

독서치료의 이론과 실제

박상희(광주신학대 유아교육과 교수)

I. 독서치료의 정의

1. 독서치료의 어원과 일반적인 정의

독서치료 (Bibliotherapy)란 말의 어원은 'biblion(책, 문학)'과 'therapeia(도움이 되다, 의학적으로 돕다, 병을 고쳐 주다)'라는 그리스어의 두 단어에서 유래되었다. 문학이 치료적인 특성을 가졌다는 기본 가정에서 출발한다고 볼 수 있다. 따라서 독서치료가 무엇인지 가장 단순하게 정의를 내린다면 책을 읽음으로써 치료가 되고 도움을 받는다는 것이다.

독서치료가 고대부터 알려지고 실시되어 왔지만 그 용어를 처음으로 사용한 것은 1916년에 Crothers에 의해서였다. 그리고 「Dorland's Illustrated Medical Dictionary(1941)」에서는 독서치료를 "신경증을 치료하기 위해 책들을 골라서 읽는 것"이라고 처음으로 정의를 내렸다. 또한 처음으로 독서치료에 대한 박사학위 논문을 썼던 Shrodes(1949, 1960)는 독서치료를 독자의 인성과 문학과의 상호 작용의 과정으로 정의하기도 하였다.

Webster's Third New International Dictionary(1961)에서는 정신의학과 의약분야에서 치료의 보조수단으로 읽기 자료를 사용하고, 지시 받은 대로 읽음으로써 개인적인 문제를 해결하도록 안내하며, 적응을 잘 못하는 사람들을 사회에 복귀시키기 위한 치료이고, 사회적인 긴장을 없애기 위한 활동이라고 정의를 내렸다.

1960 년대에 이르러서는 독서치료에 대한 정의가 심리치료에서 임상적으로 사용되는 것과 학교에서 교사나 상담자가 교육적인 목적으로 사용하는 것으로 구별되기 시작하였다.

구체적인 활동을 강조한 Hebert(1991), Pardack(1994), Rosen(1987) 등에 의하면 독서치료는 독서 자료를 읽거나 들은 후에 토론이나 역할놀이, 창의적인 문제해결 활동 등 구체적으로 계획된 활동을 함으로써 독서 자료로부터 문제에 대한 통찰력을 이끌어내도록 돕는 것이다. 다시 말하면 책을 읽은 후에 구체적인 활동이 반드시 함께 일어나야 한다는 것이다.

상호작용을 강조한 Hynes와 Hynes-Berry(1994: 17)는 "상호 작용적 독서치료에서 훈련된 치료자는 임상적(clinical) 또는 발달적(developmental) 독서치료 참여자의 감정과 인지적 반응을 통합하도록 도와주기 위하여 선택된 문학 작품—인쇄된 글, 시청각 자료, 참여자 자신의 창의적인 글쓰기 작품—에 대한 토론을 유도하고 이끌어 나간다."고 하였다.

그러므로 위의 여러 가지 정의들을 종합하여 볼 때, 일반적으로 독서치료는 발달적 혹은 특정하고 심각한(clinical) 문제를 가지고 있는 참여자가 다양한 문학 작품들을 매개로 하여 치료자와 일 대 일

이나 집단으로 토론, 글쓰기, 그림 그리기, 역할극 등의 여러 가지 방법의 상호 작용을 통해서 자신의 적응과 성장 및 당면한 문제들을 해결하는데 도움을 얻는 것을 뜻하는 넓은 의미로 해석할 수 있다. 다양한 문학작품들에는 인쇄된 글, 영화나 비디오 같은 시청각자료, 자신의 일기 등 글쓰기 작품들이 모두 포함될 수 있다.

2. 독서치료와 비슷하게 사용되는 용어들과의 비교

가. 독서치료와 심리치료

독서치료와 고전적인 의미에서의 치료 사이에 다른 점이 있다. 대부분의 치료 상황에서 치료자와 참여자는 심리적인 문제에 직접적으로 초점을 맞추어 참여자가 그 문제를 인식하게 함으로써 그 문제를 해결하게 한다. 이러한 치료는 참여자-문제-치료자와 같은 삼자 관계로 표시가 될 수 있으며, 이런 맥락에서는 중간에 개입되는 자료가 없다. 그러나 독서치료는 참여자-문학작품-치료자와 같이 치료 상황에서 문학작품 등이 치료의 자료나 도구로서 사용된다.

나. 독서클리닉과 독서치료

우리나라에서 실시되고 있는 독서클리닉은 주로 읽기 부진이나 읽기 장애아가 그 대상이 되고 있다. 읽기 부진이란 정상적인 지능을 가진 어린이가 신체·인지·정서·환경·교육적 요인 등 다양한 요인 때문에 해당학년의 읽기 수준에 못 미치는 것을 말한다. 이러한 읽기 부진의 원인을 진단하여 그에 맞는 처방을 내려주는 것이 독서클리닉이다.

그러나 독서치료는 읽기 부진아도 그 대상이 될 수 있으나 그 외에 정서장애나 주위가 산만한 아이 뿐 아니라 정상적으로 자라나는 어린이라도 성장과정 중에 겪는 갈등이 있는 경우에 그 대상이 될 수 있다. 실제 치료가 적용되는 현장에서는 책을 좋아하고 잘 읽는 어린이가 훨씬 그 치료효과가 크다. 실제로 독서치료를 받았던 아동 중에 호기심이 많고 질문거리가 생기면 참지 못하고 계속 질문을 하기 때문에 수업에 방해가 되어 선생님께 계속 지적을 당하고 주위가 산만하여 본 연구소에 왔던 초등학생이 있었다. 그 아동은 책읽기를 매우 좋아하고 잘 읽어서 효과를 본 사례이다. 따라서 독서치료의 대상이 더 포괄적이라고 할 수 있겠다.

다. 미술치료와 음악치료와 독서치료

요즘 미술치료와 음악치료는 표현 예술치료 범주 안에서 다루어지고 있다. 위 세 가지 치료는 본질적으로 세 가지 공통점이 있다. 첫째, 과학으로서 심리학적 지식이 필요하다. 둘째로, 예술을 통해서 이루어지는데, 주관성과 개별성과 창의성과 아름다움의 요소가 포함된다. 이 때 독서치료는 문학, 미술치료는 미술, 음악치료는 음악활동을 통해 이루어지는 것이 차이점이라고 할 수 있다. 마지막으로, 가장 중요한 대인관계 과정이 필요하다. 치료자와 참여자간에 상호작용이 잘 이루어져야 한다는 것인데, 공감·친밀감·의사소통 능력 등이 포함된다고 할 수 있다.

라. 이야기치료, 글쓰기치료, 시 치료와 독서치료

이야기치료와 독서치료와 글쓰기치료는 이야기가 사람을 변화시키는 힘이 있다는 것을 전제로 하고 있다. 이야기치료는 내담자와 치료자가 직접 대화를 통해 이야기를 만들어가는 과정을 통해서 치료가 되는 반면 독서치료는 이미 만들어진 이야기를 매개로 한다는 점이 다르다. 즉, 이야기치료는 이야기를 만들어가는 과정을 통해서 문제를 해결하거나

상처가 치료되는 것을 말한다. 구체적인 예로서, 갑작스런 동생의 죽음을 받아들이지 못하여 힘들어하던 다섯 살 난 남자아이가 어느 날 아버지에게 토끼 이야기를 하게 되는데, 그 이야기를 끝내면서 동생의 죽음을 수용하고 그 슬픔을 극복하게 된다는 것이다. 그 이야기 내용을 아버지가 글로 쓰고 그림을 그려서 된 그림책(유리 브레이바르트, 2002, 죽으면 아픈 것이 나을까요?, 느림보)이 출간되어 있다.

시 치료는 문학작품 중에서 주로 시를 가지고 치료를 하는 것인데, 독서치료 보다 그 매체가 한정되어 있지만 거의 독서치료와 동의어로 쓰일 정도로 대중적이다.

II. 독서치료의 이론적 기초

1. 심리학적 이론

가. 정신분석 이론

정신분석이론은 참여자가 문학작품을 읽은 후 치료자와 나누는 상호작용 중에 일어나는 동일시, 전이, 카타르시스와 같은 개념의 근거를 제시한다. 치료자가 참여자인 어린이에게 문학작품을 주었을 때 작품을 읽는 참여자는 주인공에게 동일시를 하며 그 과정에서 자신을 잘 인식하게 된다. 또한 이러한 동일시를 통하여 카타르시스를 맛보게 되어 심리적인 해방감도 가지게 된다. 카타르시스를 통하여 자신에 대한 통찰을 얻도록 해 주는 것이다.

나. 게스탈트 이론

게스탈트 이론은 치료자가 내담자에게 지금 - 여기에서 알고 있는 것들을 충분히 경험할 수 있도록 도와주어야 한다고 주장한다. 내담자는 특히 문학작품을 읽은 후에 거기에 나오는 등장인물의 역할을 맡는 역할극에 참여함으로써 자신의 내적인 갈등을 더 많이 인식하게 되어 심리적인 통합과 올바른 자아인식을 하게 되는 것이다.

다. 사회학습 이론

사회학습 이론에 의하면 어린이는 타인의 행동을 관찰하고 모방함으로써 새로운 행동을 획득하게 된다. 이러한 이론은 어린이가 성인의 생각과 행동을 모방하거나 또래집단 속에서 서로 영향을 주고받으며 새로운 심리적 특성을 획득하는 과정을 잘 설명해 준다. 따라서 사회학습 이론에서 강조하는 관찰학습과 모델링(modeling)이 가능하다고 할 수 있겠다. 즉 참여자는 작품 속의 등장인물이 하는 바람직한 행동을 따라하게 된다.

라. 집단상담 이론

집단상담은 전문적으로 훈련된 상담자의 지도와 동료들과의 역동적인 상호교류를 통해서 개개인을 더 잘 이해하고 보다 성숙된 수준으로 향상시키며 문제를 해결하는 과정이다(이장호, 김정희, 1998). 집단상담에 대한 여러 정의 중에서 핵심이 되는 요인은 집단상담이 개개인의 성장과 문제해결을 도와주는 것을 목적으로 하고 있다는 것이다. 집단상담은

인간의 발달과업에 관련되어 있는 다양한 주제들을 다룸으로써 개인의 바람직하고 건강한 성장발달을 돕는다. 또한 참여자의 정상적인 성장과 발달을 방해하는 여러 가지 갈등과 문제를 보다 더 효율적으로 해결할 수 있도록 도와준다.

마. 내담자 중심 이론

인간은 합리적이고 긍정적이며 주체자로서 자신의 문제를 해결할 능력이 있다고 보는 이론이다. 이 이론의 상담의 목적은 내담자가 타인과 환경에 대해 수용하고 개방하도록 즉 자기 이해, 자기 수용, 자아실현을 하도록 돕는다.

바. 인지 행동치료 이론

인간은 합리적 잠재성과 비합리적 잠재성을 같이 가지고 태어난다고 보았으며, 비합리적 사고 경향이나 자기 파괴적인 습관 등은 문화와 가족에 의해 영향 받는다고 보았다. 따라서 상담의 목적은 내담자의 자기 파괴적인 신념을 줄이고 보다 합리적이고 현실적이며 더욱 융통성이 있고 생산적인 삶을 살아가도록 돕는다.

2. 독서치료에 사용되는 문학작품의 특성

독서치료에 사용되는 문학작품들은 거리감(distance)을 제공함으로써 독자 자신을 관찰자처럼 느끼고, 문제를 평가하고, 객관적인 판단을 내리도록 도와준다는 패러독스를 가지고 있다. 그러나 다른 한편으로 문학작품은 친밀감(immediacy)을 제공하여 독자들을 몰입하게도 한다.

3. 독자 반응 이론

독자 반응 이론은 문학작품을 이해하고 평가할 때 독자의 반응을 중요하게 생각해야 한다는 이론이다(김현희 외, 1999).

III. 독서치료의 발전 과정

1. 미국

독서치료에 관한 연구가 가장 앞선 나라는 미국이라고 볼 수 있다. 미국에서 독서치료가 일찍 발달하게 된 데에는 다음과 같은 몇 가지 요인이 있다. 첫째로는 종교적인 영향으로 환자들에게 성경과 종교서적을 읽게 한 것이며, 둘째로는 전쟁에 의한 영향으로 제 1차 세계대전 후에 육군병원의 발달과 더불어 환자들에게 도서관 봉사가 실제화되기 시작하였고, 뒤이어 일어난 세계 2차 대전은 독서치료 연구의 기초를 확립하게 하였다. 셋째로 정신의학과 심리학의 영향을 받아 독서치료의 이론과 실제연구가 체계화될 수 있었다. 이 외에도 미국에서 독서치료가 오늘날처럼 발달한 것은 미국의 시골 곳곳에까지 건립되어 운영되고 있는 도서관의 발달이라고도 할 수 있겠다.

2. 일본

일본에서는 bibliotherapy를 독서요법이라고 번역하여 1937년경부터 사용하였으며 독서치료에 대한 본격적인 연구는 1950년에 阪本一郎가 쓴 「독서지도」라는 책에서부터라고 얘기하고 있다.

일본에서 실시된 독서치료와 그 연구는 크게 두 가지 흐름이 있는데, 하나는 학교에서 학생을 대상으로 성격과 생활태도를 바꿀 수 있다는 관점에서 시작된 것이다. 즉 학생지도와 관련하여 성격지도 방법으로 독서치료를 도입, 전개되어 왔다는 점이 미국과 다르다고 볼 수 있다. 또 하나는 실제 현장에서 특히 비행청소년을 대상으로 독서치료를 한 사례들을 다루는 것이다. 그 대표적인 예로 가정재판소에 근무하는 大神眞男은 범행소년을 독서치료로 치료한 사례들을 발표하였으며, 1973년에는 10여 년의 현장 체험을 기초로 하여 독서치료의 이론과 방법을 실제 사례와 함께 수록하여 책을 출간하였다.

3. 한국의 독서치료

가. 학계에서의 연구

우리나라에서의 독서치료의 연구는 1970년대 후반부터 이루어졌다고 볼 수 있다(변우열, 1996). 1960년대에 Hannigan의 책이 「도서관과 비부리오세라피」(유중희 역, 1964)라는 제목으로 번역되어 소개되었고, 김병수(1968)가 처음으로 인성치료를 위해 독서요법이라는 용어를 사용하였다.

2000년 이후 독서치료에 대한 연구가 활발하게 진행되었는데(김현희, 2000, 2001), 독서치료만을 본격적으로 다룬 독서치료 이론서로는 한국어린이문학교육학회의 독서치료분과연구회(2001)에서 독서치료의 정의, 과정과 방법, 자료, 독서치료자와 참여자 등을 다룬 <독서치료>가 있다. 이 책은 한국독서치료학회에서 2004년에 개정판으로 다시 출간되었다. 또한 독서치료 대상자에게 직접 독서치료를 실시할 수 있도록 하기 위해 여섯 가지 주제별로 연평별로 책을 소개하고 관련활동과 발문을 정리한 <독서치료 실제편>(김현희 외, 2003, 학지사)이 출간되었다.

시 치료에 대한 관심도 증가하여 Nick Mazza의 <시치료: 이론과 실제>(김현희 외 공역, 학지사)와 John Fox의 <시치료>(최소영 외, 시그마프레스)가 2004년에 번역 출간되었다. 2006년 들어서 이영식이 <독서치료 어떻게 할 것인가?>(학지사)를 출간하였으며, 글쓰기치료에 대한 책으로, <저널치료>(강은주, 이봉희 공역, 학지사)와 <저널치료의 실제>(강은주, 이봉희, 이영식 공역, 학지사)가, 2007년에 <글쓰기 치료>(이봉희 역, 학지사)가 번역 출간되었다.

(1) 학위논문

독서치료는 여러 학문이 연결되어 있다. 즉, 교육학과 심리학과 문헌정보학과 문학 등이 관련되어 있다. 그러나 아직 우리나라에서는 이 학문 간의 연계가 잘 이루어지고 있지는

않다. 우리나라에서 독서치료와 관련하여 나오는 학위논문은 보면 주로 문헌정보학과에서이다. 그리고 교육대학원의 상담심리 전공, 간호학과, 아동학과에서 배출되고 있다.

1970년대 이후 한국에서 이루어진 독서치료에 대한 연구들은 일본에서의 연구흐름과 같이 고등학교에서 징계를 받은 학생들과 학교생활에 적응을 잘 못한 학생들을 대상으로 한 연구(김용태, 1988; 박용두, 1980; 윤달원, 1990; 장원영, 김재준, 1976)와 소년원에 수용되어 있는 원생(변우열, 1990) 등 비행청소년을 대상으로 한 연구(변우열, 1996)가 주류를 이루어왔다. 그리고 1990년도 후반에는 초등학생을 대상으로 자아개념과 인간관계를 증진시키며(최선희, 1997), 주의력 결핍과 과잉행동을 줄이는데(김옥준, 1999) 독서치료가 어떤 효과가 있는지에 대한 논문이 나와 있다.

학위논문을 주제별로 보면 생활지도나 발달적 독서치료의 측면에서 자아개념이나 자아정체감과 자아존중감에 관련된 논문(김남숙, 2005; 반금현, 2001; 신혜숙, 2005; 심경일, 2005; 윤달원, 1996; 이지혜, 2003; 이숙진, 2004; 이희정, 2001; 최선희, 1997)이 비교적 많고, 특수한 문제를 다룬 것으로는 암환자(이문우, 2004), 분노조절(김홍운, 1999), 우울증(유혜숙, 1998), 스트레스 감소(김종문, 1996), 자폐성 아동(하정혜, 2004), 주의력 결핍(김옥준, 2000), 왕따(김은주, 2003), 이혼(김유희, 2003; 명창순, 2004), 부정적 정서해소(서기자, 2006) 등에 대한 것이 있다.

대상별로는 유아(문경애, 2005; 박경애, 2006; 이남, 2004; 조정연, 2005)로부터 청소년(김용태, 1985; 서기자, 2006), 중년(김수경, 2006), 노년층에 이르기까지 다양해지고 있고 시설 아동을 대상으로 한 논문(김유희, 2003; 명창순, 2004; 최정미, 2002)도 나오고 있다.

도서관과 사서들의 역할을 점검해본 연구로는 독서치료의 적용을 위한 공공도서관 봉사(김교남, 2004; 송영임, 2003; 이미경, 1987; 장귀녀, 1985)와 공공도서관의 운동사를 다룬 연구(이연옥, 2001)가 있다.

(2) 학회활동

2003년 3월에 한국독서치료학회가 발족되어 <독서치료 실제편>(2003, 학지사)이 출간되었고 독서치료사와 독서치료 전문가를 위한 자격규정도 만들었다. 아울러 학회 월례발표회마다 번역 발표했던 Nick Mazza의 <시치료: 이론과 실제>가 2004년에 번역 출간되었다. 또한 한국독서치료학회에서는 호남지회가 2005년 10월에 발족되어 학술대회를 개최하였다. 그리고 그동안 성균관대학교 생활과학연구소 부설기관에서 하던 독서치료 전문가과정을 2006년 3월부터는 학회 주관으로 교육, 운영하기로 하여 실시하고 있다. 또한 2005년 9월에 경북대학교를 중심으로 통합문학치료학회가 창립되었다.

학회활동은 아니지만 부산대학교의 문헌정보학과 김정근 교수는 대학원 수업을 통해 독서치료를 강의하면서 <책은 치유하는 힘이 있는가(2002)>, <마음 아픈 이들을 위한 자기치유서 안내(2003)>라는 논고집을 내기도 하여 자기치유적 관점에서의 독서치료의 효과를 검증하고 있다.

나. 독서치료에 관한 교육기관들

독서치료에 관한 교육은 몇 대학교 부설기관에서 이루어지고 있다. 연세대학교, 충남대학교, 신라대학교, 전남대학교의 사회교육원에서 독서지도사 심화과정과 독서치료사과정은

개설하고 있다.

대학원 과정으로는 경북대학교의 문학치료학과가 2004년 1학기부터 석·박사 과정으로 개설되었고, 평택대학교 상담대학원에 독서치료분야가, 원광대학교 동서보완의학대학원의 예술치료학과에 문학치료과정이 2006년 1학기부터 개설되었다. 관련학과로서 가톨릭대학교 교육대학원에 독서교육학과와 경기대학교 국제대학원에 독서지도학과가 석사과정으로 개설되어 있다.

IV. 독서치료의 단계

1. 준비를 위한 단계

가. 내담자와 신뢰관계를 형성한다.

나. 문제의 정도와 정확한 특성을 찾아낸다.

다. 필요한 경우 내담자의 상태에 대하여 심리검사 등의 부가적인 평가 실시한다.

2. 자료선택

가. 내담자의 독서 수준과 흥미에 맞으면서 문학적으로나 예술적으로 질이 높은 책을 선택한다.

나. 내담자가 현재 이해할 수 있는 책을 선택한다.

다. 내담자의 문제 상황에서 성공할 수 있는 해결책을 제공하는 자료를 선택한다.

3. 자료 제시

가. 일반적 제시

(1) 내담자의 흥미를 촉진시킬 수 있는 방법으로 책을 제시한다.

(2) 내담자의 이해를 돕기 위하여 계획된 활동들을 중간에 끼어 넣음으로써 읽는 것을 중지할 수도 있다.

(3) 책에 대하여 정서적으로 건강하지 못한 반응이나 심각한 걱정거리를 보이면 조정해 주고 완화시켜 준다.

나. 자료의 구체적 제시 방법

(1) 기본모형 : 문학작품(글자료)을사용하는 경우

• 등글게 읽기

- 치료자가 구연으로 해줄 수 있다.
- 치료자가 그림책을 읽거나 참여자가 읽을 수도 있다.
- 개방된 질문이나 언급으로 토론 시작

(2) 변형모형 1 : 시청각자료의 활용

(3) 변형모형 2 : 분위기 조성활동이나 보충자료의 사용

• 분위기 조성활동 : 처음 시작하는 모임이나 민감한 주제를 다루는 모임과 감정이입이 어려운 참여자 집단에서 효과적

- 보충자료의 사용 : 시각 · 실물 · 청각 · 미술 보충자료

4. 이해의 조성

가. 내담자가 책에 나오는 주인공들과 중요한 문제들을 검토하는 것을 도와준다.

나. 주인공이 어떤 방식으로 행동하도록 이끄는 그 동기에 특별한 관심을 기울이게 한다.

다. 내담자가 책 속에 나오는 등장인물과 자신과 그가 아는 사람들 사이의 비슷한 점을 볼 수 있도록 도와준다. 이해를 조성할 때 책을 읽은 후 토의를 하며 때로는 쓰기 활동과 미술활동, 역할놀이나 극화활동을 하기도 한다.

5. 추후활동과 평가

가. 내담자가 적절한 활동을 할 수 있도록 결정을 내리게 격려한다.

나. 내담자가 성공 가능한 합리적인 계획을 발전시킬 수 있도록 도와준다.

다. 행동계획을 효과를 보기 위해 필요한 만큼 자주 바꾸고 재시도를 한다.

V. 독서치료 자료

1. 독서치료 자료의 선정 기준

가. Jalongo(1988)

- 내담자가 이해할 만한 플롯, 배경, 대화, 인물인가?
- 정서적 반응의 원인이 잘 나타나있는가?
- 개인차를 중요시 하고 있는가?
- 문제에 대처하는 전략이 모방할 만한 것인가?

- * 위기 상황을 낙관적이고 극복할 수 있는 방식으로 제시하고 있는가?

나. Pardeck & Pardeck(1986)

- * 매력적인 그림이 들어가 있는 자료
- * 사건의 전개가 논리적이고 그럴 듯한 인물이 등장하는 재미있는 이야기
- * 내담자가 이해하는 범위 내에서의 유용한 정보가 포함되어 있는 자료
- * 즐겁만한 정도의 유머와 친숙하면서도 즐거움을 주는 후렴부분이 포함되어 있는 자료

다. Hynes & Hynes-Berry(1994)

- * 주제 - 보편적 주제
 - 영향력 있는 주제 : 감동적인 주제,
 - 이해 가능한 주제
 - 긍정적인 주제
- * 문체 - 리듬감 있는 문체
 - 뚜렷하고 구체적인 이미지
 - 쉽고 정확하고 간결한 언어
 - 적당한 길이, 간결하고 명확한 문장

2. 독서치료 자료 선정 기준의 적용 예 : 주제별

가. 나 : 두려움 - <검쟁이 빌리>, <어둠을 무서워하는 꼬마 박쥐>, <윤리와 괴물>

자존감 - <으뜸헤엄이>, <내 귀는 짹짹>, <너는 특별하단다>, <새로운 엘리엇>, <천둥치는 밤>, <그림도둑 준모>, <소년왕>

자아정체성 - <기러기>, <키드> 등

나. 가족 : <터널>, <피터의 의자>, <달라질거야>, <엄마의 의자>, <아빠랑 함께 피자놀이>, <원발, 오른발>, <너도 하늘말나리아>, <집으로> 등

다. 친구 : <미안해>, <양파의 왕따 일기>, <까마귀 소년>, <친구랑 싸웠어요>, <모르는 척>, <우리들의 일그러진 영웅>, <얼굴이 빨개지는 아이>, <6월의 일기> 등

라. 장애 : <우리도 똑같아요>, <에디에게 잘해주렴>, <알리체의 일기>, <이안의 산책>, <11살 내인생> 등

마 죽음, 생명 : <아가야, 안녕?>, <살아있는 모든 것은>, <죽으면 아픈 것이 나을까요?>, <오소리 아저씨의 소중한 선물>, <작별인사> 등

Ⅵ. 청소년을 위한 독서치료의 실제

1. 청소년기의 발달 특성

청소년기의 급격한 신체 발달과 성적 발달은 여러 가지 심리적 변화를 가져오며, 인지와 의사소통, 정서, 사회성, 도덕성 등 다양한 발달의 변화를 겪게 된다. 통합된 자기 평가인 자아존중감은 청소년기 적응에 직접적인 영향을 미치고, 이 시기에는 수많은 영역에서 자신의

가능성을 탐색하고 발견하면서 서서히 자아정체성을 형성하게 된다.

가. 신체 발달

청소년 초기(11세-14세)의 신체 발달 양상과 신체적 발달 속도가 청소년기 적응과 심리적 발달에 중요한 영향을 미친다. 청소년기 중기(15세-18세)에는 삼의 주기에서 가장 급격한 신체적 성장과 함께 생식 기관 및 2차 성징이 발달한다. 사춘기 성장이 이루어지는 시기 동안 자신의 신체에 대한 감각, 느낌, 태도 등을 포함하는 정신적 표상을 의미하는 신체상을 형성하게 된다.

나. 인지 발달

Piaget에 의하면 청소년기는 형식적 조작사고가 발달하는 단계이다. 형식적 조작사고의 발달과 더불어 가설을 설정할 수 있게 되고 가능성이 전면에서 표출되어 청소년기 사고를 지배하게 되고, 사회, 정치, 종교, 철학 등 전 영역에 걸친 이상주의로 확장된다. 명제적 사고와 추상적이며 융통성 있는 사고가 가능해진다.

그리고 청소년기 특유의 사회인지적 특성인 청년기 자아중심성은 개인적 우화, 상상적 청중(imaginary audience) 등의 특성으로 설명할 수 있다.

다. 자아 발달

보다 추상적이며 내재적인 자아를 탐색하고, 타인의 관점을 이해하고 사회적 규범을 준수하는 인습적인 도덕적 사고를 갖게 된다. 외모나 신체적 매력, 중요한 타인들의 평가와 또래집단의 수용 여부나 인기 등은 청소년기 자아존중감에 강력한 영향을 미친다. 그리고 자아정체감과 관련된 변화의 중요성을 인지하기 시작하는 시기이고, 자신에 대한 느낌의 재조직화나 재구조화가 일어나고 그 변화를 예민하고 심각하게 받아들이게 된다.

라. 도덕성 발달

인간관계의 보살핌, 책임, 애착, 희생을 강조하며 사람들과의 책임과 배려를 중시하는 Gilligan의 도덕성발달이론과 인지적인 측면에서 도덕성을 고려한 Kohlberg의 도덕성 이론으로 설명할 수 있다.

마. 자아정체성의 발달

청소년기에는 급격한 신체적, 생리적인 변화와 더불어 많은 발달과업을 안고 있다. Erikson은 청소년기 성격발달을 자아정체성의 위기에 직면하고 이를 극복해 가는 심리사회적 위기 과정으로 설명하면서, '나는 누구인가?'라는 의문으로부터 정체성의 위기는 출발한다고 하였다. 정체성 탐색과정에는 자신의 가능성의 발견과 함께 가능성의 포기과 체념의 과정도 포함된다. Erikson의 이론에서 청소년기 정체성 위기는 자신에 대한 인식의 연속성과 동일성의 확립, 자아의 여러 국면을 일관성 있는 하나의 자아체계로 통합하는 것, 자신의 독특성 또는 특수성을 확립하는 것 등의 세 가지 목표가 달성될 때 극복된다.

청소년기에는 자아정체성 위기에 어떻게 대처하는가에 따라 개인의 정체성이 정립되어 간다. 부정적인 자아정체성이 확립되면 이후에도 자신을 거부하게 되고 사회에 적응하는 데에도 어려움을 느끼는 부적응을 보이게 된다.

자아정체성의 위기를 슬기롭게 극복하기 위한 방안을 다음과 같이 생각해 볼 수 있다.

첫째, 자기객관화이다. '자기에 관련된 모든 것'을 있는 그대로 받아들이는 것을 의미하며 이러한 탐색과정에 어떤 방어기제도 개입시키지 않고 자신을 볼 수 있는 성숙한 마음자세가 필요하다.

둘째, 자기수용이다.

셋째, 희망의 구현과 이상 실현을 위한 경험적 실험이 있어야 한다.

넷째, 실현하려는 지혜와 용기가 필요하다.

다섯째, 열린 마음으로 다른 사람의 조언을 구하는 것이다.

바. 청소년기의 친사회적 행동과 공격성

Adler의 개인심리학이론에서 말하는 사회적 관심이란 타인 및 관계 지향적 행동으로 자신과 타인에 대한 바람직한 이해와 수용능력, 협동성, 공감능력, 이타성을 포함하는 개념으로, 사회적 관심이 공격성을 통제할 수 있는 중요한 요소임을 강조하였다.

타인의 행복에 대해 관심을 갖고 배려하는 내재적인 심리적 특성인 이타성이 행동으로 나타날 때, 친사회적 행동이라 부른다. 타인과의 관계에서 사회적으로 바람직한 행동으로 나누기, 돕기, 보살피기, 협조하기 등은 대표적인 친사회적 행동이다.

공격성은 일반적으로 생명체에 대해 의도적으로 해를 가하는 사회적으로 바람직하지 않은 행동을 의미하며, 도구적 공격성과 적의적 공격성을 포함한다. 공격성의 통제방법으로는 카타르시스를 통한 해소나 부모훈련, 또는 인지적 방법으로 대화를 사용한 학습방법이나 공감훈련, 문제해결기술훈련 등을 사용한다.

2. 독서치료 프로그램의 실제

상담은 도움을 필요로 하는 내담자가 전문적 훈련을 받은 상담자와의 대면관계에서, 생활과제의 해결과 사고·행동 및 감정 측면의 인간적 성장을 위해 노력하는 학습과정이다. 즉, 내담자의 자기 이해, 의사 결정 및 문제 해결이 이루어지도록 상담자가 도와주는 과정인 것이다.

그리고 아동기와 청소년기의 행동장애와 그 밖의 심리적 현상에 대한 접근에서는 특정한 내담자와 가족 문제 등 수많은 요인들이 영향을 주는 상호관계를 설명하려고 하고, 실제로 아동과 청소년기의 행동장애를 평가, 이해하고 치료하고 개입하는 데 있어 지속적인 문제해결 과정 접근 방법들에 관심이 쏠리고 있다.

독서치료에서 효과적인 중재 전략을 세우고 프로그램을 구조화하기 위해서 내담자에 대한 이해는 아주 기본적이고 중요하다. 독서치료를 받으려는 동기와 발달 수준을 반드시 고려한 내담자에 대한 이해를 바탕으로 내담자의 문제를 평가하고 문제의 중요성을 판단하는 것이 필요하며, 이에 따라 발달적이고 예방적인 독서치료와 임상적 독서치료를 구분하여 접근할 수 있다. 또한 프로그램의 목표와 방향을 결정하며, 어떤 독서 자료와 추후 활동을 선택할 것인가를 결정하게 되며, 내담자의 관점을 파악하고 내담자의 동기를 유발하고 유지하려는 노력이 필수적으로 따르게 된다.

가. 청소년의 사회적 기술 향상을 위한 프로그램

1) 사회적 기술의 특징

(1) 사회적 기술은 다양한 사회적 맥락 속에서 효과적으로 상호작용 및 기능할 수 있도록 하는 목표지향적이고 학습된 행동들이라고 정의할 수 있다(안동현 외 2004).

(2) 사회적 기술은 대인관계 행동, 자기관련 행동, 학업관련 행동, 자기주장적 행동, 또래수용, 의사소통기술로 나누어볼 수 있다(안동현 외 2004). 대인관계 행동에는 친구 사귀는 기술, 자기관련 행동에는 상황 파악과 자기조절행동, 의사소통기술에는 듣는 태도와 적절한 대꾸와 말한 사람에 대한 반응 등이 포함된다.

(3) 사회기술평정체계에 근거하여 사회기술을 협력, 자기주장, 책임감, 공감, 자기통제의 5개 영역으로 나누기도 한다(Gresham & Elliott, 1991).

2) 사회적 기술을 향상 시킬 수 있는 독서치료 프로그램의 목표

(1) 자신에 대해 객관적으로 인식하며 긍정적으로 표현하기

(2) 친구 사귀기

(3) 갈등을 해결하는 방법을 알기

(4) 분노조절을 할 수 있는 기술 알기

3) 사회적 기술 향상을 위한 독서치료 프로그램의 구성

(1) 독서치료 프로그램의 대상은 초, 중, 고등학생 청소년들로 예방적 차원으로 할 수 있다. 참가인원은 참여자의 연령과 상황에 따라 다르다. 유아나 초등학교 저학년은 4~5명이 적당하고 최고 7~8명 정도가 적당하나, 예방적 · 교육적 차원으로 하는 경우는 12~15명까지도 가능하다. 수가 많은 경우 소집단으로, 혹은 2~3명씩 짝지어 하는 활동이 좋다.

(2) 독서치료 프로그램 내용

* 공간적으로는 편안하고 조용한 장소에서 실시해야하며,

* 일주일에 한 번 8회기를 만난다. 여기에서 8회기를 만난다는 것은 가장 단기모형이라고 할 수 있다. 8회기 하고 치료되는 경우는 드물기 때문에 그 후에 계속할 지를 결정하여 3개월에서 일 년 정도 계속하게 된다.

* 소요 시간은 참여자의 연령과 상황에 따라 한 회기에 50분에서 90분 정도 실시할 수 있다.

* 사회적 기술의 하위영역 하나를 전체 프로그램의 목표로 삼을 수 있다. 예를 들면 분노조절만을 8차시 프로그램으로 진행할 수 있다. 그렇게 함으로써 좀 더 구체적이고 집중적으로 도움을 줄 수 있다.

* 사전 인터뷰에서 문장완성검사나 그림검사를 실시할 수 있다.

* 자료를 가지고 여러 활동을 하는데, 그 활동 자체보다 중요한 것은 활동을 하면서 내담자로 하여금 정서적으로 깊이 체험하게 해주어 자신을 더 깊이 있게 이해할 뿐 아니라 활동하면서 보여준 말이나 비언어적 메시지에 대하여 공감하는 등 상호작용이 매우 중요하다.

회기	치료 목표	자료	활동 내용	준비물	활동 내용
1	친해지기	인터뷰 작성지 서약서나 나의 약속	<ul style="list-style-type: none"> * 프로그램소개, * 자신의 별칭짓기, * 인터뷰 하고 빙고게임하기 * 서약서 작성하기 	종이, 이름 표,	<ul style="list-style-type: none"> * 프로그램소개, * 자신의 별칭짓기 * 인터뷰 하고 빙고 * 서약서 작성하기
2	신뢰감 형성	사회적 기술척도 검사 나의 관계 만들기 수 준	<ul style="list-style-type: none"> * 감정 드러내기(얼굴표정 그림) * 사회적 기술척도 검사하기 * 별칭 익히기, * 나의 관계 만들기 수준 알기 	얼굴 표정 그림, 사 회 적 기술척도 나의 관계 만 들 기 수준작성표	
3	나의 모습 알 기	<너는 특별하단다.> 비디오	<ul style="list-style-type: none"> * 감정 드러내기(얼굴표정 그림), * 영화와 관련 내용 발문 * 나의 장점 찾기(작끼리 얘기 나 누기) * 작끼리 장점 칭찬하기 	스티커	
4	친구 사귀기	<Friendship> 사진첩 <난, 항상 네편이야>	<ul style="list-style-type: none"> * 감정 드러내기(얼굴표정 그림) * 사진을 보고 느낀 점 이야기하기 * 친구 사귀기 때 어떻게 해야하는지, 친구의 소중함에 대해 이야기하기 		
5	갈등해결 (부모)	시 '부부싸움' <금붕어 두 마리와 아빠를 바꾼 날>	<ul style="list-style-type: none"> * 감정 드러내기(얼굴표정 그림) * 시에 대해 이야기 나누고 모방시 쓰기 * 모방시 쓴 것 서로 나누기 * 갈등 느끼는 부모에게 얘기 하는 것 연습 	A4 용지 <우리 형> 비디오 보고 오기	
6	(형제)	<우리 형> 비디오 중 일부분 시 '화가 나요	<ul style="list-style-type: none"> * 감정 드러내기(얼굴표정 그림) * 책 읽고 관련 발문 * 책과 영화에 대해 얘기 나누기 * 형제간에 갈등요인이 무엇인지, 어떻게 해결할 것인지 나눈다- 역할 놀이 		
7	분노조절	나 좀 내버려 둬!(1 장 친구들이 놀려요, "화가")	<ul style="list-style-type: none"> * 감정 드러내기(얼굴표정 그림) * 화가 났을 때의 모습 적어보고 얘기 나누기 * 화를 푸는 방법에 대해 얘기 나 누기 	화가 났을 때 모습 표	
8	마무리		<ul style="list-style-type: none"> * 나의 다짐적어보고 발표하기 * 전체 프로그램에 대한 소감, 변화 나누기 	나의 다짐표	

나. 분노 조절과 공격성 감소를 돕는 독서치료(하정혜, 2005)

1) 대상: 15세 (남)

2) 내담자 정보

3) 회기 구성 : 회기당 50분(독서치료 40분/부모상담 10분)

4) 목표 · 분노 표현은 긍정적 결과와 부정적 결과를 가져올 수 있음을 안다.
· 분노를 유발하는 상황에 대처하는 대안들을 찾을 수 있다.

5) 검사도구 : KEDI-WISC/BGT/HTP와 KFD/공격성 검사 /자아존중감 검사/문
장완성 검사/우울척도 검사/

6) 프로그램 실행에 필요한 정서반응의 종류의 예

기쁨	기쁘다, 즐겁다, 편안하다, 흐뭇하다, 유쾌하다
슬픔	슬프다, 아쉽다, 무기력하다
분노	화나다, 분하다, 억울하다
공포	두렵다, 무섭다, 불안하다, 걱정스럽다
당황	당혹스럽다, 놀라다, 긴장되다, 흥분하다
죄책감	죄책감, 미안하다, 후회스럽다

7) 프로그램 구성

	목표	기대 효과	독서 자료	활동지	
1	시작하기	그림 투사검사			
2	화가 날 때 무엇을 할까?	이로운 방법과 해로운 방법 알기	쏘피가 화나면-정말, 정말 화나면.../ 물리 뱅 글·그림/이은화 옮김/케이유니버스(주)/2000	얼굴 그림	
4			긴장이완 연습과 분노 유발 상황 인지하기	까마귀 소년/야시마 타로 글·그림/윤구병 옮김/비룡소/1996	긴장이완
5				내 착공 최영대/채인선 글/정순희 그림/재미마주/1997	긴장이완
6		분노일지1			
7	상황 대처하기	분노 유발 상황에 따른 행동의 결과 알기	지각대장 존/존 버닝햄 글·그림/박상희 옮김/비룡소/2002	분노일지1	
8					
9			왜 나를 미워해/요시모토 유키오 글/김미혜 외 옮김/김환영 그림/보리/1995		
10	분노를 통제하기	감정 통제 연습과 공격성 행동 파악	문제아/박기범 지음/박경진 그림/창작과비평사/1999	분노일지1	
11			모르는 척/우메다 순사코·우메다 요시코 글·그림/송영숙 번역/길벗어린이/1998	분노일지1	
12					
13			상황 대처 파악		
14					
15	왜곡 상황 명료화	왜곡 수정 연습	화가 나는 건 당연해!/미셸린느 먼디 글/R.W. 엘리 그림/노은정 옮김/비룡소/2003	분노일지2	
16					
17				분노일지2	
18	대처 사고 만들기		창가의 토토/구로야나기 테츠코 글/이와사키 치히로 그림/김난주 옮김/프로메테우스/2000	분노일지2	
19	문제해결을 위한 의사소통	자기 표현하기	헨쇼 선생님께/비벌리 클리어리 지음/선우미정 옮김/이승민 그림/보림/2005	분노일지2	
20				분노일지2	
21			자기 한계 알기	발랄라이카를 연주하고 싶은 생쥐/존 버닝햄 글·그림/장미란 옮김/논장/2005	
22			비판에 대처하기	바다를 보러 갈 거야/넬레 모스트 글/유타 뷁커 그림/배수아 옮김/주니어김영사/2004	분노일지2
23	대처계획	자신을 잘 대하기	너는 유일해/루드비히 아스케나지 글/셀메하이네 그림/이지연 옮김/베들북/2002		
24	풀려나기	대안적 대처	서서 걷는 악어 우뚝이/레오 리오니 글·그림/엄혜숙 옮김/마루벌/2004		

<참고 자료>

- 김홍운 (1999), 성인아이의 분노조절을 위한 집단상담 프로그램의 개발과 적용, 박사학위논문, 충남대학교 대학원.
- 윤달원 (1990), 비행청소년의 자아개념 육성을 위한 독서요법의 효과, 박사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- 양돈규(1997), 부모갈등과 사회적 지지가 청소년의 우울과 비행에 미치는 영향, 박사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 강위영 외 역(2002), **아동기와 청소년기의 친구관계**, 서울:시그마프레스
- 김유숙(2002), **가족치료-이론과 실제**, 서울:학지사.
- 김현희 외(2003), **독서치료의 실제**, 서울: 학지사.
- 로즈마리 스메드 몰가넷 저,김춘경 역(2002), **삶의 기술**(중·고등학교 학생들을 위한 집단상담), 서울:학지사.
- 박경·최순영(2002), **심리검사의 이론과 활용**, 서울:학지사.
- 박애선 옮김(2004), **자신의 분노를 이기는 방법**, 서울:시그마프레스.
- 송명자(1996), **발달심리학**, 서울: 학지사.
- 정명숙 외 공역(2001), **아동기행동장애**, 서울: 시그마프레스.
- 한국독서치료학회(2004), **건강한 자아와 독서치료: 발달단계별 접근**, 한국독서치료학회 제2회 학술대회.
- 한국어린이문학교육학회(2001), **독서치료**, 서울: 학지사.
- Ruth Weltmann Begun 저, 응용발달심리연구센터 역(2003), **사회적 기술 향상 프로그램** 중·고등학생용, 서울: 시그마프레스.

이영식의 독서치료 [http:// www. bibliotherapy. pe. kr](http://www.bibliotherapy.pe.kr)

한국아동심리재활학회 <http://www.playtherapy.or.kr/>

<http://www.youthnet.re.kr/> 한국청소년개발원

참고문헌

- 김수경(2006), 주부의 마음상함과 독서치료프로그램 적용에 관한 연구, 부산대학교 문헌정보학과 박사학위논문.
- 김현희 외(1999), 아동문학의 연구방법, **환상그림책으로의 여행** 한국 어린이 문학교육연구회, 다음세대.
- 김현희(2000), 아동을 위한 독서치료: 상호작용의 과정, **교육개혁과 유아교육**, 한국유아교육학회 2000년도 정기총회 및 춘계학술대회, 79-87.
- 김현희(2001), 독서치료란 무엇인가?, **독서치료의 가능성 탐색** 한국 어린이 문학교육학회 제3차 학술대회, 15-50.

김현희 외(2003), **독서치료의 실제**, 한국독서치료학회, 학지사.

김현희 외(2004), **독서치료**, 한국독서치료학회, 학지사

남숙(2005), 독서치료가 초등학생의 자아존중감 향상에 미치는 영향, 성균관대학교 교육대학원 석사학위 논문.

문경애(2005), 그림책을 활용한 독서치료 프로그램이 유아의 자아존중감 향상에 미치는 효과, 부산대학교 대학원 석사학위 논문.

변우열(1996), 비행청소년 인성치료를 위한 독서요법, **도서관논집**, 26집, pp.131-168

신혜숙(2005), 독서치료가 언어영재아의 자아존중감과 성취동기에 미치는 효과, 부산대학교 대학원 석사학위 논문.

심경일(2004), 독서요법 집단상담 프로그램이 초등학생의 자기개념 및 사회성에 미치는 효과, 교원대학교 교육대학원 석사학위 논문.

이남(2004), 그림책이 유아의 신체외모에 대한 편견해소에 미치는 영향, 우석대학교 교육대학원 석사학위 논문.

이장호, 김정희(1998), **집단상담의 원리와 실제**, 박영사.

Crothers, S. M. (1916), A Literary clinic, Atlantic Monthly. In M. T. Moody & H. K. Limper(1971), *Bibliotherapy: Methods and materials*. Chicago: American Library Association

Doll, B. & Doll, C.(1997), *Bibliotherapy with young people: Librarians and mental health professionals working together*. Englewood, Colorado: Libraries Unlimited, inc

Dorland's Illustrated Medical Dictionary(19th ed.),(1941). Philadelphia:

Hebert, T. P. (1991), Meeting the affective needs of bright boys through bibliotherapy. In B. Doll & C. Doll(1997), *Bibliotherapy with young people: Librarians and mental health professionals working together*. Englewood, Colorado: Libraries Unlimited

Hynes, A. M., & Hynes-Berry, M.(1994), *Biblio/poetry therapy- The Interactive process: A Handbook*. st. Cloud, MN:North Star Press of St. Cloud.

Mazza, N. (2003), *Poetry Therapy: Theory and Practice*. Taylor & Francis Books Inc., 김현희 공역(2004), **시치료의 이론과 실제**, 학지사.

Pardeck, J. T. (1994), Using literature to help adolescents cope with problem. In B. Doll & C. Doll (1997), *Bibliotherapy with young people: Librarians and mental health professionals working together*. Englewood, Colorado: Libraries Unlimited,

Pardeck, J. A., & Pardeck, J. T. (1984), An Overview of the bibliotherapeutic treatment approach: Implications for clinical social work practice. In B. Doll & C. Doll (1997), *Bibliotherapy with young people: Librarians and mental health professionals working together*. Englewood, Colorado: Libraries Unlimited,

Rosen, G. M. (1987), Self-help treatment books and commercialization of psychotherapy. In B. Doll & C. Doll(1997), *Bibliotherapy with young people: Librarians and mental health professionals working together*. Englewood, Colorado: Libraries Unlimited