

회복탄력성 증진을 위한 교사교육 프로그램 사례연구

김혜진
인천대학교

A Case Study on Teacher Education Program for Promoting Resilience

Kim Hye jin*
Incheon National University

ARTICLE INFO

Article history:
Received Feb 11 2018
Revised Mar 27 2018
Accepted Mar 28 2018

Keywords:

teacher education, teacher competency, resilience, character education

주제어:

교사교육, 교사역량, 회복탄력성, 인성교육

ABSTRACT

This study is a pilot case study for enhancing the resilience of teachers and strengthening educational capacity. This teacher education program was proved to be effective for two middle school students in the name of "Resilience, Go Go!" In 2017, and it was conducted with changing the target to "teacher" and the period to "one day". As a result of the same education program as the previous student program, the whole average and mediating factors of resilience were found increase effect with statistically significant in all of self-regulation ability, interpersonal ability, and positive. This study confirmed the significance of the resilience training program for teachers and draws out the necessary items for more effective education. Based on this study, it is expected that the development of resilience education program for teachers and students will be more actively conducted.

국문초록

본 연구는 교사의 회복탄력성을 증진 및 교육 역량 강화를 위한 시범 교육 사례연구이다. 본 교사교육 프로그램은 2017년, '회복탄력성 Go Go!'라는 이름으로 두 차례 중학생을 대상으로 효과성을 검증받았으며, 그 대상과 기간을 각각 '교사'와 '1일'로 변경하여 진행하였다. 앞선 학생 대상 프로그램과 동일한 교육을 실시한 결과 회복탄력성 전체 평균과 중위요인인 자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성 모두 통계적으로 유의미한 상승효과를 확인할 수 있었다. 본 연구를 통해 교사를 대상으로 한 회복탄력성 연수 프로그램이 의미가 있음을 확인하였으며, 더욱 효과적인 교육을 위해 필요한 사항들을 도출하였다. 본 연구를 바탕으로 교사와 학생을 위한 회복탄력성 교육 프로그램 개발이 더욱 활발히 진행되기를 기대한다.

* Corresponding author, ttss@nate.com

I. 서론

2015 개정 교육과정 총론에 언급되어 있는 자유학기 운영의 지침은 다음과 같다. “학교는 학생들이 자신의 적성과 미래에 대해 탐색하고, 학습의 즐거움을 경험하여 스스로 공부하는 자기 주도적 학습 능력과 태도를 기를 수 있도록 자유학기를 운영한다.” “다양한 체험 중심을 통한 학생의 학습과 성장을 지원하는 과정평가를 실시한다.”(교육부, 2015:12-13) 이러한 자유학기 특성과 운영 방안에 맞추어 2015 개정 교육과정 교수·학습 자료 『도덕』(교육부, 2016: 58-104)에는 1영역인 ‘자신과의 관계’ 영역에서 도덕과의 교과 역량 중 ‘자기 존중 및 관리 능력’에 속하는 ‘도덕적 보전 능력’ 향상을 위한 자유학기용 교수·학습 자료가 안내되어 있다.

‘도덕적 보전 능력’은 학생들로 하여금 삶을 더욱 건강한 마음으로 바라보며 주도적인 삶을 살아갈 수 있도록 하는 힘을 의미한다. 그리고 회복탄력성과 건강한 마음 가꾸기를 하위 요소로 갖는다(김혜진·윤영돈, 2016: 126-127). 여기에서 회복탄력성은 어렵고 힘든 상황을 유연하게 바라보는 긍정적인 마음의 자세, 또는 자신의 삶 속에서 도전들을 성공적으로 수행하게 위해 필요한 태도를 말한다. 이러한 성격에 맞추어 ‘도덕적 보전 능력’의 교수·학습 자료에 해당하는 회복탄력성 프로그램은 주로 학생들이 참여하고 체험할 수 있는 형태로 개발되었다. 왜냐하면 학생들이 직접 활동에 참여하며 타인과 상호작용 하는 과정 속에서 삶을 긍정적으로 바라보고 회복탄력성을 증진할 수 있기 있기 때문이다.

연구자는 이 프로그램을 ‘회복탄력성 Go Go!’ 라는 이름으로 인천 D중학교(2017년 1학기)와 김포 D중학교(2017년 2학기)에서 운영해 보았으며, 이를 통해 효과성을 검증하였다.¹⁾ 두 학교에서의 운영결과 ‘도덕적 보전 능력’의 하위요소인 회복탄력성을 키워주기 위해서는 다음의 두 가지 사항들이 고려되어야 한다고 생각했다. 하나는 학교 현

1) 인천 D중학교에서는 회복탄력성의 세 가지 구인인 자기조절능력(사전 60.563→사후 64.188), 대인관계능력(사전 65.063→사후 69.375), 긍정성(사전 62.875→사후 64.563) 모두 프로그램 실시 후 성인의 평균점(자기조절능력: 63.5, 대인관계능력: 67.8, 긍정성: 63.4)을 넘어섰다. 그러나 사전검사와 사후검사 간 통계적으로 유의한 차이는 없었다. 다만 프로그램 실행이전 성인의 평균점 아래에 있었으나 사후 성인의 평균점을 넘어섰다는 점에서 의미가 있었다. 김포 D중학교에서는 회복탄력성의 세 가지 구인인 자기조절능력(사전 59.00→사후 67.17), 대인관계능력(사전 67.00→사후 71.13), 긍정성(사전 62.39→사후 67.52) 모두 프로그램 실시 후 성인의 평균점을 넘어섰을 뿐만 아니라 사전-사후 검사에서 통계적으로 유의한 결과가 나왔다.

장에 적합하며 학생의 흥미와 참여를 유발할 수 있는 다양한 활동들을 추가·보완해야 한다는 점이고, 다른 하나는 이 프로그램을 운영할 교사의 회복탄력성이 상당히 중요하다라는 점이다. 회복탄력성은 교사의 강의식 혹은 설명식 수업으로는 습득하기가 어렵고, 학생의 직접적인 참여와 체험을 통해 얻어질 수 있다. 또한 학생의 마음과 영혼에 다가가기 위해 먼저 교사 자신의 회복탄력성에 대한 이해가 필요하며, 동시에 학생과 동일한 프로그램을 먼저 체험하여 프로그램에 대한 전반적인 이해가 우선되어야 한다.

프로그램 운영에 있어서 교사의 회복탄력성은 교사와 학생의 긍정적이고 건강한 관계 형성에 기여하고, 밝은 교실 분위기를 조성하게 되어 궁극적으로는 프로그램 이후 학생의 회복탄력성에 많은 영향을 미치게 된다. 따라서 먼저 교사의 회복탄력성에 대한 검증과 함께 이 프로그램에 대한 이해와 더불어, 운영 방식에 대한 교사의 직접적인 참여와 체험이 필요하다는 것을 절감했다. 본 연구는 이러한 문제의식을 가지고 실제 학교 현장에서 활용하였던, "회복탄력성 Go Go!" 프로그램을 통해 교사 및 예비교사를 대상으로 회복탄력성 함양 프로그램 연수를 계획·실행하고 그 효과성을 검토해 보고자 한다.

II. 이론적 배경

A. 회복탄력성의 의미

회복탄력성(resilience)은 자신에게 닥치는 온갖 역경과 어려움을 오히려 도약의 발판으로 삼는 힘이다(김주환, 2015: 17). '실패는 성공의 어머니' 라는 표현에는 '실패하는 과정에서의 배움이 결국 성공을 이루게 한다.'는 것을 말하는데, 회복탄력성은 이러한 과정 속에서 실패를 성공으로 이끌 수 있도록 해주는 마음의 힘과 같은 역할을 한다.

회복탄력성은 워너(E. Werner)박사를 중심으로 한 하와이 카우 아이섬의 연구에서 발견된 개념이다. 워너 박사는 1954년부터 하와이 카우 아이섬의 신생아 833명을 대상으로 이들이 어른이 될 때까지 30년에 걸친 추적 조사를 시행하였다. 하와이 카우 아이섬이 연구대상이 된 이유는 첫째로, 열악한 사회·경제적인 환경 때문이었고, 둘째로, 그 섬에 태어난 사람들은 계속 그 섬을 떠나지 않고 산다는 점이었다. 워너 박사 연구팀은 사회·경제적으

로 열악한 환경에서 자라는 아이들의 대부분이 사회부적응자로 성장하게 될 것이라 가정했지만, 특별하게 심각한 상황을 경험한 아이 200여 명 중 1/3이 아무런 문제없이 훌륭하게 성장했다. 워너 박사는 특별하게 심각한 상황에서도 아무런 문제없이 자라고 오히려 훌륭하게 성장한 72명에 대해 고민한 끝에 이들에게서의 공통된 속성을 발견한다. 72명에게는 삶의 어떠한 역경에도 굴복하지 않는 강인한 힘의 원동력, 바로 '회복탄력성'이 존재한다는 것이었다(김주환, 2015: 41-52). 워너 박사의 연구는 어려운 삶의 환경에 있을지라도 스스로의 노력과 훈련에 의해 회복탄력성이 얼마든지 높아질 수 있다는 것을 시사하며, 회복탄력성이 반드시 어려운 환경에서 태어난 아이들에게만 요구되는 것이 아니라 역경이나 실패를 경험하게 되는 어느 누구에게나 보다 자신의 삶을 건강하고 긍정적으로 살아가기 위해 필요한 것이라는 점을 일깨운다.

이 후 회복탄력성의 구성요소에 대해 많은 학자들이 보다 구체적으로 연구하였는데, 그들은 공통적으로 회복탄력성의 구성요소로 다음 세 가지 사항을 강조하였다. 첫째, 자신과 관계된 자신에 대한 신념, 자아효능감 등 주로 자신의 내·외적인 부분을 스스로 통제하거나 조절할 수 있는 능력과 관계된 것, 둘째, 사회적 지원, 사회적 관계와 같이 자신을 둘러싸고 있는 건강하고 행복한 사회적 망, 셋째, 삶을 보다 낙관적이고, 긍정적이며, 의미 있게 바라볼 수 있는 마음가짐이다(Constantine, 1999; Wagnild & young, 1993; Ryan & Caltabin, 2009; Reivich & Shatte, 2003; 박남수, 2015: 45 재인용). 이러한 회복탄력성의 하위요소들을 바탕으로 김주환(2015: 61-72)은 회복탄력성을 ① 스트레스나 역경에 대한 정신적인 면역성, ② 내·외적 자원을 효과적으로 활용할 수 있는 능력, ③ 역경을 성숙한 경험으로 바꾸는 능력 등으로 정의한다. 그리고 이러한 회복탄력성의 하위요인으로 자기조절능력(감정조절력, 충동통제력, 원인분석력), 대인관계능력(소통능력, 공감능력, 자아확장력), 긍정성(자아낙관성, 생활만족도, 감사하기)이 있음을 주장하였다.

B. 회복탄력성의 교육 사례

학생들의 회복탄력성을 증진시키기 위한 선행 연구로서 우선 싱가포르, 미국, 호주의 교육적 사례를 살펴보고자 한다. 먼저, 싱가포르에서는 2014년부터 '인격과 시민성 교육(Character and Citizenship)'에서 6가지 핵심 가치를 설정하여 교육하였는데, 이 중 한 가지가 회복탄력성이다. 싱가포르의 '인격과 시민성 교육'에서는 회복탄력성 개념을 자아, 학교, 국가의 세 영역에 걸쳐서 강조하는데, 자아의 영역에서는 정서적 강점들을 통해 드러나는 것으로서의 회복탄력성, 학교 영역에서는 역경에 직면하여 정서적 강점을 가진 것을 통해 드러나는 회복탄력성, 국가 영역에서는 싱가포르의 총체적 방어를 위한 회복탄력성의 개념을

강조하고 있다. 그리고 각 영역 마다 정체성, 관계, 선택과 관계된 핵심 질문들에 대해 답을 하는 과정을 통해 회복탄력성의 개념을 가르치고 훈련시키는 방식을 교과 차원에서 하고 있다(추병완, 2014: 92-94). 핵심질문들은 자아로부터 출발하여 가정, 학교, 공동체, 국가 그리고 세계 차원으로 확대되고 있다. 예를 들어, 자아 영역에서는 나의 정체성에 대해 깊이 알아가고, 타인과의 관계에서 필요한 여러 선택들에 대해 생각해 볼 수 있는 질문들을 던진다. 그리고 이러한 질문들은 가족과의 관계, 학교와의 관계, 공동체나 국가 세계 시민으로서 필요한 정체성, 관계, 선택의 질문들로 확대된다. 싱가포르 교육에서의 회복탄력성 개념은 개인 차원에서 삶에 대한 깊은 성찰을 중점적으로 다루기보다는 공동체의 일원으로 잘 살아 갈 수 있는 시민교육 측면에서 교육되고 있음을 확인할 수 있다.

다음으로 미국의 펜실바니아 대학교 회복탄력성 프로그램(Penn Resiliency Program)이다. 이 프로그램은 회복탄력성 증진을 위한 개인 내적 요인과 능력을 향상시키는데 초점을 두었다. 특히 이 프로그램은 여러 연구들을 통해 효과가 검증된 대표적인 긍정 교육 개입 활동으로 손꼽힌다. 구체적인 활동 내용은 아래 <표 1>과 같다(추병완, 2014: 94-95).

<표 1> 펜실바니아 회복탄력성 프로그램 기능과 능력

가르친 기능	목표로 설정한 회복탄력성 능력
엘리스의 ABC모형	정서 조절과 공감
설명양식	현실적 낙관주의와 인과 분석
자기 논박(self-disputing)	자기 효능감
균형 잡힌 시각으로 보기	현실적 낙관주의와 자기 효능감
목표설정	충동 통제
단호함과 타협	관계 형성 및 추구
의사결정	자기 효능감, 충동 통제, 공감

위의 <표 1>에서 알 수 있듯이 펜실바니아 회복탄력성 프로그램은 인지 행동 치료에 근거하여, 자기조절능력(정서조절, 인과분석, 충동 통제 등)과 대인관계능력(공감, 관계 형성 및 추구 등), 긍정성(자기 효능감, 현실적 낙관주의 등) 등 개인 내적 요인들을 보다 구체적으로 나누어 교육하는 프로그램이다. 또한 회복탄력성 능력을 7가지로 구조화하고, 이를 향상시키기 위해 각 항목에 적합한 여러 프로그램을 사용했다는 특징이 있다. 이는 우리가 회복탄력성 증진을 위한 교육을 실시 할 때, 어떠한 능력과 기능, 그리고 하위 요인에 초점을 맞추어야 하는지를 분명히 알게 해 준다.

마지막으로 호주에서 이루어진 ‘회복탄력적 사람들(people bouncing back)’ 단원에서 활용된 인지행동치료 원리에 근거한 10가지 대응진술(추병완, 2014: 97-98)을 예로 들 수 있다.

여기에서는 회복 탄력적이라는 표현의 'BOUNCEBACK'의 글자를 따서 구체적인 대응 방법들을 제시한다. ① B: 힘든 시간은 계속되지는 않고, 언젠가 좋아지기 마련이다. ② O: 다른 사람들에게 도움을 구하면 그들이 너를 도울 것이다. ③ U: 무익한 사고는 너를 당황스럽게 만든다. ④ N: 누구도 완벽하지 않다. ⑤ C: 긍정적 태도로 많이 웃어라. ⑥ E: 누구나 슬픔이나 상처, 실패나 거부 혹은 좌절을 맛보곤 한다. 그러한 것은 정상적인 삶의 일부이다. 그러한 어려움이 네게만 일어난다는 식으로 받아들이지 마라. ⑦ B: 정당하게 비난하라. 너 자신뿐만 아니라 타인이나 불운 혹은 상황 때문에 사건이 일어난다. ⑧ A: 바꿀 수 있는 것은 적극적으로 바꾸되, 바꿀 수 없는 것은 기꺼이 수용하라. ⑨ C: 걱정이 과도하면 파국을 맞게 된다. ⑩ K: 균형감 있는 시각으로 사태를 바라본다. 이상 10가지의 대응 진술에 대한 것을 살펴보았다. 호주에서 회복탄력성을 증진시키기 위해 활용한 교육 방식은 회복탄력성 하위요인에 맞추어 구체적인 프로그램을 제안한 방식이라기보다는 역경, 어려움, 좌절 상황에서 시도해 볼 수 있는 생각의 전환이나 태도 차원의 안내라고 볼 수 있다.

이러한 국외의 사례를 바탕으로 추병완(2014, 2015)은 회복탄력성 증진을 위한 도덕과 지도방법으로 ① ABCDE 접근법, ② 회복탄력성의 역할모델 활용하기, ③ 강점과 약점을 확인하기, ④ 학생들에 대한 높은 기대, ⑤ 안정된 애착에 근거한 학습공동체 구축을 제안하며, 실제 학교 현장에서 활용할 수 있는 구체적인 지도방법을 제안하고 있다. 또한 박남수(2015: 59-254)는 마음 챙김의 방법에 집중하여 회복탄력성을 증진하기 위한 방법을 제안하고 있다. 그가 제안한 회복탄력성의 구성요소와 방법은 아래 <표 2>과 같다.

<표 2> 마음의 근력을 단련하기 위한 방법

회복탄력성 구성요소	단련하기 위한 방법
주의력	에쓰지 않기, 마음챙김 호흡
자기인식	바디스캔
자기효능감	자신을 위한 자애 명상 실습, 자신감 일기쓰기
자기조절	감정의 파도타기 실습, 기다리기
낙관성	가사일기 실습, 마음챙겨 걷기 실습, 행복의 메시지 보내기
공감	자애명상 실습, 식물 관찰하기
사회성	마음챙김 듣기와 확인하기 실습, 타인과 연결되기 실습, 용서

국외와 국내의 사례를 통해 회복탄력성 교육 방안을 종합하자면, 다음과 같다. 첫째, 회복탄력성은 자신의 감정을 조절하고 그 방향을 찾을 수 있는 능력, 타인과의 관계 안에서 공감하고 소통할 수 있는 능력, 삶을 긍정적이고 희망적으로 바라볼 수 있는 능력으로 구

성된다. 둘째, 이러한 회복탄력성을 구성하는 능력들을 향상시키기 위해 각 하위 요인에 맞추어 다양한 방법을 통해 교육할 수 있다. 셋째, 회복탄력성 향상을 위한 잘 구성된 프로그램을 지속적으로 실시할 때, 회복탄력성의 향상을 기대할 수 있을 것이다.

Ⅲ. 회복탄력성 증진을 위한 교사교육 프로그램

A. 프로그램 개요 및 절차

회복탄력성 증진을 위한 교사교육 프로그램은 2015 개정 도덕과 교수·학습 자료(교육부·대전광역시교육청, 2016)에 반영된 것을 수정·보완하여 진행하였다. 이 프로그램은 "회복탄력성 함양 프로그램 연수"라는 이름으로 진행되었으며, 교사 및 예비교사의 회복탄력성 증진과 더불어 자유학기 프로그램 활용에 있어 교사 역량을 증진하고자 하는 목적을 가지고 진행되었다. 여러 가지 여건 상 하루에 주된 체험들을 실습해 보는 축약형으로 진행되었으며, 참여대상은 교사 및 예비교사 26명이었다. 참여자의 성비는 남(54%)·녀(46%)로 비슷했으며, 예비 교사뿐만 아니라 유치원교사부터 중·고등학교 교사까지 다양한 구성원이 참여하였고, 전공도 체육·도덕·수학·사회 등 다양하게 분포되어 있었다. 프로그램은 2017년 하반기 김포 D중학교에서 진행한 "회복탄력성 Go Go!" 프로그램의 수정·보완된 형태로서, 자유학기에 직접 활용할 수 있도록 8차시로 구성하였다. 자세한 차시별 계획은 아래 <표 3>과 같다.

〈표 3〉 회복탄력성 증진을 위한 교사교육 프로그램 : 회복탄력성 GoGo! 차시별 계획

차시	학습 주제	학습 내용	관련하위요인	비고
1-2 (80분)	• 회복탄력성과 건강한 마음가꾸기란?	선생님 소개 & 서로 소개 회복탄력성에 대한 이해 신문에서 회복탄력성 관련 단어 찾기	공감능력 소통능력 원인분석력	사전 검사
3-4 (80분)	• 소중한 나의 가치 찾기	가치 비행기 던지기 가치 덕목 빌보드 활동	자아낙관성 원인분석력	
	• 나의 삶의 목적	삶의 목적에 대한 나의 태도 알아보기 선생님의 인생이야기 삶의 목적 탐색물음에서 답을 찾아가기	삶에 대한 만족도 공감능력 충동통제력 감정조절력 자아낙관성	
5-6 (80분)	• 소중한 나의 강점 찾기	강점/약점활동 다중지능 소개 및 검사 다중지능 검사결과와 자신의 현재 직업 및 관심분야에 대해 탐색	자아낙관성 원인분석력	
	• 건강하고 행복한 삶을 위한 연습	스토리텔링 ABC 뒤센미소콘테스트	자아낙관성 원인분석력 공감능력 감정조절력	
7-8 (80분)	• 자기효능감	6X6 토크박스활동 작은걸음, 큰걸음	자아확장력 공감능력 소통능력	
	• 마음챙김명상	바디스캔명상 건포도(먹는)명상	감정조절력 충동통제력 감사하기	사후 검사

1-2차시는 본격적인 교육에 앞서 오리엔테이션을 위한 시간으로, 먼저 친근하고 자연스러운 분위기를 위해 3칸 나눔 종이에 모둠 안에서 자신을 구체적으로 소개하며, 각 모둠원들끼리 친해지는 시간을 주었다. 그리고 회복탄력성 관련 인물을 소개와 함께 회복탄력성의 개념과 중요성에 대해 안내하였다. 이어 각 모둠별로 나누어 받은 신문에서 회복탄력성과 관련이 있다고 생각하는 단어, 문장들을 찾아 자유롭게 A4 종이에 오려 붙이고, 각 모둠의 대표가 이를 발표하도록 하였다. 이러한 활동은 학생들이 회복탄력성 개념을 보다 쉽게 이해하고, 그 하위요소들을 친근하게 받아들일 수 있도록 하기 위해 구성되었다. 마지막으로 한국형 회복탄력성 지수(KRQ-53) 문항 및 구인(김주환, 2015: 66-69)을 통한 사전 검사를 실시하였다.

3차시에는 “소중한 나의 가치 찾기”로 ‘가치 비행기 던지기’와 ‘가치 덕목 빌보드’ 활동을 실시하였다. 가치 비행기 활동에는 각자 소중하게 생각하는 가치와 현재 자신의 직업 혹은 미래에 꿈꾸는 직업을 함께 연결해 보도록 하였고, 가치 덕목 빌보드 활동을 통해서

는 인성교육을 위한 핵심 덕목(정창우, 2015: 100-102) 12가지 중에 8가지(예, 효도, 성실, 존중, 배려, 정의, 협동, 책임 등)의 가치를 정해주고, 나를 대표하는 그림이나 글자를 적은 포스트잇을 가장 소중하게 생각하는 가치에 붙이도록 하였다. 그리고 포스트잇을 하나씩 떼면서 누구의 포스트잇인지 맞추어 보고, 왜 그 가치를 중요하다고 생각하여 선택하였는지 함께 이야기 나누는 시간을 갖는다. 4차시에는 ‘나의 삶의 목적 찾기’로 목적이 있는 삶, 목적이 없는 삶이 어떻게 달라질 수 있는가에 대해 모둠 원들끼리 이야기 나누며, 목적이 있는 삶의 중요성에 대해 한 걸음 다가갈 수 있도록 하였다. 여기에서는 교사들이 실제 학생들에게 회복탄력성 프로그램을 운영할 때, 목적에 대해 내가 갖고 있는 태도(목적 을 가지고 있는지/없는지)를 잘 알 수 있도록 지도해야 한다는 것과 유명한 인물에 대한 이야기보다 이 프로그램을 실제로 진행하는 교사의 삶의 목적 이야기가 더 효과적이었음을 안내하였다.

5차시에는 “소중한 나의 강점 찾기” 활동으로 ‘강점/약점 활동’과 ‘다중지능검사와 함께 이를 비주얼 씽킹’으로 표현해 보았다. 강점/약점 활동은 나의 강점과 약점을 잘 알고 표현할 수 있는 것뿐만 아니라 나의 약점도 강점이 될 수 있다는 것을 알려주어 나의 약한 부분에 대해서 보다 긍정적 사고를 가질 수 있도록 하는데 목적이 있다. 강점/약점 활동은 반으로 접힌 종이에 왼쪽에는 강점을 오른쪽에는 약점을 적고, 약점은 잘라서 진행자에게 제출하고 강점은 모둠 원들과 함께 공유하는 형태로 진행된다. 강점을 공유하는 시간이 끝나면 진행자는 약점 종이를 익명으로 하나씩 공개하고 이를 타인의 입을 통해 강점으로 바꾸어주는 활동을 진행한다. 예를 들어, ‘예민하다’라는 약점을 ‘꼼꼼하다’라고 바꾸어주는 것이다. 다음으로 보다 자신의 강점/약점에 대해 다양하게 알기 위해 다중지능 검사(정창우 외, 2007: 238-243)를 실시하고 이를 비주얼 씽킹으로 표현하여 발표·공유하는 시간을 갖는다. 6차시에는 “건강하고 행복한 삶을 위한 연습”으로 스토리텔링 ABC(김주환, 2015: 138-142)와 뒤센 미소 짓기 활동(교육부 외, 2016: 46)을 하였다. 스토리텔링 ABC에서는 나에게 일어난 사건에 대한 긍정적/부정적 신념에 따라 생길 수 있는 결과를 예측해 보고, 이를 모둠 원과 이야기 나누는 시간을 갖었다. 그리고 모둠별로 모두 뒤센 미소 촬영을 하고, 각 모둠에서 1등한 모둠 원들이 앞으로 나와 함께 뒤센 미소를 지어보는 활동을 하였다. 이는 우리가 행복하고 즐거울 때 웃음이 나오지만 반대로 웃으면 행복하고 즐거운 기분이 들 수도 있다는 것을 알게 하였다.

7차시에는 “자기 효능감”에서 ‘6X6토크박스’ 활동과 ‘작은 걸음 큰 걸음’ 활동(교육부 외, 2015: 21-23)을 통해 타인과 소통하고, 공감함으로써 나를 이해하고 나 스스로에 대한 자신감을 얻을 수 있는 시간을 주었다. 나의 고민들을 타인의 조언을 통해 해결해 보는 과정에서 ‘나는 할 수 있다’는 믿음을 더욱 견고히 하고, 서로의 고민을 들어주고, 응원해 주는 활동을 통해 자기 효능감에 한 걸음 다가갈 수 있도록 하였다. 8차시에는 마무리 활동

으로 “마음 챙김 명상(John & Mark & Zindel, 안희영 역, 2017)”을 통해 나를 돌아보고, 내 자신을 돌보는 시간을 갖도록 하였다. ‘바디 스캔 명상’을 통해 나의 몸과 정신에 대해 집중하여 살피고, 치유하는 시간을 가졌으며, ‘건포도 명상(먹는 명상)’ 운영 방법에 대한 안내를 하였다. 이후 회복탄력성 사후 검사를 실시하고 전체 일정을 마무리 하였다.

B. 프로그램 성과 분석 방법

1. 실험 설계 및 대상

본 연구는 실험 집단만을 설정하여 실험처치의 효과를 검증하는 단일집단 사전-사후 설계(one-group pretest-posttest design) 방식으로 진행되었다. 실험 집단은 2018년 1월 24일 인천대학교에서 실시한 ‘교사 및 예비교사를 위한 자유학기제 프로그램 연수 - 회복탄력성 함양 프로그램 연수’에 참여한 26명(남-14, 여-12)이며, 실험 집단에 자유학기 프로그램 ‘회복탄력성 Go Go!’를 실행하기 전 회복탄력성 사전검사를 시행하였다. 또한 프로그램 실행 이후 회복탄력성 사후검사를 실시하여 회복탄력성 프로그램의 효과성을 검증하였다.

2. 검사 도구

a. 회복탄력성 척도

본 연구는 한국형 회복탄력성 지수(KRQ-53) 문항 및 구인을 활용하여 효과성을 검토하였다. 회복탄력성은 자기조절능력(감정조절력, 충동통제력, 원인분석력), 대인관계능력(소통능력, 공감능력, 자아확장력), 긍정성(자아낙관성, 삶에 대한 만족도, 감사하기)으로 구성되어 있다. 아래 <표 4>는 한국형 회복탄력성 지수(KRQ-53) 문항과 구인을 표현한 것이다.

<표 4> 한국형 회복탄력성 지수(KRQ-53) 문항 및 구인

	전혀 그렇지 않다 1점 / 그렇지 않다 2점 / 보통이다 3점 / 어느 정도 그렇다 4점 / 매우 그렇다 5점	
역 문항	전혀 그렇지 않다 1점 / 그렇지 않다 2점 / 보통이다 3점 / 어느 정도 그렇다 4점 / 매우 그렇다 5점	6 - 응답

순번	문항	점수	비고
1	나는 어려운 일이 닦혔을 때 감정을 통제할 수 있다.		감정조 자기조
2	내가 무슨 생각을 하면, 그 생각이 내 기분에 어떤 영향을 미칠지 잘 알아챈다.		

3	논쟁거리가 되는 문제를 가족이나 친구들과 토론할 때 내 감정을 잘 통제할 수 있다.		절 력	질 능 력
4	집중해야 할 중요한 일이 생기면 신바람이 나기보다는 더 스트레스를 받는 편이다.			
5	나는 내 감정에 잘 휘말린다.			
6	때때로 내 감정적인 문제 때문에 학교나 직장에서 공부하거나 일할 때 집중하기 힘들다.		충 동 통 제 력	
7	당장 해야 할 일이 있으면 나는 어떠한 유혹이나 방해도 잘 이겨내고 할 일을 한다.			
8	아무리 당황스럽고 어려운 상황이 닥쳐도, 나는 내가 어떤 생각을 하고 있는지 스스로 잘 안다.			
9	누군가가 나에게 화를 낼 경우 나는 우선 그 사람의 의견을 잘 듣는다.			
10	일이 생각대로 잘 안 풀리면 쉽게 포기하는 편이다.			
11	평소 경제적인 소비나 지출 규모에 대해 별다른 계획 없이 지낸다.			
12	미리 계획을 세우기보다는 즉흥적으로 일을 처리하는 편이다.		원 인 분 석 력	
13	문제가 생기면 여러 가지 가능한 해결방안에 대해 먼저 생각한 후에 해결하려고 노력한다.			
14	어려운 일이 생기면 그 원인이 무엇인지 신중하게 생각한 후에 그 문제를 해결하려고 노력한다.			
15	나는 대부분의 상황에서 문제의 원인을 잘 알고 있다고 믿는다.			
16	나는 사건이나 상황을 잘 파악하지 못한다는 이야기를 종종 듣는다.			
17	문제가 생기면 나는 성급하게 결론을 내린다는 이야기를 종종 듣는다.			
18	어려운 일이 생기면 그 원인을 완전히 이해하지 못했다 하더라도 일단 빨리 해결하는 것이 좋다고 생각한다.			
19	나는 분위기나 대화 상대에 따라 대화를 잘 이끌어 나갈 수 있다.		소 통 능 력	
20	나는 재치 있는 농담을 잘한다.			
21	나는 내가 표현하고자 하는 바에 대한 적절한 문구나 단어를 잘 찾아낸다.			
22	나는 윗사람과 대화하는 것이 부담스럽다.			
23	나는 대화중에 다른 생각을 하느라 대화내용을 놓칠 때가 종종 있다.			
24	대화를 할 때 하고 싶은 말을 다 하지 못하고 주저할 때가 종종 있다.			
25	사람들의 얼굴 표정을 보면 어떤 감정인지 알 수 있다.			
26	슬퍼하거나 화를 내거나 당황하는 사람을 보면 그들이 어떤 생각을 하는지 잘 알 수 있다.			
27	동료가 화를 낼 경우 나는 그 이유를 꽤 잘 아는 편이다.		공 감 능 력	
28	나는 사람들의 행동 방식을 때로 이해하기 힘들다.			
29	친한 친구로부터 "너는 나를 이해 못해"라는 말을 종종 듣는다.			
30	동료와 친구들은 내가 자기 말을 잘 듣지 않는다고 한다.			
31	나는 내 주변 사람들로 부터 사랑과 관심을 받고 있다.			
32	나는 내 친구들을 정말로 좋아한다.			
33	내 주변 사람들은 내 기분을 잘 이해한다.			
34	서로 도움을 주고받는 친구가 별로 없는 편이다.			
35	나와 정기적으로 만나는 사람들은 대부분 나를 싫어하게 된다.			
36	서로 마음을 터놓고 얘기할 수 있는 친구가 거의 없다.			
37	열심히 일하면 언제나 보답이 있으리라고 생각한다.		자	중

38	맞든 아니든, "아무리 어려운 문제라도 나는 해결할 수 있다."고 일단 믿는 것이 좋다고 생각한다.		아 낙 관 성	정 성
39	어려운 상황이 닥쳐도 나는 모든 일이 다 잘 해결될 것이라고 확신한다.			
40	내가 어떤 일을 마치고 나면, 주변 사람들이 부정적인 평가를 할까봐 걱정한다.			
41	나에게 일어나는 대부분의 문제들은 나로서는 어쩔 수 없는 상황에 의해 발생한다고 믿는다.			
42	누가 나의 미래에 대해 물어보면, 성공한 나의 모습을 상상하기 힘들다.			
43	내 삶은 내가 생각하는 이상적인 삶에 가깝다.		삶 에 대 한 만 족 도	
44	내 인생의 여러 가지 조건들은 만족스럽다.			
45	나는 내 삶에 만족한다.			
46	나는 내 삶에서 중요하다고 생각한 것들을 다 갖고 있다.			
47	나는 내가 다시 태어나도 나의 현재 삶을 다시 살고 싶다.		감 사 하 기	
48	나는 다양한 종류의 많은 사람들에게 고마움을 느낀다.			
49	내가 고맙게 여기는 것들을 모두 적는다면 아주 긴 목록이 될 것이다.			
50	나이가 들어갈수록 내 삶의 일부가 된 사람, 사건, 생활에 대해 감사하는 마음이 더 커져간다.			
51	나는 감사해야 할 것이 별로 없다.			
52	세상을 둘러볼 때, 내가 고마워할 것은 별로 없다.			
53	사람이나 일에 대한 고마움을 한참 시간이 지난 후에야 겨우 느낀다.			

(* 음영색으로 표시한 것은 역문항이며, 역채점이 필요하다 [점수=6-응답값])

b. 프로그램 연수 만족도

본 연구는 프로그램 종료 시점에 회복탄력성 사후 검사와 더불어 프로그램에 대한 만족도를 조사하였다. 총11개의 문항으로 프로그램 전반에 대한 만족도를 체크하고, 추가로 '오늘 프로그램 돌아보기'라는 제목으로 5개의 주관식 문항에 대한 답변을 받았다. 구체적인 만족도 문항과 주관식 문항은 아래 <표 5>과 같다.

〈표 5〉 회복탄력성 함양 프로그램 연수 만족도 문항

번호	질문	평가				
		전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통	그렇다	매우 그렇다
1	체험 프로그램의 내용이 이해하기 쉬웠다.					
2	체험 프로그램은 재미있었다.					
3	직접 참여할 수 있는 프로그램이 있어서 좋았다.					
4	체험 프로그램의 내용이 전반적으로 만족스러웠다.					
5	동료에게 이 프로그램을 추천해 주고 싶다.					
6	이런 비슷한 프로그램이 있다면 다시 참여해보고 싶다.					
7	강사가 프로그램을 적극적으로 진행하였으며, 참가자들을 존중하였다.					
8	내가 이번에 참여한 프로그램 내용은 나의 관심 분야였다.					
9	나는 이 프로그램에 능동적으로 참여했다.					
10	나는 직업의 소중함에 대해 긍정적으로 생각하게 되었다.					
11	나의 미래를 위해 앞으로 적극적으로 학교 생활을 할 생각이다.					
오늘의 프로그램 돌아보기						
1	인상 깊었던 내용/활동은 무엇이었나요?					
2	새롭게 발견한 내 자신의 모습이 있었나요?					
3	오늘 활동을 다시 한다면 누구와 함께 하고 싶나요?					
4	이 프로그램의 강점은 무엇이라고 생각하시나요?					
5	이 프로그램의 개선할 점은 무엇이라고 생각하시나요?					

3. 자료 분석

회복탄력성 프로그램의 효과성 검토를 위해 사전 검사와 사후 검사 간 차이가 통계적으로 유의미한가를 확인하기 위해 Shapiro-Wilk 정규성 검정을 시행하였으며, 모두 정규성을 띄고 있어서 대응 표본 t검정을 시행하였다. 다만, 26명 중 1명의 사전-사후 평균의 결

과가 많은 차이(사전검사 보다 사후검사에서 총점 20점 이상 상승)를 보여, 검정에서 제외하였다. 그리고 통계 분석 프로그램은 IBM SPSS 23.0을 이용하였다.

IV. 결과 분석 및 논의

A. 교사의 회복탄력성 변화

처음 연구를 설계할 때, 하루 동안 진행되는 회복탄력성 함양 프로그램 연수이기 때문에, 사전-사후 검사가 크게 의미가 없을 것이라 생각하였다. 그럼에도 불구하고 학생들과 동일하게 프로그램에 참여하고, 그 효과성을 검증해야 하는 목적에서 동일한 검사방식을 적용하였다. 하루 동안의 프로그램 실시가 사전-사후에 크게 영향을 주지 않을 것이라는 연구자의 예상과 다르게 프로그램 시행 결과 아래 <표 6>와 같이 유의미한 결과가 나왔다.

<표 6>회복탄력성 함양 프로그램 연수 대응표본 t검정

회복탄력성		평균	표준편차	t	유의확률
자기조절능력	사전	67.20	8.83	-4.476***	.000
	사후	72.36	10.46		
대인관계능력	사전	70.96	9.21	-3.512**	.002
	사후	74.8	10.05		
긍정성	사전	69.48	8.82	-4.467***	.000
	사후	73.36	7.62		
전체	사전	207.64	24.06	-5.699***	.000
	사후	220.52	24.85		

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001

<표 6>에서 알 수 있듯이 회복탄력성의 세 가지 구인, 즉 자기조절능력(사전 67.20→사후 72.36), 대인관계능력(사전 70.96→사후 74.8), 긍정성(사전 69.48→사후 73.36) 모두 프로그램 실시 후 평균점이 상승했다. 그리고 전체 평균 점수(207.64→220.52) 또한 상승하였으며, 사전검사와 사후검사 간 통계적으로 유의한 결과가 나왔다. 한국 성

인을 기준으로 자기조절능력 평균 점수는 63.5점이고, 대인관계능력 평균 점수는 67.8점이며, 긍정성의 평균점수는 63.4점(김주환, 2015: 70-71)이다. 물론 프로그램 참여자의 사전검사 평균 점수가 한국 성인 기준 점수보다 높았지만, 하루 동안 진행된 프로그램의 사후검사에서 평균이 상승했다는 점에서 프로그램의 효과성과 유의미함에 주목할 필요가 있다. 다음은 각 하위요인의 변화를 살펴보도록 하겠다.

〈표 7〉 회복탄력성 하위요인 대응표본 t검정

중위요인	하위요인		평균	표준편차	t	유의확률
자기조절 능력	감정조절력	사전	21.12	4.22	-4.125***	.000
		사후	24.08	3.49		
	충동통제력	사전	21.48	3.94	-2.301*	.030
		사후	23.36	4.50		
	원인분석력	사전	24.56	4.12	-0.813	.424
		사후	24.92	4.37		
대인관계 능력	소통능력	사전	21.32	4.63	-2.659*	.014
		사후	22.60	5.06		
	공감능력	사전	27.52	3.85	-2.228*	.036
		사후	29.08	3.46		
	자아확장력	사전	21.92	4.05	-2.182*	.039
		사후	22.92	3.94		
긍정성	자아낙관성	사전	24.28	4.33	-2.094*	.047
		사후	25.20	3.75		
	삶에 대한 만족도	사전	18.84	3.30	-4.054***	.000
		사후	20.84	3.42		
	감사하기	사전	26.36	3.44	-2.942**	.007
		사후	27.40	2.87		

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001

〈표 7〉을 보면, 회복탄력성 하위요인(9가지)의 평균값이 상승했다는 점을 확인할 수 있다. 또한 원인분석력을 제외하고 8가지 항목에서 사전검사와 사후검사 간 통계적으로 유의한 결과가 나왔다. 특히 자기조절능력의 하위요인인 ‘감정조절력’과 긍정성의 하위요인인 ‘삶에 대한 만족도’ 그리고 ‘감사하기’에서 매우 유의미한 결과가 나온 것을 확인할 수 있었다. 이는 활동 중 참여자들이 자신의 삶의 목적에 대한 태도와 이야기를 나누는 과정에서 자신의 삶에 대해 깊이 살펴볼 수 있는 기회들이 제공되었고, 타인의 삶의 목적 이야기를 들으며 공감할 수 있는 시간이 충분히 주어졌기 때문이라고 생각한다. 또한 활동의 대부분이 모둠 원들에게 자신의 이야기를 하고, 모둠 원의 이야기에 집중하며 관계 안에서 이루어지는 활동들이었기에 대인관계능력의 하위요인 모두에서 유의미한 결과를 얻을 수 있었다고 판단된다. 다만 원인분석력에서는 사전-사후

평균값만 다소 상승했을 뿐 통계적으로 유의미한 결과를 얻지 못하였는데, 이는 각 개인의 삶과 타인의 삶에서 발생할 수 있는 다양한 사건들과 태도들에 대해 보다 깊은 이해와 활동이 진행되지 못했기 때문이라고 생각한다. 특히 주어진 시간의 제한으로 인해 스토리텔링 ABC 활동과 같이 사건에 대한 원인과 결과를 분석해 보는 활동을 충분한 여유를 가지고 진행하지 못한 점들이 결과에 영향을 주었으리라 생각한다.

B. 프로그램에 대한 만족도와 개선점

‘회복탄력성 Go Go!’ 프로그램은 완벽하게 짜여진 프로그램 또는 회복탄력성을 반드시 높여줄 수 있는 새로운 프로그램이라기보다 회복탄력성 증진을 위해 여러 활동과 학습방법들을 하위요인에 맞게 구성한 프로그램이다. 따라서 아직 프로그램의 효과성을 차근차근 검증해 나가고 있는 과정이며, 이번 교사 연수를 통해 보다 개선된 방향으로 프로그램을 수정·보완하고자 프로그램의 만족도 평가와 함께 주관식 평가를 함께 진행하였다. 먼저, 만족도에 대한 객관식 평가는 <표 8>에서 확인할 수 있다.

<표 8> 회복탄력성 함양 프로그램 연수 만족도 문항 결과

번호	질문	평가				
		전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통	그렇다	매우 그렇다
1	체험 프로그램의 내용이 이해하기 쉬웠다.	0%	0%	0%	27%	73%
2	체험 프로그램은 재미있었다.	0%	0%	0%	12%	88%
3	직접 참여할 수 있는 프로그램이 있어서 좋았다.	0%	0%	0%	31%	69%
4	체험 프로그램의 내용이 전반적으로 만족스러웠다.	0%	0%	0%	31%	69%
5	동료에게 이 프로그램을 추천해 주고 싶다.	0%	0%	8%	31%	61%
6	이런 비슷한 프로그램이 있다면 다시 참여해보고 싶다.	0%	0%	15%	23%	62%
7	강사가 프로그램을 적극적으로 진행하였으며, 참가자들을 존중하였다.	0%	0%	0%	12%	88%
8	내가 이번에 참여한 프로그램 내용은 나의 관심 분야였다.	4%	0%	8%	34%	54%
9	나는 이 프로그램에 능동적으로 참여했다.	0%	0%	4%	38%	58%
10	나는 직업의 소중함에 대해 긍정적으로 생각하게 되었다.	0%	0%	15%	39%	46%
11	나의 미래를 위해 앞으로 적극적으로 학교 생활을 할 생각이다.	4%	0%	8%	31%	61%

<표 8>을 통해 알 수 있듯이, 프로그램의 전반적인 만족도는 매우 높았다. 특히 1번, 2번, 7번 문항에서 높은 만족도 결과를 볼 수 있는데, 이를 통해 프로그램이 활동하기에 흥미가 있고, 이해하기 쉬운 내용들로 구성되어 있다는 점을 확인할 수 있었다.

반대로 10번과 11번 문항에서는 다소 낮은 결과가 나왔는데, 이는 회복탄력성 프로그램 자체가 직업의 만족도와 미래 학교생활의 태도에 미치는 영향이 제한적일 수 있음을 보여준다. 따라서 앞으로 회복탄력성 프로그램이 직업을 이미 가지고 있는 교사의 만족도(교사의 수업이나 행정 업무 등과 같은)나 앞으로 학교생활에 대한 기대에 어느 정도 영향을 미칠 수 있을 것인가에 대한 보다 구체적인 연구가 진행될 필요가 있음을 보여 준다.

다음으로 주관식 문항 결과를 살펴보도록 하겠다. 중복된 답변은 한 번만 기록하였다. 구체적인 답변 내용은 아래 <표 9>과 같다.

<표 9> 회복탄력성 함양 프로그램 연수 주관식 문항 결과

문항	주관식 문항	답변
1	인상 깊었던 내용/활동은 무엇이었나요?	<ul style="list-style-type: none"> • 자기 효능감 활동 • 명상 활동 • 가치 비행기, 나의 삶의 목적 탐색 • 강점/약점 활동 • 뒤센 미소 짓기 활동
2	새롭게 발견한 내 자신의 모습이 있었나요?	<ul style="list-style-type: none"> • 나의 다른 모습에 대한 발견과 이해 • 나의 강점을 보다 깊이 알게 됨 • 회복탄력성 지수가 상승한 것
3	오늘 활동을 다시 한다면 누구와 함께 하고 싶나요?	<ul style="list-style-type: none"> • 가족 • 친구 • 진로에 꿈에 대해 고민하는 학생들 • 고민이 많고, 삶이 답답한 사람들
4	이 프로그램의 강점은 무엇이라고 생각하시나요?	<ul style="list-style-type: none"> • 스스로에 대해 편안하게 살펴볼 수 있음 • 능동적 참여를 유발하는 것 • 놀이처럼 느껴지는 활동 • 타인과의 소통 안에서 자신의 가치관을 정리하고 생각해 볼 수 있는 것 • 직접 체험해 볼 수 있다는 것 • 삶과 연결된 프로그램 내용 • 긍정적인 면을 강조하는 것
5	이 프로그램의 개선할 점은 무엇이라고 생각하시나요?	<ul style="list-style-type: none"> • 안정적인 프로그램 시간 운영 • 활동 소개가 보다 자세했으면 함 • 회복탄력성의 배경지식과 이론 소개

<표 9>를 살펴보면, 1번 활동에 관한 질문에서는 대부분의 활동에 대해 만족스러운 반응을 표현하였고, 2번 문항에 대해서는 나의 다른 모습에 대한 발견과 이해, 나의 강점

깊이 알게 됨, 회복탄력성 지수 상승 등과 같은 답변을 하였다. 이는 회복탄력성 프로그램이 자신과의 깊은 만남에 도움이 되며, 자신에 대해 돌아보고 살펴보는 기회가 될 수 있다는 것을 보여준다. 3번 문항에서는 가족, 친구 그리고 학생들, 삶에 고민이 많은 사람들 등 자신과 가까운 사람과 힘든 삶을 살고 있는 사람에게 추천하고 싶은 활동이라는 것을 확인할 수 있다. 4번 문항에서는 프로그램이 놀이처럼 쉽게 할 수 있고, 능동성을 전제한 참여를 유발하며, 타인과 소통하며 할 수 있는 프로그램이라고 답변하고 있다. 이는 회복탄력성 프로그램이 우리의 직접적인 삶 속에서 필요한 것이며, 누구나 쉽게 언제든지 할 수 있다는 것을 시사한다. 그러나 5번 문항에 대한 답변에서도 알 수 있듯이 보다 여유 있게 프로그램의 시간을 운영할 필요가 있다는 점을 알게 되었으며, 교사 및 예비 교사를 대상으로 운영할 시에는 회복탄력성에 대한 보다 깊은 배경 지식 및 이론 소개와 함께 학생들에게 운영했던 영상들을 통해 활동의 순서를 보다 구체화하여 제시할 필요가 있음을 알게 되었다.

V. 결론

본 연구는 2015 개정 도덕과 교육과정에 제시된 도덕과의 교과 역량 중 ‘자기 존중 및 관리능력’에 속하는 ‘도덕적 보전 능력’ 향상을 위한 자유학기 프로그램(회복탄력성 Go Go!)을 교사 및 예비교사를 대상으로 설계·실행하여 그 효과성을 검토함과 동시에 교사의 프로그램 운영 역량을 돕고자 하는 목적으로 시작되었다. 회복탄력성은 한 사람의 마음의 건강을 향상시킬 수 있는 ‘마음의 근육’을 의미한다. 회복탄력성은 단순히 개념에 대한 이해와 프로그램의 순차적 진행만으로 얻어질 수 있는 것이 아니라, 자신의 회복탄력성에 대한 진단과 더불어 직접적인 참여와 체험을 통해 얻어질 수 있다.

교사 및 예비교사 26명을 대상으로 회복탄력성 함양 프로그램의 효과성을 검토한 결과, 회복탄력성을 구성하는 3개 구인(자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성) 모두에서 평균값이 상승하였고, 통계적으로 유의미한 결과를 보였다. 또한 9개의 하위요인 모두 평균값이 상승하였으며, ‘원인분석력’을 제외한 8개의 하위요인은 모두 통계적으로 유의미한 결과가 나왔다. 추가로 진행한 프로그램에 대한 만족도 조사에서도 전반적으로 만족도는 매우 높았다. 특히 프로그램의 강점으로 ‘활동이 재미있고, 쉽다’, ‘삶과 연결된 내용으로 구성되어 있다’, ‘누구나 능동적으로 참여할 수 있도록 구성되어 있다’고 답변하였다. 또한 프로그램의 개선점에 대해서는 교사 연수 프로그램으로 진행될 경우,

‘안정적인 프로그램의 시간 운영’, ‘회복탄력성의 배경지식 및 이론 소개의 구체화’, ‘각 활동에 대한 가이드라인의 상세화’라고 답변하였다.

본 연구 결과 및 해석을 바탕으로 회복탄력성 프로그램을 운영하고자 할 경우, 다음과 같은 점을 고려할 필요가 있음을 제안하고자 한다. 첫째, 이 프로그램을 자유학기에 적용하기 전에 프로그램을 이해하고 효과적으로 수행하기 위해 교사에 대한 연수 프로그램이 운영될 필요가 있다. 대부분 교사들이 참여하는 직무 연수는 15시간(주 5회 3시간 등으로 운영)으로 운영된다. 이는 프로그램에 대한 전반적인 이해와 충분한 시간 내에서의 ‘주제’에 맞는 연수의 활동들을 고려한 시간이라고 생각한다. 이번 연구에서의 만족도 조사를 보면 개선점에 ‘안정적인 프로그램의 시간 운영’에 대한 의견이 다소 있었다. ‘1회’의 교육으로도 유의미한 효과를 거두었지만, 짧게는 2일 연수 프로그램(4시간씩 2회 운영) 길게는 4일 연수 프로그램(3시간씩 4회 운영)으로 진행하여, 교사의 회복탄력성 진단과 더불어 프로그램에 대한 전반적인 이해를 도울 필요가 있다. 둘째, 교사를 대상으로 프로그램을 진행하게 될 때, 회복탄력성의 등장 배경과 의미에 대한 보다 자세한 소개가 추가되어야 한다. 교사들은 ‘회복탄력성의 배경지식과 이론에 대한 소개’가 보다 충분히 이루어졌으면 한다는 것을 개선점으로 꼽았다. 왜냐하면 아이들에게 회복탄력성이 무엇을 의미하는 것이며, 어떻게 등장하게 되었고, 왜 중요한가에 대해 안내하려면, 먼저 교사가 회복탄력성의 의미와 중요성에 대한 이해가 충분히 이루어져야 아이들에게 가르칠 수 있기 때문이다. 따라서 회복탄력성의 배경지식과 이론 그리고 그 중요성에 대한 안내를 프로그램 1-2차시에 보다 상세하게 구성할 필요가 있다. 셋째, 회복탄력성 프로그램을 수정·보완하는 과정에 다양한 ‘참여형·체험형’ 활동들을 지속적으로 고려해야 한다. 만족도 조사 결과에서도 알 수 있듯이, ‘능동적 참여를 유발하는 것’, ‘놀이처럼 느껴지는 활동’, ‘삶과 연결될 것을 직접 체험해 볼 수 있다는 것’ 등이 이 프로그램의 강점이다. 늘 학교 현장에서 학생과 마주하는 교사들은 학생들의 요구와 흥미에 대해 민감하다. 프로그램의 보다 효과적인 운영을 위해 교사의 의견을 반영한 다양한 활동의 추가와 수정을 통한 개선작업이 요구된다.

그러나 본 연구는 시안적인 성격을 갖는 연구이기에 아직 수정·보완해야 할 부분과 개선해야 할 여지가 많다. 현재 각 하위요인별로 구성되어 있는 활동들을 수정·보완하는 작업을 꾸준히 하고 있으며, 프로그램 운영 방식에 있어서도 다양한 개선작업이 진행 중이다. 회복탄력성 프로그램에 대한 지속적인 연구를 바탕으로 학생과 교사가 함께 마음의 힘을 쌓아나갈 수 있기를 기대한다.

참고문헌

- 교육부 (2015). **2015 개정 도덕과 교육과정 교수·학습 자료**. 서울: 교육부.
 [Ministry of Education (2015). *2015 revised Ethics Education curriculum Teaching & Learning Materials*. Seoul, South Korea: Ministry of Education]
- 교육부 외 (2015). **마음아람 프로젝트**. 서울: 교육부
 [Ministry of Education et al (2015). *Maumaram Project*. Seoul, South Korea: Ministry of Education]
- 교육부 외 (2016). **안다미로 프로젝트**. 서울: 교육부
 [Ministry of Education et al (2016). *Andamiro Project*. Seoul, South Korea: Ministry of Education]
- 김주환 (2015). **회복탄력성**. 서울: 위즈덤하우스.
 [Kim, J. H. (2015). *Resilience*. Seoul, South Korea: Wisdomhouse Co.]
- 김혜진·윤영돈 (2016). 2015 개정 중학교 도덕과의 도덕적 보건 능력 제고를 위한 교수·학습 및 평가 방향. **윤리교육연구**, 42, 125-147.
- [Kim, H. J. & Yoon, Y. D. (2016). Orientation of Teaching & Learning and Evaluation for Mental Health Comptence of 2015 Revision Ethics Education Curriculum in Middle School. *The Journal of Ethics Education Research*, 42, 125-147.]
- 박남수 (2015). **회복탄력성**. 서울: 학지사.
 [Park, N. S. (2015). *Resilience*. Seoul, South Korea: Hakjisa Co.]
- 정창우 (2007). 도덕과 교수·학습방법 및 평가. 서울: 인간사랑.
 [Jung, C. W. (2007). *Ethics Education Teaching & Learning and Evaluation*, South Korea: Ingansarang Co.]
- 정창우 (2015). 인성교육의 이해와 실천. 서울: 교육과학사.
 [Jung, C. W. (2015). *Theories and Practices of Character Education*, South Korea: Kyoyookbook Co.]
- 추병완 (2014). 청소년의 회복탄력성(resilience) 증진을 위한 도덕과 지도 방법. **윤리교육연구**, 34, 83-112.
 [Chu, B. W. (2014). Teaching Methods for Promoting Adolescents' Resiliencein Moral Education. *The Journal of Ethics Education Research*, 34, 83-112.]
- 추병완 (2015). 학생들의 회복탄력성 증진을 위한 도덕 교사의 역할. **윤리교육연구**, 37, 51-74.
 [Chu, B. W. (2015). Teachers' Roles for Improving Students' Resilience in Moral Education. *The Journal of Ethics Education Research*, 37, 51-74.]

김혜진 (tttss@nate.com)

현재 경인교육대학교, 서울대학교, 인천대학교, 전주교육대학교, 춘천교육대학교 윤리교육과 강사. 도덕과 교육, 도덕교육을 위한 교수·학습 방법들이 주요 연구 주제임.