

주부를 위한 독서치료 프로그램 운영

A Study on the Operation of the Bibliotherapy Program for Housewives

김 수 경(Soo-Kyoung Kim)*

초 록

이 연구에서 주부들의 마음상함을 돌보고 정신건강을 증진하기 위해 공공도서관 기반 발달적 독서치료를 계획하여 운영하였다. 프로그램은 두 가지를 개발하여 운영하였다. 하나는 일반과정 프로그램으로 독서치료에 대한 이해가 전혀 없는 대상에게 적용한 것이고, 다른 하나는 일반과정 수료자 중 자신의 상처를 주도적으로 치유하려는 참여자들을 위해 계획한 심화과정 프로그램이다. 이 연구에서는 이 두 가지 프로그램을 운영한 결과, 이에 대한 성과와 개선점에 대해 분석하였다.

ABSTRACT

The study is intended to plan and apply developmental bibliotherapy program to housewives. Two bibliotherapy programs were proceeded in Pusan Namgu Public Library. One was to care for wounded emotions through general course of bibliotherapy. The other was to redefine participants' life through their languages in the advanced course of bibliotherapy program. The study evaluate on result of the bibliotherapy program for housewives.

키워드: 독서치료, 독서치료 프로그램, 주부, 공공도서관
bibliotherapy, bibliotherapy program, housewives, public library

* 부산대학교 문헌정보학과 강사(ksk1101@hotmail.com)
논문접수일자: 2006년 5월 16일 논문심사일자: 2006년 5월 28일 게재확정일자: 2006년 6월 12일

1. 서론

'아이보다 더 아픈 엄마들'이 있다. 어느 책의 제목이기도 하다. 마음 아픈 아이의 문제 뒤에는 마음 아픈 엄마들이 있다. 요 몇 년간 연구자는 아이 가진 주부들의 아픔과 함께 동고동락했다. 처음에 그들은 독서치료에 대한 개념도 모르고 전업주부로서 좋은 엄마, 특히 아이의(독서)교육에 도움이 되고자 공공도서관에 개설된 독서치료 프로그램에 참여하였다. 그러나 그들은 점차 프로그램을 통해 좋은 엄마 콤플렉스에서 벗어나 가정의 행복은 자신의 행복에서 비롯된다는 것을 새삼 확인하고 자신의 상처를 돌보기 시작했다. 이 연구는 평범한 주부들이 독서치료를 통해 그들의 삶을 통찰하면서 상처를 발견하고, 자신을 재인식하면서 삶의 태도를 변화시켜 나간 프로그램 운영에 관한 것이다.

흔히들 사회의 중심은 가정이라고 한다. 그러나 요즘은 여러 가지 이유로 인해 해체되는 가정이 늘고 있으며, 가정의 중심이라고 하는 여성의 위치가 내외적으로 흔들리고 있다. 우울증으로 시달리던 어느 주부가 아이를 죽이는 가 하면, 아동학대의 80%가 친부모이며, 아이들에 대한 폭력과 유기, 자식이 부모를 살해하는 존속살인, 가족동반자살, 끔찍한 아내폭력 등 최근의 뉴스 기사는 새롭게 가족의 의미를 묻게 한다.

시대가 변하여 여성들의 사회진출이 늘어나 여성의 이미지가 고정적 성역할 편견으로부터 많이 자유스러워졌다고 하지만, 여전히 여성들은 가족을 주된 삶의 장으로 삼고 그 관계를 가장 우선시하며 산다. 그러나 한국사회에서 가

족과 가족관계는 여성들에게 남성들만큼 만족감을 주지 못하고 있으며, 절반이 훨씬 넘는 여성들은 일상적으로 우울감을 느끼고 있다고 한다. 더구나 많은 한국여성들이 겪는 특정한 가족 경험들은 안녕하지 못함의 정도를 넘어 그들 사이에 하나의 병명(예를 들면 홑병)을 생성시킬 만큼 여성들의 건강에 부정적 영향을 미친다(장현정 2004, 123).

서구 문화권에서 발달된 상담과 심리치료가 인간의 다양한 문제를 해결하는 데 도움이 되는 유용하고 효과적인 방법으로 보편화되어 있다(유성경·유성미 2000, 19-20). 동양에서 상담에 대한 활용이 서양보다 저조한 이유로는 다른 무엇보다 문화적 변인인 집단주의적 경향을 볼 수 있다. 즉 우리나라 사람들은 문제가 발생했을 때 상담자에게 가기보다 우선 친지나 종교를 통해 해결하려고 하고, 그래도 안 될 경우야 상담자에게 오는 경우가 허다하다(장성숙 2000, 24).

집단주의적 속성이 강한 우리나라의 문화적 특성상, 특히 주부들은 가족을 비롯한 다양한 관계와 가부장적인 사회적 규범과 관습으로 인해 심리적으로 상처를 많이 받지만 이를 치료하는 데는 소극적인 태도를 지닐 수밖에 없는 환경에 놓여 있다. 따라서 이 연구에서는 어머니, 아내, 며느리, 아이의 양육과 교육 등 다양한 역할 수행으로 인해 여러 가지 갈등 상황에 노출되기 쉬운 전업주부의 정신건강의 관리와 예방에 주목하고자 한다. 전업주부들은 그들의 역할에 대해 사회적으로 어떤 댓가도 인정되지 않으며, 가족 내에서도 자신의 요구보다는 가족 성원들의 요구와 주변의 요구에 자신을 소진함으로써 스스로를 돌보는 데 상대적으로 소

홀할 수밖에 없는 대내외적 정신건강의 사각지대에 놓여있는 상황이기 때문이다.

정신건강에 영향을 미치는 마음상함은 어떤 계기로 자극을 받으면 정신장애로 발전할 수도 있고, 그 결과 자살이나 살인, 집단 학살 등 비극적인 결과를 낳을 수도 있다. 따라서 정체 상태로 응어리진 마음의 상처는 그 진원지를 파악하여 최소화하는 과정이 필요하다.

정신장애의 예방책으로서, 일상적으로 생기는 마음의 상처나 경미한 정도의 정신장애는 자기가 처한 상황에 맞는 적절한 책을 읽는 정도만으로도 치료 효과를 상당히 거둘 수 있다. 그러므로 누구나 쉽게 적용할 수 있으며 부작용도 거의 없는 독서치료는 정신장애로 발전하기 전단계의 마음의 상처를 치유하는 데 적합한 방법의 하나라 할 수 있다.

연구의 목적은 사회의 근간이 되는 가정의 정신건강을 유지·관리하는 핵심적인 역할을 하는 주부의 마음상함을 돌보기 위해 공공도서관에서 독서치료 프로그램을 적용한 과정과 그 결과에 대해 평가하고자 한다. 이 연구에서 주부는 기혼여성으로서 가정생활을 주업으로 하는 전업주부를 지칭한다.

연구의 방법은 연구자가 독서치료의 참여자인 동시에 진행자의 경험을 가지고 참여자들과 공동으로 만들어가는 특성이 있으므로 질적 연구방법의 하나인 해석학적 현상학이라 할 수 있으며, 또한 참여연구법이기도 하다. 따라서 이 연구의 방법적인 특성은 한 마디로 참여관찰을 통한 문화기술법이다. 문화기술법은 연구자가 비교적 자유롭게 연구대상의 세계에 참여하여 관찰함으로써 연구대상을 이해해 나가는 데 매우 효과적인 방법이다(김정근 1998, 41).

자료의 수집은 질적 연구의 대표적 자료수집 방법이라고 할 수 있는 참여관찰과 비구조화된(심층적, 개방된, 비지시적) 면담, 그리고 기록 분석 등이다. 여기서 참여관찰이란 말 그대로 연구자가 연구대상 곁으로 가까이 가서 관찰하는 것이다. 연구자 자신이 연구대상의 '일원이 되어' 연구를 진행하는 것이다. 기록물은 주어진 치유서를 읽고, 글을 쓰고, 말하는 과정에서 생산된 연구자의 기록은 물론 참여자들이 기록한 자료들을 수집하여 분석하였다.

2. 주부의 정신건강 관리와 독서치료 프로그램

가정에서 아버지가 정신적으로 건강하지 못함으로써 어머니의 삶은 물론이고 자녀들의 삶에 많은 영향을 미칠 수 있다. 그 반대의 경우도 그렇다. 그러나 남성 보다는 여성들이 가정에 훨씬 많은 역할정체성을 가지고 있기 때문에 흔히 어머니의 신체적 정신적 건강 상태가 그 집의 분위기를 좌우할 정도로 가족들의 정신건강의 중심에 주부가 있다. 격변하는 사회적인 변화와 더불어 우리 사회에서 여성의 역할이 다양해지고 여성을 바라보는 시각과 사회적 기대도 변화하고 있다. 이와 더불어 여성이 겪는 문제도 복잡해졌고 문제 발생 빈도도 매우 증가하는 추세에 있다.

가족과 여성의 신체적, 정신적 건강과의 관계를 다룬 연구들은 가족 안에서의 생활 스트레스가 여성의 건강과 어떤 관련성을 갖는가에 주목한다. 그러나 여전히 대부분의 연구들은 급작스런 생활사건(life event : 친지의 사망, 이혼, 별

거, 실직, 이사, 임신 혹은 출산, 범죄피해 등)이나, 만성긴장요인(가난, 부부갈등 및 가정불화, 장기간의 실업 혹은 직장에서의 긴장과 같이 지속적으로 인간의 사회생활과 건강에 영향을 미칠 수 있는 요인들)과 여성의 질병과의 관계를 다루는 데 그치고, 평범하고 당연하게 보이는 반복적인 일상생활을 통해 건강하지 못한 가족 내의 성별관계와 그 근거를 이루고 있는 성별화된 사회문화적 구조를 문제시하는 데까지는 나아가지 못하고 있다(장현정 2004, 107-108).

사회적 역할을 제외하더라도 여성들의 건강 문제는 이처럼 가족 내에서 겪는 급작스런 생활사건이나 만성긴장요인뿐만 아니라 사실은 일상생활을 통해 받는 스트레스가 여성들의 정신건강에 나쁜 영향을 미치는 근원적인 문제라고도 할 수 있다.

한국 여성들은 남성들보다 심리적 장애로 인해 더 많이 고통받고 있다. 특히 그들은 신체적 장애, 우울, 불안, 무기력, 환병, 섭식장애, 히스테리 신경증, 아내구타, 성폭행 등으로 심리적 고통을 받으며 극심한 자신감의 저하로 자신에 대한 존중감마저 상실해 버린 상태이다(최해림·김영희 1996, 162). 여성들에게는 정서적 심리적인 문제로 발병되는 정신 장애가 많다. 특히 자신보다는 가족을 보살피는 데 주력하는 주부들은 자신의 억눌린 부정적인 감정을 해소할 수 있는 좀더 전문적이고 사회적인 어떤 통로가 필요하다.

주부들의 정신 건강은 가족의 건강과 직결되어 무엇보다도 중요하며 주부들이 받는 정신적 스트레스로 인한 갈등을 효과적으로 대처하도록 여러 측면에서 노력이 강구되어야 한다. 따라서 주부들의 심리 정서적인 문제에서 비롯된

마음상함을 치유하여 정신장애로 발전하지 않도록 예방하며, 나아가 가정의 정신건강을 유지 관리할 수 있는 여성(주부)의 입장이 고려된 전문적이며 사회적 기관의 치료 매개체가 필요하다.

이러한 사회적 기관으로 연구자는 공공도서관에서 독서치료의 개입에 대해 살펴보고 한다. 독서치료 프로그램을 계획할 때, 어떤 치료적 기법을 도입하는 것이 현재 우리나라 독서치료의 발전 단계상 적합한가?

김정근에 의하면 2000년 이후 시기를 독서치료의 '이륙기'라고 보고, 아직은 임상적 독서치료를 하기에 준비가 미흡하다는 것이다. 독서치료의 이륙기에 문헌정보학에서는 공공도서관 기반 사서 중심의 발달적 독서치료가 현재의 여러 가지 여건상 적합한 독서치료의 유형이라고 한다(김정근 2005, 2, 46-47).

독서치료는 참여자의 특성에 따라 크게 정상적인 생활을 하는 이들을 대상으로 하는 발달적(developmental) 독서치료와 정신적인 장애 혹은 심각하고 특정 위기를 경험한 사람들을 대상으로 하는 임상적(clinical) 독서치료로 나눈다. 누구나 태어나서 죽음을 맞이하기까지 겪는 크고 작은 마음의 상처를 가지고 살아간다. 이것을 돌보지 않고 그냥 방치하면, 여러 사람들과의 관계의 갈등이나 문제에 쉽게 노출되어 자신에게 주어진 발달과업을 수행할 때 이것이 여러 가지 걸림돌로 작용하며 여러 가지 심리적 정서적 어려움을 겪을 수 있다. 때로 정신장애로 까지 발전할 수도 있다. 따라서 이처럼 일상생활을 하면서 겪는 마음상함은 그 때 그 때 적절히 돌볼 필요가 있다. 발달적 독서치료는 생활인을 대상으로 하는 것이다.

현재 우리나라에서 생활인으로서 겪는 발달적 과제나 심리적 어려움을 사회적으로 개입하여 완화하고 치유할 수 있는 시스템이 갖추어져 있지 않다. 이에 김정근 교수는 지역 주민들의 생활 영역에 그나마 독서시설, 문화, 교육, 정보 제공 시설로 가깝게 인식되어 있는 공공도서관이야말로 독서치료를 서비스로 도입하기에 어떤 기관, 어떤 관종의 도서관보다 적합하다고 보았다.

그러면 공공도서관에서 독서치료를 서비스로 도입할 때 누가 주도적으로 독서치료 서비스를 실행할 것인가. 우리나라에서는 처음부터 정신치료, 상담치료 분야의 전문가와 사서가 협력하여 독서치료 프로그램을 실시한 외국의 경우와는 다른 형편에 있다. 외부 전문가들과 협력이 어려울 뿐 아니라, 이미 2000년 이후 문헌정보학에서 일천한 수준이나마 독서치료를 공공도서관 서비스로 도입하고 있는 실정에서 다른 외부의 협력 없이 사서가 주도적으로 할 수 있는 프로그램으로는 발달적 독서치료가 적합하다.

또한 상담치료의 한 하위 분야인 독서치료는 어떤 상담 기법을 도입하는 것이 도서관 기반 사서 중심의 독서치료 프로그램에 적합할까. 상담자의 수용적 태도와 참여자의 주도적 참여를 강조한 상담 기법의 하나인 '인간중심 상담의 입장'을 취하는 것이 현재의 도서관과 사서의 수준에 적합하다고 본다.

인간중심 상담법은 인본주의 철학에 근원을 둔 인간중심적 접근법이다. 이 접근법에서는 내담자는 상담자의 해석이나 어떤 적극적인 중재 없이도 건설적인 방향으로 움직일 수 있다고 간주한다. 이렇게 내담자의 자가지향 능력을 믿으

며 상담자와 내담자간의 관계 특징이 상담 결과를 이루는 주요 결정요인이라고 여기기 때문에 이 접근에서는 무엇보다 상담자의 기본적 태도를 강조했다. 특별한 지식이나 구체적인 상담 기술보다 상담자의 수용적 태도를 강조하는 이 접근법은 심리학이나 상담학을 전공하지 않은 사람들(교육자, 목회자, 일반인) 입장에서도 쉽게 시도해 볼 수 있다는 편이성, 그리고 이심전심(以心傳心)을 의사소통의 최상으로 여기는 우리 문화의 특성 때문에 많은 사람들로부터 상당한 호응을 받는 것이다(장성숙 2000, 22).

인간중심 상담법은 심리학이나 상담학을 전공하지 않은 사서들이 쉽게 도입할 수 있는 접근법이다. 더구나 로저스는 상담치료에서 어떤 기법에 매이기보다 상담자(인도자)와 참여자간의 수평적이고, 또한 치료자(인도자)와 참여자 혹은 참여자와 참여자간의 상호역동적인 치료적 관계를 중시하였다. 이점에서 기존의 심리치료나 상담치료에서 보이는 치료자와 참여자간의 수직적이고 종속적인 관계를 벗어나 치료관계에서 참여자의 능동적 참여와 주체적 위치를 확보할 수 있다.

인간중심 상담법에서 참여자의 주관적인 경험과 개개인이 지각하는 현실을 중시하는 현상학적인 입장은 이 연구의 방법론과도 일맥상통한다. 따라서 이 연구에서는 로저스의 인간중심 상담법을 도입하여 주부를 위한 독서치료 프로그램을 개발하고 적용하고자 한다.

3. 독서치료 프로그램의 적용

이 연구에서는 연구자가 직접 부산 남구도서관

관에서 '독서치료 교실'을 개설하여 평생교육 강좌의 일환으로 독서치료 프로그램을 계획하였다. 프로그램 기간은 2003년 9월 5일~12월 12일(이하 하반기)과 2004년 3월 5일~5월 21일(이하 상반기)까지 각각 12주 과정으로 주 1회 2시간씩 구성하였다. 이렇게 두 차례의 12주(3개월) 프로그램을 일반과정이라 칭한다. 그리고 2004년 상반기 참여자 중 후속 프로그램을 원한 이들과 함께 한 프로그램을 심화과정이라 칭한다.

3.1 참여자

참여자는 도서관을 이용하는 일반 주부를 대상으로 도서관에서 모집하였다. 참여자들은 독서치료에 대한 이해가 대부분 없었으며, 연구자가 프로그램을 실시하기 전에, 면접을 통하여 독서치료에 적합한 이대인가 아닌가를 선별하지는 않고, 프로그램명과 안내문을 통해 그들의 자발적 참여 의사에 맡겼다. 따라서 처음부터 어떤 특정한 문제나 증상을 가진 참여자를 모집하지 않았다. 단지 수강 대상으로는 "책을 잘 읽고 싶은 사람, 책과의 만남을 통해 자아의 성장을 하고 싶은 사람, 원만한 인간관계를 맺고 싶은 사람, 마음의 상처를 치유하고 싶은 사람"으로 소개하였다. 참여자들은 모두 전업 주부이며, 연령대는 30대에서 40대 중반까지 고루 분포되어 있다. 결혼 기간은 5년에서 15년 정도가 되며, 자녀는 1~3명 정도를 두고 있다.

심화과정은 남구도서관에서 2004년 상반기에 실시한 주부대상 독서치료 프로그램 일반과정을 마친 수료자들 중 자발적인 참여자 8명을 대상으로 2005년 1월 7일부터 6월 10일까지 24

주간 실시하였다. 이들은 30대에서 40대 주부들이다. 결혼기간도 7년에서 13년 정도로 중견 주부의 위치에 있다고 볼 수 있다. 학력은 고졸에서부터 대졸까지 고루 분포되어 있다. 결혼 전에 모두 직장생활의 경험을 가지고 있었다.

8명의 참여자 중에 2명은 사례 연구에서 제외하였다. 한 사람은 거의 초반기에 동참하였으나 소극적으로 참여하여 스스로 생산한 자료가 거의 없었으며, 또 다른 이는 중반에 참여하여 과정의 맥락을 제대로 수용하지 못하였고 스스로 생산한 자료가 없어 그들의 라이프 스토리를 구성해 낼 근거가 부족하였기 때문이다. 여기서는 참여가 부진한 연유에 대해서는 밝히지 않을 것이다. 이 연구의 맥락과는 다른 의미이므로 이에 대한 연구는 후속 연구로 돌리려고 한다.

3.2 프로그램의 목적

이 연구에서는 발달적 집단 프로그램을 계획하였다. 집단 프로그램을 계획할 때 집단의 목적에 따라 네 가지 유형의 집단, 즉 오락 집단, 교육 집단, 치료 집단, 개인성장 집단으로 나눌 수 있다(Pardeck, John T. 1998, 26). 이 연구의 프로그램은 개인성장 집단에 가깝다고 볼 수 있다. 집단치료는 매체(치유서)뿐만 아니라 집단 자체가 치료자와 참여자간의 관계를 강화시키는 분위기를 만들어냄으로써 자아성장에 더욱 효과적이다.

일반과정 프로그램의 목표는 개인성장 집단 치료의 목적에 부응하여 다음과 같이 설정할 수 있다. "주부들의 정상적인 발달과정상에 나타나는 삶의 문제를 다루며, 의사소통 능력과

참여자간의 유대 관계를 통해 대인관계 기술 향상과 생각하는 힘을 길러 통찰력을 기른다. 이를 통해 참여자들은 보다 성숙한 자아를 확립하고, 원만한 인간관계를 맺을 수 있는 의사소통 능력과 대인관계 기술을 습득하는 등 삶의 기술과 사회적인 적응 능력을 향상시킨다.”

심화과정은 독서치료 일반과정 프로그램의 운영 결과 참여자들이 치유서를 접하면서 자신의 마음상함이 어디서 비롯되었는지는 발견하였지만 이를 해소하고 극복하기에는 제한적이라는 데서 출발하였다. 심화과정 참여자들은 일반과정을 거치면서 마음상함의 진원지가 어디서부터인지, 현재 풀리지 않는 관계의 문제에는 어떤 배경이 있는지 등 마음상함의 원인과 불편한 문제에 대해 심화과정 프로그램을 통해 해소하기를 원하였다.

심화과정 프로그램은 ‘행복한 내가 행복한 가정을 만든다’를 모토로, 우선 자신의 상처 치유 경험을 통해 자신의 삶이 가벼워짐으로써 원만하고 건강한 가정생활의 중심으로 설 수 있도록 한다는 것이 목적이었다.

처음 마음을 다쳤을 때의 나이, 그 나이가 바로 정신적으로 현재의 나이이다. 따라서 상담치료에서는 최초로 정신적 타격을 입은 때가 언제였는지 알아내는 것이 매우 도움이 된다. 그래야 내담자(참여자)로 하여금 그 다음에 오는 부차적인 마음상함이 무엇 때문인지를 확실하게 파악할 수 있다(베르벨 바르데츠키, 장현숙 옮김 2002, 129). 따라서 심화과정에서는 우선, 참여자들이 자신의 생에서 가장 상처가 되는 것이 무엇인지를 발견하도록 하는 데 초점을 맞추었고, 그 발견 이후의 남은 생에 대해서는 예방적 차원에서 독서치료 프로그램을 경험

하도록 계획하였다.

3.3 치료사

프로그램의 목표와 참여 대상자에 따라 프로그램의 유형이 결정되면, 프로그램을 수행할 치료사가 결정된다. 이 프로그램은 발달적 독서치료이다. 발달적 독서치료에서 진정한 치료사는 누구인가.

발달적 독서치료에서 치료사는 독서치료 프로그램의 기획자, 모임의 진행자 또는 조정자로서 역할을 한다. 따라서 치료사라는 명칭을 가급적 삼간다. 독서치료에서 진정한 치료사는 책이 그 핵심 역할을 하며, 보조적으로 함께 참여한 동료들도 치료사의 역할을 한다(김정근 2004, 10, 129). 김정근 교수는 일전에 연구자와의 대화에서 독서치료 프로그램에서 진행자는 ‘의도된 소극성’을 지니고 진행을 하고, 무엇보다 참여자들이 책과의 대면을 통해 치유되는 경험을 높이도록 하는 것이 필요하다고 하였다.

일반과정과 이후 심화과정 모두 프로그램 진행자는 연구자 본인이다. 연구자는 이 프로그램들을 계획하기 이전에 여러 치유서를 읽는 가운데 스스로 상처를 돌보는 치유 경험, 즉 ‘상처입은 치유자(wounded healer)’의 체험을 하였다(김수경, 김정미 2005). 연구자의 치유서 읽기를 통한 치유 체험이 무엇보다 이 프로그램의 진행자로서 큰 자산이자, 훈련이었다.

3.4 독서치료 자료

독서치료 자료로는 크게 픽션(fiction)과 넌픽션(non-fiction)으로 나뉜다. 자가치유서(self-

help books)는 전형적으로 넉픽션북이므로 인지, 정서, 행동 변화에 효과적이다. 이 프로그램에서는 자아성장 집단에서 많이 사용하는 자가치유서(self-help books)를 주로 활용하였다.

자가치유서 계통의 저자들은 대부분 정신과 의사, 심리치료사, 아동심리치료사, 카운슬러 등 정신과 심리에 대한 전문적인 지식과 임상 경험을 겸비한 사람들이라는 점이다. 따라서 자가치유서에는 인간에 대한 정신의학적 심리적인 이론을 바탕으로 풍부한 임상사례를 통해 그에 대한 다각적이고도 깊이 있는 분석을 하고 있다. 또한 자가진단지, 치료 기술과 과정을 제시하고 있어 독자로 하여금 자신의 경험을 그러한 이론과 사례를 통해 재해석하게 하고 현재 당면한 문제를 체크하여 확인하게 한다. 그리고 이를 치료하기 위한 방법에 대해 단계적으로 알려줌으로써 스스로 기존의 사고를 수정하고 행동을 개선하도록 돕고 있다.

매체를 선택할 때 무엇보다 인도자가 가장 익숙한 매체를 선택해야 한다. 독서치료 프로그램을 체험해 본 연구자로서는 픽션보다는 자가치유서가 주는 메시지가 훨씬 전달력이 있고 어떤 상황에서 독서치료의 원리라고 할 수 있는 동일시, 카타르시스, 통찰력까지 나아가는데 용이하였다. 따라서 이 프로그램에서는 자가치유서를 중심으로 선정하였다. 일부 관련된 비디오 자료도 활용하였다. 이 프로그램에서 사용한 자료는 다음 표 1, 표 2와 같다.

연구자가 일반과정에서 매체를 선정할 때 도움 받은 부산대학교 독서치료 프로그램에서 2003년에는 아직 '상황'이라는 개념이 별로 없었다. 그 때는 마음의 상처는 어디서 오는가, 마음의 상처는 치유할 수 있는가, 독서치료의 개입은 가능한

가와 같은 세 가지 문제로 프로그램을 진행하였다. 그러다가 부산대학교 '책읽기를 통한 정신치료연구실(책·정·연)'에서 2003년 겨울부터 평생교육원에 독서요법사 과정을 개설하기 위한 준비모임을 하면서 '상황'이라는 개념이 도입되었다. 연구자도 그 모임의 일원으로서 김정근 교수가 그동안 개발해 오던 치유서를 상황별로 분류한 매체를 접하게 되고, 2004년부터는 독서치료 프로그램에서 '상황' 개념을 도입하여 매체를 선정하게 되었다.

독서치료를 위한 책읽기는 마음의 상처를 크게 입고 힘들어 하는 사람이 심각한 갈등 상황에서 벗어나기 위하여 취하는 행동이므로 단순한 현재의 상황 뿐 아니라 과거로부터의 가정 환경과 성장 배경, 내재적 자아의 특성, 현재 그 사람에게 크고 작은 사건들이 일어날 수 있는 시간과 공간에 관련된 모든 것을 고려해야 한다. 말하자면 어떤 공간에서 어떤 시점에 사람들이 무엇에 의하여 갈등 상황을 겪게 될 지 추론해야 한다(한국도서관협회 2004, 7). 독서치료를 위한 상황은 '독서 상황'의 경우와는 차이가 있다. 이를 고려하여 한윤옥(2004, 253)은 독서치료를 위한 상황별 독서목록에서 '상황'에 대해 다음과 같이 정의를 내렸다.

상황별 독서목록에서의 '상황'은 사람들에게 책을 권할 때 고려하게 되는 독자의 조건적 상태를 말한다. 이것은 영유아기부터 성장기를 거치면서 사람들에게 형성되는 내재적 자아 및 심리가 현재 상태로 연결되면서 표출되는 정신적 갈등 상황과 이로 인하여 처하게 되는 사회적 처지를 가리킨다.

(표 1) 독서치료 일반과정에서 사용한 매체

차시	구분	2003년 하반기	2004년 상반기
1	상황	프로그램 오리엔테이션	프로그램 오리엔테이션
	매체	프로그램 계획서, 설문지	프로그램 계획서, 설문지
2	상황	가부장사회와 여성	일상의 벽
	매체	이하천. 『나는 제사가 싫다』. 이프, 2000.	리처드 칼슨. 『우리는 사소한 것에 목숨을 건다 1』(정영문 옮김). 창작시대, 1998.
3	상황	어른들의 몰이해	딸과 여자의 자아
	매체	김정일. 『이런 부모가 자식을 정신병자로 만든다』. 박영출판사, 2002. 마리나 피카소. 『나의 할아버지 피카소』(백선희 옮김). 효형, 2002.	메리 파이퍼. 『내 딸이 여자가 될 때』(김영혜·김영재 옮김). 문학동네, 1999.
4	상황	성과 사랑. 가정주부	성과 사랑. 가정주부
	매체	알리스 슈바르처. 『아주 작은 차이』(김재희 옮김). 이프, 2001.	알리스 슈바르처. 『아주 작은 차이』(김재희 옮김). 이프, 2001.
5	상황	한국 남성의 정체성	결혼과 이혼
	매체	전인권. 『남자의 탄생』. 푸른숲, 2003. 비디오 시청. "한국 남자, 이렇게 만들어진다"(TV 책을 말하다, KBS)	김혜연. 『남자의 결혼, 여자의 이혼』. 또하나의문화, 1995.
6	상황	어린이와 청소년의 상처	아이들의 아픔과 왕따
	매체	이호철. 『학대받는 아이들』. 보리, 2001. 이희경. 『마음속의 그림책』. 미래M&B, 2000.	이호철. 『학대받는 아이들』. 보리, 2001. 문선이 글, 박철민 그림. 『양파의 왕따일기』. 파랑새어린이, 2001.
7	상황	사랑의 본질. 정신분석학	자녀와의 대화법
	매체	스캇 펙. 『아직도 가야할 길』(신승철·이종만 옮김). 열음사, 2002(개정판).	하임 G. 기너트. 『부모와 아이 사이』(신홍민 옮김). 양철북, 2003(완전개정판).
8	상황	마음상함의 원인과 대처방법	마음상함과 화의 원인과 대처방법
	매체	베르벨 바르데츠키. 『따귀 맞은 영혼』(장현숙 옮김). 궁리, 2002.	베르벨 바르데츠키. 『따귀 맞은 영혼』(장현숙 옮김). 궁리, 2002. 틱낫한. 『화: 화가 풀리면 인생도 풀린다』(최수민 옮김). 명진, 2002
9	상황	마음의 상처 치유 사례	가부장사회와 여성
	매체	나오미 글라쎌 엠크. 『마음의 병을 고친 사람들 이야기』(조성희의 옮김). 사람과 사람, 1998.	이하천. 『나는 제사가 싫다』. 이프, 2000.
10	상황	아버지의 역할	가정폭력과 성폭력
	매체	사이토 사토루. 『아버지가 변해야 가족이 행복하다』(이규은 옮김). 종문화사, 2002.	정희진. 『저는 오늘 꽃을 받았어요』. 또하나의문화, 2001. 사미라 벨릴. 『나는 인생을 믿는다』(용경식 옮김). 마음산책, 2003.
11	상황	어머니의 역할	부모 역할
	매체	사이토 사토루. 『어머니가 변해야 가족이 행복하다』(송진섭 옮김). 종문화사, 2002.	사이토 사토루. 『아버지가 변해야 가족이 행복하다』(이규은 옮김). 종문화사, 2002. 사이토 사토루. 『어머니가 변해야 가족이 행복하다』(송진섭 옮김). 종문화사, 2002.
12	상황	프로그램 평가	정신분석학, 프로그램 평가
	매체	평가 설문지	스캇 펙. 『아직도 가야할 길』(신승철·이종만 옮김). 열음사, 2002(개정판). / 평가 설문지

(표 2) 독서치료 심화과정에서 사용한 매체

차시	구분	내 용
1	상황	정신건강에 대한 이해
	목표	자녀에 대한 사랑과 부부간의 사랑의 본질에 대한 이해
	매체	스캇 펙, 『아직도 가야할 길』.(신승철·이종만 옮김). 열음사, 2002(개정판).
2	상황	마음의 상처에 대한 이해
	목표	어린 시절 부모와의 관계에서 상처의 뿌리에 대한 이해
	매체	W. 휴 미살다인 『원만한 정서생활을 가로막는 몸이 낸 어린 시절』.(이종범·이석규 옮김). 가톨릭교리 신학원, 1987. 이희경, 『마음속의 그림책』. 미래 M&B, 2000.
3	상황	마음의 상처에 대한 이해
	목표	내재아의 발견과 상호존적 자아의 치유
	매체	C. L. 휘트필드, 『잃어버린 자아의 발견과 치유』.(김용교·이인출 옮김). 글샘, 1995.
4	상황	성격과 정서- 사랑
	목표	나의 사랑관에 대한 성찰
	매체	김혜남, 『나는 정말 너를 사랑하는 걸까?』. 중앙M&B, 2002. 이하천, 『내가 중요한 사랑』. 창작시대, 2004.
5	상황	가정/ 가족관계
	목표	나의 결혼 이야기
	매체	김현주, 『장남과 그의 아내: 33쌍의 인터뷰』. 새물결, 2001.
6	상황	가정/ 가족관계
	목표	결혼생활 속에서 부부관계에 대한 성찰
	매체	김선희, 『결혼하면 행복한가요?』. 넥서스북스, 2004.
7	상황	가정/ 가족관계
	목표	가정 내에서 나의 부모와의 관계에 대한 성찰
	매체	수잔 포워드, 『흔들리는 부모들』.(한창환 옮김). 사피엔티아, 2000.
8	상황	가정/ 가족관계
	목표	자녀와의 관계를 돌아보고 앞으로 자녀와의 관계를 위한 지침 마련
	매체	하임 G. 기너트, 『부모와 십대 사이』.(신홍민 옮김). 양철북, 2003.
9	상황	가정/ 가족관계
	목표	가정의 의미와 가정 내에서 부모 역할
	매체	사이트 사토루, 『아버지가 변해야 가족이 행복하다』.(이규은 옮김). 종문화사, 2002. 사이트 사토루, 『어머니가 변해야 가족이 행복하다』.(송진섭 옮김). 종문화사, 2002
10	상황	자아찾기
	목표	부부간의 성관계와 주부의 정체성
	매체	알리스 슈바르츠, 『아주 작은 차이』.(김재희 옮김). 이프, 2001.
11	상황	나이듦/ 용서
	목표	노인에게 대한 이해를 통한 미래 삶의 설계/ 용서를 통한 자기 성찰
	매체	메리 파이퍼, 『또 다른 나라』.(공경희 옮김). 모색, 2000. 제니스 A. 스프링, 『어떻게 당신을 용서할 수 있을까』.(양은모 옮김). 문이당, 2004.
12	상황	죽음
	목표	아름다운 삶과 죽음이란 무엇인가. 어떻게 살 것인가.
	매체	최화숙, 『아름다운 죽음을 위한 안내서』. 월간조선사, 2002. 영원한 순환: 죽음(BBS 시청각)

이와 같이 상황별 독서목록에서 '상황'의 정의에 준하여 주부를 위한 상황에 대해 연구자는 2004년 상반기 일반과정에서는 11가지의 상황을 설정하고, 그에 따른 매체를 선정하였다. 일반과정에서 주부, 여성, 가족과 가정생활에 초점을 맞추어 상황을 설정하고 매체를 선정하였다. 그러나 심화과정에서는 어린 시절부터 죽음에 이르기까지 겪을 수 있는 마음상함과 그 치유를 중심으로 일반과정에서 다루지 못했던 상황과 매체를 중심으로 다루었다. 그러나 부득이 그 상황에 마땅한 치유서가 없을 경우에는 일반과정에서 다루었던 매체를 다시 선정하였다. 그것으로는 「아주 작은 차이」와 「아버지가 변해야 가족이 행복하다」, 「어머니가 변해야 가족이 행복하다」이다.

심화과정에서 크게 8가지 상황으로 나누었고 각 상황마다 1-5가지 하위 주제로 상황을 설정하고 매체를 선정하였다. 심화과정에서 다룬 상황은 모두 13가지 상황이었다. 심화과정에서는 상황에 맞는 치유서를 선정하는 데는 마침 그 시기에 도서관협회에서 「독서치료를 위한 상황별 독서목록: 성인편」(한국도서관협회, 2004)이 발행되어 도움을 받았다.

3.5 프로그램 운영의 특성

독서치료에 대한 모든 연구에서 제안하는 것이 책을 읽고 토론이나 다른 활동이 따라야 한다는 것이다. 특히 픽션 자료를 사용할 때 책을 읽고 난 다음에는 대체로 창조적 글쓰기, 예술활동이나 토론, 역할극 등을 할 것을 제안하고 있다(Pardeck, John T., 19-21). 자가치유서를 사용할 때도 픽션을 사용할 때와 마찬가지로

다양한 활동을 할 수 있다. 이 연구의 프로그램에서는 치유적 책읽기, 치유적 글쓰기, 치유적 말하기의 세 과정으로 책을 읽고 활동을 하였다.

이러한 세 가지 과정을 거치게 되면 참여자들은 최소 책을 세 번 정도 읽는 효과를 가진다. 처음 책을 읽을 때와 이를 글로 옮길 때, 또한 함께 읽은 참여자들과 인도자와 토론을 함으로써 또 다시 읽는 경험을 한다. 특히 세 번째 말하기(토론) 과정에서는 참여자들마다 각기 다른 경험 속에서 읽고 말하기 때문에 한 책을 참여자 수만큼이나 다양한 시각에서 새롭게 해석할 수 있으며, 각 참여자들과의 경험을 공유함으로써 새로운 인식과 통찰을 얻을 수 있다.

연구자가 이 프로그램의 인도자로서 경험한 바로는 특히 주부들은 대부분 치유적 글쓰기를 가장 어려워하였고, 어떨 때는 책 읽기 자체를 못하는 경우도 많았다. 그러나 책을 읽어 오지도 않고 글을 써오지 않았더라도 치유적 말하기 과정에 적극 임했을 때에는 말하기에서 얻는 치료적인 효과, 즉 상처 드러내기를 통한 카타르시스가 이루어질 수 있다. 하지만 책읽기, 글쓰기, 말하기의 세 과정 모두를 제대로 거쳤을 때 각 과정이 가지는 치료적 효과를 모두 얻을 수 있어 치료 효과가 극대화될 수 있다.

한마디로 이 프로그램의 특성은 '상황 중심, 치유서 중심, 참여자 중심'이라고 할 수 있다. 여기서 상황이란 '상처 부위'를 말한다. 무엇보다 진행자인 연구자는 참여자들에게 치유서와 직접 대면을 통해 내면의 변화를 꾀하도록 '의도된 소극성'을 견지하면서 프로그램에 적극 참여하도록 유도하였다. 진행자는 참여자의 반

응에 비판하지 않고 수용적으로 경청하고 공감을 통해 참여자들과의 상호역동적 관계를 형성하는 것이 필요하다. 따라서 이 프로그램은 독서치료에 관한 '지식'이 아닌 '체험' 중심으로 구성되었고, 치료 효과를 극대화하기 위해 치유적 책읽기, 치유적 글쓰기, 치유적 말하기 과정으로 진행되었다.

4. 독서치료 프로그램 평가

4.1 일반과정 프로그램의 평가

일반과정 프로그램의 성과로는 크게 두 가지를 들 수 있다. 첫째, 참여 주부들이 책을 읽고 와서 치유적

말하기의 내용을 중심으로 주부들의 마음상함 상황을 알 수 있었다. 주부에게는 크게 여섯 가지의 마음상함이 있었다. 즉, 성장과정에서 오는 마음상함이라 할 수 있는 '근원가정'에서의 마음상함이 있었다. 현재 가족관계에서는 오는 마음상함으로는 '부부관계', '자녀관계', '시집관계'에서 오는 마음상함이 있었다. 그리고 누구나 겪을 수 있는 '실존적 삶과 일상'에서 오는 마음상함이 있었으며, 사회 처지에서 오는 마음상함으로는 댓가와 가치가 인정되지 않는 '주부직'에서 오는 마음상함이 있었다. 이를 토대로 마음상함의 상황을 내용별로 유형화하고, 연구자가 계획한 상황의 치유서와 참여 주부들이 책을 읽고서 적용하여 발견한 마음상함 상황을 비교 분석할 수 있다. 이것을 정리하면 다음 표 3과 같다.

(표 3) 마음상함 상황과 치유서(일반과정)

마음상함의 상황		프로그램에서 계획한 치유서	참여자에게 적용된 치유서
근원가정	가부장적인 부모 아들딸 차별 만인	「이런 부모가 자식을 정신병자로만든다, 「나의 할아버지 피카소」	「남자의 탄생」 「어머니가 변해야 가족이 행복하다」
부부관계	불평등한 관계 성관계 이혼을 고려할 때	「아주 작은 차이」 「남자의 결혼 여자의 이혼」	「아주 작은 차이」 「남자의 결혼 여자의 이혼」 「화」
자녀관계	자녀에게 준 상처 부모역할 학부모 역할	「학대 받는 아이들」 「마음속의 그림책」 「어머니가 변해야 가족이 행복하다」 「아버지가 변해야 가족이 행복하다」	「마음속의 그림책」 「학대받는 아이들」 「마음의 병을 고친 사람들 이야기」 「아주 작은 차이」
시집관계	결혼관습 제사풍습 며느리 의무	「나는 제사가 싫다」	「따귀 맞은 영혼」 「나는 제사가 싫다」
실존적 삶과 일상	대인관계 화 자신의 간헐 생각 앓과 삶의 불일치 나이들·질병과 죽음	「우리는 사소한 것에 목숨을 건다」 「화」 「따귀 맞은 영혼」	「우리는 사소한 것에 목숨을 건다」 「화」 「따귀 맞은 영혼」
주부직	정체성 혼란 가사일과 경제력 자녀 양육과 교육	「아주 작은 차이」 「어머니가 변해야 가족이 행복하다」	「아주 작은 차이」 「어머니가 변해야 가족이 행복하다」

위의 표 3에서 알 수 있는 것은, 일반과정 프로그램에서 계획된 상황별 치유서와 실제 치유적 말하기에서 보인 참여자들의 마음상함의 상황은 다소 차이가 있음을 알 수 있다. 이런 차이는 참여자들의 경험과 그 당시 프로그램이 진행되는 과정에서 여러 변수에 의해 발생할 수 있다. 그러나 마음상함 상황에 적용되지 않은 치유서라고 해서 그 치유서들이 적합하지 않았다고 할 수 없다. 다만 여기서 밝히고자 하는 것은 계획된 상황에 처방된 치유서가 아니더라도 참여자들은 치유서를 읽는 가운데 마음상함의 상황을 발견할 수 있다는 점이다. 이 점에서 참여자들의 주체적인 노력들이 보인다고 할 수 있다.

위의 표 3에서 보면 대체로 계획된 상황에 처방된 치유서에서 실제 마음상함의 상황이 발견되었지만, 근원가정에서 마음상함의 상황은 처방된 치유서와는 조금 달랐다고 할 수 있다. 따라서 이후 심화과정을 계획할 때 이점에 유의하여 근원가정을 돌아보기 위해서는 좀더 적합한 치유서를 처방할 필요성이 있음을 알 수 있었다.

둘째, 일반과정 프로그램 치유적 말하기에서 보인 반응은 집단상담에서 보이는 치료적 효과와 유사하다(Yalom 2001, 18)는 것을 알 수 있었다. 즉 나만 다른 사람들과 다르다는 느낌에서 벗어나 안도감과 위안을 얻는 '보편성', 인생 문제에 대한 여러 가지 경험적인 정보와 조언을 얻게 되는 '정보전달', 자신의 성장과정이 현재의 생각과 정서에 영향을 미치고 있다는 것을 깨닫는 '원가족의 교정적 재현', 지지집단 속에서 그 집단의 일원으로서 비난받거나 비판받지 않고 이해받고 공감받으며 유대감과 친밀감

을 느끼게 되는 '집단 응집력', 다른 집단원들 앞에서 억눌러왔던 자신의 생각과 감정을 억제하지 않고 솔직하게 표현하여 해방감을 느낄 수 있는 '정화', 자기 삶의 궁극적 책임은 나에게 있으며, 삶을 영위하는 데는 괴로움과 고통이 따르며, 자기 앞에 놓인 과제는 계속적인 노력으로 자신이 주체적으로 해결해야 한다는 '실존적 요인들'이 일반과정에서 두드러지게 드러난 치료적 요인이라고 할 수 있다.

일반과정 프로그램을 운영해 본 결과 다음과 같이 두 가지 정도 프로그램 운영상의 문제점과 그 개선점에 대해서 생각해 볼 수 있다.

첫째, 일반적으로 상담심리치료 프로그램을 설계시, 참여자를 모집할 때 사전 면접이나 상담을 통해서 유사한 문제 상황을 가진 이들을 묶어서 그 문제 상황에 대해 집중적으로 프로그램을 계획한다. 그러나 이 연구에서는 독서치료에 대한 이해가 전무한 상황에서 참여자를 모집한다는 것은 불가능하다고 보았다. 오히려 이 프로그램을 통해 참여자들이 독서치료에 대한 이해를 할 수 있도록 하였다. 또한 누구나 살면서 크고 작은 마음상함을 겪으며, 특히 '주부'라는 상황은 여러 마음상함에 노출될 가능성이 많다는 것을 전제로 도서관을 찾는 일반 '주부'를 대상으로 무작위로 참여자를 모집하였다. 따라서 사전에 개별 상담을 통해 참여자의 증상을 진단하여 그에 따른 처방과 처치, 이후 종결이라는 과정을 밟지 않았다. 그래서 이 프로그램의 성과라고 했을 때 객관적으로 드러난 결과가 미흡하다. 이를 개선하기 위해서는 독서치료에 대한 이해가 대중적으로 확산되어 마음 아픈 이들이 자연스럽게 독서치료 프로그램에 참여하여 자신의 증상에 따라 전문화된 프

로그램에 참여하도록 독서치료의 연구와 활동이 활성화되어야 한다.

둘째, 프로그램 중도 탈락자가 많았다. 처음 30명으로 출발하여 최종적으로 남은 이들은 2003년 하반기에는 7명, 2004년 상반기에는 9명이었다. 중도 탈락한 참여자에 대해 추적 조사를 하지 못하고 프로그램을 계속 진행한 점이 아쉬운 점이다. 이것은 차후 후속 연구로 남긴다.

4.2 심화과정 프로그램의 평가

심화과정의 가장 큰 성과라면 참여자들이 독서치료 과정을 통해 자신의 삶을 재발견하여 자신의 언어로 자신의 문제나 상처를 진단하고 그 해결점을 주체적으로 찾아가려는 의지를 가지게 된 것이라 할 수 있다. 참여자들의 상처의 뿌리는 무엇인지, 이를 발견하는 데 어떤 치유서가 도움이 되었는지, 이에 대한 증상과 그 해결은 어떻게 했는지에 대해 요약해 보면 다음 표 4와 같다. 여기서 참여자의 이름은 사생활 보호를 위해 가명을 사용한다.

참여자들이 스스로 발견한 가장 큰 마음상함을 중심으로 그들의 치유 사례를 소개하면 다음과 같다.

정승희의 경우 일반과정에서 자신의 기억력 감퇴의 원인이 어린 시절 학대 가정에서 비롯되었을 것이라는 생각을 하였었다. 그러다 심화과정에 참여하면서 특히 어린 시절의 상처와 관련된 치유서를 적극적으로 읽었다. 그녀는 근원가정에서 가난한 살림에 아버지의 폭력으로 가족들이 학대당하며, 경제적, 심리적으로 매우 어렵게 살게 되었다. 그녀는 심화과정을 통해 어

린 시절의 학대를 돌아보며, 가족들을 학대한 아버지도 역시 역기능 가정에서 자라서 그럴 수밖에 없었다는 것을 이해하게 되었다. 결국 아버지를 용서하고 그 상처에서 벗어나 새로운 자신을 찾아 나설 용기를 가지게 되었다.

김희진의 경우는 W. 휴 미살다인의 「(원만한 정서생활을 가로막는) 몸에 밴 어린 시절」을 읽으며 어린 시절 자신의 부모와의 관계를 정리하던 중 예상치도 못한 자신의 생애에서 가장 큰 마음의 상처를 발견하였다. 즉 그녀에게 가장 마음의 상처로 남았던 것은 그녀가 열망하던 아이들 가르치는 일에서 정식 교사는 아니지만 학원에서 교사생활을 할 때 친구들이 학력으로 그녀를 비난했던 말이었다. 즉 “학력이 되지 않으면서 어떻게 가르칠 수 있냐”는 그 말 한 마디였다. 그 일이 있은 후 희진씨는 조개가 딱딱한 껍질 속에 숨어 나오지 않듯 자신의 이야기를 드러내지 않고 꾀꾀 숨기게 되었다고 한다. 그 이후로 그녀는 자신도 모르게 위축되거나 더욱 완벽해지려는 완벽주의자로 살고자 노력을 하며 과정보다는 결과만을 중시하게 되었다고 한다.

하은수의 경우는 근원가정에서는 친정어머니에게서 인정받지 못함으로써 늘 잘해야 한다는 강박증에 시달려왔으며, 시부모 봉양으로 인한 마음상함 등 다양한 마음상함을 발견된다. 그러나 정신분석의 김혜남의 「나는 정말 너를 사랑하는 걸까?」를 읽으며, 결국 그녀의 인생에서 가장 큰 상처는 결혼 전 사랑하던 사람을 친한 친구에게 빼앗긴 사랑의 배신감과 우정에 대한 불신이었다는 것을 발견하였다. 그녀는 그 상처가 가족에게서 받은 상처 이상이라고 느낀다. 이후 심리학과 교수이자 심리치료사인

(표 4) 심화과정 참여자의 치유 개요

참여자	내 용	
정승희	상처의 뿌리	근원가정에서 아버지의 폭력으로 인한 가족 학대.
	증 상	기억력 감퇴와 아이에게 부모로서 부정적 감정을 발산하게 됨.
	해 결	돌아가신 아버지께 편지를 써서 자신의 감정을 전달하고 용서를 함.
	도움 받은 치유서	「몸에 뻐 어린 시절, 「흔들리는 부모들, 「아직도 가야할 길」
김희진	상처의 뿌리	친구의 뼈아픈 말 한 마디 - “학력도 안 되면서 어떻게 아이들을 가르치니?”
	증 상	학력 콤플렉스로 인한 위축, 결과 중시, 완벽하려고 하는 강박, 자신의 의사를 분명히 전달하지 않고 먼저 마음의 문을 닫음.
	해 결	프로그램에 적극적으로 임하면서 서서히 자존감과 자신감 회복을 통해 의사소통의 중요성을 깨달아감.
	도움 받은 치유서	「몸에 뻐 어린 시절, 「결혼하면 행복한가요?, 「어머니가 변해야 가족이 행복하다, 「아버지가 변해야 가족이 행복하다」
하은수	상처의 뿌리	사랑하던 사람을 친구에게 빼앗긴 사랑의 아픔.
	증 상	사람에 대한 불신, 사랑에 대한 오해와 왜곡된 인식, 상실감, 복수심 등 부정적인 감정이 듬.
	해 결	그 사건이 자신의 가장 큰 상처라는 것을 확인하게 되고, 용서할 수 없다는 생각에서 점차 그 사건을 수용하며 용서하려는 노력을 기울임.
	도움 받은 치유서	「나는 정말 너를 사랑하는 걸까?, 「어떻게 당신을 용서할 수 있을까」
문연이	상처의 뿌리	어머니 사랑을 동생에게 빼앗긴 사랑의 결핍과 아버지에게 얻지 못한 인정과 지지를 결혼을 통해 남편에게서 얻으려고 하였으나 남편과의 성격 차이로 결혼생활이 무미건조함.
	증 상	딸과는 지나친 밀착과 남편과는 생활의 거리감이 좁혀지지 않음.
	해 결	자신의 길을 찾는 노력을 통해 딸은 서서히 심리적 생활적 독립을 시키고 있음. 있는 그대로의 남편 모습을 인정하며 남편과는 거리감을 좁히려 애씀.
	도움 받은 치유서	「나는 정말 너를 사랑하는 걸까?, 「아버지가 변해야 가족이 행복하다, 「어머니가 변해야 가족이 행복하다」
조하진	상처의 뿌리	시아머니와의 갈등이 종종 부부간의 갈등으로도 이어짐.
	증 상	남편, 아이의 문제가 모두 시어머니와 연관이 되며, 시어머니의 말 한 마디 한 마디에서 평정심을 곧잘 잃어버리고 흥분함.
	해 결	치유서를 통해 자신의 거짓자아를 치유할 참자아의 성숙을 도모하고, 부부간의 사랑을 가로막는 가부장 사회의 왜곡된 효의 개념을 이해하고 시어머니와의 관계를 보다 큰 시각에서 보게 됨.
	도움 받은 치유서	「잃어버린 자아의 발견과 치유, 「내가 증오한 사랑, 「아직도 가야할 길」
최예원	상처의 뿌리	어머니 역할을 좀더 충실히 하기 위해 취업주부에서 전업주부로 돌아와서 느끼는 여러 가지 정체성 혼란.
	증 상	완벽을 추구하는 강박적 성격으로, 집에서 가사일이나 아이 교육에서도 취업주부 시절보다 잘 해야 하고, 학부모 사서도우미로서도 업무 수행을 잘 해야 하는 부담감으로 어디에도 집중되지 않고 혼란스럽다.
	해 결	전업주부지만 아이들 교육을 위해서 끊임없는 배움이 필요하다는 것을 깨닫고 다시 학교도서관 학부모 사서도우미로서 자신의 정체성을 찾아가고 있음.
	도움 받은 치유서	「몸에 뻐 어린 시절, 「아주 작은 차이」

제니스 A. 스프링의 「어떻게 당신을 용서할 수 있을까」를 읽으면서 그 상처에서 자신이 값싼 용서를 했던 것을 발견한다. 이후 점점 수용으로 나아가고 있으며 순수한 용서를 하기 위해 지속적인 책읽기를 통해 자신을 성찰해가고 있다.

문연이의 경우는 근원가정에서 어머니에게는 남동생에게 빼앗긴 사랑에 목말랐고, 아버지의 가부장적 사고에 의해 반쪽 개념의 딸로 존재함으로써 아버지의 인정과 지지를 받지 못했다는 것을 심화과정 초반기에 성찰해 내었다. 특히 김혜남의 「나는 정말 너를 사랑하는 걸까?」를 읽으며, 자신이 가지고 있는 사랑에 대한 이데올로기를 다음과 같이 성찰해내기도 한다. 그동안 자신이 사랑에 쉽게 빠지는 것은 아버지의 사랑을 못 받은 오이디푸스 콤플렉스 때문이고, 사랑과 섹스를 구분하는 것은 엄마한테 받은 혼전 순결교육 때문이라는 것을 알게 되었다고 한다. 그래서 그녀는 부모에게서 받지 못한 인정과 지지, 사랑의 결핍감을 채워줄 이상적인 남편상을 찾았다. 그러나 결혼생활을 하며 남편과의 성격 차이로 인해 벌어진 부부간의 틈새를 확인하고 그 간극을 메우기 위해 노력하였다. 그녀는 있는 그대로의 남편 모습을 수용하고, 자신의 길을 찾기 위해 노력하는 모습을 보인다.

조하진의 경우는 김현주의 「장남과 그의 아내」를 읽으며, 가족중심적인 남편의 가족사랑은 시어머니에게서 비롯된 가족이기주의가 아닌가 의심한다. 그리고 아들들이 모두 효자인 시어머니를 보며 아들이 효자 노릇하는 며느리 입장을 이야기한다. 이후 이유하천의 「내가 증오한 사랑」을 읽으며 가부장제 하에서는 남녀

가 진정한 사랑을 하지 못한다는 것을 확인한다. 아들만 위하는 시어머니에게 며느리도 섬김을 받아야 진정한 인간관계가 성립된다고 본다. 그녀는 유독 시어머니와의 관계에서만은 평정심을 잃어버리는 자신을 발견하고, 독서치료의 목표도 자신과 가족을 위해 '시어머니와의 부드러운 관계 개선'에 두었다. 이후 수잔 포워드의 「흔들리는 부모들」을 읽고는 시어머니와의 관계를 떠올리며 언젠가는 자신의 힘들었던 마음을 전하려고 한다.

마지막 최예원의 경우는 오랜 취업주부생활을 접고 전업주부로서 자녀교육을 잘 하기 위해 여러 면에서 노력하는 과정에서 독서치료를 만나고, 또 학교도서관 사서도우미 연수를 통해 학부모 사서도우미 역할도 하게 되었다. 「아주 작은 차이」를 읽고 세상의 불평등을 해소하기 위해서는 내 아이만을 잘 키우기 위한 시각에서 벗어나 우리 아이리는 시각이 필요하다는 것도 깨닫게 된다. 특히 심화과정과 사서도우미 활동을 하면서 이상적인 전업주부의 모델과 현실 사이의 갈등을 발견하고 점차 전업주부의 역할에만 매이지 않고 '사회주부'의 역할을 해 나가면서 새롭게 자기 정체성을 찾아나가고 있다.

다른 하나의 성과로는 도서관 측면에서의 성과가 있다. 이제 독서치료는 남구도서관의 특화되고 일상화된 서비스로 자리잡아가고 있다. 남구도서관의 경우에는 도서관 사서가 주체가 되어 독서치료 프로그램을 기획하고 적용하지는 않았다. 외부인인 사서이자 연구자가 강좌 개설을 통해 도서관에서 독서치료의 개념을 수용하게 되었다. 다행히 우덕숙 사서가 연구자의 뜻을 잘 알고 이를 도서관 업무와 연계하여 독서치료 목록을 개발하고 다양한 서비스로 연

결하였다. 결국 사서들이 참여함으로써 독서치료 심화모임이 도서관 정규모임으로 발전되었고, 독서치료 서비스가 남구도서관의 특색 있는 사업의 하나가 되었다.

심화모임 회원들은 도서관 운영에도 적극적으로 참여하게 되었다. 남구도서관에서 실시하는 독서치료 전시회 도우미, 도서관 외에 도서관 홍보 서비스 도우미, 지역의 아동보호 시설에 독서활동 지원 서비스 자원활동 등을 통해 이웃을 돌보기 시작하였다. 이제 독서치료 모임은 연구자의 손에서는 떠났다. 그러나 참여자들이 자신의 삶 속에서 독서치료의 체험을 심분 활용하여 그들의 삶에 깊이와 의미를 더해나갈 것임을 믿는다.

심화과정을 하면서 가장 아쉬웠던 점은 도서관 외부인으로서 프로그램을 운영함으로써 도서관의 정식 모임으로 정착되기까지 많은 우여곡절을 겪게 되었다는 점이다. 만약 도서관 사서가 이 프로그램을 진행하였다면 도서관 시설 이용이나 매체의 구비, 제반 운영상의 서비스가 좀더 용이했을 것이다. 그러나 또 한편 도서관 내부 사서가 이 프로그램을 운영하려면 기존 업무 부담을 덜어주고, 다른 직원들과 원활한 공조와 협조가 뒷받침되고 무엇보다 도서관의 정책적 지원이 앞서야 한다. 모든 도서관에서 사서가 주도적으로 독서치료 프로그램을 운영한다는 것은 아직 도서관의 제반 여건상 조급은 시기상조일 수 있다.

앞으로 독서치료 프로그램의 활성화를 위해 범 도서관계의 정책적 지원이 다각적으로 이루어져야 한다. 전문 인력의 교육, 세부 상황별, 계층별, 증상별, 독서치료 독서목록의 개발, 프로그램 예산의 배정, 장서 개발과 구축비, 상담

실 설치, 지역사회 유관 기관과의 협력 등을 통해 독서치료 서비스의 전문화, 고급화를 모색해야 한다.

5. 결론

이 연구에서는 주부 대상 두 가지 독서치료 프로그램을 개발하여 적용한 과정과 그 결과에 대한 평가를 해보았다. 프로그램은 독서치료에 대한 이해가 전혀 없는 다소 큰 집단의 일반과정이었고, 다른 하나는 일반과정을 통해 독서치료의 필요성을 깨닫고 자신의 상처를 주도적으로 치유하려는 참여자들을 위해 계획한 심화과정이었다.

참여자(participant)는 도서관을 이용하는 30~40대 기혼 여성으로, 대개 자녀를 1~3명을 둔 전업 주부이다. 이들은 자발적이었으며, 학력은 고졸에서 대졸 정도였다. 처음에는 책 읽기를 부담스러워했지만 과정을 끝까지 수료한 참여자들은 책 읽기를 즐기게 되었고 독서기 술도 향상되었다고 자가진단한다.

매체(materials)는 주로 자기치유서(self-help books)를 활용하였으며, 필요에 따라 이를 보조하는 시청각 매체도 사용하였다. 자기치유서의 특성은 인간의 정신과 심리를 학술 이론적인 면보다는 일반 대중들도 읽기 쉽도록 풍부한 임상 사례를 들어 책을 읽는 독자들이 자신의 문제를 단계적으로 대비하여 적용하고 그 문제를 자가진단하고 이해하기 용이하도록 설명된 책이라 할 수 있다. 자기치유서를 활용한 결과, 지금까지 접하지 못한 책들이라 참여자들이 읽기 어려워하였다. 그러나 처음에는 어

려워했지만, 일단 단계를 밟아 읽어나가면서부터 점차 익숙해지면서 스스로 문제를 통찰하고 적용하는 데 도움이 되었다고 평가하였다.

치료사(therapist)는 사서이자 연구자였다. 이 프로그램에서는 치료사라는 용어 대신 진행자(facilitator) 또는 인도자(presider)라고 표현하였다. 그것은 이 프로그램에서 사용한 자가 치유서라는 매체의 특성과도 관련이 있다. 그래서 인도자는 '의도된 소극성'을 가지고 임하였으며, 참여자들의 '적극적 참여'를 유도하였다. 또한 전문적인 상담 기관이 아닌 독서 기반 시설인 공공도서관에서 적용된 것과도 관련이 있다.

책을 읽는 것과 더불어 참여자들의 치유 체험을 극대화하기 위해 치유적 책읽기 이후 치유적 글쓰기와 치유적 말하기 활동을 하였다. 독서치료는 언어가 도구가 된다. 언어는 읽기, 쓰기, 말하기, 듣기 영역마다 그 효과가 조금씩 다르다고 할 수 있다. 따라서 이 연구에서는 책을 읽는 것만으로도 상당한 치료 효과가 있지만, 참여자들에게 글쓰기와 말하기 과정까지 나아감으로서 치유 체험을 좀더 다각적으로 할 수 있도록 하였다. 이 활동을 통해 참여자들은 자신의 책읽기, 글쓰기, 말하기 능력이 각자의 수준에서 부수적으로 향상되었다고 평가한다. 또한 참여자들은 각 활동마다 독서치료의 세 가지 원리인 동일시, 카타르시스, 통찰의 체험을 반복, 강화하면서 자신의 문제를 재정의하고 확인하며 해결하는 실마리들을 찾아나갔다. 독서치료는 책을 잘 읽는 사람이 더욱 효과를 얻을 수 있지만, 이 연구를 통해 책을 평소에 가까이 하지 않았던 사람도 독서치료의 효과를 체험할 수 있다는 것을 확인할 수 있었다.

독서치료는 무엇보다 책읽기에서 치유가 시

작되며, 치료사가 없을 때는 책 자체가 '침묵의 치료사' 역할을 대신하기도 한다. 따라서 이 세 가지 활동 중 책읽기 과정이 가장 핵심이라 할 수 있다. 참여자들은 대부분 글쓰기가 가장 힘이 들었다고 말하지만, 말하기가 힘든 참여자는 오히려 글쓰기가 도움이 되었다고도 하였다. 말하기는 책읽기와 글쓰기를 하지 않고도 참여할 수 있는 가장 손쉬운 활동이라 할 수 있다. 치유적 말하기를 통해서 다른 사람들의 이야기를 경청하면서 공감과 위안을 받기도 한다. 말하기 과정은 참여자와 치료사(인도자) 혹은 참여자와 참여자간의 역동적인 상호작용을 통해 집단 상담과 유사한 치료적 효과를 경험할 수 있는 활동이다.

끝으로 이 연구를 통해 앞으로 문헌정보학에서 도서관 기반 사서중심의 독서치료가 나아가야 할 방향에 대해 언급하고 이 글을 마무리하고자 한다.

독서치료는 상담 및 심리 치료의 한 하위 분야라 할 수 있다. 그러나 현단계 문헌정보학에서 독서치료는 정서적 심리적 문제를 가진 이용자를 위한 도서관 서비스의 일환이며, 상담이나 심리 치료에서처럼 치료사의 역할이 주도적이라기보다는 참여자들이 주도적인 역할을 하고 치료사는 '의도된 소극성'을 지닌다. 무엇보다 책이 핵심적인 역할을 한다. 따라서 정신장애의 치료(cure)나 심리적 정서적 문제에 대한 상담(counselling)보다는 치유적 요소가 있는 책 읽기가 매개가 된 정신장애의 '예방(prevention)'과 심리적 정서적 문제로 인한 마음상함의 '돌봄(care)'에 비중을 두고 있다.

더구나 독서치료에서는 치료사와 참여자 간에 일방적 도움을 주는 복지사업처럼 주는 사

람과 받는 사람이 확연히 구분되고, 받는 사람은 무언가 문제가 있는 사람으로 취급되어서는 더더욱 안 된다. 스스로의 문제를 자발적으로 풀어나가고, 그 경험들을 지역사회로 확산시킴

으로써 복지보다는 넓은 의미의 자립과 자치를 실현하는 독서치료 서비스가 정착될 수 있도록 공공도서관의 역할이 기대된다.

참 고 문 헌

- 김경숙. 2004. 『성인아이의 문제와 독서치료』. 한울.
- 김수경, 김정미. 2005. 독서치료의 힘, 인간띠를 이룬다. 『도서관문화』, 통권 제363호(8월): 41-65.
- 김수경. 2006. 「주부의 마음상함과 독서치료 프로그램 적용에 관한 연구」. 박사학위논문, 부산대학교 대학원.
- 김정근 엮음. 1998. 『학술연구에서 문화기술법이란 무엇인가』. 한울아카데미.
- 김정근. 2004. 치료사(therapist)는 누구인가?. 『출판저널』, 통권 제347호(10월): 128-129.
- 김정근. 2005. 독서치료의 현단계. 『도서관문화』, 46(2): 46-49.
- 김정근. 2005. 정신보건 문제와 대안적 요법. 『출판저널』, 통권 제354호(5월): 140-141.
- 김정근. 2005. 상처입은 치유자 Wounded Healer: 독서치료 프로그램 운영과 관련하여. 『출판저널』, 통권 제355호(6월): 146-147.
- 김정근. 2005. 독서치료에서 '진정성'의 요소. 『도서관』, 60(2): 163-186.
- 베르벨 바르테츠키, 장현숙 옮김. 2002. 『따귀 맞은 영혼』. 궁리.
- 스캇 펙, 신승철 · 이종만 옮김. 2002. 『아직도 가야할 길』(개정판). 열음사.
- 여성을 위한 모임. 1999. 『제3의 성: 중년여성 바로보기』. 현암사.
- 이재인. 2005. 서사유형과 내면세계 : 기혼여성들의 생애 이야기에 대한 서사적 접근. 『한국사회학』, 39(3): 77-120.
- 장성숙. 2000. 현실역동상담: 한국인의 특성에 적합한 상담 접근. 『한국심리학회지 : 상담과 심리치료』, 12(2): 17-32.
- 장성숙. 2002. 우리 문화에서의 상담자상. 『한국심리학회지 : 상담과 심리치료』, 14(3): 547-561.
- 장현정. 2004. 한국가족에서의 '주부됨'과 여성의 건강. 『여성건강』, 5(2): 105-137.
- 전지현. 1996. 여성의 가정에서의 역할 긴장과 정신건강. 『가족과 문화』, 창간호: 103-125.
- 최해림 · 김영희. 1996. 한국여성의 심리장애와 여성치료의 방향. 『한국심리학회지 : 상담과 심리치료』, 8(1): 153-167.
- 한국도서관협회. 2004. 『독서치료를 위한 상황

별 독서목록: 성인편』. 한국도서관협회.
한윤옥. 2004. 독서치료를 위한 상황별 독서목
록의 기초적 요건에 관한 연구Ⅱ. 『한국
문헌정보학회지』, 38(3): 249-275.
Pardeck, John T. 1998. *Using Books in
Clinical Social Work Practice: A*

Guide to Bibliotherapy. New York:
The Haworth Press, inc..
Yalom, D. I., 2001. 『최신 집단정신치료의 이
론과 실제』. 최해립, 장성숙 옮김. 서울:
하나의학사.