



소방관의 외상후 성장에서 여가역할에 관한 현상학적 연구*

A Phenomenological Study on the Role of Leisure in Post-traumatic Growth of Firefighters

이 보 미**

Lee, Bo-Mi

요약 : 본 연구는 소방관의 외상후 성장에서 여가역할에 관한 심층적 이해를 통해 소방관의 외상후 성장을 도울 수 있는 여가정책 및 대안마련에 기초 자료를 제공하고 후속 연구에 대한 토대를 마련하고자 하였다. 이를 위해 10년 이상의 소방관 근무 경력과 주 3회 이상 지속적인 여가활동에 참여하고 있는 10명의 소방관들을 대상으로 심층면접을 수행하였다. 분석 결과 본 조사참여자들은 외상에 따른 스트레스를 여가활동에서 심신 안정을 추구하며 대처하고 있었고, 여가에서 스트레스를 대처한 조사대상자들은 일상의 소중함과 직업의 의미를 발견하며 의미 있는 성장을 하고 있었다. 그러나 외상과 여전히 힘겹게 투쟁하고 있는 모습도 동시에 존재하고 있었다. 본 연구를 통해 소방관들이 여가활동에 참여하며 스트레스 대처뿐만 아니라 외상후 성장까지 이르는 과정을 탐색할 수 있었고, 외상후 성장은 심리적 혼란이 동시에 존재할 수 있는 과정적 개념이라는 것을 알 수 있었다. 또한 지금 이 시간에도 외상과 투쟁하기 위해 출동하고 있는 소방관들을 위해 사회적 차원에서의 체력 증진 방안을 위한 시설 확충 및 여가 교육, 의무적인 상담 지원, 여가 프로그램 개발이 무엇보다 시급함을 시사할 수 있었다.

핵심용어 : 여가, 대처, 외상후 스트레스, 외상후 성장, 소방관, 현상학적 연구

ABSTRACT : The purpose of this study was to understand the role of leisure in the process of post-traumatic growth in firefighters. In-depth interviewing was employed to explore the characteristics of post-traumatic growth for 10 firefighters who had more than 10 years of work experience and who participated in a leisure activity more than three times a week. The results of thematic analysis revealed that leisure influenced at least four aspects of life experience, directly related to four emergent themes: (1) seeking to restore mind and body, (2) finding importance in everyday life, (3) finding meaning in the job, and (4) continuing personal distress and growth often coexist. Participants sought personally meaningful activities to make sense of their lives and to find meaning in everyday life. This study found a vital role of meaningful engagement in activities for experiencing post-traumatic growth. Implications for further research and practice are discussed.

Key words : Leisure, Coping, Posttraumatic stress, Post-traumatic growth, Firefighter, Phenomenological study

* 이 논문은 2016년 정부재원(교육부)으로 한국연구재단의 지원을 받아 연구되었음(NRF-2016S1A5B5A07920531)

** 세종대학교 호텔관광경영학과 박사. e-mail: bmllee25@naver.com

I. 서 론

소방관은 국민의 생명과 재산을 보호하기 위해 각종 재난현장에 최우선적으로 투입된다. 소방관은 삶의 커다란 상실, 사고, 위험 상황을 자주 목격하며, 삶과 죽음의 경계선에서 희망과 절망이 교차되는 다양한 직간접적 외상 사고를 경험한다. 소방관은 수행 업무와 관련된 외상 사고로 인해 외상후 스트레스 장애(posttraumatic stress disorder, 이하PTSD)를 빈번하게 경험하고 있으며, 이로 인해 우울증, 만성 불안증, 약물 남용, 알코올 중독, 높은 직무 스트레스를 경험하고 있다(신용식, 2015; Del Ben, Scott, Chen & Fortson, 2006). 그러나 외상과 같은 스트레스가 반드시 부정적 결과만을 유도하는 것은 아니다. 외상의 부정적 영향을 극복하려는 노력 즉 대처과정은 스트레스와 관련된 성장을 예견하는 강력한 요인이 될 수 있으며(Park, Cohen & Murch, 1996), 외상경험을 정서적으로 잘 회복하고 인지적으로 재해석하는 과정을 통해 외상이전보다 더욱 긍정적인 변화가 나타나기도 한다(Collins, Taylor & Skokan, 1990).

외상후 긍정적인 변화가 관심을 받기 시작하며, 스트레스를 유발하는 환경의 변화도 중요하지만 개개인의 적극적이고 효율적인 대처방법도 많은 관심을 받고 있다. 경찰관이나 소방관들 중 긍정적인 기분을 유지할 수 있는 능력은 심리적 혼란을 대처하는 데 도움을 주고 있었고(Mearns & Mauch, 1998), 일상에서 정서적으로 환기 시킬 수 있는 대처능력 또한 PTSD 완화에 도움을 주고 있었으며(Harvey-Lintz & Tidwell, 1997), 일과 가정의 조화가 경찰관들의 업무능력을 향상시켰다(Biggam, Power & MacDonald, 1997). 여기는 스트레스 대처와 관련하여 그 역할의 중요성이 강조되면서(Coleman & Iso-Ahola, 1993) 사회심리학의 대처 이론과 더불어 여가 대처 개념으로 자리

를 잡기 시작하였고(Iwasaki & Mannell, 2000), 최근에는 부정적 생활사건을 경험하고 있는 사람들을 중심으로 여가의 스트레스 대처 관련 역할이 주목을 받고 있다(Kleiber, Hutchinson & Williams, 2002). 스트레스가 삶을 위협하는 심각한 수준의 외상이 될 때에는 여가 대처과정에서 성장하는 모습도 함께 나타나는데(Chun & Lee, 2010), 외상후 성장(posttraumatic growth)은 외상 경험과의 대처과정에서 얻게 되는 유의미한 심리변화이며 외상 이전으로의 회복 혹은 적응의 범주를 넘어서는 변화를 말한다(Tedeschi & Calhoun, 2004).

소방관들은 외상을 통해 삶의 커다란 상실, 사고, 위험 상황을 자주 목격하며, 삶과 죽음의 관계, 희망과 절망의 복합적인 감정들을 경험한다. 이와 같은 경험을 스스로 잘 대처할 수 있다면 일상의 소중함, 삶의 의미나 목적, 삶의 우선순위를 통찰할 수 있는 기회로 작용할 수 있다. 소방관들의 이러한 변화를 외상후 성장이라 할 수 있고, 이 과정 중에 참여하는 여가활동은 외상의 부정적 경험을 초기에 잘 대처하는 데 도움을 주며, 자신의 삶을 긍정적으로 재구성하는 데 도움을 줄 수 있다. 외상 수준의 스트레스 환경에서 참여하는 여가활동은 자신을 보호하고자 하는(self-protective) 적극적인 노력으로서 일상의 의미는 적극적으로 행하는 활동이 있을 때 얻을 수 있으며, 자신과 자신의 주변 세계를 이해하는데 영향을 미친다(Iwasaki, 2008). 이와 같은 대처 방법은 스스로의 어려움을 회복하며 내적으로 성숙해지는 개인적 변화로 나타날 수 있다. 기존 소방관 관련 연구들은 외상과 관련하여 부정적 결과에만 초점이 맞추어져 있거나(신용식, 2015; Del Ben *et al.*, 2006; Saijo, Ueno & Hashimoto, 2012) 여가 참여와 PTSD 관련한 대처 역할에서 그치는 연구들이 다수였다(채진, 2015; Biggam *et al.*, 1997; Harvey-Lintz & Tidwell, 1997).

본 연구는 현상학적 연구방법을 수행하여 소방관의 외상후 성장을 여가 대처 과정을 통해 구현해보고자 한다. 소방관이 참여하는 여가활동이 외상 투쟁에 요구되는 정서적 에너지 원천으로서, 그리고 자신의 삶을 인지적으로 재구성하는 여유의 장(場)으로서 작용하는지 알아보고자 한다. 이를 위한 본 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 외상 경험 직후에 어떠한 내적, 외적 경험을 하였는가? 둘째, 외상의 부정적 경험을 극복하는데 도움이 된 여가활동은 무엇인가? 셋째, 현재 자신의 삶의 모습은 어떠한가? 현상학적 연구(phenomenological study)는 인간의 경험에 대한 의식의 흐름을 이해하여 경험의 본질과 구조를 설명하는 접근법이다(Strauss & Corbin, 1998). 이를 통해 외상에 따른 결과를 긍정적으로 환기시킬 수 있는 기회를 제공하고 스트레스 대처를 넘어서 성장에서의 여가역할을 이해할 수 있을 것이다. 무엇보다 소방관의 PTSD 완화 및 성장과 관련된 여가 정책 및 대책 마련에 기초자료로 활용될 수 있다.

II. 문헌 고찰

1. 한국의 소방관

소방관은 화재를 예방하고 진압하기 위하여 소방대상물을 검사하고 위험물 취급을 규제하는 일을 도맡아왔다. 1984년 7월부터는 화재 외의 다른 재해의 경우에도 위급한 환자를 의료기관에 이동하는 구급업무도 맡게 되었다(전세중, 2013). 이후 현재까지 소방관은 단순한 화재진압뿐만 아니라 응급환자의 수송이나 긴급사태 발생 시의 인명구조 등과 같은 역할로 계속 확대되고 있다. 특히, 최근 산업화, 도시화되면서 고층건물이 계속 늘어날 뿐만 아니라 가스·석유 등 위험물의 취급이 늘어남에 따라 소방관의 직무는 더욱 중

요시되고 있다. 소방관의 역할을 구분해보면 일반적으로 소방호스로 불을 끄는 소방관을 ‘경방’(진압)이라고 보면 된다. 경방은 화재예방과 함께 화재가 발생했을 때 출동하며 화재 현장에서 화재를 진압하는 일을 한다. 관창에서 나오는 물줄기가 매우 강하기 때문에 이를 버텨낼 체력, 악력, 지구력이 중요시 된다. ‘구조’는 경방과 같이 화재 발생 시 출동하며 화재를 내부에서 진압하고 현장에서 사람을 구출, 완전히 진압한 이후 사체를 수습하는 일을 도맡아 한다. ‘구급’은 어떠한 상황이 발생되더라도 같이 출동하게 되는데 어떠한 현장이든 부상자는 발생할 수 있기 때문이다(전세중, 2013. p. 60).

한국의 소방관들은 ‘인력’ 문제로 어려움을 겪고 있다. 2016년 1월 기준 소방관 1인당 담당 인구수는 1210명으로, 일본(820명), 프랑스(1029명) 등에 비해 많았다. 주당 평균 근무시간(3교대 기준)은 56시간으로, 일본(40시간)보다 16시간 더 일했다(경향신문, 2016.9.18.). 비번인 날도 온전히 쉴 수 없으며, 한 달에 한번 주어진 순번휴무조차 완전히 보장받지 못하고 있다. 목숨을 걸고 일하는 직업이지만, 현재 한국 소방관의 위험근무수당은 월 6만 원이다. 2002년과 비교해 3만원 오른 수준이며, 화재진압수당은 10년 동안 최대 월 8만 원으로 동결된 상태다(연합뉴스, 2018.2.10.). 뿐만 아니라, 소방관이 지급받지 못한 초과수당도 1900억 원에 이르는 것으로 조사되었다(헤럴드 경제, 2018.9.23.). 세월호 사건 이후 우리 사회가 추구해야 할 가장 중요한 가치는 ‘안전’임에도 불구하고, 국민의 안전과 생명을 위해 최선을 다하는 소방관들이 초과근무수당조차 제대로 지급받지 못하고 있는 것이다. 반면 미국 소방관들에 대한 처우는 화재를 모을 정도다(한국일보, 2017.5.21.). 미국의 시·카운티 정부 공무원 가운데 급여수준이 가장 높은 직업은 경찰관과 소방관이다. 흔히 시장이나 전문직을 떠올리겠지

만 사실이 아니다. 2017년 시애틀 시 가장 높은 연봉을 받은 사람은 시장이 아닌 소방관이었다. 워싱턴 DC의 버지니아 주에서는 기본 연봉이 9만 달러인 소방관이 초과근무수당 18만 달러를 더 받아 총 27만 달러(한화 약 2억 9천만 원)의 연봉이 지급되었다(충북일보, 2018.9.10.). 미국에서 소방관들은 '명예'로 산다고 할 정도로 연봉뿐만 아니라, 소방관을 보는 시선에도 존경이 가득하다. 한국 소방관들은 수당과 활동비를 모두 포함해서 받는 실 수령액이 250만원~300만원을 받고 있으며, 소방관에 대한 사회적 시선도 미국에 비해 훨씬 못 미친다. 얼마 전 한국에서는 19년간 베테랑으로 근무한 소방관이 술 취한 행인을 도우다 폭행으로 숨진 사고도 있었다(인사이트, 2018.5.17.).

또한 소방관들은 현장에서 대처할 때 수직적인 조직 분위기로 어려움을 겪고 있다(국민일보, 2017.9.20.). 심리적인 어려움뿐 아니라 업무적 요구 사항도 편하게 이야기할 수 없는 분위기라는 것이다. 경찰은 일선 경찰들의 여론을 수렴하는 기획조정과라는 기구가 있는데 소방 조직은 현장 하위직 소방대원의 애로 사항에 관심을 기울이려는 노력이 상대적으로 부족하다. 열악한 근무 환경은 어제오늘 문제가 아니다. 현재 3조 2교대인 근무체제를 3조 1교대로 전환하는 문제는 전 소방대원의 75%가 찬성하고 있지만 이뤄지지 않고 있다. 3조 1교대 전환은 인력이나 예산 등 추가 비용이 들지 않지만, 소방청은 비번 시 이탈 가능성을 핑계 대며 근무체제 변경을 꺼리고 있다고 한다.

2001년 3월에 있었던 서울 서대문구 홍제동 주택 화재 사고현장에서 진압에 나섰던 소방관 6명은 모두 목숨을 잃었다. 조사결과 당시 소방관 모두 유독가스로 인한 질식사로 밝혀졌는데, 유가족들은 산소마스크의 노후화로 인한 '인재(人災)'라며 반발했다. 소방장비의 부족과 노후화 문제는 그로부터 20년 가까이 지난 지금도

많이 나아지지 않았다. 소방장비의 부족과 노후화는 소방관들의 안전을 위협하는 요인이다. 화재현장에서 소방관의 '생명줄' 역할을 하는 공기 호흡기에 공기를 충전하는 장비 역시 10대 중 6대가 낡아 소방관들의 건강에 부정적 영향을 미치고 있다. 특히 수도권 지역의 소방서에 비치된 공기충전기는 10대 중 7대가 노후화돼 가장 심각한 현실을 보여주었다. 소방차는 5대 중 1대 정도가 낡아 소방 출동에 지장을 주고 있다(서울신문, 2017.11.13.). 소방관들 사이에 더 가슴 아픈 것은 화재를 진압하는 사고현장에서 암 같은 병마를 얻은 동료들이다. 가족력도 없고 평상시 건강진단에서도 아무 이상이 없었지만, 갑자기 난치병에 걸리곤 한다. 화재 현장에서 유독가스를 많이 마신 이유로 추정되지만, 공무원연금 공단이 업무상 얻은 질병(공상)으로 인정해 치료비를 지원하는 경우는 거의 없다고 한다. 불가판정을 통보받은 뒤에 소송을 통해 인정받는 게 대부분이지만, 대법원 판결이 날 때까지는 투병하던 소방관은 세상을 뜨는 일이 대부분이다(중앙일보, 2018.8.15.).

소방관은 생과 사를 넘나들면서 국민을 위해 최선을 다하는 직업이다. 작가 '김훈(칼의 노래, 2014)'은 소방관을 "거룩한 사람"이라고 호명하면서, "남의 재난에 몸을 뛰어드는 직업은 거룩할 수밖에 없다"고 했다. 작가 김훈은 소방관들의 사고 현장 기록을 담은 '기다려라 우리가 간다(심미현, 2008)'의 서문에서 "인간만이 인간을 구할 수 있고, 인간만이 인간에게 다가갈 수 있으며, 인간만이 인간을 위로할 수 있다는 그 단 순명료한 진실을 나는 질주하는 소방차를 바라보면서 확인한다. 달려가는 소방차의 대열을 향해 나는 늘 내 마음의 기도를 전했다. 살려서 돌아오라. 그리고 살아서 돌아오라..."라는 글로 소방관에 대한 애정 어린 시선을 보여주었다. 다른 사람들의 재난에 겁 없이 뛰어드는 소방관의 모습을 마치 순교자처럼 비유했다.

2. 소방관과 외상후 스트레스

소방관들은 예상치 못한 사고 현장에서 다치거나 혹은 충격적인 장면들을 목격하면서 자신이 이해 가능한 범주를 초월하는 처참한 상황을 직면하고 있다(Del Ben *et al.*, 2006). 테러, 폭발 사고가 빈번한 현대산업사회에서는 자연적 재난보다 사회적 재난이 더 자주 발생하는데, 소방관은 자연적 재난보다 사회적 재난에서 외상후 부정적인 경험이 더욱 심해지는 것으로 보고되었다(Norris, Friedman, Watson, Byrne, Diaz & Kaniasty, 2002). 이처럼 각종 사고와 재해가 증가함에 따라 소방관들은 사고현장에 출동하여 어린이들의 죽음, 동료들의 죽음, 자신의 책임 하에 있던 환자들의 죽음 등을 경험한다. 사전적으로 외상(trauma)은 신체 외부의 상처를 의미하며, 심리학 및 정신의학에서는 마음의 상처를 의미한다(이영선, 2009). 심리적 외상은 일상적인 스트레스 수준이 아니라 개인의 이해 가능한 범주를 벗어난 위협적인 죽음, 심각한 사고 또는 개인의 생명을 위협하는 사건을 본인이 직접 경험하였거나 타인에게 일어나는 것을 목격한 것을 말한다(한인영·이인정, 2009). 외상의 수준은 개인의 대처 능력을 넘어서는 경우가 많으며, 개인이 이해 가능한 삶의 범주에도 도전적인 위협이 된다(Janoff-Bulman, 1992). 이러한 맥락에서 외상 사건은 '삶의 위기', '삶을 뒤흔드는 사건'으로 정의되기도 하며(Tedeschi & Calhoun, 2004), 외상 사건 직후에는 일반적으로 매우 높은 심리적 혼란을 경험하고 정돈되지 않은 생각과 이미지로 어려움을 겪는다.

신체적 건강문제는 외부로 쉽게 노출되어 의료의 접근성이나 효과성을 제공받을 수 있지만, 정신적 외상과 같은 문제는 본인 스스로 숨기려는 경향이 있어 종종 중증으로 악화되기도 한다. Saijo *et al.* (2012)는 일본 소방관들을 대상으로 한 연구에서 PTSD가 높은 집단에서 집단 간

의 충돌이 자주 나타나며 역할이 모호해지거나 우울증상을 호소하기도 하고 직무 스트레스 수준도 높은 것으로 보고하였다. 또한 독일의 직업소방관 402명 중 18.2%가 PTSD 증상을 보이는 것으로 보고되었으며, PTSD는 우울증, 사회적응, 약물남용과 밀접한 관계가 있었다(Del Ben *et al.*, 2006). 게다가 상당수의 소방관이 소방관으로서의 자부심과 정신적 부담을 혼동하거나, 자신들이 안고 가는 정신적 부담을 소방관으로서 당연한 것으로 여긴다. 정신적 문제로 승진 등의 과정에서 불이익을 받을 것을 두려워하여 치료를 받아야 할 소방관들의 70%가 치료를 거부한다고 한다(SBS 슈퍼맨의 비애, 2016. 4. 24. 방영). 국민안전처 자료에 따르면 2015년 순직한 소방관 수는 27명, 자살한 소방관 수는 순직 소방관 수보다 더 많은 41명으로 보고되었다(국민안전처, 2015). 또 최근 보고에서도 지난 5년 간 47명의 소방관이 자살했고, 정신과 상담은 10배 가까이 증가했다고 한다(국민일보, 2017.9.20.). 매년 증가하는 소방관의 자살이 개인 환경적인 이유로 발생할 수도 있지만, 업무 수행 중에 지속적으로 겪는 외상 사건으로 인한 우울, 스트레스와도 관련성이 깊다.

소방관은 근무기간이 길어질수록 외상후 스트레스 장애를 더 많이 경험하는 것으로 나타났다(신용식, 2015). 또한 PTSD 증상 유무 집단 간 직무 스트레스와 우울증상의 차이를 조사한 결과 PTSD 증상이 있는 집단이 직무 스트레스와 우울증상을 보다 많이 경험하고 있는 것으로 나타났다(신용식, 2015). 근무 형태별 PTSD 증상의 차이를 조사한 연구에서도 화재진압과 구조를 담당하는 소방관의 PTSD 증상이 더 높게 보고되었다(양미현·이은일·최재욱·김해준, 2012). 물론 개인의 성격에 따라 스트레스를 지각하는 정도 혹은 반응 정도가 달라질 수 있다. 개인의 성격 5가지 유형 중 신경증이 높은 사람은 스트레스를 보다 높게 지각하는 것으로 나타

났고, 개인의 회복탄력성이 높은 사람일수록 스트레스를 지각하는 정도가 낮게 보고되었다(이주연·김성완·홍지은·김선영·김재민·신일선·윤진상, 2016). 소방관들은 동정적 관심과 감정적 몰입 등의 감정 개입을 표출할 수 없으며, 때로는 불특정 다수들로부터의 원망과 비난을 받는다. 소방관에 대한 사회적 지지가 낮을수록 외상에 관한 스트레스 지각이 보다 높게 보고되었다(Mitani, Fujita, Nakata & Shirakawa, 2006).

미국의 경우에는 사망 사고를 목격한 소방관은 3일 이내 정신과 상담을 받게 되어 있으며, 국가기관 직속으로 운영 중인 병원에서 해외로 파견된 부대에서 복무하고 돌아온 병사들에 대해 반드시 PTSD 진단을 시행하고 있다. 뿐만 아니라, PTSD를 전문적으로 치료하는 병원이 1,400여 곳에 개설되어 있으며 휴양 차원의 전문병원도 적지 않게 설치되어 있어 PTSD를 전문적으로 관리하고 있다(신용식, 2015). 일본은 소방관이 처참한 현장에 다녀오면 의무적으로 검사를 실시해 정신과 의사와 심리치료사의 상담을 받도록 한다. Haslam and Mallon(2003)은 영국의 소방관들을 조사한 결과 PTSD 완화를 위한 사회적 차원의 지원은 물론이고, 소방관들의 심리적 반응에 관한 깊이 있는 연구의 필요성도 제기하였다. 우리나라에서도 PTSD는 소방관 개인의 건강뿐만 아니라 소방 활동에 임하는 대원의 안전 확보에도 영향을 미치기 때문에 국가적 차원으로 재난피해자를 위한 치유 프로그램을 운영하고 있지만 실효성을 거두지 못하고 있다. 소방관의 정신 건강 문제는 오랫동안 지적되어 왔으나, 전문의와 심리상담사가 소방서를 방문해 예방교육과 상담을 실시하는 ‘찾아가는 심리상담실’ 사업은 213곳의 소방서 중 14%인 30곳에서만 실시되고 있다. 2002년부터 논의된 소방전문병원 건립 논의도 아직까지 추진되지 못하고 있다. 한국에서는 PTSD 증상을 전문적으로 도울 수 있

는 인력 확보뿐만 아니라, 전문 병원 운영, PTSD 치유시설인 휴양센터 등에 대한 체계적인 인프라가 제대로 구축되지 않고 있다(국민일보, 2017.9.20.).

그러나 중요한 것은 외상 경험의 빈도가 높을수록 대처행동이 많이 따른다는 것이다. 경찰관을 대상으로 한 연구에서 외상 관련 사건경험과 대처방법의 관계를 살펴본 결과 경찰관의 외상 관련 사건경험은 대처행동을 증가시키는 것으로 보고되었고(이옥정·지영환, 2010), 소방관을 대상으로 한 외상후 스트레스를 분석한 연구에서 외상성 사건경험과 대처행동은 관계가 높은 것으로 나타났다(최승미·김영재·권정혜, 2013). 외상의 부정적 경험은 만성적 스트레스, 탈진, 실업과 같은 문제가 잠재되어 있기 때문에 스스로 스트레스를 보다 효율적으로 대처하는 행동을 찾는다고 볼 수 있다. 이처럼 소방관들의 외상경험으로 인한 고통이 대처과정을 통해 개인적으로 의미 있는 성장으로 나아갈 수 있다는 연구들이 관심을 받고 있다. 무엇보다 개인의 일상생활에서 긍정적인 에너지를 쉽게 찾을 수 있는 대처능력이 중요하다. 1992년 LA 폭동 진압 과정에서 PTSD를 경험한 입법 행정관들을 대상으로 조사한 연구에서 일상에서 정서적으로 재충전할 수 있는 대처능력은 PTSD 완화와 높은 상관관계가 있었고(Harvey-Lintz & Tidwell, 1997), Mearns and Mauch(1998)는 경찰관이나 소방관들 중에서 긍정적인 기분을 유지할 수 있는 대처 능력이 낮은 분노와 혼란과 밀접한 연관이 있음을 보고하였다. 또한 Biggam *et al.*(1997)는 스코틀랜드 경찰관들을 대상으로 조사한 연구에서 경찰직무와 관련된 일을 대처할 때 일과 가정이 조화롭게 균형을 이루고 있는 개인의 일상이 상당한 도움이 된다고 보고하였다. 결국 소방관을 비롯하여 PTSD에 취약한 직업군들은 일상에서 자신의 부정적 정서를 해소하고 긍정적 에너지를 유지할 수 있는 대처능력이 필요하다는

것을 짐작할 수 있다.

3. 여가와 스트레스 대처(leisure and stress coping)

대처(coping)는 스트레스 환경으로 판단되는 외부 조건과 내적 자원간의 갈등을 다루기 위한 인지적 또는 행동적 노력이며, 부정적인 생활사건에 관한 평가와 재해석의 노력을 통해 적절하게 자신의 환경과 자원을 재구성하는 과정을 말한다(Lazarus & Folkman, 1984). 특히 Lazarus and Folkman(1984)는 스트레스 대처전략으로서 ‘긍정적 정서’(positive emotion)를 강조하였는데, 일상에서 쉽게 긍정적 정서를 경험할 수 있는 영역으로 여가활동을 제안하였다. 처음 여가를 스트레스 대처차원에서 체계적으로 논의한 것은 Coleman and Iso-Ahola(1993)의 연구에서였다. 여가를 스스로 결정한다는 자유(self-determination)와 함께 서로 돕고 지지해 주는(social support) 속성이 스트레스를 대처하며 건강을 유지하는데 긍정적인 기여를 한다고 보고하였다. 사회적지지 속성보다 여가를 스스로 결정한다는 자유는 개인의 스트레스를 조절하여 건강에 보다 더 긍정적인 기여를 하였다. Iwasaki and Mannell(2000)은 여가 경험이 스트레스를 일시적으로 완충한다는 역할에서 여가가 스트레스 대처 과정에 보다 더 적극적으로 개입한다고 제안하였는데, 일상의 스트레스 요인이 자극되면 잠시 스트레스를 완화하기보다 보다 더 적극적인 대처과정이 여가에서 구현된다고 보았다. Kleiber *et al.*(2002)은 사회심리학적 대처 이론을 여가와 관련된 선행연구를 바탕으로 여가심리학 관점에서 제시하였다. 여가 경험은 스트레스가 극심한 환경에서 i)주의를 환기시키는 기회를 제공하고, ii)긍정성을 재생시키며 iii)안정성 회복, iv)개인의 내적 변화와 같은 방법으로 스트레스 환경에 적응할 수 있도록

돕는다. 이것은 스트레스 환경으로부터 자신을 보호하고자 하는(self-protective) 적극적인 노력으로서, 이와 같은 대처 방법은 스스로의 어려움을 회복하며(self-restoration) 내적으로 성숙해지는 개인적 변화(personal transformation)의 결과로 나타날 수 있다. 즉 주의를 환기시키는 여가활동에 참여하거나 사회적 관계에서 얻는 지지들이 이러한 기능을 촉진시킨다고 볼 수 있는데, 여기서 얻는 긍정적인 경험은 긍정성을 향상시키고 스트레스를 대처할 힘을 부여하며, 문제 해결에 직접적인 역할을 하기도 한다

여가 경험은 다양한 부정적 생활사건의 스트레스 대처 및 적응과 관련하여 많은 연구를 통하여 확인되어왔다. 척수손상, 다발성 경화증을 앓고 있는 사람들이 여가에 참여하며 정신적인 환기를 제공받고 새로운 희망을 찾으며 삶의 목적이 재형성되는 과정을 통해 사회적 소속감, 자신감, 독립심을 경험하였다(Hutchinson, Loy, Kleiber & Dattilo, 2003). Klitzing(2003, 2004)은 여성 노숙자들이 신체적 활동, TV 시청, 독서, 목욕, 다른 사람들과 함께 하는 여가활동을 통해 만성적인 스트레스를 이겨내고, 긴장을 해소하며, 함께 하는 사람들로 부터 사회적 지지를 얻는다고 보고하였다. 암과 만성적인 질병을 앓고 있는 사람들은 일상적으로 정원을 돌보며 영적 의미를 깨닫고 면역력이 향상되는 결과가 나타났다(Unruh & Hutchinson, 2011). Iwasaki, Mackay, Mactavish, Ristock and Bartlett(2006)는 만성질환을 앓고 있는 캐나다 원주민, 장애인, 성적 소수자를 대상으로 문화적으로 혹은 사회적 정체성을 느낄 수 있는 여가활동은 긍정적 정서 재생과 건강 향상에 도움을 주었다고 보고하였다. 술, 마약, 도박중독에 도움이 필요한 가족을 돌보는 가족들이 여가활동에 참여하며 안정성을 회복하고 개인의 긍정성과 건강이 향상되기도 하였다(Wood & Tirone, 2013). 허리케인 카트리나를 경험한 사람들은

의미 있는 여가활동에 참여하며, 일상적인 삶을 회복하고 재해로부터 해방감을 느끼며, 긍정적인 내적 변화로 인해 희망과 낙관성을 재구성하는 삶을 보여주었다(Kono, 2015). 팔레스타인 지역에서 자폭으로 자녀를 잃은 엄마들은 여가활동에 참여하며 본인과 같은 경험을 공유하고 있는 다른 엄마들과 함께 아픈 감정을 서로 나누는 과정에서 어려움을 극복하고 마음이 안정되는 긍정적인 결과가 보고되었다(Shalhoub-Kevorkian, 2003). Marafa and Yung(2004)는 유행성 중증 급성 호흡기 질환(SARS)으로 고통 받고 있는 사람들이 야외 여가 활동에 참여하는 것만으로도 건강의 중요성을 인식할 수 있는 기회를 통해 자신의 어려움을 극복하고 건강한 일상생활을 유지할 수 있다고 보고하였다. 국내 연구에서도 교도소 재소자(박종구, 2017), 남한 거주 탈북자(송지준, 2006), 시각장애인(이보미, 2016), 가족돌봄자(이보미, 2017)를 대상으로 여가활동 참여가 스트레스를 대처하며 개인의 삶에서 의미 있는 역할을 하고 있음이 보고되었다.

이처럼 스트레스 대처는 성장을 보다 더 잘 이해할 수 있는 기회를 제공하며, 그 중요성이 더욱 강조되고 있다. 스트레스를 대처하기 위한 개인적 태도 혹은 반응은 개인적 성장에 강력한 요인이 될 수 있기 때문이다(Collins, Taylor & Skokan, 1990; Park, Cohen & Murch, 1996). 외상후 성장은 인지적 재구성 과정의 결과로 나타나는데, 그 이전에는 외상후 심리적 혼란에 효과적으로 대처하고자 하는 노력이 투입되며, 여기서 효과적인 대처 노력은 성장의 첫 단추가 될 수 있다는 것이다(Tedeschi & Calhoun, 2004). Kleiber(2004)은 보다 많은 여가학자들이 여가와 외상후 성장의 관계를 탐색함으로써, 여가가 외상후 성장에도 의미 있는 역할을 할 수 있다는 가능성을 시사할 필요가 있다고 제안하였다. 즉 의미 있는 여가활동에 참여하는 것은 스트레스 대처뿐만 아니라 자신을 발견하고

외상후 성장에도 도움이 될 수 있다는 것이다. 결국 외상을 경험한 사람들은 여가활동에 참여하며 자신의 사건을 정서적으로 잘 대처하고 긍정적으로 재구성하며 외상 이전보다 더 의미 있는 삶으로 변화할 수 있음을 짐작할 수 있다.

3. 여가와 외상후 성장(leisure and posttraumatic growth)

전통적으로 의학이나 심리상담의 치료법은 외상을 단순히 높은 수준의 부정적 심리 상태를 유도하는 사건으로 인식해왔다. 삶의 위기 혹은 어려움에 직면한 사람들의 치료에만 급급했기 때문에 외상의 맥락은 늘 '부정적' 관점에서 이해하고 적용하던 개념이었다. 그러나 외상후 성장 이론이 거론되면서 외상을 경험한 후에도 개인의 의미 있는 성장과 함께 삶의 질이 더욱 향상될 수 있음이 확인되기 시작했다. 일상의 스트레스 수준이 아니라, 실제 외상 수준의 사건에 집중했음에도 이러한 결과가 보고된 것이다. 인간에게는 고통을 의미 있게 바라보는 오래된 전통이 있다. 수 천 년 동안 인간에게는 고통을- 치료적 개입으로 바라보는 자연과학 영역은 제외하더라도- 긍정적인 변화의 기회로 여기는 관점이 이어져왔다. 고대 히브리인부터 초기 기독교, 불교, 이슬람교에서는 고통의 잠재된 힘을 믿어왔다(Tedeschi & Calhoun, 1995). 가장 두드러진 서술적 예로 기독교는 예수의 고통을 변화의 핵심으로 본다. 이슬람 전통에서도 고통은 알라의 목적을 위한 중요한 요소로 본다. 철학의 궁극적인 물음에서도, 시나 소설, 희곡과 같은 많은 문학작품에서도 인간의 고통을 의미 있게 발견하고 이해하려는 시도가 담겨 있다. 20세기에 들어서 일반적인 심리학 분야에서도 고통과 어려움이 만연한 삶 가운데서도 긍정적인 인간의 특성을 발견하고자 하였다. Maslow(1970; Tedeschi & Calhoun, 2004 재인용)는 진정한

한 인간성장에 관한 연구에 오랜 시간 매진하면서 본성의 선한 면을 추구하는 인간의 욕구를 밝히고자 노력하였다. 최근 인간의 긍정적인 영역에 집중하는 긍정심리학(positive psychology)이 이러한 맥락을 이어왔다고 볼 수 있다.

외상후 성장(posttraumatic growth)은 생존을 위협하는 사건과 투쟁하며 얻게 되는 긍정적인 심리변화이며, 외상을 받아들이고 삶의 우선순위가 재설정되는 과정을 통해 정서적으로 회복되고 인지적으로 명료하게 경험된다(Calhoun & Tedeschi, 1999). 외상후 성장은 “번성”, “인지된 효과”, “스트레스와 관련된 성장”, “잘 살아가는 것”으로 언급되기도 하며(Chun & Lee, 2010), 삶에 대한 감사함, 삶에서의 우선 사항을 새롭게 설정하는 것, 자신의 잠재된 능력 개발, 새로운 가능성의 발견, 주변 사람들과 친밀감 증대, 영적인 변화로 나타난다(Zoellner & Maercker, 2006). 외상후 성장은 심리적 생존을 시도한 결과라 할 수 있고, 외상에 따른 혼란과 공존할 수 있다는 것을 의미한다. 외상후 성장에서 배움과 변화의 깊이는 일반적인 인간의 성장 수준과 차이가 있다. 왜냐하면 정서의 개입 여부부터 차이가 발생하고, 일반적인 성장 과정이 예상 가능한 삶의 기초적 요소를 재설립하는 것이라면, 외상 생존자들의 성장 모습은 질적, 양적으로 큰 차이가 있다. 외상후 성장의 속성은 외상과의 투쟁을 동반하여 나타나므로 외상후 성장의 변화는 상당한 정서적 몰입과 인지적 과정이 개입된다. 심각한 외상을 경험한 사람들은 외상 경험이 없는 사람보다 비교적 긍정적인 개인 변화가 크게 나타난다고 보고되었고(Tedeschi & Calhoun, 1995), 외상 경험이 없는 사람들도 일반적 수준에서의 긍정적인 변화를 경험하긴 하지만, 외상 사건으로부터 얻는 교훈 수준에는 미치지 못했다(McFarland & Alvaro, 2000).

외상후 성장 개념은 몇 가지 중요한 현상의 본

질을 포함하고 있다. 첫째, 외상후 성장 개념은 스트레스와 관련된 성장이라는 점이다. 여기서 스트레스는 일상 수준의 것이 아니라 보다 생존을 위협하는 수준의 스트레스에 가깝다. 이처럼 위협적인 스트레스가 외상후 성장을 전제하는 중요한 조건이 될 수 있다. 둘째, 외상후 성장이 그저 환영이나 이상적으로 나타나는 것이 아니라, 개인의 삶에 직접 영향을 미친다는 것이다. 즉 외상후 성장은 이상적인 어떤 상태를 넘어서서 현실에서 명료하게 인식된다. 셋째, 외상후 성장은 외상을 대처하는 능력 혹은 매커니즘(mechanism)이 아니라 ‘과정(process)’이다. 따라서 외상후 성장의 결과를 경험했거나 외상후 성장을 경험하고 있는 상태로 나타난다. 마지막으로 외상후 성장은 매우 높은 수준의 위협 혹은 기본적인 생활 영역을 침해당하는 사건이므로, 상당한 심리적 혼란과 동시에 나타날 수 있다는 것이다. 결국 삶의 중대한 사건과 투쟁한 결과 변화되는 모습으로 나타나기도 하지만, 극심한 혼란도 동시에 존재할 수 있다는 것을 의미한다(Tedeschi & Calhoun, 2004).

기존 연구에서도 외상 혹은 스트레스에 따른 심리적 혼란을 여가를 통해 극복하며 의미 있게 성장하는 모습을 보여주고 있다. 시니어(senior) 여성(사혜지·이철원·김민정, 2018), 대학생(김준, 장승현, 2015), 노인들이(강희엽·이철원·이민석, 2017) 여가에 만족하며 스트레스와 관련된 성장을 하고 있었다. Chun and Lee(2010)는 척수장애를 앓고 있는 사람들을 대상으로 봉사하기, 경쟁적인 스포츠, 그림 혹은 음악과 관련된 활동들이 척수장애자들의 외상후 성장에 긍정적인 역할을 한다고 보고하였다. 척수장애자들은 여가활동을 통해 새로운 것을 발견하는 기회를 얻게 되었으며, 의미 있는 관계 형성, 긍정적인 정서 재생, 외상사건을 긍정적으로 재구성하게 되었다. 의미 있는 여가활동뿐만 아니라 가벼운(casual) 여가활동도 성장

을 유도할 수 있다. Hutchinson and Kleiber (2005)은 가볍게 만나는 사람들과의 관계 속에서도 서로의 관심을 나누며, 개인의 삶에서 새로운 가능성을 발견하는데 도움이 될 수 있다고 보고하였다. 소방관 또는 경찰관들을 대상으로 스트레스 대처에 여가활동의 역할을 보여준 연구들도 있다. 채진(2015)은 소방관들을 대상으로 신체적 여가활동이 소방관들의 PTSD 완화와 가장 밀접한 관계가 있다고 보고하였고, Iwasaki, Mannell, Smale and Butcher(2002)는 소방공무원을 비롯해 응급상황에 대처하는 공무원들의 스트레스와 관련하여 문제중심(problem-focused) 대처방법과 여가에 참여하며 대처하는 방법이 단기적(효과적 대처, 스트레스 감소, 대처방법 만족), 장기적(신체적, 심리적 건강)으로 어떤 영향을 미치는지 알아본 결과 문제중심 대처방법은 단기적 그리고 신체적 건강에만 긍정적인 영향을 미치는 반면 여가 대처방법은 단기적 결과뿐만 아니라 신체적, 심리적 건강 모두에 긍정적인 영향을 보여주었다. 이로써 여가 대처방법은 일반 대처방법보다 장기적으로 보았을 때, 심리적인 스트레스 대처에 보다 더 중요한 역할을 하고 있음을 알 수 있다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 방법

본 연구는 소방관의 외상에 따른 성장을 여가에서 대처하는 과정을 통해 질적 연구로 구현해 보고자 한다. 외상후 성장 이론이 제시된 이후 외상후 성장 척도를 활용한 양적 연구들이 축적되고 있으나, 양적연구만으로는 실제 외상후 성장 경험이 저평가되거나, 실제 경험자들의 사실적인 경험을 이해하기에는 부족함이 있다는 비판이 제기되어왔다(Pals & McAdams, 2004;

Smith & Cook, 2004). 외상후 성장을 이해할 때, 삶을 위협하는 거대한 사건 앞에서 불쾌한 심리적 반응이 나타난다는 것은 매우 당연하다. 외상의 부정적 환경에 적응하기 위해서는 심리적 혼란이 동시에 존재할 수밖에 없다. 단순히 극심한 사건이 외상후 성장을 전제하는 것도 아니며, 외상후 생존자들이 모두 성장을 경험하는 것도 아니다. 단지 소수의 사람들이 이러한 외상의 경험을 효과적으로 대처하며 의미 있는 성장을 하는 것이다. 외상후 성장은 생존했다는 것을 의미하는 것이 아니라, 외상으로 인한 변화를 주관적으로 매우 중요하게 생각하는 것이다. 따라서 보다 개인적인 경험에 집중하는 질적 연구방법을 수행하여 외상후 성장을 보다 더 잘 사실적으로 표현할 수 있고, 이를 통해 심층적인 외상후 성장을 이해할 수 있다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 소방관들의 여가 참여와 외상후 성장의 관계를 질적 연구방법을 통해 구현함으로써, 외상에 따른 부정적 영향을 여가에서 대처하기 위해 어떤 노력을 기울이는지 그리고 이러한 경험은 개인의 삶에 어떤 변화를 주었는지 알아보고자 한다.

2. 자료 수집

질적인 표본 추출을 위해서는 이론적인 필수 조건에 따라 연구에 대한 가장 좋은 정보를 제공할 수 있는 참여자를 알아내고 선택하는 것이다. 표본 추출의 적절성은 연구의 주제와 목적에 따라 어떤 사람이 조사참여자로서 가장 적절한지를 알고 그 대상을 선정하는 의도적 표본 추출방법으로 충족될 수 있다(Strauss & Corbin, 1998). 20여 년 이상 소방관으로 근무해 온 2인에게 연구목적을 설명하고 자문을 구하며 추천 받은 자가 다시 적절한 대상을 추천하는 눈덩이 표집(snowball sampling)방법을 수행하였다. 이에 2018년 2월 12일부터 2018년 5월 13일

〈표 1〉 소방관 심층면접 주요 질문 절차

절차	구체적 내용
인사	인사, 연구의 목적 설명, 연구의 윤리성 설명
초기질문	조사참여자의 기본적인 특성에 관한 질문
전환질문	<ul style="list-style-type: none"> ▶ “소방관 일을 하며 기억에 남는 외상 경험이 있나요?” 그때 경험을 설명해주세요. ▶ “외상을 경험한 후 어떤 영향이 있었나요?” 외상으로 인한 일상의 변화를 설명해주세요.
중요질문	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 외상을 대처하기 위한 방법 “외상에 따른 스트레스를 대처하기 위한 당신만의 특별한 방법이 있나요?” “이러한 여가활동이 당신의 삶에 어떻게 도움이 되었나요?” “이러한 여가활동으로 어떻게 달라졌나요?” “외상의 부정적 경험을 늘 그렇게 대처하고 있나요?” ▶ 자신의 삶에 대한 평가 “외상을 여가활동으로 극복하며 자신이 변화했다고 생각하나요?” “현재 자신의 삶에 만족하나요?” “어떤 부분에서 특히 만족하나요?” “외상과 여가활동의 참여로 변화된 삶에 대해서 좀 더 편하게 설명해 주시겠어요?”
마침질문	추가로 자신의 삶에서 외상 경험을 극복하는 과정에서 느낀 것 자유롭게 나누기

주: Iwasaki *et al.*(2006)을 참고로 연구자 제작성.

까지 서울 소방서 두 곳에서 7명, 천안 소방서 한 곳에서 3명의 조사 참여자를 소개받아 심층 면접을 수행하였다. 우선 i)10년 이상 소방관으로 근무해왔으며, ii)주 3회 이상 정기적으로 참여하는 여가활동이 있고, iii)가정과 일을 균형적으로 유지하고 있으며, iv)몸과 마음이 건강하다고 판단되는 소방관을 대상으로 하였다. 20년 이상 근무해 온 소방관 2인에게 자문을 구한 결과 10년 이상이면 크고 작은 외상 사건을 적어도 한 두 차례 이상씩 경험했다고 볼 수 있고, 10년 이상 성실하게 근무하며 가정과 일을 균형적으로 유지해 온 소방관들은 외상에 따른 스트레스를 스스로 잘 대처하며 지내고 있다고 봐도 무방하다는 결론에 이르렀다. 또한 참여하고 있는 여가의 세부적 기준은 선행연구 이론에 근거하여 i)참된 성장을 개발할 수 있는 활동(Kleiber *et al.*, 2002), ii)지속적인 여가활동 혹은 참여빈도가 높은 활동(백선경·박주영, 2010; 이보미·주덕, 2015; Watkins, 2013)이

스트레스 대처와 밀접한 관련을 가지며 개인의 건강과 삶의 의미에 긍정적인 영향을 준다.

조사참여자들에게서 좀 더 풍부한 진술을 이끌어 내기 위해서는 면접 시 적절한 유형의 질문이 요구된다. 본 심층면접의 주요 질문 내용과 절차는 Kruger and Casey(2000)가 제안하고, Iwasaki *et al.*(2006)이 부정적 생활사건에서 여가역할을 알아보는 연구에서 제시한 면접 프로토콜을 바탕으로 구성하였으며 〈표 1〉과 같다. 조사참여자와 간단한 인사를 하고, 연구의 목적과 연구 결과의 사용 범위, 조사대상자의 익명성 보장, 자료원의 비밀 보장을 설명하고 모든 면접 내용의 녹음에 관한 동의를 얻었다. 참여자의 기본적인 특성에 관한 초기질문을 시작으로 외상 당시 경험, 외상 극복에 도움이 된 여가활동, 자신의 삶에 대한 평가와 같은 중요 질문이 진행되었으며, 반(半)구조화된 형식으로 유연하고 역동적으로 진행하였다. 중간 중간 연구 주제와 밀접하게 관련된 소방관들의 비언어적 표현

(몸짓, 표정 등)은 노트에 필기하여 결과 분석 시 소중한 힌트로 적용하였다. 편안하고 진솔한 면접 분위기를 조성하기 위해 소방관 개인이 원하는 시간과 장소에 맞추어 심층면접을 수행하였다. 24시간 근무하는 날 대기 시간을 쪼개 시간을 내는 소방관도 있었고, 휴일 집 근처 공원 혹은 소방서 근처 휴게소 등에서 약 30분~2시간 정도의 시간이 소요되었다.

본 조사대상자들에게 과거 외상 경험을 기억하고 그때의 느낌을 회상하며 면접을 진행 하는 일은 결코 쉬워 보이지 않았다. 그러나 당시 외상 경험을 회상한 이후에야 절박했던 대처방법과 변화를 스스로 정리해 볼 수 있기 때문에 선행되어야만 했던 과정이었다. 조사대상자들은 길게는 20년 짧게는 몇 개월 전 과거 외상 사건들을 회상하며 때로는 깊은 한숨을 혹은 짧은 단어로 떠들썩하며 불편한 모습을 보였으나, 대처 과정으로 면접이 진행되면서 점차 편안해진 모습을 보여주었다. 몇몇의 조사대상자들은 외상 경험을 이렇게 정리해서 이야기해 보는 것이 처음이라는 사람도 있었고, 정리해볼 수 있는 기회가 있어 스스로 위로 받았다는 사람도 있었고, 이런 기회가 좀 더 많았으면 좋겠다는 이야기도 들을 수 있었다. 매일매일 출동 명령을 기다리며 외상 사건 해결에만 급급한 소방관들에게 사회적 차원에서 정서적 지지가 얼마나 더욱 절실한지 실감할 수 있었다.

3. 자료 분석

현상학적 분석의 목적은 연구하고자 하는 현상의 본질적인 의미를 파악하는 것이고, 이는 곧 체험의 총체적, 주제적 측면을 구조적으로 분석하는 것이다(신경림, 2003). 본 자료는 Colaizzi (1978)가 제시한 현상학적 연구의 6단계 분석 방법을 따랐다. i) 우선 녹취된 내용을 글로 옮겨서 작성한 후 활자화된 면담 내용을 반복적으로

읽으며 연구현상과 관련된 의미 있는 문장이나 구를 선택하여 의미 있는 진술로 추출해낸다. ii) 진술된 내용에서 중복되는 표현은 배제하고 조사 대상자들의 공통된 속성을 도출해내는 데 초점을 맞추며 보다 보편적이고 추상적인 형태로 구성한다. iii)의미 있는 진술들로부터 보다 추상적인 의미로 범주화한다. iv)이를 기반으로 의미를 구성하여 4개의 하위주제와 1개의 주제로 범주화한다. v)지금까지 분석된 자료를 주제에 따라 총체적으로 통합하여 본질적 구조를 탐색한다. vi) 기존 선행연구에서 확인된 경험현상의 공통적인 요소를 통합하여 본질적 구조를 진술한다.

연구자는 자료수집과 동시에 분석을 수행하며, 여가 참여와 외상후 성장과의 관계를 통찰하였다. 이 과정 중에 여가 참여는 외상에 따른 부정적 영향을 대처하고, 소방관들의 의미 있는 성장과 밀접한 관련이 있다는 주제적 측면을 파악할 수 있었다. 이어 해석과정에서 아래 선행연구들과 소방관 4인의 수필집을 비교하는 과정을 통해 본 연구결과의 통찰력을 점검해보고 파악되지 않은 의미내용과 의미차원이 있는지 확인하였다. 기존 선행연구에서 Calhoun and Tedeschi (1999)은 외상후 성장을 초기에 외상사건을 잘 대처하며 긍정적으로 재형성된 인지 과정의 결과라 하였고, Zoellner and Maercker(2006)은 외상후 성장은 삶에 대한 감사함, 삶에서의 우선사항을 새롭게 설정하는 것, 자신의 잠재된 능력 개발, 새로운 가능성의 발견, 주변 사람들과 친밀감 증대, 영적인 변화로 나타난다고 보고하였으며, Chun and Lee(2010)는 척수장애자들을 대상으로 여가가 새로운 능력 발견, 의미 있는 관계 형성, 긍정적인 정서 재생, 외상사건을 긍정적으로 재구성하는 데 도움을 주었다고 보고하였다.

본 연구는 지인으로 알고 지낸 소방관 2인의 일상을 오랜 시간 공유할 수 있는 기회를 통해 시작되었다. 예전부터 소방관 본인과 가족으로부터

터 소방관들의 외상후 심리적 혼란에 대해 자주 접할 수 있는 기회가 있었고, 외상으로 고통 받는 소방관들이 종종 의미 있는 여가활동을 찾고 지속적으로 참여하고 있다는 것을 파악할 수 있었다. 소방관 2인의 삶을 장시간 공유한 경험은 나머지 8인의 조사대상자들의 외상후 경험을 이해하고 공감하는 데 큰 도움을 주었다. 질적 연구 경험이 있는 동료 박사 2인이 필사된 자료를 함께 의논하며 하위주제들이 진술 내용에서 이해가 되는지, 하위주제 속에 부적절하게 배치된 내용은 없는지 검증하는 과정을 거쳤다. 또한 불분명한 것들을 추가하거나 면담내용의 정확성을 확보하기 위해 조사참여자와 전화 혹은 전자우편을 통해 참여자 확인법(member check)을 수행하였다. 국내 공중파 다큐 2개 분(SBS 스페셜, 2016년 4월 24일 방영 '슈퍼맨의 비애', EBS 1다큐 시선, 2017년 11월 17일 방영, '소방관, 영웅의 트라우마')과 국내 소방관 3인, 미국 자원소방관이자 철학교수 1인의 수필집을 참고하여 본 분석자료 주제들과 어떻게 관련되는지를 비교, 검토하여 조사참여자의 외상 체험의 의미를 이해하는 데 반영하고 전체적인 성장을 기술할 때 참고하였다. 위 수필집 4인의 소방관 저자들도 외상에 따른 자신의 경험들을 글로 쓰며 객

관화하는 과정을 통해 성장의 한 과정을 경험했다고 볼 수 있다. 마지막으로 심리상담사 및 여가학 박사에게 문제제기 단계, 자료추출 방법, 하위 주제 구성 주제 도출에 대한 검토를 통해 연구의 신빙성을 높이고자 하였다

IV. 연구 결과

1. 참여자의 특성

본 연구에 참여한 조사대상자들의 근무역할은 진압 3명, 구급 3명, 구조 2명, 진압/구급 2명으로 모두 남성이며, 30대 1명, 50대 1명 나머지 8명은 모두 40대로 구성되었다. 근무경력은 10년에서 28년까지 분포되었고 15년 미만이 5명, 15년 이상이 5명으로 나타났다. 본 조사대상자들은 종교활동, 음악감상, 영화보기, 자전거, 등산 등 다양한 여가활동에 참여하고 있었다. 그 중에서도 주 3회 이상 지속적으로 참여하고 있는 여가활동을 조사한 결과 음악감상 1명을 제외하고 모두 신체여가활동에 참여하고 있었다. 무엇보다 매일 여가활동에 참여하고 있는 사람들은 편도 30분 이상의 출퇴근 시간을 이용하

〈표 2〉 조사 참여자 일반적 특성

ID	성별	나이	결혼/자녀	근무역할	근무경력	주요 여가활동	여가활동 참여빈도
A	남	35	미혼	진압	10년	헬스	주 3~4회
B	남	42	기혼/1명	구급	11년	산책	주 5회
C	남	44	기혼/2명	진압	12년	음악감상	매일
D	남	44	기혼/2명	구급	12년	배드민턴	주 3회
E	남	44	기혼/3명	구조	14년	걷기	매일
F	남	45	기혼/1명	진압	21년	헬스	주 5회
G	남	46	기혼/1명	구조	19년	헬스	주 4회
H	남	49	기혼/1명	구급	18년	걷기	매일
I	남	49	기혼/2명	진압/구급	22년	등산	주 3회
J	남	57	기혼/2명	진압/구급	28년	자전거	매일

〈표 3〉 소방관의 외상후 성장과정

진술 내용	하위 주제	주제
외상후 충격에서 벗어나기 위해, 외상사고의 상실감과 허무함 완화를 위해, 외상경험을 환기할 수 있는 취미 발견, 사고 현장의 긴장감 완화를 위해, 삶의 의미 회복을 위해, 일상을 유지할 수 있는 힘, 마음의 안정을 위해	심신안정 추구	
자녀들의 안전과 건강에 대한 중요성, 다른 사람들의 안전과 건강에 대한 중요성, 일상생활에서도 안전 제일주의, 절도 있는 일상, 생사가 걸리지 않는 한 하찮게 느껴짐, 즐거움보다 안정 추구, 안전 교육의 중요성, 평범함의 가치	일상의 소중함 발견	여가역할
다른 사람에게 감사의 인사, 생명은 귀한 것, 근무 외 시간에도 위급 상황에서는 몸부터 반응, 소방관으로서의 자긍심, 어려운 일 잘 극복할 수 있음, 직업에 대한 소명의식, 소방관으로서의 감사함, 시민들로부터 지지,	직업의 의미 발견	
외상 사건 목격 시 회피하려고 함, 생각 안하려고 함, 동료들과도 일부러 외상 이야기는 안하려고 함, 어린아이들의 사고, 가난한 사람들의 사고, 현장대처능력 부족, 사회적으로 외상 대처에 적극적인 도움 필요, 소방관 내 체력 단련실 미비		외상과의 투쟁은 늘 진행 중

고 있었다.

2. 연구 결과

본 조사대상자들은 소방관 업무를 수행하며 한 두 차례 이상씩 잊혀 지지 않는 외상 경험을 가지고 있었다. 다른 사람의 목숨이 위태로운 현장뿐만 아니라, 실제 자신의 생명까지 잃을 수 있었던 사고도 있었다. 무엇보다 살아있던 생명이 죽음으로 연결되는 과정 자체를 모두 목격하는 경험은 보다 더 큰 충격으로 기억되고 있었다. 방금 전까지 숨을 쉬던 사람이 너무나 허무하게 사라져가는 모습을 바라보며 죽음을 자신의 입장에서 생각해 보는 기회가 된다고 했다. 삶과 죽음의 경계선에 있는 사람들을 목격하며 무의식적으로 삶의 허무함이 몸 속 깊숙이 저장되고 있는 듯 했다. 이처럼 삶의 무상함과 허무함을 느끼는 소방관들에게 가장 절실한 것은 일상을 지탱할 수 있는 힘을 찾는 것으로 보였다. 자칫 소방관들은 자신의 삶이 하찮게, 자신의 직업이 두려움으로 느껴질 수 있기 때문에 자신의 삶을 안정적으로 지탱할 수 있는 힘을 찾는 과정이 여가에서 나타났다고 볼 수 있다. 소방관들은 외상사

고의 심리적 스트레스를 여가에서 심신 안정을 추구하며 회복하고 있었고, 이것은 일상의 소중함, 직업의 의미를 새롭게 구성할 수 있는 힘으로서 작용하고 있었다.

본 10명의 조사대상자들 중 9명은 신체여가 활동에서 ‘땀’을 흘리고 나면 몸과 마음이 개운해지고, 개운해진 몸과 마음에서 새롭게 일상이 보이고 소방관 업무에 보다 적극적으로 임하게 된다고 진술하였다. 나머지 1명은 음악을 들으며 극도로 긴장했던 마음과 몸의 휴식을 취하고, 다시 일상으로 돌아갈 때에는 좀 더 편안해진 생각으로 임할 수 있다고 진술하였다. 그러나 소방관들이 여가에서 심신의 안정을 회복하고 있는 동시에 여전히 외상과 투쟁하고 있는 바로 지금 이 순간의 모습도 간과할 수 없는 중요한 현상이었다.

1) 심신 안정 추구

오늘도 많은 소방관들이 긴 시간이 지나도 결코 지워지지 않는 크고 작은 상처를 안고 살아간다. 삶과 죽음의 경계선에서 비극적인 외상과 투쟁하는 소방관들은 깊은 상실감을 아무런 준비도 없이 맞이한다. 그들의 비극은 곧 인간의 비극이

고 자신도 비극적인 사고와 죽음에서 자유로울 수 없는 불안한 존재임을 온 몸으로 느낀다.

“저도 처음에는 당황스럽고 그런 것이 있었죠. 임상이나 의사들은 체계적으로 교육을 받고 그런 모습(죽은 혹은 부상당한 사람들의 모습)을 보잖아요. 그러나 저희는 그런 (전문적인)교육도 없이... 그냥...(죽은 혹은 부상당한 사람들을 봐야 해요)” (D)

“시골 밤길에 (깍지에서 온) 사람이 술을 사러 (차를 타고) 나왔다가 물이 가득한 하천에...(빠져버렸어요). (그런 상황에서는) 차 문이 안 열리거든요. 물 (압력) 때문에... 그때는(13년 전) 차를 끄집어 낼 수 있는 장비가 없었어요. 그래서 (사람을 먼저 구하려고) 차 문을 통해 (손을) 집어 넣어가지고 운전석에 있는 (사람의)손을...(만졌을 때) 그때 그 느낌, 살았나 죽었나를 떠나서 그 느낌 때문에...”(G)

“고등학생 여자애는 남자친구가 자기를 좋아하지 않는다고 자기 집 20층에 이렇게 (매달려)있다가 바로(추락했어요)... 이미 떨어진 것(사람)을 보는 거랑 떨어지는 것(과정)을 보는 게 달라요. 사고가 난 다음에 보는 게 낫지... 트라우마가 달라요. 추락 같은 사고 몇 개를 보니깐, 그런 것을 계속 보니깐... 제가 꼭 추락하는 것 같더라고요. 꿈을 꾸요. 꿈을 꾸... 한동안 내가 떨어지는 것 같고 내가 아픈 것 같아” (E)

본 조사대상자들은 일반적인 사람들이 여가에서 얻고자 하는 즐거움, 만족감이 아니라 삶을 지탱하기 위한 수단으로서 여가의 역할이 시작되고 있었다. 외상후 스트레스로부터 자신의 몸과 마음을 지키기 위한 목적으로 참여하게 된 여가

활동은 다음과 같은 진술에서도 나타난다. “교대 근무, 야간 근무 때문에 생체리듬이 많이 깨져서”, “마음을 다스리고, 나쁜 생각을 많이 하지 않으려고”, “현장에 들어가서 일을 제대로 하기 위해서”, “남을 도우러 가는 직업인데 체력이 없으면 곤란하므로”와 같은 이유로 걷기, 달리기, 배드민턴, 자전거, 헬스, 등산과 같은 여가활동에 적극적으로 참여하고 있었다. 또한 종교 활동을 찾게 된 사람도 있었고, 긴장도가 높아진 몸과 마음을 해소하기 위해 클래식 음악 감상의 취미를 가지게 된 경우도 있었다.

“소방관 일을 하다보면 죽음이 남 얘기가 아니라는 것을 알게 돼요. 바로 내일 제 일이 될 수도 있어요. (그런 면에서)종교 활동은 (영적인) 도움이 많이 되는 것 같아요. 기도 시간에 하나님과 (어려움 경험들을)이야기하면서 풀어지는 것 같아요. 운동은 몸을 강하게 만드는 그런 게 있고, 종교 활동은 제 마음(영적)을 강하게 만드는 게 있죠.” (H)

“소방관 일은 정신적으로 힘든 면이 있어요. 저도 일단 일반인이고, 좋은 기억이 아니잖아요. 예민해지는 경우가 생기고... (그러면) 나름대로 다른 쪽에서 찾으려고 애쓰죠. 예전부터 음악 듣는 것을 좋아해서 그런 것으로 순화하려고 해요. 아니면 영화를 본다면... (그러다보니)제 나이 다른 사람들에 비해 다양하게 음악이나 영화도 찾고 즐기고 있는 것 같아요. (어떻게 보면) 저도 (그들처럼) 술 먹고 이야기하며 잊어버리려 했을 텐데... (오히려)제 생활에서 문화의 폭이 넓어졌다고 할 수도 있죠. 아이들에게도 이런 음악을 들어봐라 이야기도 하고, 아이들도 좀 (저의 넓은 음악과 영화 취미의)영향을 받았다고 볼 수 있죠.” (C)

스트레스를 대처하기 위한 개인적 태도 혹은 반응은 개인적 성장에 강력한 요인이 될 수 있다(Collins, Taylor & Skokan, 1990; Park, Cohen & Murch, 1996). 외상후 성장은 인지적 재구성 과정의 결과로 나타나는데, 그 이전에는 외상후 심리적 혼란에 효과적으로 대처하고자 하는 노력이 투입되며, 여기서 효과적인 대처 노력은 성장의 첫 단추가 될 수 있다(Tedeschi & Calhoun, 1995). 일상 속 행복은 그 누구도 아닌 스스로 직접 지켜내야 한다는 것을(오영환, 2015), 날이 어두워지면 소방관들의 마음에도 가끔 어둠이 찾아오며 이럴 때일수록 마음의 불을 밝히고 가까운 곳의 희망부터 찾아내는 습관이 필요하다는 것을(전세중, 2013. p. 303), 사람을 행복하게 하는 것은 소망하는 것이 아니라 행동하는 것이라는 것(McCluskey, 2007. p. 96)을 소방관들은 몸소 체험하고 있었다.

2) 일상의 소중함 발견

여가에 참여하며 심신의 안정을 추구한다는 것은 결국 외상후 스트레스와 끝없이 대처할 수 있는 힘을 추구한다는 것이다. 외상으로 인한 스트레스 대처에는 매우 높은 수준의 정서적 몰입과 인지적 개입을 필요로 하고, 소방관들의 외상은 과거형이 아니라 늘 현재진행형이기 때문이다. 매번 출동하는 현장에서 예상치 못한 사건사고를 맞닥뜨리는 소방관들은 매번 자신이 이해 가능한 삶의 범주에 도전을 받는다. 본 조사대상자들은 여가활동으로 이러한 스트레스들을 효과적으로 대처하며 아무 사고 없이 일상이 유지된다는 것에 새로운 의미를 부여하고 있었다.

“많은 사고를 보다보니깐... 애들이 수련회를 간다거나 어디 1박2일 다녀오면, ‘무사히 다녀왔구나!’ 이런 안심이 들죠. 재밌다 재미없다 이런 이야기를 하지만, 저는 거기서 어떤 위험 상황은 없었는지(궁금해

요)... 서로 질문 답변이 다를 때도 있지만...” (I)

“불을 많이 보다보니깐 일단 식당이나 이런 데를 가면 딱 스캔을 떠요. 단골 식당 아주머니에게는 그런 이야기(화재 예방) 자주 해요. 화재 예방을 위해서는 조심하는 수밖에 없거든요. 약간 집착? 그렇게 생각될 수도 있어요.” (B)

“안전에 무신경할 때 사고가 많이 발생하거든요. 그래서 우선 안전에 신경 많이 쓰죠. 만약 애가 어디를 간다 하면 차로 쪽으로 내리지 마라 뒷좌석에서도 안전벨트를 해라 그래도 애들은 안 따라하죠. 그래도 할 수 없어요. 계속 이야기해야 해요.” (F)

이와 같은 진술에서 소방관들이 자신의 삶에서나 다른 사람들의 삶에서 일상이 안전하게 유지되기를 얼마나 절실하게 소망하는지 알 수 있었다. 사람들이 조금만 주의를 기울여도 예방할 수 있는 위험 상황이 너무나 많이 있다는 것을 소방관들은 잘 알고 있기 때문이다. 삶과 죽음의 경계선에서 희망과 절망이 교차하는 순간을 수없이 마주하는 소방관들은 많은 이들이 비극적인 사고를 자신에게 일어날 수도 있는 사고임을 인지하지 않고 있는 사실에 안타까워한다(오영환, 2015). 이런 약간의 부주의와 실수로 일상이 파괴되는 상황을 수시로 접하는 소방관들은 소박한 일상을 지켜나가는 것이 매우 중요하고 감사한 일이라고 진술하였다.

“학교나 이런 데 교육 훈련을 많이 나가요. 예전보다 많이 바뀌긴 했지만, 아직은 멀었다고 생각해요. 지금 대학생들(아마) 유치원, 초등학교 때(부터) 모두(교육을) 배웠어요. 그런데 그렇게 큰 성인이 되어서도(아직) 멀었어요. 안전에 대한 의식이

요. 소방교육에 대한 훈련이 일회성으로 끝나면 안 되는 것 같아요. 학교에서도 교과 시간처럼 지속적으로 안전에 대한 시간을 투자해서 철저하게 교육을 시켜야지, 지금처럼 하면 완만하게 되죠, 오랜 시간이 걸린다는 거죠. 세월호나 대구치하철 사고 등도 정말 안타깝죠.” (A)

“절도 있는 일상을 원하게 되는 것 같아요. 체험을 못하면 모르겠지만, 저는 현장에서 체험을 자주 하니깐... (경험상)술 먹는 자리에서 혹은 휴가지에서 안전사고가 빈번해요. 너무 좋다하고 모인 자리가 결국에는 싸움으로, 사고로 많이 이어지는 것 같아요. 어떤 자리에서나 무리하지 않으려는 게, 적당히 하는 게 몸에 배었어요.” (I)

“제일 중요한 것은 건강이죠. 짠 사람들은 공부나 이런 것에 포커스(집중)가 있는데 저는 정신건강, 몸 건강 이런 것이 우선인 것 같아요. 그 다음이 공부...” (H)

“세 아이 모두 모유로 커서 그런지 애들이 잘 아프지도 않고, 건강해서 제일 감사하죠. 가장 중요한 것은 안전했으면 좋겠어요. 아마 다른 소방관들도 마찬가지일거예요.” (E)

본 조사대상자들은 외상후 스트레스로부터 자신을 보호할 수 있는 여가활동에서 찾을 수 있게 되면서, 심신의 안정을 회복하게 되었고 자신의 삶을 인지적으로 재구성하는 내적 변화도 나타났다. 보통 사람들이 중요하다고 생각하면서도 쉽게 잊고 살아가는 가치를 삶의 최우선순위로 삼고 살아가고 있었다. 소방관들은 욕심 버리고 서로 용서하면서 살아갈 수 있음에 감사하고, 건강만큼 중요한 것은 이 세상에 아무것도 없으며(김

만수, 2007. p. 227), 열심히 살아가고자 하는 정신과 내 앞에 주어진 시간들을 충실히 채워야 한다는 것(전세중, 2013. p. 201), 현재에 사는 법을 배우고 자신이 있는 곳에 만족하는 사람이 가장 행복하다(McCluskey, 2007. p. 261)는 진실을 외상의 경험을 통해 깊이 통찰하고 있었다. 소방관들은 일반인들이 가장 염원하는 ‘지금, 여기에서 집중하며 머무는’ 현재를 살아가는 방법을 실현하며 살아가고 있었다.

3) 직업의 의미 발견

외상 경험에서의 부정적인 감정들을 극복하지 못한다면 다시 소방관으로서 업무를 수행하기가 쉽지 않을 것이다. 상처를 마주하고 치료할 여유도 없이 다시 새로운 상처를 찾아 나서는 것과 다르지 않다. 자신의 상처를 스스로 해석할 수 있고 자신의 상처가 의미 있는 상처라는 믿음이 없는 상태에서는 소방관 일을 지속하기가 어렵다. 본 조사대상자들은 여가활동에 참여하며 상처를 바라보고 치유할 수 있는 힘을 얻고 그 힘으로 자신의 삶을 재해석, 재구성하는 선순환이 나타났다. 일반 사람들은 잘 알면서도 금방 산만해지는 ‘현재에 머무는 법’을 소방관들은 일상의 소중함으로 실현하며 살아가고 있었다. 직업의 의미도 생계를 위한 수단이 아니라, 타인의 안전과 생명을 위해 위협도 무릅쓸 수 있는 용기가 발견되는 것으로 보였다. 아리스토텔레스는 용기는 말이 아닌 행동 속에 존재하며, 자주 실행하지 않으면 안 되는 실천적 가치이자, 서서히 그리고 조심스럽게 성장하는 습관이라 하였다(McCluskey, 2007). 소방관들은 수없이 발생하는 외상사고를 경험하며 행동 속에 존재하는 실천적 가치 즉 용기를 기꺼이 마주한다.

“비번인 날이라도 밖에서 그런 (위험한) 상황을 보면 몸이 먼저 앞서게 돼요. 생각할 틈도 없이... 아내는 애들도 있고, 가족

도 있는 사람이 너무 몸을 안 아낀다고 뭐라 해요. 근데 그게 제가 어떻게 생각하고 하는 일이 아니라... 그냥 일단 몸부터 (반응하니깐)...” (D)

“불이나 무서운 것을 보면 일반적으로 꺼리게 되잖아요. 일단 소방복을 입고 (출동을) 나가면 내가 빨리 안정을 시켜야겠다. 해결을 해야지 하는 생각이 들지 내 몸 생각은 안하게 돼요. 은연중에 직업의식이라면 직업의식이 (생긴 거죠)...” (F)

“팀장이 되고 고참이 될수록 팀원을 보호해야겠다는 생각, 시민들을 보호해야겠다는 생각이 더 투철해지는 것 같아요. 홍보성으로 이야기하는 것은 아니고요(웃음). 100% 그렇다는 것은 아니고, 열에 일곱 여덟은 제가 죽을 수도 있는데 그걸 못 느끼고 몸이 먼저 나가는 경우가 생기더라고요. 오히려 절제를 해야겠다는 (생각을 하죠)...” (J)

한국 사회에서는 겸손이 미덕으로 여겨진다. 본 조사대상자들도 자신들의 희생정신을 자신 있게 이야기 하지 않고, 최대한 겸손하게 진술하려는 모습을 엿볼 수 있었다. 심지어 자신의 이러한 진술을 축소한다는 이유로 녹취에서 지위달라는 요청도 있었다. 직업인데 너무 특별하게 진술하는 것 같아 부끄럽다고 진술하는 소방관도 있었다. 사회적으로 소방관들의 희생정신이 너무나 당연시되고 있는 것은 아닌지 다시 한 번 반성할 수 있는 기회가 되었다. 소방관들의 외상후 성장은 외상후 생존했다는 것을 의미하는 것이 아니라, 외상으로 인한 변화를 매우 중요하게 생각하는 것이다. 외상 그 자체는 혼란스러운 사건으로 남으며, 외상 사건을 의식적, 체계적으로 그 의미를 알아내려 하거나 어떤 이로운 점이 있는지 해석하기란 쉬운 일이 아니다. 그러나 여가에 참

여하며 심신의 안정을 되찾은 삶에서는 자신의 직업에 대한 의미도 새롭게 재구성할 수 있는 내적 변화가 나타났다.

“어려움에 처한 사람을 구조하거나 불 속에 들어가서 잘 췌다거나 했을 때, 주변에서 당신들 때문에 잘 되었다더라 그런 이야기를 들으면 좀 뿌듯하죠.” (C)

“우연히 소방관이 되었지만, 물론 월급을 받고 하는 일이지만 사람들을 도울 수 있다는 점에서 좋은 직업 같아요. 물론 목숨을 잃을 수도 있고 위험도 따르지만...” (B)

“가끔 구해주어서 도와주어서 감사하다 인사하러 오시는 분이 종종 있어요. 그럴 때는 이런 직업이 또 어디 있겠나, 하는 생각이 들어요.”

“사람의 생명을 구한다거나 생명의 탄생을 함께 본다거나 이런 상황에서는 보람을 느끼죠. 강변에 뛰어들려고 하는 사람을 살렸던 경험도... 뭐 (당사자들은) 그렇게 생각 안할지도 모르지만, 저는 그렇게 생각해요. 제가 조금만 늦게 대처했어도 그 사람은 그냥...(뛰어들었을 거예요)” (G)

본 조사대상자들은 직업의 의미를 진술할 때 스스로의 발견도 중요하지만, 주위 사람들의 지지와 격려도 자주 진술되었다. 소방관들은 자신들로 인해 구조된 생명을 바라보는 기회보다 비극적인 외상 경험들을 자주 마주하다보니 소방관에 대한 사회적 지지와 격려를 느낄 기회도 별로 없다. 그래서 소방관으로서의 자부심을 직접적으로 느끼지 못할 수도 있다. 비극적인 외상 경험으로 인해 매번 절망과 상실감만을 느낀다면 소방관으로서의 의미도 발견하지 못할 것이다. 그러나 본 조사대상자들은 여가에 참여하며 외상의

경험을 새롭게 재구성할 수 있는 힘을 얻고 있었다. 소방관들에게 있어 여가 참여는 슬한 죽음과 상실을 목격하며 얻는 감정을 평정심의 상태, 즉 일상성 회복을 위한 투쟁일 수도 있다. 그러나 그 과정 중에 얻는 내적 변화 즉 일상의 소중함, 직업의 의미를 실현하며 살아가는 것은 결코 한 인간으로서 작지 않은 성장으로 유도되고 있었다.

4) 외상과의 투쟁은 늘 진행 중

외상후 성장 이론에서 중요하게 기억해야 할 것은 외상후 성장은 결과와 과정 모두를 포함한다는 것이다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 외상후 성장은 높은 수준의 심리적 혼란을 야기하는 부정적 환경에 적응하고자 하는 시도와 동시에 나타난다. 따라서 외상후 성장은 심리적 생존을 시도한 결과라 할 수 있고, 동시에 외상후 남겨진 혼란과 공존하며 투쟁하는 과정으로 나타날 수도 있다. 본 조사대상자들이 앞에서 진술했던 외상 경험들은 스스로 해석하고 극복할 수 있었던 종류였다면, 진술할 수 없는 외상 경험도 적지 않게 잠재해 있으며 새로운 외상 경험에 긴장을 늦추지 않고 대비해야 하는 일상이 지금 이 시간에도 지속되고 있었다.

“생각 안하려고 노력하죠. 끔직한 장면 맨날 보니깐... 생각해봐야 나만 힘들고” (A)

“동료들과는 이야기 잘 안하려고 해요. 그런 것으로 푼다(해소한다), 이런 것은 없어요.” (G)

“회식이나 밥을 먹으며 이런 저런 이야기를 나누긴 해요. 이런 사고, 시체 본 이야기 그런데 뒤돌아서면 바로 잊어버리는 편이에요. 가지고 있어봐야 저만 피로우니까요. 굳이 가슴에 안고 있을 필요 없다고 생각해요.” (H)

“이야기하다보면 자꾸 빠져들어요. 저 같은 경우는 (외상 사고자의)얼굴을 잘 안 보려고... 눈을 안 마주치려고... 기억에 안 남게... 회피하는 수단으로... 일부러 떠오르지 않게 하려고...” (D)

“시간이 지나니깐 조금 나아지는 데... 생각은 계속 나죠. 지금 이렇게 이야기 하는 것도 잊지 못하니 이렇게 (이야기) 하죠.” (I)

“마음은 편한데, 일단 사람이 많은 곳에 가거나 소방복을 입으면 몸이 딱 긴장해요. 그런 건 있죠. 우리 소방관들은 다 그래요.” (J)

무엇보다 사건 사고는 작고 가난한 이들에게 빈번하고 이를 목도하게 되는 소방관들의 몸과 마음에 깊은 생채기를 남긴다. 하나하나의 생명과 삶이 너무도 특별하고 소중하다는 것을 잘 아는 소방관들이기에 이처럼 작고 가난한 사람들의 비극 앞에서 그들의 아픔은 더욱더 깊어진다.

“정말 안타까운 사고들도 많이 보거든요. 어린 아기나 끔찍하게 사고를 당하는 사람들 경우에는 꼭 (경제적 여유가) 없는 사람들이 그래가지고...” (G)

“어떤 사고 현장에 가서 일만 끝내고 오는 것은 차라리 쉬워요. 근데 가끔 (사고)스토리를 알게 되면 그때는 (몸이 아니라) 마음이 좀 힘들죠. 그 (남은) 가족들 있잖아요... 그리고 왜 꼭 사고는 그렇게 어려운 사람들에게 자주 일어나는지 모르겠어요. (그럴 때는) 하늘이 원망스럽기도 하고...” (H)

“구급 할 때 그런 일(외상 사건)들이 많죠. 철도에서, 한강대교에서 그런 모습(외상)을 보고와도 그냥 밥 먹어요(웃음). 저희는 다시

출동 신호 떨어지면 나가야 하니깐..." (J)

구조현장에서 사람들의 수많은 이별과 깊은 슬픔 앞에서도 소방관들은 다시 일터로 돌아가야 하고, 출동 벨이 울리면 또 다른 비극을 막기 위해 최선으로 임해야 한다. 소방관들은 생사의 갈림길에서 어김없이 따르는 슬픔에 의식적으로라도 익숙해야만 한다고, 그 모든 개별적인 슬픔에 동화되어서는 어두운 중량감을 이겨낼 수 없다고 말한다(오영환, 2013. p.31).

"문서나 이런 것들을 보면 동료들과 이야기를 하거나 음악을 듣기도 하고... 정신과적으로 이런 상담을 받았으면 좋겠는데 시스템적으로 그런 것들이 마련되지 않은 점이 아쉽죠. 있는데 모를 수도 있고 홍보가 덜 되어서 그럴 수도 있는데... 미국 같은 경우는 사건 사고가 있으면 정기적으로 심리 상담을 한다고 들었는데... 아직까지는 (우리나라에서는) 그런 것들이 많이 아쉽습니다." (F)

"현장대원들은 행정에 비해서 체력을 단련할 수 있는 시간이 있어야 하는데... 사무실에서는 체력 안배시간을 안주죠. 모든 사람들이 스트레칭을 하다가 현장을 나가면 사고도 덜 나고 대처도 잘 할 텐데, 행정 업무를 보다가 나가면 아무래도 외상후유증이 많이 남아요." (I)

"같이 먹고 자고... 오늘 같은 경우에는 24시간 당직 근무기간... 3개 팀이 2교대로 3주간씩 일을 하고 있어요. 일반인보다 체력이 필요한 것은 확실하구요. 왜냐하면 체력 부족으로 다치시는 경우도 많이 봤거든요. 체력 단련실이 있긴 한데 아주 열악한 편입니다." (E)

본 조사참여자들은 여가에서 심신 안정을 추구하며 일상의 소중함 발견, 직업의 의미를 발견하며 내적으로 성숙해지는 모습도 보여주었지만, 여전히 무방비 상태에서 출동하는 현장에서는 늘 긴장하는 삶의 연속이며 삶의 불평등함에 아파하고 외상을 효과적으로 대처하기 위한 체력 문제에 대해 높은 관심을 보여주었다. 소방관들에게 있어 체력은 외상후 성장뿐만 아니라 소방관들의 직접적인 안전에도 큰 영향을 미친다. 체력이 곧 안전이라는 느낌이 들 정도로 소방관들은 체력의 중요성을 자주 언급하였는데, 이에 반해 사회적으로 소방관들의 체력을 지원해주는 정책이나 환경은 매우 부족하다고 진술했었다. 본 조사대상자들 중 출퇴근 시간까지 이용하며 체력을 키우려고 노력하는 소방관들의 모습에서 앞으로 사회적으로 관심을 가지고 풀어야 할 과제가 많음을 알 수 있었다. 이 순간에도 많은 소방관들은 위험 속으로 뛰어들고 있다. 몸도 마음도 아프지만 말을 아낀 채, 그저 묵묵히 현장으로 달려가야 한다. 그들은 소방관이니까(오영환, 2013. p.56).

V. 결론

본 연구는 소방관들의 외상에 따른 결과를 성장의 가능성에서 조명해보고, 여가 대처과정을 통해 성장하는 과정을 현상학적 연구로 구현해보고자 하였다. 현상학적 연구는 새로운 이해를 얻기 위해 현상을 탐색하는 데 사용되며, 개인의 체험, 경험, 감정 및 생각에 관한 면밀하고 자세한 연구에 활용된다(Strauss & Corbin, 1998). 이를 위해 10여년 이상의 경력을 가진 소방관 10명을 눈덩이 표집 방법(snowball sampling)으로 수집하여 심층면접을 수행하였다. 여가는 부정적 생활사건을 대처하며 적응하는 데 도움을 주고, 외상후 성장은 결과뿐 아니라 과정을 포함하는 개념이다. 소방관들은 여가에 참여하며 수

시로 경험하는 외상의 부정적 경험을 환기할 수 있는 기회를 얻을 수 있고, 여가에서 얻는 안정감은 개인의 의미 있는 내적 변화에 긍정적인 영향을 미치는 선순환 과정으로 나타날 수 있다. 이러한 과정을 외상후 성장 개념에 적용할 수 있다.

본 조사대상자들은 진압, 구조, 구급 업무를 수행하며 심각한 외상을 한 두 차례 이상씩 경험하고 있었다. 늘 예기치 않은 사고현장에서 소방관들은 절망적인 사고와 비관적인 상실감을 온몸으로 받아들여야 한다. 사고가 예고 없이 발생하는 것처럼 소방관들도 무방비상태로 이러한 감정에 노출된다. 소방관들의 여가 참여는 이러한 외상후 스트레스가 기저로 작동하고 있었으며, 즐거움이나 개인의 만족을 위한 것이 아니라 외상후 심신 안정이 주된 목적으로 진술되었다. 문헌고찰에서 살펴보았듯이, 부정적 생활환경에서 여가경험은 주의를 환기시키고, 안정성 회복, 긍정성 재생, 개인의 내적 변화를 가져오는 역할을 한다(Kleiber *et al.*, 2002). 본 조사대상자들은 외상후 스트레스를 대처하는 방법으로서 여가활동에 참여하면서 주의를 환기시킬 수 있는 기회를 제공받고, 심신의 안정을 추구하며 개인의 일상을 긍정적으로 재구성할 수 있는 내적변화를 경험하고 있었다. 개인의 내적변화는 일상의 소중함이나 직업의 의미를 발견하는 과정으로 구현되었다. 이러한 과정들은 외상후 성장에도 해당되는 내용으로서 기존 연구에서도 외상후 성장은 “잘 살아가는 것”으로 언급되기도 하며(Chun & Lee, 2010), 삶에 대한 감사함, 삶에서의 우선 사항을 새롭게 설정하는 것(Zoellner & Maercker, 2006)으로 이해된다. 그러나 본 조사대상자들에게 나타나는 여가역할은 심신 안정 ‘추구’ 그리고 일상의 소중함과 직업의 의미 ‘발견’과 같이 현재진행형으로서 작용하고 있었다. 여가에 참여하여 외상후 스트레스를 완전히 극복하고 성장이 완료된 것이 아니라, 지금 이 시간

에도 새로운 외상후 스트레스에 대처하며 외상후 성장과정이 진행되고 있다고 봐야 한다. 외상과 여전히 투쟁하는 본 조사대상자들의 모습은 새로운 사건 사고를 대비해 긴장과 경계를 늦출 수 없고, 삶의 불평등함이 여실히 드러나는 사고현장에서는 측은지심으로 괴로워하고, 사고현장에서 최대한 효과적으로 대처하기 위한 체력확보 문제에 높은 관심으로 나타났다.

본 연구는 소방관들의 외상 경험과 여가 참여의 관계를 현상학적 연구방법으로 조사하여, 소방관들이 외상에 따른 스트레스를 여가에서 효과적으로 대처하며 성장에 이르는 과정을 구현할 수 있었다. 본 조사대상자들은 외상후 스트레스에 대처하기 위하여 여가활동에 참여하며 심신의 안정을 추구할 수 있게 되었고, 일상의 소중함과 직업의 의미를 발견하게 되었다. 본 연구결과에서 여가참여로 심신의 안정을 추구하는 것은 도움이 필요한 가족을 돌보는 사람들(Wood & Tirone, 2013), 천재지변을 경험한 사람들(Kono, 2015)이 여가참여로 일상성을 회복하게 되는 여가역할과 유사하다. 또한 일상의 소중함과 직업의 의미를 발견하는 내용은 중증 유행성 질병을 앓고 있는 사람들이 여가참여로 건강의 중요성을 재인식하게 되었다는 결과(Marafa & Yung, 2004), 암과 만성적인 질병을 앓고 있는 사람들이 정원 돌보기와 같은 여가활동으로 영적 의미를 깨닫게 되었다는 결과(Unruh & Hutchinson, 2011)와 유사하다고 볼 수 있다. Chun and Lee(2010)는 척수장애를 앓고 있는 사람들을 대상으로 여가활동이 척수장애자들의 외상후 성장에 긍정적인 역할을 한다고 보고하였는데, 척수장애자들은 여가활동으로 인하여 의미 있는 관계 형성, 긍정적인 정서 재생, 외상 사건을 긍정적으로 재구성하게 되었다. 그러나 본 연구결과가 기존 연구에 중요하게 시사할 수 있는 점은 여가역할이 현재진행형으로서 작용하고 있다는 것이다. 소방관들이 겪는 외상후 스트

레스의 종류는 Chun and Lee(2010)의 척수 장애처럼 과거 어떤 시점에서 완료/적응할 수 있는 경험이 아니라 지금 이 시간에도 잠재되어 있는 스트레스라는 점에서 나타난 결과라 볼 수 있다. 본 조사대상자들이 외상후 스트레스와 여전히 투쟁하고 있는 모습은 언제나 사건사고 현장에 출동하며 긴장과 경계를 늦출 수 없고 외상과 투쟁하기 위한 체력 확보 문제에 깊은 관심을 가지고 있다는 진술에서 짐작할 수 있다. 또한 본 조사대상자들이 여가활동에 참여하며 심신의 안정을 '추구'하고, 일상의 소중함과 직업의 의미를 '발견'하는 진술 내용에서는 매일매일 외상후 스트레스를 능동적으로 대처하려는 '의지'가 함축되어 있었다. 본 조사대상자들의 외상후 성장과정에서 여가역할이 '추구' 그리고 '발견'과 같이 현재진행형의 의미와 의지를 함축하고 있고, 여전히 외상과 투쟁하고 있는 진술에서는 소방관들의 외상후 성장과정에서 여가역할이 자칫 미완의 결과로 이해될 소지가 있다. 그러나 외상후 성장은 외상을 대처하는 능력 혹은 매커니즘(mechanism)이 아니라 '과정(process)'이다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 즉 본 조사대상자들의 외상후 성장과정에서 나타나는 여가역할 또한 외상에 완벽한 적응을 돕는 특정한 대처능력을 의미하는 것이 아니라, 지금 이 시간에도 잠재해 있는 외상과 투쟁하며 힘든 시간을 보내고 있지만 그럼에도 불구하고 여가에 참여하며 심신의 안정을 추구할 수 있는 과정으로서 의미가 크고, 외상의 경험을 새롭게 발견하고자 하는 의지가 구현되는 장(場)으로서 역할을 한다고 볼 수 있다. 이와 같은 '과정으로서의 여가역할'은 질적 연구방법으로만 구현해 낼 수 있는 생생한(vivid) 경험이기도 하다.

본 조사대상자들이 여전히 외상과 투쟁하는 진술 내용에서는 근무 환경 개선과 여가 관리 측면에서 보완할 점을 제시할 수 있다. 우선 소방관들이 사고현장에서 효과적으로 대처하기 위한

체력 확보 문제다. 본 조사대상자들은 여가활동을 통해 심신의 안정을 얻고 있었지만, 근무 환경적으로는 여전히 체력적으로 단련할 시간과 공간이 없음을 지적했다. 행정 업무와 현장 업무가 분리되지 않아 행정 업무를 하다 출동하여 사고 현장에서 유연하게 대처할 수 없는 어려움부터 소방서 내 체력을 단련할 수 있는 공간 역시 매우 열악하다. 또한 소방관들의 외상후 스트레스 관리를 위한 여가 정책적 지원이 필요하다. 외상후 스트레스를 충분히 대처할 수 있도록 '의무적으로' 상담을 받도록 할 필요가 있다. 소방관들의 직업 특성상 소극적으로 외상후 스트레스 문제에 접근할 수 있는 가능성에 대비하여 미국이나 일본처럼 '의무적으로' 외상후 상담을 받도록 해야 한다. 또한 외상후 성장을 경험한 동료 상담사가 1차 외상 사건 소방관을 상담하는 프로그램을 마련하여 외상에 대한 긍정적인 경험을 공유하고 실질적인 도움을 줄 수 있다. 미국의 경우 외상 사건을 경험한 소방관의 PTSD를 완화하기 위하여 동료 상담을 적극적으로 활용하고 있다. 피상담자는 외부 전문가보다 자신의 경험을 보다 잘 이해할 수 있는 동료 상담사를 통하여 현실적인 도움을 받을 수 있고, 상담사는 자신의 경험을 함께 공유하는 기회를 통하여 자신의 가치를 재인식할 수 있다. 또한 소방관의 외상후 성장을 돕는 여가 프로그램을 단계적으로 마련할 수 있다. 1차는 외상 사건의 '-(외상후 스트레스)'경험에서 '0(일상)'으로 가는 프로그램으로 신체 안정과 심리 안정을 위주로 다양한 체험 프로그램을 일상적으로 접할 수 있도록 한다. 2차는 '0(일상)'에서 '+ (외상후 성장)'으로 가는 프로그램으로 외상 사건 후 성장과 변화와 관련된 장기적 프로그램으로 상담, 명상, 관찰 위주로 프로그램을 마련할 수 있다.

마지막으로 다음과 같은 연구의 한계점이다. 첫째, 본 조사대상자들의 외상경험은 분석결과로 제시하지 않았다. 이것은 기승전결의 구조를 지

닌 외상사건을 낱낱이 기술하기에는 지면상 부족함이 있었고, 강도 높은 외상사건에 대한 경험담이 보다 중요한 여가역할보다 크게 부각되어 연구의 중요한 맥락을 놓칠 수 있기 때문이다. 지면상 부족했던 외상경험에 관한 이해는 공중과를 통해 2번이나 방영되었던 소방관 외상 관련 다큐 또는 실제 소방관들의 외상 경험을 다룬 책 '기다린다 우리가 간다(심미현, 2008)'를 통해 보다 생생하게 전달되기를 바란다. 둘째, 여가활동 이외에도 개인의 성격 혹은 사회적 관계도 외상에 따른 대처 혹은 성장에 유의한 영향을 미칠 수 있음을 인정해야 한다. 향후 소방관 개인의 외상후 스트레스를 경감시킬 수 있는 자원으로 서, 직장 동료나 가족과의 원활한 의사소통 방법에 대한 교육프로그램, 전문가로부터의 심리적 관리 및 증재 프로그램 등의 개발과 연구가 필요할 것이다.

참고문헌

- 강희엽 · 이철원 · 이민석(2017). 노인들의 진지한 여가, 스트레스 관련 성장 및 행복감의 관계. 『한국체육과학회지』, 41(1), 1-14.
- 국민안전처(2015). 『소방행정자료 및 통계』. 국민안전처.
- 국민일보(2017.9.20.). 벼랑끝 사투 소방관, 정신건강도 벼랑끝. pp. 12. <http://news.kmib.co.kr/article/view.asp?arcid=0923819846&code=11131100&cp=mv>
- 경향신문(2016.9.18.). 소방 인력, 정부 기준보다 2만명 부족. http://news.khan.co.kr/kh_news/khan_art_view.html?artid=201609181456001
- 김만수(2007). 『어느 소방관의 사는 이야기』. 서울: 한숨미디어
- 김준 · 장승현(2015). 여가스포츠 참가 대학생의 지속적 관여도와 여가만족이 스트레스 관련 성장에 미치는 영향. 『한국체육과학회지: 인문사회과학편』, 24(6), 37-50.
- 박종구(2017). 교도소 여가활동이 폭력성향의 감소, 사회적 기술함양, 자기통제력에 미치는 효과. 『관광학연구』, 41(5), 205-220. <http://dx.doi.org/10.17086/JTS.2017.41.5.205.220>
- 백선경 · 박주영(2010). 여성 필라테스 참가자의 운동욕구 및 여가만족도에 따른 운동지속의사의 관계. 『관광레저연구』, 22(2), 429-446.
- 사혜지 · 이철원 · 김민정(2018). 액티브 시니어 여성들의 여가만족, 스트레스 관련 성장 및 행복감의 관계. 『한국체육과학회지』, 57(1), 369-378.
- 서울신문(2017.11.13.). 김춘수 서울시 의원 “소방본부 구급장비 노후율 13.6%... 작년의 3배” http://go.seoul.co.kr/news/newsView.php?id=20171113500136&wlog_tag3=naver
- 송지준(2006). 남한겨울 탈북자들의 관광과 여가 만족이 신체적, 정서적 스트레스, 생활만족도에 미치는 영향. 『관광학연구』, 30(2), 237-258
- 신경림(2003). 현상학의 이론과 실제. 『간호학연구』, 12(1), 49-68.
- 신용식(2015). 소방공무원의 외상후 스트레스 장애, 직무스트레스, 우울증에 대한 고찰: 경기도 소방공무원 중심으로. 『한국방재학회』, 15(2), 233-239.
- 심미현(2008). 『기다려라 우리가 간다』. 서울: 출판도시문화재단
- 양미현 · 이은일 · 최재욱 · 김해준(2012). 동일본 대지진 구조현장에 파견된 소방공무원의 외상후스트레스장애 및 관련요인: 해외 파견된 소방공무원의 외상후스트레스장애. 『대한직업환경의학회지』, 24(2), 167-179.
- 연합뉴스(2018.2.10.). [디지털 스토리] 목숨 걸고 일하는 소방관 위험수당은 고작 月 6만원. <https://www.yna.co.kr/view/AKR20180209163900797?input=1195m>
- 오영환(2015). 『어느 소방관의 기도』. 서울: 쌤앤파커스
- 이보미(2016). 여가, 스트레스, 대처 및 적응의 관계에 관한 질적 연구: 시각장애인의 달리기 경험

- 을 중심으로. 『관광학연구』, 40(6), 127-143.
<http://dx.doi.org/10.17086/JTS.2016.40.6.127.143>
- _____ (2017). 가족돌봄자들의 스트레스 대처과정에서 신체여가활동의 역할에 관한 이해. 『관광학연구』, 41(7), 115-135. <http://dx.doi.org/10.17086/JTS.2017.41.7.115.135>
- 이보미 · 주덕(2015). 여가 참여정도 및 진지한 여가가 삶의 의미에 미치는 영향. 『관광레저연구』, 27(3), 155-175.
- 이옥정 · 지영환(2010). 경찰의 직무스트레스 해소 프로그램 적용을 위한 외근 경찰관의 외상 후 스트레스 장애(PTSD) 증상 분석. 『한국경찰학회지』, 26, 173-203.
- 이영선(2009). 암환자 가족을 대상으로 한 외상후 성장척도의 타당도 검증. 『사회복지연구』, 40(2), 123-143.
- 이주연 · 김성환 · 홍지은 · 김선영 · 김재민 · 신일선 · 윤진상(2016). 일지역 남성 소방관의 회복탄력성 및 성격이 지각된 스트레스에 미치는 영향. 『생물치료정신의학』, 22(3), 209-217.
- 인사이트(2018.5.17.). 미국이 소방관을 어떻게 대우하는지 한 눈에 알 수 있는 ‘평균연봉’ 수준. <https://www.insight.co.kr/news/155881>
- 전세중(2013). 『어느 소방관의 이야기』. 서울: 문헌.
- 중앙일보(2018.8.15.). [분수대] 소방관이 행복한 나라. pp. 27. <https://news.joins.com/article/22886575>
- 충북일보(2018.9.10). 소방관 대우도 세계적인 나라 만들자. <http://www.inews365.com/news/article.html?no=551908>
- 최승미 · 김영재 · 권정혜(2013). 인지적, 문제해결적 행동 대처 및 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: PTSD 증상 수준에 따라. 『한국인지행동치료학회지』, 13(2), 307-328
- 채진(2015). 소방관의 여가활동이 PTSD 완화에 미치는 영향 요인 분석. 『한국위기관리논집』, 11(11), 1-17.
- 한국일보(2017.5.21.). 배보다 배꼽이 큰 미국 경찰 · 소방대원 초과근무수당. pp. 17. <http://www.hankookilbo.com/News/Read/201705210913084193>
- 한인영 · 이인정(2011). 암환자의 외상후성장에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 『사회복지연구』, 42(2), 419-441.
- 헤럴드 경제(2018.9.23). 초과수당 못 받은 소방공무원 4256명. <http://news.heraldcorp.com/view.php?ud=20180921000370>
- SBS 스페셜(2016.4.24. 방영). 슈퍼맨의 비애.
- EBS 1, 다큐 시선(2017.11.17. 방영). 소방관, 영웅의 트라우마.
- Biggam, F. h., Power, K. G., & MacDonald, R. R. (1997). Coping with the occupational stressors of police work: A study of social officers. *Stress Medicine*, 13, 109-115.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers
- Chun, S., & Lee, Y. (2010). The role of leisure in the experience posttraumatic growth for people spinal cord injury. *Journal of Leisure Research*, 42(3), 393-415.
- Colaizzi, P. (1978). Psychological approaches the phenomenologist views it. In R. Valle & M. King(Eds). *Existential phenomenological alternatives for psychology(pp. 48-71)*. New York: Oxford University Press.
- Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determinations. *Journal of Leisure Research*, 25, 111-128.
- Collins, R. L, Taylor, S. E., & Skokan, L. A. (1990). A better world or a shattered vision? Changes in life perspectives following victimization. *Social Cognition*, 8, 263-285.
- Del Ben, K. S., Scotti, J. R., Chen, Y., & Fortson, B. L. (2006). Prevalence of post-traumatic stress disorder symptoms in firefighters. *Work and Stress*, 20, 37-48.

- Harvey-Lintz, T., & Tidwell, R. (1997). Effects of the 1992 Los Angeles civil unrest: Post traumatic stress disorder symptomatology among law enforcement officers. *Social Science Journal, 34*, 171-183.
- Haslam, C., & Mallon, K. (2003) A preliminary investigation of posttraumatic stress symptoms among firefighters. *Work and Stress, 17*, 277-285.
- Hutchinson, S., & Kleiber, D. A. (2005). Gifts of the ordinary: Casual leisure's contributions to health and well-being. *World Leisure, 47*(3), 2-16.
- Hutchinson, S., Loy, D., Kleiber, D., & Dattilo, J. (2003). Leisure as a coping resource: Variation in coping with traumatic injury and illness. *Leisure Studies, 25*, 143-161.
- Iwasaki, Y. (2008). Pathways to meaning-making through leisure-like pursuits in global contexts. *Journal of Leisure Research, 40*(2), 231-249.
- Iwasaki, Y., Mannell, R. C. (2000). Hierarchical Dimensions of Leisure Stress Coping. *Leisure Sciences, 22*(3), 163-181.
- Iwasaki, Y., Mackay, K., Mactavish, J., Ristock, J., & Bartlett, J. (2006). Voices from the margins: Stress, active living, and leisure as a contributor to coping with stress. *Leisure Sciences, 28*(2), 163-180.
- Iwasaki, Y., Mannell, R. C., Smale, B. J. A., & Butcher, J. (2002). A short-term longitudinal analysis of leisure coping used by police and emergency response service workers. *Journal of Leisure Research, 34*(3), 311-339.
- Janoff-Bulman, R. (1989). The benefits of illusions, the threat of disillusionment, and the limitations of inaccuracy. *Journal of Social and Clinical Psychology, 8*, 158-175.
- Kleiber, D. A. (2004). *Negative events in the life cycle: Recreation and leisure as a counteraction*. Hong Kong: Hong Kong Baptist University of Press.
- Kleiber, D., Hutchinson, S., & Williams, R. (2002). Leisure as a resource in transcending negative life events: Self-protection, self-restoration, and personal transformation. *Leisure Sciences, 24*, 219-235.
- Klitzing, S. (2003). Coping with chronic stress: Leisure and woman who are homeless. *Leisure Sciences, 25*, 163-181.
- _____ (2004). Woman living in a homeless shelter: Stress, coping and leisure. *Journal of Leisure Research, 36*(4), 483-512.
- Kono, S. (2015). Meaning of leisure in coping and adjustment after Hurricane Katrina among Japanese American survivors in New Orleans. *Journal of Leisure Research, 47*(2), 220-242.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Marafa, L., & Yung, F. (2004). Changes in participation in leisure and outdoor recreation activities among Hong Kong people during the SARS outbreak. *World Leisure Journal, 46*(2), 38-47.
- McCluskey, F. (2007). 『소방관이 된 철학교수』, *Thoughts on fire : life lessons of a volunteer firefighter*(이종철 역). 서울: 북섬. (해당번역서 원본출판년도 2004)
- McFarland, C., & Alvaro, C. (2000). The impact of motivation on temporal comparisons: Coping with traumatic events by perceiving personal growth. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*, 327-343.
- Mearns, J., & Mauch, T. G. (1998). Negative mood regulation expectancies predict anger among police officers and buffers

- the effect of job stress. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 186, 120-125.
- Mitani, S., Fujita, M., Nakata, K., & Shirakawa, T. (2006). Impact of post-traumatic stress disorder and job-related stress on burnout: A study of fire service workers. *The Journal of Emergency Medicine*, 31(1), 7-11.
- Norris, F., Friedman, M., Watson, P., Byrne, C., Diaz, E., & Kaniasty, K (2002). 60,000 Disaster victims speak: Part I. An empirical review of the empirical literature, 1981-2001. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 65(3), 207-239.
- Pals, J., & McAdams, D. P. (2004). The transformed self: A narrative understanding of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 15(10), 65-69.
- Park, C. L, Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64(1), 71-105.
- Saijo, Y., Ueno, T., Hashimoto, Y. (2012) Post-traumatic stress disorder and job stress among firefighter of urban. *Prehospital and Disaster Medicine*, 27(1), 59-63.
- Shalhoub-Kevorkian, N. (2003). Liberating voices: The political implications of Palestinian mothers narrating their loss. *Women's Studies International Forum*, 26(5), 391-407.
- Smith, S. G., & Cook, S. L. (2004). Are reports of posttraumatic growth positively biased?. *Journal of Traumatic Stress*, 17(4), 353-358.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Unruh, A., & Hutchinson, S. (2011). Embedded spirituality: Gardening in daily life and stressful life experience. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 25(3), 567-574.
- Watkins, M. (2013). Using intentional attributions to explain change in leisure meanings. *Leisure Sciences*, 35(2), 89-106.
- Wood, S., & Tirone, S. (2013). The leisure of woman caring for people harmfully involved with alcohol, drugs, and gambling. *Journal of Leisure Research*, 45(5), 583-601.
- Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology: A critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review*, 26(5), 626-653.

2018년 9월 14일 최초투고논문 접수

2018년 12월 18일 최종심사완료 및 게재확정 통보

2018년 12월 20일 최종논문 도착

3인 익명심사 畢