

행복감을 주는 삶의 지침 연구
-우리가정 행복나누기 공모사례분석*을 통하여

Guidelines for Happiness
: Lessons from the Cases in the “Happy Family Story Contest”

성균관대학교 생활과학부
겸임교수 이영호**
한국가정생활개선진흥회
책임연구원 최보아***
성균관대학교 생활과학부
교수 지영숙

School of Human Life Sciences SungKyunKwan University
Additional Professor : Lee, Young-Ho
Korean Family Life Improvement Center
Senior Research Fellow : Choi, Bo-A
School of Human Life Sciences SungKyunKwan University
Professor : Chi, Young-Sook

<Abstract>

At this time when the Healthy Family Act has become effective, promoting popular consciousness on a happy family life and providing guidelines to happiness are important. This study analyzed the content of 250 cases that entered the “Happy Family Story Contest” in order to extract some common qualities of happy families. As a result, nine characteristics were found: 1) a sense of achievement in having made a happy family 2) a sense of togetherness and solidarity 3) self-discipline 4) a positive relationship with others 5) accomplishing one small step at one time 6) autonomy and candid communication 7) overcoming crises 8) cherishing what one has in the present 9) restraining greed and letting go.

The findings of this study will help individuals reorient their lives as well as inspire the professionals to develop programs.

△주요어(Key Words) : 건강가정(healthy family), 행복가정(happy family), 복지(family well-being)

* 본 논문은 2003, 2004년도 생활개혁실천협의회에서 실시한
우리가정 행복나누기 공모수기를 분석자료로 사용하였음.

** 주 저 자 : 이영호 (E-mail : woolee62@hanmail.net)

*** 교신저자 : 최보아 (E-mail : fesseln@hanmail.net)

1. 문제제기 및 연구의 필요성

가정은 생계 또는 주거를 함께 하는 생활공동체로서, 일상적인 부양, 양육, 보호 및 교육 등이 이루어지는 일차적 생활단위이며 사회구성원을 재생산하고 사회화시키는 가장 기본적인 사회구성의 단위이다. 우리나라의 가족제도는 세계에서 가장 안정적이라고 알려져 왔으나 근래 이혼율은 인구 1,000명당 3명으로 미국 다음으로 세계 2위로서 2003년 한해의 이혼건수는 16만 7100건으로 전년에 비해 157%가 늘어난 것으로 나타나 가정의 안정성이 흔들리고 있다(부산일보, 2004). 특히, 최근의 정보화로 인한 가정의 문화적 단층화 및 세대간 괴리현상, IMF 이후에서 보듯이 실업의 급증, 가계신용위기로 인한 가족해체 등 가정의 위기가 일부 가정만의 문제가 아닌 전 사회적인 문제로 대두되고 있다.

또한, 21세기의 새로운 사회건설을 위한 공동체적 시민생활양식의 정립에 대한 필요성이 부각되면서, 이러한 시민생활양식의 주요 틀도 역시 가정에서부터 이루어져야 할 것이라는 점에 인식을 같이 하고 있다.

이와 같은 가정의 사회적 중요성에 대한 공감은 전 세계적인 추세로서 미국의 오클라호마주, 플로리다주 등에서는 가정이 제 기능을 발휘하지 못함으로 인해 발생하는 국가 사회적 비용을 절감하기 위해 가정의 건강성을 회복하고 건강한 가정 속에서 가족원이 생활하고 인간성장과 발달이 제대로 이루어질 수 있도록 '결혼준비 및 유지에 관한 법안'과 '결혼 전 교육법안'을 입법화하였으며(한나라당, 2003), 대만에서도 혼인신고서에 도장을 찍기 전에 결혼생활교육을 받도록 하고 있다(황보연, 2004).

우리나라도 가정문제를 효율적으로 해결하고 건강한 가정을 구현하기 위해 2003년 12월 국회에서 '건강가정기본법안'을 의결하고 2004년 2월에 건강가정기본법이 제정됨에 따라 건강가정에 대한 국가적 대책이 제도화되었다고 볼 수 있으며, 이 법안은 2005년도 1월부터 시행되었다.

건강가정기본법에 따르면, 건강가정이란 가족구성원의 욕구가 충족되고 인간다운 삶이 보장되는 가정(제3조)이라고 명시되어 있다. 또한 건강가정을 지원하는 것이 국가의 책임(제21조)이며 그 일환으로 건강가정지원센터를 두어 각종 가정관련 프로그램을 실시하는 것을 지원하도록 되어 있다(제35조).

물론, 이전에도 그동안 학계와 시민단체에서는 가정의 건강을 지원하는 여러 프로그램들을 개발하고 실시해 왔다. 이는 UN이 1994년을 '세계 가정의 해'로 선포하면서 더욱 구체화되었다. 우리나라에서도 이러한 노력은 가정생활교육과 가족상담을 통해서 활발히 이루어져 왔으며 앞으로 더욱 시민들에게 가까이 다가갈 수 있도록 확대 시행되어야 할 것이다.

이러한 관점에서 이를 제도적으로 뒷받침해 주고 있는 건강가정기본법이 건강가정지원센터를 통한 시행되는 시점, 그간에 개발된 프로그램의 체계적인 실시와 앞으로 확대 개발 될 프로

그램들의 실효성과 관련하여 살펴 볼 때, 두 가지의 문제를 지적해 볼 수 있다.

첫째는 그동안 시행된 프로그램의 접근은 한 방향으로 치우친 경향이 발견된다는 점이다. 즉, 그간의 프로그램은 주로 결혼준비교육, 부부교육, 부모교육, 고부관계 등의 주제가 주를 이루며, 그 내용은 의사소통이나, 타인에 대한 이해, 가정의 응집성이나 적응력 등으로 구성되어 있다. 가족 또는 가정을 체계적 관점에서 볼 때 그 구성이나 연관은 개인이라는 하위체계와 가족이라는 상위체계가 함께 각각의 욕구와 목표가 상호의존적일 때 더 큰 상위체계인 사회에 기여하는 바가 있고, 그것이 가정이 갖는 사회적 기능이라고 할 수 있다. 그렇다면, 관계의 설정도 상대보다는 나에게서 출발하고 타인도 사회도 우주에 대한 관점도 나에게서 출발한다는 점이 기본적으로 부각되어야 하는데 그간의 프로그램의 대부분은 인간 삶의 기본 방식이 개인(나 자신)에 대한 준비보다는 상대에 대한 대응방식에 치중한 것이 아니었나 하는 반성을 하게 된다. 이렇게 볼 때 개인의 삶의 태도와, 방식, 가정 경영철학, 생활기술과 지혜 그리고 관리과정은 매우 중요함에도 불구하고 이러한 내용과 관련한 프로그램을 찾기가 어렵고 대부분의 프로그램이 지극히 관계적인 차원에서 접근이 이루어지지 않았나 하는 점이다.

두 번째는 기존의 여러 프로그램들이 실제로 전국적으로 보자면 극히 소수 참여의 프로그램인 것이 사실이고 참여자들도 관련 분야의 종사자들이 대부분이라는 점에서 볼 때, 과연 연구자와 시민운동가에 의해 필요성이 환기되고 실시되어진 프로그램이 얼마나 일반시민에게 받아들여져서 건강한 가정생활로의 변화를 유도할 것인가에 대한 확신에 의문이 생긴다. 그간에 교육대상자의 눈높이를 맞추고자 학술용어를 풀어쓴다든지 하는 노력은 있었으나 진정으로 그들이 바라는 복지감은 무엇인지에 대한 고민과 일반시민에게 삶의 현장 속으로 직접 다가가고자 하는 노력은 부족하지 않았나 하는 점이다. 그러한 일례로서 연구자들이 그 간에 흔히 사용해온 건강가정, 복지감이라는 용어는 일반시민들에게는 생소하다는 점을 인식해야 할 것이다. 즉, 일반 시민들은 건강가정이라든지 복지감이라는 단어를 실생활에서 쉽게 사용하지 않는다. "우리집은 건강가정이야. 우리집은 복지감이 많아!"라는 단어보다는 "우리집은 행복해, 나는 행복합니다."라는 표현이 더 쉽게 사용된다.

따라서 본 연구는 그간의 프로그램에서 도외시 되어온 개인의 삶의 영위방식과 어떠한 관리적 성향이나 특성이 개인과 가정을 행복하게 하는데 기여하는가라는 점과, 그것이 갖는 사회적 의미를 공유해야 한다는 점에서 출발하였다. 이러한 작업을 통해 일반인들이 느끼는 행복감의 단서를 알아낼 수 있을 것이며, 이는 건강가정육성을 위해 우리가 일반시민에게 어떻게 다가갈 것인가에 대한 방법과 내용의 구성에 있어서 무엇을 보다 더 준비하고 강화해야 하는지에 대한 정보를 제공할 것으로 판단하였기 때문이다.

특히 최근 시행된 건강가정 기본법에 대하여 일반인의 인식

이 부족함에도 불구하고, 다른 한편으로는 이에 대한 관심도 증가하고 있는 시점에서 본 연구는 실제 삶에서 활용 가능한 실천학으로서의 가정학을 강화하는 계기가 될 것으로 사료된다. 이에 가정학자들이 궁극적으로 추구하는 건강가정의 요소와 일반인이 실제 삶에서의 행복한 가정을 이루고 있는 요소가 무엇 인지를 분석해보는 것은 의미 있는 작업이 될 것이다. 이러한 작업은 “건강가정”이라는 지향성을 갖고 연구하는 연구자와 그 실천을 위해 무엇을 할 수 있을 것인가에 대하여 점검하고 재조정할 수 있는 기회를 제공한다는 점에서 큰 의미를 찾을 수 있다(송혜림·장진경, 2004).

즉, 좀 더 건강가정에 실제적이고 쉽게 다가갈 수 있도록 가정의 행복감의 요소를 규명해볼 필요성이 있다는 것이다.

흔히 쉽게 사용하는 ‘행복’이라는 단어의 어의를 살펴보면, 행(幸)은 ‘운이 좋다, 바라다, 행운’을 뜻하며, 복(福)은 ‘하늘이 내리다 돕다’의 뜻으로, 마음에 차지 않거나 모자라는 것이 없어 기쁘고 넉넉하고 푸근한 상태를 행복이라고 할 수 있다(네이버 백과사전).

행복은 다분히 주관적인 개념으로 볼 수 있으며 개인적인 행복추구를 위한 공식도 등장하고 있다. 즉, 행복은 인생관, 적응력, 유연성 등의 개인적 특성을 나타내는 P(personal)와, 건강돈 인간관계 등 생존조건을 가리키는 E(existence), 그리고 야망, 자존심, 기대, 유머 등 고차원 상태를 의미하는 H (Higher order)의 세 가지 요소에 의하여 결정된다고 한다.(Rothwell & Cohen, 2002; 김광희 재인용). 그 중 E요소는 다른 요소에 비하여 그 중요성이 두드러지는데 “행복지수 = P+(5×E)+(3×H)”로서 개인적 특성보다 생존조건이 다섯배가 중요하며, 개인적 특성보다 고차원적 특성이 세배가 중요하다. 즉, 생존과 관련된 모든 요소(건강, 돈, 인간관계)가 바로 가정과 직결된다고 볼 때 가정의 행복은 개인의 행복에 있어서도 가장 중요한 부분이라고 볼 수 있다. 즉, 가정 속에서 개인의 행복이 이루어지며, 그러한 욕구상태가 충족된 가정을 행복가정이라고 본다.

행복이 주관적인 개념이라면 건강성은 객관적인 개념이다. 가정학자들은 ‘얼마나 잘 살고 있는가’ 즉 가정생활 영위의 질을 측정함에 있어서 ‘건강도’, ‘건전도’, ‘기능도’의 개념을 사용하여 왔다(어은주·유영주, 1995; 지영숙·이영호, 1998; 유영주, 1999; 최희진·유영주, 2003). 이러한 개념들은 무엇에 초점을 두느냐에 따라 근소한 개념의 차이는 있으나, 실질적으로는 유사한 의미로서 사용된다.

행복감이라는 것은 주관적인 개념으로서 동일한 조건이더라도 개인의 인지와 느낌에 따라 변화하는 것이라고 할 때, 건강한 가정이 기본 바탕이 되어 이에 행복감을 느끼고 추구해 나가는 가정을 행복가정이라고 정의내릴 수 있다. 그러므로 행복가정의 의미와 그 요소를 규명하여 건강가정과 더불어 이해한다면 실질적인 건강성에 한걸음 더 가까이 갈 수 있을 것이다. 실제로 건강가정관 관련한 척도들은 현재 가정의 상태를 있는 그대로 객관적으로 진단해 봄에는 의의가 있으나, 실질적으로

건강성을 높이기 위해서 즉, 가족구성원들이 건강가정 속에서 행복을 느끼기 위해서는 어디에서 무엇부터 실천을 모색해야 할지에 대한 구체적인 생활지침이 부족하다. 그러므로 좀더 실천적이고 공감할 수 있는 행복가정을 위한 삶의 지침을 추출하여 실천 강령으로 만드는데 본 연구의 의의가 있다.

II. 연구방법

“행복 가정”은 기존 가정학자들이 제시했던 건강가정과 유사하나, 건강가정이 객관적인 삶의 지표를 반영하고 있다면, 행복가정은 그 안에서 느낄 수 있는 구성원의 질적인 측면을 반영하고 있다. 그러므로 일반인들이 생각하는 행복한 가정에 대한 단서들을 추출한다면, 건강가정을 위해 더 나은 지침과 교육 프로그램을 만드는 기본 자료가 될 수 있을 것이다. 이러한 취지로 2003년과 2004년도 2회에 걸쳐 생활개혁실천협의회에서 공모한 “우리가정행복나누기”에 접수된 사례를 중심으로 일반시민들은 어떤 상황에서 건강성·행복감을 느끼는지 살펴보았다.

생활개혁실천협의회는 가정의례, 환경, 소비, 문화 등 생활과정에서 과행되는 제반문제를 범국민적으로 개선 또는 개혁하기 위해 개인 및 38개 시민단체가 공동으로 연대하여 활동하는 협의체(규약 제1조 목적)로서 구체적으로 1) 과소비억제와 환경보존운동, 2) 낭비 없는 관혼상제 등 건전가정의례 실천운동, 3) 생활 및 의식개혁운동, 4) 기타 생활개혁에 관련되는 사업을 수행하는 단체이다.(규약 제4조 사업)

분석에 활용된 “우리가정 행복나누기” 공모 수기는 2003년과 2004년 자료를 합하여 총 250사례로 이루어졌다(생활개혁실천협의회, 2003A ; 2003B ; 2004A ; 2004 B). 1차 단서추출 작업은 3명의 연구자 모두 각각 250 사례를 읽고 각 사례에서 이야기하고 있는 행복의 단서가 무엇인지 짧은 문단이나 단어로 적어 나열하였다.

2차 분류 작업은 1차 추출로 얻어진 단서들을 유사한 단어와 문장을 합하거나 분류 정리하여 25가지의 덕목을 추출하였다. 1차 추출에서 얻어진 단서는 사례의 내용을 중심으로 사례속의 문장을 가져다 놓은 것으로 하나의 단서에 함축된 여러 의미가 내재되어 있고, 연구자들은 그것을 공유하며 단어 하나하나의 개별적 의미보다는 사례의 내용에 근거하여 2차 중간 분류가 이루어졌다. 그 결과 25가지의 덕목들은 그 특성에 따라 9가지의 단서들로 분류하였고, 다시 이 단서를 한 문장으로 명명하여 총 9가지 행복의 단서를 추출하였다. 9가지의 단서는 행복을 만드는 노력, 함께 하는 우리감, 나를 바로 세우는 正心, 타인을 향한 긍정적 관계, 작은 것의 실천, 자율성과 솔직한 표현, 위기를 극복하는 힘, 내 것의 소중함을 깨닫는 것, 욕심을 버리는 것으로 명명하였다.

<표 1> 행복단서의 추출 작업

	1차추출로 얻어진 단서들	중간분류 (25가지덕목)	한문장으로 명명하기
1	절망과 패배에서 손잡아주는 가족들, 가정을 정성으로가꿈, 도전하는 용기, 목표	목표설정, 노력, 성취과정	만드는 노력을 통한 성취감에서
2	로즈데이의 이벤트, 함께 있는 것, 어비이날 이벤트, 가족발명대잔치, 남편의 응원, 같이 보내는 시간, 가족여행, 가족간의 나눔, 저녁산책, 마라톤참가, 가족사진, 가족노래자랑	행사, 함께시간보내기, 우리감	함께 하는 우리감을 통해서
3	가정세미나의 참석, 책임감, 긍정적 사고방식, 믿음 인정하는 것, 존경, 자신감 사고방식의 전환	책임감, 인내, 긍정적 사고, 인정	자기훈육을 통하여 자신을 바로 세우는 마음가짐(正心)에서
4	절망과 패배에서 손잡아주는 가족들, 작은 배려, 양보, 희생, 이해와 사랑, 가정일 참여, 상대를 아끼는 마음	배려, 희생, 양보, 봉사	타인을 향한 긍정적 관계에서
5	위기 후 부모님을 이해하려는 노력, 작은 실천, 자기실천 자주 웃기, 자녀성장, 가정일 참여, 소중한 가치를 알고 실천하기	행동으로 옹기, 실천, 변화	작은 것의 실천함을 통해서
6	자녀의 진심어린 선물, 편지 웃고 사과하고 이해하기, 아내와의 대화, 칭찬, 기쁜말, 진솔한 사과, 자주웃기	대화, 선물, 편지, 사과	자율성과 솔직한 표현,
7	경제난을 극복하려고 노력, 열심히 살아보려는 노력, 위기후 가족구성원의 성숙, 가족의 적극적 협력	경제난극복위 기관리	위기를 극복하는 힘에서
8	남편에게서 느껴지는 냄새, 아이들 재잘거리는 소리, 작은 일에 감사, 많은추억 가족의 소중함, 행복에 관심 아내의 예쁜 미소, 스스로 느끼는 행복	스스로 행복 느끼기, 작은 것 감사,	현재 내 것의 소중함을 깨닫는 것에서
9	욕심버리기, 비교하지 않기 부족함이 있는 추억 검소하고 성실한 자세,	욕심 없애기, 비교하지 않기	행복가정은 욕심을 버리는 것에서

3차 작업으로는 250개의 사례 중 생활개혁실천협의회 수상을 포함하여 세 명의 연구자들이 동시에 분석 자료로서 가치가 있다고 생각하는 사례를 선정하였다. 모두 68개의 사례가 선정되었으며,(부록 1 참조) 선정의 기준이 되었던 요소는 자료의 취지인 “우리가정 행복나누기 공모수기”와 주제가 일치하는가, 글의 분량이 너무 적지는 않은가, 누구에게나 찾아오는 일시적 행복은 아닌가, 노력에 의해 관리되어 얻은 행복인가, 지속가능한 행복인가, 가족이 함께 공유할 수 있는 행복인가 등이다. 연구자들이 2차 작업으로 얻어진 최종적 문장으로 표현된 덕목에 해당하는 내용이 68개의 사례에서 어느 때, 어떻게 행복을 느끼는지를 인용하고, 분석하였다.

III. 행복감의 단서

(1) 행복가정은 만드는 노력을 통한 성취감에서

“행복은 스스로가 만드는 것”이다. 행복은 작은 노력에서부터 시작하여, 보다 나은 미래를 위하여 목표를 세우고 실천하며, 실천에 있어서 끊임없이 노력하여 성취할 때 얻을 수 있는 기쁨이다. 많은 사례들에서 행복을 위해 노력하고 스스로를 변화시키는 과정에서 행복감을 느끼고 있음을 볼 수 있었다. 이러한 관리를 통해 행복을 산출한 가정은 사례 1번, 20번, 41번, 46번에서 찾아볼 수 있다.

41번 사례에서는 서먹하기만 한 재혼가정의 가족관계와 아빠의 사업실패로 인한 경제적 어려움을 새어머니가 작은 마음가짐 변화와 그 마음을 지키고 실천하는 노력으로써 극복하고 행복을 얻었다.

“아들들에게 손을 뺐었다. 뺐으면 다가갈 수 있는 거리에 있었는데도 서로 잡으려고 하지 않았던 손이었다. 잡으면 힘이 되고 따뜻하리라는 것을 알고 있었으면서도 선뜻 내밀지 못한 부끄러운 손이었다. 그 손으로 아이들을 다독거리기 시작했고 용기와 희망을 심어주며 아플 때는 같이 아파하고 기쁠 때는 같이 웃었다.”(사례 41번)

또한 경제적인 어려움을 극복하기 위하여 노력한 사례들(1번, 46번)을 보면, 무엇이든 목표를 세우고 그를 향해 노력하는 특성이 나타났다. 한순간의 실수로 열심히 아끼고 모았던 돈을 모두 날려버린 한 가정은 목표를 세우고 절약하고 아껴서 남편이 사업할 수 있는 터를 드디어 마련하는데 성공하였으며(사례 1번), 금전적인 문제로 가족의 짐마저 잃은 사례에서도 꾸준한 목표실천으로 작은 집을 마련하기도 한다.(사례 46번)

어떠한 목표도 계획과 실천이라는 관리과정 없이는 이루어지지 않을 것이다. 계획은 항상 미래지향적이며, 구체적인 계획은 상황에 따라 변하게 된다. 계획하는 과정에서 실행을 위한 조작적 기준이 개발되는데 그것을 표준이라 한다(임정빈 외 2002). 사례 1번에서는 아주 작은 표준이지만 실천하고 그에 대한 성취감이 실행을 지속시키게 하는 원동력이 되었다.

“이제부터는 작은 돈이나마 통장에 넣어두고 보니 한편으로는 흐뭇하기도 하면서 힘이 솟았다. 다시 한번 허리띠를 졸라매고 앞만 보면서 달렸다. 몇 배의 노력이 요구되는 힘든 상황이었지만 견딜 수 있었다. 지금은 더 없이 기분이 좋다.”(사례 1번)

경제적인 문제 이외에서도 노력은 행복으로 연결된다. 평생 공부를 못한 한 어머니가 병과 싸우며 뒤늦게 고등학교 검정고시에

합격한 사례(20번)에서는 인생의 중요한 목표를 세우고 그를 위해 노력하여 성취할 때 얻는 행복감에 대해 이야기하고 있다.

“어떠한 시련도 행복의 기회일 뿐 불가능은 없다. 라는 글귀를 본적이 있다. 참 멋진 글이라 생각된다. 온 식구들의 정성으로 받은 합격증을 보면서 내게 영원한 응원을 보내는 남편과 아이들과 며느리를 생각하면서 나는 세상에서 가장 행복한 여인이다.”(사례 20번)

가족은 두 가지 서로 다른 특성을 갖는다. 하나는 구심력이고 또 다른 하나는 원심력이다. 후자의 경우 가족 각자는 외부 환경과 접촉하면서 새로운 기회, 자기발전을 도모하려는 특성(임정빈 외, 2002)을 보이는데 사례 20번은 그 주체가 연세가 많은 어르신이라는 점에서 그 용기가 돋보이고 산출의 기쁨인 행복은 더욱 크다는 생각이 든다.

(2) 행복가정은 함께 라는 우리감을 통해서

가족의 하위체계에서 가족 간 감정 이입이 이루어지고, 신뢰성이 확인되면 가족의 응집성은 크게 발달 할 수 있다. 가족의 응집성을 “함께라는 우리감”을 통해서 결국 행복을 느낀 사례는 3번, 13번, 15번, 17번, 31번, 32번, 39번에서 찾아 볼 수 있다.

행복은 새로운 경험과 함께 오기도 한다. 가족을 위해 준비한 이벤트, 비록 이벤트 자체는 보잘 것 없다 하더라도 그 정성과 노력에 행복을 느낀다. 무뚝뚝하기 만한 남편의 로즈데이의 이벤트는 아내를 행복하게 하기에 충분했다.

“놀라서 뒤를 돌아보니,,, 감소사! 남편이 장미를 입에 물고 허리를 구부정하게 구부리고 있지 않은가!..설것이를 마치고 남편 간식거리를 챙기며 자꾸 웃음이 난다. 남편비위에도 맞지 않은 그런 행동을 하면서 자기는 얼마나 느끼했을꼬... 그 정성과 노력이 감사하고..”(사례 3번)

이러한 새로운 경험은 경험자체의 즐거움이 아닌 즉, 나 혼자자가 아니라 “가족과 함께” 우리라는 것을 느낌으로서 행복으로 인식된다. 가족과 함께 보내는 시간, 즐거운 행사들은 일상적인 삶에서 중요한 활력소가 되며, 함께하는 경험으로 “우리감”을 형성하는데 중요한 작용을 한다.

어머니와의 둘만의 여행(사례 39번), 가족발명대잔치에 가족 모두가 참가하여 좋은 경험을 하였던 사례(사례 10번), 가족노래자랑에 참가해서 우승을 한 사례(사례 17번), 파이팅을 외치면서 찍었던 가족사진(사례 31번)에서도 모두 함께함으로 인한 행복을 볼 수 있었다.

“여행을 통해 어머니와 나 사이의 친밀감과 사랑의 깊이가 떠오르는 해처럼 뜨겁고 애달팠다. 새로운 희망과 희열 그리고 삶의 등불 같은 해를 바라보며 깊은 내 마음 저편에 어머니에 대한 사랑과 감사를 담았다. 1박2일의 짧은 여정이었지만 무엇보다 어머니의 마음을 읽을 수 있었고 삶에 대한 감사와 사랑 그리고 평생의 한을 바다에 풀어낼 수 있어서 좋았다는 어머니, 행복을 안고 돌아온 여행이었다.” (사례 39번)

“시간 없다 하면서 좀처럼 연습하지 않던 아빠... 딸의 전주가 시작되었다. 이때였다. 고집쟁이 남편이 슬며시 내 옆으로 다가와 서지 않는가? 갑자기 내 마음에는 아름다운 환희의 무지개가 꿈게 드리워짐을 느낀다.”(사례 17번)

어떤 이벤트를 통해 가족이 함께 소중한 경험을 나누는 것 뿐 아니라 그저 굳이 무언가를 하지 않아도 함께 있는 것 자체를 행복으로 느끼는 경우도 많았다. 현대사회에서는 가족이 함께 보내는 시간을 만든다는 것이 쉬우면서도 어려운 과제이기도 한 것이 드러난다.

할아버지의 입원을 계기로 가족들이 일요일 저녁에 모두 모임으로써 행복을 다시금 느끼게 된 사례(15번) 남편과 보내는 저녁나들이 시간이 가장 행복하다는 사례(32번) 등 같이 보내는 시간의 소중함에 대해 많은 사례들이 이야기하고 있다.

“오늘은 다섯 게임하는 거예요. 누가 이겨도 좋은, 그저 함께 하는 그 시간을 감사하는 행복한 외출! 무뚝뚝하기 그지없는 남편의 손에 잡혀 나들이하는 저녁시간은 이제 우리부부의 대화창구이다.” (사례 32번)

(3) 행복가정은 자기훈육을 통하여 자신을 바로 세우는 마음가짐(正心)에서

“행복하다”는 말을 들으면 우리는 쉽게 “누군가가 행복하게 해주는구나.”하는 생각을 하기 쉽다. 행복은 가정 관리적인 차원에서 보면 욕구 충족의 일환으로 해석할 수 있다. 인간의 욕구는 한이 없고 목표도 한껏 높게 세울 수 있겠으나 욕구를 충족시킬 자원이 없으면 갈등을 겪기도 한다. 이때 욕망충족의 적정선을 결정하는 것은 ‘본인’인 것이다. 즉 행복이라는 것은 다른 누군가가 가져다주는 것이 아닌 스스로가 만들어어나가는 것이다. 행복을 위해 무언가를 노력할 수 있다면 그 첫걸음은 바로 자기 마음가짐이다. 행복은 마음먹기에 따라 달라질 수 있음을 보여준다.

행복을 위한 마음먹기는 현실을 책임감 있게 인내하며 더 나

은 미래를 위해 긍정적으로 생각하는 것이다. 현재 상황이 조금 힘들더라도 극복해나갈 수 있다는 주인의식을 가지고 이겨나가는 것이 행복의 출발이 된다. 이와 관련한 사례로는 13번, 34번, 23번, 24번에서 찾아볼 수 있다. 첫아이 출산 후 부부관계가 소원해져 이혼까지 고려했었던 한 사례(13번)에 의하면, 자녀에 대한 책임감과 지속적인 인내로 다시 행복을 찾을 수 있게 되었다. 또한 남편의 무능력과 주벽으로 고생하던 사례에서는(34번) 끊임없는 인내와 가족에 대한 책임감으로 남편을 바꿀 수 있었다.

“아이에게 반쪽 가정을 갖게 하는 것은 죄악이고, 무책임하기 그지없는 행동이며... 남편의 사람 됨됨이와 사랑했던 기억을 되살리며 그를 믿고 인내함으로 기다리기로 했다. 그것이 이 세상에 한 생명을 태어나게 한 어머니의 도리이며, 의무이다.(사례13번)”

“세월이 흐르면서 나의 눈물과 인내는 결국 남편을 감동하게 했고 재산이 차곡차곡 늘어나자 이젠 남편도 과거의 음주나 흡연 등의 나쁜 습관을 모두 끊고 교회에 다니면서 열심히 기도하며 나를 위해 봉사하고 있다. 고난과 고통은 행복으로 가기 위한 절대적인 과정인 것 같다. 지금 당장 풍요가 주어진 것보다는 고난이 주어진 것을 더 감사하게 생각해야 한다.” (사례 34번)

또한 많은 사례들에서 사고방식의 전환을 행복으로 가는 중요한 마음가짐으로 지적하고 있다. 교통사고로 남편이 장애인인 된 사례(23번)에서는 어려움을 긍정적인 사고로 극복해냈으며, 남편과 대화가 거의 없었으나, 이를 긍정적으로 생각해서 극복해나가고 있는 사례(24번)에서도 중요한 행복의 지침을 긍정적 사고방식으로 보고 있다. 긍정적인 사고와 책임감을 가지고 스스로를 다스리며 인내한다면 행복은 반드시 온다.

“남편을 폐인처럼 그냥 놔둘 수만은 없었다. 하루 빨리 일으켜 세워 예전의 당당했던 모습으로 되돌려 놓아야 했다. 어떤 어려움과 역경이 닥쳐도 결혼 서약식에서의 약속처럼 검은머리 파뿌리 될 때까지 서로 사랑하며 이겨내자고 하였다.”(사례 23번)

“작은 거라도 좋게 보면 한없이 좋게 보이지만 나쁘게 보면 한없이 나쁘게 보이는 법이니까 살면서 서로에게 좋은 점이 많다는 걸 생각하고 좋은 점을 찾는다면 행복한 가정이 되지 않을까..”(사례 24번)

(4) 행복가정은 타인을 향한 긍정적 관계에서

가정생활은 혼자서 살아가는 것이 아니라 함께 살아가는 것임을 알 때, 공존을 위해 할 수 있는 작은 실천은 상대방을 위하여 나를 줄이는 일이다. 나의 욕심, 나의 주장을 조금 참고 다른 사람을 위해 사고의 방향을 돌릴 때 가정의 행복이 싹트며, 그러한 행복은 다시 나에게로 되돌아오는 것이다.

특히 그 사람의 입장이 되어주는 이해와 작은 배려는 가족원의 마음을 따뜻한 사랑으로 채워줄 수 있다. 실수로 시부모님의 차표를 잃어버려 어쩔 줄 모르며 찢찢매는 아내의 편을 들어주는 남편의 작은 배려(사례 19번), 입덧이 심한 아내를 위해 절약을 철칙으로 알던 남편의 작은 변화(사례 47번), 남존여비를 부르짖던 한 가장이 외환위기 이후 아내의 입장에서 아내를 이해하기 시작하는 노력은 가정에 행복이 찾아오는 중요한 계기가 되었다.(사례 8번) 다른 사람의 입장에서 생각해 주는 작은 마음 씀씀이는 행복을 가져다주는 것이다.

“그때부터 드라이브 삼아 5일장을 가서 장바구니 들어주는 도우미 역할을 하게 되었다. 옆에서 본 아내는 종일 바빴다. 나는 이 집의 왕이야 하며 허리에 손 얹고 바로 옆에 있는 재떨이를 밀어달라며 주방에 있는 아내를 불렀을 때 아내는 화가 났으리라.”(사례 8번)

“내가 입덧이 심해서 아무것도 먹지 못할 때였다. 남편은 하루종일 밖에서 일하고 돌아와 자기도 피곤할 텐데, 옷도 안 갈아입고 손수 흰죽을 만들어 주었다. 돌이 막 지난 첫 애를 어린이집에 맡기고 내가 직장에 다닐 때도 남편은 단 한번의 불평도 없이, 서둘러 퇴근하여 아이를 찾아오고 나까지 데리러 오곤 했었다. 소문난 잔돌이인 그가, 일하는 나와 하루 종일 낯선 환경에서 고생했을 아가를 위해 외식도 마다하지 않았다.” (사례 47번)

더 나아가서 한때 뿐 아니라 늘 가족을 위해 그저 묵묵히 희생하는 고귀한 마음은 말할 것도 없는 행복의 밑거름이다. 외환위기를 겪으며 가족의 희생이 얼마나 소중한 것인지를 절실히 깨달은 사례(29번), 작은 것 하나라도 더 주고만 싶은 어머니의 마음(42번), 자식을 위해 힘든 시장일 마다하지 않고 좌판대에 앉아 계시는 시어머님의 희생(2번)은 그 좋은 예이다.

“나의 일은 항상 우선하고 자투리 시간에만 가족과 함께 하다보니 적잖이 소홀했던 것은 사실이다. 가정도 온실의 화초처럼 온갖 정성으로 가꾸어야 한다는 생각을 가슴으로 깨닫게 한 참으로 소중한

시간이 내게 남았다.. 고민 고민 끝에 "양보정신, 희생정신"으로 가훈을 정했다."(사례 29번)

"그렇게 곱던 자신의 손은 점점 무더져가기만 하는데 젊은 며느리 손 거칠어 지는 것 걱정하시는 어머니의 마음에 목젓을 누르는 무게가 느껴진다... 수세미처럼 거칠어진 손 때문에 손자들 목욕 한번 못시켜주셨다고 서운해 하시지만 가을꽃처럼 여린 어머니는 우리가 따라 할 수 없는 당당함과 강인함을 지니고 계신다"(사례 2번)

(5) 행복가정은 작은 것의 실천함을 통해서

가정의 행복을 위해 할 수 있는 일은 그리 큰 것이 아니다. 값비싼 선물을 사준다거나, 눈물나도록 감동을 준다거나하는 큰 변화도 가정의 행복을 위한 계기가 될 수 있으나, 현재의 나를 조금만 변화시킬 수 있는 생각 그리고 그 생각을 직접 실천으로 옮기는 힘이면 충분하다. 많은 사례에서 자신의 생각을 바꾸고 변화시켜 가족의 행복을 가져다준 경험에 대해 이야기 하고 있다. 그저 간단한 실천 하나가 행복의 바람을 가져다준다. 사례 35번의 한 가족은 건강을 위해서 부자가 아침마다 풍욕을 하는 작은 실천을 하였고, 그러한 습관은 같이 있을 수 있는 시간이 생기면서 행복한 가정의 풍경이 되었다.

"부모 자식 가릴 것 없이 바쁘게 살아가는 요즘, 많은 가정이 가족들끼리 서로 얼굴을 보지 못한 채 하루가 지나는 경우도 많다고 한다. 이런 세상에 아침마다 부자간에 맨 살을 맞대고 풍욕을 하는 광경은 얼마나 따뜻하고 복된 모습인가."(사례 35번)

또한 너무나 당연히 일상적으로 아내의 봉사와 사랑을 받기만 해왔던 사례 36번의 한 남편이 본인의 고지식한 생각을 바꾸었다. 그리고 아내의 사소한 말 한마디에도 관심을 가지고, 아이들에게도 사랑을 전할 수 있는 스킨십을 자주 하기로 자기만의 약속을 실천해본다.

사랑에 대해서 이론으로는 잘 알고 있는 내가 그것을 실천으로 옮기기에는 왜 그렇게 오랜 세월이 걸렸을까? 지금까지 가지고 있었던 나만의 자존심을 이제는 버려야 하지 않을까? 처음에는 어색하고 멧 적을지는 모르겠지만 만약 이것이 습관이 된다면 아내에게는 자상한 남편으로 아이들에게는 포용력이 넘치는 아버지로 인지되어지지 않을까 생각해 본다."(사례 36번)

한 사례(48번)에서는 신혼기에 아내와의 가치관차이로 많이

다투었던 한 남편이 서로 이해하는 첫걸음으로 스스로의 생각을 바꾸고 실천하는 것으로 그 해결점을 찾아보았다.

"책을 읽다가 <행복한 가정을 만드는 공식>이란 글을 보았는데 내용이 너무 좋았다. 마치 우리 부부를 위한 지침서 같았다. 그 날 바로 컴퓨터로 타자해서 식탁 유리 밑에 끼워 놓고 아침저녁 밥 먹을 때마다 열심히 보며 실천하기로 했다"(사례 48번)

(6) 행복가정은 자율성과 솔직한 표현에서

대화나 편지로 마음을 표현한다는 것은 가족의 심리적 거리를 좁혀주는 중요한 방법이지만, 가까운 사이인 만큼 더 어려운 것이기도 하다. 그러나 그 작은 서먹함을 깨뜨릴 수 있는 용기만 있다면, 마음속에 간직한 사랑을 표현하는 것은 그 어떤 것보다도 효과적이고, 가장 좋은 행복의 지름길일 것이다.

아버지 없이 경제적인 어려움을 겪고 있는 한 사례(45번)에서 딸은 어머니와의 편지로 최고로 행복한 딸이 되었다.

"내 모든 마음을 있는 그대로 그 편지지 한 장에 모두 실었다. 겉으로는 그렇게 말했지만 정말 어머니를 원망하지 않는다고, 오히려 너무나 사랑하고 있다고, 이제는 어머니가 없으면 살 수가 없노라고 모든 진실을 고백했다. 아침 일찍 일터로 나가시는 어머니께 편지를 드리고, 죄송스러움에 평평 울고 있을 때 휴대폰 문자 메시지가 도착했다. '딸 사랑해' 어머니였다."(사례 45번)

일상에서의 대화가 부족한 가정, 서로의 소통이 없이는 불만과 오해가 쌓여가기 쉽다. 나의 마음을 표현하고, 상대방의 말에 귀 기울일 줄 아는 대화는 특히 더 중요한 요소가 된다. 보수적이지만 한 남편이 가정에 관심을 갖기 시작하면서 행복을 찾은 사례(8번)에 의하면 늘 일방적이기만 했던 지시가 아닌 대화가 중요한 행복의 요인이 되고 있다. 또한 시부모님이 편찮으실 때 어렵지만 마음속의 말을 전한 며느리와 시아버지도 행복감을 느꼈다.(27번) 또한 대화, 성관계, 관심조차 없었던 한 부부는 파경의 위기에서 다시 행복으로 올 수 있는 마지막 끈을 잡았다. 아내에게 한 진실한 대화, 사과가 바로 그것이었다(30번).

"주방 바닥에 쪼그리고 앉아 마늘을 까기도 하면서 아내와 많은 대화를 나누게 되었다. 늘 위엄만 부렸더니 내 앞에서는 우스개 소리는 아예 하지도 않던 아내가 이제는 내 앞에서 우스개 소리를 할 때도 있는데 이것이 지난날보다 훨씬 좋다는 것을 나는 알고 있다."(사례 8번)

“아내는 나의 진솔한 사과를 받아들였고 다시 집으로 돌아왔다. 행복한 부부는 정을 먹고 살지만 불행한 부부는 돈을 먹고 산다고 했다. 비운 뒤 굳어지는 땅처럼 나는 지난날 우리부부의 악몽을 깨끗이 잊으려다.”(사례 30번)

또 하나 마음의 표현을 좀 특별하게 할 때 선물을 하기도 한다. 억지로 한 선물이 아니라 정성과 마음이 가득 담긴 선물은 그 어떤 비싼 것보다 가족에게 사랑과 감동을 전할 수 있다.

“덕지덕지 아무렇게나 오려붙인 때 묻은 상민이가 만든 종이 카네이션을 하나씩 달아보며 내가 웃자, 눈물을 꼭 참고 살아가는 아내가 창밖으로 고개를 돌릴 때 눈물이 불빛에 반짝거렸다.”(사례 9번)

“생일..형식으로 일관하는게 아닌가 하는 마음이 언짢아졌다. 큰아이와 둘째가 준비한 선물을 확인하였다. 보니 화장품이다. 아내의 조언으로 준비한 것이었다. 상을 물리니 아내는 약속이 있다고 나가버린다. 어머니가 간절하게 그리워졌다. 가라앉은 마음을 주체하기 어려웠다.. “아빠.. 이것” 막내가 내민 볼펜 한 자루. 아빠를 위해 스스로 산 선물이었다. 몽클 솟아오르는 감정이 있었다. 순간 제일 행복한 사람으로 바뀐 것이었다.”(사례 21번)

(7) 행복가정은 위기를 극복하는 힘에서

일반적으로 가정의 위기는 경제, 건강, 가족관계 등의 악화 혹은 예기치 않은 사고 등의 원인으로 발생하며 이로 인하여 가정이 해체되기도 한다. 가정의 위기를 극복하기 위하여 중요한 것은 얼마만큼 위기의 원인을 제거했는가보다는, 그 원인을 극복하기 위해 얼마만큼 서로 노력했는가 바로 행복감의 중요한 단서가 된다. 위기야말로 가족원이 응집할 수 있는 기회가 되기도 하고 그 안에서 뭉치는 힘을 얻기도 하기 때문이다.

신혼기에 교통사고로 인해 남편이 시력을 잃은 한 사례(23번)에 의하면, 사고 이후의 신체적, 심리적인 상처를 이겨내고 이해하고 노력하여 행복한 가정으로 변화시켰다. 비록 장애를 극복할 수는 없었지만, 그러한 위기에 어떻게 대처하고 어떻게 노력하느냐가 바로 행복한 것이다. 또한 자녀의 가출 후 부부관계가 변화하기 시작한 한 사례(14번)에 의하면, 자녀의 빈자리를 채우기 위해 부부가 함께 시간을 보내려고 노력하였고 그로 인해 이제껏 없었던 새로운 행복감이 생기게 되었다.

“모든 일에 내가 먼저 참고 비판하는 말은 앞에서 절대 하지 않았으며 살려고 애쓰는 모습을 보이자 남편도 차츰 달라져 갔다... 각자 빠지고 토라지기도 잘하고 얼마 안 있어 미안하다고 사과하고 잘

잘거리고 웃기도 잘한다. 서로를 조금씩 이해하면서 가족간에 화합하려고 애쓰며 산다. 사는 재미가 이런 건가 싶다. 요즘은..”(사례 23번)

“아들아이가 나간 후 우리부부는 서로의 생각을 주고받는 즐거움에 빠졌다. 인사동에 골통품 구경을 하고.. 아이들 어려서 같이 있었던 옛날 짜장면 집도 둘러본다.. 고통은 행복을 낳는다.”(사례 14번)

또한, 이혼까지 생각하며 힘든 생활을 했던 한 부부가 가정세미나에 참석하여 서로를 더 많이 인정하고 이해하게 된 한 사례(4번)에 의하면, 위기상황에서 프로그램에 참석하는 용기와 노력이 작은 발판이 되어 행복을 찾아가고 있는 모습을 엿볼 수 있다.

“우리는 오랫동안 포장속의 삶을 살았다....놀랍게도 제법 생활하는데 불편을 느끼지 못하면서...그 날부터(세미나) 난 남편이 나보다 좋은 점이 참 많은 사람이란 것을 남편도 생각보다 내 아내가 장점이 많은 괜찮은 사람이라고 나를 인정해주시기 시작하였다. 그렇게 우리는 조금씩 회복되어가기 시작했다. 아주 조금씩이지만 그렇게 다시 시작했다..”(사례 4번)

가족은 위기상황에서 더 큰 힘이 될 수 있다. 그저 절망하고 포기하거나 방임하지 말고, 좀더 잘 지내기 위해서 작은 것이라도 시작하고 노력하여 가족만의 힘을 발휘한다면 위기를 기회로 가정은 행복으로 더 가까워질 수 있다.

“물음표를 던져주었던 IMF는 고통만 주었던 것은 아니었다. 사랑으로 가족이 하나 될 수 있게 해주었으며, 주위를 돌아볼 수 있는 넓은 마음과 밝은 눈을 주고 갔다. 가정을 떠나지 않고 버팀목이 되어준 남편, 건강한 몸으로 성실하게 학교생활 해준 두 아들에게 마음깊이 고마움을 전하고 싶다.”(사례 49번)

“남편이 아팠을 때였습니다. 입이 한쪽으로 돌아가는 구안와사. 띠처럼 생겨나는 병인 대상포진... 6개월의 고생 끝에 남편이 자리에서 일어났을 땐 이 세상 모두를 다 가진 것보다 더 기쁘고 신났습니다. 이젠 어떤 어려움이 닥쳐와도 거뜰히 헤쳐 나갈 수 있을 것만 같은 용기가 생겼습니다. 그 덕분이었는지, 남편과 저 우리 가족은 어려운 IMF 한파를 성실과 땀으로 잘 견뎌냈습니다.”(사례 52번)

(8) 행복가정은 현재 내 것의 소중함을 깨닫는 것에서

행복을 느낄 수 있는 가장 쉬운 방법은 일상적이고 사소한 것에도 감사하는 것, 지금 내가 아무렇지 않게 누리고 있는 모든 것들의 소중함을 깨닫는 것이다. 많은 사례들에서 일상의 행복에 대해 이야기하고 있다.(1번, 5번, 25번) 늘 가까이에 있는 평범한 것이더라도 어떻게 받아들이고 어떻게 느끼느냐에 따라 가족에게는 소중한 행복으로 경험되기 때문이다.

“남편에게서 느껴지는 냄새, 아이들의 재잘거리는 소리 그 모두가 새롭게 느껴져 다시금 우리에게 주어진 이 상황이 우리를 살찌우고 우리 주변을 돌아보게 하는 기회가 되면서..... 이제껏 살아왔던 대로 큰 욕심부리지 않고 건강하고 무난하게 살았으면 좋겠다.”(사례 1번)

“우리식구도 살기가 힘든데다가 남에 빛까지 쬐어지는 어처구니없는 일을 당했다. 힘은 들었지만 열심히 살다보니 해결이 되었고 가게를 다시 정리해 남편은 다시 복직하여 교편을 잡고 나 혼자서 자그맣게 줄여서 가게를 하고 있다. 소리 없이 착하게 커준 세 아이들 덕분에 꿈을 갖고 감사한 생활로 하루하루 열심히 봉헌하며 사랑이 넘치는 행복한 가정이 되기 위해 늘 기도하며 앞만 보고 달려왔다. 가진 것은 없지만 가난조차도 내 것임을 감사해한다.” (사례 5번)

“무엇보다도 중요한 것은 바로 우리의 마음에서 느끼는 행복이 아닐까. 진정한 행복의 의미는 스스로 느끼면 그만이다.....조금만 관심을 기울이면 행복은 늘 가까이에 있다는 것을 바로 알 수 있다.”(사례 25번)

(9) 행복가정은 욕심을 버리는 것에서

사소한 것에 행복을 느끼고, 작은 것을 실천하고, 내 것을 소중하게 여기고 위에서 얘기한 이러한 덕목들과 더불어 작은 행복은 욕심을 버리는 것에서 시작한다. 나를 남과 비교하지 않는 것, 커다란 변화를 바라지 않는 것, 억지로 무언가를 하지 않는 것, 물질적인 풍요만 원하지 않는 것이 바로 그 비결이다.

“전에는 넓고 좋은 집에 물질적으로 풍요해서 살고 싶은 것 마음대로 사고, 하고 싶은 대로 하는 사람이 행복하다고 믿었다. 하지만 이전 아니다. 적은 월급이나마 알뜰히 아껴 쓰며 모으고 아이들 건강하고 남편의 이해와 많은 사랑이 가득한 우리 집이 행복하다고 말할 수 있다.”(사례 2번)

“강남학군이라는 것이 무슨 미래를 보장하는지 .. 그래서 위장전입이라는 것을 해야 하고, 뇌물을 받아야 하고, 사기를 쳐야하고, 카드를 돌려 막아야 하고, 거짓말을 해야 한다.... 내가 시골에 와서 아이에게 준 것이 있다면 아이의 오늘을 찾아준 것이다. 이보다 소중한 것이 무엇이 있을까?”(사례 44번)

“우리가족 모두가 건강하고 아이들이 건실하게 자라주는 것 이상의 복이 또 어디 있을까.. 하늘이 이미 우리에게 당첨된 복권을 여러장을 손에 쥐어 주었는데도 지금까지 모르고 살아왔다는 생각이 갑자기 들었습니다. 이렇게 부자였으면서도 욕심을 부리고 마음을 가난하게 가진 내가 부끄러웠습니다.”(사례 16번)

“빛 통장들이 잔뜩 있다고 해서 우리 가족이 불안에 떨고 있거나 각박하게 살지는 않는다. 없는 대로 익숙하게 잘 사는 법을 터득했다. 우선 내가 옷이나 장신구 혹은 가전제품 따위에 크게 욕심이 없으며 남편도 마찬가지이다. 그저 가족의 건강과 행복한 웃음만을 가장 큰 보배인양 여기며 살고 있기 때문이다.”(사례 38번)

IV. 요약 및 논의

건강한 가정은 건강한 사회를 만드는 단위이며, 그 ‘단위’를 돕는 주체가 건강가정사이고, 건강가정사가 행복하고 건강한 가정만들기를 돕도록 국가가 제도적으로 지원하는 것이 건강가정기본법이라고 볼 때, 본 연구는 2005년 건강가정기본법의 시행과 더불어 건강가정지원센터와 건강가정사가 좀더 시민들에게 가까이 다가갈 수 있고 변화를 유도할 수 있으며, 공감대를 형성하기 위해서는 무엇을 어떻게 접근하는 것이 보다 실제적인가 라는 고민에서 출발하였다.

사람들은 궁극적으로 행복해지고 싶다고 생각하고 또 말하고 있지만 행복의 방법도, 기술도, 노력도 잘 하고 있다고 보여지는 않는다. 그러므로 이를 위하여 무엇보다 실제적으로 얻은 경험과 사례를 중심으로 연구자를 위한 연구가 아닌 일반 생활자를 위한 연구를 하는 기술을 쌓아가야 할 것이다.

그 하나의 방법으로서 2003~2004년도 우리가족 행복나누기 공모수기(250 사례)를 분석하였다. 실제 사례를 분석하면서 읽은 내용에서 ‘실천’을 통해 얻은 행복감에는 변할 수 없는 원칙과 지침이 있음을 발견할 수 있었고, 사례가정의 원칙이나 지침은 다른 가정에게도 유익할 것이라는 점을 확신하였다. 따라서 실제로 행복감을 갖게 된 실천자의 태도, 삶의 방식, 그들의 노력 및 생활기술과 지혜를 끌어내어, 체계화해 봄으로서 공통된

의미를 가지고 있는 행복감의 단서가 과연 무엇인지 밝혀보고자 하였다. 분석 결과 다음 9가지의 항목을 추출하였다.

1. 행복을 만들기 위하여 끊임없이 계획하고 노력한다.
2. '나'보다는 '가족이 함께'라는 우리감(We-feeling)을 형성하고 공유한다.
3. 스스로 자기 훈육을 통하여 자신을 바로 세우는 마음가짐(正心)을 잊지 않는다.
4. 타인과 긍정적 관계(배려, 희생, 양보 등)를 형성한다.
5. 일상의 작은 것도 실천함으로써 얻는다.
6. 솔직한 대화와 자유로운 표현을 허용되는 분위기를 조성한다.
7. 위기를 극복하는 힘을 키운다.
8. 현재 내 것의 소중함을 깨닫고 지킨다
9. 욕심을 버리고 절제하는 가운데 욕망의 충족의 적정선을 지킨다.

위 항목들의 특징은 과학적인 논증의 결과보다 훨씬 구체적이고 실천적인 행위의 결과에서 얻어낸 단서들이기 때문에 일반화하기가 용이하다. 우선, 나 자신은 과연 얼마나 어떤 항목들을 몇 개나 실천하고 있는지 자기인식, 자기반성의 기회를 제공할 수 있을 것으로 판단된다. 또 그 동안 학문적, 법률적으로 개념화하고 있는 건강 가정 및 복지감이라는 것은 일반적인 생활자들이 추구하는 행복가정 및 행복감과 크게 다르지 않음을 확인할 수 있었다. 현대사회에서 요구하는 행복감은 나의 가정이나 나만 행복한 것 보다는 내가 행복하면서 가정도 건강하고 나아가 사회도 건강해지 수 있어야 함에 동의한다. 따라서 행복을 실현하는 의지는 "행복하고 건강한 가정 만들기"가 기본 요지가 아닐까 생각된다.

결론적으로 본 연구는 오늘날의 가정의 문제점들을 파헤치려 하기 보다는 실제로 행복을 느끼는 가정이 가지고 있는 장점들을 찾아 공유하려는 것이다. 여기에 제시된 9가지 장점들을 모두 가지고 있는 가정은 드물 것이다. 다만, 행복한 가정을 만들기 위해서 나 자신(또는 당신)과 가정적 삶이 어떠해야 하는지에 적용하여 보고, 새로운 변화를 시도하는 것이 무엇보다도 중요한 급선무임을 알게 한다. 또한 자신의 가정이 가지고 있는 장점에 관심을 더 가지게 할 수 있다.

우리는 개인과 사회적 삶에 불안정함이 더할수록 건강한 가정에 대한 기대가 그 어느 때보다도 크고, 복지감에 대한 요구와 가치는 더욱 소중하게 추구되고 있다. 이러한 시점에서 실천적 삶을 통해 추출된 위의 지침들은 앞으로 가정 관련 프로그램을 실시하는데 있어, 보다 가깝게 공감하며 긍정적으로 활용될 수 있을 것이다. 또한 앞으로 이러한 연구를 기반으로 하여 보다 실천적이고, 실생활에서 쉽게 적용되고 응용할 수 있는 후속 연구들이 더 많을 것으로 기대한다.

좋은 결혼과 선한 가족보다 더 훌륭한 인생의 축복은 없다.

가정생활은 행복을 지켜주고 만들어 주는 덕의 기초에 굳게 서야 한다. 소중한 덕목들이 가정에서 지켜질 때 가정은 지상의 천국이 되며, 그렇지 않은 이들에게 가정은 생지옥이 된다, 가정과 가족만큼 마음속 깊은 곳을 어루만지는 것은 없다(벤자민 프랭클린, 2004)는 주장을 상기하며 건강가정지원센터와 건강가정사의 활동으로 많은 가정이 지상의 천국으로 변화되기를 바란다.

□ 접수 일 : 2004년 09월 14일

□ 심사 일 : 2004년 10월 01일

□ 심사완료일 : 2005년 01월 27일

【참 고 문 헌】

- 김광희(2003). **네안에 있는 파랑새를 키워라**. 미래와 경영. 네이버백과사전. www. naver.com
- 벤자민 프랭클린(2004). **덕의 기술**. 21세기북스. 321-322(조지 L, 로저tm 엮음, 정혜정 옮김).
- 부산일보(2004). 2004.12.30 통계로 본 한국사회.
- 생활개혁실천협의회(2003A). 2003 행복가정공모수기당선작모음.
- 생활개혁실천협의회(2003B). 2003 행복가정수기공모 접수사례(미간행).
- 생활개혁실천협의회(2004A). 2004 행복가정수기공모 접수사례(미간행).
- 생활개혁실천협의회(2004B). 생활개혁실천운동 종합보고서 5.
- 송혜림 · 장진경(2004). 건강가정지원센터의 운영과 방안. **한국가정관리학회지**, 22(5), 303-318.
- 어은주 · 유영주(1995). 가족의 건강도 측정을 위한 척도개발에 관한 연구. **한국가정관리학회지**, 13(1), 145-156.
- 유영주(1999). 건전가정과 건강가족의 개념설정에 대한 논의, **한국가정관리학회지**, 17(3), 93-102.
- 임정빈 외(2002). **가정관리학**. 신경.
- 조희금 · 박미석(2004). 건강가정기본법의 이념과 체계. **한국가정관리학회지**, 22(5), 331-344.
- 지영숙 · 이영호(1998). 한국가정의 건전도 측정을 위한 척도의 개발. **한국가정관리학회지**, 16(4), 233-250.
- 최희진 · 유영주(2003). 한국형 가족기능도 척도개발 연구. **한국가정관리학회지**, 21(3), 15-28.
- 한나라당(2003). 가족해체 방지 및 건전가정육성 지원을 위한 공청회 자료집.
- 황보연(2004). " '쿨'하게 부부싸움 하는 법" **이코노미21**, 190호.

<부록 1> 최종분석에 사용된 사례

사례 번호	제목	년도	번호
1	행복 넌 어디에 숨었니?	2003	05
2	좌판대의 행복		06
3	짱개남편의 로즈데이!		08
4	행복하세요?		12
5	우리가족의 사소한 행복에 관하여		13
6	깨어있는 시간은 늘 그리운 아들이!		14
7	사돈을 멀수록 좋다?		15
8	가정의행복=직장의 행복		18
9	오월이 아름다운이유		19
10	행복의 기준		20
11	오늘 찾기		27
12	세상살 맛이 행복 맛 아이겠니겨!		29
13	사랑+인내		30
14	변화가 시작된 우리집		32
15	우리가정의 행복		39
16	복권당첨보다 더 좋은 일		43
17	음지와 양지		44
18	독배기 사랑을 키우며		48
19	눈과 귀를 열자		50
20	행복한 여인		51
21	시루떡		52
22	행복상자를 여는 기쁨		54
23	행복상자를 여는 기쁨		54
24	내 남편이 최고예요		55
25	늘 가까이에 있는 행복		56
26	추억은 향기를 싣고		57
27	우리가정의 행복		58
28	막내와 행복 만들기		60
29	가정의 행복이 별건가요		61
30	행복과 웃음을 건져 올리는 어부가 되겠소		62
31	약속의 의미		63
32	행복한 외출		65
33	마음속에 숨은 행복		66

사례 번호	제목	년도	번호
34	남은 것은 사랑과 감사	2004	4
35	우리집 아침풍경		6
36	행복의 파랑새를 찾아서		9
37	함께 걷는 길		10
38	빛진 자의 행복		12
39	어머니와 행복한 동행이야기		15
40	행복이 숨쉬는 작은 천국		18
41	행복은 가까이에 있습니다.		22
42	나의 아름다운 어머니		24
43	땅에서 일구는 가족의 행복		26
44	행복 만들기		27
45	최고로 행복하다		31
46	큰 숲의 그늘에서		34
47	나의 아버지, 나의 남편, 나의 아이		35
48	행복은 마음속에 있었다.		37
49	나는 가화만사성일류요리사		42
50	내가 서야할 자리		44
51	아침을 여는 행복한 소리의 시작		48
52	벌써 10년		53
53	우리모두 말할 수 있어요		62
54	감자전		63
55	부부간의 대화		65
56	이제는 후회하지 않는다.		68
57	반 피그말리온효과		70
58	결혼이라는 울타리 속의 우리부부		75
59	간보다 에어컨보다 더 비싼물건		85
60	늘 곁에 있는 행복을 위해		93
61	편지로 전하는 사랑		94
62	다시 찾은 행복		97
63	제 2의 행복 시작!		100
64	사랑한다고 말해주세요		106
65	엄마의 편지		107
66	행복 만들기		113
67	가정의 편화를 위해 참아야 할 것들		122
68	다시 미소짓는 아내를 위해		123