

대학생을 위한 독서치료의 적용과 평가*

Application and Evaluation of the Bibliotherapy for University Students

김 수 경(Soo-Kyoung Kim)**

〈 목 차 〉

- | | |
|-------------------|---------------------|
| I. 서론 | 2. 독서치료 프로그램 계획 |
| 1. 연구의 필요성과 목적 | 3. 독서치료 프로그램 사례 참여자 |
| 2. 선행연구 분석 | III. 독서치료 프로그램의 평가 |
| 3. 연구의 내용과 방법 | 1. 참여자의 자기평가 |
| II. 독서치료 프로그램의 적용 | 2. 자아정체감에 의한 평가 |
| 1. 자아정체감과 독서치료 | IV. 결론 |

초 록

이 연구에서는 대학생들을 대상으로 독서치료를 적용, 평가하여 독서치료의 효과를 입증하고자 하였다. 독서치료 프로그램은 2006년 2학기 부산대학교 문헌정보학과에 개설된 '도서관학 특강' 교과목을 수강한 39명 대학생들에게 적용하였다. 프로그램 평가는 이들 중 사례 5명의 학생들에게 보고서 형식의 '자기평가'를 내용분석한 질적 평가와 자아정체감 측정을 통한 양적 평가 모두를 실시하였다. 대학생을 위한 독서치료 프로그램의 성과는 크게 두 가지로 나타났다. 1) 이 프로그램은 독서치료의 원리인 동일시, 카타르시스, 통찰이 일어나 독서치료가 내면의 변화에 효과가 있음을 알 수 있다. 2) 대학생의 자아정체감 정립에 독서치료가 효과가 있음을 알 수 있다.

키워드: 대학생, 독서치료, 독서치료 프로그램의 적용, 독서치료 프로그램의 평가, 자기평가, 자아정체감

ABSTRACT

The aim of this study is to demonstrate the effectiveness of bibliotherapy program for university students. Bibliotherapy program was designed and apply to crash course of 'Library Science' at Graduate School of Library, Archive & Information Studies in Pusan National University for fall semester 2006. A evaluation way of bibliotherapy program was a self-evaluation method for 5 cases of 39 university students participated in bibliotherapy program with examining of self-identity. The results have two obtains. 1) This program has a effectiveness in change of inner world. 2) Bibliotherapy program has a effectiveness in establishing ego-identity of university students.

Keywords: University Students, Bibliotherapy, Application of the Bibliotherapy Program, Evaluation of the Bibliotherapy Program, Self-Evaluation, Ego-Identity

* 이 논문은 2006년 정부(교육인적자원부)의 재원으로 한국학술진흥재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (KRF-2006-551-H00005).

** 부산대학교 문헌정보학과 강사(skyoungkim@pusan.ac.kr)

· 접수일: 2008년 8월 22일 · 최초심사일: 2008년 8월 26일 · 최종심사일: 2008년 9월 22일

I. 서론

1. 연구의 필요성과 목적

대학생의 시기는 신체적, 사회심리적, 사회적으로 많은 변화를 경험하는 시기이다. 발달적 관점에서 볼 때, 대학생활을 하는 동안 대부분의 학생은 만 18~22세로 정의되는 청소년후기를 거치게 된다. 청소년후기는 사춘기에서 성년기로 이행하는 과도기로 가족을 형성하고 사회경제적 활동을 시작하거나 또는 이를 준비하는 발달과업이 요구된다. 그러나 대학생의 경우 특히 입학과 대학생활의 적응, 학비부담, 진로계획, 취업준비 등의 정상적 발달과 관련한 스트레스를 가지고 있다. 이와 함께 가족갈등, 대인관계 갈등, 신체적·성적 폭력 등의 문제를 경험하기도 하며, 여러 가지 정신적인 문제, 특히 주요 정신질환이 발병하는 시기에 처해 있기도 하다. 이 시기의 정신건강은 개인의 원만한 학업수행과 대인관계 형성 및 유지에 영향을 미칠뿐 아니라 성인기의 가정 및 사회생활 적응에도 중요한 파급 효과를 미친다.¹⁾

우리나라 청소년들은 중·고등학교 시절을 입시위주로 교육을 받으며 보낼 수밖에 없기 때문에 그 시기에 개인의 정체성 정립에 필요한 가치나 규범을 내면화시키기 위한 지적 체험을 할 수 없는 것이 현실이다. 따라서 입시교육에서 해방된 대학생들은 압축된 자기 정체성 정립의 시련을 겪지 않으면 안된다. 이러한 현실은 대학생들에게 시행착오의 부담으로 작용하며 좌절과 성취 사이에서 방황하게 만들기도 한다.

갑자기 열려진 대학 사회에서 자율적으로 자신의 삶의 방향을 설정하며, 시간을 적절히 운용하고, 원활한 대인관계를 유지하는 문제 등에서 많은 혼란을 겪게 되는 것이다. 또한 새로운 것을 찾고 싶지만 무엇을 어떻게 찾아야 할 지 방향하게 되고 뚜렷한 목적의식과 이를 추구해야 할 의지력 결핍으로 고민하게 된다. 이것은 청년기의 정체감 혼미라고 할 수 있다. 에릭슨(Erickson)은 이것을 '정체감 위기'로 표현하고 있다. 에릭슨에 의하면, 청년기 자기정의(self-definition)와 자아존중감(self-esteem)의 문제가 중요시되는 시기이므로 청년들은 정체감 위기에 처하게 된다고 가정하였다. 다시말하면 청년기는 '나는 누구인가?', '나는 무엇을 할 수 있는가?'에 대한 의문을 제기하고 그 해답을 얻기 위하여 노력하는 시기이다.²⁾

일생 중 자아정체감 형성에 있어 가장 중요한 시기인 청년기의 대학생들에게 자아정체감 형성을 도울 수 있는 좋은 방법 중의 하나가 독서치료(bibliotherapy)라 할 수 있다. 우한용은 독자는 독서를 통하여 경험의 폭을 확장하고, 독서를 통해 간단히 흘려보내던 관심을 심화하고 확대하게 되고 독서결과를 자신의 삶과 연관지어 어떻게 살 것인가를 생각해 보게 된다³⁾고 하였다. 독서가

1) 이선혜, "대학생의 정신건강 원조체계 활용 행태," 정신보건과 사회사업, Vol.13(2002, 6), p.37.

2) 이희정, 독서요법이 대학생의 자아정체감 정립에 미치는 효과 연구(석사학위논문, 충남대학교 대학원, 2001), pp.1-2.

정체감 정립에 도움을 준다면, 청년기의 자아정체감 정립은 성인기의 역할수행 및 행복한 삶을 위한 기반이 될 것이다.

독서치료는 대안치료의 하나로, 말 그대로 책을 이용하여 정신건강을 증진시키는 것이다. 선택된 독서자료의 내용이나 그 속에 내재된 생각이 책읽기나 독후 활동을 통해 독자의 발달적 과정에서의 문제 혹은 특정한 장애문제를 치유하는 데 정신적 심리적으로 도움을 주는 것을 말한다. 결국은 자기와 같은 상황을 책에서 발견하여 동일화(identification)하고, 문제를 해결해 가는 상황을 책 속에서 보고 자기의 문제 또한 없어지는 듯한 카타르시스(catharsis) 효과를 얻어, 자기 스스로 자신의 문제를 해결하도록 하는 통찰(insight)의 과정을 거친다. 이를 독서치료의 세 가지 원리인 동일화의 원리, 카타르시스의 원리, 통찰의 원리라고 한다.⁴⁾

독서치료는 다른 상담 및 심리치료 방법에 비해 책을 읽을 수 있는 이들이라면 누구에게나 적용이 손쉬우며, 참여자는 책을 읽고 자신이 느낀 점에 대해 표현하는 것이므로, 자기 방어가 다른 치료에 비해 적으며, 책을 읽고 스스로 자기정화를 통해 자신의 문제를 통찰까지 할 수 있는 자가치유적 성격이 강하다.⁵⁾

본 연구는 독서치료 프로그램을 통해 대학생들이 당면한 심리, 정서적 문제는 무엇이며, 이 문제에 영향을 미친 내면의 상처가 무엇인지 스스로 발견하고 치유해 가는 과정을 현상학적으로 기술함으로써 궁극적으로는 자기이해를 통해 상처를 넘어서는 변화와 내면의 힘을 기르고, 자아정체감 정립에 독서치료가 얼마나 효과가 있는 지 밝히고자 하는 데 목적이 있다.

2. 선행연구 분석

대학생을 대상으로 독서치료를 적용하거나 연구한 선행 연구로는 다음의 연구들을 들 수 있다.

이희정⁶⁾은 대학생들에게 독서요법을 실시하여 자아정체감 정립에 독서가 어떻게 작용하는가를 입증하고자 하였다. 이를 위하여 두 가지 가설을 설정하여 검증하였다. 첫째, 독서요법을 실시한 실험집단은 실시하지 않은 통제집단보다 자아정체감이 사전검사와 사후검사에서 유의한 차이를 보일 것이다. 둘째, 실험집단 가운데 자아정체감 척도 검사의 하위 영역에 있어서 성별에 따라 유의한 차이를 보일 것이다. 연구대상은 대학생 1,2,3학년 중 무작위로 선정한 100명에게 자아정체감 척도를 검사하고, 이들 중 독서요법을 원하는 학생들을 무작위로 28명을 선정하여, 통제집단과 실험집단으로 14명씩 각각 나누고, 남녀 비율도 14명씩으로 나누었다. 연구의 성과로는 첫째, 대학생들에게 독서요법이 자아정체감 정립에 효과가 있는지를 검증해 보았으며 둘째, 대학도서관에서 적극적

3) 우한용, "지식정보화시대의 독서," 독서연구, 제5호(2000. 2), pp.21-22.

4) 손정표, 신독서지도방법론(대구 : 태일사, 2001), pp.344-345.

5) 김수경, 주부의 마음상함과 독서치료 프로그램 적용에 관한 연구(박사학위논문, 부산대학교 대학원, 2006), p.7.

6) 이희정, 독서요법이 대학생의 자아정체감 정립에 미치는 효과 연구(석사학위논문, 충남대학교 대학원, 2001).

인 참고봉사의 하나로서 독서지도가 필요함을 입증하였다.

김수진⁷⁾은 대학생의 '문제음주'의 실태와 요인을 다각적으로 분석하고, 이를 예방하고 치료하는데 독서치료의 개입 가능성을 모색하고 있다. 더불어 독서치료 적용을 위한 대학도서관의 서비스 방안을 제시하고 있다. 나아가 대학생의 문제음주의 예방적·치료적 독서치료 프로그램 계획을 위한 독서치료의 세 요소인 참여자, 매체, 치료자에 대한 분석과 대학도서관의 서비스 적용 방안을 구체적으로 모색하고 있다.

송승섭⁸⁾은 S여대 문헌정보과 2학년생 4개 반을 대상으로 한 사례 연구로써 먼저, 독서치료의 경험 여부 및 그 시기, 독서치료 자료의 장르 선호도, 독서치료 과목의 효용성, 도서관 업무의 적용 가능성, 독서치료를 위해 보충해야 할 학문 분야 등에 대한 학생들의 인식을 질문지를 통해 조사하였다. 이 조사 내용 분석과 강의 경험을 통하여 향후 문헌정보학 분야에서 독서치료 과정을 교과목으로 강의하거나 연구하는데 있어서 준비하고 보완해야 할 요소들을 중심으로 발전 방향을 제시하였다.

구연배⁹⁾는 실제 S대학 도서관에서 8주 동안 독서요법을 실시하여 대학생들의 자아형성과정에서 겪는 스트레스를 파악하여 독서요법 실시 전후의 스트레스 차이를 비교하기 위해 짝비교 t검증(paired t-test)을 실시하였다. 그 결과 독서요법이 자아형성과정에서 겪는 스트레스를 줄이는데 유의한 효과가 있는 것으로 나타났다. 이에 대학도서관에서도 독서요법에 대해 적극적인 홍보와 다양한 프로그램 개발이 필요함을 제언하였다.

신주영¹⁰⁾은 부산대학교 도서관에서 2006년 가을학기부터 독서치료 프로그램을 도입하여 진행 과정, 참여자들의 사례와 프로그램을 평가하고, 대학도서관에서 독서치료 프로그램을 도입하였을 때 도서관의 위상 변화에 대해 제시하고 있다.

이상 대학생 대상 독서치료 관련 선행연구를 보면, 김수진의 연구는 실제 대학생에게 적용한 연구는 아니고, 대학생의 '문제음주'를 예방하고 치료할 수 있는 도구로 독서치료의 개입가능성을 모색하고 이를 위한 대학도서관의 구체적인 서비스 방안과 프로그램 방안을 제안한 연구이다. 한편, 이희정, 구연배, 신주영의 연구는 대학도서관에서 독서치료 프로그램을 적용한 연구로, 앞의 두 연구는 그 효과를 양적으로 검증한 실험연구이며, 신주영의 연구는 독서치료 프로그램 이후 참여 대학생들의 내면적 변화에 주목하여 기술한 시론적 연구이다. 이들 연구는 모두 독서치료가 대학도서관의 서비스로 도입될 필요성과 그 구체적인 대안에 대해 제시하고 있다. 반면, 송승섭의 연구는

7) 김수진, 대학생의 '문제음주'와 독서치료(석사학위논문, 부산대학교 대학원, 2003).
8) 송승섭, "문헌정보학 분야에서의 적실한 '독서치료' 연구와 강의를 위한 사례연구," 한국문헌정보학회지, 제38권, 제1호(2004. 3), pp.121-141.
9) 구연배, "독서요법이 대학생 자아형성 과정의 스트레스에 미치는 효과에 관한 연구," 한국도서관·정보학회지, 제38권, 제1호(2007. 3), pp.49-66.
10) 신주영, "대학도서관과 독서치료 프로그램," 제44회전국도서관대회 주제발표논문집(2007. 10), pp.376-389.

대학생을 대상으로 독서치료를 강의한 후 강의에 참여한 학생들에게 독서치료에 대한 인식과 대학교과목으로의 발전 가능성과 도서관 업무의 적용 가능성에 대한 설문조사를 통해 독서치료를 강의하거나 연구하는 데 필요한 준비 요소에 대해 제언하고 있다.

본 연구는 대학생들에게 교과목으로 독서치료를 강의한다는 점에서는 송승섭의 연구와 유사하며, 자아정체성 정립에 미치는 효과에 관해서는 이희정의 연구와 유사하다. 하지만 독서치료를 경험한 대학생들에게서 일어난 내면의 변화 양상에 대해 질적 방법을 도입하여 그들의 목소리가 담긴 글을 통해 독서치료의 효과를 살펴보고자 한다. 신주영의 연구에서 일부 참여 대학생의 사례를 소개한 것에 더 나아가 참여자의 변화에 대한 자기보고서를 내용분석하여 대학생들의 심리적인 문제 인식을 살펴보고, 또한 강의평가 형식을 빌어 독서치료 프로그램에 대해 질적인 평가를 함으로써 선행 연구들과 차별성을 두고자 한다.

3. 연구의 내용과 방법

이 연구의 내용에는 크게 두 가지 방향에서 논의를 전개해 나가고자 한다.

첫째, 대학의 교과목으로 대학 강의로서 독서치료 프로그램을 계획하여 적용한 과정을 소개한다.

둘째, ‘자기평가’ 방식을 도입하여 독서치료 프로그램을 질적으로 평가하고자 한다. 아울러 프로그램 사전 사후 자아정체감의 변화 양상을 통해 독서치료 프로그램이 자아정체감 정립에 미치는 효과에 대해 양적인 평가를 실시하고자 한다.

주 연구방법은 참여자의 경험에 대한 현상학적 연구(phenomenological research)¹¹⁾로 내용분석법이라 할 수 있다. 내용분석법은 의사소통의 수단들에 나타나거나 스며있는 내용을 일정한 분석의 기준에 따라 사실대로 기술하는 일종의 질적 접근 방법이다.¹²⁾

현상학적 연구에서 강조되는 것은 언제나 체험의 의미이다. 체험은 현상학적 연구의 출발점이자 종착점이다. 현상학의 목적은 체험의 본질을 포착해서 텍스트로 표현하는 것이다. 이 때 텍스트는 의미있는 어떤 것(즉, 독자를 그 자신의 체험 안에서 힘차게 살아 움직이게 하는 관념)을 반사적으로 되살리는 것(re-living)이자 반성을 통해 점유하는 것이다. 그러나 체험은 직접적인 현현에서는 결코 포착할 수 없고 지나간 현존으로 단지 반성적으로만 포착할 수 있다. 그러므로 현상학적 탐구의 초점은 인간 경험의 어떤 측면의 의미나 의의를 인간 경험 전체의 맥락 속에서 더 깊이 이해할 수 있기 위해서는 다른 사람의 경험과 그에 관한 그들의 반성을 ‘빌리는 것’이다. 이를 위해서는 텍스트적 실천, 즉 반성적 글쓰기(reflective writing)가 지름길이다.¹³⁾

11) “현상학(phenomenology)이란 현상과 경험에 대한 연구이고, 현상학적 연구(phenomenological research)는 무엇인가 경험한 사람에게 그가 경험한 것의 의미를 밝혀주고자 하는 것이다.”(L. S. Barrit et al., *A Handbook for Phenomenological Research in Education*, 교육연구와 현상학적 접근, 홍기영 역(서울 : 문음사, 1990), p.1).

12) 손충기, 연구방법론(서울 : 동문사, 2000), p.106.

이 연구의 대상은 2006학년도 2학기 부산대학교 문헌정보학과에 개설된 '도서관학특강' 교과목을 수강한 39명의 대학생들 중 5명의 사례 참여자이다. 이 때 분석대상이 된 데이터는 프로그램 초기 '자기소개 질문지'와 학기말 논고로 제출된 '체험적 독서치료 참여자로서 나를 진단한다'¹⁴⁾라는 자신들의 총체적 삶의 경험과 그 속에서 체험한 독서치료에 관한 반성적 '자기평가 보고서(self-evaluation report)'이다. 따라서 이 연구에서는 5명의 사례 참여자들의 자기평가 보고서를 내용분석(content analysis)하고자 한다.

참여자들이 제출한 '자기평가 보고서'는 내용분석을 통하여, 다음의 연구문제와 관련된 범주로 유목화하였다. 연구자는 보고서를 분석하는 과정에서 다음과 같은 연구문제에 주목하였다.

- 1) 현재 그들의 관심사는 무엇인가?
- 2) 그들의 성장을 방해하는 상처는 어디에서 비롯되었는가?
- 3) 그들의 상처를 발견하고 치유하도록 도운 치유서는 무엇이었으며, 치유서가 자신에게 적용된 의미는 무엇이었는가?
- 4) 독서치료를 통해 마음의 상처에 대한 이해, 자기이해와 타인에 대한 이해의 폭과 깊이가 어느 정도 변화되었는가?
- 5) 독서치료의 세 가지 원리인 동일시, 카타르시스, 통찰이 어떤 과정으로 진행되었나?
- 6) 독서치료에 대한 참여자들의 이해와 평가는 무엇인가?

더불어, 수강생들에게 독서치료 실시전과 실시후의 자아정체감 검사를 통해 객관적으로 치유 효과를 확인해보고자 하였다. 자아정체감 질문지는 통제집단 없이 프로그램 참여자들 20명을 대상으로 자아정체감 사전 사후 검사를 실시하였다. 이 연구에서는 총 20명에게 자아정체감 측정을 하였으며, 최종 비교 대상은 무기명으로 표기된 5명을 제외한 15명과 이중 사례 5명의 자아정체감 측정을 통해 사전 사후 점수를 비교함으로써 독서치료가 자아정체감 정립에 얼마나 영향을 미쳤는지도 살펴보고자 한다.

13) 밴 매넨 지음, 체험연구 : 해석학적 현상학의 인간과학 연구방법론, 신경림·안규남 옮김(서울 : 동녘, 1994), pp.56-58.

14) 이 자기평가방법과 내용은 참여자들이 독서치료를 접하면서 경험한 내면세계의 변화를 기술함으로써 그 변화의 주체로서 참여자의 위치를 존중하기 위해 김정근 교수가 개발한 것이다. 현재 부산대학교 일반대학원, 교육대학원 독서치료 수업과 평생교육원 독서치료사 과정, 또한 연구자를 비롯 책·정·연 회원들도 체험적 독서치료 프로그램에 도입하여 사용하고 있다. '체험적 독서치료'에 관해서는 여러 지면을 통해 소개되었지만, 최근에 발표된 다음의 자료를 참조하기 바람. 김정근 등, "체험형 독서치료란 무엇인가?", 도서관문화, 제49권, 제3호(2008, 3), pp.66-80.

II. 독서치료 프로그램의 적용

현대사회는 변화가 빠르고 관계도 다양해지면서 자칫 변화에 적응을 못하거나 개인적 사회적 소외감으로 심리적 정서적 어려움을 느끼는 경우가 많다. 특히 청년기에 속한 대학생들은, 본격적인 성인기를 준비하는 시기로서 많은 갈등과 좌절을 경험하며 변화와 도전에 직면하는 시기이다. 이에 대학생들에게 심리적 정서적 갈등을 해소하고 대학생활의 적응과 사회생활을 준비하는 데 도움을 주기 위해 독서치료 프로그램을 적용하고자 한다.

무엇보다 문헌정보학에서는 독서와 관련한 고급 정보서비스의 한 분야로서 독서치료에 대한 수요가 공공도서관과 학교도서관으로 확산되고 있다. 예비 사서로서 독서치료의 이론 및 방법론에 대한 이해와 더불어 독서치료 프로그램 적용을 한다. 참여 대학생들은 직접 독서치료의 수혜자로서의 체험과 평가를 통해 이후 개인의 사회생활 준비는 물론 사서로 활동할 때 이용자들의 심리 정서적 문제를 돌볼 수 있는 훈련을 받도록 한다.

궁극적으로 이 강좌를 통해 자신의 삶을 돌아보며 마음의 상처로 인한 심리적 정서적 문제를 이해하고 이를 치유하는 방법을 알고, 삶의 지침을 받을 수 있도록 한다. 나아가 참여 학생들이 자신의 상처 치유 체험으로 다른 사람의 아픔에 동참할 수 있는 '상처입은 치유자'(wounded healer)로서 경험을 통하여 향후 예비사서로서 혹은 자신의 직업과 일상생활에서 다른 사람에게도 적용할 수 있도록 한다.

1. 자아정체감과 독서치료

자아정체감(self-identity)이란 자아개념, 자아경험의 변동 등의 형태로 규정되기도 하는 자아와 관련된 개념을 내포하는 자아의 모든 기능을 토대로 Erikson이 정립한 개념이다. 자아정체감에 대해서는 여러 학자들이 정의를 하였는데, 이들의 개념을 정합해 보면, 자아정체감이란 '나는 무엇인가'하는 질문에 대한 대답이며 자기의 깊은 내부에 있는 것으로 언제나 무엇을 하더라도 그것에 의해서만 인생의 모든 것을 바라보며, 그 개인에 있어서 강한 영향력을 갖고 있는 것이라고 정의할 수 있다. 또한 이론상으로는 자기의 단일감, 연속감, 불변감, 독자감을 의미할 뿐만 아니라, 일정한 대상이나 집단 및 그 성원과의 사이에서 연대감, 안정감에 기초를 둔 자존감(self-esteem) 및 긍정적인 자기상(self-image)을 의미한다.¹⁵⁾

청년기는 아동기의 부모나 성인에게 의존적이던 것에서 이들에게서 독립하는 성인기로 이행되는 과도기이다. 따라서 기존의 사회구조 어디에도 소속되기 어려운 주변경계인의 상태로 처해있는 시기라고 할 수 있다. 즉 청년기인 대학생 시기는 이율배반적 감정으로 사랑과 증오, 기쁨과 슬픔,

15) 이정은, 선택프로그램이 대학생의 자아정체감에 미치는 효과(석사학위논문, 창원대학교 대학원, 1995), pp.5-6.

회의와 자신감, 절망과 희망, 열등감과 우월감 등이 무상하게 교차되는 갈등의 시기이다. 따라서 청년기에는 이전 단계에서 이룩한 동일시의 경험을 통합하고 새로운 차원의 자아를 형성하면서 한 인간으로서의 행동규준과 가치관을 정립해 나간다. 이렇게 일생 중 자아정체감 형성에 있어서 가장 중요한 시기인 청년기의 대학생들에게 자아정체감 형성을 도울 수 있는 좋은 방법 중의 하나로 독서치료를 들 수 있다.¹⁶⁾

이 연구에서는 특정 심각한 갈등상황을 경험한 이들을 위한 임상적 독서치료가 아니라, 일반 대학생 시기에 누구나 경험할 수 있는 이들을 위한 발달적 독서치료를 실시하고자 한다. 발달적 독서치료의 선행 사례 연구에서도 밝혀진 바와 같이 대체로 참여자들은 “나는 별다른 큰 문제없어”, “우리집은 아무 문제없어”라는 자세로 임하다가 점점 상황별 치유서를 읽어가면서 억압되었던 마음의 상처와 고통을 새롭게 발견하고, 왜곡되었던 자신들의 생각들을 교정하며, 어린시절과 화해하고 자신에게 고통을 주었던 이들을 이해하고 수용하며, 모든 사람들은 상처를 주고받으며 살아가며, 이를 적절한 방법으로 제때 돌보지 않으면 개인적, 사회적 성장을 가로막을 수 있는 요인이라는 것을 알 수 있다.

무엇보다 마음의 상처는 치료이전에 예방이 중요하며, 생활 속에서 그때그때 발생하는 마음의 상처들을 돌보는 주체는 결국 자신이라는 것을 깨달아 간다. 따라서 독서치료를 체험하기 전에는 미처 자신의 마음의 상처가 어디서 비롯되었는지, 이 상처들이 현재 자신의 행동과 삶의 태도에 어떤 영향을 미쳤는지에 대해 전혀 자각하지 못하다가 독서치료를 체험하면서 글을 읽고, 읽은 책과 결부된 자기 이야기를 쓰고, 말을 하면서 자신의 내면의 갈등과 혼란의 요소였던 크고 작은 고통과 상처를 발견하고 명명(naming)하며, 이를 해결할 방법들을 모색하는 통찰의 과정을 거침으로써 새로운 자아상을 정립하게 된다. 따라서 독서치료는 자아정체감 정립에 도움을 줄 수 있는 좋은 수단이 될 수 있다.

이 연구에서는 자아정체감 정립에 독서치료 프로그램이 얼마나 효과가 있었는지에 대해 정량적 평가로 자아정체감 질문지를 사용하여 자아정체감을 측정하였다. 여기서 사용한 자아정체감 측정 도구는 서봉연이 Dignan의 질문지법에 의한 척도를 한국 학생에게 알맞게 번안해서 만든 질문지를 이정은이 예비조사를 한 다음 문항 분석절차를 거쳐 채택한 것을 사용하였다. 이 척도는 안정성, 목표지향성, 독특성, 대인역할기대, 자기수용, 자기존재의식, 대인관계, 자기주장의 8개 하위척도로 구성, 총 64문항으로 이루어진 것이다. 각 하위 척도의 의미는 다음과 같다.¹⁷⁾

- 1) 안정성은 시간의 경과와 유동적인 대인관계 속에서도 일관된 동질적인 나에 대한 생각과 느낌을 말한다.
- 2) 목표지향성은 자기의 인생목표가 무엇이며 자신의 행동의 방향과 자신의 요구가 어떤 것인지

16) 이희정, 전개논문, p.2.

17) 이정은, 전개논문, pp.27-28.

에 대한 명확한 인식을 말한다.

- 3) 독특성은 현재의 능력, 신체적, 심리적 특성면에서 다른 사람과 구별되는 자아상을 말한다.
- 4) 대인역할기대는 다른 사람에 대한 자신의 상이한 여러 역할에 따라 기대되는 다소 일시적이고 특정한 자아상을 말한다.
- 5) 자기수용은 자신이 속한 사회와 문화의 규준에 비추어 좋게 생각되기 때문에 받아들여지거나 혹은 좋지 못하기 때문에 거부하는 자아상을 말한다.
- 6) 자기주장은 자기가 원하는 바를 분명히 인식하고 타인에 대하여 이를 표명할 수 있는 태도와 경향성을 말한다.
- 7) 자기존재의식은 자기존재와 자신의 심리 신체적 특성들에 대한 분명한 의식을 말한다.
- 8) 대인관계는 대인관계에 있어 자신이 취하는 일반적인 경향을 말한다.

2. 독서치료 프로그램 계획

여기서 독서치료 프로그램이라 함은 2006학년도 2학기에 부산대학교 문헌정보학과의 교과목 '도서관학특강'에 개설되었던 교수계획서 상에 설계된 독서치료 프로그램을 일컫는다.

가. 프로그램 계획 방향

교수내용은 다음과 같이 크게 네 가지를 중점적으로 다루었다.

- 1) 독서치료에 대한 이해이다. 독서치료에 대한 이론 강의를 통해 기존 심리치료와는 다른 독서치료에 대한 특성에 대해 이론적으로 알아본다.
- 2) 마음의 상처에 대한 이해이다. 주어진 치유서를 통해 자신이 입은 마음의 상처가 무엇인지를 스스로 발견하고, 이를 치유하기 위해 치유적 글읽기·글쓰기·말하기 활동과정¹⁸⁾을 통해

18) ① 치유적 책읽기 - 혼자서 한다.

- 선정된 치유서를 한꺼번에 또는 몇 차례 나누어 집중하며 통독한다.
- 읽으면서 떠오르는 느낌에 주목한다.
- 이 때 내용을 자세하게 기억하려고 노력할 필요 없다. 마음으로부터 공감이 중요하다.

② 치유적 글쓰기 - 혼자서 한다.

- 처음 치유서를 손에 들었을 때의 느낌
- '나'에게 와 닿는 메시지의 강도
- 읽는 과정에서 '나'의 내면에서 일어나는 생각과 감정의 과정
- 다 읽고 냈을 때 정리되는 생각
- '나' 자신에 대한 새로운 이해, 주변 사람에 대한 새로운 해석
- 읽고 나서 떠오르는 얼굴, 읽기를 권하고 싶은 사람, 선물하고 싶은 사람
- 위의 내용을 정리하여 종이 위에 솔직하게 적는다.

이 때 위의 순서대로 다 적을 필요는 없다. 책 내용을 요약할 필요도 없다.

읽으면서 가장 마음에 와 닿았던 구절이나 새롭게 알게 된 것, 특히 느낌과 자기 경험 위주로 쓰면 된다.

③ 치유적 말하기 - 함께 한다.

스스로 경험하고 표현하도록 한다.

- 3) 상황별 독서치료 실제이다. 살아오면서 겪는 여러 가지 마음상함의 상황을 체험하기 위해서 주별로 설정된 상황별 치유서를 읽고 치유 체험을 하도록 한다. 이 강의에서는 수강생들의 어린 시절, 청소년기에 입은 마음의 상처는 무엇이었으며, 현재의 자신이 가진 정신적 심리적 문제가 무엇인지 확인을 통해 궁극적으로 자기이해를 통해 타인의 이해를 넓히고 내면의 변화에 대한 통찰을 통해 삶의 태도와 삶의 기술을 향상시키도록 한다.
- 4) 자기이해와 자아정체감 정립이다. 이 강좌는 독서치료 체험을 통해서 자기 이해를 바탕으로 상처를 이해하고 극복하면서 궁극적으로 자기정체감을 정립하는 데 도움을 줄 수 있도록 계획되었다.

나. 상황별 매체 및 활동 계획

독서치료 프로그램은 실제로 학생들이 상황별로 주어진 매체를 읽고 독서치료를 직접 체험할 수 있도록 계획하였다. 독서치료 상황별 독서목록에서 '상황'이란 "사람들에게 책을 권할 때 고려하게 되는 독서자의 조건적 상태를 말하는 것으로 이것은 영유아기부터 성장기를 거치면서 사람들에게 형성된 내재적 자아 및 심리가 현재적 상태로 연결되면서 표출되는 심각한 정신적 갈등상황과 이로 인한 사회적 처지"¹⁹⁾를 말한다.

본 연구에서 대학생들을 위한 상황 설정은 마음의 상처의 이해와 자신의 삶을 시간, 공간, 관계²⁰⁾ 상황을 고려하고, 청년기로서 대학생의 발달 과제로서 자아정체성 정립과 관련한 심리·정서적인 문제를 다루고 있는 매체를 선정하고자 하였다. 이 연구에서는 생물학적 요소로서 남녀, 연령으로는 20대를 고려하였고, 시간의 요소로 어린시절과 청소년시절을 설정하였다. 자아정체감과 관련하여 관계의 문제에는 부모, 사랑 상황을 설정하였고, 자기정서의 이해와 자기인식에 대해서는 상실감, 남자와 여자, 성인아이 등의 상황을 고려하였으며, 마음의 상처 이해, 정신분석의 이해라는 관련 상황을 덧붙였다.

따라서 이 연구에서 설정한 상황은 다음과 같이 12가지 상황이다. 즉 마음의 상처란, 자기이해,

-
- 준비해 온 '치유적 글쓰기'를 바탕으로 입을 연다.
 - '나'를 남김없이 한껏 열어 보이며 표현한다.
 - 다른 참여자들의 말에 귀를 기울인다.
 - 다른 참여자들과 서로 마주보며 토론한다.

19) 한윤옥, "독서치료를 위한 상황별 독서목록의 기초적 요건에 관한 연구Ⅱ : 사례분석을 통한 상황설정 및 분류체계 예시," 한국문헌정보학회지, 제38권, 제3호(2004. 9), p.253.
20) 독서치료를 위한 상황별 독서목록 기초적 요건 연구에서 상황의 분류기준으로는 크게 세 가지 기준을 제시하고 있다. "첫째, 대상자 모두에게 공통적으로 존재할 수 있는 생물학적 요소, 둘째, 상처와 질환이 발생한 장소와 인간관계, 셋째, 독서치료 대상자가 가지고 있는 상처들의 유형이나 증상을 분석하여 상황 분류를 전개한다." (한윤옥, "독서치료를 위한 상황별 독서목록의 기초적 요건에 관한 연구 : 상황설정 및 분류체계와 관련하여," 한국문헌정보학회지, 제37권, 제1호(2003. 3), p.13).

어린시절, 청소년시절, 부모와의 관계, 성인아이, 사랑, 남자와 여자, 상실감, 정신건강의 이해, 삶과 죽음, 정신분석과 마음치료이다. 이에 따른 상황별 매체는 다음 <표 1>과 같다.

<표 1> 상황별 매체 및 활동 계획

| 주 별 | 상황별 매체 | 과제 및 활동 |
|------|--|----------------------------|
| 제1주 | 오리엔테이션 - 독서치료란 무엇인가 - 자기소개를 위한 질문지 제시 | 자기소개를 위한 질문지 작성하기 |
| 제2주 | - 이론: 독서치료의 정의와 유형 - 상황: 마음의 상처란 무엇인가. - 매체: 굿 윌 헌팅(비디오, 126분) | 자기소개글 발표 |
| 제3주 | - 이론: 독서치료의 역사 - 상황: 자기이해 - 매체: 톨프 메르클레, 자기를 믿지 못하는 병. 장현숙 옮김. 21세기북스, 2004. - 보조자료: 제프리 E. 영, 자넷 S. 클로스코, 새로운 나를 여는 열쇠. 최영민 등역. 열음사, 2004. | 자아정체감 사전검사 치유적 글쓰기와 말하기 |
| 제4주 | - 이론: 독서치료의 가치와 효용 - 상황: 어린 시절 - 매체: 이호철, 학대받는 아이들. 보리, 2000. - 보조자료: 니콜 파브르, 상처받은 아이들. 김주경 옮김. 동문선, 2003. | 치유적 글쓰기와 말하기 |
| 제5주 | - 이론: 독서치료의 원리 - 상황: 청소년 시절 - 매체: 이회경, 마음속의 그림책. 미래 M&B, 2000. - 보조자료: 이훈구, 미안하다고 말하기가 그렇게 어려웠나요, 이야기, 2001.(비디오 자료: 추적 60분- 그는 왜 부모를 살해 했나) | 치유적 글쓰기와 말하기 |
| 제6주 | - 이론: 독서치료의 절차와 단계 - 상황: 부모 - 매체: 수잔 포워드, 흔들리는 부모들. 한창환 옮김. 사피엔티아, 2005. - 보조매체: W. 휴 미실다인.(원만한 정서생활을 가로막는) 몸에 밴 어린 시절. 이종범·이석규 옮김. 가톨릭출판사, 1987. | 치유적 글쓰기와 말하기 |
| 제7주 | - 이론: 독서치료의 전략 - 상황: 성인아이 - 매체: 최현주, 위장된 분노의 치유. 규장, 1995. - 보조자료: C. L. 휘트필드, 잃어버린 자아의 발견과 치유: 역기능 가정에서 자란 성인아이의 발견과 치유를 위한 안내서. 김용교 외 옮김. 글샘, 1997. | 치유적 글쓰기와 말하기 |
| 제8주 | 중간과제 | “도서관 서비스로서 독서치료가 나아갈 길” |
| 제9주 | - 이론: 독서치료의 활동 - 상황: 사랑 - 매체: 김해남, 나는 정말 너를 사랑하는 걸까?. 중앙M&B, 2002. - 보조자료: 김형경, 사람을 선택하는 특별한 기준1, 2. 푸른숲, 2003. | 치유적 글쓰기와 말하기 |
| 제10주 | - 이론: 독서치료의 자료 1 - 상황: 남자와 여자 - 매체: 나임윤경, 여자의 탄생: 대한민국에서 딸들은 어떻게 여자다운 여자로 만들어지는가. 웅진지식하우스, 2005. - 보조자료: 전인권, 남자의 탄생: 한 아이의 유년기를 통해 본 한국남자의 정체성 형성 과정. 푸른숲, 2003.(비디오 자료: TV 책을 말하다 - 남자의 탄생) | 치유적 글쓰기와 말하기 |

12 한국도서관·정보학회지(제39권 제3호)

| | | |
|------|--|----------------------|
| 제11주 | - 이론: 독서치료의 자료 2 - 상황: 상실감 - 매체: 존 제임스·러셀 프리드만. 슬픔이 내게 말을 거네. 장석훈 옮김. 북하우스, 2004. - 보조자료: 러셀 프리드만. 레슬리 랜던 매뮤스, 존 제임스. 우리 아이가 슬퍼할 때. 홍현숙 옮김. 북하우스, 2004. | 치유적 글쓰기와 말하기 |
| 제12주 | - 이론: 독서치료자의 자격과 자질 - 상황: 정신건강의 이해 - 매체: 김형경. 사람풍경. 아침바다. 2004. - 보조자료: 이무석. 30년만의 휴식. 비전과리더십, 2006. | 치유적 글쓰기와 말하기 |
| 제13주 | - 이론: 독서치료자의 참여자 - 상황: 삶과 죽음 - 매체: 미치 앨블. 모리와 함께한 화요일. 공경희 옮김. 세종서적, 1998. - 보조자료: 엘리자베스 퀴블러-로스 외. 인생수업. 류시화 옮김. 이레, 2006. | 유서쓰기 치유적 글쓰기와 말하기 |
| 제14주 | - 상황: 정신분석과 마음치료(삶은 어렵다) - 매체: 스킷 팩. 아직도 가야할 길. 신승철·이종만 옮김. 열음사, 2002. - 보조자료: 스킷 팩. 끝나지 않은 여행. 김영범 옮김. 열음사, 2003. | 치유적 글쓰기와 말하기 |
| 제15주 | 나는 누구인가. | 자가진단지/ 자아정체감 사후검사 |

매체를 선정하는 데는 이미 발간된 한국도서관협회의 『독서치료를 위한 상황별 독서목록』(성인편, 2004 ; 청소년·어린이편, 2005 ; 증보편, 2007)에서 도움을 받았으며, 따라서 매체에 대한 해제는 여기서 생략한다.²¹⁾

중간과제로는 ‘도서관 서비스로서 독서치료의 나아갈 길’이라는 주제로 논고를 쓰도록 하였다. 마침 부산대학 도서관에서는 2006년 9월부터 다양한 방식으로 독서치료 서비스를 실시하기 시작하였다.²²⁾ 이 과제는 이러한 도서관의 독서치료 서비스를 관찰하고 현재까지 독서치료에 대해 이론과 실제 체험을 통해 자신이 생각한 도서관 서비스로서 독서치료에 대한 의견을 제시하는 것이었다. 부산대학교 도서관에서 때마침 시작한 독서치료 서비스는 수강 학생들에게 독서치료를 좀더 적극적으로 접할 수 있는 환경을 제공하여 주었다.

21) 한국도서관사관협회에서 발간한 세 개의 『독서치료를 위한 상황별 독서목록』은 『체험적 독서치료』(학지사, 2007)로 최근 단행본 1권으로 묶여져 나왔다. 이 연구에서 활용된 매체에 대한 안내는 이 책에서 참조바람.

22) 2006년도 6월부터 독서치료 서비스 준비팀이 가동되어 9월부터 본격적인 서비스가 시작되었다. 독서치료 서비스 실시 안내를 위해 교내 의사전달 온라인 시스템과 도서관 홈페이지 등에 안내문을 게시하고, 교내 전 기관에 포스트를 부착 하는 등 홍보작업을 하였다. 독서치료 관련 서비스는 다양한 방법으로 제공되었는데 부산대학교 도서관에서는 대학생을 주 대상으로 생각한 독서치료목록인 “(상황별 독서치료목록) 마음의 상처, 책에서 치유의 길을 발견하다”를 발간하였고, 이용자들의 왕래가 많은 도서관 자료실 입구에 독서치료 자료 코너를 만들었으며, 독서치료자료와 여러 독서치료 프로그램 참여자들이 쓴 글과 관련 논문들의 전시회를 개최하였다. 전시회 동안 독서치료 프로그램에 참여할 신청자를 받아 11월부터 9주 동안 2명의 사서가 각각 한 그룹씩 독서치료 프로그램을 진행하였다. 향후에도 사서가 진행하는 독서치료 프로그램은 현재까지 매 학기 1회 10회기에 걸쳐 진행되고 있다(신주영, 전계논문, p.379).

3. 독서치료 프로그램 사례 참여자

15주에 걸친 대학의 교육과정상에서 독서치료 프로그램을 적용한 사례 모두를 소개하기는 한계가 있어 몇몇 참여 대학생들의 사례를 중점으로 살펴보고자 한다. 이 과목은 문헌정보학과 4학년에 개설된 과목으로 모두 39명이 수강하였으며 문헌정보학과 학생들이 28명, 타과학생들이 11명 수강했으며, 모두 4학년 학생들이었다. 이 중 가장 역동이 많이 일어났던 학생 5명을 사례를 들어 설명하고자 한다. 학생들의 신상보호를 위해 모두 가명으로 처리한다. 사례 참여자 5명에게는 모두 연락을 취하여 사례로 사용해도 좋다는 승낙을 받았다. 사례 학생들에 대한 일반적인 신상정보는 다음 <표 2>와 같다.

<표 2> 사례 참여자의 일반적인 사항

| 성명 | 성별 | 학번 | 전공 |
|-----|----|------|------|
| 강현빈 | 남 | 2003 | 화학 |
| 곽홍근 | 남 | 2001 | 문헌정보 |
| 이정요 | 남 | 2002 | 문헌정보 |
| 김정은 | 여 | 2003 | 문헌정보 |
| 양지인 | 여 | 2002 | 국어국문 |

첫 오리엔테이션 시간에 ‘자기소개를 위한 질문지’를 나누어 주고 다음 시간까지 작성해 오게 하였다. 주요 내용은 가족사항과 성장과정, 현재의 관심사, 강좌를 수강하게 된 동기, 얻고 싶은 것 등에 관한 것이었다.

가. 가족사항과 성장과정

가족사항과 성장과정을 작성할 때 ‘자신을 억압하는 주체, 학창시절의 회고, 대학생활의 성찰, 앞으로의 전망을 염두에 두면서 진솔하게 써주세요’라는 설명글을 달았다. 다음 <표 3>은 참여자들이 기록한 글이다. 굵은 글씨체는 연구자가 임의로 달았다.

<표 3> 가족사항과 성장과정

| 성명 | 가족사항과 성장 과정 |
|-----|--|
| 강현빈 | 대한민국 표준 4인 가족의 둘째이다. 나를 억압하는 주체는 나 자신의 마음가짐이라 생각한다. 부모님께서도 나를 억압하지 않으셨다. 나 스스로 좋은 성적을 받기 위해 힘썼으며 바른 아이로 보이려 노력했다. 타인에게 내가 어떤 모습으로 보이는 지 조금은 신경을 쓰는 편이다. 특히 가까운 사람에게는 흐트러진 모습을 보이지 않으려 한다. 내가 정말로 마음을 여는 친구는 몇 명되지 않는다. 나의 마음가짐은 점선으로 그려진 원의 모습을 하고 있다. 원 안으로 타인이 들어올 공간은 있지만 쉽게 허락하지는 않는다. 이 원이 나를 보호하고 또 억압한다. 앞으로 나의 이미지는 어렵듯이 그려져 있다. 졸업을 하고 진학을 한다. 전공 연구를 통해 석사학위를 취득하고 연구원의 길을 걸을 것이다. 직업의 특성상 타인과 교류가 더욱 힘들어질지도 모른다. 단지 내 주변 사람들에게만은 최선을 다할 것이다. |

| | |
|------------|--|
| <p>곽홍근</p> | <p>가족으로는 부모님과 나, 동생 이렇게 4명이 있다. 가족들은 지금 00도 00에 살고 있어서 나 혼자 부득이 부산에서 자취하고 있다. 어릴때부터 고등학교때까지 큰 문제없이 지내왔다. 그러나 울컥하는 성격 때문에 종종 문제를 일으키곤 했다. 심지어 중학교때 선생님과의 트러블도 생겼다. 하지만 울컥하는 성격만큼 쉽게 이성을 찾아서 나의 잘못을 깨닫고 문제를 해결하곤 했다. 대학에 와서는 많이 나아졌으나 가끔 극단적인 상황이나 급박한 상황에선 속에서 울컥하는 것을 느낀다. 대학에서는 나름대로 알차게 시간을 보내고 있는 것 같다. 좋은 친구들도 만나고 사회에 대해서도 좀더 많은 준비를 하고 있으며, 무엇보다 나의 철학을 세울 수 있는 지식도 배웠다.</p> <p>앞으로 가장 큰 일은 어서 솔로 탈출을 하는 것이고, 그와 함께 컴퓨터 관련 자격증과 영어공부를 하는 것이다. 나를 억압하는 것은 조금 많은 편이다. 우선적으로 자신감이 약해서 나의 의견보다 남의 의견을 많이 따라하는 편이다. 그러나 결과는 나의 의견대로 하는 것이 좀더 나은 결과를 보인 것이 많았다. 하지만 그런 일이 많아도 여전히 자신감은 부족하다. 그리고 남의 시선을 많이 의식하는 편이다. 그래서 외모나 옷차림에 신경을 많이 쓴다. 특히 행동을 조심하는 편이다. 그래서 소극적인 모습으로 보인다.</p> |
| <p>이정요</p> | <p>제 가족은 부모님과 누나 그리고 저입니다. 부모님이 가게를 하셔서 나이차가 좀 나는 누나와 같이 보내는 시간이 많았습니다. 누나와 저는 5살 차이가 납니다. 누나와 싸우기도 많이 했지만 누나가 있어 좋았던 적도 많습니다. 저도 모르게 누나의 영향을 많이 받은 부분도 있고요. 그런데 지금도 싸웁니다. 저는 TV를 많이 좋아하는 아이였어요. 휴일에 밖에 나가 노는 것보다 TV보는 걸 좋아했습니다.</p> <p>저는 지금 소방공무원 일을 하고 있습니다. 의무소방으로 입대했고 제대 직전에 친 특채 시험에 합격해서 제대하고 2달 안되어서 발령받았습니다. 처음 직장생활하면서 스트레스를 좀 많이 받았습니다. ...(중략) ...이 직업에서 참 보람을 많이 느낍니다. 지난 여름에는 광안리 수상구조대에서 수상구조대원으로 근무하면서 정말 긴급한 인명구조도 해봤습니다. 아직 제 나이가 젊기에 저는 공부를 더 해보고 싶습니다. 아직은 불확실한 미래로 가끔 방향할 때도 있었지만 그렇기에 열심히 학업을 해서 확실하게 만들어야 한다는 생각도 합니다...(하략)</p> |
| <p>김정은</p> | <p>가족사항은 가장 평범한 4인가족입니다. 아빠, 엄마, 언니, 저입니다. 특이한 거라면 어릴 때 이사를 많이 다닌 정도입니다. 유치원을 2군데 다니고 초등학교를 6군데 다녔습니다. 그래서 경험을 많이 했고, 다른 사람들보다 남들과 지내는 것을 어렵게 생각하지 않습니다. 처음 만난 사람에게 아무렇지도 않게 대하는 법을 배웠습니다. 그런데 동시에 약간 거리를 두는 법과 사람과 헤어지는 것에 익숙합니다. 사람을 만나면 언젠가는 헤어지는 거라 생각합니다. ...(중략)...</p> <p>아무튼 외국생활(외환선원인신 아버지를 따라 유치원과 초등학교 5학년까지 6년간 외국에서 생활했습니다)이든, 한국생활이든 그러저러 적응을 하는 편이라 큰 문제는 없는 것 같습니다. 그런데 항상 대충 하면 나오는 결과 때문에 부모님 아니, 아버지의 기대가 너무 높아 부담이 됩니다. 이제 4학년이고 사회에 나가야 하는 데 겁이 납니다. 사회에 나간 언니는 승승장구하는 데 저는 그러지 못해 비교당할까봐 걱정이 많이 됩니다.</p> <p>...(중략)... 전에는 유학을 가고 싶었는데 작년에 망한 저희집 사정 때문에 포기 상태입니다. 일단은 대학원에 가서 이제 어떻게 지 고민하려고 합니다. 우선 지금은 공부가 제일 재미있어서 계속할 계획입니다.</p> |
| <p>양지인</p> | <p>저는 딸 셋 중 막내로 태어났습니다. 엄격하신 부모님이셨지만, 막내인 저에게는 많이 너그러우셔서 공부를 강요하지 않으셨습니다. 언니들이 늘 공부에 시간을 투자했던 것과는 달리, 저는 소설이나 시를 많이 읽는 아이로 자랐습니다. 그 결과 언니들에 비해 자유로운 사고를 가졌으나, 언니들보다 성적이 낮다는 것에 열등감을 가지기도 했습니다. 서울에 있는 상위권 대학에 들어간 언니들과 달리, 부산대 국어국문학과에 입학했고, 초기에는 재수를 해서 서울로 가고 싶다는 생각을 했었습니다. 하지만 '내 꿈을 이루게 하는 것은 대학이 아니다'라는 생각으로 제 위치에 만족하려 노력했습니다. 대학교 3학년이 되던 해, 큰 언니가 고시 패스를 하고, 작은 언니가 병으로 세상을 떠났습니다. '꼭바로 살아야겠다'는 생각을 하게한 사건이었습니다.</p> <p>저는 현재 직업상담사 2급 자격증을 가지고 직업상담사로 일하고 있습니다. 돈을 벌면서 많은 것을 배우고, 제품인 소설가가 되기 위해 저에 대한 공부를 많이 할 것입니다.</p> |

나. 현재 관심사, 수강동기 및 강좌에서 얻고 싶은 것

강현빈 학생은 현재 정서적 불안정을 겪고 있어 이 강좌를 통해 정신적 성장과 안정을 바랐다. 곽홍근 학생은 졸업을 앞두고 취업을 걱정하고 있으며, 이 강좌를 통해 독서치료를 자신에게 적용하여 상처를 치유하고 싶다고 한다. 이정요 학생은 학년은 4학년이지만 직업을 가지고 있어 휴학과 복학을 반복하며 아직 학업을 계속해야 하는 처지이다. 따라서 학업의 지속과 좋은 아버지를 위한 예비교육과 상처치유에 관심을 가지고 강좌에 임했다. 김정은 학생의 현재 관심사는 졸업을 앞두고

진로(대학원)에 관심이 있으며, 독서치료를 통해 상처를 치유하고 이후 이를 활용할 수 있기를 기대한다. 양지인 학생은 최근 몸이 아파서 병원신세를 많이 져서 건강에 관심이 많으며, 현재 직업상담사로 일을 하고 있어 직장생활에 도움도 받고, 독서치료를 통해 자신의 이해와 변화를 바라고 있다. 이를 정리하면 <표 4>와 같다.

<표 4> 현재 관심사, 수강동기 및 강좌에서 얻고 싶은 것

| 성명 | ① 현재관심사 ② 수강동기 ③ 강좌에서 얻고 싶은 것 |
|-----|---|
| 강현빈 | ① 정서적 안정(정서적 불안정을 겪고 있다.) ② 재미있을 것 같다/ 정신적인 성장을 위해서/ '책' 관련 강의를 찾다가 알게 되어서 ③ 즐거움, 정신적 성장과 안정 |
| 곽홍근 | ① 취직과 자격증(졸업이 다가오므로) ② 나에 대해 좀더 자세히 알고 싶고, 덤으로 독서치료를 나에게 적용해 보고 싶어서 ③ 독서치료하는 방법과 내 마음의 상처 치유 |
| 이정요 | ① 공부(1학기를 휴학하고 다시 2학기에 복학하면서 준비를 많이 못했다. 그래서 학업에 좀더 신경 쓰고 나를 위한 공부를 하고 싶다.) ② 작년 2학기 들었던 '어린이자료' 수업의 영향이다. 그 때 이 수업을 들으면 나중에 아버지 역할을 잘 할 수 있을 듯하고 아이들에게 좋은 독서교육을 해줄 수 있을 것 같았다. 그때 독서치료를 약간 접했는데, 여러 책을 읽으면서 스스로 생각할 수 있는 기회가 많았고 마음의 상처를 치유할 수 있는 독서치료가 너무 좋았다. ③ 나도 모르게 내재되어 있던 내 상처를 치유하고 나아가 주위 사람들의 상처를 치유하고 싶다. |
| 김정은 | ① 대학원 ② 직업을 갖고 난 다음에 독서치료를 공부해서 전에 일한 사회복지관에 온 음악치료사나 원예치료사처럼 봉사활동을 하고 싶다. ③ 독서치료에 대한 경험과 나에 대한 성찰 |
| 양지인 | ① 건강(최근 몸이 아파서 병원에 많이 다녔기 때문에) ② 직업상담사로 일하고 있는데, 마음의 병이 직업 선택이나 직장생활에 큰 영향을 준다는 것을 느꼈습니다. 체계도 해당되는 일로, 우선 저에 대해 알고 다른 분들을 상담해야겠다고 생각했습니다. ③ 소심하며, 나를 가로막고 있는 정체를 알고 이겨내기, 다른 사람을 이해할 수 있는 마음 |

Ⅲ. 독서치료 프로그램의 평가

1. 참여자의 자기평가

평가의 근본적인 목적은 참여자들에게 제공할 서비스를 정의하고 발전시키는 것이다. 평가를 통해 얻어진 자료는 프로그램을 수정하거나 다음 프로그램을 보완하기 위해 사용되므로 프로그램 목표 성취도를 평가하는 일은 매우 중요한 일이다.

이 연구에서 독서치료 프로그램 평가의 도구로는 특히 학기말 논고로 제출한 '체험적 독서치료 참여자로서 나를 진단한다'를 활용하고자 한다. 이는 일종의 현상학적 자기평가서라고 할 수 있다.

현상학적 자기평가는 ‘있는 그대로의 사실’을 인정하고, 참여자=평가자의 역할을 수행하는 것을 의미한다.²³⁾

이 연구에서는 참여자들이 독서치료 프로그램에 참여하면서 느끼고, 생각하고, 행동한 것에 대해 다음과 같은 사항을 염두에 두면서 학기말 논고로 자기평가보고서를 작성하도록 하였다. 이에 대한 요령은 아래 <표 5>와 같이 제시하였다.

<표 5 > 독서치료 프로그램 자기평가 방법

| |
|--|
| <p>▷ 논제: 체험적 독서치료 참여자로서 나를 진단한다. 이 강좌의 전반적인 느낌에 대해 다음을 염두에 두면서 자유롭게 써 주십시오. - 처음 강좌를 접했을 때의 마음과 이 이후의 감정 변화 - 수업에 참여하면서 나에게 일어난 변화 - 남에 대한 해석이 달라졌는가 - 개인에게 적용된 의미는 무엇인가 - 앞으로 나는 직업적으로 혹은 생활적으로 어떻게 달라질 것인지, 어떤 모습으로 살아갈 것인가</p> <p>▷ 요령: 그동안 읽을 읽고 쓴 글을 참조하면서 체험적으로 글을 쓴다.</p> <p>▷ 분량: A4 5장 내외</p> |
|--|

5명의 사례 참여자들의 학기말 논고로 작성한 자기평가 보고서의 내용분석은 앞서 설정된 연구 문제를 염두에 두고, 다음과 같이 유목화하여 분석한다. 1) 도움받은 치유서와 그 의미, 2) 마음의 상처 발견과 타인에 대한 이해, 3) 동일시, 타르시스 그리고 통찰의 과정, 4) 독서치료에 대한 이해와 평가이다. 밑줄친 굵은 고딕은 연구자의 해석과 참여자를 밝혔다.

가. 도움받은 치유서와 그 의미

...(중략)...개인적으로 마음에 드는 책은 구입을 하고 나머지는 도서관에서 빌려 보기로 했다. 그렇게 처음 접한 책이 **‘새로운 나를 여는 열쇠’**였다. 신선한 충격이었다. 책을 통해 ‘나’는 까발려지고 있었다. 꺼림칙한 기분도 들었다. 정작 나 자신은 아무렇지도 않다고 느꼈던 소소한 것들이 어느새 내 무의식속을 파고들어 부정적인 나를 만들고 있었다. 하지만 내가 부딪혀 이겨내야 하는 것임을 나는 알고 있다.
(자기이해 - 강현빈)

나의 착각을 깨버린 것은 가장 처음 읽었던 롤프 메르클레의 **‘자기를 믿지 못하는 병’**이었다. 이 책을 읽기 전까지는 내가 왜 일을 할 때 완벽을 기하고, 내가 실패를 하면 주변사람들이 부담을 느껴 위로해

23) 최중혁, “사회복지조직에서 프로그램 질적 평가 연구,” 한국사회복지학, vol.47(2001. 11), p.334.

줄 정도로 자책을 하는지 알지 못했다. 단순히 내 성격상 대충하는 것을 싫어하고 완벽한 것을 좋아해서 라고 생각하고 있었다. 하지만 이 책을 읽으면서 나는 나의 마음이 내 앞에서 완전히 발가벗겨지는 듯한 느낌을 받았다. '나보다도 나에 대해서 더 잘 알다니... 내가 이상한 것이 아닐까?'라는 생각이 들 정도로 그 책은 나에 대해서 완벽에 가깝게 알고 있었다. 오히려 내가 이 책을 읽고 내가 자각하지 못했던 나의 마음의 상태에 대해서 알게 되었으니. 충격이었다. 엄청난 충격. 그래서 나는 허탈한, 그러나 쓰디 쓴 웃음을 지으면서 책을 계속 읽었다. 책을 다 읽은 뒤 나는 내가 이런 반응을 보인 것이 '내가 나를 사랑하지 않았기 때문'이라는 것을 알게 되었다. 나는 나를 사랑하고 있다고 생각했었는데, 그건 나만의 생각이었지 나의 마음속 깊은 곳에서는 나를 싫어하고 있었고, 그 때문에 마음속의 참견꾼이 나에게 계속 좋은 말은커녕 쓴 소리만 내뱉고 있었던 것이다. 또한 남들이 나에게 잘했다고 칭찬해도 그것을 그대로 받아들이지 않았던 것도 모두 참견꾼이 나에게 채찍질을 하고 있었기 때문이란 것도 말이다. 지금은 이 책 덕분에 내 마음속의 참견꾼의 잔소리가 많이 줄어들었다. 아직은 가끔 나타나서 쓴 소리를 뱉고 도망치고 있지만 점점 그 소리가 잦아들고 있다. 그리고 남이 나에게 하고 있는 칭찬도 그대로 받아들이고 있다. 조금씩이지만 내가 변하고 있는 것이다. *(자기이해와 수용-곽홍근)*

두번째는 이호철의 '**학대받는 아이들**'을 통해서 나의 과거를 돌아보았는데, 이 책에 나오는 아이들에 비해서 나는 정말로 축복받은 녀석이란 것을 새삼스레 깨닫게 되었다. 비록 말은 잘 없었지만 우리(나와 동생)에게 신경을 많이 쓰시는 아버지, 그리고 우리(나와 동생)가 귀찮다고 여겨질 정도로 신경을 써주시는 어머니. 그리고 나름대로 신경을 많이 써주는 동생까지. 다들 너무나도 고마운 존재였다. 하지만 나는 그들이 나에게 주고 있는 관심과 사랑은 보지 못한 채, 그들이 나에게 가끔 하는 쓴 소리에만 신경을 쓰고 그것에 대해서 분노하고 있었다. 이 책을 통해 나는 그것을 깨달을 수 있었다. 그리고 어릴 때와 청소년기에 표현 하나에 그들이 엄청난 반응을 내부적으로 보인다는 것을 깨닫게 되었다. 내가 평소에 험한 말을 자주 한다는 것을 알고 있었기에, 나에게 있어서 이것은 또 다른 충격으로 다가왔다. 내가 아무런 생각 없이 내뱉은 말이 남에게는 시위를 떠난 화살로 다가온다는 사실과 그것으로 인한 상처가 평생을 간다는 사실을... 그래서 난 이 책을 읽고서 나 자신이 고쳐야 할 점을 적기 시작하였고, 그것을 실천하기 위해서 노력 중이다. 이 글을 쓰고 있는 이 순간에도 예외는 아니다. *(인지 왜곡과 자기수정-곽홍근)*

'**몸에 밴 어린시절**'에서 나는 나의 내재과거아를 발견하기 어려웠다고 썼었다. 나는 정말 발견하기 어려웠다. 그 당시에는 하지만 지금 생각하면 그게 아니었다. 아주 간단한 거였는데.. 방금 이 과제를 하면서 떠오른 것이 내재과거아와 밀접하게 관련 있는 것이다.
...(중략)...우연히 과 학생들을 만나 얘기를 하던 도중 한 '후배가 선배, 꼭 언니 같아요!'라는 말을 했었다. 그리고 최근에도 친한 과 사람들과 저녁을 먹는 도중에 한 누나가 "정요야 너는 웃는 것도 여성스럽

다면서..” 라는 말에 순간 당황을 했었다. 그러자 누나는 웃으면서 아니라고 했지만, 그것은 익숙한 일이었다. 남자는 울면 안 되기에 눈물은 잘 안보여야 한다는 것이 보통 사람들의 생각이지만, 나는 슬픈 영화를 보면 눈물이 하염없이 흐른다. 내 감정에 충실한 거니까. 하지만 가끔씩 이런 모습이 부끄러울 때도 많다. 이러한 모든 모습들은 내가 어릴 때부터 인생의 역할모델을 어머니에게 맞추어졌기에, 지금 생각하면 그러한 모습들은 당연한 것이었다. 지금 또 다른 상처받은 영혼이 잠에서 깨어났다. 내 가치관, 아니 내 이상적인 인생에 대해서 생각했던 모두는 내 내재과거아의 결정에 지배를 받고 있었다. *(자기/해 - 이정요)*

수업시간에 내가 한 이야기들 중 가장 기억에 남는 것은 ‘**슬픔이 내게 말을 거네**’를 읽고 이야기 할 때였다. 가장 많이 울기도 했었다. 내가 기억에 남은 이유는 내가 그 이야기를 할 줄은 상상도 못했기 때문이다. 우리 집이 망한거야 알만한 친구들은 알 사실이고 나는 그 사실을 숨기는 편도 아니다. 집이 어려운 것이 사실이고 그런 것은 미리미리 말해둬야 서로간에 오해도 안 생기고 이해도 할 수 있다고 생각해 필요할 때는 늘 당당하게 말하고는 했다. 그런데 내가 놀란 이유는 수업시간에 집 이야기를 하면서 울어서였다. ...(중략)...나도 이상하게 집 얘기를 할 때는 아무렇지 않아서 내가 별로 신경을 쓰고 있지 않다고 생각했다. 그런데 내가 그렇게 많이 울 줄은 몰랐다. 그 이야기를 하는 순간 진짜 슬픔이 내게 와서 말을 걸고 있었다. *(상처의 발견, '슬픔'에 관한 통찰 - 김정은)*

제일 처음 읽은 책은 롤프 메르클레의 ‘**자기를 믿지 못하는 병**’이었다. 간단한 자기 신뢰도 테스트를 했는데 53점으로 자기 신뢰도가 낮은 편이었다. 쉽게 받아들이기 힘들었다. 늘 싸이월드 미니홈피 같은 것에 ‘난 할 수 있다! 나니까 할 수 있다’라고 적어놓곤 하던 내가 아닌가. 그런 내가 나를 신뢰하지 못하는 편이라니. 책을 다 읽은 날 밤, 잠이 오지 않았다. 내가 굉장히 낮설게 느껴졌고 과거의 일들이 꼬리에 꼬리를 물고 떠올랐다. *(상처의 발견 - 양지인)*

나. 마음의 상처의 발견과 타인에 대한 이해

‘새로운 나를 여는 열쇠’에서 나를 붙잡고 있는 닳을 발견하고 문제점을 찾았다면 ‘잃어버린 자아의 발견과 치유’에서 나는 어떻게 해야 할 지의 방향을 잡게 되었다. 그것은 권리선언과 한 편의 시를 통해서였다. *(상처의 발견과 치유- 강현빈)*

세 번째는 김혜남의 ‘나는 정말 너를 사랑하는 걸까?’였다. 주제는 ‘사랑’. 이것을 읽고서 수업시간에 나의 경험을 이야기 하다 나도 모르게 눈물을 흘리고 말았다. 아무에게도 말하지 않았던 고민이었던 사랑. 평소에 ‘과연 내가 사랑을 할 수 있을까’라고 고민을 하고, ‘남이 나를 싫어하지 않을까’라며 자신감

이 없었던 나. 아마 이야기하면서 올 수밖에 없었던 것은 '내가 나를 사랑하지도 못하는데 남을 사랑할 수 있을까'라는 의문이 내 마음속에 자리 잡고 있어서 인 것 같다. 그것도 그럴 것이, 사람들에게 이야기 했듯이 여러 번 내가 고백을 했지만, 모두가 똑같이 '네가 싫은 건 아니지만, 그냥 우린 편한 관계가 좋은 거 같애. 우리 그냥 친구로 남자'라며 같은 대답을 하면서 거절을 하기에 그것이 더 큰 상처로 남은 듯하다. *(상처의 발견 - 곽홍근)*

성경에서도 예수님이 '네 이웃을 네 몸과 같이 사랑하라'라고 하지 않는가. 남을 사랑하기 위해선 자신을 먼저 사랑할 수 있는 마음을 가져야 하는데 난 그러지 못했기에 남의 칭찬도 그대로 받아들이지 못하고, 그렇기에 나의 외모나 성격만을 닦으며 점차 위축되고 있었던 것이다. 그리고 그것을 가지고 참견꾼은 '그것 봐. 너는 사람들에게서 사랑받지 못하는 존재야. 오히려 곱으론 말은 안해도 속으로는 너를 엄청 싫어할 거야. 너도 그걸 알고 있을 걸. 그러니 너도 이젠 그만 포기하고 되는 데로 살아버려! ㅋㅋㅋ'라고 나를 더욱 위축 들게 만들어 버린다. ...(중략)... 하지만 이젠 그렇지 않다. 앞서 읽은 책 덕분에 참견꾼에게 대들기 시작하면서 나 자신에 대한 자신감을 회복하고 있고, 사랑에 대해서도 어느 정도 여유를 가지고 생각을 하게 되었다. 이전에는 누군가와 사랑을 하지 않으면 불안한 느낌이라고 한다면 지금은 불안한 느낌보다 무엇인가를 찾아서 여행을 떠난다는 느낌을 받을 정도로 여유가 느껴진다. 지금도 이런 나를 보면 가끔 놀랄 정도로 변해가고 있다. *(상처의 이해와 치유 - 곽홍근)*

[내재과거아가 자신을 지배하고 있는 사람들이 이 책을 보고 자신의 어린 시절로 돌아가서 반성을 하게 된다면, 혹시 모를 자신의 아이들까지도 이어질 내재과거아의 고리를 끊을 수 있을 것이다.-"지금의 당신의 모습을 결정하는 내재과거아"中(몸에벤 어린시절)]. 이 문구는 몸에 벤 어린시절을 읽고 쓴 글의 맨 마지막에 들어가는 글이다. 이 내재과거아가 나를 결정하고 있었다. 나는 좋은 아빠가 되기 위해 1년전 '어린이 자료' 수업을 들었다고 했다. 그 이면에는 아버지의 어떤 모습들을 너무나도 싫어했다. 그렇기 때문에 나는 정말 좋은 아빠가 되고 싶어 하는 어릴 때부터의 열망이 담겨있는 것이었다. 그리고 정말 헌신적인 어머니를 보면서 자연스럽게 내 역할모델은 아버지가 아닌 어머니로 맞추어져 있었다. 그래서 그런지 예전부터 가끔씩 여성스럽다는 말을 듣는 편이다. 나는 그게 순전히 내가 미래에 필요한 사람은 양성성을 가진 사람이라고 생각하여 그것을 개발시킨 것 인줄 알았다. *(상처의 발견, 내재과거아 - 이정요)*

[피그말리온식의 사랑이 나온 부분이 있다. 그리고 피그말리온식의 사랑의 비극적인 모습을 보았다. 나도 피그말리온식의 사랑을 하고 있는 모습을 조금씩 볼 수 있었다. ...(중략)... 지금도 어떻게 보면 나는 피그말리온 사랑의 진행중이다. 이것이 그 사람을 무너뜨리고 나만의 인형으로 만들 수 있는 걸 잘 알고 있기에 조금씩 조금씩 변해가야겠다. 처음에 내가 반대를 해서 그런지 아직 여자친구 머리스

타일은 7개월 동안 같은 헤어스타일인 긴 생머리를 유지하고 있다. 그리고 지금은 말을 꺼내지도 않는 것 같다. 다음에 파마를 하고 싶다고 하면, '그래'라는 말을 해줘야 겠다. 꼭. *(상처의 발견과 치유, '사랑'에 관한 통찰 - 이정요)*

내가 제일 무서워하고, 제일 싫어하는 것인 죽음이다. 수업시간에 유서를 쓰는 시간이 있었는데, 쓰면서 내가 죽는다는 생각에 웬지 모르게 서러워서 눈물이 계속 났다. 도저히 안될 것 같아서 강의실 밖으로 나가서 세수를 하고 진정을 좀 하고 다시 들어왔다. 참 나는 죽음이라는 게 싫다. 매우 싫다. 구급차를 타면서, 죽은 사람들을 여럿 보았는데 대부분이 구급대가 도착하기 이전에 이미 그렇게 되었던 경우가 많았지만 가끔씩 삶과 죽음의 경계에 섰던 환자들을 본 적이 있다. 처음에는 죽음이라는 것이 어떤 것인지, 실감이 나지 않았다. 그리고 주변에 있던 환자의 가족들을 보면서, 삶이 참 허무하다고 느꼈다. 그리고 사람이 이렇게 쉽게 죽을 수 있다는 생각을 했고 겁이 많이 났었다. 여러 번 경험하고 나서는 처음보다 두려움이 덜했지만 이송할 때 쓰였던 장비들을 깨끗이 소독했다. 그리고 그런 날은 잠도 잘 오지 않았고, 가끔씩 퇴근하고 술을 한잔씩 하기도 했다. '모리와 함께한 화요일', 이 책에서 보여준 모리교수의 모습을 통해 나의 이러한 무서움을 조금은 감해주었다. 아직은 하고 싶은 것이 너무 많기에 죽음이 많이 무서운 것 같다. *(상처의 발견과 치유, '죽음'에 관한 통찰 - 이정요)*

첫 시간때 여유가 없는 사람은 이 수업이 힘들것 이라는 말에 잠시 고민을 했었지만, 개의치 않았다. 사람들은 나를 보면 나는 참 쾌활하고 낙천적인 사람이라고 생각을 한다. 물론 나도 그렇게 생각하지만, 나에게도 나도 잘 모르는 상처받은 영혼이 존재했다. ...(중략)... 이제 내 스스로 이 영혼을 깨워보기로 했다. '그래 뭐가 문제나?', '나는 문제없지 않나?' 수업을 진행하면서 많은 부분에서 건들어 보았다. 다행히 이 영혼은 내가 생각한 것보다는 상처를 입지 않고 있었다. 조금씩..조금씩...나에게 치료를 해달라고 말하고 있었다. 그리고 상처받은 부분들을 들쳐 내니 그곳엔 지금의 내 모습이 있었다. 정말 눈물나게 책에서 말한 것처럼 과거는 현재를 그대로 잇고 있었다. *(마음의 상처 이해 - 이정요)*

아르바이트를 하고 있는 학원에서도 평소 말을 툭툭 내뱉는 아이들을 보면 거의 한부모 가정이거나 부모님의 사이가 안 좋은 경우가 많았다. 나는 그 아이들에게 야단을 치기 보다는 살살 달래는 방법을 택했다. 작은 일에도 칭찬을 했다. 쑥쓰러워하면서도 말을 조금은 부드럽게 하기 시작하는 아이들을 보면서 '아, 내가 정말 이 수업을 듣기 전엔 모르는 게 너무 많아서, 이 아이들을 더 다그칠 뻔 했구나' 안도했다. 실제로 <학대 받는 아이들>을 읽으면서 그 책에 나오는 사례와 우리 학원 아이들의 사례 중 유사한 게 많아서 굉장히 놀라서 충격도 받았었다. 물론 내 어린 시절과 연결되는 이야기도 있었지만. *(타인에 대한 이해 - 양지인)*

우리 부모님은 어릴 때 집안 사정으로 학업을 다 마치지 못한 아픈 과거를 가지고 계셨다. 그 때문인지 우리의 교육에 엄청 신경을 쓰셨다.(그것이 일종의 보상심리라는 것을 나중에야 알게 되었다.) 공부를 못 하면 다 소용 없다고 하셨다. 문제집을 다 풀지 않았다는 이유로 부모님이 며칠동안 나와 말도 섞지 않은 적도 있었다. 두 언니들은 공부도 잘하고 모범적이어서 늘 나와 대조되었다. 학교에서도 동네에서도 '언니들이 공부를 잘하니까 너도 잘하지?'라고 기대를 걸었다. 나는 그것이 부담스러워서 점점 내가 언니들의 동생이라는 것을 숨기고 싶었다. ...(중략)... 내가 언니들보다 많이 부족하다는 생각, 그래서 부모님의 사랑을 덜 받는다는 생각을 많이 했었지만, 나이가 들면 괜찮을 거라고만 생각했었다. 그러나 이 독서치료 수업을 통해 여러 책들을 읽으면서 나는 아직도 부모님의 사랑에 많이 굶주려 있구나, 나이가 들었는데도 어린 아이 같은 마음이 많이 남아있구나, 라고 깨달았다. *(부모님과의 관계, 마음의 상처 발견 - 양지인)*

...(중략)... 많은 학생들이 독서치료과정을 해 오면서 자신뿐만 아니라 주변사람에게도 이를 적용시켜 보았다고 말을 했다. 나 역시 마찬가지이다. 하지만 말을 꺼내기는 힘들다. 특히나 어릴 적부터 친구였던 녀석들은 그들의 생활의 대부분을 알고 있기 때문에 더욱 잘 알고 있었다. 그래서 더더욱 말하기는 힘들었다. 나는 내가 한 말이나 행동에 대한 타인의 반응을 크게 신경 쓰는 편이다. 버림받음의 덧에 걸려있기 때문이다. 지레 겁을 먹고서는 하고 싶은 말을 못할 경우도 많다. 그리곤 혼자서 끙끙 앓기도 한다. 물론 여기서 완전히 벗어났다고는 말하기 어렵다. 하지만 한 발짝은 내딛은 듯하다. 많은 책을 읽어오면서, 조금씩 변화해 가면서 나를 이해하고 타인을 이해하게 되었다. 내가 지레 겁먹고 말하지 못한 말을 한다고 해서 그가 기분나빠하거나 상처 받거나 하는 일은 없다는 것을 알았다. 그와 나는 큰 차이가 없다. 그가 그런 말을 한다고 해서 내가 기분 나빠하지 않는 것처럼 내가 그런 말을 한다고 해서 그가 기분 나빠하지는 않을 것이다. *(타인에 대한 이해 - 강현빈)*

수업을 들으면서 참 많은 학생들을 안아주고 싶었다. 얘기만 들어도 너무 힘들었을 것 같은 학생들..서러움에 울면서 말을 잊지 못하던 학생들이 생각보다 너무 많았기 때문이다. 선배인 나한테 장난도 많이 치고 쾌활하다고 생각했고 그래도 그 애를 조금은 안다고 생각한 후배 역시, 그런 아픔이 있었다는 것이... 사람 대 사람으로, 사람을 사람으로 안아준다는 것은 서로의 아픔을 공감한다는 그런 뜻이 아닐까? 따뜻하게 다가가서 안아주면서, '굿월헌팅'에서 나왔던 것처럼 "네 잘못이 아냐" 이렇게 말해주고 싶은데, 그 사람의 상처를 함께 치유해주고 싶지만 내가 아직 공부의 단계가 부족하기에 잘못해서 더 악화를 시키면 어떡하나? 걱정이 되서 그러지는 못했다. 어떻게 받아들이는지에 따라, 동정으로 생각해 그 사람의 자존심을 건들일 수 있기 때문이다. 언젠가는 상처 입은 치유자로 남들의 상처도 같이 고민을 할 수 있는 그런 날이 올 것이다. 나는 나만의 방식으로, 자신이 다른 사람에게 치유를 받고 있다는 생각이 들지 않고, 스스로 치유할 수 있게 옆에서 그걸 도와주는 사람으로... *(타인의 아픔에 공감 - 이정요)*

어렸을 때는 아버지와 정말 친하게 지냈고, 울거나 화낼 때나 투정부릴 때도 나는 다른 사람들과는 달리 아버지부터 찾았다. 아버지도 나를 믿어주시는 것 같았고, 우리는 세상에서 제일 행복한 부녀관계 같았다. 그런데 어느 순간부터 아버지가 너무 멀게 느껴지기 시작했다. 언제부터인지 모르겠다. 사춘기 이후 인지 아니면 최근인지 말이다. 그런데 이 책들을 통해 그 이유를 알게 되었다. 아버지는 언니와 나에게 항상 최고가 제일이라고 강조하시고는 했다. ...(중략)...외국에 살 때야 아버지의 기대에 부응할 수 있었으니 생각도 안 했었는데 한국으로 이사 오면서 그러지 못하게 되자 나도 모르게 지레 겁을 먹었으나 보다. 나는 99%인 보조 역할이라는 생각이 너무 괴로웠고, 힘들었다. 그래서 나는 반대로 뺄어졌고, 아버지가 무서워서 성적은 그럭저럭 유지하지만 그 스트레스를 욕이나, 화로 풀어내고는 했다. 그래서 나는 공부하는 애들과도 어울리고, 욕하고 나쁜짓이란 것은 다 골라가며 하는 아이들과도 어울리고는 했다. 뺄어지고는 싶었지만, 소심해서 제대로 뺄어지지도 못한 것이다. 그런 아버지를 알게 되면서 절대 용서 못할 것이라고 생각했는데 낮에 일보러 나가셔서 밤에 돌아와 주무시는 모습을 보니 이상하게 아버지를 이해할 것 같았다. 아버지 좋으라고 그러셨겠는가 싶었다. 다 딸자식 잘 되라고, 자기가 아는 범위 안에서는 그것이 최고니까 그러니까 이것저것 강조하셨겠지 싶다. 아버지의 세계가 좁은 것은 아버지의 탓이 아니다. 아버지도 그 아버지로부터 또는 주위 상황으로부터 그런 영향을 받아 그런 생각을 하게 되신 것이니 말이다. *(타인, 아버지에 대한 오해와 이해 - 김정은)*

...(중략)... 이게 얼마나 달라진 일인지 모른다. 내가 평생 미워할 것만 같았던 아버지를 이해할 것만 같았던 그 순간 세상 모든 사람들을 이해할 수 있을 것 같았다. 그 사람들이 한 행동이 옳고 그르고를 떠나, 그 사람들의 그 행동이나 성격도 다른 사람으로부터 영향을 받거나, 아픔을 받아 비롯된 것이라고 생각하기 시작하니 세상에 100%미워할 사람은 없는 것 같았다. 내가 그 사람 때문에 상처를 받고, 그래서 나도 모르게 나오는 성질 때문에 다른 사람에게 상처를 주듯이 나에게 상처를 준 그 사람도 다른 어느 누군가에게서 상처를 받아서 그 아픔을 치유할 방법을 몰라 나에게 상처를 준 것이라고 생각할 수 있게 되었다. 그때 모든 것이 이해가 갔다. 세상에 이해 못할 사람은 없다. 사람은 결국 다 사람인 것 같았다. *(아버지에 대한 이해에서 타인에 대한 공감 - 김정은)*

다. 동일시, 카타르시스 그리고 통찰의 과정

솔직히 말해 수업시간에 제일 놀랐던 것은 00선배였다. 가끔 109에서 혼잣말을 하는 모습을 자주 봐서 다가가기 힘들다고 생각했었다. 그런데 수업시간에 선배의 진솔한 모습을 보고 다른 면을 보게 되었다. 놀랐던 것은 선배와 내가 닮은 점이 있다는 것이었다. 선배가 동생 얘기를 할 때 나는 속으로 울고 있었다. 정말 내가 언니에게 느끼는 콤플렉스와 똑같았다.

언니는 공부를 잘 못하는 편이었다. 고등학교 시절에는 반에서 중간 정도의 등수를 하는데도 반장이

되고, 학교임원으로 일하고, 남자친구가 늘 끊이지 않고, 인기도 많았다. 반면에 나는 공부야 그럭저럭 하지만 전혀 흥미가 없었고, 학교임원 해봤자 학급 선도부장 정도 였고, 남자친구가 있기는 했지만 끊이지 않을 정도는 아니었고, 인기도 없었다. 대학생활동에서도 내가 다양한 활동을 한 것은 언니를 이기려고 하는 생각이 없잖아 있었다. 게다가 부모님이 자주 하시는 “언니는 날씬한데, 너는 몸이 왜 그렇노”부터 “언니 졸업식 때는 우산 들어주는 남자친구도 있는데 정은이는 아무도 없고 우짜노” 할 때마다 스트레스였다. 남들이 보면 웃을지 몰라도 매일매일 비교당하는 기분을 느끼는 나는 힘들 수 밖에 없다. 지금도 마찬가지로 언니가 괴물 같기도 하고 너무 잘나가서 알뜰기도 하다. 그래서 ○○선배가 동생에게 느끼는 감정을 나는 충분히 이해가 갔다. 나도 요즘 친구에게 언니가 너무 알뜰고 싫다고 말하면서 얼마나 울었는지 모른다. 이상하다고 피했던 선배에게서 나의 모습을 본 것이다. *(동일시와 공감 - 김정은)*

...(중략)... 지금도 너무 울어서 부끄럽다는 생각이 든다. 우리집은 아버지가 ○○○에 터를 봐서 직접 설계하시고 지으신 집이다. 벽돌 하나마다 다 고른 것이고, 마당에 있는 돌도 아버지가 구하신 것이다. ...(중략)... ○○○년도에 태어난 내가 기억이 남아 있는 이후로의 모든 한국의 기억은 다대포 집에서의 기억들이다. 내 방 벽지에는 내가 몰래 쓴 부모님에 대한 원망이나 비밀 일기가 숨겨져 있고, 안방 안의 침대방은 놀이터 옆의 방으로 선선한 바람이 들어오거나, 새들이 많아 어머니가 천국이라고 부르는 방이다. 이렇게 구석구석에 워낙 추억이 많다보니 이 집을 잃는다는 것이 얼마나 우리 가족에게는 충격인지 모른다. 그런데 나는 내가 아무렇지 않은 줄 알았다. 그냥 그럴려니 하는 줄 알았다. 그런데 그렇게 많이 울다니 아직도 신기하다.

그래도 그렇게 울고나니 뭐랄까, 나 혼자 집을 보내준 준비를 한 것 같다. 나의 정겨운 집에 그동안 고마웠다고, 너의 덕에 정말 행복하게 잘 살았다고 감사의 표시와 작별의 인사를 한 것 같아서 이삿짐을 싸는 것이 한결 쉬웠다. 정말 울고 싶었나 보다. 집을 떠나면서도 서로 참고 있는 가족들 앞에서 울 수는 없으니 참고 있었나 보다. 그리고 남들이 우리집에 대해 동정할까봐 걱정했었나 보다. 그런데 이제는 어차피 말해버린 것이라고 생각하니 마음이 한결 가볍다.

말하고 나니 그런 생각도 들었다. 이런들 저런들 내가 슬퍼한다고 해결될 문제가 아니고, 내가 신경 쓴다고 해결될 문제가 아닌 것이다. 하지만 내가 다른 일에 신경을 쓴다면, 그러니까 그것 말고도 내가 공부해야 할 것이나 내가 지금 해야 하는 것들에 그 에너지를 소비한다면 훨씬 많은 것들을 할 수 있지 않을까 싶다. *(‘애도과정’과 ‘이별의식’, 카타르시스를 통한 통찰 - 김정은)*

처음 책을 읽고, 처음 글을 썼을 때, ‘가을이 가고 겨울이 왔을 때, 내가 어떻게 달라져 있을까 상상해본다.’라는 말로 글을 맺었다. 그리고 겨울이 왔다. 무엇이 변했느냐고 스스로에게 물어봐도 뚜렷한 답은 나오지 않는다. 다만 무언가 변화가 있었음은 확실히 느낀다. 하루하루를 보냄에 있어서 보다 여유로워진 느낌이다. 내가 해야 할 일, 또는 하고 싶은 일에 대해 큰 압박을 받지 않는다고 할까, 내가 느끼는

감정을 거부감 없이 온전히 받아들여지게 되었다고 할까. 무엇보다 큰 변화는 나 자신에 대해 많은 것을 진지하게 생각하게 되었다는 것이다. 내가 하는 말, 내가 하는 행동 하나하나를 행하며 또 거울 보듯이 바라본다. *(내면의 변화, 통찰 - 강현빈)*

“문제를 악화시키지 않기 위해서는 삶의 문제들을 그때그때 해결해 나가는 것 이외에는 별다른 방도가 없다. 이런 얘기는 말 같지도 않은 뻔한 얘기로 들릴지도 모르나, 대부분의 사람들은 아직도 이것을 미처 깨닫지 못하고 있다. 그 이유는 우리가 문제들을 해결하기 전에 먼저 그것에 대한 책임을 받아들여야 하기 때문이다. “그건 내 문제가 아니야.”하는 식으로는 문제를 해결할 수 없다. ‘다른 사람이 해결해 주겠지.’하는 생각으로는 문제 해결이 안 된다. 오로지 “이것은 내 문제이고, 이를 해결하는 것도 내게 달려있다.”고 말할 때에만 그 문제를 해결할 수 있는 것이다.” ‘아직도 가야할 길’에 나왔던 말처럼 문제를 해결하는 건 내게 달려있다. 그리고 그 문제는 단번에 해결되진 않는다. 오랜 시간 노력과 노력을 거듭해서 해결해야 할 문제들이다. 쉬운 것 같지만 어려운 길, 나는 하루하루를 충실히 보냄으로써 남은 인생의 나를 바꿔나가기로 했다. 24시간의 짧은 하루지만 그 동안 나와 관련된 수많은 일들이 일어나며 이는 내게, 혹은 내 주변에 영향을 미친다. *(통찰 - 강현빈)*

얼떨결에 본격적인 독서치료를 접하게 되었지만 난 이것이 내가 변할 수 있도록 하나님이 주신 기회라고 생각한다. 나는 나를 정면으로 바라보는 것을 피해왔다. 내 자신이 못난 놈이고 남에게서 사랑 받지도 못한 존재라고 생각했기에 나는 나를 사랑하지 않고 나를 피해왔던 것이다. 그렇기에 남의 진심을 제대로 받아들이지도 못하고 의심하였으며, 의심을 하기에 남을 진심으로 사랑할 수가 없었다. 나를 싫어했기에 언제나 자신감이 없고 의기소침했으며, 남에게서 인정받고자, 사랑을 받고자 나를 육체적으로 정신적으로 혹사시켜 왔던 것이다. 하지만 이제 달라졌다. 아니, 달라지고 있다. 가장 먼저 달라진 것은 내가 나를 마주보고 나를 인정했다는 사실이다. 실수투성이고 남의 사랑만을 갈구한 채 나 자신을 사랑하지 못한 나를 마주보고 끌어안았다. 나 자신에게 ‘미안하다. 그리고 사랑한다’라고 말할 수 있게 된 것이다. 또한 나를 사랑 할 수 있게 되었기에 남을 사랑 할 수 있는 토대를 마련하게 되었다. 지금 당장 남을 사랑한다고 고백하기엔 무리겠지만 서서히 남을 사랑하는 마음을 키워 갈 것이다. 그리고 그 마음을 키운 뒤, 사랑이라는 열매를 수확 할 것이다. 물론 그 때까지 난 포기하지 않고 노력할 것이다. 피하지 않고 그 고난을 마주볼 것이다. 나 자신을 마주 본 것처럼. *(재인식과 통찰 - 곽홍근)*

아직까지는 이러한 변화가 낯설고 힘이 든다. 25년 가까이를 이렇게 살지 않았기에 아직 익숙하지 않아서 그런 것 같다. 하지만 26년만의 휴식을 기대한다면 이정도 고생은 아무것도 아닐 것이다. 스캇 펙 박사의 말처럼 고생을 이해하고 받아들이면 더 이상 고생이 아닌 것처럼. 난 그날이 올 때까지 계속 걸어 갈 것이다. 끝이 보일 때까지... *(통찰 - 곽홍근)*

...(중략)...예전의 내가 남의 시선을 신경쓰고, 그래서 대학원에 진출해서 교수가 될 것을 꿈꿨다면 지금은 내가 정말 하고 싶은 일에 신경을 쓰기로 했다. 독서치료를 하면서 느낀 것은 이 세상에서 가장 소중한 존재는 나라는 것이다. 그래서 내 화도 내 기쁨도 모두 내가 책임져야하는 아름다운 내 것이라는 것이었다. 그런 나의 미래를 남의 시선에 따라 바꿀 수는 없었다.

...(중략)... 2학년 때 한 독서치료가 어린시절의 나를 돌아보는 것이라면 이번 독서치료를 통해서 앞으로의 나를 준비할 수 있어서 더 의미가 깊었다. 나의 현재 모습도 한번 돌아보고 그래서 미래를 향해 나아갈 수도 있다. 수업 시간에 한 자존감 테스트에서 결과가 어떻게 나왔는지 궁금하기도 하지만, 테스트 결과에 상관없이 나는 지금의 내 모습에 만족하고 있는 것 같다. 나는 감정은이고, 나는 열심히 살 것이다. *(미래를 향한 내면의 힘, 통찰 - 김정은)*

지금 회사에서 상담이 한창이다. 하루에 일고여덟 분 정도를 상담하는데, 내가 하는 일은 직업상담이지만 생활상담에 신경을 많이 쓴다. 내게 상담을 받으시는 분들은 대부분 실직자들로 경제적 어려움을 많이 겪고 계신 분들이다. 처음에는 조금 경계도 하시고 말도 많이 안 하셔서 속상했다. 내가 어려서 그런가, 내가 이 일에 안 맞는가 싶어 교수님께 그 이야기를 한 적도 있다. 그러던 중 <모리와 함께 한 화요일>에서 모리교수가 자신을 솔직하게 내보이는 모습에 감동을 받았다. ...(중략) 내가 독서치료 수업에서 알게 된 책들을 권해드리고 싶은데, 많은 분들이 낮에는 교육을 받고 밤에는 아르바이트를 하는 힘든 생활을 하고 계신다. 아무래도 책을 읽는 것이 힘들 것 같아 몇몇 부분만 발췌를 했다. 화장실이나 휴게실에 달마다 그런 글들을 붙여둘 계획이다. *(상처입은 치유자의 길, 통찰 - 양지인)*

라. 독서치료에 대한 이해와 평가

내가 독서치료 수업을 선택한 이유는 여러 가지였다. 첫째, 책 읽는 것을 좋아하는데 평소 독서의 폭이 좁다는 생각을 많이 하고 있었다. 이 수업을 들으면 매일 소설만 읽던 내가 다른 책도 접할 수 있는 좋은 기회가 될 것 같았다. 둘째, 내가 직업상담사로 일하고 있기 때문에 상담을 할 때 도움이 될 거라는 생각이 들었다. 셋째, 내게도 왠지 독서치료가 필요할 것 같았다. 아무 어렵פות이.. 사실 세 번째는 그리 큰 영향력이 없었다. 나는 치료를 해도 그만 안 해도 그만이라고 생각했었고, 그저 다른 사람들을 위해 내가 할 수 있는 일을 찾는 데 의의를 두었다. *(독서치료 수강 동기 - 양지인)*

...(중략)...모든 책이 좋은 책이지만 자신의 책이 따로 있는 것 같다. 예를 들어 '모리와 함께 한 화요일'은 감동적인 책이지만 '가까운 사람의 죽음'에 대한 치유에 대해서는 내게 별 감흥이 없는 책이었다. *(치유서 평가, 맞지 않은 책- 강현빈)*

네 번째는 이무석의 '30년만의 휴식'이다. 이 책은 저자가 신경정신과 의사라서 전문 용어가 난무할 줄 알았는데, 오히려 여태껏 읽은 책 중에서 가장 편하게 읽었던 느낌이 들었다. 그리고 여태껏 읽었던 책들을 정리해준다는 느낌이 들 정도로 대부분의 내용들을 다루고 있었다. *(치유서 평가, 정리의 책-곽홍근)*

...(중략)...독서치료의 과정도 위와 같다고 생각한다. 책을 읽으면 읽을수록 몰랐던, 혹은 알지만 모르는 척 했던 새로운 나와 직면하게 된다. '나'에게 하고 싶은 말을 전하느냐 전하지 못하느냐는 용기의 문제이다. 바꾸고자 하는 의지의 문제이다. 내가 친구를 생각해서 어렵게 글을 전했듯이, 나를 생각한다면 '나'에게도 말을 할 수 있을 것이다. *(독서치료에 대한 이해 - 강현빈)*

타인의 이야기를 잘 듣는다는 건 무척이나 어려운 일이다. 게다가 세 시간동안 한 자리에 앉아서 여러 이야기-대개는 유쾌하지 않은-를 듣는 건 꽤나 고역이었다. 모든 이야기가 공감이 되는 건 아니었기에 지루하기도 하고 솔직히 짜증나기도 했다. 자연스레 고개가 주억거려지는 이야기도 많았다. 주변 친구들에게 속이 깊다, 는 말도 많이 들어 '상담자'역할을 몇 번 하기도 했지만 역시나 아직은 멀었다는 생각이 든다. 하지만 단순히 들어주는 것만으로도 말하는 사람이 위안을 얻는다는 건 정말인 것 같다. 나 역시 그랬다. 책을 읽으면서, 글을 쓰면서, 말을 하면서 조금씩 정리가 되었다. 그리고 이야기를 들으며 '아, 저럴 수도 있구나.'란 생각을 했다. 나와 유사한 경우, 또는 극과 극처럼 다른 경우. 이야기는 하나 둘 내 안으로 흘러들어왔고 몇 개는 내 안에 머물렀고 몇 개는 그냥 스쳐 지나갔다. 이 모든 게 내게는 큰 도움이 될 것이다. *(하략)...* *(프로그램 활동 평가 - 강현빈)*

...(중략)... 나는 드라마 혹은 영화를 참 좋아한다. ...(중략)...나는 드라마를 보면서 울고 웃으면서 내 기분의 위로를 했었다. 슬프면 슬픈대로 기쁘면 기쁜대로. 이러한 것들은 우리의 인생을 닮아있었고, 나에게도 치료의 과정을 내포하고 있었던 것 같다. 이런 매체들의 영향력은 아주 컸다. 내가 꼭 주인공이 된 것처럼, 아픈 마음들을 공감해주고 치료를 해주었다. 하지만 이러한 것들은 깊숙이 자리 잡은 내면의 상처들은 치유하기는 한계가 있었고 더 다른 것을 필요로 했다. 책은 더 효과적으로 마음을 치료해줄 수 있었다. 책을 읽는 것뿐만 아니라 글을 쓰면서, 말을 하면서 점점 자신의 상처들을 발견하고 치유할 수 있는 길을 제시하고 있었다. 드라마나 영화에서 본 것보다 더 영향을 끼치게 된 독서치료를 만난 시간들은 지금까지 나는 또 다른 나, 잘 모르고 있던 나와 대화하는 시간이었다. "너는 어쩌니? 너는 그런 것 없었니?"이렇게 물어보다보면 하나 하나씩 생각나는 게 있었다. 일단 그 점에 대해서 인식을 한다면 절반은 성공이라고 생각했다. 왜냐하면 이런 모든 것이 대부분 무의식중에 발생하기 때문이다. *(독서치료에 대한 이해 - 이정요)*

사실 매주 책을 읽고 글을 쓰는 것이 부담이 될 수도 있는데, 내 경우는 오히려 글을 쓰는 것이 기다려질

정도였다. 글을 쓰고 나면 마음이 후련했다. 내가 쓴 글을 몇 번이고 반복해서 읽어보기도 했다. 다른 사람들과 책 읽은 느낌을 나눌 때는 약간 느긋한 기분으로 들었다. 나와 비슷한 경우에는 공감할 수 있어서 좋았고, 내가 생각하지 못한 느낌을 듣게 되면 사고의 폭이 넓어지는 느낌이었다. 정말 다양한 사연들이 많았고, 내가 말을 하다가 울먹이는 날도 있었다. 예전 같았으면 창피했을 것이다. 모르는 사람들 앞에서 내 얘기를, 그것도 가장 친한 친구들에게도 못했던 이야기들을 울먹이면서 말하다니. 그러나 조금도 부끄럽지 않았다. 다른 사람의 눈물을 보며 나도 눈에 눈물이 고이기도 했다. 동정이 아니었다. 공감의 눈물이었다. 부산대학교 사회관 건물 106호 강의실 안에서, 매주 금요일 10시 모이는 우리들 중에 더 행복하고 더 불행한 사람은 없었다. 모두 같은 무게의 영혼을 가진 사람들이었다. *(독서치료 프로그램 활동에 관한 자기평가 - 양지인)*

...(중략)... 친구들에게 내가 읽은 책을 빌려주거나 추천해주면서 꼭 읽어보라고 말하는 일이 많아졌다. 힘들어하는 사람들을 보면 꼭 독서치료라는 것을 아냐고 묻곤 했다. 내가 지금 수업을 듣고 있는데 참 좋다고. 종교에서 쓰는 구원이라는 말을 여기에 써도 될까. 나는 독서치료 수업을 들으면서, 안개 자욱한 거리 끝에서 희미하게 빛나는 레몬빛 가스등을 보는 기분이었다. 막막하고 그래서 우울했던 나의 스물세 살을, 조금 진지하면서도 차분하게 응시할 수 있는 시간이었다. 나의 문제점, 나의 아픔, 나의 슬픔들을 다시 돌이키는 것이 힘들기도 했지만 <모리와 함께한 화요일>에서 모리 교수가 말한 것처럼, 그런 부정적인 감정들에 빠지는 시간이 점점 짧아졌다. 예전에는 힘든 일이 있으면 밤새 잠을 못 이루곤 했는데 이제는 불을 켜고 일어나 앉아 잠시 평평 울고 세수를 한 뒤 잠을 청한다. 부어오른 눈이 스르르 감길 때의 느낌은 평온하다. 친구들에게 그 느낌을 설명했다. 그리고 이제는 힘들어하는 친구에게 '힘들어하지 마라. 참아라'라고 절대 말하지 않는다. 왜 힘든지를 곰곰이 생각해보고 잊으려고 하지 말라고 한다. 친구들에게 늘 이런 글을 써주었다. "신경숙 소설에 나오는 건데, 이런 글이 있다. '잊으려고 하지 말아라. 생각을 많이 하렴. 아픈 일일수록 그렇게 해야 해. 생각하지 않으려고 하면 잊을 수도 없지. 무슨 일에도 바닥이 있지 않겠니? 언젠가는 발이 거기에 닿겠지... 그 때, 탁 차고 솟아오르는 거야.'" *(독서치료의 참의미 - 양지인)*

...(중략)... 처음에 상담에 도움을 받기 위해 듣기 시작한 수업인데, 상담에 도움이 되었을 뿐만 아니라 내 자신도 도움을 아주 많이 받았다. 이제 내가 조금 잘못된 행동을 하거나 실수를 해도 스스로를 다그치거나 책망하지 않으려고 애쓴다. 그리고 부모님을 원망하는 마음을 버렸다. 가끔 보면 우리 부모님도 독서치료가 필요하다는 생각이 들어 안쓰러울 때가 많다. 그래서 내가 구입한 책들을 엄마께 드렸다. 우리 중에(남녀노소 할 것 없이) 상처 없는 사람은 없지 않은가. 상처가 많고 그 원인을 잘 모르는 경우가 많기 때문에 본의 아니게 상처를 입고 상처를 입히기도 하는 것이다. 내가 상처받은 것만 생각하지 말고, 적극적으로 그것을 긍정적인 방향으로 바꾸어야 한다. 사실 한 학기 동안 수업을 들은 것만으로

는 많이 부족함을 안다. 그래도 내가 이 수업을 몰랐더라면, 그래서 내게도 독서치료가 유용하다는 것을 몰랐다면, 독서치료란 것이 환자들에게 필요한 것 아니냐는 편견을 가지고 있었다면, 나의 20대는 얼마나 더 막막했을까 싶어, 이 수업을 들은 내가 정말 다행스럽다. *(독서치료의 효과 - 양지인)*

마. 참여자의 자기평가 요약

강현빈 학생은 처음 읽었던 『새로운 나를 여는 열쇠』에서 인생의 11가지 덧 중 가장 자신에게 크게 해당되었던 ‘버림받음의 덧’을 발견하고, 현재 자신의 삶의 태도, 사랑의 방식 등에 대한 해답을 알게 되었다고 한다. 그는 자연과학을 공부하는 학생이지만, 어릴 때부터 책 읽기와 글쓰기를 좋아하는 인문학적 소양도 많이 갖춘 터라 매주 마다 주어진 치유서를 읽고 제출했던 치유적 글쓰기에서도 깊게 몰입하였다. 프로그램 처음에 작성했던 그의 바람대로 그가 겪고 있던 정신적 불안을 떨쳐내고, 현재 대학원에 진학하여 자신이 가고자 하는 연구자의 길로 들어서서 계속 공부할 것이라는 의사를 전달하였다.

곽홍근 학생은 처음에 읽었던 『자기를 믿지 못하는 병』을 읽고 자기안의 면박꾼의 목소리를 발견한다. 자신이 유독 다른 사람의 시선에 많은 신경을 쓰고 완벽하려고 하며, 다른 사람의 부탁을 거절 못하고 사랑 앞에서 자신 없어했던 이유는 바로 그 자기안의 면박꾼이 자기를 미워하고, 사랑받을 자격이 충분하지 않다고 말하기 때문이라는 것을 알게 된다. 이 면박꾼의 목소리는 바로 어린 시절부터 동생과 비교 당하며 면박을 당했던 부모님으로부터 들은 소리이며, 이를 자기 내면화하여 이제는 자신이 그 면박꾼 역할을 토틱히 해내고 있음을 발견하였다. 이제 그는 그 면박꾼의 참견에서 벗어나, 자신의 목소리를 되찾으려는 노력을 하고 있다.

이정요 학생은 ‘과거는 현재를 그대로 잇고 있다’는 그의 표현대로, 자신이 다른 남성에 비해 유독 여성스러운 성격과 태도에 대해 내재과거아의 모델이 ‘어머니’였기 때문임을 『몸에 밴 어린시절』을 통해서 발견한다. 또한 현재 자신의 여자 친구와의 사랑의 방식에 있어서도 『나는 정말 너를 사랑하는 걸까?』에서 나온 피그말리온식의 사랑을 엿보고, 더욱 건강한 사랑을 위해 이를 벗어날 것을 결심한다. 그리고 죽음에 관한 통찰은 소방대원인 현재 자신의 직업과도 관련된 것으로 ‘죽음’과 맞닿은 생활을 하는 그는 유독 죽음이 두렵다고 한다. 수업시간에 치유적 말하기에서 소방대원으로 동료 를 떠나보낼 때의 아픔에 대해서 말을 할 때도 그는 눈물을 감추지 못하였다. 이처럼 이정요 학생은 현재 자신의 삶의 태도를 치유적 책읽기를 통해 하나하나 점검하며 자신과 다른 사람을 이해하는 도구로 그 책들을 잘 적용하고 있음을 알 수 있다.

김정은 학생은 아버지의 기대수준에 못 미칠까봐 언제나 전전긍긍하며 살면서 자신을 힘들게 한 아버지를 미워하였지만 그것은 자신의 오해였음을 발견한다. 무엇보다 현재 자신과 가족이 함께 겪고 있는 집을 잃은 상실감을 『슬픔이 내게 말을 거네』를 통해서 극복하는 과정은 드라마틱하였다. 이 책을 통해 가족의 꿈과 추억, 소소한 삶의 역사를 담고 있었던 ‘잃어버린 집’에 대해 이별의

식을 함으로써 자신의 과거와 잘 이별할 수 있게 되었다. 또한 어릴때부터 언니와의 비교 때문에 항상 열등감을 안고 살아가는 자신이 부모님께 인정받기 위해 다른 사람들의 시선을 의식하여 자신의 미래를 설계하고 있었다. 그러나 프로그램을 통해, 왜곡된 인식, 열등감을 극복하고, '잃어버린 집'에 대한 애도과정을 거치면서 짓눌렸던 현실의 벽을 허물어 가벼워짐으로써 자신을 있는 그대로 수용하고 자신감을 회복하여 자신의 길을 찾게 되었다. 현재 김정은 학생은 취업을 하여 자신의 삶을 열심히 개척해 나가고 있다.

양지인 학생은 직업상담사라는 직업을 가지고 독서치료에 접하게 되었다. 워낙 책읽기를 즐겨한 작가 지망생이어서인지 매주 제출하는 치유적 글쓰기는 물론 학기말 논고의 글은 수준급이었다. 무엇보다 그녀의 습작노트라고 할 수 있는 일기장 속의 글들과 치유서의 메시지를 연결시켜 소개하고 있는 시며, 책의 구절들이 아주 적절하였다. 양지인 학생도 어린시절 공부 잘하는 두 언니 때문에 항상 위축되고 자존감이 낮은 삶을 살아왔다고 한다. 그러나 자신이 좋아하는 책읽기와 글쓰기를 통해서 이를 극복하고 자기 나름의 직업을 개척하여 현재 직업상담사로 일하며, 보람을 느끼고 있다. 그래서인지 특히 독서치료의 의미를 발견하고 자기의 직업생활과 일상생활에 잘 적용하는 편이었다.

2. 자아정체감에 의한 평가

이 연구에서는 통제집단 없이 실험집단 20명에게 자아정체감 측정을 하였다. 무기명 5명을 제외하고 15명의 사전 사후 자아정체감 총점 평균과 사례 5명의 총점 평균을 비교한 결과는 다음 <표 6>과 같다.

<표 6> 사전사후 자아정체감 총점의 변화

| 점수 \ 성명 | 강현빈 | 곽홍근 | 이정요 | 김정은 | 양지인 | 5명 평균 | 전체 평균 |
|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-------|
| 사전점수 | 163 | 162 | 168 | 144 | 183 | 164 | 166.6 |
| 사후점수 | 181 | 192 | 169 | 154 | 182 | 175.6 | 172.7 |
| 변화폭 | +18 | +30 | +1 | +10 | -1 | +11.6 | +6.1 |

위 <표 6>에서 보듯이, 자아정체감 검사를 실시한 15명과 사례 5명의 자아정체감 총점 평균을 비교해보면, 사전검사에서 5명의 평점은 15명의 평점보다 2.6점이 낮은 반면, 사후검사에서는 2.9점이 높다. 또한 사전검사와 사후검사의 변화폭에서도 5명의 평균 평점의 변화폭(+11.6)이 15명의 평균 평점 변화폭(+6.1)보다 거의 2배정도로 높게 나타났다. 이처럼 총점 평균만 살펴보아도 사례 5명의 자아정체감 형성에 독서치료 프로그램이 효과가 있었음을 알 수 있다.

또한 자아정체감 8개의 하위영역별 사전 사후 점수를 비교한 결과는 다음 <표 7>과 같다.

<표 7> 자아정체감 하위영역 사전·사후 점수 비교

| 하위척도 | 이름 | 이름 | | | | | 5명 평균 | 전체 평균 |
|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-------|
| | | 강현빈 | 곽홍근 | 이정요 | 김정은 | 양지인 | | |
| 안정성 | 사전 | 20 | 20 | 23 | 14 | 23 | 20.0 | 20.4 |
| | 사후 | 20 | 21 | 22 | 12 | 19 | 18.8 | 20.0 |
| | 변화폭 | 0 | +1 | -1 | -2 | -4 | -1.2 | -0.4 |
| 목표지향성 | 사전 | 20 | 21 | 22 | 17 | 26 | 21.2 | 21.1 |
| | 사후 | 28 | 25 | 20 | 14 | 28 | 23.0 | 22.4 |
| | 변화폭 | +8 | +4 | -2 | -3 | +2 | 1.8 | +1.3 |
| 독특성 | 사전 | 23 | 19 | 18 | 25 | 22 | 21.4 | 20.7 |
| | 사후 | 25 | 22 | 21 | 26 | 22 | 23.2 | 21.2 |
| | 변화폭 | +3 | +3 | +3 | +1 | 0 | 2.0 | +0.5 |
| 대인역할기대 | 사전 | 25 | 22 | 22 | 19 | 21 | 21.8 | 24.3 |
| | 사후 | 23 | 23 | 22 | 27 | 23 | 23.6 | 23.0 |
| | 변화폭 | -2 | +1 | 0 | +8 | +2 | 1.8 | -1.3 |
| 자기수용 | 사전 | 18 | 19 | 21 | 15 | 27 | 20.0 | 20.0 |
| | 사후 | 20 | 29 | 22 | 15 | 26 | 22.4 | 21.5 |
| | 변화폭 | +2 | +10 | +1 | 0 | -1 | 2.4 | +1.5 |
| 자기주장 | 사전 | 18 | 21 | 16 | 18 | 25 | 19.6 | 18.7 |
| | 사후 | 21 | 25 | 16 | 20 | 21 | 20.6 | 20.8 |
| | 변화폭 | +3 | +4 | 0 | +2 | -4 | 1.0 | +2.1 |
| 자기존재의식 | 사전 | 22 | 20 | 23 | 13 | 13 | 18.2 | 19.9 |
| | 사후 | 24 | 25 | 22 | 13 | 16 | 20.0 | 21.1 |
| | 변화폭 | +2 | +4 | -1 | 0 | +3 | 1.6 | +1.2 |
| 대인관계 | 사전 | 17 | 20 | 23 | 23 | 26 | 21.8 | 21.2 |
| | 사후 | 20 | 22 | 24 | 27 | 27 | 24.0 | 22.6 |
| | 변화폭 | +3 | +2 | +1 | +4 | +1 | 2.2 | +1.4 |

위의 <표 7>을 살펴보면, 자아정체감 하위영역에서는 사전·사후 점수를 비교하였을 때, 전체 평균의 변화폭에서는 안정성(-0.4)과 대인역할기대(-1.3) 이외 다른 6개의 영역에서는 사후점수가 모두 높았으며, 5명 사례 참여자들의 경우에는, 안정성 영역을 제외하고 다른 7개 영역 모두에서 사후점수가 높았다. 그러나 개개인별로는 각 하위영역별로 조금씩 차이가 났다. 특히 안정성 영역에서 이정요, 김정은, 양지인은 모두 사후점수가 사전 점수보다 낮았으며, 목표지향성 영역에서는 이정요, 김정은의 경우가 사후점수가 오히려 낮았음을 알 수 있다. 또한 그 외의 영역에서 강현빈은 대인역할기대에서, 이정요는 자기존재의식에서, 양지인은 자기수용과 자기주장 영역에서 각각 사후점수가 낮은 것으로 파악된다. 전반적으로는 이정요와 양지인이 독서치료 처치 이전과 이후에서 각 하위영역에서 유의미한 변화가 적음을 알 수 있으며, 곽홍근의 경우 특히 자기수용 영역에

서 가장 두드러진 변화 양상을 보인다. 이러한 하위영역의 변화 양상은 자아정체감 총점의 변화와 비례관계에 있음을 알 수 있다.

그러나 앞서 기술한 독서치료 프로그램에 대한 참여자의 자기평가와 자아정체감 측정에 의한 정량적 평가를 비교하여 살펴볼 때, 양적인 데이터로 드러난 것만으로는 자기기술에 의해 보이는 자기 삶을 재구성하고 자기정의, 자기이해, 타인에 대한 해석, 마음의 상처에 대한 이해 등과 관련 해서 알 수 있는 내면의 변화를 세밀하게 밝혀내고 해석하기는 어렵다는 것을 알 수 있다.

IV. 결 론

이 연구에서는 갈등과 혼란, 자아정체성 확립의 과제를 안고 있는 대학생들을 대상으로 독서치료를 계획하여 적용하고 평가하였다. 연구 대상자들은 2006년 2학기 부산대학교 문헌정보학과에 개설된 '도서관학 특강' 교과목을 수강한 39명 학생들 중 5명의 4학년 학생들이다. 독서치료 프로그램의 평가는 5명의 사례 참여자들의 현상학적 자기평가 방식의 '자기평가 보고서'를 내용분석하여 독서치료 프로그램에 대한 질적 평가와 아울러 자아정체감 척도를 통한 양적 평가 모두를 실시하였다.

특히 독서치료 프로그램 평가에서 중점적으로 살펴본 것은 참여자가 독서치료를 접한 후 자신에게 일어난 내적 변화이다. 참여자의 입장에서 볼 때, 독서치료를 통해 접한 책들과 다른 사람의 이야기 속에서 새롭게 알게 된 정보로 인해 기존 자기사고체계와 충돌을 일으키며, 이 과정에서 화학반응이 일어나 내적인 변화로서 생각과 감정과 행동의 변화를 의미한다. 이때 책 혹은 독서치료 프로그램 활동(이 연구에서는 치유적 책읽기, 글쓰기, 말하기, 듣기)이나 진행자와 참여 그룹들은 변화의 촉매 역할을 한다.

이러한 책과 사람과의 역동에서 일어나는 변화를 단순히 양적인 데이터로만 나타내는 것은 미진하다. 따라서 이 연구에서는 기존 연구에서 다루어지지 않았던 질적 평가 방법인 '자기평가'를 내용 분석법을 통해 독서치료 프로그램을 평가하여 보았다. 평가에서 주목한 것은 참여자의 '내면의 변화'였다. 그 변화의 주체인 참여자의 글, 즉 그들의 반성적 글쓰기를 통해 독서치료를 통한 참여자의 내면의 변화를 추적해 보고자 한 것이다.

참여자들의 삶의 내력과 경험 및 표현 방식들이 모두 다르다 보니 글쓰는 방식 또한 일률적이지 않다. 그들의 자기평가는 다분히 주관적이며, 경험적이고, 또한 개인적이다. 그러나 이들의 평가 속에는 일관된 흐름이 있었다. 치유서를 통한 상처의 발견, 자이이해, 상처의 치유와 타인에 대한 달라진 해석과 이해, 더 깊은 자기의 통찰 등으로 이어진다. 이러한 독서치료의 과정은 선행연구들에서 밝혀진 것으로, 개인차와 그룹의 역동에서 다소 차이는 있지만 어떤 그룹에서도 일어나는 변화

과정이다.

따라서 이 연구에서도 드러나듯이 대학생에게도 독서치료 프로그램을 적용한 결과 독서치료의 성과는 다음과 같다.

- 1) 독서치료의 원리인 동일시, 카타르시스, 통찰이 일어나 독서치료가 내면의 변화에 효과가 있음을 알 수 있다. 참여자마다 자신의 상황에 도움이 된 치유서들이 모두 다르게 나타났으며 상처의 부위와 의미도 달랐다. 따라서 참여자들이 치유서를 읽어보기 전에는 어떤 치유서가 자기의 상처문제를 해결해 줄 수 있을지 알 수 없다는 측면에서 기존 독서치료 프로그램의 계획대로 일반적인 발달과정에 따른 상황별 치유서가 누구에게나 내면을 성찰하는 데 도움이 된다는 것을 확인할 수 있었다.
- 2) 대학생의 자아정체감 정립에 독서치료가 효과가 있음을 알 수 있다. 양적 평가인 자아정체감 척도의 변화에서도 알 수 있듯이 전체 참여자들은 물론 사례 5명의 참여자들에게도 프로그램을 실시하기 전과 이후 자아정체감이 유의미한 변화를 보이는 것을 알 수 있다.

부가적인 성과로는 대학생의 상황으로 형제자매와의 관계 상황을 추가할 수 있는 근거를 마련하였다. 사례 참여자 5명 중 3명의 학생이 이 프로그램에서 다루어지지 않았던 형제자매와의 관계에서 아픔을 호소하였다. 또한 첫 상황으로 자기이해 상황에 주어진 『자기를 믿지 못하는 병』과 『새로운 나를 여는 열쇠』의 효과가 크다는 것을 알 수 있었다. 특히 『새로운 나를 여는 열쇠』에는 11가지 인생의 뒷에 대해 자가진단 할 수 있는 척도가 있어 자신의 삶을 총체적으로 진단하는 데 도움이 되었다. 또한 대학생 시기에 가장 관심을 두는 상황으로는 '(이성과의) 사랑'임을 재확인하였다. 그러나 이성간의 사랑을 하기 위해서도 자신을 먼저 사랑해야 하며, 사회문화적으로 사랑에 대한 왜곡과 편견이 있음을 발견하고 이를 수정하는 기회가 되었다. 따라서 이후 다음 학기에 개설된 프로그램에는 형제자매 관계를 다룬 매체를 포함하였으며, 검증이 이루어진 자기이해와 사랑 관련 상황과 매체는 반드시 포함될 필요가 있음을 알 수 있다.

그러나 이 연구의 한계라고 한다면, 다음 두 가지 정도를 들 수 있다.

- 1) 사례 참여자들은 모두 졸업을 앞둔 4학년으로서 2명은 이미 직업이 있는 상황이며(이들은 학년은 4학년이지만 학점을 보충하기 위해서는 몇 학기 더 학업을 계속해야 할 상황이었다), 다른 1명은 대학원으로 진로가 어느 정도 결정이 되어 있었으며, 다른 2명은 아직은 사회진출에 대한 두려움을 가진 이들이라 할 수 있다. 따라서 여기서 계획한 독서치료 프로그램을 일률적으로 모든 대학생에게 적용하기는 어렵다고 볼 수 있으며, 이들이 보인 변화의 양상이 모두 동일한 정도로 일어난다고 할 수 없다.
- 2) 사례 5명 이외 이 수업을 수강한 다른 학생들 중 몇몇은 중도에 프로그램을 그만 두기도 하였

으며, 또한 일부는 소극적인 태도를 보이기도 하였다. 이에 대한 이유는 정확하게 파악되지 않았지만, 개인적인 사정일 수도 있으며, 프로그램 계획과 진행상의 문제일 수도 있다. 이 연구에서는 사례 참여자들의 '자기평가'만 다루고, 프로그램에 참여한 모든 참여자들의 '프로그램 평가'에 대한 분석은 연구대상에서 제외되었기 때문에 참여자 전원의 평가가 이루어지지 못하였다. 이는 다른 연구논제에서 다루어질 수 있다.

〈참고문헌은 각주로 대신함〉