

근로자 독서문화 프로그램 활성화 방안에 관한 연구*

- 시흥스마트허브단지 사례를 중심으로 -

A Study on the Ways to Vitalize of the Reading Culture Program for Workers: Focus on the Example of Shi-Heung Smart Herb

황금숙 (Gum-sook Hoang)**

이수영 (Su-young Lee)***

김수경 (Soo-kyoung Kim)****

초 록

본 연구의 목적은 도서관과 관련 기관에 한정되었던 독서문화 프로그램을 기업을 중심으로 확장하여, 근로자 대상 독서문화 프로그램에 대한 효과적인 전개 방안을 연구하는 것이다. 이를 위해 관련 선행연구와 문헌들을 살펴보고, 설문문을 통하여 독서문화 프로그램에 대한 근로자의 요구사항을 조사하였다. 설문 결과를 통해 독서문화 프로그램 실시 요구, 상황별 독서문화 프로그램을 통해 치유 받고 싶은 심리·정서적 문제와 운영기간과 시간, 독서문화 향상을 위한 요구사항 등을 확인할 수 있었다. 운영사례 연구로는 시흥스마트허브(시화공단) 지역의 근로자를 대상으로 실시한 독서문화 프로그램을 운영하여 프로그램의 유형과 그 구성요소, 참여자들의 요구분석을 실시하였다. 이를 통해 근로자 독서문화 프로그램이 공공도서관을 중심으로 확대되어야 하며 기업의 인식변화와 적극적인 참여가 요구됨을 확인하였다. 또한 근로자 개인의 참여요구와 독서기초 능력이 필요하고, 이를 위해 기업과 공공기관의 제도적인 지원이 뒷받침 되어야 함을 알 수 있다.

ABSTRACT

The purpose of this research is to study the ways to vitalize of the reading culture program for workers through the expansion of the program centering around companies which was previously limited to libraries and the related organizations. In order to do this, related advanced research and references are considered and workers' demands regarding the Reading Culture Program is studied by means of research. The result of the research made it available to examine the enforcement demands, the psychic want to be healed through bibliotherapy, emotional problems, operation period and hours, needs for improvement of reading culture. As an example, Shi-Heung Smart Herb (Shi-Hwa industrial complex) implemented the type of the program, its components, and the analysis of the participants' needs by managing the Reading Culture Program targeted towards workers in the district. Through this study, it was evident that Reading Culture Program for Workers should be expanded mainly around public libraries, and that it needs the cooperations' change in recognition and enthusiastic participation. Also, the participation demand of each individual worker and basic reading ability are required, as well as institutional support of companies and public institution.

키워드: 독서문화, 독서프로그램, 근로자
Reading Culture, Reading Program, Workers

-
- * 본 연구는 2013년 문화체육관광부와 시흥시의 연구지원비를 받아 작성된 "시흥스마트허브 근로자 조직문화 개선을 위한 독서클럽 활성화 및 독서문화기반 시설 조성 컨설팅"의 보고서를 일부 수정·보완한 것임.
** 대림대학교 문헌정보과 교수(gshoang@daelim.ac.kr) (제1저자)
*** 대림대학교 문헌정보과 조교수(sulibrary@daelim.ac.kr) (교신저자)
**** 창원문성대학교 문헌정보과 조교수(ksk2101@cmu.ac.kr)
논문접수일자 : 2014년 5월 16일 논문심사일자 : 2014년 5월 26일 게재확정일자 : 2014년 6월 13일
한국비블리아학회지, 25(2): 147-164, 2014. [http://dx.doi.org/10.14699/kbiblia.2014.25.2.147]

1. 서론

우리가 처한 사회적 환경은 농경사회에서 산업 사회, 지식정보사회로의 변화에 따라 과거 그 어느 때보다 독서가 중요하다. 21세기 세계 경제는 지식기반 경제(Knowledge-based Economy)에서 다가올 미래사회를 바탕으로 문화컨텐츠 기반 경제(Culture Contents-based Economy)로 이행될 전망이다, 이러한 지식정보사회는 독서를 통한 지식 및 정보 획득과 삶의 질을 높이기 위한 문화적 경험 등이 매우 중요한 사회이다.

특히, 급진적으로 복잡 다변해진 사회 환경에 따라 근로자에게 업무의 성공적인 수행과 직장 생활의 만족 및 삶의 질을 고양시키기 위해 직장 근로자를 위한 독서문화 활성화가 필요하다.

이처럼 직장인들이 업무의 성공적인 수행과 좋은 지식정보를 선택하고 활용하여 업무를 수행하기 위해서는 독서가 필수적이다. 대부분의 직업은 독해력과 쓰기 능력이 요구되며, 창의성과 지적 생산력을 강조하는 직업일수록 고도의 직업 문해력이 요청되기 때문에 비판적 사고, 의사결정, 문제해결, 자기학습, 추론기능 등의 능력은 독서를 통해 부단히 길러져야 한다. (박인기 2005, 347-348).

직장인들에게 독서는 지적수준의 향상뿐만 아니라, 지식과 정보의 습득, 사고기능과 창의성의 향상, 평생학습의 기회 등을 제공하며, 이는 개인의 성장을 도모할 뿐만 아니라 조직과 사회 전체의 발전을 위해 필수적인 활동이다. 거대한 양의 지식과 정보를 선택적으로 수집하고 평가하고 활용하기 위해서는 많은 자료를 효과적으로 습득 할 수 있는 능력이 요구되며, 정

보의 형태가 다양해질수록 독서의 중요성이 더욱 강조되는 것이 바로 이러한 이유에서이다.

문화체육관광부(2014)에서 실시한 2013년 국민독서실태조사에 의하면 성인의 독서율은 2011년도보다 4.6% 증가한 71.4%이고, 독서량은 9.2권, 평일 독서시간은 23.5분으로 조사되었다. 또한 성인의 73.8%는 인문학 도서 읽기가 인문학적 소양을 함양하는데 도움이 된다는 긍정적인 의견을 제시했다. 여기서 주목할 만한 점은 도서실이나 독서 관련 활동이 있는 직장인들이 일반 성인의 평균 독서량 9.2권보다 높은 연간 16권 이상을 읽는 것으로 나타났으며, 이는 직장에서의 독서환경 중요성에 시사 하는 바가 크다. 그러나 84.8%가 직장에 도서실, 독서활동, 독서문화 프로그램 등이 전혀 없는 것으로 나타났다.

즉, 직장에 도서실이 있거나 독서 관련 활동이 있는 경우 연간 16권 이상의 다독자 비율이 높게 나타나 직장의 독서환경 조성 정도가 독서 수준을 결정하는 것을 알 수 있다. 직장 내에서 독서문화 동아리를 활성화하고 지역 도서관과 연계한 대중적인 독서문화 프로그램의 운영하는 것이 중요함을 조사에서는 알려주고 있다.

한편 문화체육관광부(2013)에서는 제2차 독서문화진흥기본계획(2014~2018)에 국가산업단지 내 근로자를 위한 독서문화 환경 조성의 일환으로 독서문화 프로그램 개발·보급 및 독서동아리 활성화 사업을 구상하고 있으나, 실제 근로자를 대상으로 하는 독서문화 프로그램 운영이 전무한 실정이다.

이에 본 연구의 목적은 도서관 관련 기관에 한정되었던 독서문화 프로그램을 기업을 중심으로 하는 근로자를 대상으로 확대하며, 사회

진반에서 독서문화 프로그램 활성화의 견인차 역할을 할 수 있는 역량을 제고시키기 위하여 근로자들의 요구사항을 살펴보고, 이를 바탕으로 프로그램을 구성하여 운영한 사례를 통해 근로자 독서문화 활성화 방안을 모색하고자 한다.

2. 선행연구 분석

독서문화 프로그램에 대한 일반적인 연구들은 비교적 활발히 전개되었다. 독서문화 프로그램의 발전방안과 사례를 다루는 연구는 크게 기관별, 대상별, 프로그램별로 구분하여 진행되고 있다. 기관별 연구로는 크게 공공도서관, 어린이 도서관, 학교도서관으로 구분하며, 대상별로는 어린이, 청소년 중심의 진흥방안이나, 독서소외계층 즉, 다문화가정, 장애인, 노인 등으로 대상을 한정된 연구가 대부분이다. 프로그램 중심으로는 책 읽기 프로그램, 영어독서프로그램, 수업연계 프로그램, 독서치료 프로그램과 그 효과성에 관한 연구가 있다.

이렇듯 독서문화 프로그램의 다양한 측면에 대한 연구 성과들 중에 기업의 독서문화 프로그램의 중요성을 밝힌 연구 성과로는 정진구(2004)와 이혜진(2002)의 연구를 들 수 있다. 이러한 연구들은 기업이 장기적인 측면에서 개인의 능력 향상과 기업차원의 조직의 발전을 위해 독서 프로그램에 대한 중요성을 거듭 강조하고 있다.

정진구(2004)는 한국의 기업에서 독서활동을 하나의 경영전략으로 실시하고 있는 6개 기업을 조사 분석한 결과 독서경영에 대한 중·단기 계획을 수립하고, 개인별 독서학습 계획

을 수립하였다. 필독도서 목록 작성과, 독서토론, 독서감상문, 토론일지, 업무연계 아이디어를 DB화하여 전 직원들에게 공유할 뿐만 아니라, 회사 내의 다양한 독서활동을 운영하고, 사내 독서대학과 도서관을 설립하였다. 이를 통해 기업의 부가가치를 정보와 지식이라는 새로운 요소로 창출하고 있었다.

이혜진(2002)은 국내 기업의 독서교육 실태를 파악한 결과 조사기업의 30% 정도가 최근 2~3년간 독서교육을 실시하고 있음을 파악하였다. 독서통신교육에 대한 만족도 조사에서 직장인들은 독서의 기회를 갖고 이를 통해 자기개발과 업무능력으로 향상시키고자 하는 열망이 높지만, 교육과정과 도서 선택의 범위, 평가방법 등 내용적인 측면에서 만족시키 못하는 한계점이 있었으며, 이를 위해 직장인들의 맞춤형 서비스를 제공해야 함을 제시하였다.

이세옥(2011), 김지원(2010)의 연구는 직장인 대상 독서문화 프로그램의 운영방안에 대해 고려할 점을 제시하고 있다.

김지원(2010)의 국내 직장인들의 독서클럽 참여 실태 조사 연구에서 독서클럽의 운영방식을 조사한 결과 회원들끼리의 독서토론 위주가 가장 높게 나타났다. 또한 직장 내 독서클럽 인식도 조사에서 응답자의 과반수 이상이 직장 내 독서클럽이 없다고 하였으며, 참여 희망 조사에서 77.2%가 참여한다고 응답하였다. 이는 독서프로그램 구성시 직장인들의 참여를 이끌어 내기 위해 독서토론 방식이 적절함을 확인할 수 있었다.

이세옥(2011)은 서울시의 공공도서관의 직장인 독서프로그램 운영현황을 조사한 결과 직장인 이용자를 위한 특성화 프로그램을 제공하

기 위해 기능독서, 학습독서가 아닌 독서의 본질과 독서 그 자체의 즐거움을 느낄 수 있는 프로그램, 단계별 프로그램을 구체화 하여야 함을 강조하였다. 공공도서관의 직장인 독서프로그램 제시 모델로 특성화 자료를 활용한 독서프로그램이나, 상황별 독서치료 프로그램, 낭독회 등을 전략적인 프로그램으로 제시하고 있다.

이상에서 살펴보았듯이 많은 연구에서 기업의 독서프로그램 현황 조사와 사례 연구를 통해 그 중요성과 효과성을 확인할 수 있었다. 특히, 직장인의 독서문화 진흥을 위한 공공도서관 프로그램 개선 방안을 다룬 이세옥의 연구가 가장 유사한 연구 성과이다. 직장인들이 좋은 정보를 선택·활용하여 업무를 수행하고, 직장생활의 만족을 위해서도 공공도서관을 중심으로 독서프로그램에 대한 연구가 확장되어야 함을 강조하고 있다. 더구나 선정된 주제를 바탕으로 관련도서, 정기간행물, 온라인자료, 비디오 자료 등을 활용하여 현재의 문제 상황 및 논제에 심층적으로 접근하여 교양 증진 및 업무관련 지식도 효과적으로 얻을 수 있도록 돕는 방법을 제안하였다.

하지만 이상의 선행연구에서 국가산업단지 근로자를 대상으로 한 연구와 그 구체적인 독서문화 프로그램의 운영 방안까지는 다루지는 못하고 있다.

3. 근로자 독서문화 프로그램 요구 조사 분석

근로자 독서문화 프로그램의 요구사항을 분석하기 위해 시흥스마트허브단지 내 근로자를 대상으로 설문조사를 실시하였다.

설문배포 및 회수 기간은 2013년 6월~8월까지이며, 설문 배포 대상은 시흥시에 거주하는 근로자 400명에게 배포하였다. 설문 배포 방법은 면접과 전자우편 방식으로 진행하였다. 총 225부의 설문을 회수하였으며, 이를 통해 근로자들의 독서문화 프로그램 실시 요구, 독서문화 프로그램을 통해 제공받고 싶은 심리·정서적 문제와 운영기간과 시간, 독서문화 향상을 위한 요구사항 등을 조사하였다.

근로자들은 독서문화 프로그램에 참여하기 원하는지에 대한 질문에 <표 1>과 같이 답변하였다. 이에 원한다 146명(64.9%), 원하지 않는다 79명(35.1%)이라고 답변하여 근로자들은 대체로 관련 프로그램에 참여하기를 원하였다.

독서문화 프로그램에 참여를 원하는 146명에게 다시 원하는 프로그램 운영기간을 질문한 결과는 <표 2>와 같다.

146명 중 138명이 답변하였는데, 근로자들이 원하는 프로그램 운영기간은 1개월이 84명(60.9%)으로 가장 많았고, 2개월 32명(23.2%), 3개월 14명(10.1%), 6개월 6명(4.3%) 순이었다. 기

<표 1> 근로자의 독서프로그램 참여 희망사항

항목	응답자수	응답률(%)
참여 원함	146	64.9
참여 원하지 않음	79	35.1
계	225	100

〈표 2〉 근로자가 원하는 프로그램 운영기간

항목	응답자수	응답률(%)
1개월	84	60.9
2개월	32	23.2
3개월	14	10.1
6개월	6	4.3
기타: 12개월, 무관	2	1.5
계	138	100

타의견으로는 1년, 어느 기간이든 무관하다는 의견이 있었다.

다음으로는 프로그램 운영시 원하는 요일과 시간에 대해서는 〈표 3〉과 같이 답변하였다

근로자들은 프로그램 운영 시간대에 대해, 평일 근무 중 회당 2~3시간이 83명(60.1%)으로 가장 많았고, 그 다음이 평일 퇴근 후 2~3시간 31명(22.5%), 주말 회당 2~3시간 14명

(7.3%), 기타 의견으로 점심시간이 19명(7.3%) 순으로 답변하였다. 근로자들은 평일 근무 중 회당 2~3시간의 운영 시간을 가장 선호하였다.

다음은 근로자를 위한 독서문화 프로그램 운영 계획을 위해 참고하고자 직장생활을 하면서 주로 어떤 심리/정서적 문제를 겪고 있는지에 대한 질문에 〈표 4〉와 같이 답변하였다.

직장생활을 하면서 겪고 있는 심리/정서적

〈표 3〉 근로자가 원하는 프로그램 운영 요일과 시간

항목	응답자수	응답률(%)
평일 근무 중 회당 2~3시간	83	60.1
평일 퇴근 후 회당 2~3시간	31	22.5
주말 회당 2~3시간	14	10.1
기타: 점심시간	10	7.3
계	138	100

〈표 4〉 근로자의 심리/정서적 문제(복수응답)

구분	응답자수	순위	구분	응답자수	순위
1) 직장내 대인관계	76	2	9) 중독	10	13
2) 직장내 (성)차별	7	15	10) 부모관계	12	11
3) 스트레스	98	1	11) 부부관계	15	9
4) 슬럼프	19	7	12) 자녀관계	18	8
5) 승진(성공)	42	6	13) 이성문제	13	10
6) 우울증	11	12	14) 구조조정	8	14
7) 불안	50	4	15) 은퇴준비	63	3
8) 화	43	5	계	485	

문제에 대한 답변 상위 6순위까지 살펴보면, 스트레스 > 직장내 대인관계 > 은퇴/노후준비 > 불안 > 화 > 승진 순이었다. 독서문화 프로그램 기획 시 이러한 근로자들의 요구를 바탕으로 구성해야 함을 확인하였다.

이외에 근로자들의 자유의견을 살펴보면 독서를 강요하는 프로그램보다는 독서할 수 있는 분위기 조성이 중요하며, 독서환경 조성을 위한 적극적인 지원과 실천의지가 중요함을 서술하였다.

4. 근로자 독서문화 프로그램 운영 사례 분석

4.1 프로그램 운영 개요

본 연구는 근로자를 대상으로 하는 독서문화 프로그램 운영 방안 모색을 위해 시흥스마트허

브(시화공단) 지역의 근로자를 대상으로 실시한 독서문화 프로그램 사례를 분석하였다. 시흥스마트허브 지역은 4,844개 업체에 65,234명의 근로자들이 있으며, 이들을 위한 독서문화 프로그램을 개발하여 운영하였다.

앞 장의 설문조사를 바탕으로 근로자를 위한 독서문화 프로그램¹⁾을 두 그룹으로 나누어 1개월 미만의 프로그램으로 구성하였으며, 운영 시간은 평일 근무 중 회당 2시간을 사례 연구 첫 번째 그룹으로, 두 번째 그룹은 평일 퇴근 후 2시간으로 시행하였다. 독서문화 프로그램 주제는 '근로자 스트레스 해소를 위한 독서힐링 캠프'로 스트레스, 직장내 대인관계, 은퇴, 노후준비, 불안, 화 등의 주제를 독서매체와 연계하여 근로자들의 행복한 직장생활과 성숙한 삶을 유도하는 것을 목적으로 하였다. 근로자 독서문화 프로그램 운영 개요는 <표 5>와 같이 기

획하였다. 본 독서문화 프로그램은 직장 생활에서 발생

<표 5> 근로자 독서문화 프로그램 운영 개요

프로그램명	『스트레스 해소를 위한 독서 힐링캠프』
운영 목적	근로자 상황에 맞는 책읽기를 통하여 근로자 마음속에 잠재되어 있는 상처의 근원을 인식하고 그 상처가 완화되거나 치유되는 경험을 유도하여 자기 이해의 증진은 물론 사회 속에서 타인과 상호작용하는 방식을 변화시키고, 심리, 정서적인 문제를 통찰하도록 하며, 일상생활에서 발생하는 여러 가지 문제들을 독서를 통해 지혜롭게 극복하는데 도움을 받을 수 있다.
대상	1그룹 - 시흥 스마트 허브(시화공단) 근로자 및 시민 20명 2그룹 - 인지컨트롤스 근로자 35명
운영시기 및 시간	2013. 9. 24 ~ 10. 22 1그룹 - 매주 수요일 19:00~21:00 2그룹 - 매주 화요일 11:00~13:00
장소	1그룹 - 시흥중앙도서관 강연실 2그룹 - 인지컨트롤스 본사 대강당

1) 본 연구에서 제시한 근로자를 위한 독서문화 프로그램은 내용적으로 독서치료적 성격을 내포하고 있으나, 미국도서관협회에서 '독서치료는 독서프로그램이 일환'이라 정의하고 있듯이 본 연구에서는 독서문화 프로그램이라 명명하고자 함.

하는 여러 가지 문제들을 극복하는데 도움을 주고자 독서치료의 기본 원리를 바탕으로 계획되었다.

독서치료는 독서자료를 읽거나 들은 후에 토론이나 역할놀이, 창의적인 문제해결 활동 등 구체적으로 계획된 활동을 함으로써 독서자료에서 문제에 대한 통찰력을 이끌어내도록 돕는 것이다. 즉, 책을 읽은 후 구체적인 활동이 반드시 일어나야 한다는 것이다. 하인즈와 하인즈베리(Hynes and Hynes-berry 1994)는 “상호작용적 독서치료에서 훈련된 치료자는 임상적 또는 발달적 독서치료 참여자의 감정과 인지적 반응을 통합하도록 도와주기 위하여 선택된 문학작품 - 인쇄된 글, 시청각 자료, 참여자 자신의 창의적인 글쓰기 작품 - 에 대한 토론을 유도하고 이끌어 나간다”고 하였다.

이상의 정의를 바탕으로 ‘시흥시 근로자 독서문화 프로그램’은 책읽기를 통해 표면화되지 않았던 마음을 확인함으로써, 마음의 자정능력을 키우고 상처를 완화하거나 치유한다. 이를 통해 근로자들 개인의 정서적 성숙과 행복한 직장생활을 유도하는 것을 그 목적으로 하였다.

이 과정에서 토론, 글쓰기, 유형검사 등의 구체적인 활동과 토론을 통한 상호작용을 시행하였다.

4.2 프로그램 구성

시흥시 근로자를 위한 독서문화 프로그램은 ‘자아찾기’, ‘스트레스와 대인관계 개선’, ‘삶의 목표 및 가치관 수립’이라는 3가지 주제 영역으로 구성되었다. 프로그램 주제 영역과 내용 및 참여형태를 정리하면 <표 6>과 같다.

‘자아 찾기: 나와서의 만남’ 영역은 독서치료 프로그램의 필요성과 프로그램 진행에 대한 이해를 높이는 것을 목적으로 하였다. 5주간의 프로그램에서 토론을 통한 상호작용을 위한 시작점으로 자기 개방을 통해 친밀감을 형성할 수 있도록 하였다. 또한 DISC 검사를 통해 4가지 행동유형별 특징과 이에 따른 개인별 성격을 확인하였다. ‘스트레스와 대인관계 개선’ 영역에서는 직장 내에서 스트레스를 받는 상황에 대한 이해와, 그것을 극복할 수 있는 회복탄력성에 대한 내용으로 구성하였다. 개인별 회복탄력성 검사와, 대화의 기술을 통해 스트레스

<표 6> 시흥시 근로자 독서문화 프로그램의 주제와 내용

프로그램 주제 영역	내용	참여형태
자아 찾기: 나와서의 만남	- DISC Style ²⁾ 자가진단 - 나를 사랑하는 마음 자존감 세우기	개인검사 토론식
스트레스와 대인관계 개선	- 회복탄력성 검사 및 해석 - 스트레스를 넘는 힘 회복탄력성 - 대인관계 개선을 위한 대화의 기술	개인검사 토론식
삶의 목표 및 가치관 수립	- 은퇴 후를 결정하는 행복의 조건 - 미래를 위한 목표 세우기	토론식

2) Disc 검사(행동유형별 검사: Dominance, Influence, Steadiness, Conscientiousness)

〈표 7〉 시흥시 근로자 독서문화 프로그램 구성

차시	목표	주제 및 주요내용	선정 도서
1	- 지역사회의 정신보건 문제와 독서치료 - 자기 개방을 통해 친밀감 형성	직장인 독서치료 필요성 자아 찾기	그래서 나는 오늘 정신과로 간다 / 이규환
	참고 자료 및 매체: 1. 『왜 나만 우울할까』 김혜남 / 중앙M&B 2. 『천 개의 공감』 김형경 / 한겨레출판 3. KBS NEW: 우리나라 직장인 10명 중 1명꼴 '성인 ADHD' 의심(2013.08.05)		
2	자아 찾기: 나와 의 만남	나를 사랑하는 마음: 자존감 세우기	30년만의 휴식 / 이무석
	참고 자료 및 매체: 1. 몸에 밴 어린시절, W. 휴 미실다인 / 카톨릭 출판사 2. 위장된 분노의 치유, 최현주/ 규장문화사 3. [DVD] 이무석, 자신을 알아야 대화가 통한다		
3	직장 내 스트레스 관리와 마음의 원리 알기	스트레스 관리와 처방	회복탄력성: 시련을 행운으로 바꾸는 유쾌한 비밀 / 김주환
	참고 자료 및 매체: 1. 『굿바이 스트레스』 / 클리어 헤리스 2. 『스트레스 솔루션』, 하영목 / 들녘미디어 3. 『우리는 사소한 것에 목숨을 건다』, 리차드 퀼슨 / 창작시대		
4	대인관계의 능력 향상을 위한 대화의 기술	성공을 위한 대화의 기술	(공격적이지 않으면서 단호하게 나를 표현하는) 대화의 기술 / 플렛 데일
	참고 자료 및 매체: 1. 『적을 만들지 않는 대화법』 샘 혼/갈매나무 2. 『나를 행복하게 하는 친밀함』 이무석 / 비전과 리더십 3. 『설득의 심리학』, 로버트 치알다니 / 21세기 북스		
5	삶의 목표 및 가치관 수립	미래(은퇴 후)를 결정하는 행복의 조건	행복의 조건: 하버드 대학교 인생성장 보고서 / 조지 베일런트
	참고 자료 및 매체: 1. 『은퇴 후 8만 시간』, 김병숙 / 조선 북스 2. 『나는 죽을 때 까지 재미있게 살고 싶다』 이근후 / 갤리온 3. 한겨레칼럼: 회사원이 자아 실현하는 100가지 방법(13.7.24일 기사)		

를 해결하는 방안에 대한 근로자들의 발표와 토론이 이어졌다. '삶의 목표 및 가치관 수립' 에서는 미래와 은퇴 후를 위한 목표와 행복의 조건이라는 주제로 구성하였다. 삶의 목표를 수립하고 그것을 이루어 가는 과정에 대한 발표와 의견들을 교류하였다. 총 5회차 프로그램의 구성 내용은 〈표 7〉과 같다.

4.3 프로그램 운영

시흥시 근로자 독서문화 프로그램은 〈표 7〉과 같이 총 5차시의 수업으로 진행되었다. 1주차 오리엔테이션을 포함하여 총 5주로 구성된 독서문화 프로그램의 내용을 소개하고 친밀감을 형성하는 시간으로 시작되었다. 2주차 프로그램은 '30년 만의 휴식'이라는 책을 중심으로

'자아 찾기: 나와서 만남'이라는 주제로 진행되었다. 3주차 프로그램은 '직장 내 스트레스 관리와 마음의 원리 알기'라는 주제로 '회복탄력성'이라는 책을 중심으로 구성되었다. 4주차 프로그램은 '대화의 기술' 책을 중심으로 '대인관계 능력 향상을 위한 대화의 기술'이라는 주제로, 5주차 프로그램은 '행복의 조건'이라는 책을 중심으로 '삶의 목표 및 가치관을 수립'이라는 주제로 진행되었다.

앞 장의 설문조사 결과를 바탕으로 첫 번째 그룹은 2013년 10.25~11.22일 매주 금요일 11:00~13:00까지 독서문화 프로그램을 진행했으며, 두 번째 그룹은 2013년 10.16~11.13일 매주 수요일 19:00~21:00까지 진행하였다.

첫 번째 그룹 프로그램 진행을 위해서 시흥스마트 허브단지의 기업 중에서 I회사를 섭외하였다. I회사는 1978년도에 창립한 자동차 부품회사로 사내에 도서관을 운영하고, 팀별로 독서동아리가 활성화 되어있었다. 시흥시 정왕동에 위치한 본사 교육장에서 독서문화 프로그램을 진행하였으며, 본사 연구소 직원들 중에서 독서문화 프로그램 참여를 원하는 직원을 대상으로 신청을 받았으며, 20명으로 구성하였다. 두 번째 그룹 프로그램 진행은 S공공도서관에서 이루어졌다. 이를 위해 도서관 홈페이지를 통해 참가자를 모집했으며, 시흥시에 거주하는 근로자 17명이 참가신청을 완료하였다.

1회차 오리엔테이션을 제외한 시흥시 근로자 독서문화 프로그램에 대한 세부수업 지도안은 부록에 기술되어 있다.

2회차 프로그램의 주요 내용은 '자존감 세우

기'이다. 참가자들이 책을 읽고 프로그램에 참여하는 것에 대한 부담감을 줄여주기 위해 책의 내용과 사례를 파워포인트로 구성하여 도입부분에 소개하였다. 자기 이해를 높이기 위해, 자존감과 열등감에 대한 서로의 의견을 논의하며 마음으로부터의 공감을 유도하였다.

3회차 프로그램의 주요 주제는 '스트레스 관리'이다. 이를 위해 회복탄력성 책에서 소개하고 있는 KRQ53³⁾를 개인별로 실시하여 자기 조절능력, 대인관계능력, 긍정성에 대한 회복탄력성 지수를 측정하였다. 긍정적 감정을 불러일으키는 습관과 공감의 원리, 긍정적인 마음가짐과 관련해서 치유적인 말하기를 중심으로 진행하였다. 3회차 수업부터는 참가자들의 마음이 오픈되면서 개인의 의견을 제시하고 공유하는데, 모든 사람들이 참여하는 모습을 확인할 수 있었다.

4회차 수업은 참가자들이 테이블 위의 과자를 나누는 것으로 시작되었다. 진행자의 개입 없이 참가자들은 과자를 나누는 것과 관련해서 대화를 시작하였으며, 이를 통한 개개인별 의사표현 능력에 대한 해석을 DISC Style과 더불어 진행하였다. 4회차 도서에 소개된 대화의 기술과 관련하여 5개 주제로 전개하였으며, 대화법을 실전 연습하며 수업을 마무리 하였다.

5회차 수업은 존 고다드의 '꿈의 목록' 동영상으로 시작하였다. 마지막 수업에서는 삶의 목표와 가치관에 대한 의견을 말하는 것을 중점적으로 진행하였다. 직장인들이 자아를 실현하기 위한 방법, 그리고 내 삶의 행복의 조건과 꿈의 목록 작성과 관련한 참가자들의 열띤 토의가

3) 한국형 회복탄력성지수(Resilience Quotient- RQ)검사

이루어졌으며, 수업 전반에 걸친 만족도 조사를 정성적 글쓰기로 실시하였다.

4.4 프로그램 운영 사례 분석

시흥시 근로자 독서문화 프로그램 운영 사례를 통한 운영성과 및 개선사항을 살펴보면 <표 8>과 같다.

한편, 시흥시 근로자 독서문화 프로그램에 참여한 근로자 37명의 참가 후기 형식으로 작성한 글을 통해 독서문화 프로그램에 대한 평가를 살펴보면 다음과 같다.

시흥시 근로자 독서문화 프로그램과 관련하여 참가자들은 공통적으로 사내 혹은 공공도서관에서 참여할 수 있는 기회가 주어졌던 것에 대해 긍정적인 반응을 나타냈다. 특히, 거의 대부분의 참가자들은 읽기에 그쳤던 독서가 이러한 프로그램을 통해 자신에게 적용하고, 타인을 이해하는 기초가 되는 계기가 되었다는 점에서 의의를 찾고 있었다.

강의를 듣게 되어 너무 행복했습니다. 가슴이 뻥 하고 열리는 기분이었습니다. 어렸을 적 책을

많이 읽지 않아서 속독에서나 이해력에서나 많이 떨어집니다. 하지만, 이번 독서를 통해서는 자신을 돌아보고 타인을 이해하는 시작점이 될 수 있었습니다. (참가자 A)

이번 한 달간의 강의를 들으면서 제 자신을 다시 한 번 돌아보는 좋은 기회였던 것 같습니다. 내가 힘든 것은 자신뿐만 아니라 인간은 다 각자의 문제가 있다는 것을 느꼈습니다. 그동안 들었던 수업 중에 항상 이 시간이 기다려지고 감사한 수업이었습니다. (참가자 B)

숨 쉴 틈 없이 돌아가는 회사생활 중에 청량제와도 같은 독서프로그램이 있어서 즐거웠습니다. 매주 금요일 바쁜 일상을 내려놓고 직장동료들과 함께 자신의 상처를 내어놓고 치유하는 과정은 잊지 못할 기억이 될 것 같습니다. (참가자 K)

더 나아가 근로자 독서문화 프로그램은 참가자들이 스트레스와 대인관계를 개선하기 위한 방안으로 독서의 치유적 효과를 확인할 수 있는 기회가 되었다. 참가자들은 지식적으로 학습하는 독서 즉, 업무력 증진과 자기 계발서에

<표 8> 시흥시 근로자 독서문화 프로그램 운영성과 및 개선사항

운영 성과	<ul style="list-style-type: none"> • 근로자 및 시민 총 55명이 참석하였으며, 독서 힐링 캠프를 통해 자신을 돌아보고 책을 통한 문제해결 방안에 대해 배울 수 있는 계기가 되었음을 참여자의 반응 및 후기 등 정성적 평가를 통해 확인할 수 있었음. • 근로자 55명 개인당 회복탄력성 검사와 DISC 검사를 통해 본인의 성향과 스트레스 정도를 측정하여, 성숙한 직장생활을 위한 자아성장을 도모하는 계기를 마련함. • 프로그램 참여자들은 마지막 프로그램 평가시간을 통해, 프로그램을 긍정적으로 평가하며 도서관이 향후에도 독서치료와 관련된 교육을 지속적으로 마련해 달라고 주문함.
개선 사항	<ul style="list-style-type: none"> • 근로자 대상 프로그램은 1회성으로 끝나는 것이 아니라 해당 기업의 독서동아리를 만들고, 지속적인 모임을 통해 기업의 독서문화로 자리 잡도록 도움을 주는 형태로 발전 필요함. • 주제별 프로그램을 세분화하고 장기 프로그램을 구성하여 지속적으로 프로그램 하는 것이 필요함. • 해당 도서를 근로자 모두가 읽고 참여 할 수 있도록 선정도서의 지원이 필요함.

국한되었던 책 읽기가 마음의 안정과 건강한 정신을 지니기 위해 정서적으로 체험하는 독서로 확대되었음을 경험할 수 있었다. 아래의 글들은 책 읽기를 통한 마음 치유를 경험하는 독서문화 프로그램을 통해 책읽기에 대한 인식이 변화되었음을 이야기하고 있다.

그동안 잃어버렸던 독서 욕구를 선생님 강의들 통해 다시 불러일으킬 수 있었습니다. 독서의 계절 이 가을에 추천해주셨던 책들을 잡고 행복한 시간을 가져야겠다는 생각에 행복하네요. 5주간의 짧다면 짧은 시간인데 자신을 돌아보고 책에 대한 열정도 다시 찾게 되어 좋았습니다. (참가자 C)

실무서 위주의 책읽기 방법만을 고수하던 제게 이번 프로그램은 다양한 책읽기의 시작점이 될 수 있었습니다. 예전엔 그냥 좋은 이야기들이구나 라고만 여겼던 책 내용에 대해 이제는 마음의 이해와 변화를 추구하고자 하는 욕구 생겼습니다. (참가자 F)

또한 참가자들은 말하기 중심의 프로그램 방법에 긍정적인 평가를 내렸다. 독서치료의 단계 중 하나인 책을 읽고 나서 말하기 과정은 책을 읽으며 떠올랐던 여러 가지 생각들을 언어로 정리하면서 여러 가지 갈등을 겪는 것으로 시작된다. 특히 참가자들은 어느 정도까지 솔직하게 말해야 하는지 갈등을 하게 된다. 그러다가 모호한 것들을 남겨두고 정확하게 내가 인식한 것들만 말하게 된다. 이렇게 말하고 나면 그것들과의 일정한 거리가 생겨 더 이상 갈등의 소용돌이에 머물지 않는다. 오히려 긍정

적이고 새로운 것을 받아들일 수 있는 여유가 생기는 것이다. 여기에 진행자의 긍정적인 존중과 공감적 이해, 그리고 진솔함을 보여 줄 때 참여자들은 성숙된 말하기를 통해 자신을 바라볼 수 있게 되었다.

수업방법이 너무 좋았다고 생각합니다. 서로 대화로 이루어진 내용이 가장 많이 기억에 남습니다. 처음엔 낯설어 보였던 참가자들이 본인의 이야기를 꺼내고 서로 조언도 하고, 긍정적인 평가로 내리면서 제 자신의 마음이 스스로 정리되는 듯한 기분을 느꼈습니다. (참가자 G)

중간 중간 나누었던 대화 내용들이 집에 가면 머릿속을 맴돌며 나를 돌아보게 되더군요. (참가자 C)

5주 내내 수요일이 기다려질 정도로 의미 깊었습니다. 듣기만 하는 강연이 아닌 서로 토론할 수 있는 프로그램을 접할 수 있어서 좋았습니다. (참가자 H)

이렇듯 근로자 독서문화 프로그램은 참여자들이 단지 책을 잘 읽는 것으로 끝나는 것이 아닌 책과의 깊이 있는 만남을 통해 자아의 성장과 마음의 상처를 치유하는 효과를 경험할 수 있게 하는 기회를 부여함으로써, 독서의 중요성에 대한 새로운 이해와 통찰을 경험하는데 다양한 영향을 끼친 것으로 보인다. 한 참가자는 “이런 경험을 다른 동료들에게도 꼭 나누어 주고 싶다”라고 쓰고 있다(참가자 T). 이러한 맥락에서 근로자 독서문화 프로그램은 도서관이 주목해야 할 이용자 간의 또 다른 소통 형식

이며, 그동안 프로그램 구성시 배제되었던 근로자 계층에 대한 새로운 시각을 보여주고 있다. 하지만 본 근로자 독서문화 프로그램에서 긍정적인 평가만 있었던 것은 아니다. I회사의 근로자들로 이루어진 첫 번째 그룹에서는 같은 직장동료들과 함께 프로그램을 진행하다 보니, 자신의 내면을 보여주고 토론하는 부분에서 자유롭게 참여하기를 어려워하는 참가자들이 있었다. 첫 번째 그룹은 각기 다른 근무처를 가지고 진행되었던 두 번째 그룹에 비해 내적 경험을 말로 표현하는데 더 많은 시간이 소요되었다. 또한 업무 중간에 이루어지는 그룹의 경우 참가여부가 불투명한 문제, 짧은 프로그램 진행 기간에 아쉬움을 드러냈다.

5주간의 프로그램에 모두 참석하고 싶었지만, 업무 보다 앞세울 수 없었다. 시간을 활용하기에는 업무중간이 좋지만, 깊이 있는 참여를 위해서는 외부에서 진행하는 시간에 참여하고 싶은 생각이 들었다. (참가자 R).

직장 동료들을 깊숙이 알아가고 서로에 대한 이해가 넓어진 면은 긍정적이나, 기준에 가지고 있던 선입관을 모두 없애긴 어려운 면이 있었다. 그러나 전체 동료들과 진보적이고 미래지향적인 토론을 나누는 면에서는 높은 점수를 주고 싶다. (참가자 S)

이 외에 인문학 읽기, 업무를 위한 정보자원 검색과 같은 프로그램이 진행되었으면 좋겠다는 의견이 있었다. 특히 사내 구성되어 있는 독

서 동아리별로 이러한 프로그램을 체계적으로 운영하고 진행되었으면 좋겠다는 의견이 주를 이루었다. 이는 근로자 대상 독서문화 프로그램이 확대되는데 있어 도서관 노력뿐만 아니라 기업의 참여 의지와 그에 따른 체계적인 지원 등 기업과 도서관의 전향적인 지원이 필요한 영역이라 하겠다.

다음은 두 번째 그룹을 대상으로 근로자 독서문화 프로그램을 운영하였던 시흥 공공도서관 사서 3명과, 2명의 진행자의 인터뷰를 통해 근로자 독서문화 프로그램에 대한 운영자의 의견을 분석해보고자 한다.⁴⁾

전반적으로 사서들은 근로자 독서문화 프로그램에 대해 상당히 긍정적인 반응을 보였다. 특히, 도서관의 책을 매개로 하여 그동안 구성되지 않았던 근로자들을 대상으로 독서프로그램을 기회를 제공할 수 있었다는 데 만족감을 표시하였다.

책을 통한 직장인들의 독서 힐링이라는 내용이 참가자들의 많은 호응을 불러일으킨 것 같다. 기존엔 책을 대출하시는 것 외에 도서관의 다른 서비스를 경험해보지 못한 분들이 이번 기회를 통해서 새로운 프로그램들에 참여하시고자 하는 적극성을 보였다. (사서 A)

5. 결론 및 활성화 방안

이상에서 근로자 대상 독서문화 프로그램에 대한 이론적 측면과 요구사항을 살펴보고, 시흥

4) 시흥 공공도서관 사서들과의 인터뷰는 2013년 11월 25일과 26일 양일간에 걸쳐 집단 면담 형식으로 이루어졌음.

시 스마트허브단지의 근로자를 중심으로 진행한 독서문화 프로그램 운영 사례를 통해 참여자와 운영자로부터 독서문화 프로그램에 대한 요구들을 분석해보았다. 이를 바탕으로 다음에서는 근로자를 위한 독서문화 프로그램의 활성화 방안을 논의하고자 한다.

첫째, 공공도서관을 중심으로 근로자 대상 독서문화 프로그램을 확대하고자 하는 노력이 필요하다. 그러기 위해 기존의 어린이, 주부, 청소년을 대상으로 하는 프로그램의 인적구성을 확대할 필요가 있다. 도서관은 다양한 내용과 접근 방식으로 독서문화 서비스를 제공하는 문화중심 기관이다. 이러한 이유에서 제2차 도서관발전종합계획(2014~2018)의 '공공도서관 독서·문화프로그램 활성화 방안'에서도 개인, 기업, 단체의 독서토론 및 독서관련 활동 장려를 위한 공공도서관 프로그램 개발과 장서개발, 도서목록작성, 보급, 토론공간지원, 독서지도 뿐만 아니라 공공기관, 기업, 지역사회의 독서활동 지원과 관련된 방안을 강조하고 있는 것이다(문화체육관광부 2014). 공공도서관은 근로자 대상 독서문화 프로그램을 통해 근로자들이 자기계발에 대한 관심과 요구를 수용하는 동시에 독서에 대한 흥미를 고취시키기 위한 목적을 실현할 수 있는 통로 역할을 할 수 있을 것이다.

둘째, 기업의 인식변화와 적극적인 참여가 요구된다. 독서능력은 더 이상 개인의 여가와 취미생활에 국한되지 않는다. 독서는 정보사회에서 고급 정보를 취사선택하는 능력을 배양하는 기본 전제로서, 업무자질과, 직업 능력을 향상시키는 필수적 도구이다. 기업은 장기적인 측면에서 개인의 능력 향상과 기업 차원의 조직의 발전을 위해 직장 내 근로자들의 독서문화 프

그램의 도입과 정착을 추진해야 할 것이다. 이를 위해 기초적으로 직장 내 도서관 운영을 통한 독서문화 공간 조성해야 할 것이다. 또한 독서활성화를 통한 자기 계발 및 독서운동 전개하고 구성원 중에서 새로운 지식창출과 공유능력을 지닌 독서경영리더 양성해야 한다. 이러한 기초를 바탕으로 창의적이고 자발적인 독서문화 구축을 도모하고 근로자의 지적능력 향상과 건전한 정서 함양을 통한 평생교육의 근간을 마련하고자 하는 노력을 기울여야 한다. 이로 인한 구성원 개인의 자기계발과 직업능력 향상, 조직문화 개선은 결국 기업의 새로운 경쟁전략으로 추진될 수 있는 원동력이 될 것이다.

마지막으로, 독서문화 프로그램에 대한 근로자 스스로의 적극적 참여와 요구가 필요하다. 근로자 독서문화 프로그램은 장기적으로 기업과 도서관계 전체의 편익이다. 그러나 가장 직접 수혜자는 근로자 자신이다. 본 연구는 독서문화 프로그램의 참여자들의 요구분석을 통해 독서문화 프로그램이 자신을 알아가고, 타인을 이해하며, 나아가 깊이 있는 독서와 토론식 학습문화를 키울 수 있는 계기가 되었음을 확인한 바 있다. 이러한 소기의 성과를 확대하기 위해서는 근로자 개인의 적극적인 참여 요구와 독서 기초 능력이 전제되어야 한다. 하지만 이를 개별 근로자의 몫으로만 남겨둘 수는 없다. 기업과 공공기관의 제도적 지원을 통해 점진적으로 개선해나갈 수 있는 방안을 모색해야 할 것이다. 이를 위해 기업은 사내직원 교육을 활용하여 독서교육프로그램을 정착하고 이를 체계화 하여 제도화 할 필요가 있다. 단순한 독서활동에 그치지 않고 여러 업무에 적용될 수 있도록 하는 독서역량강화제도를 고

려해야 한다. 또한 전문적인 프로그램 운영 위해 공공도서관과 연계성을 높이는 다양한 방안을 모색할 필요가 있다. 이로 인한 개개인의 가시적인 성과는 바로 확인할 수 없지만, 장기적, 누적적 측면에서 근로자의 능력을 향상시키는 기초가 될 것 이다.

본 연구는 시흥스마트허브 단지 내 근로자대상 독서문화 프로그램 사례를 중심으로 수행된

바, 추후 기업과 도서관계 간의 독서문화 프로그램 대한 이해와 참여를 높일 수 있는 방안이 모색되고, 이러한 프로그램이 다양한 업무영역과 기업을 대상으로 논의될 필요가 있다. 지역별, 업무 영역별, 기업별로 특성화된 독서문화 프로그램을 논의하는 다양한 후속 연구가 지속적으로 수행되길 기대하며, 본 연구가 이러한 논의의 단초가 되길 기대한다.

참 고 문 헌

- 김지원. 2010. 『국내 직장인들의 독서클럽 참여 실태 조사 연구』. 석사학위논문. 가톨릭대학교 교육대학원, 교육학과.
- 문화체육관광부. 2013. 『제2차 독서문화진흥기본계획(2014~2018)』. 서울: 문화체육관광부 도서관정보정책기획단.
- 문화체육관광부. 2014. 『제2차 도서관발전종합계획(2014~2018)』. 세종시: 문화체육관광부 도서관정보정책기획단.
- 박인기. 2005. 『문학을 통한 교육』. 서울: 삼지원.
- 이세옥. 2011. 『직장인의 독서진흥을 위한 공공도서관 프로그램 개선 방안에 관한 연구』. 석사학위논문. 숙명여자대학교 대학원, 문헌정보학과.
- 이혜진. 2002. 『한국 기업의 독서교육 실태에 관한 연구: 독서통신 교육을 중심으로』. 석사학위논문. 중앙대학교 대학원, 신문방송학과.
- 정진구. 2004. 평생학습사회에서 기업의 독서경영. 『독서연구』, 23: 137-184.
- Hynes, A. M. and M. Hynes-Berry. 1994. *Biblio/poetry Therapy - The Interactive Process: A Handbook*. St. Cloud, MN: North Star Press of St. Cloud.

• 국문 참고자료의 영어 표기


(English translation / romanization of references originally written in Korean)

Jung, Jin Gu. 2004. "The Reading Management of the Company in the Lifelong Learning Society." *Journal of the Reading Research*, 23: 137-184.

- Kim, Ji Won. 2010. *A Study on the Join of Reading Club in Korea Works*. M.A. thesis, Graduate School of Catholic University.
- Lee, Hye Jin. 2002. *A Study on the Actual Condition of the Reading Education in the Korea Company*. M.A. thesis, Graduate School of Chung-Ang University.
- Lee, Se Ok. 2011. *A Study on the Ways to Improve the Public Library Program for Reading Promotion of Works*. M.A. thesis, Graduate School of Sookmyung University.
- Ministry of Culture, Sports and Tourism. 2013. *The 2nd Reading Culture Promotion Master Plan*. Seoul: Ministry of Culture, Sports and Tourism.
- Ministry of Culture, Sports and Tourism. 2014. *The 2nd Library Development Comprehensive Plan*. Sejong: Ministry of Culture, Sports and Tourism.
- Park, In Gi. 2005. *The Education through Literature*. Seoul: Samjiwon.


[부 록]

■ 시흥시 근로자 독서문화 프로그램 세부 학습 지도안: 2회차

활동 주제	나를 사랑하는 마음: 자존감 세우기	
활동 목표	1. 자아 찾기: 나와 의 만남	
일시	2013.10월	
관련 매체	1. 몸에 밴 어린시절, W. 휴 미실다인 / 카톨릭 출판사 2. 위장된 분노의 치유, 최현주 / 규장문화사 3. [DVD] 이무석, 자신을 알아야 대화가 통한다	
준비물	PPT, DVD, 주제도서	
지도 요소	교수 - 학습활동	수업자료
도입	1. 1차시 수업 내용 리뷰 - 독서치료의 필요성 2. 매체소개 - 30년만의 휴식, 이무석	PPT 주제도서
전개	1. 자존감이란 ? - 자존심과 자존감의 차이 2. 나를 사랑하는 마음: 자존감 세우기 - 책 내용 및 저자의 강연 내용 요약 소개 3. 성인아이에 대한 주제도서의 내용 소개 - 우리 안에도 어린 휴가 있다 - 내 안의 어린아이 극복하기	DVD] 이무석, 자신을 알아야 대화가 통한다
정리	1. 자아 찾기: 나와 의 만남 - 자존감에 대한 개인 경험 및 의견 말하기 2. 매체에 나오는 주요 내용 낭독 3. 자이준중감과 정신에너지를 채우는 방법에 대한 참석자 논의	 주제도서 요약집
종합	다음 차시 지정도서에 대한 자세한 소개 및 읽기에 대한 격려 책읽기에 대한 부담이 아니라 즐거운 활동으로 안내 5회차 프로그램 참석에 대한 중요성 숙지	
유의점	주제도서에 대한 목차와 주요 내용을 프린터 하여 배부한다.	

■ 시흥시 근로자 독서문화 프로그램 세부 학습 지도안: 3회차

활동 주제	직장 내 스트레스 관리와 마음의 원리 알기	
활동 목표	스트레스 관리와 마음 처방	
일시	2013.10월	

관련매체	1. 『굿바이 스트레스』 / 클리어 헤리스 2. 『스트레스 솔루션』, 하영목 / 들녘미디어 3. 『우리는 사소한 것에 목숨을 건다』, 리차드 칼슨 / 창작시대	
준비물	PPT, 주제도서, 우울진단검사지, 성격유형진단서, 스트레스관리카드	
지도 요소	교수 - 학습활동	수업자료
도입	1. 직장인 스트레스 순위 - 직장인 스트레스 순위(잡코리아 2007.8.21): 직장인 701명을 선별해 ‘연령대별 스트레스 요인과 해소법’ 2. 한국의 스티븐 호킹 이상목 교수 동영상 상영 3. 매체 소개 - 회복탄력성: 시련을 행운으로 바꾸는 유쾌한 비밀 / 김주환	PPT 스트레스 순위 통계자료 동영상 주제도서
전개	1. 본인 스트레스 지수법 알아보기 - 스트레스 지수 검사 2. 성격 유형별 스트레스 관리법 - 성격유형 파악 3. 스트레스 관리법 - 스트레스 관리 십계명 	우울진단 검사지 성격유형 진단서
정리	1. 개인별 스트레스 원인과 극복방안 토론 2. 스트레스 관리 십계명 카드 나눠주기	스트레스 관리 카드
종합	다음 차시 지정도서에 대한 자세한 소개 및 읽기에 대한 격려 책읽기에 대한 부담이 아니라 즐거운 활동으로 안내 금일 수업한 스트레스 관리법 10가지 시행하도록 격려	
유의점	자유로운 토론이 이루어지도록 참가자들의 참여 유도	

■ 시흥시 근로자 독서문화 프로그램 세부 학습 지도안: 4회차

활동 주제	성공을 위한 대화의 기술	
활동 목표	대인관계의 능력 향상을 위한 대화의 기술	
일시	2013.11월	
관련 매체	1. 『적을 만들지 않는 대화법』 샘 혼 / 갈매나무 2. 『나를 행복하게 하는 친밀함』 이무석 / 비전과 리더십 3. 『설득의 심리학』, 로버트 치알다니 / 21세기 북스	
준비물	PPT, 자기평가테스트	
지도 요소	교수 - 학습활동	수업자료
도입	1. 자기평가테스트 : 다양한 상황 속에서 자신의 의사표현 능력 구체적 분석 2. 관련 매체 소개 및 리뷰 (공격적이지 않으면서 단호하게 나를 표현하는) 대화의 기술 / 폴렛 데일	PPT 자기평가 테스트

전개	대화의 기술 실전 테크닉 1. 단호하게 거절하는 7가지 방법 2. 요구하고 협상하고 타협하기 3. 일하는 여성을 위한 커뮤니케이션 4. 원하는 것을 더 많이 얻는 대화의 기술 5. 사람을 얻는 대화법	PPT
정리	새롭게 시작하기 위한 행동전략 안내 및 대화법 실전 연습 다음 차시 안내	
종합	5차시 수업 전 본인의 삶의 목표 및 가치관에 대해 생각해보기 본인이 하고 싶은 위시 리스트 50개를 완성 해오기	
유의점	자유로운 토론이 이루어지도록 참가자들의 참여 유도	

■ 시흥시 근로자 독서문화 프로그램 세부 학습 지도안: 5회차

활동 주제	삶의 목표 및 가치관 수립	
활동 목표	미래(은퇴 후)를 결정하는 행복의 조건	
일시	2013.11월	
관련 매체	1. 『은퇴 후 8만 시간』, 김병숙 / 조선 북스 2. 『나는 죽을 때 까지 재미있게 살고 싶다』 이근후 / 갤리온 3. 한겨레 칼럼 - 회원이 자아 실현하는 100가지 방법(13.7.24기사)	
준비물	PPT, 존고다드 동영상, 꿈의 목록	
지도 요소	교수 - 학습활동	수업자료
도입	1. 존 고다드의 '꿈의 목록' 동영상 상영 - 삶의 목표와 가치관에 대한 의견 교환	동영상 : 존고다드 '꿈의 목록'
전개	1. 매체 소개: 행복의 조건 / 조지베일런트 : 연구 대상자들의 80년에 이르는 삶 전체를 연구하면서 연구 대상들이 어떻게 행복한 삶 또는 불행한 삶을 영위했는지 다양한 사례를 요약 발표: 사례를 통해 한 사람 한 사람이 겪는 인생의 굴곡을 따라가며, 공감과 연민, 나아가 깨달음과 자기반성을 이끌어 낸다. 2. 한겨레 칼럼 - 회원이 자아 실현하는 100가지 방법(13.7.24일 기사)	PPT 한겨레 칼럼기사
정리	내 삶의 행복의 조건과, 꿈의 목록 작성하기	꿈의 목록 예시
종합	5차시 수업 전반에 걸친 참여소감 발표하기 수업 만족도 설문조사	
유의점	자유로운 토론이 이루어지도록 참가자들의 참여 유도	