일어나고 노력하는 데 엄청난 에너지가 됐지 않은가 그렇게 자랑하고 싶어요. [참여자 8]

선생님이 항상 음악 시간 되면 또 특히 제가 노래를 좋아하고 잘하고 그랬던 것 같아요. 오르간 쳐주면 무슨 노래할래. 이러면 산토끼 토끼 이런 거는 좀 시시한 것 같고 애국가 불렀던 거 같아요. [참여자 10, 11]

고등학교 다닐 때도 우리 미술 선생님이 있었는데도 내 그림 보고 엑설런트 막 이랬거든..... [참여자 16]

난 국어도 가르치고 산수도 가르치고 그랬었죠. 그 땐 그런 환경에서 자랐지 그 땐 가서 공부하는 거 보다 애들하고 한 시간 대화하고 책도 읽히고 더하기 뺏기 하는 거 가르쳐주는 그런 거지 교육하고는 관련이 없지, 내 할일 했으니까 .친구들이 조금 뭐라고 할까 그때 공부를 잘 하고 하니까 우리는 이상한 경험도 했어요. 6학년 때 우리 후배들 교실에 가서 가르치고 했거든요. 자랑스러웠지..... [참여자 12]

온 동네 학교에 소문나서 공부 잘하는 아이로 소문도 나서, 모범생 뭐 그런 애로 소문이 났었어요. [참여자 3, 4]

초등학교 땐 시골 초등학교였는데 공부를 좀 잘하는 편이고 키도 큰 편이었고 행동도 반듯해서 요새 말하는 게 우등생 그런 거. [참여자 14]

나. 자신의 장점을 인정하고 수용함

참여자들은 솔선수범, 노력, 온화한 성품, 약속을 잘 지킴, 책임감, 의리 등 자신의 장점을 찾아 인정하고 이를 수용하고 있었다.

초등학교 때도 그렇지만 중・고등학교 6년 동안에도 지각을 한 번도 안 하고 개근상을 받았고..... 학교 좀 일찍 갔습니다. 한 번도 지각한 적이 없습니다. [참여자 2]

책임감 있게 살아가야지. 돈에 대한 것도 난 학교 다닐 때부터 내가 못 갚으면 빌려서라도 안하면 안 돼. 말에 대한 책임감.....나의 장점은 나는 약속을 잘 지키고 좀 의리가 있다. [참여자 5]

나는 장점이 그건가 봐요. 선생님들이 말을 들으면 그 성품이 좀 온화하다고 하대요. 온화하고 그 다음에 이제 그거 나는 안 그런 것 같은데 상대방의 말을 잘 들어주고 그 다음에 이제 선생님의 어떤 요구사항 있잖아요. 그러면 억수로 빨리 해결을 해준다고..... [참여자 7]

선생님 시킨 말 다 듣고 솔선수범하고 착실하고 공부 잘하고 그렇게 살았지 꾸준히 노력하는 형이다. [참여자 12]

다. 자신의 능력에 대한 믿음과 통제감

참여자들의 자신의 능력에 대한 믿음과 인생에 대한 긍정적인 생각은 높은 자기 통제감의 획득으로 이어지고 있었다.

초임 때는 무용도 막 가르치고 지금 생각하면 운동회하면 여교사는 내 혼자니까 1, 2학년 무용도 하고 다 하라고 주시는데 스토리를 엮어가지고 무용을 하고..... 그 때는 6학급이었는데 지금처럼 행정실이 있거나 이런 게 없었거든요. 제가 선생님들 월급 주는 경리, 양호도 같이 일해야 하는데..... 그런 것들을 잘했다는 그런 생각이..... [참여자 8]

애들이 잘 크고 지금 이 나이에도 전화도 해주고 열심히 해줬기 때문에 해주는 거지 사랑을 안 줬으면 하겠냐 이거야..... 학생들이 공부를 안 해서 그 애를 전교회장 옆에다 앉혀놓고 그 옆에서 공부를 하라고 했죠. 우리는 교사 시절에 의사도 돼야 하고 간호사도 돼야 하고 학생들은 바글바글하니까 책상 고치는 것도 다치는 것도 다 담임선생님이 했어요. [참여자 9]

개인적인 것은 제가 이제 00에 오페라가 창단이 돼서 오페라단에서 창단연주하고 선생하면서 오페라주인공 했던..... 라트라비아타 하고 다섯 개 더 있었죠. 그리고 첫 번째 독창회를 해서 수익으로 음악실에 피아노 한 대 기증했던 것들이 기억나죠. 그 다음은 이제 00중학교에서 오케스트라 창단했고..... 사회성도 부족하고 사람을 되게 그런 것도 아니니까 큰 갈등 없이 잘 버텨냈던 것 같고 주로 이제 연구실에서 생활하고 늘 연습을 많이 했죠. [참여자 10]

선생님들도 충분히 굉장히 자기 나름대로 연구를 하거든요. 나에게 SOS를 칠 때가 있어요. 관리자로서 모든 경험치를 다양하게 가지고 있습니다. 저는 제가 교육을 받다 연수를 많이 다니고 거기에서 아 저 강사님 진짜 대단하게 잘하신다 싶으면 그 프로필을 미리 받아야 해요. 이 조정 역할이라든지 서포트 역할, 어떻게 지원을 해줘야 할지를 예측하기 위해서는 시뮬레이션을 미리 많이..... [참여자 11]

난 교장선생님이 되겠다는 목표가 있기 때문에 되든 안 되든 목표를 해 볼거야. 하고 2학년을 했어, 젊었을 때는 그렇게 생각을 했었어요. 될 거라고 생각을 했고 옆에 사람들 그런 사람들 많이 있었고 내가 있는 후배들 그렇게 이끌어줬고 같이 우리가 뭐 선생님이라 해서 선생님이 있는 게 아니고 내가 우리 실기를 많이 배웠

다 해도 나는 부지런하게 활동을 한 편이에요. [참여자 5]

그냥 한 면만 수학 선생은 되어서는 안 되겠다. 그래서 나보다 더 뛰어난 오랫동안의 경험을 가진 사람들의 작품은 애들보고도 내가 가자고 할 정도로..... 나의 장점은 어떤 어려움이 있어도 긍정적으로 환원해서 생각할 수 있는 힘..... [참여자 13]

젊은 저 우리 교육청을 좀 데리고 가자 그래서 내가 파견 갔어. 교육청으로 파견 가서 조금 있으니까 전문직 시험을 00시를 봤기 때문에 그때 전문직 시험을 보라더라고 시험 봤어. 보니깐 장학사 시켜주더라고. 그니깐 술술술술 풀린 거 아니야. [참여자 15]

긍정적인 자기 이미지와 자기 통제감은 '가족과 이웃의 지지에서 긍정적 이미지 형성', '자신의 장점을 인정하고 수용함', '자신의 능력에 대한 믿음과 자기 통제감'이다. 김성수(2006)는 피그말리온 효과를 자신에 대한 교사 등 친밀한 대상의 기대나 칭찬이 자신의 행동과 지적 발달에 큰 영향을 미치는 것으로 그 대상이 기대하는 대로 능률을 보일 수 있다는 자기 충족적 예언을 의미하는 것이라고 하였다. 이처럼 가족과 타인의 긍정적 지지의 기억은 자신에 대한 긍정적 이미지 형성으로 이어져 잘 할 수 있다는 자기 통제감으로 발현되고 있었다. 이는 노년기 삶에서 활력과 호기심, 낙관성 등으로 이어져 현실의 삶에 충실함으로써 느끼는 행복감으로 연결되고 있었다. 이처럼 청소년에게 교사 등의 친밀한 대상으로부터 형성된 긍정적 이미지는 자존감과 자기 통제감을 형성되며 행복과도 연결될 것이라는 의미 있는 결과가 되고 있다.

(5) 직업의 만족과 자기 성장

참여자들은 가르치는 것을 즐거움으로 인식하고 있었으며 아이들의 성장을 위한 노력은 학부모와 긍정적 관계 형성으로 이어지고 있었다. 참여자들은 전문성을 기르기 위한 끊임없는 연구의 과정을 통하여 좋은 선생님으로 성장해 나가고 있었다. 직업에 대한 만족과 지속적인 성장의 욕구는 더 큰 레질리언스로 발현되어 갔다.

가. 학생과 함께 하는 생활의 즐거움

참여자들은 학생을 가르치는 즐거움을 신바람이 난다고 하였으며 가르치는 즐거움은 직업의 만족과 연관성이 있으며 삶의 만족과 보람으로 연결되어 삶에 대한 즐거움과 행복함을 느낄 수 있었다.

가르치는 게 재미있더라구요. 일단은 애들이 좋고 수업시간에 수업을 해보면 그 1시간 수업에 만족을 못하면 수업 마치고 나오면 어깨가 처져요. 근데 이제 만족이

되면 수업을 마치고 나면 복도에 나오면 신바람이 나거든요 수업이 즐거운 거였죠. [참여자 6]

젊은 청년 교사고 이래서 애들하고 낚시도 가고 시간을 보내고 놀았다 공부도 하고 그랬지, 애들을 많이 좋아해주고 애들과 같이 생활하면서 운동도 하고 낚시도 많이 다니고 그랬거든. 그게 좀 재미가 있더라고..... [참여자 14]

여행을 가더라도 부모님들이 안 보내주니까 보내주면서 같이 넓은 세계를 봐야하는 거예요 도자기 공장에 가서 그 당시에는 금성사하고 제일제당하고 제일제당 가서 설탕 내려오는 거 한 줌씩 먹으라 하고 체험 활동이죠. 문화를 배워야지 여행을 다녀야지 달리 놀러간 게 아니라 세상이 이렇다 이거야 초등학교 애들이 전철도 타봤기 때문에 기억에 남는 거지. 그런 걸 체험시켜주는..... [참여자 9]

나. 학생과 학부모의 긍정적 지지에서 오는 즐거움

참여자들은 학생들이 즐거워하고 성적이 향상됨으로써 보람을 느끼고, 학부모들이 긍정적 지지가 있을 때 학교생활에서 즐거움을 느끼고 있었다. 이러한 긍정적 지지는 수업의 질을 높일 뿐 아니라 재미있는 수업을 위한 노력으로 이어졌다.

아이들이 00에 시험쳐가지고 갔거든요. 연합고사 그러니까 7시, 8시까지 넘어서까지 학교에서 막 공부를 제가 전 과목을 다 가르쳤죠. 저녁에는 가정방문도 하고 이랬어요. 저녁에 이 애가 공부를 하나 안하나 보러 가고 그러니까 학부형들하고 함께 또 굉장히 좋죠. [참여자 4]

*모교에 가서 처음에 발령받아서 그 학교에서 지도한 게 배구라. 1등을..... 그게 또 강한 거는 내가 배구를 가르쳤던 그 제자가 군인이 돼서 오는 거라. 개가 군인이 군대 갔다 휴가 오니깐. 우리 나 있는 대로 오는 거야. 딱 쳐다보니깐 내가 있거든. 그 순간 충성하면서 황**이라. 이름도 안 잊어버려..... 선생님이 가르쳐주셔서 제가 사단 대표 선수를..... 와! 내가 너를 그때 미워서 때린 게 아니고 운동을 시키려고 그리 한 거다. 내가 그 참 바로 잘 받아드렸구나. 그걸 느꼈어. 그때는 감정으로 다 못하지. [참여자 15]*

나는 처음 동네에서 학부형이 안 좋아했어요. 아이들 공부 좀 많이 시키려고 늦게까지 붙잡아놓으니까. 6시간 수업 같으면 6시간 수업해야 하는데 그 이후까지 붙잡아놓고 공부를 시키니까. [참여자 16]

다. 전문성을 기르기 위한 노력

학생과 학부모의 긍정적 지지는 학생들을 가르치는 즐거움을 느끼게 되고 직업의 만족과 연결되어 전문성을 기르기 위한 노력과 적극적인 모습이 부각되고 있었다.

내가 내 자신을 모의고사 문제를 내가 먼저 알고 해야겠다 싶어 가지고 정말로.....여름방학 전까지 제가 참고서를 두 권을 서점에서 사가지고요 그걸 다섯 번 여섯 번 봤습니다. 3학년 수업들어가니깐 제 자신이 그때 생각해도 앞에 내용이 뭐 그러니깐 1페이지만 가르치는 것이 아니고 내용이 나와도 뒷 페이지도 50페이지 내용이 나와야 하니깐..... 제가 4번 5번 봤습니다. [참여자 2]

그 연구 과정을 통해서 내가 좋은 선생이 되어 가는 거죠. 그건 다른 선생이랑 똑같아요. 우리 모습이. 다 교장이 된 사람 다 그런 거야 또는 생활지도 실천 사례 보고서 한번 내볼래, 이러면 어떻게 하면 애들 생활지도를 잘할 것이냐 연구를 할 수밖에 없잖아요. 이러면서 내가 성장해가는..... [참여자 11]

제가 서예는 제가 십몇 년을 했거든요. 서예도 하고 옛날에는 박공예.... 녹음기 이런 거들고 다니는 게 없었으니까 보따리에 카세트 해가지고 그거 들고 카메라 들고 좀 유명한 강사가 온다 하면은 들으러 가고..... 근처에 도자기 전시한다, 미술 전시한다. 무슨 음악 하면은 이걸 듣고 보고 와서 전해주고 그래서 나보다 더 뛰어난 오랫동안의 경험을 가진 사람들의 작품은 애들보고도 내가 가자고 할 정도로..... 근데 지금 생각하니까 좋았던 게 저는 계속 뭔가를 배웠거든요. [참여자 13]

직업의 만족과 자기 성장은 '학생들과 함께 하는 즐거움', '학생들과 학부모의 긍정적 지지에서 오는 즐거움', '전문성을 키우기 위한 노력'이다. 참여자들은 학생들을 가르치는 일에 즐거움을 느끼고 학생과 학부모의 긍정적 지지는 전문성을 키우기 위한 노력으로 이어지고 있었다. 참여자들은 배움을 통하여 전문성을 키우거나 직접 현장 속으로 들어가 체험한 것을 학생들에게 들려줌으로써 즐거움과 만족감을 느끼고 있었다. 이런 즐거움과 만족감은 순환적으로 연결되어 삶의 만족으로 이어지고 있었다.

(6) 조화로운 관계 추구

개인 레질리언스는 상황의 요구에 따라 자아통제를 강화시키거나 완화시키는 초월적인 능력을 의미하며, 개인의 정서적 능력을 통제하고, 환경을 바꾸거나, 상황이나 사건이 변회되었을 때 겪는 외부와 내부의 스트레스에 대해 유연하게 대처하는 능력으로 스트레스를 극복할 수 있는 능력이다(Block & Kremen, 1996). 참여자들은 상황에 따라 주도적이고 변화를 두려워하지 않는 모습을 보이기도 하고 조화를

이루기 위해 타인의 의견을 수용하는 모습으로 개인 레질리언스가 발현되고 있다.

가. 주장을 하지는 않지만 친구들과 잘 어울림

참여자들은 조용하지만 소속감이 강한 사람, 주장을 하지 않으면서 잘 어울리는 타인과의 조화로운 관계 형성의 방법으로 주장을 하기 보다는 다른 사람의 의견을 수용하는 모습으로 나타났다.

우리 옛날에 운동같이 노는 운동 말 타기 같이 하던 친구, 같은 반 되었고 같은 동네 살았으니까. 그 친구하고 제가 그걸 많이 했다 하는 거, 그렇게 앞에 툭 나서고 하는 그런 거는 아니었던 거 같아요, 같이 어울리기는 어울리는데 내가 주장을 해서 뭘 하자 뭐 그러지는 않았던 거 같다는..... [참여자 2]

아이들 우리가 자랐을 때 길거리에서 공이 없으니까 동그란 거 있으면 축구하고 술래잡기하고, 여름에는 뛰어 놀다가 더우면 밤에 바닷물에 들어가서 목욕도 하고, 친구들하고 만나서 노는 것 운동하고 운동하는 거 즐겁죠. 같이 어울려서 놀았던 친구들인데 그 친구들이 못 잊겠더라구요. 대장은 아니지만 같이 불러서 이끌어 주는 사람. [참여자 9]

초등학교 때는 공부는 잘 했지만 말이 없는 굉장히 내성적이고 수줍음 많이 타고..... 굉장히 조용한 아이. 그러니까 어떻게 보면 착하고 얌전한 아이? 그래서 그때 선생님들이 쟤는 딱 선생님이 시키는 대로 그대로 옆으로 돌아볼 줄 모르는 지나칠 정도로 반듯한..... 개구쟁이 이런 거는 못해요. 친구들한테 내가 '나를 따르라' 이런 식이 아니고 나는 그냥 속해 있는 사람. 지금 생각하니까 놀이를 하면 고무줄뛰기 이런 것도 반에서 두세 번 잘하는 아이..... [참여자 13]

그 친구들하고도 뭐 특별히 내가 뭐 리더가 된다든가 그런 건 없지마는 소외당하거나. 친구들과 잘 지냈지 잘 지낸 편인데 항상 친구들하고 잘 어울리고 노는 걸 좋아해서..... 고등학교 때 노는 거 좋아하셨어요. [참여자 15].

나. 동료 교사와의 협력을 통해 문제를 해결 함

아동기와 청소년기 친구와 조화로운 관계를 추구하는 대인관계 방식은 성인기에는 협력하여 문제를 해결하려는 모습으로 나타나고 있었다. 참여자들의 개인 레질리언스 척도의 결과 5가지 영역 중 대인관계 영역이 가장 높은 것으로 나타나고 있다.

직원회의를 하거든요. 직원회의를 하는데 지금까지 거의 대부분 학교는 월요일마다 직원회의를 합니다. 그런데 저희는 거기에 근무하는 선생님들이 직장 집들이 부근에 인근에 있는 것이 아니고 전부 다 차로 30~40분 걸려서 온다 아닙니까. 그러면 월요일 아침 참 힘들다고 그래서 제가 마인드를 바꿔서 화요일 아침에 직원 모임을 했거든. 선생님들이 좋아서 막 박수치고 야단났어. [참여자 2]

체험 활동을 한다든지 또는 교무실 회의를 한다든지 이런 회의 같은 거 할 때 서로 동료 교사 간에 같이. 서로 저쪽 사람 것을 내가 부족할 때 끌어올 수도 있고 내 것을 줄 수도 있는 거예요. [참여자 3]

다. 친구와 대화를 통해 용기를 얻음

참여자들은 친구나 배우자와 대화를 통해 도움을 받고 용기를 얻고 있었다. 참여자들에게 특히 친구는 위안과 용기를 주는 존재로 나타나고 있다.

어떻게 이 범위 안에서 이걸 모두에게 만족을 주는 해법이 무엇일까? a 케이스, b 케이스 이러다 보면 잠을 못 잘 때가 많죠. 해법 찾는 게 가장. 같은 교장이면 대화할 수 있는 교장, 그때는 내 고민을 들어줄 사람이 필요해요. 대화하다 보면 용기를 얻고 내 이야기를 주고받으면서 내 스스로 해결방안도 찾아가고. 이 어려운 일들을 헤쳐 나오면서 내가 강해졌죠. [참여자 8]

문제가 생겼을 때나 민원이 생겼으면 고민하고 학교에 평교사 때도 교직원 간의 갈등이 있었으면 문제가 있었으면 집에 와서 얘기를 하면 남편이 적극적인 지지자입니다. 굉장히 큰 힘이에요. 네가 잘못하지 않고 네가 바르게만 해서 싸웠다면 법에 가도 니를 어떻게든지 지원을 할 테니까. 그게 부부 같아요. 그럼 스트레스가 풀려요. [참여자 8]

여상 다니던 친구 절친인데 정말 도움이 많이 됐어요. 그래서 같이 옆에 앉아 어쨌든, 일했어요. 그러니까 같이..... 월급 받으면 같이 가서 사 먹고. 그래서 서로 자극이 돼서..... 그러니까 둘이서 또 막 영어 공부하고. [참여자 11]

너무 곱게 자라왔는데 여기서는 꺾여 가지고 내가 엄청나게 A, B도 만들고 고민하면서 전에는 내만 잘하면 됐는데 누군가의 비위를 맞추는 문서를. 그러다보니까 점점 내가 교감이 되고 교장이 되면 많은 관리자로써 힘들잖아요. 그땐 계속 조율하고 해야 되는데. 그래서 우리가 나를 힘들게 만든 사실도 나를 무심의 강을 건너게 해준 징검다리였다. 그 일이 지나고 나니까 되게 약이었어. [참여자 13]

조화로운 대인관계는 '주장을 하지는 않지만 친구들과 잘 어울림', '동료 교사와 협력을 통해 문제해결', '친구와 대화를 통해 용기를 얻음'이다. 청소년기 친밀하고 조화로운 대인관계 경험은 건강한 자아상 발달에 중요한 역할을 한다(김진수, 2019). 청소년기는 대인관계를 통해 자신뿐만 아니라 타인에 대한 객관적 이해를 돕고(윤정연, 2001), 자신에 대한 믿음과 확신을 형성하여 스트레스 상황에 잘 대처하여 청소년기의 발달과제를 성취한다(장봉실, 2017). 박은희(1996)의 자아 탄력성 척도 검사 결과 참여자들은 타인의 긍정적인 관심을 얻으려는 능력과 관련된 대인관계가 가장 높게 나타났으며 이런 능력은 참여자들이 스트레스 상황에 직면할 때 잘 대처할 수 있도록 도움을 주고 있다. 참여자들은 청소년기 조화로운 대인관계는 성인기를 거쳐 노년기 긍정적 관계강화로 이어져 행복한 삶에 영향을 주고 있었다. 은퇴노인의 경우 대인관계의 축소를 경험할 가능성이 높으며 복지관 등에서 대인관계 향상을 다양한 프로그램의 제공이 필요할 것이다.

(7) 소 결

생애사적 현상학적 분석방법에 따라 두 번째 범주는 개인 레질리언스 의미 단위는 '꿈을 이루기 위한 노력과 목표의식', '성공적인 성취의 경험', '흥미와 관심의 다양성', '긍정적인 자기 이미지와 자기 통제감', '직업의 만족과 자기 성장', '조화로운 대인관계'로 나타났으며 하위 의미 단위는 다음과 같다.

꿈을 이루기 위한 노력과 뚜렷한 목표의식의 하위 의미 단위로는 '뚜렷한 목표를 가짐', '꿈을 이루기 위한 노력'으로 나타났다. 참여자들은 청소년기의 뚜렷한 목표와 꿈을 가지고 이를 이루기 위한 노력은 삶의 원동력으로 작용하였다. 이는 성인기 성공적인 성취의 경험으로 이어지고 노년기 성취감과 만족감의 긍정 정서를 음미함으로써 삶의 전반에 긍정적인 영향을 미치고 있었다.

성공적인 성취의 경험으로 얻은 자부심과 보람의 하위 의미 단위로는 '학업에서의 성취의 경험', '성공적인 역할 수행 경험', '가치 있는 일을 하고 있다는 자부심과 보람', '교장으로서 성공적인 운영과 자부심'이다. 참여자들은 학령기 학업에서의 성취의 경험으로 획득한 자신감은 또 다른 성취의 원동력이 되어 자신의 삶에 대한 자부심으로 이어지고 있었다. 이런 성취감은 노년기 행복으로 연결되고 있었다.

흥미와 관심의 다양성의 하위 의미 단위로 '삶의 즐거움과 힘이 되는 지혜와 지식', '새로운 방법을 두려워하지 않는 호기심과 창의성', '학생들의 학력을 높이기 위해 적극적으로 노력함', '다양한 취미활동과 봉사활동으로 나타난 활력과 인간애'이다. 흥미와 관심의 다양성은 몰입과 호기심과 창의성, 적극성, 활력과 인간애 등의 성격강점으로 역경 상황에서 잘 적응 할 수 있는 보호 요인으로 작용하고 있었다.

긍정적인 자기 이미지 형성과 통제감 획득의 하위 의미 단위로 '가족과 이웃의 지지에서 긍정적 이미지 형성', '자신의 장점을 인정하고 수용함', '자신의 능력에 대한 믿음과 통제감'이다. 타인으로부터의 긍정적 지지의 경험은 자존감과 자기 통제

감 형성이라는 의미 있는 결과로 이어지고 있었다.

직업의 만족과 자기 성장의 하위 의미 단위로 '학생과 함께 하는 생활의 즐거움', '학생과 학부모의 긍정적인 지지에서 오는 즐거움', '전문성을 기르기 위한 노력'이다. 참여자들의 직업에 대한 만족은 지속적인 성장의 욕구로 발현되고 이런 즐거움과 만족감은 삶의 만족으로 이어져 노년기의 긍정 정서로 이어지고 있었다.

조화로운 관계 추구의 하위 의미 단위로 '주장을 하지는 않지만 친구들과 잘 어울림', '동료 교사와의 협력을 통해 문제를 해결함', '친구와 대화를 통해 용기를 얻음'이다. 참여자들의 청년기 조화로운 대인관계의 경험은 건강한 자아상 발달에 중요한 역할을 하고 있으며 노년기 긍정적 관계강화를 통해 행복감을 경험하고 있었다.

이처럼 참여자들이 가지고 있는 가장 강력한 개인 레질리언스는 조화로운 대인관계이며 그 다음이 긍정적인 자기 이미지와 통제감 획득으로 나타났다. 참여자들의 삶의 전반에서 경험되고 있는 역경을 극복하는 과정에서 발현된 개인 레질리언스에 대한 심도 있는 분석 결과는 노인의 행복을 증진시키는 다양한 프로그램과 사업을 개발하고 진행할 때 기초자료로 활용할 수 있을 것이다.

3) 은퇴한 교장들의 생애 속의 가족 레질리언스

가족 레질리언스는 가족이 위기 상황에서 어떻게 위기를 극복하는지, 지속된 가족의 문제를 어떻게 견디어 나가도록 하는지를 보여준다. 이와 함께 강점을 개발하고 환경으로부터의 영향에 유연하게 대처하도록 하는 것에 포커스를 두고 가족들이 역경과 스트레스로부터 회복하고 성공할 수 있다는 믿음과 희망을 가지게 하는 것이다(박주연, 2011). 퇴직 교장 노인들의 생애사에 나타난 가족 레질리언스를 Giorgi(1975, 2012)가 제시한 연구 방법에 따라 분석한 결과 도출된 의미 단위내용으로부터 24개의 하위 의미 단위를 도출하였으며, 하위 의미 단위들을 다시 7개의 의미 단위로 범주화하였다. 참여자들은 역경이 발생하면 가족의 응집력으로 온 가족이 똘똘 뭉쳐 해결하고 그를 통하여 가족이 함께 성장할 수 있는 힘을 제공하고 있었다. 본 연구에서는 가족 레질리언스를 '무조건적인 사랑과 신뢰를 주는 사람', '가족에게 힘을 얻음', '롤 모델을 형성함', '영성의 힘으로 극복한 역경', '역경 상황을 도전으로 여김', '역경이 주는 긍정적 의미 깨달음'으로 의미 단위를 도출하였다.

(1) 무조건적인 사랑과 신뢰를 주는 가족

역경으로 인해 고통스러운 경험을 한 참여자들이 문제해결을 해 나갈 수 있었던 힘은 이들에게 무조건적인 사랑과 신뢰를 주고 지지해주는 주는 가족이 있었기 때문이다. 이들은 참여자들과 가까운 곳에 있는 사람들로 어린 시절에는 참여자들에게 헌신적이고 맹목적인 사랑을 주고 함께 기뻐해 주는 든든한 울타리가 되어 주고

성인기에는 대화를 하면서 용기와 힘을 주는 존재였다. Block(1996)은 유아기에 부모와의 관계가 탄력성 형성의 근원이 된다고 하였는데(박병기 외, 2010 재인용), 영・유아기 시기에는 충분한 양육과 긍정적인 부모자녀 관계가 중요한 요인이 됨을 알 수 있다(이연실, 2011). 유아기의 긍정적인 애착 형성은 세상과 타인에 대해 믿음을 형성하게 되며 생애발달과정과 밀접한 관련을 갖게 되며 다른 사람으로부터 필요한 지지를 제공 받을 수 있다는 생각은 대처능력을 강화시키고 역경 상황으로 인해 발생하는 고강도의 고통의 발생을 미리 예방하는 역할을 한다(Cohen & Wills, 1985). 본 연구에서는 무조건적 사랑과 신뢰를 주는 사람을 '어머니의 맹목적이고 헌신적인 사랑, 따스한 아버지의 사랑을 느낌, 든든한 내편 할머니, 가족의 응집력과 결속력'으로 역경 극복의 근원적인 힘으로 작용하고 있었다.

가. 어머니의 맹목적이고 헌신적인 사랑

참여자들에게 어머니는 헌신과 무조건적인 사랑 그 자체이다. 이러한 어머니의 희생과 사랑은 참여자들의 가족 레질리언스를 형성함에 있어 주요 요인으로 부각되고 있다.

모친이 저희한테 헌신적이고 무조건적..... 자식이 뭐하고 싶다 하면 어떤 경우라도..... 저희가 중고등 학교에 다닐 때인 데 일찍 자다가 새벽 3시나 4시 이때쯤 깨워달라고 하면 모친은 그때까지 안 주무시고 저희를 깨워서 공부하라고..... 새벽에 간다고 5시쯤 깨면 모친은 아들 위해서 춥다고 신발을 항상 따뜻하게 데워주고 따뜻한 물을 한 잔씩 마시게 하고..... 모친이 아주 그런 것들 잘 챙겨주고, 헌신 그 다음에 자식한테 무조건 맹목적인 사랑을..... [참여자 2, 10, 11, 16]

엄마는 우리 집의 가장이고 늘 희생적이었어요. 우리를 위해서 뭐든지 다 잘했어요. 엄마한테 가면 모든 게 다 해결 되니까. [참여자 4]

우리 엄마도 부지런히 농사 짓고 그런 사람이죠. 다정하지, 촌에서 농사 지어서..... 내가 중학교 다닐 때 동네에서 나가 자취 생활 할 때 '저 사람들이 애 대학을 어떻게 보내나' 했는데 다 보냈으니..... 자식을 위해서 최선을 다한 사람이었지. [참여자 12]

나. 따스한 아버지의 사랑을 느낌

참여자들에게 아버지의 사랑은 엄하면서도 따스함 그리고 나를 품어주는 넉넉함 등으로 표현되고 있었다.

우리 아버지는 이제 내한테는 나한테만 제일 잘했지 장남이라고. 그 내가 누나 둘이고 그리고 내가 아들이거든요. 나는 모든 일에서 열외고..... 초등학교 때 아버지가 선생님이 나를 때려가지고 우리 아버지가 선생님 찾아가가지고..... 선생님이 잘못했다고 막 빌고(웃음)..... [참여자 16, 1]

아빠는 엄하기도 하셨지만 제가 새로운 거에 도전을 해서 실패를 한 경우에는 관대하셨다는 거지. 내가 아프고 이럴 때는 안아서 재워주시고 품어주시는 이런 부분이 있었어요. 아버지가 엄마의 힘든 부분을 어떻게 보면 엄하시지만 아버지가 채워주신 부분도 계시고 할머니 같은 경우에는 늘 내 편 같은..... [참여자 8]

다. 든든한 내편 할머니

할머니의 돌봄을 받고 자란 참여자들에게 할머니는 든든한 내 편으로서, 가족 레질리언스의 중요한 부분을 형성하고 있다.

저는 할머니가 키워주셨죠. 할머니가 고등학교도 대학 다닐 때도 같이 나와서 뒷바라지 다 해주고, 우리 할머니는 든든한 내편이죠. 일찍 남편 잃고 아들 하나만 혼자거든요. 그렇게 키워가지고 그래서 할머니의 인생철학이 자식들에게 다 손자들 손녀들에게 잘 물려주셨죠. 잘 키웠고 할머니 그 사상이 이제 아버지에게로..... [참여자 15, 3]

할머니랑 부모님이랑, 형제들이랑 이렇게 살았는데 그렇게 많이 사랑을 주신 분은 할머니라고 저는 지금 기억합니다. 할머니는 이제 엄마나 아버지가 꾸중하시면 항상 등 뒤에 숨겨주시고 그게 굉장히 큰 힘인 거 같아요. 자라면서..... [참여자 8]

우리가 태어난 곳은 할머니 친정동네. 할머니 집은 여유가 좀 있었던 것 같은데. 이렇게 저렇게 하시고 해서 자수성가 하셨죠. 우리 할머니가 다 한 거죠. 기반을 잡고 그 기반으로 이제 아버님이 사업을 하셔가지고..... 할머니가 그렇게 해서 이제 우리 대학 고등학교도 할머니가 같이 뒷바라지 해주고..... [참여자 10]

라. 가족의 응집력과 결속력

참여자들은 가족과 함께 하는 행사와 활동, 공유시간 등을 통해 응집력과 결속력을 다지고 있었다. 이러한 관계는 삶을 살아가는 데 있어 든든한 자원으로서의 역할을 하고 있었다.

저희는 항상 함께죠. 주말되면 우리 식구들이 많으니까 정말 특별한 날 아니면 집에서 행사 치르고 하니까 거의 함께 해요. 저는 가족이 함께 하는 것이 행복의 시작인 거 같아요. 애들이 사랑을 배우고 모든 게 가족이 함께 하는데서..... 집안에 특별한 생신이라던가 명절 우리는 뭐 우리 집에서 차례를 지내고 하니까..... [참여자 6]

우리는 형제가 많다고 했잖아요. 형제가 많으니까 직업도 다양해요. 은행에 있는 동생이 있으면 은행에 금융상품이나 이런 거는 도움 받고 내 밑에 동생은 주말농장을 해요. 내가 도움을 안 받고 싶어도 무도 가져가라, 상추도 가져가라. 그런 게 또 되게 큰 의지가 되는 거 같아요. 막내 여동생은 김을 열 줄 샀다고 한 집씩 가져가라 택배로 보내주고. 우리는 응집력이 굉장히 좋다 어려운 일이 있으면 형제가 온통 똘똘 뭉쳐서 다 서로서로 해결해..... [참여자 8, 10, 11]

친정 가족들이 이렇게 모인 지가 40년 됐어요. 그래서 모여가지고 늘 우리 가족들이 있는 맛있는 거 먹고 놀고 이렇게 앉아가 가족 장기자랑을 합니다. 플롯도 불고..... 우리 가족의 힘은 어떻게 보면 이렇게 서로 간에 모이고 이야기하고 이러면서 어떤 가족의 통합, 이게 우리 가장 큰 에너지..... 저는 제가 제사를 모시는데 그래 생각을 바꿨어요. 이렇게 가족이 한 자리에 모여서 며느리 보고도 즐거운 마음으로 멋있게 해서 기분 좋게..... [참여자 5, 15, 16]

시누이들이 초등학교, 중학교, 고등학교에서 선생님을 하고 있는데..... 시누가 4명이예요. 남편 밑으로 시누가 4명인데 이 4명이 부족한 올케한테 부족해서 불평을 할 텐데도 4명이 다 표현을 안 하고 지금까지 늘 내 편이 돼줬어요. [참여자 13]

무조건적인 사랑과 신뢰를 주는 사람은 '어머니의 맹목적이고 헌신적인 사람', '따스한 아버지의 사랑을 느낌', '든든한 내편 할머니', '가족의 응집력과 결속력'이다. 참여자들은 역경이라는 고통스러운 상황을 헤쳐 나갈 수 있었던 가장 큰 힘은 무조건 사랑과 신뢰를 주는 사람이었다. 어려운 일이 있을 때 힘이 되어주는 가족은 늘 참여자의 입장이 되어 신뢰와 사랑을 보여주었다. 이러한 심리적 지지는 어려운 일이 있으면 언제든 도움을 받을 수 있다는 믿음과 심리적 안정감을 가지게 되었고 역경의 상황에 발생하는 부정적 영향을 예방하는 역할을 할 수 있을 것이다.

(2) 가족에게서 힘을 얻음

참여자들이 역경을 극복해 나가는 과정에서 가족의 규칙이나 신념은 강한 영향을 주고 있었다. 참여자들은 아버지, 어머니의 행동과 말이 인생을 살아가는 지표로 작용하였으며 부모님에서 자신을 통하여 다음 세대로 전달되어 역경 상황을 견뎌 낼

수 있는 힘으로 작용하였다. Walsh(1998)는 관계 정의와 행동 규제, 내·외적 규범의 유지는 물론 문화와 가족의 신념체계에서 가족 레질리언스는 강화된다고 하였다. Biano & Eklund(2001)는 가족은 역경 상황에 있는 개인이 의지할 수 있는 사회적 지지의 대상이라고 하였으며 자신에게 의미가 있는 중요한 사람이라면 삶의 지표가 될 수 있다. 본 연구에서는 '가족이 주는 인생의 지표가 되는 말', '대를 이어가는 가족의 신념', '서로의 단점을 채워주는 사람', '가족을 이끌어 가는 든든한 울타리', '엄격함 속에 안정감을 느낌', '변화를 받아들임'의 하위 의미 단위로 구조화 하였다.

가. 가족이 주는 인생의 지표가 되는 말

참여자들의 부모님, 할머니, 담임선생님 등이 하시는 말씀은 참여자들의 진로를 정하는 데 영향을 미쳤고, 나아가 삶의 지표가 되고 있었다.

부모님은 늘 희생적 이였죠. 저희들한테 자식 잘 되기를 바라고 아낌없이 주는 그런 스타일 이였죠. 자기 자신보다 자녀를 더 우선적으로 생각하고 그런 편이였죠. 공부 열심히 해갖고 자기들보다는 좀 더 좋은 삶을 살기 위해서 여자도 자기 할 수 있는 일들을 가져야 된다고..... 자립을 할 수 있어야 되겠다는 그런 생각을 가지고..... 우리 아이들한테 막 이렇게 심부름 같은 걸 안 시켰어요. 왜냐면 그 시간 하나라도 공부를 더 해라고 우리 엄마도 시집가면 여자는 뭐든지 모든지 다해야 되니까 너 하고 싶은 거해라. [참여자 4]

내가 어릴 때부터 내가 이제 교사에 몸을 담아야 되겠다고 생각을 했고..... 내가 어릴 때부터 우리 할머니의 사랑을 많이 받았지. 할머니가 옛날 사대부 집안이야. 할머니는 어릴 때부터 뭐라고 하느냐면 여자도 직장을 가져야 되고 그래서 공부를 해야 된다. 그래가지고 공부를 해야 되고..... 그 주위는 다 공부를 하는 사람들이었어. 교육열이 좀 대단하다는 말이고..... [참여자 5, 10]

내가 1학년 때부터 6학년 때까지 내가 반장을 계속 했거든요. 그래 갖고 이제 재들을 어쨌든 니 손으로 해결을 하고 좀 보내라. 우리 담임 샘이 00아 니는 참 보니깐 선생님이 니는 최고다. 한 학년에 한 반 밖에 없거든요. 6년 동안 계속 그대로 올라갔거든요. 애들이 그 선생님의 말씀을 듣고 내 보고 별명이 김선생..... [참여자 7]

나. 대를 이어가는 가족의 신념-아껴 써라, 친절, 성실함, 정직, 단디 해라, 먼저 해라

참여자들에게 있어 부모님들의 말씀과 실천 행동은 대를 이어가는 가족의 신념으로 자리 잡게 됨을 알 수 있다.

부모님 말씀 중에 아껴 쓰라고 했던 일이 기억에 남는다. 어머니는 매우 생활력이 강하고 부지런한 사람..... 초등학교까지 어머니가 장사를 하셔서 형제들을 학교 공부를 가르쳤어요. 아버지는 농사를 지으셨고 어머니가 장사를 갔을 때 울고 있는 나를 업고 얼러주시던 기억..... 우리 가족은 6남매로 나는 4남 2녀 중 넷째로 태어났어요. 아내가 경제력이 강하고 건강해 보여서 마음이 갔다. 아내도 생활력이 강하고 알뜰하고 절약하고 저축..... 우리 아이들도 성실하다. [참여자 1, 2, 10]

우리 아버지 하신 말씀 중에 친절은 돈 주고도 못 산다. 남의 칼집에 대한 칼을 제 마음대로 이제 써서 내 마음대로 안 되는 게 있다고 말씀하실 때 그랬고..... 욕심은 많고 뜻대로 안 되는 것을 말할 때 지나친 욕심을 버리라 할 때 또 비유가 누구든지 혀는 짧고 침은 멀리 뱉고 싶은 게 인간이다 이렇게..... [참여자 11]

부모님 역할이 좀 바뀌어서 아버지는 모든 것을 수용하시고 많이 웃으시고 아버지는 되게 온순하고 현실에 적응을 잘하는. 그리고 다른 사람들의 어려움을 잘 도와주는 굉장히 정이 많은 그런 분이었고 어머니는 진취적이다 보니까 현실에 만족을 못하고 늘 여기를 벗어나서 도시를 나가서 농사 짓다 보니까 여기서는 전망이 없다고 난 밖으로 나가서 농사, 장사를 하던 어머니. 부모님은 나에게 늘 어디서나 꼭 필요한 사람이 되라는 말..... 엄마의 영향..... 가족을 사랑하는 마음이 엄청 강하셔가지고 . [참여자 13]

어머니는 참 잔정이 많았고 이래라 저래라 아들한테 애착이 많다고 보면 되지. 그런 기억이 많이 나지. 우리 아버지는 항상 요즘말로 단디해라. 앉았던 자리 니가 머물던 자리를 항상 살피고 일어날 때도 살피고 해라. 니가 머물던 자리를 돌아봐라 항상. 그런 말을 많이 했지. 어머니는 뭐 특별한 기억은 없는데 모정에서 아들이 안타까워서 하는 말 그런 거..... [참여자 14]

우리 아버지는 그러니까 한번 안 돼 하면 끝까지..... 남한테 절대로 손해 보거나 아무리 해롭게 하거나 해치거나 그런 건 절대 하면 안 되고 네가 가지고 있는 거 있으면 나누어 쓸 줄 알고 그런 걸 많이 강조하셨어..... 알아야 한다. 무엇이든 알아야 한다. 네가 뭐든지 먼저 스스로 하라 그러면 다 해결이 된다..... [참여자 15]

다. 가족을 이끌어가는 든든한 울타리

참여자들은 가정에서 자신과 배우자가 든든한 울타리로서의 역할을 수행한다고 생각하고 있었다. 이처럼 배우자와 함께 역할을 잘 수행하는 것이 곧 가족을 이끌어가는 힘으로 작용하고 있었다.

아무래도 우리나라는 엄마중심이니까 제가 중심역할을 하죠. 아무리 여자이 가정의 중심이라 해도 굵직굵직한 건 남편이 하죠, 결단을 내야한다든지 할 때는 빠르고 신속하게 뭔가 결단을 짓고 큰일을 할 때 정리해주고 하는 건 남자들이 잘하죠. 아무래도 그러고 자질지구레한 건 모으면서 울타리가 되어주는 건 여자이 잘 한다고 봐야죠. [참여자 6, 11]

나는 장남이기 때문에 우리 형제간에도 내가 리더고, 여기도 우리 딸하고 식구들은 내가 리더지. 내가 No하면 우리 집사람도 내 No하면 안돼. 내가 Yes하면 하고. 또 산소 관리 그거도 다 내 이름으로 해놓았다 아닙니까. 산소 관리도 내가 다 하고 나는 장남이기 때문에..... 뭐 자녀들이 생각할 때는 아버지 어머니가 계시니까 든든한 울타리가 되어 준다..... [참여자 16, 14, 15]

우리 남편과의 관계에서는 제가 주도적이었어요. 사회생활 면에는 우리 남편은 돈도 싫어하는 사람이었어요. 늘 불려나가니까. 집안일은 도와줄 수가 없는 거죠..... 부부가 같이 일하지만 밖에 있는 시간이 많으니까 집에 있어도 불러내고 아빠는 부재중 경제적인 거는 내가 의지를 안했죠. [참여자 4, 5]

남편은 자기 의도하는 바를 굽히지 않고 그래서 아마 안 그랬겠나..... 남편이 성실하고 가족에 대한 책임감 이런 거는 되게 강하고, 자기 뜻하는 봐 대로 나는 동조해주고, 우리 집의 리더는 남편이에요. 경제적인 관리나 이런 것도 남편이 주가 되고..... [참여자 8]

라. 엄격함 속에 안정감을 느낌

참여자들은 가족으로부터 사랑과 신뢰를 바탕으로 엄격하지만 예측 가능한 일관성있는 규칙과 질서가 존재함으로써 안정감을 느끼고 있었다. Werner 외(1989)는 아동 레질리언스의 특성을 종단적 연구로 조사하였고 탄력성의 보호 요인으로서 가정에서 규칙과 규칙을 잘 부과하는 특성은 가족의 안정성이나 응집성을 잘 유지한다고 하였다(Werner & Smith, 1977, 1982), 참여자들은 이런 일관성 있는 엄격함 속에서 안정감을 느끼고 가족의 안정성과 응집성을 형성하는 요인으로 작용하고 있었다.

어머니나 아버지는 지켜야 할 보이지 않는 불문율 이런 거에 굉장히 엄하심, 물에 빠지면 가지 말라는 금지령이 있었으나. 엄마는 거짓말을 한다거나 이런 거는 용서가 안 됨, 형제간 싸워도 안 되고 엄마는 무섭고 엄한..... [참여자 8, 2, 3]

부모님 농사지었지 농사짓고..... 부지런하고 엄격했지 뭐 옛날 노인들 그런 거 아

닌가. 용서 없지 평소에 말은 잘 안 하는데 생각해서 어떤 궤도를 이탈하면 혼나고 그 외에는 말을 잘 안 해서 내가 좀 착해서 그런가 뭐라 하지는 않았는데 나도 몇 번은 혼이 났어요. 아버지 시킨 대로 안 한다고..... 그런 사람이죠. [참여자 12]

우리 집은 남편이 청소를 해준다거나 그런 게 없어요. 이제 집안일은 거의 다 내가 하고 뭐 어른들 목욕시키고, 케어, 제가 다 하는 편이죠. 제가 또 구세대니까 나이든 세대니까 못하는 거는 우리 애들이 또 해주고 어느 정도 질서는 있죠. 각자 알아서 해야 하는 질서라던가, 일이라던가, 이런 건 각자 알아서 다 하고..... [참여자 6]

마. 서로의 단점을 채워주는 사람

참여자들은 배우자의 다른 점을 인정하고 수용하면서 서로의 단점을 채워주는 존재로 인식하고 친밀한 부부관계를 형성하고 있었다.

가족의 리더는 아내라고 생각한다. 아내는 생활력이 강하고 알뜰하고 절약하고 저축하는 사람입니다. 말도 잘하고 활동적이고 융통성이 있어요. 나는 느리고 내성적이며 계획적이며 원리원칙주의자입니다. 아내와 다른 점이 많아요. 나는 아내를 이해하려고 합니다. 우리는 둘이서 밤이 늦도록 고스톱도 치고 놀 때도 있고, 복지관도 같이 다니고..... 나는 아내와 같이 활동하는 것이 재미있어요..... [참여자 1, 7, 10, 13]

결단을 내야한다든지 그런 데에는 빠르고 신속하게 뭔가 결단을 짓고 큰일을 할 때 정리해주고 하는 건 남자들이 잘 하죠 아무래도 그러고 자지구레한 건 모으면서 울타리가 되어주는 건 여자이 잘 한다고 봐야죠. [참여자 6]

바. 시대의 변화를 받아들임

참여자들은 과거로부터 내려오는 의식인 제사, 벌초 등의 의식을 간소화하고 시대의 변화를 받아들이고 새로운 기술을 배우기 위해 노력하는 사고의 유연성으로 나타났다. 참여자들은 시대적 변화를 긍정적 수용함으로써 스트레스에 기능적으로 잘 대처할 수 있었다.

애들한테 배울게 참 많아요. 우리 애들한테. 사소하게 저는 어제도 휴대폰에 어째 어째 만지다가 문자나 카톡에 몇 개가 들어올 때는 풍선이 4, 3 이렇게 뜨는데 그걸 아무리 찾아도 못 하겠더라고. 근데 그거를 내 이거 아무리 해도 못 찾겠다 하니까 지는 딱 설정에 들어가 맨 위에꺼 누르니까 되더라고. 이 변화하는 속도를 그거를 배워야 되고. 시대 변화속도를 애들한테 빨리. 빨리 배워야 되는 거예요. 언어

도 마찬가지예요. [참여자 8]

그때는 문화가 발전이 안 돼서 병원에 자주 가지도 못했고 우리 살기가 바빴고 하니까 옛날 유교사상이어서 아무 필요 없는 것들인데 옛날 우리 조상들이 그런 문화를 만들어 놨어요. 그 문화가 서서히, 서서히 하나씩 해서 간소화 시켜 가는데..... 요즘 많이 바뀐 거 같아요. [참여자 9]

묘사 같은 거 지내고 하지. 자기 부모나 할아버지 이런 사람들은 제사 지내고 저 위에 육대조 오대조 사대조 하는 거 있잖아 그런 건 제사 안 지내고..... 그 다음에 새로운 물질에 대한 감각적인 자동차나 휴대폰이나 전자제품 그런 거 잘 모르니까 젊은 애들 잘 알거든. 젊은 애들은 그게 아니고 집은 있어도 되고 없어도 되고 차를 먼저 사야겠다. 그런 인식의 차이가 있는데 그런 젊은 애들의 생각을 틀렸다고 할 수는 없죠. 그런 것도 현실적이다 하고..... [참여자 14]

내가 좀 그렇더라고 또 하나는 제사를 옛날에 우리 제사를 1년에 14번을 했다고..... 그래서 내가 우리 집사람 보고 고치자. 어머니 아버지 한번 지내고 우리 1년에 모여서 하면 벌초할 때 모이는 사람이 한 50명 듭니다. 뭐 다 오잖아요. 옛날에 어머니 살아계실 때는 우리 집에서 모든 밥을 하고 다 했다고. 그래. 했는데 2년 전부터 식사를 전부 다 연세도 많고 어머니도 안 계셔서 식사를 어떻게 하나 하면 대구에다가 뷔페를 시킵니다, 우리 집 마당에서 텐트 쳐놓고 잔칫날..... [참여자 15]

옛날에는 1년에 10번 제사 지냈어요. 이제 다 합쳐서 지금은 아버지 엄마 제사만 지내고 큰아버지, 큰엄마가 만주에 계셨거든 중국에. 다 돌아가셨어. 아들이 없어 그걸 내가 제사를 모셔줬거든. 할아버지 할머니 사실 얼굴도 모르는데. 산소는 가 성묘도 가고 내가 다 벌초 다 해..... [참여자 16]

가족에게서 힘을 얻음은 '가족이 주는 인생의 지표가 되는 말', '대를 이어가는 가족의 신념', '서로의 단점을 채워주는 사람', '가족을 이끌어가는 든든한 울타리', '엄격함 속의 안정감', '변화를 받아들임'이다. 참여자들은 인생의 지표가 되는 말과 가족의 신념은 삶의 방향을 설정해주고 있었다. 가족이 주는 안정감을 통하여 변화를 수용함으로써 스트레스에 기능적으로 대처할 수 있었다.

(3) 롤 모델을 형성함

참여자들 대부분 닮고 싶고 존경하는 롤 모델이 있다고 하였으며, 닮고 싶다, 저렇게 살아야지 라는 생각을 마음속에 간직하고 있다고 하였다. 삶을 살아가면서 그분들의 모습과 행동과 말과 사상을 떠올리며 타산지석으로 삼고 역경 상황에서

용기를 얻고 해결방법을 찾아갈 수 있었으며 역경 속에서도 정신적으로 성장해 가는 모습을 보여주었다. 청소년기는 여러 부분적인 동일시들이 통합되면서 자아정체성을 이루어 가며(사미자, 2004), 참여자들은 부모님이나 조부모로부터 자연스럽게 심리적 지지자원으로 인식되고 있었으며 학령기와 청소년기로 들어서면서 선생님을 롤 모델로 생각하고 있었으며 참여자들이 청소년들의 또 다른 롤 모델이 되어 인생의 길을 안내해 주는 역할을 할 수 있다는 점에서 중요하다고 할 수 있다. 역경 극복을 위하여 적극적으로 동기부여의 대상을 찾고 목표를 세우고 이를 행동에 옮기고 정면 돌파하여 자신이 처한 상황을 변화시키려고 하였다.

가. 어려움이 있을 때 마다 힘이 되었던 가족

참여자들이 역경을 극복하는 과정에서 가족은 큰 힘이 되는 존재였다. 힘들 때마다 어머니, 아버지, 조부모의 모습을 생각하며 역경을 극복하고 있었다. 가족의 힘은 참여자들에게 역경을 견디어내는 가장 근원적인 레질리언스로 극복할 수 있는 동기를 제공하고 있다.

우리 아버지는 모든 것을 수용하시고 많이 웃으시고 아버지는 되게 온순하고 현실에 적응을 잘하는. 그리고 다른 사람들의 어려움을 잘 도와주는 굉장히 정이 많은 그런 분이었고 어머니는 진취적이다 보니까 현실에 만족을 못하고, 어머니는 지금 생각하면 시대를 앞서는 사람. 자녀들이 다 은연중에 물려받았는지 가족들이 다 노래를 잘하고 악기도 꽤 좀 잘하고. 글도 잘 쓰고..... 굉장히 자기 색깔이 분명한 사람. 따듯한 사람보다는 굉장히 냉철하고 반듯한 분..... [참여자 12, 6, 9, 14, 15]

우리 엄마는 만능 해결사였죠. 손재주 좋고 뭐 다른 무슨 오야도 해가지고 막 금반지 이런 거 뭐 했죠, 여장부였어요. 고장이 나면 우리 아빠가 안하고 엄마가 다 했어요 도배 이런 것도 손재주가 있고 굉장히 강하고, 주도적인 거죠. 강하고 뭐든지 남한테 절대 아쉬운 소리 안하고 자기가 뭐든 걸 다 해결하려고 하는 강한 여자상이었죠. [참여자 4]

친정어머니도 어떤 일을 밤세워서 하시는데 그렇게 깔끔하게 마무리해야 편안한 분이시고, 우리 할아버지도 선비로서 강직하시고, 할아버지는 독립 운동가였어요. 할아버지가 좋았어요. 저는. 할아버지 우리 집에 자주 오셔가지고 마루에 앉아가지고..... 그런 할아버지나 엄마의 영향..... 우리 어머님을 보면 어쩜 저렇게 늙어갈 수 있을까. 당당하셔요. 가족을 사랑하는 마음이 엄청 강하셔 가지고 그리고 자기가 갖고 있는 거를 적재적소에 지원도..... [참여자 13, 1, 2, 3]

저는 할머니를 여장부라고 이렇게. 일찍 남편 잃고 아들 하나만 혼자거든요. 그렇

게 키워가지고 그래서 할머니의 인생철학이 자식들에게 손자들에게 잘 물려주셨죠, 이렇게 저렇게 하시고 해서 자수성가 하셨죠, 아버지는 하고 싶은 거 하고 살아라, 크면서는 부모님이 롤 모델이었고 대학생 때는 영향을 좀 받아가지고..... [참여자 7]

나. 조상으로부터 이어져 내려온 정신적 유산

참여자들은 조상에 대한 강한 자부심을 가지고 있었으며 조상의 용기와 그런 모습을 마음속에 간직하고 살아가면서 닮아가려고 노력하는 과정에서 역경 상황에서 벗어날 수 있었다.

저는 제 개인적으로 친정에 제 과거에 우리는 뭐 조상들이 뭘 했는고 조사를 했어요. 그랬더니 아주 뭐 옛날 조상님들 중에서 의병활동을 한 분이 많고요. 그 다음에 이제 궁중에서 당산당 그런 걸 지내면서 임금을 커버를 치기 위해서 옆에 따라다니면서 임금을 지켜서 왜적을 막 죽이고 그런 조상들이 많더라고요. 난 좀 성격이 강하고 남한테 지는 걸 싫어하고 좀 이상하더라고. 내가 자랄 때 내 기질이 좀 이상해갖고 싸움을 무서워하지 않고 싸움을 피해 가지 않고. 그런 이상한 그런 예상하지 못한 그런 용기 같은 게 이 여자애한테 있더라고 나한테. 그래서 조상들이 그런 분들이 계시더라고요. [참여자 3]

조상 중에 5대조가 내보다 150년 먼저 살다 가시고 그런 분 중에 글씨를 참 잘 쓰는 할아버지가 계셨어. 그때의 유목이 우리까지 내려왔어. 그런걸 보고 내가 공부에 도움이 됐나 싶기도 하고 만나보지는 못했지만 훌륭한 분을. 지금 집에 있는 기록을 보고 알고..... 업적을 기록한 책이나 그런걸 보고 알게 됐지..... [참여자, 14]

우리 나한테 증조부가 상당한 분이었어. 우리 할아버지도 그렇고 증조부도 그렇고 고조부 다 공부를 많이 하신 분들이라. 우리 증조부는 더 하신 분이라. 상당히..... 시묘 살이 알아요? 시묘 살이를 우리 증조부는 고조부 할아버지 산소에 3년 한 분이라. [참여자 15]

다. 존경하고 닮고 싶은 사람을 만남

참여자들이 가족 이외의 롤 모델로 생각하는 사람은 대부분의 경우 선생님으로 나타났다. 역경의 순간에 존경하고 닮고 싶은 선생님을 생각하며 그분의 말과 모습을 타산지석으로 생각하면서 역경 상황에서 해결방법을 찾아 극복하고 성장해 나가는 모습을 보여주었다.

목사인 동시에 학교 선생님이신데, 그분이 오셔서 성경 가르치는 그 다음에 인성

교육까지 했고, 거기 가면 또 기독교에 대한 믿음..... 6년 동안에 교회를 열심히 다니고 그랬습니다. 한 분 또 제 롤 모델되시는 분이 중학교 1학년 때 음악 선생님 지금 생각했을 때 4년 동안 저한테 음악을 가르쳤거든요. 그 선생님의 영향..... 장인어른이 가장. 장인어른의 반듯함, 그 다음에 겸손함에 대한 거. 항상 이제 자기 자신을 좀 낮추라 하는 거. 장인어른이 그런 말씀을 많이 하셨어요. [참여자 2]

대학생 때는 지도 교수님의 영향을 좀 받아가지고 재능이 있고 이런 것도 아니고..... 대학원을 나오고 이렇게 됐는데..... 대학을 졸업하고 공부를 더 해야겠다는 생각을 하게 된 계기가 지도교수님이 우리나라 사회는 아무리 실력도 중요하지만 학벌도 중요하다, 미리 준비해두어야 된다라고 말씀하셔서..... 계속 준비를 했죠. 늘 준비했죠. 늘 졸업하고 난 뒤에도 노래 연습도 하고 열심히 했죠. [참여자 7]

중3 때 학교에서 또다시 좋은 선생님을 만났어요. 간절하게 제가 선생님이 되어야겠다라는 생각은 안 했는데 지금 생각하니까 자연스럽게 아까 말하는 초등학교 마지막 선생님, 중학교 3학년 때 선생님, 고등학교 3학년 선생님. 이 세 선생님을 보면서 그 선생님에 대한 그게 영향력이 얼마나 큰가를 제가 느꼈어요. 또 이 선생님처럼 인생의 길을 가는데 제가 안내를 해주고 싶다는 그 생각이 많이 들었어요. [참여자 13]

그러니까. 사람들 만나면 항상 너그럽게 훈훈한 마음 주고 빙그레 웃는 얼굴 웃는 얼굴에 침 못 뱉잖아. 어질게 사람 대해라. 사람을 그러니까 사람이 빙그레 웃는 얼굴 여기 옛날에 불교에도 보면 염화시중의 미소라는 게 있잖아요. 그러면 그렇게 남한테 베풀고 훈훈한 마음 가지고 베풀어야 한다. 그런 뜻이야. 도산 선생이라던가 백범 김구 선생님 나는 도산 선생님 내용을 핸드폰에도 내 사진하고 문구가 들어있다. '꾸준한 마음으로 빙그레 웃는 얼굴' 웃는 얼굴에 침 못 뱉는다. [참여자 16, 11]

롤 모델의 형성은 '어려움이 있을 때마다 힘이 되었던 가족', '조상으로부터 이어져 내려온 정신적 유산', '존경하고 닮고 싶은 사람을 만남'이다. 참여자들의 롤 모델은 가족, 조상을 포함하여 선생님의 말이나 행동으로부터 많은 힘을 얻고 삶의 방향을 정립해 나가기도 하였다. 또 도산, 백범 등의 위인들의 삶을 마음속에 간직하며 살아갔으며, 인생 주기에 따라 롤 모델을 형성하고 있었다. 참여자들은 스스로 가치 있고 중요하다고 생각되면 목표를 이루기 위해 롤 모델을 타산지석으로 삼아 용기를 얻고 정면 돌파하여 자신이 처한 역경을 헤쳐나가려는 모습으로 나타났다.

참여자들에게 가족 이외의 선생님과 위인이 가장 큰 지지자원으로 어려움을 극복하는 동기를 부여하고 있었다. 특히 선생님은 청소년에게 큰 영향력을 주는 존재였으며 선생님의 말은 참여자들이 자신감을 갖고 어려움을 극복하는 데 큰

힘이 되고 있으며 학교 선생님의 긍정적인 지지와 기대는 학생들을 변화시킬 수 있는 큰 힘으로 작용하고 있다. 이처럼 선생님들 대상으로 학생들의 레질리언스를 향상 시킬 수 있는 방법에 대한 교육을 진행하는 것 또한, 의미 있는 일이 될 것이다.

(4) 영성의 힘으로 극복한 역경

참여자들은 자신이나 배우자가 종교를 가지고 있으며 종교 생활을 지속적으로 하고 있었고 제사, 벌초 등의 의식적인 활동을 하면서 가족이 함께 만나는 활동을 지속적으로 이어오고 있었다. 특히 건강의 상실을 경험한 참여자는 종교에 더욱 몰입하면서 상실을 극복해 나갔다. 참여자는 자녀의 죽음을 종교의 힘으로 극복하고 제사라는 의식을 가족이 함께할 수 있는 일로 여기고 있었다.

가. 종교에서 힘을 얻음

참여자들은 건강 상실, 자녀의 죽음과 같은 힘든 상황에 신앙의 힘으로 극복해 나갔다. 이정호(2011)는 종교가 소중한 가족의 죽음과 같은 상실 사건으로 경험되는 슬픔을 극복하는 기제로 작용한다고 하였고 최승미(2008)는 외상 후 성장을 예측함에 있어 종교가 큰 영향이 있다고 하였다. 참여자들은 과거 상실의 아픔을 극복하는 과정에 절, 교회와 같은 종교가 큰 힘이 되고 있었고, 현재 노년기 행복한 삶에 종교 활동은 영향력을 미치고 있었다.

절에 다니는데 불명이 원만한 보살이에요. 말없이 부지런하고 애 키우고 살림 잘 살고 그리고 어떤 면에서는 우리 애들이 희망한 대학이 잘 안 되고 하니까 불심이 굉장합니다. 기도를 하고 절에 다니는 건 지금 애들도 그렇지만 큰아들이 교통사고를 나서 1학년 입학하기 전에 아들을 잃어서 기도를 하면서 그 아픔을 극복..... 우리 애도 거기 자주 있어요. [참여자 12, 8, 15]

갑상선암..... 나 이제 하나님 믿으면서 내가 눈감을 때까지 걱정 안하고 갈 수 있도록 하나님 붙들고 있는 거고. 교회도 이제 사모님 하고 작은 교회 사모님 참 괜찮거든요. 신경 써주고 서로 막 이렇게 가족같이 지내니까 의지도 되고 괜찮아..... [참여자 5]

제가 그때는 교회를 열심히 다녔거든요. 기독교에 대한 믿음 같은걸. 좀 가져가지고 6년 동안에 교회를 열심히 다니고 그랬습니다. 일단 고등학교 때는 중고등학교 때는 기독교의 영향을 받아 가자고 사랑같은거 베풀어야 한다고 하는 것 그런 것 좀 많이 받아..... [참여자 2]

우리 집사람도 불교를 믿어서 저도 불교를 믿어서 반야심경에 끌려서 저도 불교에 관심 있어요. [참여자 9]

나. 가족의 의식-제사

참여자들은 제사 등을 가족이 한자리에 모이는 것에 의미를 두고 있었으며 이런 만남을 통해 가족의 친밀함을 형성하고 유지하고 있었다.

제가 제사를 모시는데 그래 생각을 바꿨어요. 제가 뭐라 했냐면 그냥 이렇게 가족이 한자리에 모여서 며느리보고도 즐거운 마음으로 멋있게 해서 기분 좋게 하자. [참여자 13]

봄에는 종친 모여가지고 일보고 가을에는 농사 지내고 우리 집안에는 제사라던지 농사 라던지 가족들이 적극 참가하고, 150년 먼저 살다 가시고 그런 분 중에 글씨를 참 잘 쓰는 할아버지가 계셨어. 그때의 유목이 우리까지 내려왔어 그런걸 보고 내가 공부에 도움이 됐나 싶기도 하고 만나보지는 못했지만 훌륭한 분을 기록을 보고 알고 조상들 다 만나볼 수는 없잖아. 업적을 기록한 책이나 그런걸 보고 알게 됐지. [참여자 14]

아내는 절에 열심히 다니고 제사를 1년에 14번 했다고..... 시묘 살이를 우리 증조부는 고조부 할아버지 산소에 3년 한 분이라, 옛날에 고을 원한테 효자 상소를 해가지고 30명이 연명을 써서 효자상을 받았고, 그걸 아직도 가지고 있어..... [참여자 15]

영성의 힘으로 극복한 역경은 '종교에서 힘을 얻음', '가족의 의식'이다. 참여자들은 상실의 절박함 속에서 종교에 의지하고, 종교에서 힘을 얻어 역경을 극복하고 있었다. 이런 영성의 힘은 참여자를 통하여 자녀에게 전승되고 있었다. 가족의식이 함께 모일 수 있는 기회를 제공한다는 의미를 부여하였으며 가족들이 종교나 제사 등의 행사를 통해 응집력을 키우는 구심점이 되었다.

(5) 역경 상황을 도전으로 여김

역경의 발생과 그 이후 극심한 심리적 고통을 경험한 참여자들은 상황을 수용하기 시작하였다. 현실을 인정하고 역경 상황을 심각한 위협이라는 인식보다는 긍정적으로 보려고 노력하고 역경을 해결 가능한 것으로 평가하였다. 참여자들은 누구나 역경을 경험하게 되는 것이며 어떤 역경이 오더라도 노력하면 해결할 수 있는 방법이 있다는 생각과 신념으로 가장 좋은 방법을 찾기 위해 노력하고 노력한다면 극복할 수 있다고 생각하였다.

가. 역경을 해결할 수 있는 도전으로 생각

역경 상황에 직면한 참여자들은 노력하면 극복 가능하다, 해결할 수 있다는 관점으로 바라보고 이겨내겠다는 굳은 의지를 표현하였다.

뭐 좌절도 하지 않고 뭐 이겨야 되죠. 어쨌든 내 환경에 맞게 나는 항상 수정안이 왔으니까 내 환경이 밑바닥 되도 살고 뭐 언젠가 해 볕 뜰 날이 안 있겠습니까? 그죠? 그러니까 그런 생각으로 사는 거지. 그게 만약에 주저앉아 버리면. 그 다음은 거기서 멈춰야 가지고 아무것도 안 되는 거지. [참여자 14, 15]

저도 나름대로 최선을 다했지만 그렇게 선생님들끼리 단합해서 왜 아까 동아리 모둠처럼. 어른도 모둠이 필요해요. 잘할 수 있는 사람끼리 친구를 만들어 주는 저 그런 거. 잘해요. 우리가 흔히 말하는 혼자 가까이 가는 길에 혼자 가라. 멀리 가는 길은 손잡고 가라 이런 말이 있잖아요. 그런 철학이 맞는다고 생각하면 그거를 실행을 해보려고 노력을 하죠. 함께 하면 이겨낼 수 있어요. [참여자 11]

역경은 자기가 살면서 어려움에 닥치는 건데 그거 역경은 누구나 없는 사람이 없잖아요. 살아가면서 역경은 닥치잖아요. 그거를 갖다가 어떻게 슬기롭게 그걸 풀어나가느냐 이겨내느냐가 중요하거든. 그러니까 항상 닥치는 역경을 슬기롭게 대처해서 순리대로 이걸 풀어나가는 그런 지혜를 가져야 하거든. 그런 지혜가 없으면 사람은 역경을 못 헤쳐나가면 거기서 삶이 좌절되고 주저앉지..... [참여자 16]

나. 상황을 긍정적으로 생각함

참여자들은 역경을 위협적인 상황이라고 바라보기 보다는 해결할 수 있는 것으로 생각하였다. 참여자들은 어떤 어려움이라도 해결할 방법이 있다고 믿고 있었으며, 최선의 방법을 찾기 위해 노력하면 극복할 수 있다는 긍정적인 관점에서 상황을 바라보고 있었다.

역경은 내가 살아가면서 고통스러운 일이 역경 아니가 난 고민하고 해결방안을 찾으려 노력하고 교사들도 어려운 일은 많겠지. 참고 아이들 많이 사랑하고 또 정성으로 가르치고 그러면 좋은 결과가 나오겠나. [참여자 4]

그래서 나는 그렇다면 관리자를 해야 되겠다. 다른 사람들이 이거 하면 뭐 하면 뭐라 하는가 하면 다른 선생님들이 나보고 선생님 점수에 너무 그렇게 하지 말라는 거야. 그래서 나는 이제 선생님 안하고 싶어. '난 목표가 있기 때문에 되든 안 되든 해 볼 거야' 라고 2학년을 했어. 젊었을 때는 그렇게 생각을 했었어요. '꼭 될 거다'

라고 생각을 했고 옆에 사람들 그런 사람들 많이 있었고 내가 있는 후배들 그렇게 이끌어줬고..... [참여자 5]

직장을 가졌고 연년생 애 아들 두 명 키웠지 시아버지 시어머니 시누이 한 집에 사니..... 시누이들도 엄마 아버지가 우리를 귀엽게 키운 것처럼 남편도 그렇게 시누이도 그렇고 귀한 자식 아닌가 싶어. 시어머니 시아버지도 친정엄마 친정아빠 같고 토요일 퇴근해서 일요일에 출근을 우리 집에서 하고 그렇게 생활했어요. 나는 힘든지도 몰랐는데 왜라고 물으니까 자기들은 그랬대요. 저렇게도 사는데 우리가 뭐 힘드냐 하면서 위로를 받았다는 거예요 그래서 한바탕 웃고 그랬어요. [참여자 6]

학부모가 뭐 투서 넣고 뭐 어떻게 하고 학교에 대해서 반발하고 어디 교육청에다가 뭐 넣고 그런 거 안 한다고 그러니까 그게 제일 그러니까 그 대화를 많이 해야 돼 밀접하게 그 신뢰가 생긴 거죠. 뭐 좌절도 하지 않고 뭐 이겨야 되죠. 어쨌든 내 환경에 맞게 나는 항상 수정안이 왔으니까 내 환경이 밑바닥 되도 살고 뭐 언젠가 해 볕들 날이 안 있겠습니까? 그죠? 그러니까 그런 생각으로 사는 거지..... [참여자 16]

난 아직은 생산적인 일을 해도 된다고 생각하고 남편이 반대를 해서 홧김에 알았다 하고 포기를 했어요. 포기를 하고 한 일주일쯤 울었어요. 난 아직은 해도 된다고 생각을 하고..... 내가 느긋하게 못하구나라는 걸 생각하게 되고..... 이랬었는데 코로나 때문에 활동도 줄어들고 이러다 보니까 그런 생각들이 놓아진 거예요. 남편의 그 말이 화가 났었는데 생각해보니까 내가 그렇게 살 때이구나 라는 생각도 조금 받아들인 거예요. [참여자 13]

역경 상황을 도전으로 여김은 '역경을 해결할 수 있는 도전으로 생각', '상황을 긍정적으로 생각함'을 의미한다. 참여자들은 역경을 도전으로 생각하고 역경에 대한 시각의 변화를 선택하고 극복하기 위한 행동을 취한다. 이처럼 이런 역경에 대해 어떤 생각을 하는 지가 역경을 극복해 나가는데 중요한 요인으로 작용하며 참여자들은 역경을 극복할 수 있다는 긍정적인 생각과 해결할 수 있다는 도전으로 인식하고 의지를 다지며 역경을 극복하고 그런 과정에서 삶의 즐거움을 느끼고 있었다. 이처럼 상황에 대해 어떻게 인식하고 생각하고 있는지에 따라 극복하려는 노력 또는 포기로 나타날 수 있으며, 상황에 대해 어떻게 인지하고 있는지의 중요성을 보여주고 있다.

(6) 극복을 위한 적극적 노력

참여자들이 역경을 극복해 나가는 과정에서 마음을 다부지게 먹고, 인간의 힘으로 안되는 것은 없다는 생각으로 동기부여를 하고 있었으며 이것이 역경 극복과 자신의

삶에서 중요한 것으로 결정하고 적극적으로 역경 극복 방법을 찾고 해결해 나가는 모습을 보였다. 참여자는 내 자신이 먼저 알아야 되겠다는 목표를 설정하고 바로 실천에 옮기는 적극적인 모습, 역경 상황에서 가족과 친구의 도움을 적극적으로 요청하기도 하였다. 역경 극복을 위해 참여자들은 문제를 회피하기보다는 정면 돌파함으로써 자신이 처한 상황을 변화시키기 위한 노력을 하였다.

가. 마음을 굳게 먹음

참여자들은 역경을 경험하면서 내가 무엇을 잘못했는지 라는 스스로에게 질문을 하고 마음을 다부지게 먹고 역경을 헤쳐 나가려는 의지를 다지면서 역경 극복을 위한 다양한 방법을 찾으려는 노력을 하였다.

어려울 때는 긴장되죠. 어떨 때는 그 날 극복해야 될 때 여러 가지 복잡한 게 있으면 아침에 일어나면 마음가짐을 다부지게 다지죠. 그래서 나는 항상 선생님 보고 인간의 능력이 위대하다고 할 수 있다 하면 할 수 있다고..... [참여자 6, 11]

고3때 공부한다고 있다가 연탄가스를 먹어서 학교도 한 졸업하기 전에 두 달 전에 못 가고 그래서 대학을 못 가고 집에서 치료를 하는데 그래서 학교 졸업한다 해서 갔더니 대학을 못 간다고 그러고 나서 뭐를 했냐면 집에서 놀고 있으니까 마을에서 야간학교 봉사하라 해서 몇 달 봉사하다가 야간 금지하니까 그것도 못하고 그러고 보니까 집에서 농사짓는 거 거들고 하는데 다른 애들은 대학가서 다니는데 교복을 입고 대학생들이 그때는 교복을 입었거든 다니니까 그때부터 농사고 뭐고 나도 학교 가야겠다. [참여자 11]

내가 뭘 잘못했는가 생각을 해요 큰 죄도 안 졌는데 왜 이런 일이 생겼는가? 그러고 내 나름대로 진열을 하죠. 그래서 내 마음을 안정시키죠. 내가 뭘 잘못했는가. 인간의 힘으로 안 되는 게 없다라는 생각으로..... [참여자 12]

역경은 자기가 살면서 어려움에 닥치는 건데 그거 역경은 누구나 없는 사람이 없잖아요. 어떻게 슬기롭게 그걸 풀어나가느냐 이겨내느냐가 중요하거든. 그러니까 항상 닥치는 역경을 슬기롭게 대처해서 순리대로 이걸 풀어나가는 그런 지혜를 가져야 하거든. 그런 지혜가 없으면 사람은 역경을 못 헤쳐나가면 거기서 삶이 좌절되고 주저앉지..... [참여자 16]

나. 배움을 통해서 역경을 극복함

참여자들은 삶을 살아가면서 어려운 사건 또는 상황에 직면했을 때 이를 극복하기

위하여 스스로 배움을 통하여 문제를 해결하려는 노력을 하였다. 이런 배움을 통한 문제해결은 스스로가 발전하고 성장하는 원동력이 되었다.

제가 모의고사를 쳤는데 성적이 나쁘면 제가 좀 망신 아닙니까? 그래서 첫 3월 모의고사를 치니깐 제가 아는 것도 별로 없으니깐 성적이 잘 안나올걸 당연한거 아닙니까? 4번 5번 보니깐 기억이 환하게 다 나는 거예요. 차츰차츰 하다보니깐 모의고사 성적도 계속 올라가고 아이들도 더 좋아하더라고요. 그것이 하나의 시초가 되어가지고..... 모의고사 출제도 다녀오고. [참여자 2]

종이공장 거기 현장에서 조금 일을 했거든요. 현장에서 일을 하니까 너무 참담한 과정들 다 보게 되는거라 . 그때 뭐 인권이 있습니까? 뭐가 있습니까? 그런 과정을 눈으로 보면서 이거 안된다. 공부해야 되고 그래가지고 이제 어느 지위가 있어야 되고 이거는 안되겠다. 갑자기 있잖아요. 공부해야 된다. 대학을 가야되겠다란 생각..... [참여자 7]

이제 회사다니며 선생이 될 수 있든 핵심적인 계기 중에 또 중간 단계는 제가 선생님하고 가르침이 꿈이었다 보니까 옛날에 왜 초등학교 밖에 못 나온 학생이 있어요. 그 야간 중학교 거기에 제가 선생님, 배운 적이 없잖아요. 그 중학교 1학년짜리 2학년. 저는 국사하고 음악을 가르쳤거든 그냥 가르치는 걸 뭘 가르쳐야 할지 모르니까 죄의식..... 그래서 3년 정도 중공업 직장생활을 하다가 대학에 들어가..... 제가 이제 피아노를 배우게 된 계기는 고등학교 때 부기 타자, 타자 배우라고 학원비 주잖아요. 그거 학원비 받아서 피아노 배웠거든..... [참여자 11]

다. 대화를 통하여 함께 문제를 해결함

참여자들은 어려운 문제에 부딪혔을 때 혼자서 고민하기 보다는 배우자, 가족과 공유하고 지지를 받으며 부정적 감정이 해소되고 힘을 얻게 되었다. 또 이렇게 함께 문제를 해결해 나가는 과정을 통해 같은 편이라는 가족의 응집력을 키우는 힘으로 발전하고 있었다.

꼭 필요한 문제는 예를 들면 정말로 교장선생님한테 타격이 심할 거 같은 것은 제가 바로 이야기합니다. 어떤 선생님이 이런 이야기를 했는데 교장선생님 한번 생각해 보는 건 어떻겠는가라고 이야기를 하는 것이..... 교장 됐을 때는 교감도 제 마음에 안드는 때가 있거든요 그럴 때는 부장선생님들 다 내보내고요 일대일로 교감선생님과 차 한 잔 하면서 교감선생님 이런 면은 좀 아쉽다. 이랬어요. [참여자 2, 1]

문제가 생겼을 때나 민원이 생겼으면 고민하고 학교에 평교사 때도 교직원 간의

갈등이 있었으면 문제가 있었으면 집에 와서 얘기를 하면 남편이 적극적인 지지자입니다. [참여자 8]

우리 가족은 굉장히 자주 이야기를 해요. 우리는 그러니까 카톡에 카톡방이 있거든요. 날마다 해요. 감사하게도 자기주장을 되게 내세워가지고 뭔가 그런 거는 전혀 없어요. 항상 자기 생각을 그러니까 다 선생님이고 이러다 보니까 남을 많이 이해해주는 말을 하는 거 같아요. 우리 가족은 1달에 1번씩 독서토론을 해요..... 자녀, 며느리, 가족이 하나로 뭉쳐요. 그런 동안에 자연스럽게 고민들, 생각들 많이 증가하게 되고 공감해주고 이해해주고..... 든든해진다는 거. 사소한 고민이 있을 때라도 같이 공유하고 이야기해주고..... [참여자 13, 6]

포기는 안하지 이걸 어떻게 하면 풀 수 있을까, 배우자와 상의하고 동생에게 의논하고 자식들과 의논하고..... [참여자 15]

집사람하고 생각이 다를 땐 강요할 필요가 없고 한 번씩 우리 생각은 이렇다 이야기 하죠. 터놓고 이야기 하고 의논하고..... 집사람과 저하고는 거의 동시대 사람이니까. 그래도 조금은 생각 틀린 거 같아요. 젊은 애들은 이렇게 생각하고 또 저렇게도 생각하는 것 같더라고 서로 존중해주는 거죠. 힘들거나 어려운 일이 있어도 존중해주고 그러지. 좋으면 좋다 싫으면 싫다고 한다. 어려운 문제를 해결하기 위해 터놓고 이야기..... [참여자 10, 11, 16]

극복을 위한 적극적 노력은 '마음을 굳게 먹음', '배움을 통해서 역경을 극복함', '대화를 통하여 함께 문제를 해결함'이다. Richardson(2002)은 혼란스러움과 심리적 고통의 끝에서 '내가 무엇을 해야 할까?'라는 생각을 하게 된다고 하였다. 참여자들 역시 어려운 상황에 직면할 때 불안과 자기반성의 과정 후 자발적 노력, 가족 등의 사회적 지지체계의 도움 등을 활용하여 상황을 변화시켜 나갔다. 이러한 역경을 극복하는 과정을 통하여 결국 참여자가 성장하고 가족의 응집력이 발달되는 요인으로 작용하고 있었다.

(7) 역경이 주는 긍정적 의미 깨달음

참여자들은 역경 상황에 직면할 때 자신의 현재 상황을 수용하고 나아가 역경을 중대한 위협이 아니라 도전으로 생각하고 정면으로 맞서서 해결하려는 모습을 보였다. 이런 과정을 통하여 역경의 의미를 새롭게 구성하고 이런 역경 극복의 경험을 노년기에 들어 회상하였다. 역경이 인생에 긍정적인 영향을 주었으며 자신의 인내심을 기르고 가족이 뭉칠 수 있는 기회가 되며 자신을 키우는 힘으로 인식하고 한 단계 성장 할 수 있는 원동력이 되었다고 하였다.

가. 역경은 인내심을 기르게 함

참여자는 역경을 극복한 후 이러한 역경의 과정을 반추하면서 역경을 통해 인내심이 길러지고 인내하면 행복해진다는 것을 통찰하고 있었다.

그래서 안되겠더라고. 그래가지고 내가 이건 아니다 싶어가지고 일단은 1년을 휴학을 냈어. 내가 그때만 해도 대단했어. 어릴 때부터 할머니한테 그런 이야기를 엄마 아버지보다 그런 이야기를 너무 많이 들었기 때문에 내가 이렇게 해서는 안되겠다 이걸 어떻게 좋게 이야기하면은 인내심을 기르고 나를 좀 겸손하게 만들었다는 생각이 들더라구요. [참여자 5]

일단 우리가 맘 상하는 게 가장 스트레스잖아요 육체적으로 힘든 건 그건 숙면을 취하고 한고비 지나면 괜찮지만 저 같은 경우에는 가족들 간에 갈등 이런 거는 가족이잖아요 가족이니까 품고 살아야 되는 거죠. 인내심이 많이 길러졌죠..... 정성을 기울이고 제가 항상 목표가 인내의 달콤함 제가 지금 힘들지라도 그 순간을 극복하고 인내하면 행복이 오고 기분이 좋아지고 달콤함을 맛본다 그거거든요 매사에 정성 지성과 인내의 달콤함 항상 그걸 접할 수 있는 게 교직이니까 교사니까 교사들이 힘들어도 그런 보람으로 사명감을 가지고 거의 대부분의 교사가 그럴거예요. [참여자 6]

나. 역경은 다시 뭉칠 수 있는 기회

참여자는 역경을 극복한 후 역경이 또다시 뭉칠 수 기회라고 생각하고 가족의 사랑을 더 돈독하게 해 준다는 의미를 발견하는 것으로 나타났다.

역경은 이제 또다시 뭉칠 수 있는 기회라고 봐요. 그런 일이 없으면 덜 뭉쳐질 수가 있는데 꼭 어려움을 한번 같이 겪고 나면 더 똘똘 뭉쳐지거든요. [참여자 7]

그 내가 쭉 살아오면서 여자가 제일 힘들어요. 며느리여서 힘들고 아내여서 힘들고. 제가 젊을 때 철이 없어가지고 내 딸은 한국에서 시집을 안 보낼 거다. 유교사상이 워낙 강력하게 지배를 하고 있으니까. 지나고 보니까 다 지나갔더라. 그런 것들이 다 지나가면서 세월이 지나가면서 사랑을 더 돈독하게 해주는 거 같다. [참여자 8]

다. 파뿌리의 생명력을 키워줌

참여자는 역경의 어려움을 극복하고 이로 인해 파 뿌리 같은 생명력이 길러졌다고 생각하는 것으로 나타났다.

우리 엄마 때문에 힘들었다기보다 안타까웠던 건데. 엄마가 엄마 아버지께서 저희 애들을 봐주셨거든요. 그러다가. 아버님께서 병원에 누우셨어요. 그래서 돌아가셨어..... 파뿌리 생명력 태풍이 지나가잖아요. 모든 게 쓸려내려가도 유일하게 끝까지 살아남아서 잘 자라는..... [참여자 11]

라. 역경은 징검다리, 나를 키운 힘

참여자는 역경을 극복한 후 이러한 역경의 과정을 반추하면서 역경을 통해 한 단계 성장하는 발판 즉 나를 키운 힘으로 인식하고 있었다.

사실은 저 학교 다닐 때도 선생님에 대한 존경심은 많이 없었어요. 남학생이고 여학생이고 많이 맞고 그랬잖아요. 그런데 그때 이유가 참 타당하면 거기에 대한 저항감이 전혀 없을 건데 선생님이 나를 생각해서 내 행동이 잘못됐으니 버릇을 고치려고 그렇게 훈계를 하시는 갑다. 아무 저항이 없잖아요. 저항이 없는데 이유없이 선생님이 기분 나쁘다고 아를 때린다던가..... 그래서 나는 어른이 되면 그런 행동은 절대 안해야 되겠다고 생각했어요. [참여자 7]

역경은 징검다리 같아요. 항상 이걸 어떻게 건널까 바둥거리지만 어떤 힘이 되어서 건널 수 있는 그 어려움이 나를 키운 도움이 됐어요. 그 어려움이 없었으면 나약한 내가 됐을 수도 있죠. [참여자 13]

역경은 주는 긍정적 의미 깨달음은 '역경은 인내심을 기르게 함', '역경은 다시 뭉칠 수 있는 기회', '파뿌리의 생명력을 키워줌', '역경은 징검다리, 나를 키운 힘'이다. 참여자는 어려움을 극복하면서 가족이 뭉칠 수 있는 기회가 되고 한 단계 성장하는 힘이 되었다고 하였다. 참여자들은 어려움을 통해 무엇인가를 배우고 성장했다는 것을 자각하고 있었다. 이처럼 참여자들은 역경을 통하여 성장하고 발전하는 기회로 삼았다.

(8) 소 결

생애사적 현상학적 분석방법에 따른 세 번째 범주 가족 레질리언스의 의미 단위는 '무조건적인 사랑과 신뢰를 주는 사람', '가족에게서 힘을 얻음', '롤 모델을 형성함', '영성의 힘으로 극복한 역경', '역경 상황을 도전으로 여김', '극복을 위한 적극적 노력', '역경이 주는 긍정적 의미 깨달음'으로 하위 의미 단위는 다음과 같다.

무조건적인 사랑과 신뢰를 주는 사람의 하위 의미 단위로 '어머니의 맹목적이고 헌신적인 사랑', '따스한 아버지의 사랑을 느낌', '든든한 내편 할머니', '가족의 응집력과 결속력'으로 나타났다. 역경이라는 고통스러운 상황을 헤쳐나갈 수 있었던 가장 큰

힘은 무조건 사랑과 신뢰를 주는 사람으로 이러한 심리적 지지는 역경의 상황에 발생하는 부정적 영향을 예방하는 역할을 하고 있다.

가족에게서 힘을 얻음의 하위 의미 단위로는 '가족이 주는 인생의 지표가 되는 말', '대를 이어가는 가족의 신념', '가족을 이끌어가는 든든한 울타리', '엄격함 속에 안정감을 느낌', '서로의 단점을 채워주는 사람', '시대를 변화를 받아들임'이다. 가족은 참여자에게 신뢰와 사랑을 주는 심리적 지지자로 가족 레질리언스의 근원적인 힘으로 작용하고 참여자는 이런 가족의 힘으로 변화를 수용하고 성장해 나가고 있었다.

롤 모델을 형성함의 하위 의미 단위로 '어려움이 있을 때 마다 힘이 되었던 가족', '조상으로부터 이어져 내려온 정신적 유산', '존경하고 닮고 싶은 사람을 만남'이다. 학령기와 청소년기로 들어서면서 선생님을 롤 모델로 생각하고 있었으며 참여자들에게 가족 이외의 선생님과 위인이 가장 큰 지지자원으로 어려움을 극복하는 동기를 부여하고 있었다.

영성의 힘으로 극복한 역경의 하위 의미 단위로 '종교에서 힘을 얻음', 가족의 의식'이다. 참여자들은 상실의 절박함 속에서 종교에 의지하고, 종교에서 힘을 얻어 역경을 극복하고 있었고 노년기 가족의 관계강화로 연결되고 있었다.

역경 상황을 도전으로 여김의 하위 의미 단위로 '역경을 해결할 수 있는 도전으로 생각', '상황을 긍정적으로 생각함'이다. 참여자들은 역경을 도전으로 생각하고 역경에 대한 시각의 변화를 선택하고 극복하기 위한 행동을 취하고 그런 과정에서 삶의 즐거움을 느끼고 있었다.

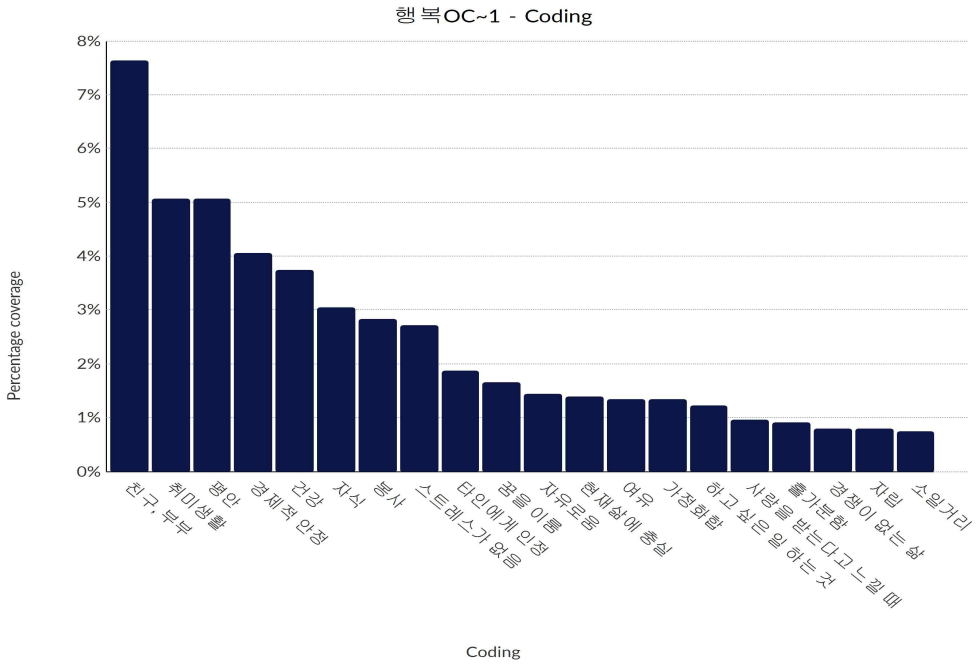
극복을 위한 적극적 노력의 하위 의미 단위로 '마음을 굳게 먹음', '배움을 통해서 역경을 극복함', '대화를 통하여 함께 문제를 해결함'이다. 참여자들은 가족과 사회적 지지체계의 도움을 요청하였으며, 문제에 회피하기 보다는 정면 돌파함으로써 성장하고 가족의 응집력이 발달 되는 요인으로 작용하고 있었다.

역경이 주는 긍정적 의미 깨달음의 하위 의미 단위로 '역경은 인내심을 기르게 함', '역경은 다시 뭉칠 수 있는 기회', '파뿌리 같은 생명력', '역경은 징검다리, 나를 키운 힘'이다. 어려움을 극복하면서 가족의 응집력이 형성되었고 역경을 통해 무엇인가를 배우고 성장했다는 것을 자각하고 있었다.

이처럼 가족 레질리언스의 근원은 가족의 사랑으로부터 생성되어 사회적 지지체계로까지 확대되고 있었으며 이는 역경을 극복하는 큰 보호 요인으로 작용하고 있었다. 또한, 청소년기의 가족 레질리언스는 가족뿐만 아니라 롤 모델의 형성 즉 선생님의 긍정적 지지가 강한 동기로 작용하고 레질리언스 형성으로 이어지고 있었다. 이런 결과를 토대로 청소년기 레질리언스 형성 및 강화를 위한 프로그램 개발의 필요성을 제시하고자 한다. 또한, 역경의 극복과정에 발현된 긍정적 시각은 행복한 노후 삶의 자원으로 작용하고 있음을 알 수 있었다.

4) 은퇴한 교장들의 행복

참여자들의 노후의 삶의 행복의 의미를 Giorgi(1975, 2012)가 제시한 연구 방법에 따라 분석한 결과 도출된 의미 단위내용으로부터 17개의 하위 의미 단위를 도출하였으며, 하위 의미 단위들을 다시 5개의 의미 단위로 범주화하였다.



[그림 4] 행복의 의미 NVivo 분석결과

참여자들은 35년 이상 교직 생활을 한 은퇴한 노인으로 이들이 진술한 행복의 의미에 대한 핵심 키워드를 NVivo R1을 이용하여 분석한 결과 <그림 4>와 같다. ‘스트레스가 없음’, ‘자유로움’, ‘홀가분함’, ‘경쟁이 없는 삶’, ‘경제적 안정’, ‘자식’, ‘친구’, ‘부부’, ‘가정화합’, ‘평안’, ‘타인에게 인정’, ‘사랑받는다고 느낄 때’, ‘취미생활’, ‘봉사’, ‘꿈을 이룸’, ‘현실의 삶에 충실’, ‘하고 싶은 일 하는 것,’ ‘소일거리’ 등으로 나타났다. 하나의 핵심단어가 행복에 해당된다기보다는 핵심 의미들의 조합 즉 ‘스트레스가 없는 홀가분한 자유로움으로 인한 행복’, ‘친구, 부부가 함께 하는 취미생활과 현실의 삶에 충실’, ‘경제적 안정과 여유로움으로 인한 행복감’으로 느끼고 있었다.

Hanson과 Wapner(1994)은 은퇴를 네 가지의 관점으로 보았다. 첫째, 은퇴를 노년기로의 이행 즉 여유로운 휴식의 노후 기대, 둘째 은퇴를 새로운 출발로 보고 활력있는 새로운 인생의 시작, 셋째 은퇴를 삶의 연속선상의 일로 보고 중요한 변화로 여기지 않고 퇴직 전의 생활을 지속, 넷째는 은퇴를 강요된 좌절이라는 관점에서 본다. 본 연구의 참여자는 은퇴를 책임해방으로의 여유로움과 새로운 인생의 시작

이라는 노년기를 긍정적 관점에서 봄으로써 행복감을 느끼고 있었다.

본 연구에서는 '나이듦을 긍정적으로 수용함', '책임의 해방으로 오는 자유와 여유', '긍정적인 관계강화', '현실의 삶에 충실함', '행복감을 주는 긍정 정서'의 의미 단위를 도출하였다.

(1) 나이듦을 긍정적으로 수용함

인간의 삶은 현재뿐만 아니라 과거와 미래라는 시간의 틀 속에서 이루어진다. 김정진(2004)은 과거는 이미 없어진 것이 아니라 기억으로 존재하며, 미래는 희망이나 기대 그리고 계획으로 현재의 삶에 영향을 준다고 하였다. Snyder와 Lopez(2005)는 미래에 대한 긍정적인 기대가 높은 사람이 더 행복하고 삶의 만족도가 높은 것으로 나타났다. 박봉선(2018)은 노인이 자신의 죽음까지를 포함하여 노화를 수용함으로써 성공적 노화, 행복한 노후를 이루어간다고 하였다. 참여자들은 노화를 있는 그대로 수용하고 죽음을 당당하게 받아들여 현재 삶을 가치 있게 살고 싶다고 하였으며 미래에 대해 살기 좋은 세상으로 인식하였으며 나이가 드는 것을 긍정적으로 수용하였다. 나이듦을 긍정적으로 수용함에 '죽음을 당당하게 받아들임', '손주들이 살기 좋은 세상이라고 생각함', '포기의 미덕과 지혜'로 하위 의미 단위를 분석하였다.

가. 죽음을 당당하게 받아들임

참여자들은 자신의 죽음을 자연스럽게 받아들이고 현재의 삶을 충실하게 살아가려는 노력으로 나타나고 있었으며 정신은 자식에게 전승되어 소멸하지 않는 것으로 생각하고 있었다.

사람은 언젠간 죽는다. 죽음을 받아들이고 현재 삶을 가치 있게 살아가려고 노력하고 있다. [참여자 1]

죽음이라는 불가항력적인 성격. 불가항력적인 존재의 소멸이에요, 아버지의 삶이 아들에게 이어지고 살아있는 자식들이 이어받아가고 그 정신이 자식에게 가있잖아요. 영혼으로 가있잖아요. [참여자 3]

우리 사위가 그러더라고 깜짝 놀랐다 하더라고 아내 화장을 하고 나니까 허리하고 다리하고 다쳐가지고 수술해서 열어보니 철이 애들보다 크다고 하더라고 그러니까 본인은 안 하겠다고 그래서 현명하다고 싶었지. 나이 들면 죽는 거지. [참여자 12]

아직은 죽음은 준비를 하지는 않았지만 죽음도 사실은 삶의 일부라고 생각..... [참여자 10]

죽음 그거는 뭐 어느 누구든지 그걸 피할 수는 없다 아닙니까. 그러니까 죽음을 당당하게 받아들이는 자세가 좀 필요하다고 해요. 죽음에 대해서 겁내지 말고 당당하게..... 그러니까 언젠가 누군가가 언젠가 누군가는 가야 하니까 그 순서가 없다아닙니까? 이제 지 차례가 와가지고 불려 가면 가야지. [참여자 16]

나. 손주들이 살기 좋은 세상이라고 생각함

참여자들은 세상에 대해 좋은 곳이라 생각하고 미래에 대해 살기 좋은 세상으로 희망을 가지고 있었다.

우리는 좀 더 살기가 좋은 미래를 위해 노력하고 있어요. 예전보다 경제도 발전되고, 물자도 풍부하고, 앞으로 세상은 손주들이 살기 좋은 세상이라고 생각해요. [참여자 1]

나는 세상이 참 좋은 곳이라고 생각합니다. 이 어둠과 밝음이 있는데 인간이 양면을 위해서 세상이. 내 세상은 참 좋았는데. 하고 싶은 일을 자꾸 찾아서 워낙에 새로운 게 다양성이겠죠. 저는 세상이 살만하다고 하는 이유 중에 다양성이라고 보는 편이에요. 자연. 어제도 좀 그런 얘기를 했는데 이 아름다운 자연이 있는 한 살만한 곳이다. 자연과 인간도 자연이잖아요. [참여자 11]

다. 포기의 미덕과 지혜

참여자는 나이듦으로서 나타나는 변화와 자신의 부족한 부분까지도 인정하고 포기함으로써 행복함을 느끼고 있었다.

은행 뱅킹하는 거 내가 뭐라 하면 하지마소 하는데 왜 난 안 되냐 하면 내가 하면 그 펀트 하다가 한번 손해를 봐서 우리 아들한테 다신 안 한다고 했죠. 전화 받고 카톡 받고 문자 메시지 보내는 거 외에는 안 하게 되더라고 애들은 보니까 좀 배우려니까 명절에 와서 잘 놀다가 가는데 그런 것도 잘 못하겠고, 이 변화에 적응하기가 힘든 것은 포기하는 게 행복한 거야. [참여자 12]

지금은 내가 전업주부가 되서 전업주부들의 이 알뜰함도 내가 배우고 있고 전업주부가 되서 나는 그동안 남편에게 잘한다고 했지만 지금 내가 요리를 똑같이 김치를 담글지라도 내가 옛날에 했던 거하고 지금하고 맛이 달라요. 시간이 넉넉하니까 정성이 많이 들어가니까 음식이 맛이 나요. 그래서 살림도 알뜰하게 살아지고. 남편에게 정말 밥 한 그릇도 따뜻하고 맛있게 정성껏 해서 내줄 수 있다. 그런 게 굉장히 만족스러워요. [참여자 8]

나이듦을 긍정으로 수용함으로써 행복을 경험하고 있었으며 죽음을 당당하게 받아들이고, 미래를 희망적으로 여기고, 나이듦으로서 나타나는 변화와 부족한 부분까지도 인정하는 것을 행복하다고 하였다. 박노권(1998)는 노년기 자아통합의 특징을 자신의 생애를 수용하고 자신의 죽음까지 받아들이는 초월성으로 나가는 것이라고 하였다. 참여자들은 죽음을 수용하고 변화에 적응함으로써 행복감을 경험하고 있었다. 나이듦을 수용하는 것은 노인 행복의 시작이라고 할 수 있다.

(2) 책임감으로 해방에서 오는 자유로움과 여유로움

은퇴 이후 삶을 역할 상실로 인식하기보다는 책임감으로부터 해방, 스트레스가 없는 삶, 자유로움, 홀가분함, 경쟁이 없는 삶으로 인식하며 긍정적인 사고를 하고 있었다. 책임감으로 해방에서 오는 자유로움과 여유로움에 포함된 3가지 하위 의미단위는 '교장이라는 책임감으로부터의 자유로움', '자식에 대해 걱정하지 않아도 됨', '경제적인 안정과 자립으로 심리적 여유로움'이다. 참여자들은 은퇴를 책임감으로부터 자유로움으로 받아들이고 자립한 자식과 경제적인 안정으로 심리적인 여유로움을 행복이라고 생각하고 있었다.

가. 교장이라는 책임감으로부터 자유로움

참여자들은 35년 이상의 긴 교직 생활과 교장의 역할이라는 책임감의 해방으로부터의 삶을 자유로움과 여유로움, 스트레스가 없는 삶이라고 하였다. 이런 책임의 해방으로 오는 마음의 편안함과 심리적 여유로움에서 행복감을 느끼고 행복해야 할 권리가 있다고 하였다.

지금처럼 참 편안하고 이대로 오래 인생을..... 아이들 사회생활 잘 하고, 경제적으로 안정되어 있고, 시간에 쫓기지 않고 여유로움, 어떤 목표를 향해서 가야된다는 스트레스가 없다. 삶에 있어서의 여유로움, 퇴직하고 스트레스에서 해방이 된다는 거예요. 저는 지금은 충분히 행복하고 또 행복해야 될 권리도 있다 저는 그렇게 이야기하고 있는데 행복이라는 게 심리적인 여유 같아요. [참여자 8]

직업에서 벗어나면서 책임감이 없어지면서 자유롭고 자녀들도 어느 정도 이제 작은 딸은 결혼 안했지만은. 그리고 사회생활 잘하고, 여유 모든 면에서 여유가 생긴 거죠. 자유스럽고 건강을 잘 유지해야 하는 게. 80대인데도 골프를 치는 분이 계셔요(웃음) 이제 직업을 가지고 음악 교사로서 무대에서 노래를 부른다는 게 늘 감사하게 생각해요. 저는 아침에 일어나면 침대에서 늘 기도를 합니다. 행복은 제가 지금 생각할 때 행복은 일상 행복하고 편안하고..... [참여자 10]

도서관에서 책 읽고 자유로운 것이 좋다, 자녀들 자주 만나고 다람쥐 쳇바퀴 도는 생활에서 벗어날 수 있어 좋다. [참여자 2]

나. 자식에 대해 걱정하지 않아도 됨

참여자들은 자녀가 자립적으로 잘 살아감으로써 자녀에 대한 책임감의 해방에 행복감을 느끼고 있었다. 참여자들은 자녀를 걱정하지 않아도 되고 잘 컸다는 것에 대한 고마움과 가정적으로 문제가 없는 것에 행복감을 느끼고 있었다.

첫째가 뭐 가정적으로 문제가 없고 애들 문제라던가 뭐 집에 집사람이라던가. 집사람도 건강하고 애들도 다 뭐 저거 자리 잡았고 우리 손자 손녀 낳아가 잘 살고 있고 내 뭐 행복하지, 근심 걱정 없는 게 제일 중요한 게 아니겠습니까? 가족은 뭐 화목하고 믿어주고 또 서로 위해주고 건강해야 돼 건강에 없으면..... [참여자 16]

아이들에게 고마운 건 각자 자기가 자립적으로 살아가는 거예요. 한 번도 크면서 애를 먹인 적이 없기 때문에 지금도 아이들한테 너 그는 클 때 이미 우리한테 효도 다 했다. 이미 했으니까 이제는 너 그만 행복하면 된다. 잘 살면 된다. 이 생각 이예요. 이미 우리에게 할 것은 다 했다고 생각해요. 행복은 평안하고 친구 만나고, 남하고 경쟁 할 필요 없고 맛있는 거 먹고 친구들이랑 놀고 미워하는 마음을 안가지고 매일매일 크게 긍정적 생각 가지고 하루를 잘 마무리 하는 것, 건강..... [참여자 4]

저 같은 경우는 우리 애들이 또 엄마가 바빠서 제대로 돌봐주지는 못했지만 너무 대견하게 잘 자랐고..... 몸이 건강, 정신적 육체적 건강, 취미생활 좋아하는 독서를 꾸준히 하면서 살아갈 수 있다는 것, 주변 사람들한테 짐이 되지 않고, 자립적으로 건강하게 살아가는 것..... [참여자 6]

내가 행복하다고 생각하는 이유는 그래도 내가 초등학교 교대 나와서 교감, 교장, 장학사 다 했고 지금 그래도 내일 모레 80인데 안 아프고 건강하고 애들 잘 컸고 그 이상 뭐 행복, 지금 나이로 봐서는 건강하고 자녀들이 부모에게 뭐 걱정 안 시키고 자기 나름대로 아들딸 잘 키우고 손자들 잘 키우고 그런 거..... [참여자 12]

다. 경제적 안정과 자립의 심리적 여유로움

참여자들에게 있어 경제적 책임으로부터 해방은 경제적 안정으로 인한 자립적인 생활과 친구와 만남에서 부담을 느끼지 않게 됨으로 관계강화가 될 수 있는 요인이 되고 있었다. 결과적으로 참여자들은 경제적 자립으로부터 마음의 편안과 행복감을 느끼고 있었다.

행복은 현재 삶에 충실하면서 살고 경제적으로 안정되고 건강한 것이다. [참여자 1]

경제적으로 안정됐고 건강하다는 거는 행복이 별게 아니고 사자성어에 무탈 시복이라는 그런 말이 있어요. 탈이 없으면 행복한 거야. 이 일상생활이 편안하고 아무 걱정이 없고 내 몸도 편안하고 거리낌 없고 마음이 편안하고 그게 행복이라. [참여자 14]

봉사할 곳이 있고 함께 할 친구가 있고 같이 시간 보내고. 첫째 친구가 많아야 됨, 경제적 자립, 친구랑 술 한 잔 먹었을 때 제일 행복하지, 요즘 산에 다니는 게 최고 행복하지 혼자 행복할 수가 없지. [참여자 15]

책임감에서 해방에서 오는 자유로움과 여유로움에서 행복감을 느끼고 있었다. 은퇴를 상실이 아닌 책임과 스트레스로부터 해방이라는 긍정적 시각으로 전환하고 있었다. 그 결과, 책임의 해방에서 자유로움과 여유로움에서 느끼는 행복감이 부각되고 있다. 참여자들은 교장이라는 책임감, 자녀에 대한 책임감, 경제적 책임감에서 해방되어 편안과 여유, 자유로움을 느끼고 그로 인해 행복하다고 하였다.

(3) 긍정적인 관계강화

참여자들은 은퇴를 하면서 인간관계의 소중함에 대해 깨닫게 되고 가족과 친구와 관계가 이전보다 더욱 친밀해지고 소중함을 인식하고 있었다. 본 연구에서는 '긍정적인 관계의 강화'에 '사랑하고 아끼는 가족과 관계강화로 얻는 행복, 마음을 나눌 수 있는 친구와 관계강화로 얻는 행복'의 두 개의 의미 단위로 분석하였다. 참여자들은 은퇴 이후 배우자나 친구와 함께 하는 시간이 증가하고 긍정적 관계가 강화되고 유지 속에서 행복감을 느끼고 있었다.

가. 사랑하고 아끼는 가족과의 관계가 강화됨

참여자들은 은퇴 이후 부부나 가족과 함께 하는 시간이 증가하고, 함께 하는 활동에서 즐거움과 정서적 유대감을 형성하면서 이로 인한 행복감을 느끼고 있는 것으로 나타났다.

우리는 둘이서 밤늦도록 고스톱도 치고 놀 때도 있고, 복지관도 같이 다니고, 아내와 탁구도 치러 다니고 컴퓨터도 배우고 그랜드 골프도 같이 치러 다니면서 여가를 보내고 있어요. 나는 현재 삶에 충실하려고 합니다. 아내와 같이 여러 가지 활동을 하고 있어요. 나는 아내와 같이 다니는게 좋아요. [참여자 1]

남편이 나를 졸졸 따라다녀서..... 남편과 같이 자전거도 타고 100% 뭐든지 도와주는 사람....정서적으로 잘 맞아요. 그게 굉장히 중요한 거 같아요. 부부간에. 인격적으로 제가 아까 존경한다. 예술문화회관에서 공연한단 말이에요 그러면 이제 공연할 때 이 무대를 설치해야 해요. 무대 설치하는 거 좀 도와주세요. 이러면 자기 뭐 일하는 사람들 다 데려와서 설치 쫙 해주고. 우리 끝나고 나면은 싹 소리 없이 나서지도 않아. 그런 걸 고마워하죠. [참여자 11]

아들 집에 좀 자주 가죠. 한 달에 한번 꼴로 갔죠. 가면은 금토일 이렇게 있다가 이제 월요일 날 내려오고. 가면은 제가 할 역할이 있잖아요. 애기가 있으니까 애기가 없으면 내가 할 일이 없으면 저는 지금도 내가 도움이 되면 언제든지 간다, 도움이 안 되는데 굳이 갈 필요는 없다 이런 생각이거든요. 이렇게 휴일이 여러 날 있는 날 그런 날은 애들이 오라고 그래요 적당한 핑계를 대가지고. [참여자 4]

저희는 항상 함께하죠. 주말 되면 우리 식구들이 많으니까 정말 특별한 날 아니면 집에서 행사 치르고 하니까 거의 함께 해요. 가족이 함께 하는 게 저는 행복의 시작인 거 같아요. 사랑을 배우고 모든 게 가족이 함께하는 데에서 시작되잖아요. [참여자 6]

남편 처음 만났을 때 입이 무겁고 둥글둥글하고 연신 웃기만 하고..... 직장이 같은 교사였으니까. 말은 없지만 항상 챙겨주고 나를 인정해주고 그런 것들이 느껴지니까. 말이 없이 인정스럽고 그런 게 좋죠. 나는 항상 시집 식구들하고 잘 어울리고..... [참여자 6]

아침에 일어나면 침대에서 목표기도 하고 운동하고 아침 먹고는 신문 좀 보다가 연습실에 가서 기타연습 첼로연습도 하고 그리고 점심 먹고는 집사람하고 대공원까지 이제 산책 한 두 시간 정도 걷고, 그건 지금까지 잘했다는 생각이 들고..... [참여자 7]

우리 남편은 자기 의도하는 바를 굽히지 않고 살아오면서 허튼짓을 해서 나를 힘들게 안했다. 굉장히 매사에 좀 신중해서, 네가 잘못하지 않고 네가 바르게만 해서 싸웠다면 법에 가도 니를 어떻게든지 지원을 할 테니까 끝까지 싸워라, 이렇게 해주거든요. 남편에게 고마운 점이 마음이 많아요. [참여자 8]

책을 읽고 나면 가족 독서토론을 해요. 누구랑 했냐면 며느리하고 아들하고 남편하고 내하고 네 명이서. 한 달에 한번 가족토론회를 했거든요. 책 한 권 읽고 그 책에 대해서 서로 느낌을 나누는..... [참여자 13]

나. 마음을 나눌 수 있는 친구와 지속적인 관계유지

참여자들은 은퇴 이후 친구나 다른 부부 등과 좋은 관계를 맺고 취미활동을 함께 하면서 즐거움이 배가 되고 행복하다고 느끼고 있었으며 친구가 행복의 요소의 중요한 자원으로 부각 되고 있었다.

같은 동네에 취미가 같은 부부가 있어요. 같이 탁구도 치고 복지관도 다니고 재미있어요. 부부가 같이 다니면 즐거움도 배가 되는 것 같아요. [참여자 1]

내보다 2년 먼저 퇴직한 애가 있거든요. 거기 부부하고 우리 부부는 종종 만나서 골프도 치러 다니고 밥도 먹고 그렇게 하거든요. [참여자 7].

제 주변에 교장선생님들 저도 관계 전부 있으면 4명씩 짝을 지어서 여행한다. 남자 교장 그러고 그럼 차가 딱 한 차가 되죠. 외로움은 없어졌죠. 또 이분들이 저는 옛날에 고스톱 치는 거를. 혐오했어요. 그랬는데 이분들이 네 명 모아서 여행하면서 일박을 하고 자리 옮겨서 펜션을 옮겨서 일박하면서 친구들하고 퇴직 교원들이 고스톱을 칩니다. 그렇게 웃고 그러다가 같이 밥 한 끼 먹고 그럴 때 행복하다는..... [참여자 11]

지금도 그게 우리 산에 갑니다. 산에를 넷이서 매주 일요일에 다니거든. 매주 일요일에 산에 네 명이 다닌다. 수요일 날은 또 우리 퇴직한 교장들 모임이 있는데 거기는 회원이 16명이라 안 가다가 요새 한두 번인가 갔어. 내가 젊을 때 그래도 좀 친구들과 좋은 관계를 맺고 살았구나라는 생각이 들죠. 지금도 이게 좀 사람은 첫째 친구가 많아야 해. 늙어 갈수록 친구가 많아야 해. [참여자 15]

그냥 매일 잘 살아내고 맛있는 거 먹고 친구들이랑 놀고 미워하는 마음을 안가지고 매일매일 크게 부정적인 감정을 안 가지고 하루를 잘 마무리 하는 것 그런 게 행복이지..... [참여자 4]

긍정적 관계강화로 참여자들은 은퇴이후 타인과 좋은 관계를 맺고 취미활동을 함께 하면서 즐거움이 배가 되고 행복하다고 느끼고 있었다. 류지린(2017)은 노인이 다른 사람들과 관계시간이 길수록 만족도가 높고 행복하다고 하였으며, 특히 만남의 시간이 길고 직접 만나서 시간을 가지는 것이 노인들의 행복에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 참여자들에게 가족과 친구와 친밀한 관계는 행복 요인의 중요한 자원으로 부각 되고 있었다.

(4) 현실의 삶에 충실함

참여자들은 은퇴 후 새로운 역할과 적극적인 모임의 참여로 생활의 활력을 찾고 은퇴와 노화로 겪는 내적 갈등을 대처하였다. 참여자들은 은퇴 후에 다양한 모임에 참여하고 새로운 것을 배우고 취미생활에 기쁨을 느끼고 있었다. 참여자들은 은퇴 이후 적극적으로 새로운 역할을 찾고 그 역할에 대한 만족감과 감사함을 느끼고 있었다. Atchley & Barusch(2004)은 은퇴자는 은퇴 이후에 역할을 찾으려는 욕구가 있으며 적극적으로 사회에 참여하는 것이 정신적 건강과 육체적 건강에 도움 된다고 하였다. 참여자들은 적극적인 사회참여들 통한 현실의 삶에 충실함으로 행복감을 경험하고 있었다.

가. 새로운 역할로부터 찾은 삶의 의미

참여자들은 은퇴, 자녀의 독립 등으로 인한 역할의 상실이 발생하였지만 자연스럽게 새로운 역할을 찾아가고 있는 것으로 확인되었다. 참여자들은 삼**, 강사, 오케스트라 단원이라는 새로운 역할을 획득함으로써 행복감을 경험하고 있는 것으로 나타났다.

지금 예술총회라고 단체가 있는데 제가 음악협회 회장도 했고 그 다음 교직 생활하면서 음악연구회 회장도 했고 교사관현악단이 있어요. 그기 오케스트라 거기 단장도 하고 나이가 있으니까 어쩔 수 없이 맡게 되는. 그리고 이제 교장 모임 7명이서 하는 무지개 그 단장도 하고, 요즘은 우리 그 졸업할 때 같이 정년퇴직한 교장출신 네 사람이 마음이 맞아서 일주일에 한 번씩 골프 치러(웃음) 가고..... [참여자 7]

지금 큰 단체에 소속되어 있지는 않고..... 좀 더 조그마한 사회적 기업에 이사라는 직함으로 월급은 받아요. 정리정돈 해주는 기업..... 사회적 기업인데 이게 오너가 여자이거든요. 그래서 어디서 지원을 단체들이 많이 해주나 봐요. [참여자 4]

지금은 내가 전업주부가 돼서 전업주부들의 이 알뜰함도 내가 배우고 있고 전업주부가 되서. 감사해요. 굉장히 지혜롭잖아요. [참여자 8]

*내가 취미생활이라던가 책 읽기 좋아하는 독서라던가 이런 거 그런 것도 꾸준히 하면서 일단은 주변 사람들한테 짐이 되어서는 안 되겠다. 자식일지라도 기대지 않고 자립적으로 건강하게 살아가는 거 같아요. 인성교육 강의하고, 삼** 이사고 인성강의가 있고 그 다음에 소속된 것은 B 수료원 제휴사예요 K시에 있어요. 지도 요원들이 학교에 가서 강의를 하고, 여기는 교장 있어야 돼요. 애들이 호응이 되게 좋아요. [참여자 6]*

취미는 뭐 등산이나 가고, 헬스장이나 가고 그러지, 그 이제 교직 생활할 때는 그런 걸 잘 몰랐는데 일반 내가 이제 벌써 그리고 퇴임한 지 10년 됐어요. 참 이 세월이 처음에 나오고 나서는 해야 하는데 할 게 없잖아 할 수 없는데 또 하다 보니까 또 일거리가 생기더라고요. [참여자 16]

만학도들이 굉장히 많이 와요. 50대 60대 심지어는 70대 어르신들이 와서 들으니까, 중학교 고등학교 밖에 못 나오고 평생을 대학교에 못 가고 이렇게 한이 있으니깐 이 사람들이 오거든요. 저도 되게 즐겁고..... [참여자 11]

나. 종교 활동을 통한 행복 찾기

참여자들에게 있어 종교 활동은 은퇴 이후 새로 시작된 활동이라기보다는 과거부터 있었던 활동이 지속되고 있었으며, 종교가 가족과 같은 심리적 지지자원으로 기능함을 확인할 수 있다.

나 이제 하나님 믿으면서 내가 눈감을 때까지 걱정 안하고 갈 수 있도록 하나님 붙들고 있는 거고 우리 사모님도 많이 기도도 해주시고 그리고 이게 살아보니까 다른 친구들이..... 교회도 이제 사모님하고 작은 교회 사모님 참 괜찮거든요. 신경 써주고 서로 막 이렇게 가족같이 지내니까 의지도 되고 괜찮아. [참여자 5]

보살 이름을 정할 때 스님이 원만행 보살이라고 하는 게 내가 가만 생각해보니까 스님이 그때 그 스님이 우리 집에서 절에 가고 한 이유가 아주 불행한 일이 있어서 우리 부모님이 불교신자니까 따라가서 그 스님이 한 20년 이렇게 같이 겪어보니까 원만행이다. 그 스님이 우리 엄마하고 아내하고 딸하고 삼대로 인연이 닿아서 그 스님 나이가 나보다 한 살 적거든..... [참여자 12]

다. 베푸는 삶의 행복

참여자들은 복지관, 은퇴 교장 모임 등에서 자원봉사활동에 참여하며 은퇴 이후 길어진 여가를 보내고 있었다. 자원보상의 수혜자가 아닌 주체가 되어 적극적으로 활동하고 있는 것으로 나타났다.

교원단체 교총, 글쓰기 단체 이런 거 선생님들끼리 있었고 일반인도 있었고, 울산 두남학교 거기 자원봉사 가서 멘토로 학생들 상담도 해주고..... [참여자 3]

퇴직하면서 봉사활동을 하고 동아리 활동을 해서 인성교육도 돌아다니고, ybn이라고 젊은 청년단이라고 산도 줄기차게 한다는 건 봉사활동이나 인성교육밖에 못하

지 남을 위해서 나의 건강을 위해서 해야겠다 하는 게 탁구를 시작했어요....이것도 저것도 안 되니까 탁구에 전념해서 복지관을 찾게 됐죠. [참여자 9]

복지관도 다니고 책도 보고 뭐, 오케스트라 활동, 악기 연습, 제가 농장이 있어요. 요양원 봉사도 좀 하고. 울산도서관에서도 하고 복지관에서도 하고 책 읽어주기나 뭐 미세먼지 이런 거. 짬짬이 좀 합니다. 복지관에서 미세먼지 홍보활동도 하고..... [참여자 8]

라. 취미생활 찾은 또 다른 나

참여자들은 하나의 취미생활이 아닌 다양한 취미활동을 하며 현실의 삶을 충실하게 보내고 있었다. 나아가 교직 생활 중 발견하지 못한 새로운 재능을 찾고 활동에 몰입하면서 또 다른 나를 찾는 즐거움을 느끼고 있었다.

복지관도 다니고 책도 보고 뭐, 오케스트라 활동, 악기 연습, 제가 농장이 있어요. 요양원 봉사도 좀 하고. u도서관에서도 하고 복지관에서도 하고 책 읽어주기나 뭐 미세먼지 이런 거. 짬짬이 좀 합니다. 미세먼지 홍보활동도 하고..... [참여자 8]

'남을 위해서 나의 건강을 위해서 해야 겠다' 하는 게 탁구를 시작했어요. 지금은 탁구에 전념해서 복지관을 찾게 됐죠. 복지관에서 탁구도 하고 택견도 배우고..... [참여자 9]

기타, 복지관 오케스트라에서 활동하고, 골프, 요즘은 활동 못하잖아요. 음악협회 중창단 활동하고, 연습실에 가서 기타연습 첼로연습도 하고. [참여자 10]

제가 돌이켜 생각해보면 수학도 제가 너무 좋아했거든요. 중고등학교 때 너무 좋아해서 제가 수학을 선택을 했어요. 했는데 그런데 이제 제 마음속에는 음악, 미술 이쪽에 이쪽은 우리가 어릴 때 재능을 키워주지 않잖아요. 그쪽에 재능이 있는데 재능을 발견을 못한 그런 게 이제 늦게 서야 제가 하니까 그게 몰입할 수 있고 빠지는..... [참여자 13]

내가 이제 어떠한 상황이라도 글을 안 놓쳤어요. 계속 썼어요. 그 아이 때문에 너무나 억울하게 죽어놓으니까. 그래 생각하기도 하고 그래서 네가 놓쳐버린 인생을 내가 글로..... 너하고 같이 했던 우정을 내가 2인분하기로 했어. 이래 생각을 하고 살았어요. 지금까지. 문학회 활동하고..... [참여자 3]

나는 또 보기보다 생활을 뭐라 해야 될까 창의적으로 같은 테두리 안에 있으면서 나날이 새로운 생활 있잖아요. 그렇게 생활하는 걸 좋아하기 때문에..... 동아리 활동

도 하고, 동아리 활동은 합창 활동했어요. 우리는 취미로 한 달에 친한 지인들이 만나면 다른 사람들은 뒷욕하거나 그러잖아요. 그러지 말자 생산적으로 하자 올해도 코로나 이렇게 주춤했을 때는 2주에 한 번씩 만나서 연습을 했는데 코로나 때문에 서너 달 못 보고 있네요. [참여자 6]

혼자 타면 조금 심심하기는 해도 지 가고 싶은 대로 다 가보고 그래서 내가 진짜 그 말이 있잖아요. 자전거를 떡 타니까 이 동네도 궁금해서 불쑥불쑥 가보기도 하고 이 동네가 궁금해서 자전거를 이제 타고 올라갔거든요. 올라갔는데 보니 깐에 첩첩산중이더라고 밤에 보면 별 끝내주게 잘 보이겠다는 생각이 들더라고요 그런 곳도 가보고 막 오만데 가고 싶은 데를 다 가보는 거예요. [참여자 7]

마. 배움을 통한 달라진 나에 대한 기쁨

참여자들은 자격증 취득, 배움을 통하여 여가를 보내고 새로운 역할을 찾기 위해 노력하는 것으로 나타났으며 이런 배움을 통하여 또 다른 성취감을 경험하고 있었다.

*2급 정교사하고 한국어 자격증하고 토익하고 사이버대학교 나왔는데 **사이버대학교에 편입해서 다문화 사회 전문 강사도 땄어요. 그거 하면서 교양으로 신청하니까 되더라고요. 한국어 교사자격증을 딸 때에는 독서논술 자격증을 같이 했어요. 그러니까 되더라고요 한국어 교사 자격증을 따는 전공은 그거대로 했고 나머지를 다문화 그걸 해서 15시간인가 이수해서 15학점하고 이제 그걸 했어요. [참여자 6]*

내가 퇴직을 하고 한 5월 달이나 6월 달 이때 내가 사회복지사 자격증이 4월 달에 나왔거든요. 마음이 있잖아요. 그러니까 상대방을 배려하고 이 마음이 뭐 어째야 되나요. 은퇴한 이후..... [참여자 7]

간호사 시험도 내가 공부했고..... 그래서 언제는 내가 너무 시험을 잘 쳤다 그러는 거야. 그거는 경험이 많으니까 그랬겠죠. 간호사가 되니까 일반병원이랑 다른 게 뭐냐 하면은 못하면 안되잖아. 그래서 낮은 자세를 내가 너무 많이 배웠다니까. 성취감이 좋았지. [참여자 5]

아랍어 같은 거 공부를 함 해보려고 시도를 해요. 옛날부터 외국어 공부를 많이 했거든요. 저는 이제 영어는 완전히 가르칠 수 있고. 외국 친구도 많아요. 일본어도 일본 친구하고는 대충 통화하고 최근에 와서는 베트남어를 좀 하려고 무척 시도..... [참여자 3]

현실의 삶에 충실함은 '새로운 역할로 찾은 삶의 의미', '종교 활동을 통한 행복 찾기', '베푸는 삶의 행복', '배움을 통해 달라진 나에 대한 기쁨'으로 도출하였다. 참여자들은 은퇴 후 높은 가치를 부여하고 있는 새로운 활동영역에 활발하게

참여하고 있는 것으로 나타났다. 참여자들은 새로운 역할과 종교 활동, 봉사활동, 배움을 통하여 주체적인 삶으로써 새로운 삶의 의미를 찾음으로써 행복감을 느끼고 있었다.

(5) 행복감을 주는 긍정 정서

참여자들의 마음에 느끼고 있는 여러 가지 감정 중 '모든 것을 다 이루었다는 성취감에서 느끼는 행복', '만족으로 얻는 심리적 안정감', '감사하는 마음이 증가함', '삶을 운이 좋은 사람으로 인식' 등의 긍정 정서를 경험하고 행복감을 느끼고 있는 것으로 확인되었다. 황연희(2017)는 긍정 정서가 많은 사람은 행복감을 더 쉽게 느끼고 성취를 통한 긍정적인 자아 이미지를 형성하고 있다. 본 연구의 참여자들 또한, 이런 긍정 정서를 경험하면서 더 쉽게 행복감을 느끼고 있는 것으로 나타났다.

가. 모든 것을 이루었다는 성취감에서 느끼는 행복

참여자들은 교장으로 승진한 것에 대해 모든 것을 다 이루었다, 성공한 삶이라는 강한 성취감으로 표현되고 있었다. 또 이런 성취감은 존경받는 사람, 최고 경영자라는 자부심과 잘 살아온 삶이라는 만족감으로 연결되고 있었다. 또한, 목표를 이루었다는 성취감은 자기 자신에 대한 만족도를 향상시키고 긍정 정서의 증가로 일어났다.

모든 걸 다 이뤄진 거지 아닌 건 없죠. B 초등학교 갔을 때 도로도 확장 안 됐는데 길 넓히는 게 쉬운 게 아니에요. 언제 어머니회장이 대화를 나눈 시간이 있다 길래 갔는데 학교 애들이 오고가는 길이 상당히 어려우니 비가 오면 산길로 다니기 어려우니 도로를 넓혀달라고 건의해서..... 기자들이 길이 어떠냐고 물어봐요. 애들이 잘 되는 거 보면 즐겁죠. 전화오고 찾아오는 아이들이 있고 좋아요. [참여자 9]

교장을 하는 사람은 1%가 채 안 되니깐. 팔천 명 가운데서도 그 안에 들어갔다는 것 그게 성공이고요. [참여자 2]

저는 잘 살아온 것 같아요. 내가 교직을 택한 것도 잘했던 것 같고 뭐 이제 교직 생활하면서 제가 이제 관리자가 되고 이러 면은 이제 내가 모든지 책임지고 이끌어야 되고 하니까 리더로서 충분히 교장선생님도 되고..... [참여자 4]

교장이 말하는 것은 훨씬 영향력이 있고 뭘 개선시킬 때도 그러려면 일단 내부터라도 어떤 지위가 있어야 된다. 경상도 말도 말빨이 생기려면 영향력이 있는 그 자리에 있어야 훨씬 빠르지 그런 생각..... 나는 이 저 교장 했다고 성공했다고는 말을 그 이제 교사로서의 성공은 다 안 그렇겠습니까? [참여자 7]

장학사도 시험쳐가지고 되고 교사 때부터 다 그거는 다 모든 교사가 모든 교사가 로망이 교감되는 거고 교감되면 교장 되는 거고, 장학사도 하고 싶고 그 다음에 뭐 과장도 뭐 하고 싶고 다 그렇지. 교장이 되려는 이제 최고경영자 아닙니까. [참여자 16]

나. 만족으로 얻은 심리적 안정감

참여자들은 자신의 직업에 대해 적성에 맞고 가르친다는 것에 보람을 느끼는 등 만족감을 경험하고 있었고, 이는 현재 삶에서 변화된 삶의 만족감으로 이어지고 있었다. 이와 같이 참여자들은 과거와 현재의 삶의 의미를 긍정적으로 인식하고 있는 것으로 확인되었다.

좋은 제자들이 그때 그 선생님을 추억하면서 자기들한테 그때 선생님 참 열심히 자기들한테 참 열심히 최선을 다해줬다. 그런 얘기를 들을 때 굉장히 내가 교사로써 성공적인 삶을 살았구나. 그렇게 느끼죠. 그리 또 잘된 제자들을 보면서도 내 득은 아니지만 애들이 참 바로 자라줘서 참 고맙다. [참여자 4]

교사라는 직업이 적성에 맞고 다시 살기가 주어진다면 교사를 교사 되어야죠. 교사 선생님 좋은 거예요. 애들하고 얘기하고 종알종알 얘기하고 그래서 퇴직하고도 교육을 간다니까요. 인성교육, 인성교육 가서 애들하고 얘기도 하고..... [참여자 9]

음악선생 한다는 자체가 좋았고 정해진 길로 가다 보니까 교장도 하고 장학사도 하고 했던 것 같아요. 애들을 가르친다는 자체가 참 보람된 일이다 생각이 들고. 힘든 일도 있지만은 어느 직업이든 힘 안 드는건 없죠. 근데 사람을 가르친다는 것이 그리고 나는 전공이 또 음악이고 내가 좋아하는 것을 하면서 애들이랑 같이 하는 게. [참여자 10]

지금 내가 살아온 교직 생활을 만족하거든요. 그게 왜 만족한다고 내가 자신 있게 말할 수 있냐면 내가 교직에 있을 때 선생님들..... 그분들이 지금 만나면 나를 참 고마워한다고..... 내가 그분들한테 내가 잘 하나도 잘했다고 생각 안 하는데 그렇게 나를 대해주고 내가 그래도 교장으로서 잘 했구나..... 그런걸 보면 내가 관리자로서 제대로 했구나. [참여자 15]

지난해 초까지 일을 했어요. 그 부분에 대해서 열심히 일을 하지 않으면 외국인들이 안 좋아하잖아요? 뜻하는 바를 꼭 하는 거 보니 둘째가 아빠 성질을 좀 닮았겠나 남편에게 정말 밥 한 그릇도 따뜻하고 맛있게 정성껏 해서 내줄 수 있다. 그런게 굉장히 만족스러워요. [참여자 8]

다. 감사하는 마음이 증가함

노년기 참여자들은 감사한 마음이 증가하고 있었으며 자신과 가족의 삶에 대한 감사함을 느끼고 있었으며 나이가 들수록 감사의 마음이 증가하고 있는 것으로 나타났다. 이런 자신과 타인, 세상에 대한 감사의 마음이 행복감을 증진시키는 것으로 나타났다.

우리 클 때는 지금처럼 물자가 풍부하지 않고 배가 고픈 시절이었거든. 그러니까 먹을 게 최우선이고 요즘처럼 용돈을 주고 이런 거 없고 먹는 거가 충분하면 되는 그런 어려운 시기였거든. 그런대로 잘 다녀서 키도 많이 컸고(웃음)..... 그래서 축복받은 거 아니가 싶지, 글씨를 나무에다가 해가지고 색칠하고 서각이라 하지. 서각을 글쓰기를 시작한 게 잘했구나 싶고. 교직을 무사히 마쳤다 하는 것도 성공적이고, 무난히 마쳤다는 것도 축복이다. 형사처벌을 받고 그런 거 없고. 그리고 훈장도 받고. [참여자 14]

저는 이제 살아가면서 감사하게 생각하는 것이 이제 부모님과 저랑 나이가 24살 차이에요 원숭이 띠, 아버님하고는 동갑이니까. 어렸을 때는 부모님이 다 케어해주셨고 커서는 동생들이 형이라고 많이 도와주고, 할머니가 그렇게 책임을 지신 거에 대한 감사하고, 내가 첫손자니까 그렇게, 우리 가족에 대해 감사하고 형제 그리고 저와 사돈 친척 친구들 제자들과 직장동료들, 음악하는 사람, 예술하는 사람, 감사하게 생각하죠. 감사기도..... [참여자 10]

우리 할아버지도 선비로서 강직하시고..... 그런 분이기 때문에 그런 할아버지나 엄마의 영향이 있겠지만 그래서 저도 생각 하면 내가 참 내가 내 자신한테 감사한 게 어려움이 있을 때마다 그래도 잘 이겨내어서 내가 여기까지 행복한 가정을 이루고 지금 죽어도 나는 그렇게 후회스럽지 않고 부끄럽지 않고 너무 감사하고 내가 가진 역량보다 더 잘 살았다는 내 역량보다 더 행복하게 살았다는. [참여자 13]

좋은 쪽으로 생각하고 어려움이 봉착했을 때 그보다 더 나쁜 상황을 가정하면서 지금 현재, 일상에 감사하게 생각하는 것이다. 그니까 크게 실망의 나락에 빠지지 않습니다. [참여자 4]

가난한 부모 만나서 초등학교도 졸업 못한 사람 많은데 그 가운데 부산에 보내서 8년 동안 학교 공부한 거 이걸 제일 다행으로 생각합니다. 나이 80이 넘었는데 연금 받고 아들 딸 키워서 살고 그 이상 다행인 게 뭐가 있겠어요. [참여자 12]

감사, 나이가 들수록 감사하는 걸 자꾸 더 저기 많이 생각하게 되지. [참여자 15]

토요일 일요일 빈 교실에서 공부하고 점심을 먹고 옥상 6층에 올라서 세상 구경을 했어요. 그때만 해도 높은 건물이 없었기 때문에 6층에서 내려다보면 사람이 개미처럼 보이고 그러면서 제가 무슨 생각을 했냐면 제가 이렇게 공부를 해서 지역사회에 도움이 되는 일을 해야겠다. 딱 그 생각을 한 거예요. 그 당시에는 사회도 참 고맙다 그랬어요. [참여자 6]

지금은 내가 전업주부가 돼서 전업주부들의 이 알뜰함도 내가 배우고 있고 전업주부가 되서 나는 그동안 남편에게 잘한다고 했지만 지금 내가 요리를 똑같이 김치를 담글지라도 내가 옛날에 했던 거하고 지금하고 맛이 달라요. 예. 감사해요. 굉장히 지혜롭잖아요. [참여자 8]

라. 운이 좋은 사람으로 인식

참여자들은 자신의 삶을 운이 좋은, 행운으로 인식하고 있었으며 이러한 긍정 정서는 삶에 대한 만족감과 감사함으로 연결되고 있었다.

전문직 교사에서 이제 승진하는 케이스가 두 가지가 있는데 하나는 전문직 시험. 장학사 시험을 쳐가지고 하는 거랑 점수를 더 받고 교감으로 바로 가는 저는 이제 운이 좋아서 교육청에 장학사가 되고 그때가 제일 힘들었어요. 장학사 엄청 힘들거든요(웃음). [참여자 10]

지금 생각하면 너무 행운이죠. 충분히 좋아하는 선생님을. 선생님을 할 수 없는 상황이었는데 대학을 갈 수 없는 상황인데 대학을 가게 되고 선생님을 하게 되고 제가 한 번도 가기 싫어하지 않으면서도 한 번도 월급날이 언젠지 잘 모르거든요. 저는 경제개념이 없어요. 월급이 언제 나오나 월급 기다려본 적도 없고 40년을 살았다는 거는 나는 지금 생각해도 내가 어떻게 이렇게 행복하게 살았을까. [참여자 13]

교육청에서 선배님이 우리 교장선생님을 만나러 와가지고 교감이 여기 둘이 있는데 나를 여길 둘 필요는 뭐 있나. 젊은 나를 교육청으로 좀 데리고 가자. 그래서 내가 파견 갔어. 교육청으로 파견 가서. 조금 있으니까 전문직 시험을 U시를 봤기 때문에 그때 전문직 시험을 보라더라고 시험 봤어. 보니깐 장학사 시켜주더라고 그러니까 술술술술 풀린..... [참여자 15]

내가 이제 그때가 내가 제일 운이 좋을 때라 교감도 이제 되느냐 안 되느냐 뭐 능력은 있는데 뭐 누가 시켜줘야 하지 점수가 모자라니까 운 좋게 근무평가도 이제 2년 근무평가가 최고 1등 근무평가를 받아야 돼 80점 만점인데 운이 좋은 거지 이제 논문 점수..... 다 했으니까 6개월 후에 바로 교감 발령받았거든요. [참여자 16]

행복감을 주는 긍정 정서는 만족감, 성취감, 감사한 마음, 운이 좋은 사람으로 과거와 현재, 미래를 낙관적으로 바라보고 있었다. 사람이 살아가는 동안 삶에서 이러한 긍정 정서를 자주 경험하게 되면 새로운 목표 설정과 이를 이루기 위한 적극적인 행동을 하게 된다고 하였다(Fredrickson, 2015). 참여자들은 은퇴 이후 새로운 삶에 대한 목표 설정과 노력으로 이어지고 있으며 현실의 삶에 충실함으로 행복감을 느끼는 것으로 연결되고 있었다.

(6) 소 결

생애사적 현상학적 분석방법에 따른 네 번째 범주 은퇴한 교장의 행복의 의미 단위는 '나이듦을 긍정적으로 수용함', '책임의 해방으로 오는 자유로움과 여유로움', '긍정적인 관계강화', '현실의 삶의 충실함', '행복감을 주는 긍정 정서'로 하위 의미 단위는 다음과 같다.

나이듦을 긍정적으로 수용함의 하위 의미 단위는 '죽음을 당당하게 받아들임', '손주들이 살기 좋은 세상이라고 생각함', '포기의 미덕과 지혜'로 나타났다. 은퇴 이후 행복한 삶의 시작은 나이듦을 긍정적으로 수용하는 것에서 출발하며, 자신의 죽음을 받아들이고 미래를 긍정적으로 인식하는 등 참여자들의 낙관적 성격은 행복의 중요한 요인이 되고 있음을 확인할 수 있었다.

책임의 해방으로 오는 자유로움과 여유로움의 하위 의미 단위는 '교장이라는 책임감으로부터 자유로움', '자식에 대해 걱정하지 않아도 됨', '경제적 안정과 자립의 심리적 여유로움'이다. 참여자들은 은퇴를 상실이 아닌 책임감으로부터의 해방으로 인식하고 그로 인해 행복감을 경험하고 있었다.

긍정적 관계강화의 하위 의미 단위로 '사랑하고 아끼는 가족과의 관계가 강화됨', '마음을 나눌 수 있는 친구와 지속적인 관계유지'이다. 노년기 은퇴로 인하여 새로운 관계 형성이 필요한 시기이며 가족, 타인과 긍정적 관계강화는 행복의 중요한 자원이 됨을 알 수 있었다.

현실의 삶에 충실함의 하위 의미 단위는'새로운 역할로부터 찾은 삶의 의미', '종교활동을 통한 행복찾기', '베푸는 삶의 행복', '취미생활로 찾은 또 다른 나', '배움을 통한 달라진 나에 대한 기쁨'이다. 참여자들은 은퇴 이후 새로운 목표를 설정하고 주체적이고 적극적인 삶을 살아가면서 행복감을 느끼고 있었다. 이런 노인들에게 주체적인 삶을 살아가면서 또 다른 성취감을 느끼고 행복감을 경험하고 있었다.

행복감을 주는 긍정 정서의 하위 의미 단위는 '만족으로 얻은 심리적 안정감', '모든 것을 이루었다는 성취감에서 느끼는 행복', '감사하는 마음이 증가함', '삶을 운이 좋은 사람으로 인식'이다. 참여자들은 '만족', '성취감', '감사', '운이 좋은 사람' 등의 긍정 정서를 자주 경험하고 있었다. 긍정 정서는 새로운 목표 설정과 이를 이루기 위한 노력으로 나타나고 있다. 이런 노력은 현실의 삶에 충실함으로 연결되고 있었

으며 이러한 긍정 정서는 행복의 가장 큰 요인으로 작용하고 있었다.

이처럼 은퇴한 교장이 느끼는 행복감은 낙관성, 자유로움, 여유로움, 긍정적 관계, 적극적 삶, 만족, 성취감, 감사, 운이 좋은 사람 등이 행복의 중요한 구성요인으로 나타났다. 특히 본 연구 결과 은퇴한 교장은 새로운 역할, 취미생활, 배움 등의 현실의 삶에 충실함으로써 행복하다는 감정을 느끼고 있었으며 노년기의 삶을 주도적이고 적극적으로 생활하고 있는 것으로 나타났다. 이런 주도적인 삶에서 강한 행복감을 경험하고 있는 것으로 확인되었다.

3. 은퇴한 교장의 생애에 나타난 역경과 개인 및 가족 레질리언스 행복의 일반적 구조

일반적 구조는 참여자들의 체험 결과를 기술하는 과정 중 마지막 단계로서, 참여자들의 공통적인 경험과 본질적인 의미 구성 요소들 간의 관련성을 기술하여 경험의 내용을 일관성 있는 구조로 통합하는 것이다(Giorgi, 2004).

참여자들의 진술 내용에 존재하는 본질적인 의미의 구성요소들을 기초로 하여, 생애 과정에서 경험한 역경과 개인 및 가족 레질리언스, 행복의 의미에서 핵심적인 요소를 추출하고 중심의미를 통합한 결과 4개의 주제영역에서 24개의 의미 단위, 77개의 하위 의미 단위를 도출하였다. 은퇴한 교장의 경험에 대한 상황적 구조를 파악하고 전체적인 맥락에서 역경과 레질리언스, 행복의 일반적 구조를 <그림 5>와 같이 설명하였다.

본 연구에서 4개의 주제영역의 24개 경험의 본질 구조는 경험된 역경 사건(주제영역 1)으로 ‘경제적 어려움 겪음’, ‘여자의 강요받은 역할’, ‘상실의 아픔을 경험함’, ‘관계에서 갈등을 경험함’, ‘교장으로 승진의 어려움’, ‘코로나19로 겪게 되는 어려움’이다.

개인 레질리언스의 발현(주제영역 2)은 ‘꿈을 이루기 위한 노력과 뚜렷한 목표의식’, ‘성공적인 성취의 경험’, ‘흥미와 관심의 다양성’, ‘긍정적 자기 이미지와 통제감 획득’, ‘직업의 만족과 자기 성장’, ‘조화로운 대인관계’로 호기심과, 창의성, 자부심과 보람, 적극성, 활력, 인간애 등으로 다양하게 발현되고 있었다.

가족 레질리언스의 발현(주제영역 3)으로 ‘무조건적 사랑과 신뢰를 주는 사람’, ‘가족에게서 힘을 얻음’, ‘롤 모델을 형성함’, ‘영성의 힘으로 극복한 역경’, ‘역경 상황을 도전으로 여김’, ‘극복을 위한 적극적 노력’, ‘역경이 주는 긍정적 의미 깨달음’이다. 가족으로부터 형성된 레질리언스는 역경 상황을 도전으로 받아들이고 극복해 나감으로써 역경이 주는 긍정적 의미 깨달음으로 발현되었다.

[그림 5] 생애과정의 역경, 개인 및 가족 레질리언스, 행복의 일반적 구조

노인의 행복(주제영역 4)으로 '나이듦을 긍정적으로 수용함', '책임의 해방으로 오는 자유로움과 여유로움', '긍정적인 관계강화', '현실의 삶에 충실함', '행복감을 주는 긍정 정서'이다. 노인은 은퇴와 나이듦을 긍정적으로 수용함으로써 자유로움과 여유로움을 음미하고 긍정적 관계강화와 현실의 삶에 충실함으로써 행복감을 주는 긍정 정서를 경험하고 낙관성과 적극성이 발현되는 삶을 살아가고 있었다.

본 연구에서 참여자들의 개인 레질리언스는 역경 상황 속에서 가족과 이웃의 지지로 형성된 자부심과 함께 조화로운 대인관계를 형성하는 힘으로 작용되고 있었다. 흥미와 관심의 다양성은 새로운 방법을 두려워하지 않는 호기심과 창의성, 활력이라는 레질리언스로 발현되어 성공적으로 성취할 수 있는 힘을 주고 있으며, 직업의 만족, 성취감, 감사, 행운 등의 행복감을 주는 긍정 정서로 이어지고 있었다.

가족 레질리언스는 가족의 무조건적인 사랑과 신뢰로 가족에게서 힘을 얻어 역경 극복을 위한 적극적 노력을 통해 극복하고 성장하고 있었다. 이런 가족의 신념과 사랑의 힘은 다음 세대로 전승되어 가족의 응집력이 강화되고 안정감과 변화를 받아들일 수 있는 원천적인 힘을 형성하고 있었다.

개인 레질리언스와 가족 레질리어스는 결국 행복을 주는 긍정 정서를 자주 강하게 느끼게 함으로써 적극적인 행동과 은퇴 이후의 삶을 수용하고 죽음을 당당하게 받아들이고 미래에 대한 희망과 삶의 낙관성을 형성하는 요인으로 작용하고 있었다.

이처럼, 참여자들에게 발현된 레질리언스와 경험하고 있는 행복은 매우 밀접한 관계가 있는 것으로 확인되었다. 즉 은퇴 이후 역경의 극복으로 형성된 레질리언스는 나이듦을 긍정적으로 수용하고 은퇴를 상실이 아닌 해방이라는 긍정적 시각으로 인식하게 함으로써 행복한 노년의 삶의 근원적인 힘으로 작용하고 있었다.

권석만(2008)은 역경적 사건과 고통은 우리의 삶을 재해석하게 만들고, 이를 통해서 새로운 변화와 성장과 같은 긍정적 변화를 유발할 수 있다고 하였다. 은퇴 교장은 역경을 경험하는 과정에서 자신이 미처 깨닫지 못한 인내심, 응집력, 생명력 등의 잠재적 요인들이 발현되고 확인하는 계기를 갖게 되어 자기 성장이 일어나고 삶에서 행복감을 경험하고 있었다. 또한 역경을 대처하는 과정에서 도전과 적응이라는 삶의 태도를 형성하면서 성공을 이루었으며 행복한 노후의 삶을 만들어내고 있었다.

박은희(1996)가 재구성한 자아 탄력성 척도로 분석해 본 참여자의 개인 레질리언스는 대인관계 영역과 감정통제 영역에서 가장 높게 나타났으며, 그 다음으로 호기심, 활력성, 낙관성 순으로 나타났다. 질적분석 결과 나타난 '조화로운 대인관계', '긍정적인 자기 이미지 형성과 통제감 획득'은 대인관계 영역과 감정통제 영역으로, '흥미와 관심의 다양성'은 호기심과 낙관성으로 '직업의 만족과 자기성장'은 활력성으로 '꿈을 이루기 위한 노력과 뚜렷한 목표'는 감정통제 영역의 개인 레질리언스로 나타나고 있었다. 참여자들은 조화로운 대인관계에서 가장 높은 레질리언스를 형성하고 있었다.

참여자들의 행복도를 행복에 관한 질문지(Oxford Happiness Questionnaire; OHQ)로 분석한 결과 외적 행복이 가장 높게 나타났고 그 다음으로 내적 행복, 자기조절 행복의 순으로 나타났다. 외적 행복으로 '긍정적 관계강화', 내적 행복으로 '책임의 해방으로 오는 자유와 여유로움', '나이듦을 긍정적 수용', '행복감을 주는 긍정 정서', 자기조절 행복으로 '현실의 삶의 충실함'으로 참여자들은 긍정적인 관계강화에서 가장 큰 행복감을 느끼고 있었다.

레질리언스와 노인의 행복을 비교분석한 결과 '조화로운 대인관계'는 '긍정적 관계강화'로 '흥미와 관심의 다양성'은 '현실의 삶에 충실함'으로 '꿈을 이루기 위한 뚜렷한 목표의식'은 '책임의 해방으로 오는 자유로움과 여유로움'으로 '긍정적 자기 이미지 형성과 자기 통제감'은 '나이듦을 긍정적으로 수용함'으로 '직업의 만족과 자기성장', '성취의 경험으로 얻은 자부심과 보람'은 '행복을 주는 긍정 정서'로 연결되고 있었다. 이처럼 레질리언스는 노인의 행복에 강한 영향을 주고 있었으며 레질리언스가 높을수록 행복도가 높아지고 있었다.

Ⅴ. 논의 및 결론

본 연구는 은퇴한 교장을 대상으로 전 생애과정에 나타난 역경과 개인 및 가족 레질리언스, 행복의 본질과 의미를 현상학적으로 밝히고자 하였으며 Giorgi의 4단계 분석방법으로 파악하고자 하였다. 연구 결과 24개의 구성요소와 77개의 하위 의미 단위가 도출되었다. 이를 토대로 역경과 극복과정에서 발휘된 개인 및 가족 레질리언스는 '노년기 행복한 삶'으로 나타났다. 이상의 결과를 중심으로 선행연구와 비교하여 논의하고자 한다.

1. 요약 및 논의

1) 은퇴한 교장들의 생애 속의 역경

본 절에서는 연구 문제 1. 은퇴한 교장의 생애 속의 역경은 어떠하였는가? 에 대해 논의하고자 한다.

본 연구에서 은퇴한 교장의 생애 속의 역경은 '경제적 어려움', '상실의 아픔', '교장으로 승진의 어려움', '관계에서 갈등과 열등감', '여자의 강요받은 역할', '코로나19로 인해 겪게 되는 어려움' 등의 주제로 드러났다.

연구참여자들은 6.25 전쟁을 전후로 출생하여 전쟁으로 피폐해진 환경과 경제의 혼란을 직접 경험하면서 의식주의 해결조차 어려운 경제적 어려움을 경험하였다. 경제적 어려움은 학업 중단, 일과 학업의 병행, 원하지 않은 학교로 진학, 가정 경제의 어려움 등으로 이러한 역경은 좌절감, 자존감 상실, 미련, 슬픔 등 심리적으로 부정적 영향을 주고 인생 전반에 상당한 어려움으로 작용하고 있었다.

또한, 상실의 아픔으로 가족의 죽음과 자신의 건강, 기회의 상실 등과 같은 역경으로 심리적 고통을 느끼고 있었다. 직업(은퇴), 건강, 부모의 사망, 교육이나 성공기회 등에 대해 상실감으로 심각한 어려움을 느끼는 요인이며(이창돈, 2017), 참여자들은 특히 가족의 사망 등과 같은 사랑하는 사람의 죽음으로 인한 관계의 단절로 심리적 고통을 경험하고 있었다.

참여자들은 교직 생활 중 스트레스로 학부모와의 갈등, 교장선생님과의 관계, 동료 교사와의 갈등으로 심각한 어려움을 느끼고 있었다. 또한, 교장으로 승진함에 있어 점수를 채우기 힘듦과 준비과정의 어려움으로 갈등을 경험하고 있었다. 이는 교장이 될 수 있는 기회는 제한되어 있으나 교장이 되기를 희망하는 교사들이 많기 때문이다. 이런 관계에서 갈등과 승진의 어려움의 극복에 가족의 지지는 큰 힘이 되고 있었으며 뚜렷한 목표의식과 조화로운 관계 형성의 레질리언스로 극복해

나가고 있었다.

한편, 여자 연구참여자들의 상당수는 '워킹맘의 어려움과 자녀에게 미안한 마음'을 느끼고 있었으며, 이는 사회적으로 강요된 여자의 역할에 대한 고정관념으로 인해 겪게 되는 어려움이다. 참여자들은 1950년대에 출생하였으며 가사, 자녀양육, 직장에서 남녀의 차별이 존재하였으며, 이런 사회적 시선뿐만 아니라 스스로도 불평등한 성 역할에 대한 고정관념으로 가사와 사회활동에 어려움을 겪어 왔으며 자녀에 대한 미안한 마음으로 이어지고 있었다. 이 시기의 사회구조와 여자의 역할에 대한 불평등한 고정관념은 여자가 자신의 재능을 다 발휘할 수 없는 구조로 결혼 이후 자녀 양육과 가사의 어려움으로 이어지고 있다.

현재 상황의 특수성으로 인해 겪는 어려움으로 대다수의 참여자가 코로나19로 인한 어려움을 겪고 있다고 응답하였다. 2019년 말에 시작된 신종 전염병 코로나19는 단기간에 전국적으로 확산되고 특히 본 연구가 진행되던 시기는 코로나19의 유행으로 사회적 거리 두기가 강화되어 참여자들은 모임, 활동, 가족과의 만남에서 제한을 경험하고 있었다. 또한 노인은 코로나19에 가장 취약하다고 할 수 있으며 다른 세대보다 가족과 친구들과의 만남, 사회활동, 취미활동 등의 관계의 단절에 더 많은 영향을 받고 있었다. 코로나19는 노인의 생활전반에 부정적 영향을 주고 불확실성에 대한 불안감, 두려움과 답답함 등의 심리적 어려움을 경험하게 하였다.

Joseph과 Linley(2006)은 역경 후 성장 과정에서 나타나는 세 가지 주요 영역의 변화로 자신과 세상에 대한 긍정적 시각의 변화, 대인관계의 변화, 인생관의 변화를 제시하였다. 참여자들에게 역경을 경험하고 극복하는 과정에서 느껴지는 감정은 자신에 대한 실존적 자각을 하게 하는 계기가 되어, 이후 세상에 대한 이해로 확장되고 있었다. 참여자는 자신에 대한 자부심과 긍정적 이미지가 형성되고 자신의 인내심과 응집력, 생명력을 발견함으로써 세상에 대한 긍정적 시각의 변화가 일어났다. 삶에 대한 호기심과 활력, 감사함이 증가되고 타인에 대한 긍정적 시각으로의 변화와 인생관의 변화로 나아가게 되고 조화로운 관계 형성으로 발현되고 있었다.

이와 같이 은퇴한 교장들의 역경은 시대적 상황과 교사라는 신분에서 경험하게 되는 어려움이 있는 것으로 나타났으며 참여자들은 먼저 역경에 대해 인정하고 수용하면서 변화를 위한 노력이 시작되었다. 역경 상황을 도전으로 받아들이고 적극적으로 극복하려는 노력의 과정을 통해 한 단계 더 성장할 수 있었다. 역경이라는 어려움에 어떻게 대처하는지에 따라 행복에 큰 영향을 미친다(김정호, 김선주, 2007). 역경 상황을 긍정적으로 인식하고 극복하는 과정에 형성된 참여자들의 레질리언스는 자신과 타인, 세상에 대한 긍정적인 시각의 변화와 삶의 즐거움 증가로 이어져 은퇴 이후 행복의 정서로 발현되고 있었다.

2) 은퇴한 교장들의 개인 레질리언스는 어떻게 발현되었는가?

본 절에서는 연구 문제 2. 은퇴한 교장들의 개인 레질리언스는 어떻게 발현되었는가? 에 대해 논의하고자 한다.

본 연구에서 은퇴한 교장의 생애 속의 개인 레질리언스는 '조화로운 관계', '긍정적 자기 이미지 형성과 통제감 획득', '성공적인 성취의 경험으로 얻은 자부심과 보람', '직업의 만족과 자기성장', '꿈을 이루기 위한 노력과 목표의식', '흥미와 관심의 다양성' 등의 본질적인 주제로 드러났다.

참여자들은 청소년기의 학업과 역할에서 성공적인 성취의 경험과 타인의 긍정적인 기대와 칭찬으로 자신감이 형성되고, 자신의 목표를 이룰 수 있다는 용기와 힘을 얻게 된다. 이런 경험을 통하여 형성된 자기 통제감은 성인기 직업에서의 성공적 성취의 경험으로 이어져 자기효능감과 긍정적 자아상으로 발달되어 갔다. 수행에서의 성공의 경험과 긍정적 자아 개념의 형성은 역경극복 의지를 불어넣어 줄 뿐만 아니라 자기 성장이 이루어지게 한다(김수안, 2014). 참여자들은 학령기 학업에서의 성취의 경험이 교사와 교장으로서 성공적인 운영으로 이어지고 자신에 대한 자부심과 자기효능감을 형성하고 있었다. 이처럼 학업에서 성공적인 성취로의 인식은 개인적 차원에서 자아존중감과 자기효능감의 증진에도 기여하게 되며, 가족 차원에서는 부모의 기대에 부응함으로써 긍정적인 가족관계 형성에 도움이 되었다.

연구참여자들의 흥미와 관심의 다양성을 긍정심리학의 성격강점을 참고하여 지혜와 지식, 호기심과 창의성, 활력과 인간애로 분류하였다. 참여자들은 독서와 학업에 몰입함으로써 지혜와 지식을 얻고, 호기심과 창의성으로 새로운 방법을 두려워하지 않고 창의적인 방법으로 역경을 극복하였다. 교사로 재직 중 새로운 방법을 적극적으로 개척하였으며 자신이 마중물이 되었다는 자부심을 가졌다. 이런 호기심과 창의성은 노년기에 적극적으로 새로운 역할을 획득하고 삶의 의미를 찾아가며 봉사활동과 취미활동을 통하여 또 다른 나에 대한 기쁨으로 연결되고 있었다. 이처럼 흥미와 관심의 다양성은 역경을 극복하는 동기와 의지를 제공할 뿐만 아니라 역경 상황에서도 잘 적응하고 극복할 수 있도록 도와주는 보호요인으로 작용하였다. 또한, 은퇴 이후 노년기에 나타나는 변화에 잘 적응하도록 도움을 주는 요인이 되고 있는 것으로 나타났다.

타인의 긍정적 기대와 지지는 자신에 대한 긍정적인 자아상을 형성하고, 새로운 경험을 추구하고 참여할 수 있는 기회를 기꺼이 개방할 가능성이 높으며(Telef & Furlong, 2017), 논리적 사고와 이타적 행동에 도움이 될 수 있다(Gorghiu, Voicu, & Gorghiu, 2015). 연구참여자들은 주변의 인정과 지지를 받으면서 자신의 가치를 깨닫고 더불어 자신에 대한 믿음이 보다 확고해지고, 삶의 전반에 긍정적인 영향을 주고 있었다. 참여자들은 교사와 타인의 긍정적 지지와 인정은 학업의 성취와 교장으로서 성공적인 역할수행, 노년기 성취감과 자부심, 만족감, 행운 등의 행복의 긍정 정서의 경험으로 이어지고 있었다.

참여자들의 생애 속에서 분석한 개인 레질리언스는 역경적 사건을 극복하는 과정에서 발달되어 왔으며, 상황에 따라 주도적이고 변화를 두려워하지 않는 모습으로 나타나기도 하고 때로는 조화를 이루기 위해 타인의 의견을 수용하는 모습으로 개인 레질리언스가 발현되고 있었다. 이처럼 개인 레질리언스는 상황의 변화에 유연하거나 때로는 적극적으로 대처하여 역경을 극복할 수 있는 힘으로 작용하고 노년기 행복을 느끼는 정서로 이어지고 있었다. 긴 노년기를 살아가야 하는 현대사회의 노인에게 이런 레질리언스는 상실과 손상 등의 역경과 심각한 스트레스 상황에서 잘 대처하고 변화에 적응하게 함으로써 삶의 질을 높이고 행복한 삶을 영위할 수 있도록 하는 중요한 요인이라고 볼 수 있다.

3) 은퇴한 교장들의 가족 레질리언스는 어떻게 발현되었는가?

본 연구에서 은퇴한 교장의 생애 속의 가족 레질리언스는 '무조건적인 사랑과 신뢰를 주는 가족', '가족에게 힘을 얻음', '롤 모델을 형성함', '극복을 위한 적극적 노력', '영성의 힘으로 극복함', '역경 상황을 도전으로 여김', '역경이 주는 긍정적 의미 깨달음' 등의 본질적인 주제로 드러났다.

가족 레질리언스는 가족이 위기 상황에서 어떻게 위기를 극복하는지, 지속된 가족의 문제를 어떻게 견디어 나가도록 하는지를 보여준다. 이와 함께 강점을 개발하고 환경으로부터의 영향에 유연하게 대처하도록 하는 것에 포커스를 두고 가족들이 역경과 스트레스로부터 회복하고 성공할 수 있다는 믿음과 희망을 갖게 한다(박주연, 2011). 참여자들은 역경이 발생하면 가족의 응집력으로 온 가족이 힘을 합쳐 해결하고 그런 과정을 통하여 온 가족이 더욱 똘똘 뭉치고 강력한 응집력 형성과 성장할 수 있는 힘으로 작용하고 있었다. 역경이라는 고통스러운 경험을 한 참여자들이 문제해결을 해 나갈 수 있었던 힘은 이들에게 무조건적인 사랑과 신뢰를 주고 지지해주는 가족이 있었기 때문이다.

이들은 참여자들과 가까운 곳에 있는 사람들로 어린 시절에는 참여자들에게 헌신적이고 맹목적인 사랑을 주고 함께 기뻐해 주는 든든한 울타리가 되어주고 성인기에는 대화를 하면서 용기와 힘을 주는 존재다. Block(1996)은 유아기에 부모와의 관계가 레질리언스 형성의 근원이 된다고 하였다(박병기 외, 2010). 참여자들은 영・유아기 가족의 사랑과 신뢰로 긍정적인 부모-자녀 관계를 형성하고 있었으며 이는 중요한 가족 레질리언스 형성의 근원적인 요인이 됨을 알 수 있었다. 유아기의 긍정적인 애착형성은 세상과 타인에 대해 믿음을 형성하게 되며 생애발달 과정과 밀접한 관련을 갖게 되며 다른 사람으로부터 필요한 지지를 제공 받을 수 있다는 생각은 대처능력을 강화시키고 역경 상황으로 인해 발생하는 고강도의 고통의 발생을 미리 예방하는 역할을 한다(Cohen & Wills, 1985). '무조건적인 사랑과 신뢰를 주는 가족', '어머니의 맹목적이고 헌신적인 사랑'은 가족 레질리언스 형성에 중요한 자원으로 다른 사람으로부터 필요한 지지를 언제든지 제공 받을 수 있다는 믿음을

가지게 하였다.

참여자들에게 가족은 역경을 극복해 나가는 과정에서 가장 강력하고 효과적인 존재로 힘들 때 마다 떠올리며 역경 상황을 극복하고 정신적 성숙에 이르게 하는 원동력이었다. 또 무조건적인 신뢰와 사랑을 주는 가족의 지지는 사회적 지지 형성의 근강이 되고 이런 사회적 지지는 참여자들에게 도움이 필요한 시기에 도움을 받을 수 있을 것이라는 믿음으로 형성되고 있었다. 역경 상황에 직면할 때 현재 자신의 모습을 수용하고 역경을 도전으로 받아들이고 역경의 의미를 긍정적으로 재구성하면서 자신이 한 단계 성장할 수 있는 발판이 된다.

Walsh(1998)는 관계 정의와 행동 규제, 내・외적 규범의 유지는 물론 문화와 가족의 신념체계에서 가족 레질리언스는 강화된다고 하였다. 참여자들이 역경을 극복해 나가는 과정에서 가족의 규칙이나 신념은 강한 영향을 주고 있었다. 참여자들은 아버지, 어머니의 행동과 말이 인생을 살아가는 지표로 작용하였으며 가족의 강한 정서적 자원을 형성하여 부모님에서 자신을 통하여 다음 세대로 전달되고 있었으며, 역경 상황을 견뎌 낼 수 있는 힘으로 작용하고 있었다.

Biano & Eklund(2001)은 자신에게 의미가 있는 중요한 사람이라면 삶의 지표가 될 수 있다고 하였다. 참여자들 대부분 닮고 싶은 롤 모델을 형성하고 있다고 하였으며, 닮고 싶다, 저렇게 살아야지 라는 생각을 마음속에 간직하고 있었다. 삶을 살아가는 동안 그 분들의 모습과 행동과 말과 사상을 떠올리며 타산지석으로 삼고 역경 상황에서 용기를 얻고 해결방법을 찾아갈 수 있었으며 정신적으로 성장해 가는 모습을 보여주었다. 청소년기는 동일시의 통합으로 자아정체성을 이루어 가며(사미자, 2004), 참여자들은 영・유아기 부모님이나 조부모의 말과 신념은 자연스럽게 심리적 지지자원으로 형성되었다. 학령기와 청소년기로 들어서면서 선생님을 롤 모델로 생각하고 있었다. 참여자들은 교직 생활 동안 자신이 청소년들의 또 다른 롤 모델이 되어 인생의 길을 안내해 주는 역할을 했다는 점에서 중요한 의의를 발견할 수 있었다. 참여자들은 인생주기에 따라 롤 모델을 형성하고 있었으며 많은 힘을 얻고 삶의 방향을 정립해 나갔다. 또한, 스스로 가치 있고 중요하다고 생각되는 목표를 설정하고 이를 이루기 위한 노력으로 이어지고 있었다.

한편 참여자들은 자신이나 배우자가 종교를 가지고 있으며 종교생활을 하고 있으며, 제사, 벌초 등의 가족이 함께 만나는 의식적인 활동을 지속적으로 이어오고 있었다. 특히 죽음 등의 상실의 아픔을 경험한 참여자는 종교에 더욱 몰입하며 상실을 극복해 나갔다. 이처럼 종교와 제사 등과 같은 의식은 가족이 함께 할 수 있는 활동이며 영성의 힘은 가족들의 응집력을 키울 수 구심점이 되었다.

역경의 발생과 그 이후 극심한 심리적 고통을 경험한 참여자들은 상황을 수용하기 시작하였다. 현실을 인정하고 역경 상황을 심각한 위협이라는 인식보다는 긍정적으로 보려고 노력하고 역경을 해결 가능한 것으로 평가하였다. 누구나 역경을 경험하게 되는 것이며 어떤 역경이 오더라도 노력하면 해결 할 수 있는 방법이 있다는 생각과 신념으로 가장 좋은 방법을 찾기 위해 노력하고 노력한다면 극복할 수 있다고 생각

하였다. 참여자들은 역경에 대한 시각의 변화를 선택하여 역경을 도전으로 생각하고 극복하기 위한 행동을 취한다. 이처럼 이런 역경에 대해 어떤 생각을 하는 지가 역경을 극복해 나가는데 중요한 요인으로 작용하고 있었다. 참여자들은 역경을 극복할 수 있다는 긍정적인 생각으로 해결할 수 있는 도전으로 인식하고 의지를 다지며 역경을 극복하였다. 역경을 극복해 나가는 과정에서 마음을 다부지게 먹고, 인간의 힘으로 안되는 것은 없다는 생각으로 동기부여를 하고 있었다. 또한, 자신의 삶에 중요한 것을 결정하고 적극적으로 해결해 나가는 모습을 보였다.

참여자는 목표를 설정하고 바로 실천에 옮기는 모습을 보여 주거나 역경 상황에서 가족과 친구의 도움을 적극적으로 요청하고 활용하는 등 역경극복을 위해 문제에 회피하기 보다는 정면 돌파함으로써 자신이 처한 상황을 변화시키기 위한 노력을 하였다. 이와 같이 참여자들은 역경 상황에 직면할 때 자신의 현재 상황을 수용하고 정면으로 맞서서 해결하려는 모습을 보였다. 이런 과정을 통하여 역경의 의미를 새롭게 구성하고 자기성장을 이루었다. 노년기에 이런 역경 경험을 회상하면서 역경이 주는 긍정적인 의미를 통찰하고 있었다.

참여자들은 생애를 살아오는 동안 노년기를 맞아 인생 전반에 대해 성찰하고 교사로의 삶에서 벗어나 학교 밖의 삶으로까지 자연스럽게 넓혀가고 충실한 삶을 살아가기 위해 노력하였다. 참여자들은 삶을 후회하지는 않지만 오랫동안 교직에 있고 교장이라는 책임감에서 삶의 여유를 가질 필요가 있다는 것을 깨달았다. 하루를 조직적으로 살아가고 삶에서 감사한 마음이 증가하였으며 좀 더 깊은 긍정적인 대인관계를 형성하면서 또 다른 삶의 즐거움과 의미를 찾아가고 있었다.

4) 은퇴한 교장들은 행복을 어떻게 말하는가?

본 연구에서 은퇴한 교장의 생애 속의 행복은 ‘긍정적 관계강화’, ‘행복감을 주는 긍정 정서’, ‘현실의 삶에 충실함’, ‘나이듦을 긍정적으로 수용함’, ‘책임의 해방으로 오는 자유로움과 여유로움’ 등의 주제로 드러났다.

참여자들은 35년 이상 교직 생활을 한 은퇴한 노인으로 이들이 진술한 행복의 의미에 대한 핵심 키워드를 NVivo R1을 이용하여 분석한 결과 ‘스트레스가 없음, 자유로움, 홀가분함, 경쟁이 없는 삶, 경제적 안정, 자식, 친구, 부부, 가정화합, 평안, 타인에게 인정, 사랑받는다고 느낄 때, 취미생활, 봉사, 꿈을 이룸, 현실의 삶에 충실, 하고 싶은 일 하는 것, 소일거리’ 등으로 나타났다.

참여자들은 은퇴 이후 삶을 역할 상실이 아닌 책임감으로부터 해방, 스트레스가 없는 삶, 자유로움, 홀가분함, 경쟁이 없는 삶으로 긍정적인 사고를 하고 있었다. 책임의 해방으로부터 오는 자유로움과 여유로움에 포함된 4가지 하위 의미 단위는 ‘교장이라는 책임감으로부터의 자유로움’, ‘자식에 대해 걱정하지 않아도 됨’, ‘경제적인 안정과 자립의 심리적 여유로움’이다. 참여자들은 은퇴를 책임감의 해방이라는 자유로움으로 받아들이고 경제적인 안정과 자립의 심리적인 여유로움을 행복이라고

생각하고 있었다.

참여자들은 은퇴를 하면서 더욱 더 인간관계의 소중함을 깨닫게 되고 가족과 친구와의 관계가 이전보다 더욱 친밀해지고 있었다. 류지린(2017)은 노인이 다른 사람들과 관계시간이 길수록 만족도가 높고 행복하다고 하였으며, 특히 동일한 시간을 만나더라도 가족이 아닌 다른 사람들과의 만남의 시간이 길수록 만족도가 높고 행복감을 느끼고 직접 만나서 시간을 가지는 것이 노인들의 행복에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 본 연구에서는 '긍정적인 관계의 강화'에 '사랑하고 아끼는 가족과 관계강화로 얻는 행복', '마음을 나눌 수 있는 친구와 관계강화로 얻는 행복'의 두 개의 의미 단위로 분석하였으며 이 두 개의 의미 단위에 참여자 16명 모두가 가족과 친구와의 친밀한 관계를 행복이라고 하였다. 이처럼 참여자들은 은퇴 이후 배우자나 친구와 함께 하는 시간이 증가하고 긍정적 관계의 강화와 유지 속에서 행복감을 느끼고 있었다.

인간의 삶은 현재뿐만 아니라 과거와 미래라는 시간의 틀 속에서 이루어진다. 김정진(2004)은 과거는 이미 없어진 것이 아니라 기억으로 존재하며, 미래는 희망이나 기대 그리고 계획으로 현재의 삶에 영향을 준다고 하였다. Snyder와 Lopez(2005)의 연구에서 미래에 대한 긍정적인 기대가 높은 사람이 더 행복하고 삶의 만족도가 높은 것으로 나타났다. 박봉선(2018)은 노인이 자신의 죽음까지를 포함하여 노화를 수용함으로써 성공적 노화, 행복한 노후를 이루어간다고 하였다. 참여자들은 노화를 있는 그대로 수용하고 죽음을 당당하게 받아들이고 있었다. 은퇴 이후의 삶을 가치 있게 살고 미래에 대해 살기 좋은 세상으로 인식하면서 현재 삶에서 만족감과 성취감, 몰입, 감사, 스스로를 운이 좋은 사람이라는 긍정 정서를 더욱 강하게 느끼고 있었다.

참여자들은 '현실의 삶에 충실함'에서 16명 모두 행복감을 경험한다고 하였으며, 다양한 여가활동 및 취미활동에 적극적인 참여는 더 큰 행복을 느낄 수 있도록 하는 것으로 나타났다. 참여자들은 은퇴 후 새로운 역할과 적극적인 모임의 참여로 생활의 활력을 찾고, 새로운 것을 배우고 취미생활을 통해 은퇴와 노화로 겪는 불안 등의 내적 갈등에 유연하게 대처하고 행복과 기쁨을 느끼고 있었다. 노후의 행복한 삶은 적극적이고 주도적인 삶이며, 행복하고 성공적인 노후의 삶에서 신체적 건강을 넘어 새로운 역할과 적극적이고 주도적인 삶, 의미 있는 활동이 필요함을 알 수 있었다. 노인복지관은 노인들에게 새로운 역할을 부여하고 여가생활을 즐길 수 있는 공간으로 노인의 행복에 큰 영향을 주는 자원으로 부각되고 있다.

본 연구의 결과 개인 레질리언스는 역경 상황 속에서 꿈을 이루기 위해 새로운 방법을 두려워하지 않고 적극적이고 창의적으로 대처하는 양상으로 발현되고 있었다. 가족 레질리언스는 가족의 응집력과 결속력이 형성되고 영원한 내편이라는 가족이 주는 든든함과 영성의 힘으로 발현되어 역경을 극복하는 근원적인 힘으로 작용하였다. 은퇴 이후 역경의 극복으로 형성된 레질리언스는 긍정적 관계강화로 은퇴를 상실이 아닌 또 다른 역할 획득과 배움을 통해 새로운 자신을 발견함으로써 나이듦을 자연스럽고 긍정적으로 수용하는 것으로 나타났다. 참여자들은 은퇴를

상실이 아닌 해방이라는 긍정적 시각으로 인식하고 긍정 정서를 음미함으로써 행복한 노년의 삶을 살아가고 있다.

이와 같이 은퇴 교장은 역경과 고통을 경험하고 극복하는 과정에서 자신의 삶을 재해석하게 되고, 이를 통해서 새로운 변화와 자기 성장과 같은 긍정적 변화를 유발하고 있었다. 이러한 관점에서 개인은 역경을 통해 자신이 미처 깨닫지 못한 잠재적 요인을 발현하게 되고 확인하는 계기를 갖게 됨을 의미하고 있다. 본 연구 참여자들은 역경을 대처하는 과정에서 도전과 적응이라는 삶의 태도를 형성하면서 성공을 이루었으며 행복한 노후의 삶을 만들어내고 있었다.

2. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 은퇴한 교장 노인 생애에 나타난 역경과 개인 및 가족 레질리언스, 행복을 살펴보고 역경과 역경 후 성장요인이 무엇인지에 대해 먼저 탐색하고 그들의 역경 극복과정에서 개인 및 가족 레질리언스는 어떠한 특성으로 발현되고 있으며, 노년기의 행복 경험의 본질은 무엇인지에 대해 찾아내는데 그 목적이 있었다. 이를 통해 레질리언스와 행복에 초점을 두고 긴 노년기를 보내고 있는 노인에 대한 상담 개입과 행복한 노후의 삶을 위한 프로그램 개발의 기초자료를 제공하고자 하였다.

먼저 본 연구의 결론은 다음과 같다.

첫째, 은퇴한 교장의 생애 속의 역경은 '경제적 어려움', '여자의 강요받은 역할', '상실의 아픔을 경험함', '경제적 어려움을 겪음', '교장으로 승진의 어려움', '관계에서 갈등을 경험함', '코로나19로 인해 겪게 되는 어려움' 등을 경험하고 있었다. 참여자들은 역경으로 발생하는 충격의 영향력으로부터 벗어나는 과정에서 바꿀 수 없는 부분에 대해 수용함으로써 변화가 일어나기 시작하였다. 역경 상황에서 포기나 절망, 분노를 표현하기보다는 있는 그대로의 수용이 변화를 위한 노력의 시작이 되었다. 노인들은 과거 경험한 부정적 사건들까지 수용함으로써 행복한 삶의 시작이 될 수 있을 것이다.

둘째, 은퇴한 교장의 생애 속의 개인 레질리언스는 '조화로운 대인관계', '긍정적인 자기 이미지와 통제감 획득', '성공적인 성취의 경험', '직업의 만족과 자기성장', '흥미와 관심의 다양성', '꿈을 이루기 위한 노력'으로 발현되고 있었다. Block & Kremen(1996)의 자아 탄력성 척도로 조사한 결과 대인관계 영역과 감정통제가 가장 높고 호기심, 활력성, 낙관성 순으로 나타났다. 참여자들은 조화로운 관계 형성이 역경의 극복과정에 가장 큰 힘이 되고 있었다.

셋째, 은퇴한 교장의 생애 속의 가족 레질리언스는 '무조건적인 사랑과 신뢰를 주는 가족', '가족에게서 힘을 얻음', '롤 모델을 형성함', '극복을 위한 적극적 노력', '역경이 주는 긍정적 의미의 깨달음'으로 발현되고 있었다. 본 연구 결과 가족

레질리언스 중 ‘무조건적인 사랑과 신뢰를 주는 가족’과 ‘가족에게서 힘을 얻음’이 가장 강한 레질리언스로 형성되었다. 가족의 사랑과 신뢰는 역경 극복과정에서 근원적인 힘으로 작용하고 있었다.

넷째, 은퇴한 교장은 행복을 ’긍정적 관계강화‘, ‘행복감을 주는 긍정 정서’, ’현실의 삶에 충실함’, ‘나이듦을 긍정적으로 수용함’, ‘책임의 해방으로 오는 자유로움과 여유로움’이라고 말하였다. 특히 참여자들은 ‘긍정적 관계강화’, ‘행복감을 주는 긍정 정서’, ’현실의 삶에 충실함’에 가장 큰 행복의 의미를 두고 있었다.

이상의 결론을 통하여 노인에 대한 상담 개입과 행복한 노후의 삶을 위한 프로그램 개발의 기초자료를 제공하고자 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구 결과를 바탕으로 행복한 노후의 긍정적 모델을 제시하면 다음과 같다. 노인은 다양한 문제를 안고 있지만 참여자들은 행복한 노후를 보내고 있었으며 노인의 행복의 본질적인 부분은 나이듦을 긍정적으로 수용하는 것으로 부터 시작된다. 나이듦을 긍정적으로 수용함에 있어 죽음을 당당하게 받아들이는 것이 행복의 시작이 될 수 있을 것이며 미래에 대한 낙관성과 희망, 현재 삶에 감사하기와 만족, 활력과 성취감 등의 긍정 정서의 증가는 행복감을 증진시킬 수 있을 것이다. 이러한 연구 결과를 바탕으로 향후 다양한 노인복지서비스 전달체계에서 낙관성, 감사하기와 만족, 성취감, 희망, 활력 등의 행복감을 증진시키는 긍정 정서를 경험할 수 있는 프로그램을 개발하여 활용할 수 있도록 제공할 필요성이 있다.

둘째, 노인의 행복 출발은 노인의 생애에 나타난 역경의 경험을 있는 그대로 수용함에서 시작된다고 할 수 있다. 노인의 과거의 삶의 역경을 있는 그대로 수용하기, 역경 극복의 경험에 대해 나누고 음미하기, 삶에서 힘이 되어준 말, 신념, 힘이 되었던 사람을 회상하고 감사 표현하기 등의 주제를 제시하고자 하며, 특히 프로그램 진행시 타인과의 긍정적 관계강화에 중점을 둘 필요가 있음을 강조한다.

셋째, 노인 상담시 노인의 문제에 초점을 두고 개입하기보다는 그들이 처해 있는 위기나 어려움을 어떠한 견지에서 바라보고 있는지를 파악하고, 레질리언스를 증진시켜 자신과 세상에 대한 긍정적 시각으로 전환을 일으킬 수 있도록 적극적 개입이 필요하다. 노인에게 은퇴나 건강, 죽음 등의 상황을 좀 더 생생하게 체험하고 불안함을 느끼게 되는 것은 피할 수 없는 현실이다. 그러나 본 연구 결과에서 확인한 것처럼 회복탄력성이 높은 노인의 경우 죽음의 수용, 관계강화, 적극적 활동 등의 행동 특성을 보이고 있다. 상담사는 노인의 상실이나 취약성에 초점을 두기보다는 긍정적인 성장이 이루어질 수 있도록 노인의 삶 속에서 발현되어진 레질리언스를 찾고 자각할 수 있도록 할 필요가 있다. 자신의 레질리언스에 대한 자각은 자신에 대한 긍정적 이미지 형성을 촉진하고, 노인의 심리적 자원을 이끌어낼 수 있도록 도와 행복한 노후의 삶을 위한 자원이 될 것이다.

넷째, 노인 상담에 대한 치료적 개입을 수립하기 전 상담자 스스로가 노인에 대한 편견이 무엇인가에 대해 통찰을 하여 상담 진행에 방해요소가 되지 않도록 주의를 기울일 필요가 있다. 현상학의 분석방법은 환원적인 태도와 판단의 중지로 참여자

들이 경험한 현상을 있는 그대로 보려는 태도로써 이를 노인 상담에 적용한다면, 상담사는 노인에 대해 수동적이고 도움이 필요할 것이라는 부정적 시각, 판단을 중지하고 노인의 삶과 세계를 알아가고자 한다는 자세를 가지는 것이 중요하다. 또한, 본 연구 결과로 확인한 바와 같이 노인이 주도적이고 적극적으로 현실의 삶을 살아가고 긍정적 관계강화가 이루어진다면 성공적이고 행복한 노후의 삶을 살아갈 수 있다는 긍정적인 시각이 중요하다.

다섯째, 코로나19라는 시대적 상황에서 노인들은 관계축소, 불안감 등의 어려움을 겪고 있었으나 레질리언스가 높은 사람은 삶의 방식을 변화시키고 적응해 나가면서 또 다른 행복을 찾아가는 모습을 보이고 있었다. 전문가들은 코로나19의 확산이 장기화 될 것이라는 전망을 조심스럽게 나타내고 있는 실정이다. 은퇴라는 역할의 상실은 코로나19로 단절과 고립을 더욱 강화할 우려가 있으며 노인들은 심리적, 신체적 어려움을 호소하고 있다. 이에 노인복지관은 코로나19 상황에서 노인들의 레질리언스를 증진시키고, 즐길 수 있는 대면 및 비대면 프로그램의 개발 및 보급 등의 시대적 상황에 맞는 새로운 역할을 수행할 필요가 있다.

여섯째, 참여자들에게 가족 이외의 선생님과 위인이 가장 큰 지지자원으로 어려움을 극복하는 동기를 부여하고 있었다. 특히 선생님은 청소년에게 큰 영향력을 주는 존재로 선생님의 말은 참여자들이 자신감을 갖고 어려움을 극복하는 데 큰 힘이 되고 있었다. 이처럼 학교 선생님의 긍정적인 지지와 기대는 학생들을 변화시킬 수 있는 큰 힘으로 작용하고 있다. 선생님들 대상으로 학생들의 레질리언스를 향상 시킬 수 있는 방법에 대한 교육을 진행하는 것 또한, 의미 있는 일이 될 것이다.

참 고 문 헌

국립국어원 (2021). “행복”, “역경”

권석만 (2008). 긍정심리학: 행복의 과학적 탐구. 서울: 학지사.

구지윤, 김유나(2016). 청소년 체험활동과 학교생활적응이 공동체의식에 미치는 영향. 청소년학연구, 제23권 8호, 287-309.

김고은 (2013). 대학생의 자아 탄력성과 외상 후 성장의 관계: 삶의 의미와 적극적 스트레스 대처의 매개효과. 경상대학교 대학원 석사학위논문.

김경순 (2010). 이혼여자 한부모 가족의 가족레질리언스가 모의 심리적 안녕 및 모-자녀관계에 미치는 영향: 모자보호시설 입소자 중심으로. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.

김기태, 박미진 (2005). 여자 노인의 부정적인 생활 스트레스와 탄력성과의 관계: 사회적 지지의 중재효과와 매개효과. 한국노인복지학회, 29, 71-90.

김미곤, 여유진, 정해식, 박이택, 김성아 (2017). 행복지수 개발에 관한 연구. 한국보건사회연구원.

김미애, 정민자 (2020). 우울한 독거노인을 위한 긍정심리 기반 교육 프로그램의 효과. 가정과 삶의 질 학회, 38(2), 125-141.

김미옥 (2008). 중도장애인의 레질리언스 과정에 관한 연구. 『한국사회복지학』 60(12), 99-129.

김미옥 (2001). 장애아동가족의 적응과 아동의 사회적응력에 관한 연구. 이화여자대학교 대학교 박사학위 논문.

김미정 (2017). 중등교사 스트레스 요인과 스트레스 대처방안이 교직 만족도에 미치는 영향. 영남대학교 교육대학원 석사학위논문.

김보경 (2015). 카지노 관리자의 비인격적 감독이 종사원의 적대감과 고객 지향성에 미치는 영향. 경기대학교 대학원 박사학위논문.

김선형 (2017). 유아기 자녀 어머니의 행복플로리시 척도 개발. 부산대학교 대학원 박사학위논문.

김사라 (2017). 소방공무원의 직무스트레스와 삶의 만족도와의 관계: 가족탄력성이 사회적 지지의 조절효과. 서울여자대학교 일반대학원 박사학위논문.

김성수 (2006). 초등교사가 지각한 학교장의 피그말리온 리더십과 교사 갈등과의 관계. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.

김선형 (2017). 유아기 자녀 어머니의 행복플로리시 척도 개발. 부산대학교 대학원 박사학위논문.

김성환 (2020). 교사의 소진 경험에 대한 현상학적 연구: 심층면담과 일화쓰기를 중심으로. 경북대학교 교육대학원 박사학위논문.

김수정 (2020). 보육교사의 직무스트레스, 대인관계능력, 사회적지지가 행복감에 미치는 영향. 우석대학교 일반대학원 박사학위논문.

김수안 (2014). 프로야구 선수의 탄력성 연구: 역경 극복 과정을 중심으로. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
김순옥 (2011). 국민연금 보험료 수입 및 신규수급자 급여액 장기전망. 국민연금공단국민연금연구원.
김안자 (2009). 가족 레질리언스가 가족 건강성에 미치는 영향. 한국가족복지학, 12(27), 73-101.
김영순, 김진희, 강진숙, 정경희, 정소민, 조진경, 임한나 (2018). 질적연구의 즐거움. 서울: 창지사.
김영석 (2015), 축제서비스품질 국내 연구동향. (사)대한관광경영학회, 30(4), 1-28.
김영재 (2012). 소방공무원의 전문직업적 정체성, 사회적 지지, 대처가 외상 후 성장에 미치는 효과. 고려대학교 일반대학원 석사학위논문.
김영천, 한광웅 (2012). 질적연구 방법으로 생애사연구의 성격과 의의. 교육문화연구, 18(3), 5-43.
김윤서 (2021). 코로나19 이후 소비・미디어 이용행태 변화와 코로나 우울에 관한 연구. 조선대학교 대학원 석사학위논문.
김윤정, 강현정 (2013). 베이비부머의 사회활동참여유형에 따른 삶의 만족도. 한국산학기술학회, 14(3), 1090-1099.
김은정 (2008). 가족레질리언스가 위탁아동의 심리사회적 적응에 미치는 영향. 경기대학교 대학원 박사학위논문.
김은미, 최명구 (2007). 청소년의 여가활동과 행복과의 관계. 한국아동교육학회, 16(1), 155.
김은진 (2019). 보육교사의 교사효능감과 회복탄력성이 행복감에 미치는 영향. 인천대학교 교육대학원 석사학위논문.
김인아 (2015). 결혼이주여자의 문화적응스트레스가 부부 적응에 미치는 영향에 관한 연구: 가족 탄력성의 매개효과를 중심으로. 대구대학교 대학원 박사학위논문.
김정엽 (2008). 여자노인의 심리적 복지감에 미치는 영향요인. 대구가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
김정진 (2004). 30, 40대 주관적 연령지각과 심리적 전망. 가톨릭대학교 대학원, 석사학위논문.
김정호, 김선주 (2007). 스트레스의 이해와 관리. 서울: 시그마프레스
김주환 (2011). 회복탄력성: 시련을 행운으로 바꾸는 유쾌한 비밀. 고양: 위즈덤하우스.
김주현 (2009). 연령주의(Ageism) 관점을 통한 노년의 이해. 한국사회사학회, 361-391.
김지경, 장현아 (2014). 외상 후 성장 연구의 국내 동향과 과제. 인지행동 치료, 14(2), 239-265.

김진수 (2019). 여고생의 소극적인 대인관계태도 개선을 위한 Satir상담 사례연구. 경남과학기술대학교 대학원 석사학위논문.
김진영, 고영건 (2013). 행복의 지도: 하버드 성인발달 연구가 주는 선물. 서울: 학지사.
김태종, 전주성 (2015). 평생교육 프로그램 참여 노인의 심리적 행복감, 사회적 지지, 학습몰입도, 자아 탄력성 간의 구조적 관계. 한국평생교육・HRD연구소, 11(3), 117～132.
김하나 (2019). 에릭슨(Erikson) 이론을 기반으로 한 노인 자서전 미술교육 프로그램 개발 연구. 단국대학교 교육대학원 석사학위논문.
남기민, 이정은 (2012). 노인의 일상생활 스트레스와 성공적 노화의 관계: 가족 탄력성의 매개효과를 중심으로. 노인복지학회, 57, 85-112.
라은미 (2018). 교사-영유아 상호 작용과 관련변인 간의 관계 연구. 배재대학교 대학원 박사학위논문.
류재린 (2017). 관계재가 노인의 행복에 미치는 영향에 관한 연구. 사회보장연구, 333(3), 22-57.
민성은, 김영천, 정정훈 (2015). 생애사 연구를 위한 효과적인 자료 분석 방법 탐구, 54(4), 621-638.
박경 (2004). 청소년의 부정적인 생활스트레스와 자살사고와의 관계에서 사회적 문제해결, 자존감, 무망감의 중재효과. 한국심리학회, 2004(1), 79-80.
박노권 (1998). 에릭슨의 사회심리발달 8단계 이론의 분석. 신학과 현장, 187-226.
박미라 (2015). 장애아동 어머니의 역경과 개인 및 가족 레질리언스에 관한 생애사적 연구. 울산대학교 대학원 석사학위논문.
박범기, 서경원, 맹상기, 강수연 (2019). 노인에 대한 혐오・배재가 노인의 자살 생각에 미치는 영향: 자아존중감의 매개효과를 중심으로. 한국융합인문학, 7(3), 31-56.
박병기, 이선영, 송정화 (2010). 자아 탄력성 증진 프로그램의 개발 및 효과검증. 한국교육심리학회, 24(1), 61-82.
박병준 (2015). 행복과 치유: 아리스토텔레스의『니코마코스 윤리학』의 행복 개념을 중심으로. 철학논집, 42, 9-38.
박봉선 (2018). 노인 우울감이 자살 생각에 미치는 영향: 사회적 지지와 자아 통합감의 매개효과를 중심으로. 한세대학교 대학원 박사학위논문.
박선희, 김정 (2013). 독거여자노인의 행복감 경험. 한국엔터테인먼트산업학회, 9(4), 393-402.
박성희 (2008). 생애사 연구와 노인교육의 의의. 한국교육인류학회 노년교육연구회. 1-29.
박수진 (2015). 초등교사의 승진이유와 승진욕구와의 관계. 경인 교육대학교 대학원 석사학위논문.

박예슬 (2013). 외상에 대한 의도적 반추와 심리적 수용이 외상 후 성장에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
박옥숙 (2011). 보육교사의 자아 탄력성과 직무만족도의 관계분석. 부경대학교 대학원 석사학위논문.
박원주 (2010). 자아 탄력성이 내재화 및 외현화 문제에 미치는 영향: 인지정서조절과 긍정 및 부정정서의 매개효과. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
박은희 (1996). 자아 탄력성(Ego-Resillience), 지능 및 학업성취도와의 관계. 충남대학교 교육대학원 석사학위논문.
박종원 (2018). 질적자료 분석: NVivo R1 Applications Handling Qualitative Data. 경기도: 형설출판사.
박종원 (2020). NVivo R1 (Nvivo release 1) -Matters of Why CAQDAS(컴퓨터를 활용한 질적 자료 분석). 서울: 글로벌 콘텐츠.
박주연 (2011). 가족탄력성과 사회적 지지가 한부모와 청소년기 자녀의 심리적 복지에 미치는 영향. 전남대학교 대학원 박사학위논문.
박혜란, 전귀연 (2012). 가족 레질리언스에 대한 선행연구 고찰-현황과 과제. 한국생활과학회지, 21(6), 1059-1081.
박혜란 (2014). 한국 중년기 가족 레질리언스 척도 개발 및 타당화. 경북대학교 대학원 박사학위논문.
병원철 (2008). 태권도 경기지도자의 생애사를 통한 윤리적 갈등경험에 관한 현상학적 연구. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
배상정 (2012). 영성, 희망 및 외상 후 성장이 적응에 미치는 영향. 경상대학교 대학원 석사학위 논문.
사미자 (2004). 에릭슨의 심리역사적 접근방법에 근거한 이용도의 생애와 사상. 장로신학대학교 신학대학원 석사학위논문.
서소단 (2018). 공정성과 자부심이 조직시민행동에 미치는 영향: 심리적 주인의식의 매개효과를 중심으로. 동명대학교 대학원 석사학위논문.
서현지 (2011). 성폭력피해자의 귀인성향과 자아 탄력성이 심리사회적 적응에 미치는 영향. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
송순인 (2010). 정신장애인 가족스트레스와 가족 적응간의 가족탄력성 조절효과 연구. 대구대학교 대학원 박사학위논문.
송지혜 (2001). 음악전공 학생들의 목표의식과 학업성취에 관한 연구: 서울지역과 제주지역을 중심으로. 제주대학교 대학교 석사학위논문.
신미숙 (2013). 정신장애인 기능수준과 주부양 가족원의 삶의 만족도에 관한 연구: 가족 탄력성의 매개효과를 중심으로. 전남대학교 대학원 박사학위논문.
신준옥 (2013). 장애인활동지원서비스가 가족부양부담에 미치는 영향: 가족레질리언스 조절효과를 중심으로. 성결대학교 일반대학원 박사학위논문.
양옥경, 김미옥, 최명민 역 (2002). Walsh. F (1998). Strengthening Family Resilience. 가족과 레질리언스. 서울: 나남.

양은호 (2013). 어머니의 심리적 안녕감이 양육행동과 유아의 사회적 능력에 미치는 영향, 경원대학교 일반대학원 박사학위논문.
양준석, 이정은, 유지영 (2017). 사별가족 치료 프로그램 연구동향과 효과에 대한 메타분석. 한국 가족치료학회지, 25(3), 645-670.
여종현 (1996). 현상학적 심리학과 제일철학. 한국철학회, 제49집, 181-217.
오여경 (2011). 노인의 늙어감에 대한 행복감 도구개발. 한양대학교 대학원. 박사학위논문.
오혜영, 지승희, 박현진 (2011). 학업 중단에서 학업복귀까지의 경험에 관한 연구. 청소년 상담연구. 19(2), 125-154.
왕명자, 서은주, 차남현 (2009). 노인의 자기 성취감에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 지역 사회간호학회지, 20(1), 23-30.
원승룡 (1990). 현상학적 초월론철학과 자아론. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
유기웅, 정종원, 김영석, 김한별 2012). 질적연구 방법의 이해. 서울: 박영사.
유란경 (2012). 낙관성이 외상 후 성장에 미치는 영향: 사건: 관련 반추 및 대처의 조절 효과를 중심으로. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
유정화 (2013). 적극적 부모역할 훈련이 어머니의 회복탄력성 및 부모효능감에 미치는 효과. 목포대학교 대학원 석사학위논문.
윤수희 (2005). 가족 탄력성이 치매노인 부양가족의 적응에 미치는 영향. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
윤정연 (2001). 청소년의 자아분화와 대인관계 성향연구. 숙명여자대학교 석사학위논문.
이동성 (2015). 두 초등학교 남자 교원의 경력 경로 및 경력 발달에 대한 생애사 연구: 우연과 필연의 이중주. 교사교육연구, 54(1), 102-119.
이동성 (2013). 생애사 연구동향의 방법론적 검토: 세가지 방법적 이슈를 중심으로. 교육인류학연구, 16(2), 1-34.
이경미 (2010). 취학전 장애아동 부모의 양육스트레스와 양육효능감에 관한 연구: 가족탄력성의 매개효과 검증. 광주대학교 사회복지전문대학원 석사학위논문.
이경민 (2009). 유아행복교육의 가능성 탐색연구. 어린이미디어연구, 8(1), 165-181.
이선애 (2014). 만성질환아동가족의 가족 탄력성이 가족 적응에 미치는 영향. 부산대학교 대학원 박사학위논문.
이수경 (2016). 탄력성 및 역경 후 성장의 과정적 이해: BAS/BIS 및 적응적 인지정서조절 전략을 중심으로. 용문상담심리대학원대학교 석사학위논문.
이순자 (2014). 노인의 행복한 삶에 대한 영향 요인 연구. 원광대학교대학원 박사학위논문.
이연실 (2011). 유아의 탄력성 척도개발 및 타당화 연구. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.

이정호 (2011). 종교적 대처가 외상 후 성장에 미치는 영향: 삶의 의미의 매개 효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
이옥희 (2014). 역경 후 성장과 적응 모형 검증: 중년기 성인을 대상으로. 인천대학교 대학원 교육학과 박사학위논문.
이은미 (2019). 초등 교사들의 승진 중도 포기에 관한 사례연구. 부산교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
이재인 (2004). 한국 기혼여자의 생애이야기에 나타난 서사유형과 결혼생활: Doctoral dissertation. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
이창돈 (2017). 노인의 생애과정 상실경험에 대한 심리적응. 서울벤처대학원대학교 박사학위논문.
이해리 (2007). 청소년의 역경과 긍정적 적응: 유연성의 역할. 한양대학교 대학원 박사학위논문.
이희영 (2005). 사회학 방법론으로서의 생애사 재구성. 한국사회학, 39(3), 120-148.
임선영 (2013). 역경후 성장에 이르는 의미재구성 과정: 관계상실을 중심으로. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
임선영 (2012). 관계상실을 통한 성장이 성격적 성숙과 정신건강에 미치는 영향. 한국심리학회, 한국심리학회지. 31(2), 427-447.
임은기, 정태연. (2009). 한국 노인의 행복 요인 탐색과 척도 개발. 한국노년학, 29(3), 1141～1158.
임헌규 (2000). 심리학을 통해 선험 현상학에 이르는 길: 후설의 심리철학. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
장봉실 (2017). 중학생의 외모만족도가 대인관계에 미치는 영향: 자아존중감의 매개효과를 중심으로. 경남과학기술대학교 대학원 석사학위논문.
장은량 (2012). 탄력성과 대처 유연성이 외상경험자의 자살행동과 주관적 안녕감에 미치는 영향. 충북대학교 대학원 석사학위논문.
전진숙 (2007). 노화의 개념. 생물치료정신의학, 13(2), 129-137.
전용호 (2020). 코로나19로 인한 노인 돌봄의 과제와 대응 방안 모색. 실버아이뉴스, 2020, 5. 15. http://www.silverinews.com/news/articleView.html?idxno=4873.
정민자 (2016a). 저소득층 조손가족의 십대 손자녀가 지각한 역경과 가족 레질리언스에 관한 질적 분석. 복지상담교육연구, 5(1).
정인명 (2009). 의도적 반추와 낙관성이 외상 후 성장에 미치는 영향. 계명대학교 대학원 석사학위 논문.
정영은, 채정호 (2010). 역경 극복의 새로운 개념, 리질리언스(Resilience)의 평가 척도. 신경정신의학, 49(1), 50-57.
정유리, 이신숙 (2013). 노년기 여가활동 활성화 교육을 위한 기초 연구: 노인의 여가활동과 생활만족도간의 관계를 중심으로. 한국가정교육학회지, 25(2), 49-63.

정혜주, 민윤경, 신정철 (2017). 학교장의 생애 발달과정 및 특성 연구. 아시아교육연구, 18(3), 489-512.
정훈인 (2017). 무도 전공대학생의 자아 탄력성 및 사회적 지지와 자기효능감의 관계. 용인대학교 대학원 박사학위논문.
조명희 (2014). 결혼이민여자스트레스가 부부적응에 미치는 영향: 가족 탄력성 매개효과를 중심으로.성결대학교 대학원 박사학위논문.
조민혜, (2009). 공개입양가정의 가족 레질리언스가 입양아동의 자아개념에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
조성남, 이현주, 주영주, 김나영 (2011). 질적연구 방법과 실제. 서울: 그린.
조승현 (2017). 유아교사 행복감과 관련 변인들 간의 관계 구조. 광주대학교 대학원 박사학위논문.
조용환 (2005). 질적연구 방법과 사례. 서울: 교육과학사.
조원섭 (2017). 결혼이주여자의 정신건강증진에서 레질리언스의 의의: 인과 과정을 중심으로. 서울대학교 보건대학원 박사학위논문.
주용국 (2009). 상담일반: “노인다움” 노화 지원을 위한 상담, 교육 모형의 개발. 상담학연구, 10(1), 17-42.
진동희 (2019). 미용종사자의 회복탄력성과 성장마인드셋 및 행복감의 관계, 서경대학교 일반대학원 미용예술학과 박사학위논문.
천혜정, 임유미 (2007). 모자보호시설에 거주하는 이혼여자 한부모 가족의 가족 탄력성이 가족 적응에 미치는 영향. 19(3), 123-146
최라영 (2012). 평생교육계 원로들의 생애사를 통해 본 '지혜로운 나이 듦'에 관한 연구. 아주대학교 대학원 박사학위논문.
최말옥, 손광훈, 김서정, 김행미 (2007). 소방대원의 외상 후 스트레스와 레질리언스 과정에 관한 연구. 사회과학연구, 23(3), 173-199.
최송식, 최말옥, 김경미, 이미경, 박은주, 최윤정 (2014). 정신건강론. 서울: 학지사.
최승미 (2008). 외상 후 성장 관련 변인의 탐색. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
최신애, 하규수 (2012). 노인의 자살 생각에 영향을 미치는 생태체계요인; 중증만성질환자 돌봄 노인을 중심으로. 한국콘텐츠학회논문지, 12(6), 265-278.
최영옥 (2011). 교사의 다차원적 완벽주의 성향에 따른 사회적 문제해결능력, 직무스트레스 및 행복간의 관계분석. 경성대학교 대학원 박사학위논문.
최주희 (2011). 일 지역 암환자의 외상 후 성장. 부산가톨릭대학교 생명과학대학원 석사학위논문.
통계청 (2017). 국민 삶의 질, 대전: 통계개발원.
통계청 (2021). 고령인구비율(시도/시/군/구).
하명윤 (2011). 자기조절학습 증진프로그램이 중학생의 학습동기, 학습효능감 및 학업성취에 미치는 효과. 영남대학교 대학원 석사학위논문.
한경혜 (2005). 생애사 연구를 통해 본 남성의 삶, 한국가정관리학회 학술발표대회 자료집, 1-3.

한복희 (2019). 안중근 생애에 나타난 역경과 가족 레질리언스 및 가족 생애사 연구. 울산대학교 대학원 박사학위논문.

한은실 (1978). 여자해방신학과 기독교 교육. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.

허지욱 (2017). 초등학교 50대 남자 교사의 승진 좌절 경험에 관한 생애사 연구. 광주교육대학교 대학원 석사학위논문.

현은민 (2008). 스트레스와 가족탄력성이 여자 한부모가족의 적응에 미치는 효과 연구. 한국가족복지학회 한국가족복지학, 13(4), 59-84.

현은민, 박혜영 (2005). 시설보호 아동·청소년의 자아 탄력성과 사회적 적응에 관한 연구. 한국가정관리학회지, 23(1호), 19-29.

홍정애 (2007). 가족치료놀이를 적용한 가족 탄력성 증진 프로그램 효과. 숙명여자대학교 대학원 박사학위.

홍회신 (2017). 교사-유아와의 상호 작용과 보육교사의 행복감: 직장어린이집 교사를 중심으로. 울산대학교 대학원 석사학위논문.

황문수 (2009). 행복의 정석. 서울: 문예출판사.

황윤정 (2018). PERMAS모델에 기반한 어머니의 행복 프로그램 개발 및 효과. 강남대학교 대학원 박사학위논문.

황연희 (2017). 수영 동호인의 운동 참여에 따른 심리적 행복감 및 긍정적·부정적 정서. 영남대학교 대학원 석사학위논문.

Alderfer, C. P.(1972). Existence Relatedness and Growth; Human Needs in Organizational Settings. NY: The Free Press.

American Psychiatric Association (2013). The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5). https://en.wikipedia.org/wiki/DSM-5.

Andrews, F. M. and Withey, S. B. (1976). Social Indicators of Well-being: Americans' Perceptions of Life Quality, Plenum, New York, in press.

Antoniet, M. H., Lehman, J. M., Kilbourn, K. M., Boyers, A. E., Culver, J. L., Alferi, S. M., Yount, S. E., McGregor, B. A., Arena, P. L., Harris, S. D. (2001). Cognitive-Behavioral Stress Management Intervention Decreases the Prevalence of Depression and Enhances Benefit Finding Among Women Under Treatment for Early-Stage Breast Cancer, 20(1).

Antonovsky, A. (1987). Unraveling the mystery of health. San Francisco: Jossey-Bass.

Antonovsky, A., & Sourani, T. (1988). Family sense of coherence and family adaptation. Journal of Marriage and the Family, 50(1), 79 - 92.

Antonovsky, & Sourani, T (1988). Family sense of coherence and family adaptation. Journal of Marriate and the Family 50, 79-92.

Argyle, M. (2001). The psychological of happiness. (2nd Ed), New York: Routledge.

Atchley, R. C. and Barusch, A. S. (2004). Social Forces and Aging: An Introduction to Social Gerontology. 10th Edition, Wadsworth Publishing.

Barnard, C. P. (1994). Resiliency: A shift in our perceptions?. The American Journal of Family Therapy, 22(2), 135-144.

Beaver, W. R. & Hampson, R. B. (1990). Successful families: Assessment and intervention, New York: Norton.

Beaver, W. R. & Hampson, R. B. (1993). Measuring family competence: The Beavers systems model."InF. Walsh(Ed), Nomal family processes (2nded.), New York Guilford Press.

Bellizzi, K. M., Blank, T. O., Oakes, C. E. (2006). Social Comparison Processes in Autobiographies of Adult Cancer Survivors 11(5), 777-786.

Bellizzi, K. M., & Blank, T. O. (2006). Predicting post traumatic growth in breast cancer survivors, Health Psychology, 25, 47-56.

Benzies, K., & Mychasiuk, R. (2009). Fostering family resiliency: A review of the key protective factors. Child & Family Social Work, 14, 103-114.

Bianco, T., & Eklund, R. C. (2001). Conceptual Considerations for Social Support Research in Sport and Exercise Settings: The Case of Sport Injury. Journal of Sport and Exercise Psychology, 23, 85-107.

Block, J. (1982). Assimilation. accommodation and the dynamics of personality development. Child Development, 53, 281-295.

Block, J. H., & Block, J. (1980). The roleofe go-control and ego resiliency in the organization of behavior, Minnesota Symposia on Child Psychology, 13, 39-101.

Block, J. H., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. Journal of personality and social Psychology, 70(2), 349-361.

Brown, J. D., & Marshall, M. A. (2001). Self-esteem and emotion: Some thoughts about feelings. Personality & Social Psychology Bulletin, 27, 575 - 584.

Briere, J., & Elliott, D. (2000). Prevalence, characteristics, and long-term sequelae of - 127 - natural disaster exposure in the general population. Journal of Traumatic Stress, 13, 661-679.

Bushman, B. J., & Baumeister, R. F. (1998). Threatened egotism, narcissism, self-esteem, and direct and displaced aggression: Does self-love or self-hate lead to violence? Journal of Personality and Social Psychology, 75(1), 219-229.

Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2006). Handbook of posttrumatic growth: Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. Inc. Conceptual and Empirical connections and separateness. Journal of Personality and Social Psychology. 7. 349-361.

Chiovitti, R. F., & Piran, N. (2003). Rigour and grounded theory research, Journal of Advanced Nursing, 44, 427-435.

Cho, D., & Park, C. L. (2013). Growth following trauma: Overview and current status. Terapia Psicol Ogica, 31, 69-79.

Cohen, S & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin, 98(2), 310 - 357.

Cole & Walker (1989). Teaching and Stress. Milton Keynes: Open University Press.

Coyle, J. P. (2005). An exploratory study of the nature of family resilience. The State University of New York. Buffalo.

Conrad M, Hammen C. (1993). Protective and resource factors in high- and low-risk children: A comparison of children with unipolar, bipolar, medically ill, and normal mothers. Development and Psychopathology. 5, 593 - 607.

Cowan, p., Cowan, C., Schulz, M. (1996). Thinking about resilience in families. In E. Hetherington & Blechman (Eds.), Stress, coping and resiliency in children and families, 1-38.

Creswell, J. W. (2007). Qualitative inquiry and research design. Sage.Creswell, J. W. Qualitative inquiry and research design. Sage.

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2017). Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches. Sage publications.

Davis, M. C., Lueckenr, L., & Lemery-Chalfant, K. (2009b). Resilience in common life: Introduction to the special issue. Journal of Personality, 77, 1637-1644.

Davis, Macdonald, (2004). Threat appraisals, distress and the development of positive life changes after September 11th in a Canadian sample Christopher G. Davis & Stephanie L. Macdonald, 68-78.

Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefit finding from the experience: Two construals of meaning. Journal of Personality and Social Psychology, 75, 561-576.

Dollard, J. (1935). Criteria for the life history: With analyses of six notable documents. Yale University Press.

Dhunpath, R. (2000). Life history methodology: "narradigm" regained. International Journal of Qualitative Studies in Education, 13(5), 543-551.

Ericson, E. H., Erikson, J. M. and Lcivnick, H. Q. (1986). Vital involvement in old age: The experience of old age in our time. New York: Norton.

Erikson, E. H. (1964). Childhood and Society (2nd ed.). New York: Norton.

Evers, A. W. M., Kraaimaat, F. W., van Lankveld, W., Jongen, P. J. H., Jacobs,. W. G., & Bijlsma, J. W. J. (2001). Beyond unfavourable thinking: The llness cognition questionnaire for chronic diseases. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 69, 1026-1036.

Fazio, R. J., & Fazio, L. M. (2005). Growth through loss: Promoting healing and growth in the face of trauma, crisis, and loss. Journal of Loss and Trauma, 10(3), 221-252.

Fletcher, Sarkar. (2016). Mental fortitude training: An evidence-based approach to developing psychological resilience for sustained success. 135-157.

Fredrickson, B. L. (2015). 내 안의 긍정을 춤추게 하라. (우문식, 최소영, 공역). 서울: 물푸레. (원저 2014년 출판).

Freund, A. M., & Riediger, M. (2003). Successful Aging. In Weiner. I. B.(Ed). Handbook of psychology, 6, 601-628. John Wiley & Sons, Inc.

Garmezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. American Behavioral Scientist, 34, 416-430.

Garmezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. Psychiatry, 56(1), 127-136.

Giorgi, A. (2012). The Descriptive Phenomenological Psychological Method, Journal of Phenomenological Psychology 43(1): 3-12.

Giorgi, A. (2004). A Way too vercome the methodological vicissitudes involved in researching subjectivity.Journal of Phenomenological Psychology, 35(1), 1-25.

Giorgi, A., & Giorgi, B. (2003). Phenomenology. In J. Smith (ed.), Qualitative psychology: A Practical guide to research methods. 25-50. London: Sage.

Giorgi, A. (1975). An Application of Phenomenological Method in Psychology. Duquesne Studies in Phenomenological Psychology, 2, 82-103.

Glaser, B. G. (1978). The oretical sensitivity: Advances in grounded theory. Mill Valley. CA : The Sociology.

Godfrey, B. S., & Richardson, J. C. (2004). Loss, collective memory and transcripted oral histories. International Journal of Social Research Methodology, 7(2), 143-155.

G Gorghiu, CD Voicu, LM Gorghiu (2015). Analyzing the Relationships between the Teen-agers' Self-image and their Preferences for Science Disciplines Contents, Procedia-Social and Behavioral Sciences 205, 315-320.

Guba, E. G., and Lincoln, Y. S. (1981). Effective Evalustion. San Francisco: Jossey Bass. & Lincoln.

Hanson, K., & Wapner, S. (1994). Transition to retirement: Gender differences. International Journal of Aging and Human Development, 39(3), 189-208.

Hawley, D, R. (2000). Clinical implications of family resilience. The American Journal of Family Therapy, 28(2), 101-116.

Hawley, D. R., & De Haan, L. (1996). Toward adefinition of family resilience: Integrating life-span and family perspectives. Family Process, 35, 283-298.

Harrell, E, B., (2000). The religious and spiritual values of older African American woman that strengthens communities. Unpublished raw data.

House, J. S. (1981). Work Stress and Social Support. Reading, MA: Addison-Wesley.

Hills, P & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale for the Measurement of Psychological Well-being. Personality and individual Difference, 33, 1073-1082.

Heinzer MM (1995), Loss of a parent in childhood: attachment and coping in a model of adolescent resilience, Holistic Nursing Practice, 9(3), 27-37.

Hermann Klevber. (2006). 박경숙역. 삶의 목적인 행복. 서울: 카톨릭출판사.

Higgins, G. O. (1994). Resilient adults: overcoming a cuuel past, San Francisco: Jossey-Bass.

Joseph, S., & Linley, P. A. (2005). Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. Review of General Psychology, 9(3), 262-280.

Joseph, S., & Linley, P. A. (2006). Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. Clinical Psychology Review, 26(8), 1041-1053.

Kelchtermans, G. (1993). Getting the story, understanding the lives: From -126 -career stories to teachers' professional development. Teaching and teacher education, 9(5-6), 443-456.

Klohnen, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. Journal of Personality and Social Psychology, 70(5), 1067 - 1079.

Kvale, S. (1994). Ten standard objections to qualitative research interviews. Journal of Phenomenological Psychology, 25(2), 147 - 173.

Lewis, M. (2008). Self-conscious emotions: Embarrassment, pride, shame, and guilt. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), Handbook of emotions, 742 - 756. The Guilford Press.

Lin, S. L. (2000). Coping and adaptation in family of children with cerebral paly. Exceptional Children, 66. 201-218.

Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. Journal of Traumatic Stress, 17(1), 11-21.

Linley, P. A. (2003). Positive adaption to trauma: Wisdom as both process and outcome. Journal of Traumatic Stress, 16, 601-610.

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. Child Development, 71(3), 543-562.

Luthar, S. S., Doernberger, C. H., & Zigler, E. (1993). Resilience is not a unidimensional construct: Insights from a prospective study of inner-city adolescents. Development and Psychopathology, 5(04), 703-717.

Lyubomirsky, S. (2008). The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want. New York: Penguin Books. 313-357.

Maercker, A., & Langner, R. (2001). Posttraumatic personal growth: Validation of German version of two questionnaires. Diagnostica,, 47, 153-162.

Mahwah(Eds), Lawrence Erbaum AntonovskyA., & ourani, R. (1988). “Family sense of coherence and family daptation. “Journal of Marriage and the Family, 50, 79-92.

Marshall, T. C., Bejanyan, K., & Ferenczi, N. (2013). Attachment styles and personal growth following romantic breakups: The mediating roles of distress, rumination, and tendency to rebound. PloSone, 8(9), e75161.

Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1984). Qualitative Data Analysis: A Source book of New Metho s: Sage Publications.

McCubbin H .L., & McCubbin, M. A. (1988). "Typologies of resilient families: Emergingroles of social class and ethnicity. "Family Relations, 37, 247-254.

Ojermark A. (2007). Presenting life histories: A literature review and annotated bibliography (CPRC-101). Retrieved from.

O'Leary, V. E., & Ickovics, J. R. (1994). Resilience and thriving in response to challenge: An opportunity for a paradigm shift in women's health. Women's health (Hillsdale, NJ), 1(2), 121-142.

Olsen, D. F., Marshall, E. S., Marshall, B. L., & Allred, K. W. (1999). Support, communication and hardiness in families with children with disabilities. Journal of Family Nursing, 5, 275-291.

Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A., & Sawyer, S. M (2003). Adolescent relilience: a conceptual analysis. Journal of Adolescence, 26, 1-11.

Olson, D. H. (1993). Circumplex model of marital and family systems In F.
Padgett, D. K. (2001). 사회복지 질적연구 방법론(유태균 역). 서울: 나남 출판.
Park, C. L., Cohen, L. H., Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. Journal of Personality, 64(1), 71-105.
Patterson, J. M., & Garwick, A. W. (1994). "The oretical Linkages: Family meaning and sense of coherence." In H. McCubbin, E., Thompson, A. Thompson, & J. Fromer(Ed.), Sence coherence and resiliency: Stress, coping, and health Madison: Center for Excellence in Family studies, University of Wisconsin.
Polatinsky, S., & Esprey, Y. (2000). An assessment of gender differences in the perception of benefit resulting from the loss of a child. Jounal of Traumatic Stress, 13, 709-718.
Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. Journal of Clinical Psychology, 58(3), 307-321.
Russell (1996). Conquest Of happiness. 황문수 (역). 행복의 정복. 서울: 문예 출판사.
Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it?: Explorations on the meaning of psychological well-being, Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069 - 1081.
Schultz, J. M., Tallman, B. A., & Altmaier, E. M. (2010). Pathways to post traumatic growth: The contributions of forgiveness and importance of religion and spirituality. Psychology of Religion and Spirituality, 2, 104-114.
Schwartz, M. A. & Scott, B. M. (1997). Marriage & families: Diversity and change (2nd ed.). New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
Sears, S. R., Stanton, A. L., & Danoff-Burg, S. (2003). The yellow brick road and the emerald city: Benefit finding, positive reappraisal coping and post traumatic growth in women with early-stage reast cancer. Health Psychology, 22, 487-497.
Seligman, M. E. P. (2002). Authentic happiness. New York: Free Press, 279-298.
Seligman, M. E. P. (2011). What you can change and what you can't: The complete guide to successful self-improvement. London: Hachette.
Seligman, M. E. P. & Rashid, T. & Parks, A. C. (2006). Positive Psychotherapy. American Psychologist, 61, 774-778.
Seligman, M. E. P. (2003). Positive psychology: Fundamental assumptions. The Psychologist, 16, 126-127.
Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (Eds.) (2000). Positive Psychology－An Introduction. American Psychologist, 55, 5-14.

Seligman, M. E. P. (1998). Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. New York: Pocket Books.

Silliman, B. (1994). Rational for resilience families concept paper. National Network for Family resiliency.

Silver, R. L., & Wortman, C. B. (1980). Coping with undesirable life events. In J. Garber & M. E. P. Seligman (Eds.), Human helplessness: Theory and applications (pp. 279-340). New York: Academic Press.

Singer, G. H., & Powers, L. E. (1993). Families, disability, and empowerment: Active coping skills and strategies for family interventions. Paul H. Brookes Publishing Co.

Sixbey, M. T. (2005). Development of the family resilience assessment scale to identify family resilience constructs(Unpublisheddoctoraldissertation). University of Florida.. Retrieved from Oct 18.

Stinnett, N., DeFrain, J. (1985). Secrets of Strong families. Boston: Little, Brown.

Stockton, H., Hunt, N., & Joseph, S. (2011). Cognitive processing, rumination, and posttraumatic growth. Journal of Traumatic Stress, 24(1), 85-92.

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2005). Handbook of positive psychology. New York: Oxford University Press.

Tallman, B., Shaw, K., Schultz, J., Altmaier, E. (2010). Well-Being and Posttraumatic Growth in Unrelated Donor Marrow Transplant Survivors: A Nine-Year Longitudinal Study. 55(2).

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. J ournal of Traumatic Stress, 9, 455-471.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. Psychological Inquiry, 15(1), 1-18.

Telef & Furlong (2017). Adaptation and validation of the Social and Emotional Health Survey - Secondary into Turkish culture, International Journal of School & Educational Psychology.

Tinetti, M. E. (1986). Performance oriented assessment of mobility problems in elderly patients. Journal of the American Geriatrics Society, 34(2), 119-126.

Tinetti, M. E., & Ginter, S. F. (1988). Identifying mobility dysfunction in elderly patients. Standard neuromuscular examination or direct assessment? the Journal of the American Medical Associtation, 259(8), 1190-1193.

Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2007). The psychological structure of pride: A tale of two facets. Journal of Personality and Social Psychology, 92(3), 506-525.

Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G., & Reeve, C. L. (2012). Posttraum atic Growth, Meaning in Life, and Life Satisfaction in Response to Trauma. Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 4(4), 400 - 410.

Valentine, L., & Feinauer, L. L. (1993). "Reality and my thin family life: Changes acress generation."Journal of Psycho the rapyand the family 4.

Vaillant, G. E., & Mukamal, K. (2001). Successful aging. The American Journal of Psychiatry, 158, 839-847.

Walsh, F. (1996). The concept of family resilience crisis and challenge. Family process, 35(3), 261-281.

Walsh F, (1998). The Resilience of the Field of Family Therapy, Journal of Marital and Family Therapy, 24. 269-271.

Walsh, F. (2006). Strengthening family resilience(2nd ed). New York: The Guilford Press.

Walsh, F. (2007). Traumatic loss and major disasters: strengthening family and community resilience. Family Process, 46(2), 207-227.

Werner, E. E. (1990). Physiological responses of the mangrove Rhizophora mangle grown in the absence and presence of NaCl. 13(3), 243-255.

Werner, E. E. (1990). Protective factories and individual resilience. In S. J. Meisels & J.. Shonkoff (Eds.), Handbook of early intervention: Theory, Practice and analysis. Cambridge. England: Cambridge University Press, 97-116.

Werner, E. E. (1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. American Journal of Orthopsychiatry, 59(1), 72 - 81.

Werner, E., & Smith, R. (1982). Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth. New York: Adams. Bannister and Cox.

Winfield, L. F. (1994). Developing resilience in urban youth(NCREL monograph, NCREL Urban Education Program).

Wolin, S. J. & Wolin, S. (1993). The resilient self: How survivors of troubled families rise above adverity. New York: Villard Books.

Zhang, W., Yan, T. T., Du, Y. S., & Liu, X. H. (2013). Relationship between coping, rumination and posttraumatic growth in mothers of children with autism spectrum disorders. Research in Autism Spectrum Disorders, 7(10), 1204-1210.

<부록-1>

<연구 참여에 관한 설명문>

안녕하세요?

저는 울산대학교 아동가정복지학과 가족학을 공부한 김미애라고 합니다. 먼저 귀중한 시간을 내주어서 진심으로 감사드립니다.

저는 아동가정복지학을 전공하면서 노인이 겪는 문제로 노인의 우울, 자살 등의 증가하고 있는 것에 고민을 하게 되었으며, 노인의 성공적 노후와, 노인의 행복한 삶에 도움을 줄 수 있는 방법에 많은 관심을 가지게 되었습니다. 이를 해결하고자 행복한 노후를 보내고 있는 은퇴한 교장선생님들을 직접 인터뷰하여 원로들의 생애에 나타난 역경의 극복 과정과 레질리언스 행복의 요인들에 대해 깊이 연구해 보고자 합니다.

이 연구 결과를 통하여 역경의 원동력, 노인의 성공적인 노화와 행복의 요인에 대한 근거 자료를 제시하고 향후 정책 및 성공적 노화와 행복 증진을 위한 프로그램 개발의 기초자료로 활용하고자 합니다.

제 연구에 기꺼이 참여해주셔서 진심으로 감사드립니다.
소중한 답변은 무기명으로 처리되고 개인의 정보와 비밀사항은 엄격히 보호되며, 학문적인 목적으로만 사용됨을 약속드립니다.

-연구과제명: 은퇴한 교장 생애에 나타난 역경과 개인 및 가족 레질리언스 행복에 관한 현상학적 연구

-지도교수: 정민자(울산대학교 일반대학원 아동가정복지학과 교수)
-연 구 자: 김미애(울산대학교 일반대학원 아동가정복지학과 가족학 전공)

<부록-2>

<연구 참여 및 동의서>

나는 연구 참여에 대한 설명을 숙지하였으므로

1. 내가 제공한 자료를 연구자가 연구 목적으로 사용하는 것에 동의합니다.

2. 나는 이 연구 과정 중 녹음이 실시되고 자료가 분석되는 것에 동의합니다.

3. 나는 언제라도 이 연구의 참여를 철회할 수 있고 이러한 결정이 나에게 어떠한 해도 되지 않는다는 것을 압니다.

4. 나는 연구 과정에서 나누었던 모든 질문과 답변에 대하여 절대 비밀을 유지할 것에 동의합니다.

연구참여자: 서 명 날짜 (년 월 일)

연 구 자: 서 명 날짜 (년 월 일)

<부록-3>

1. 일반적 사항

- **다음은 응답자의 일반적인 사항입니다. 질문에 답해주십시오.**

1. 어르신의 성별은 어떻게 되십니까?

① 남자 ② 여자

2. 어르신의 출생년도는 어떻게 되십니까? (년도 출생)

3. 형제자매 중 몇째인가요? 가족 중 서열로 매기자면 몇 순위인가요?
(남 녀 번째)

4. 어르신의 학력은 어떻게 되십니까? ( )

5. 어르신의 결혼상태는 어떻게 되십니까?

① 결혼 ② 사별 ③ 재혼 ④ 이혼 ⑤ 기타( )

6. 어르신은 현재 누구와 함께 살고 계십니까?

① 혼자 ② 부부 ③ 미혼 자녀
④ 결혼한 자녀 부부 ⑤기타( )

7. 어르신의 종교는 무엇입니까?

① 기독교 ② 천주교 ③ 불교 ④ 무교 ⑤기타( )

8. 종교 활동을 하신다면 몇 회 정도 하십니까?

① 주 1회 ② 주 2회 ③ 한 달에 한 번 ④ 한 달에 두 번 ⑤기타( )

9. 여가시간에 무엇을 하십니까?

① 교양・학습 활동 ② 취미・오락 활동 ③ 자원봉사 활동
④ 사회・종교 활동 ⑤ 기타( )

10. 현재 어르신의 직업은 무엇입니까?

① 있다 ② 없다

11. 어르신의 경제적 상태는?

① 매우 나쁘다 ② 약간 나쁘다 ③ 보통이다 ④ 약간 좋다 ⑤ 매우 좋다

12. 현재 어르신의 주 수입원은 무엇입니까?

① 본인 및 배우자 근로 ② 자녀지원 ③ 연금(국민연금, 개인연금)
④ 저축(퇴직금) ⑤ 기초수급/기초노령연금 ⑥ 집세 등 재산소득

13. 현재 어르신의 월 평균 수입은 어느 정도 되십니까?

① 100만원미만 ② 100-199만원 ③ 200-299만원
④ 300-399만원 ⑤ 400-499만원 ⑥ 500만원 이상

14. 평소 어르신의 건강상태는 어떻다고 생각하십니까?

① 매우 나쁘다 ② 약간 나쁘다 ③ 보통이다 ④ 약간 좋다 ⑤ 매우 좋다

15. 지금 가정생활에 만족하십니까?

① 매우 불만족 ② 불만족 ③ 보통 ④ 만족 ⑤ 매우 만족

16. 귀하는 어제 어느 정도 행복하셨습니까?

전혀 행복하지 않다	←				보통	→				매우 행복하다
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

17. 귀하는 평소에 스스로에 대해 어떻게 생각하십니까?

문 항	매우 인 사람 ← 보통 → 매우 인 사람								
1) 나는 평소 나 자신을 이라고 생각한다.	매우 불행한 사람	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	매우 행복한 사람
2) 내 동년배와 비교해서 나 자신이 이라고 생각한다.	덜 행복하다	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	더 행복하다
3) 나는 매사에 인 사람이다.	매우 부정적	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	매우 긍정적

2. 아래에는 개인적인 행복과 관련된 문장들이 제시되어 있습니다.
각 문항에 대하여 귀하가 오늘을 포함하여 지난 한 주 동안 느낀 바를 나타내는 정도에 따라 1~5 사이의 숫자에 ○표 해주시기 바랍니다.

번호	문항내용	전혀 그렇지 않다	약간 그렇다	보통이다	상당히 그렇다	매우 그렇다
1	나는 행복하다.	1	2	3	4	5
2	나는 미래에 낙관적이다.	1	2	3	4	5
3	나는 내 인생의 많은 부분에 대해 만족한다.	1	2	3	4	5
4	나는 내 인생을 잘 통제하고 있다고 느낀다.	1	2	3	4	5
5	나는 내 인생에서 상당한 보람을 느낀다.	1	2	3	4	5
6	나는 나 자신을 좋아한다.	1	2	3	4	5
7	산다는 것은 좋은 것이다.	1	2	3	4	5
8	나는 다른 사람들에게 흥미를 느낀다.	1	2	3	4	5
9	아침에 일어날 때 개운한 편이다.	1	2	3	4	5
10	나는 활기에 차 있다.	1	2	3	4	5
11	나는 많은 것에서 아름다움을 느낀다.	1	2	3	4	5
12	나는 정신적으로 항상 맑게 깨어있는 편이다.	1	2	3	4	5
13	나는 건강하다고 느낀다.	1	2	3	4	5
14	나는 다른 사람들에게 따뜻한 감정을 지니고 있다.	1	2	3	4	5
15	나는 종종 쾌활하고 즐거운 기분이 느낀다.	1	2	3	4	5
16	나는 내가 원했던 것들을 해냈다.	1	2	3	4	5
17	나는 내 시간을 잘 관리하고 있다.	1	2	3	4	5
18	나는 다른 사람들과 함께 재미있는 일들을 자주 경험한다.	1	2	3	4	5
19	나는 세상이 참 좋은 곳이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
20	나에게는 대부분의 일들이 흥미롭게 느껴진다.	1	2	3	4	5

3. 아래는 개인 레질리언스에 관련된 문장들이 제시되어 있습니다.
다음의 문항들 중 귀하에게 해당되는 부분에 ○표를 해주시기 바랍니다.

번호	문항내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 갑자기 놀라는 일을 당해도 금방 괜찮아 지고 그것을 잘 이겨낸다.	1	2	3	4	5
2	나는 새롭고 평소에 잘 해보지 않았던 일들을 해보는 것을 좋아한다.	1	2	3	4	5
3	나는 매우 에너지(힘)가 넘치는 사람인 것 같다.	1	2	3	4	5
4	나는 늘 가던 장소에 갈 때 여러 다른 길로 가는 것을 좋아한다.	1	2	3	4	5
5	나는 대부분의 사람들보다 호기심이 많다.	1	2	3	4	5
6	나는 보통 행동하기 전에 다양한 관점에서 생각을 많이 한다.	1	2	3	4	5
7	나는 새롭고 다른 종류의 일을 하는 것을 좋아 한다.	1	2	3	4	5
8	나의 매일 생활은 흥미로운 일들로 가득하다.	1	2	3	4	5
9	나는 나 자신이 꽤 자신을 통제할 줄 아는 성격을 가진 사람이라고 자신 있게 말할 것이다.	1	2	3	4	5
10	나는 다른 사람에게 화가 나도 상냥한 편이다.	1	2	3	4	5
11	나는 내 친구에게 너그럽다.	1	2	3	4	5
12	나는 사람들에게 좋은 인상을 주는 편이다.	1	2	3	4	5
13	나는 내가 만나는 대부분의 사람들이 좋다.	1	2	3	4	5
14	나는 전에 맛보지 못했던 새로운 음식을 먹어보는 것을 즐긴다.	1	2	3	4	5

<부록-4>

4. 면담자 인적사항

항 목	질문 내용
면담자	
면담일시	
면담장소	
면담 대상자 이름	
출생연도/ 현재나이	
전공과목	
전체경력 교직, 교직이외 타 직종 경험 포함	
부장교사 경력 (시작연도와 총 경력 기간)	
전문직 경력 (구체적으로 시작 연도와 총 경력 기간)	
교감 경력 (시작 연도와 총 경력기간)	
학교 교장 경력 (시작 연도와 총 경력 기간)	
4. 귀하는 성공적 노화를 하고 있다고 생각하시나요? 4-1. 그렇게 생각하는 이유 무엇인가요?	

<부록-5>

1. 인터뷰 질문지

항목		질문 내용
생애사	아동기 및 영・유아기	- 아기(영아기) 주양육자 부모와의 관계, 가족에 대한 기억 - 아동기: 부모님이 나에게 자주 한 말 규칙 간섭 태어난 마을 환경 - 나의 부모님을 생각하면 떠오르는 단어는 무엇입니까? - 나의 가족・형제들은 어떤 사람이었나요? - 기억나는 나의 가족은 누구인가요?
	초등학교 (~12세)	- 특별히 기억나는 사람, 형제, 학교생활 중 기억에 남는 사건에 대해 이야기 해 주시기 바랍니다. - 학창시절 나는 어떤 사람이었나요? - 기억나는 나의 친구는 어떤 사람인가요? - 친구들 속에 나는 어떤 모습이었나요?
	청년기 (~20세)	- 친구, 선생님, 사회적 활동 참여, 또래관계에 대해 이야기 해 주십시오. - 교직에 입문하게 된 동기는 무엇입니까? - 학창시절 나는 어떤 사람이었나요? - 나의 학창시절 중 가장 기억에 남은 사건은 무엇인가요? - 기억나는 나의 친구는 어떤 사람인가요? - 친구들 속에 나는 어떤 모습이었나요?
	성인기 초기 (~40세)	※ 교사로서 삶에 대한 질문 - 교사로 지내온 지난 시간에 대해 생각나는 것부터 이야기 해 주십시오. - 교사로서의 직업과 귀하의 적성은 어땠는가요? - 교사로서의 직업은 어떤 것이 흥미롭고 자극이 되었나요? - 대학교를 다닐 때 교사의 의미는 어땠나요? - 직장에서 문제가 생길 경우 어떻게 해결하시나요? - 만약 인생을 다시 살게 된다면 어떤 변화를 원하십니까? - 공공봉사와 창의성, 클럽활동 분야에서의 어떤 성취가 있었습니까? - 가족 내에서 겪었던 사별의 아픔을 겪었던 기억이 있나요? ※ 배우자에 대한 질문 - 배우자에 대해 이야기 해 주세요. - 어떻게 배우자를 만나고 사랑하게 되었나요? - 부부가 서로에게 어떻게 의지했었나요? - 배우자에 대해 가장 신경이 쓰였던 부분은 무엇인가요? - 어느 아이가 배우자를 가장 많이 닮았나요? - 배우자에 대해 가장 좋아하는 점은 무엇인가요? - 자녀들이 커 가면서 겪은 가장 큰 문제는 무엇이라고 생각하십니까?

	성인기 (~65세)	※ 교사로서 삶에 대한 질문 - 교장이 되기까지의 경로는 어떠했나요? 가장 힘들었던 점과 가장 보람 있었던 점은 무엇인가요? - 학교장이 되기 위해 무엇을 준비하였습니까? - 언제, 왜 학교장이 되려는 생각을 하였습니까? ※ 가족에 대한 질문 - 성인기 지역 사회 참여는 어떻게 하였습니까? - 직업 경력상 성공에 대한 귀하의 생각은 어떠합니까? - 만약 다시 살 기회가 주어진다면 어떻게 하겠습니까? - 성인기에 성적인 문제를 겪은 적은 있으신가요? 현재 성적인 문제는 어떠신가요?(노년기 질문)
	노년기	- 귀하에게 가장 큰 성취감과 자부심을 안겨주었던 업적은 무엇인가요? - 자신의 일에 대해 가장 좋았던 점은 무엇입니까? - 자녀들에게 무엇을 배웠는지 이야기 해 주십시오. - 학교장이 된 후의 보람이나 어려운 점이 있다면 무엇입니까? - 어려움을 겪었을 때 마음은 어떠하셨나요? 어려움을 겪었을 때 가장 힘이 된 것은 어떠한가요? - 지금까지 경험한 어려움들이 자신에게 어떤 영향을 끼쳤다고 생각되시나요? - 자신의 장점 혹은 다행스러운 점은 무엇이라고 생각하시나요? - 세상이 손주들이 살기에 적합한 곳이라고 생각하십니까? - 현재 지역 사회 참여는 어떻게 하고 있습니까? - 앞으로의 계획에 대해 이야기 해 주십시오. - 다른 사람에게 혜택을 줄 만한 기여를 한 것이 무엇입니까? - 생애 후반기 동안에 우리는 상실에 어떻게 대처하셨습니까? 친구의 죽음에는 어떻게 대처했습니까? - 귀하는 행복하다고 생각하십니까? - 현재 성적인 문제는 어떠십니까?
가족레질리언스	- 아침부터 잠들 때까지의 가족의 하루는 어떠했나요? - 가족 중에서 본인은 어떤 역할을 하고 있나요? - 가족 모두가 지켜야 할 규칙이나 가족이 해야 할 역할에 따른 약속들이 있나요? - 필요할 때는 규칙을 바꿀 수 있었나요? - 가족이 함께하는 일들은 무엇이 있었나요? 가족이 함께 무언가를 한다는 것은 가족에게 어떤 의미가 있나요? - 가족은 어떨 때 더욱 잘 모이고 힘을 합치는 것 같나요?	

가족레질리언스	- 가족 중 한사람의 개인적인 욕구(하고 싶어 하는 것)나 좋고 싫은 것에 대해 가족 모두가 인정해주는 편인가요? 혹시 개인적인 욕구나 좋고 싫은 것들을 가족에 의해서 침범당한 적이 있나요? - 가족 간에 확실한 경계(역할 면에서나, 소유 등)가 있다면 어떤 것들이 있나요? - 가족의 리더(집안의 중심, 기둥)는 누구라고 생각하나요? 그 리더는 주로 어떤 방법으로 가족을 이끌어 나가나요? - 당신의 조부모님과의 관계는 어떠한가요? - 함께 사는 가족 외에 친척이나 친구, 같은 지역 안에서 도움을 받을 수 있는 사람이나 단체가 있나요? 있다면 누구이며, 어떤 도움을 받을 수 있나요? - 가족을 위해 일하는 사람은 누구이며 어떤 일을 했나요? 수입은 어느 정도로 유지가 되었나요? - 가족 중 어떤 한 사람에게 어려움이 닥쳤을 때 가족 모두는 그 사람의 문제에 대해서 어떻게 반응하나요?
	- 가족 내 의사소통이 어떠했는지에 대한 자신의 생각을 말씀 해 주세요. - 가족 개개인마다 각자의 말하기 방법은 어떠했나요? - 어려움이 닥쳤을 때도 가족의 대화방법은 똑같은 방법으로 유지되나요? 아니면 바뀌나요? - 대화방법에 대해 서로 불만이나 불편함이 있었다면 무엇인가요? - 속상하거나 힘들 때, 또는 기쁠 때 가족은 어떻게 대화하나요? 그 감정에 대해서서로 어떻게 나누나요? - 가족에게 닥친 어려움을 해결할 때 가족들은 어떤 방법으로 대화하면서 문제를 해결할 있었나요? 자세히 말씀 해 주세요.
	- 가족이 함께 살면서 겪었던 심각한 어려움이 있었나요? 본인의 생각에 그 중 가장 힘들고 심각했던 어려움은 무엇이었나요? - 그 어려움은 우리가족에게 무엇을 가져다주었나요? - 가족들이 그 어려움에 대해서 가족들은 어떻게 생각하였나요? (표현하기 힘들다면 어려움에 대한 가족들의 점수를 매겨보세요.) - 그때 가족들은 어떻게 대처했나요? - 가족이 어려움을 이겨냈다면 그 후에 가족들에게 달라진 것이 있었나요? - 또 다른 큰 어려움이 닥친다면 가족들이 이겨낼 수 있다고 생각하시나요? - 나의 가족이 다른 가족보다 강한 점이 있다면 어떤 것이 있나요? - 가족에게 함께 믿는 종교가 있나요? 꼭 종교가 아니더라도 조상을 함께 모시거나 어떤 것을 함께 믿는 등의 영성(영감)을 나누는 의식들이 있나요? - 가족이나 조상 중에서 당신이 역할모델(내 삶에 있어서 큰 영향력을 미친 사람, 자신이 닮고 싶어 하는 사람, 혹은 생활 속의 영웅)로 삼고 있는 사람이 있다면 누구인가요? 그리고 왜 인가요?

Abstract

A Phenomenological Study of Adversities, Individual and Family Resilience and Happiness Trough Life History of Retired Principals

Kim, Mi-Ae
Dept. of Child and Family Welfare
The Graduate School of Ulsan University
Major Advisor: Jung, Min-Ja, Prof.

In modern society, people have a long old age with population aging and increasing life expectancy; however, in a social view of the elderly, there is a tendency of recognition of them as unproductive and needing help. It is necessary to accept the limitations caused by aging and understand the wisdom, experience, and the power to contribute to society in the elderly, who live, maintaining the body and spirit, vitality, and the strength of the soul more in depth.

Thus, this study would investigate the individual and family resilience that acted as the power to allow overcoming adversity in the life of retired principals who have a happy and successful old age and conduct a phenomenological analysis of how that is expressed a happy life in old age.

This study would prepare an opportunity to help the elderly form a positive image in themselves. In addition, based on the results of the study, this study aims to provide the baseline data for a program and counseling intervention for the elderly for promoting happiness in various welfare service delivery systems and present a model for a happy old age.

The selection of participants in the study, research methods and procedures to conduct this study are as follows: The study participants are 16 male and female retired principals living in U. City with a score for subjective happiness of higher than 7 points. For data collection, an in-depth interview was conducted for about three hours in total from December 2020 through March 2021. The in-depth interview was conducted in a quiet space like a counseling office at a welfare center helped by a meeting of retired principals and a welfare center for seniors. As for the process of the analysis of the study, analysis was conducted with Giorgi's descriptive and phenomenological methods

by lifecycle. During the analysis of the data, the validity of the study was improved, using NVivo R1.

Through this study, the following conclusions were drawn.

First, as for adverse incidents for the retired principals, six meaning units and 17 sub-meaning units appeared, and the six meaning units were 'suffering financial difficulties,' 'roles forced on women,' 'experience of the pain of loss,' 'conflicts and feelings of inferiority in relationships,' 'difficulty in the promotion to the principal,' and 'difficulties encountered due to COVID-19.' The participants' adversities included the situation of the times and the difficulties experienced in the status of a teacher, and the participants could further grow up through the process of the efforts to perceive the adversities positively and overcome them actively as resilience was manifested, experiencing the adversities.

Second, as for the manifestation of individual resilience, six meaning units and 19 sub-meaning units appeared. The six meaning units were 'effort to make the dream come true and clear sense of purpose,' 'pride and rewarding from the experience of achievement,' 'diversity of interests and attention,' 'positive self-image formation and acquirement of a sense of control,' and 'harmonious interpersonal relationship.' The participants overcame adversities acquired a positive self-image actively taking initiative through the efforts to build harmonious relationships. Individual resilience manifested in adversities is a factor that allows the elderly who have to have a long old age to be adapted to changes such as loss and damage due to aging.

Third, as for the manifestation of family resilience, seven meaning units and 24 sub-meaning units appeared. The seven meaning units were 'a person who gives out unconditional love and trust,' 'being encouraged by family,' 'forming a role model,' 'active efforts to overcome,' 'overcoming with spiritual power,' 'regarding adverse situations as challenges,' and 'realizing positive meanings given by adversities.' The most fundamental power to overcome adversities was generated by family love, expanding to social support systems and acted as a big protective factor in overcoming adversities.

Fourth, as for the happiness of the elderly, five meaning units and 17 sub-meaning units appeared. The five meaning units were 'positively accepting aging,' 'freedom and relaxation from the release of responsibility,' 'strengthening positive relationships,' 'positive emotions that feel happy,' and 'faithful to real life.' In the participants' lives, freedom and relaxation, positive relationship, active life, satisfaction, sense of accomplishment, gratitude, being a lucky person, and optimism turned out to be important component factors of happiness. Especially,

as a result of this study, it was found that the retired principals experienced a strong feeling of happiness in self-initiated and active lives in old age, such as new roles, hobbies, and learning.

Through the result of this study, the following suggestions would be made.

Although the elderly had various problems, the participants were having a happy old age, and as for the essential part of happiness in the elderly, they had hope for the future, starting with accepting aging. The participants strongly experienced positive emotions such as gratitude, satisfaction, achievement, and optimism, and the appreciation of these positive emotions would be able to promote the feeling of happiness. In addition, with the seven topics above, it is necessary for welfare centers for seniors to develop a happiness promotion program or education for death preparation. In particular, a method of intervention that can promote resilience is needed, rather than focusing on the problems of the elderly in counseling them. In the historical situation of COVID-19, the elderly experience difficulties such as the reduction of relationships and anxiety, and since it is necessary to make active interventions, developing face-to-face and untact programs to enhance resilience, the results of this study can be utilized for the development of the related programs.

Key Words: Retired principal, Adversity, Individual resilience, Family resilience, Happiness, Life history, Phenomenology