

# 중년여성들의 자존감 향상을 위한 집단 독서치료\*

## Group Bibliotherapy for Improving the Self-esteem of Middle-aged Women

이 명 희 (Myeong-Hee Lee)\*\*

### 목 차

- |         |                     |
|---------|---------------------|
| 1. 서론   | 4. 집단 독서치료 프로그램의 계획 |
| 2. 선행연구 | 5. 연구결과             |
| 3. 연구방법 | 6. 결론 및 제언          |

### 초 록

본 연구는 집단독서치료가 중년여성들의 자존감 향상에 초래하는 변화를 파악하기 위해 현상학적 방법인 Giorgi 연구방법으로 분석되었다. 중년 후기 여성 6명을 대상으로 12회에 걸친 독서치료를 실시하고, 녹음파일 속의 참여자의 진술을 221개의 의미단위, 16개의 하위상황/주제, 6개 상황/주제, 3개의 그룹으로 분석·통합하였다. 연구결과, 참여자들은 가족 관계의 어려움으로 신경증적 증상을 경험하였으나 독서치료 경험 후 자존감, 가족, 인생관에 대한 태도가 변화되었다. 참여자간의 상호작용과 독서치료의 매개체인 그림책은 참여자들의 경험을 표현하는데 긍정적인 정서적, 심리적 반응을 불러일으켰다. 또한, 중년여성들의 종교생활 참여는 마음의 상처 치유에 큰 역할을 했음을 발견하였다.

### ABSTRACT

This study analyzed the phenomenological research method of Giorgi in order to understand the changes in the self-esteem of middle-aged women through group bibliotherapy. During this study, 12 sessions were conducted for six middle-aged women, and the participants' statements in the recorded files were analyzed and integrated into 221 semantic units, 16 sub-situations/topics, 6 situations/topics, and 3 groups. During the research, the participants suffered from neurosis symptoms due to family difficulties. Nevertheless, bibliotherapy showed favorable results: the use of picture books and thus the interaction between the participants led to positive, emotional and psychological responses. Furthermore, from the study, it was concluded that religious life played an important role in healing the participants' wounds.

키워드: 중년여성, 자존감, 독서치료, 집단독서치료, 현상학적 연구  
Middle-aged Women, Self-esteem, Bibliotherapy, Group Bibliotherapy,  
Phenomenological Method

\* 본 연구는 2016년도 상명대학교 교내연구비를 지원받아 수행되었음.

\*\* 상명대학교 인문사회과학대학 문헌정보학과 교수(mehelee@smu.ac.kr)

논문접수일자: 2017년 7월 17일 최초심사일자: 2017년 7월 17일 게재확정일자: 2017년 8월 21일

한국문헌정보학회지, 51(3): 109-132, 2017. (<http://dx.doi.org/10.4275/KSLIS.2017.51.3.109>)

## 1. 서론

의학과 과학기술의 발달 등으로 평균 수명이 길어짐에 따라 노년기의 삶도 길어지고 있으며, 남자보다 노년기가 더 긴 여성에게 중년기 이후의 인생의 후반기를 어떻게 보내야 할지는 중요한 과제이다. 여성에게 중년기는 많은 변화를 초래하는 과도기이며, 이 시기에 발생하는 변화와 전환기적 역할에 적응하지 못하면 우울, 불안 등에 빠지게 되어 자존감의 하락을 맛보게 되고 위기를 겪게 된다. 반면에 이 상황을 능동적으로 대처하면 중년여성을 성숙하게 만들어 자신을 긍정적으로 수용하고 자아발견의 시기를 맞이할 수 있다. 이런 변화와 갈등에 대처하는 방법을 알게 된다면 그것은 후반기 삶을 위한 새로운 전환점이 될 수 있지만 현실적으로 많은 중년여성들이 경험하는 혼란과 갈등을 해결할 방법을 찾는 데는 어려움이 있다.

인간의 생애 발달과정 중에서 중년여성에게 나타나는 갈등과 위기가 외부 요인에서 발생하기도 있지만 자신의 심리적 변화에서 발생하는 내부 요인에 의해 나타나기도 한다. 그동안 자녀양육, 가족문제 등으로 정신없이 살아오다가 준비되지 않은 상태에서 중년기를 맞이하게 된 중년여성들은 불안, 상실감, 허무, 두려움 등의 다양한 정서적 위기감을 가지게 된다. 또, 육체 노화로 인한 여성적 매력 상실과 건강에 대한 자신감 상실로 갱년기 우울증에 쉽게 빠져들게 된다. 또한, 이 시기에 친정부모, 시부모 등 노인 세대 부양의 부담감은 증가하고, 친구나 지인의 사망 등으로 건강문제에 대한 자신감을 잃게 되고, 자녀와의 관계 설정의 변화로 상실감이 커진다. 이처럼 자신의 존재감 약화와 정체성

혼미로 인한 자아실현에 대한 기대와 현실과의 괴리는 우울감이나 스트레스를 낳게 되는 요인이 되며 중년기 우울증을 증가시켜 화병이라는 한국 중년여성 고유의 병으로 나타나기도 했다. 이러한 부정적인 정서는 신경증적 우울로 발전하게 되고, 중년여성의 정신건강상 심각한 문제를 야기한다(김수경 2006).

현대사회에서 가정과 가족환경은 개인의 심리적 안정을 지지하는 원천이 될 수 있기 때문에 중년여성의 자아정체성에 대한 새로운 인식과 재평가 작업은 중요하다. 중년여성은 가정에서 아내와 어머니로서의 역할뿐 아니라 가족 건강과 심리 안정의 중심축의 역할을 하므로 중년여성의 정서적, 심리적 안정은 가정을 기반으로 하는 사회 안정과 결속에 큰 영향을 미친다. 따라서 중년여성이 겪게 되는 갈등과 위기를 방지할 경우에 이는 개인적 차원을 넘어 건강한 가정과 성숙한 사회를 저해하는 큰 위기로 확대될 수 있다. 그러나 중년여성이 삶의 전환기에서 자신의 삶을 되돌아보고, 성숙하게 되면 자아존중감이나 생활만족도 향상을 통해 중년여성이 당면하는 우울을 감소시킬 수 있다. 중년여성이 중요하게 생각하는 삶의 질 향상은 자아존중감 향상과 생활만족도 제고와 밀접한 관계를 가지며 자기존중, 타인관계, 자존감은 이들을 지지하는 요인으로 작용한다. 따라서 중년여성들의 위기를 인식하고 건강한 자아정체성 형성에 영향을 주는 요인들을 파악하여 긍정적 자아정체성을 확립하는 일은 시급하고도 중요한 일이며 이를 위하여 사회적 차원에서 대책을 마련하는 것이 필요하다.

중년여성을 대상으로 한 독서치료 프로그램 실시는 그들의 사회심리적 위기감을 극복하고

문제해결에 효과가 큰 것으로 연구결과에서 밝혀졌다(이기숙 2004; 김경선, 성승연 2012). 성인용 독서치료 프로그램은 공공도서관과 평생학습관, 복지관 등에서 다양하게 시행되고 있는데, 중년여성의 독서치료 프로그램 참여는 자존감 고취로 삶의 의미를 찾고 중년기 위기를 슬기롭게 극복할 수 있다. 특히 도서관에서의 집단독서 프로그램 참여는 책이 주는 자기치유적 속성과 함께 집단치료가 주는 상호작용 효과를 통해 자기 이해와 타인 수용이라는 두 가지의 긍정적 효과를 거두는 것으로 나타났다(김수경 2006). 집단독서치료 프로그램에 참여했던 중년여성들은 책을 읽고 다른 참여자들과의 상호작용을 통해 어린 시절 억압되었던 부정적 정서를 표출하여 치유효과를 가지거나 자기존재의 긍정적인 삶의 전환기를 맞이하기도 하였다. 그러므로 중년여성들이 다양한 유형의 독서치료 프로그램에 참여해 경험하는 개별 현상에 대한 구조적 특성을 살펴보고 의미를 찾는 것은 중요하다. 중년여성들이 독서치료를 통해 지금까지 살아오면서 겪었던 부정적이거나 긍정적인 상황이 자신의 내면에 어떤 영향을 미쳤는지를 재평가할 수 있다면 중년의 위기상황은 오히려 성숙한 인간으로서의 자기 성찰이 가능한 기회로 작용할 수 있을 것이다.

## 2. 선행연구

국내에서 독서치료 연구는 1970년대 이후부터 문헌정보학, 심리학, 교육학, 문학, 아동학 등에서 활발하게 진행되고 있다. 문헌정보학 분야에서는 주로 아동, 청소년을 대상으로 연구가

진행되고 있으나 본 연구에서는 성인 대상의 독서치료 연구를 위주로 개관할 것이다.

성인을 대상으로 한 첫 연구는 우울증 증상을 가진 65세 이상 노인들을 대상으로 실험연구를 실시한 유혜숙(1997)에 의해 수행되었다. 김경숙(2003)은 성인아이의 진단과 치료를 위한 독서목록을 제시하였으며, 송영임(2003)은 지역사회 내에서 정신보건 건강을 위한 공공도서관 독서치료의 적용가능성의 모색과 다양한 방안을 제시하였다. 상황별 독서목록을 추천한 신주영(2003)의 연구와 함께 이기숙(2004)은 중년여성이 생애 전환기에서 당면하는 사회심리적 위기 극복을 위한 독서치료 실시를 하였으며, 김순화(2005)와 김수경(2006)은 현장 사서로서 주부들의 마음의 상처를 치유하기 위한 독서치료 프로그램 운영에 관한 연구를 수행하였다. 장영진(2010)은 주부 대상의 독서치료 프로그램을 실험연구방법으로 실시하였고, 구연배(2008)는 주부학생을 대상으로 중년기 여성의 스트레스 감소를 위한 독서치료 프로그램 효과를 조사하였고, 장덕현과 장영남(2006)은 책읽기를 통한 나이듦에 따른 변화 수용과 마음의 상처 치유 과정을 실제적 사례를 통하여 고찰하였다.

중년 여성을 대상으로 한 질적연구는 김경선과 성승연(2012), 정원임(2014), 정병태(2012), 박정애와 이명우(2015)에 의해 수행되었다. 김경선과 성승연(2012)은 중년여성의 독서치료 경험이 어떻게 삶을 변화시키는지 현상학적으로 분석하였으며, 정원임(2014)은 근거이론을 바탕으로 한 독서치료 경험으로 빈둥지증후군 극복을 분석하였다. 박정애와 이명우(2015)는 배우자를 사별한 중년여성의 독서치료 효과

사례연구에서 읽기 자료와 쓰기 기법의 중요성을 지적하였고, 정병태(2012)는 우울증을 앓고 있는 중년여성을 대상으로 성경을 활용한 질적 독서치료를 시도하였다.

한편, 중년남성을 대상으로 한 연구는 김영아와 안석(2013), 김달식(2015)에 의해 수행되었다. 김영아와 안석(2013)은 성서를 활용하여 중년기 남성의 자존감 회복을 위한 독서치료 프로그램을 적용하였고, 김달식(2015)은 현상학적 Giorgi 분석법에 의한 독서치료 효과를 검증하였다.

성인 대상의 국외 독서치료 연구는 그리 많지 않으며, Kingsbury(1983), Cohen(1992), Anthony(1993) 등에 의해 수행되었다. Kingsbury(1983)는 기혼 여성을 대상으로 집단상담을 실시하였으며, Cohen(1992)은 현상학적 연구에서 참여자와 독서자료 간의 상호작용에 관해 조사하였다. Anthony(1993)는 성인여성 대상 집단 독서치료에서 참여자 사이의 지지와 상호작용의 치료효과를 주목하였다.

중년기 성인들을 위한 치료적 독서활동에 관한 선행연구 결과에서 나타난 중요한 사항들은 다음과 같다: 첫째, 독서치료는 중년기 성인들의 정신건강에 도움이 되므로 적정자료를 개발하여 제공할 필요성이 있다. 둘째, 중년기 성인들을 위한 프로그램 실시를 발달적 및 임상적 측면에서 활발히 전개해야 하며, 개인의 회상 이야기와 글쓰기를 통한 표현활동은 자기성찰과 통합에 도움이 된다. 셋째, 독서치료는 최소 10세션 이상의 장기 프로그램을 진행하여 라포 형성, 문학작품 읽기를 통한 자기성찰, 참여자들과의 상호작용, 후속 프로그램 진행이 지속되어야만 효과를 달성할 수 있다.

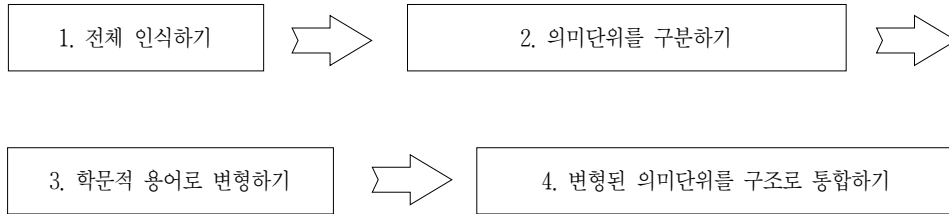
### 3. 연구방법

#### 3.1 현상학적 연구방법과 절차

본 연구는 중년후기 여성들이 독서치료를 통하여 자존감 향상에 어떤 변화를 경험하는가를 심층적으로 분석하기 위해 질적 연구방법의 하나인 현상학적 연구방법을 선택하였다. 현상학적 방법은 귀납적 기술적 연구방법으로서 인간이 경험한 사실을 기술하고 분석하여 경험의 의미를 명확하게 밝히려는 것이다. 따라서 현상학적 연구의 목적은 살아있는 경험을 분석하여 경험의 의미 속에 포함된 현상의 본질을 밝혀 기술하기 위한 것이다(신경림 등 2004, 221). 즉 현상학적 연구방법은 연구 참여자들이 경험한 사실의 본질과 인식, 의미부여를 이해하기 위하여 활용된다. 이를 위하여 본 연구에서는 중년후기 여성들의 독서치료를 통하여 그들의 개인적 경험이 어떻게 나타나며 경험 속에서 어떤 변화를 겪었는지를 탐색하였다. 현상학적 연구의 장점은 연구자의 관점보다 참여자를 연구주체와 관련한 전문가로 인식하여 그들이 나타내는 표현과 인식을 자세하게 드러낼 수 있다.

본 연구에서는 현상학적 연구방법 중 Giorgi(1985)의 연구방법을 사용하여 분석하였다. Giorgi(1985)의 분석방법은 참여자들이 표현하는 언어를 학문적 용어로 변환하여 분석함으로써 참여자가 경험한 일반적 의미구조를 도출해 내는 것이다. Giorgi의 4단계 분석절차를 살펴보면 <그림 1>과 같다.

1단계는 전체 내용을 인식하는 단계로 참여자들의 진술을 전체적으로 파악하기 위하여 녹취록 내용을 여러 번 읽는 단계이다. 2단계는



〈그림 1〉 Giorgi의 자료분석 4단계 분석절차

현상에 대한 의미단위(meaning unit)를 연구자가 임의로 선택한 관점에 따라 구분한다. 3단계는 구분된 의미단위를 연구자가 주제별로 그룹지은 후 그 속에 포함된 의미단위들을 연구자의 학문적 관점에 의해 학술용어로 변환시킨다. 4단계는 표현된 중심의미를 ‘구조’라고 하는 일관성있는 진술로 통합한다. 현상학에서는 참여자 행동의 ‘의미’인 구조를 찾는 것이 목적이며, 이것을 ‘경험의 구조’라고 부른다(신경림 등 2004, 104).

### 3.2 피험자 선정

본 연구는 현상학적 연구방법을 채택하였는데, 이는 참여자들이 체험하는 연구현상 속에서 삶의 인식 변화과정이 나타나는 구조를 파악하기 위해 그들의 경험을 참여자의 관점에

서 분석하는 연구방법이다. 참여자 자신이 체험한 경험을 잘 표현할 수 있는 오랜 경험을 가져야 하므로 25년 이상 결혼생활을 영위한 중년 후기 단계 여성 6명을 연구 대상으로 선정하였다. 참여자의 구체적인 정보는 〈표 1〉에 나타나 있다.

참여자 선정은 동일한 교회에 출석하는 중년 여성들로서 과거에 독서치료 경험을 가진 적이 없으며, 연구자의 연구 취지를 이해하고 자발적으로 참여한 참여자를 대상으로 이루어졌다. 면담 전에 연구목적과 연구방법에 대한 설명이 본 연구자에 의해 이루어지고, 참여자의 자발적 참여 의사를 확인하였다. 그리고 개인 신상에 대한 비밀보장과 함께 녹취록은 연구목적으로만 사용될 것이며 연구가 종료된 후에 즉시 녹음내용을 삭제할 것이라는 연구윤리 내용을 설명하였다.

〈표 1〉 연구 참여자의 인적정보

참여자	연령	직업	결혼기간	자녀수	거주지	종교	종교생활 기간
1번	56세	주부	29년	1녀	서울	기독교	28년
2번	58세	주부	28년	1남 1녀	서울	기독교	58년
3번	59세	주부	32년	1남 1녀	경기도	기독교	40년
4번	59세	주부	33년	1남 1녀	경기도	기독교	50년
5번	59세	주부	35년	2남	경기도	기독교	59년
6번	60세	주부	34년	2남	서울시	기독교	25년

### 3.3 자료수집 과정

자료수집 기간은 2016년 10월부터 12월까지였으며, 자료수집을 위해서 참여관찰, 심층면담을 수행하였고, 독서치료용 도서를 사용한 후 참여자들이 기록한 독후활동 기록물도 연구자료로 활용하였다. 먼저 참여자에게 연구목적과 방법, 녹음 내용과 비밀 보장 등에 대해 설명하고 면담 내용을 녹음하였다. 면담은 참여자들이 참석하는 교회 건물의 내부회의실에서 편안한 상태에서 이루어졌다. 면담이 이루어진 내부회의실은 외부로부터 밀폐된 매우 아늑한 장소로서 안정적인 분위기를 조성함으로써 자연스럽게 충분한 표현이 가능하도록 하였다. 면담 횟수는 12회로 약 3개월에 걸쳐 이루어졌고 1회 면담에 소요된 시간은 2시간 정도였다. 면담은 참여자의 경험을 자유롭게 유도하기 위하여 반구조화로 진행되었으며, “지금까지 살아오면서 기억에 남는 어려운 경험은 무엇입니까?”라는 개방형 질문으로 시작하였다. 참여자가 부담없이 자신의 경험을 이야기할 수 있도록 충분한 시간과 쾌적한 분위기를 제공하였고, 보충 설명이 필요한 경우에는 구체적으로 재차 질문하기도 하였다.

면담 이외에 연구기간 동안 참여관찰을 수행하고 면담현장, 독서치료 활동에서의 참여자의 반응이나 태도, 상호작용, 행동 등을 메모로 작성하였으며, 연구자가 면담 중 관찰한 참여자의 토론내용, 참여자들이 제출한 질문지의 답안, 참여자의 반응을 관찰하여 분석한 현장노트 등도 중요한 자료로 활용하였다. 연구과정에서 연구자의 개인적 느낌, 추후 고려사항 등도 현장노트와 함께 분석에 사용하였으며, 실

제 독서치료에 활용된 치료용 도서에 대한 생각도 기록하여 결과분석에 활용하였다.

### 3.4 자료분석 과정

본 연구에서는 Giorgi(1985)의 4단계 분석 과정을 사용하여 연구를 수행하였는데, 녹음된 면담내용을 중심으로 자료를 읽어가면서 의미있는 진술에 밑줄을 그으면서 의미단위를 찾아내고 이를 학문적 용어로 변형한 후 통합하였다.

1단계는 참여자들의 독서치료 경험에 대한 느낌을 파악하기 위해 녹음 내용을 그대로 옮겨 적었다. 그리고 녹취록 내용과 개인별 필사 내용에서 의미있는 진술을 추출해내기 위해 연구주제와 관련된 의미있는 문장이나 구를 선택하였다. 2단계에서는 참여자의 독서치료 경험 현상과 관련있을 것으로 생각되는 문장이나 구절을 찾기 위하여 필사된 내용을 반복하여 읽고 의미있는 단위들을 체크하고, 의미 전환이 발생하는 부분을 중심으로 221개의 의미단위를 도출하였다. 3단계는 도출된 의미단위를 가장 적합하다고 생각되는 학문적 용어 또는 일반적 용어로 전환하려고 노력하였다. 의미있는 진술 중에서 중복되는 표현을 제외하고 추상적이거나 일반적인 진술로 재기술하였다. 참여자의 의도를 반영하기 위하여 원자료와 대조해가면서 현상학적으로 분석하였다. 이러한 전환 과정을 통해 의미단위를 일반적 범주로 나열하였다. 4단계에서는 지금까지 분석된 자료를 주제별로 통합하여 진술을 완전하게 기술하기 위해 노력하였다. 구성된 의미에서 유사한 의미 단위를 묶어서 16개의 하위상황/주제를 추출

하였고, 이들의 상관관계를 검토하여 상위개념인 6개 상황/주제를 도출하였다. 최종적으로 이들을 3개의 그룹으로 통합하였다. 범주화 내용에 오류가 없는지 원자료를 다시 읽고 들었으며 독서치료 전문가로서 현상학 연구경험과 질적 연구경험이 있는 동료 연구자들의 의견을 수렴하였다. 마지막으로 분석 과정의 검증을 위해 결과로 나온 진술들이 참여자의 경험과 일치하는지 연구 참여자 6명 모두에게 확인하는 절차를 거쳤다.

#### 4. 집단 독서치료 프로그램의 계획

##### 4.1 독서치료 프로그램의 구성과 진행

독서치료 프로그램은 12회기로 구성되었으며, 세분하면 1회에 걸친 준비단계와 9회의 치료단계(2회-10회), 2회(11-12회)의 종결단계로 나누어진다. <표 2>에는 12회에 따른 상황/주제, 활동, 선정자료가 나타나 있다.

<표 2> 12주차로 진행된 독서치료 프로그램 내용

회기	상황/주제	활동	선정자료
1	준비 단계	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 별명짓기</li> <li>• 참여자 연구동의서 및 인구통계 조사 작성</li> </ul>	
2	마음의 상처 근원 찾기1 (원가족)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 성격별 기질 검사</li> <li>• 책읽은 느낌 말하기</li> <li>• 원가족 기억 체크하기</li> <li>• 부모 관련 질문에 응답하기</li> </ul>	『세상에서 제일 힘센 수탉』
3	마음의 상처 근원 찾기2 (현가족)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 책읽은 느낌 말하기</li> <li>• 현가족 기억 체크하기</li> <li>• 배우자 관련 질문에 응답하기</li> </ul>	『마당을 나온 암탉』
4	성격과 정서1 (두려움)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 책읽은 느낌 말하기</li> <li>• 두려움 관련 질문에 응답하기</li> </ul>	『겁쟁이 빌리』
5	성격과 정서2 (분노)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 책읽은 느낌 말하기</li> <li>• 분노 관련 질문에 응답하기</li> </ul>	『소피가 화나면, 정말 정말 화나면』
6	성격과 정서3 (우울)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 책읽은 느낌 말하기</li> <li>• 우울증 관련 질문에 응답하기</li> </ul>	『검정개 블레이크의 우울증 탈출기』
7	성격과 정서4 (중독)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 책읽은 느낌 말하기</li> <li>• 중독 관련 질문에 응답하기</li> </ul>	『게임을 안해도 심심하지 않아』
8	성격과 정서5 (대인관계)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 책읽은 느낌 말하기</li> <li>• 대인관계 질문에 응답하기</li> </ul>	『까마귀 소년』
9	성격과 정서6 (용서)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 책읽은 느낌 말하기</li> <li>• 용서 관련 질문에 응답하기</li> </ul>	『용서해 테오』
10	성격과 정서7 (내면아이 치유)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내면속에 잠재된 부정적 감정대면 및 치유</li> <li>• 내면아이 관련 질문에 응답하기</li> </ul>	『너는 특별하단다』
11	자존감 회복	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자존감 관련 질문에 응답하기</li> </ul>	
12	마무리 단계	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 느낀 점 표현하기</li> </ul>	

#### 4.1.1 준비단계(1회)

준비단계는 연구자의 연구취지와 내용에 대한 구체적인 설명과 독서치료의 의미와 필요성을 인식시키는 초기 단계이다. 또한, 구성원간의 신뢰관계 형성 단계로서 적극적인 감정상태를 표현하고 노출활동을 고무시키는 시기이다. 참여자의 개인 정보와 심리상태를 파악하기 위해 '인구통계 조사' 설문지와 연구동의서를 작성하고 자신이 원하는 별명을 짓게 하여 연구기간 동안 이름 대신에 사용하였다. 별명은 참여자간에 친밀감을 유도하고 참여자의 성격과 무의식적 심리 상태를 파악할 수 있는 단서를 제공한다. 또한, '지금까지 살아오면서 가장 기억에 남는 경험은 무엇이었습니까?'라는 질문을 통해 참여자에게 중요시 되었던 문제점의 내용과 성격을 명료화 하였다.

#### 4.1.2 치료단계(2-10회)

치료단계는 전체 9회기로 구성하여 정신건강상의 문제를 인식하고, 상처의 뿌리를 찾아 자신의 정신적이고 심리적인 문제 파악과, 현재의 나에 대한 긍정적 자아상 정립에 도움주도록 진행하였다. 2회에서 마음의 상처 근원을 찾기 위해 원가족에 대한 기억을 점검하고 표현하게 하였다. 『세상에서 제일 힘 센 수탉』을 읽고 늙은 수탉이 여전히 힘세고 가장 행복한 존재라는 것을 깨우쳐 주었다. 3회에서 현가족에 대한 기억을 점검하고 표현한 뒤, 『마당을 나온 암탉』을 읽고 '일찍'이 자기 삶의 주인공으로 당당히 살아가는 모습과 다양한 등장인물의 삶을 통해 꿈, 모성애, 희생 등을 생각하게 되었다. 4회부터 10회까지는 '성격과 정서'에 대한 주제로 진행되었다. 4회 '두려움' 주제에

서는 두려움에 관한 질문과 함께 『겁쟁이 빌리』를 읽고 두려움이 인간에게 보편적 감정이지만 지나친 걱정으로 두려워하는 것은 때로는 불필요한 것임을 이해하였다. 5회 '분노' 주제에서는 『소피가 화나면, 정말 정말 화나면』을 읽고 화가 났을 때 이를 잘 다스려 작은 행복을 놓치지 않는 지혜를 나누었다. 6회 '우울' 주제에서 『검정개 블랙키의 우울증 탈출기』를 통해 블랙키의 모습을 통해 우울증의 징후와 증상, 원인을 정확하게 파악하고, 자신이 겪었던 우울증 경험과 우울증 증상에 대해 자신이 어떻게 대처했는지 이야기를 나누었다. 7회 '중독' 주제에서는 『게임을 안해도 심심하지 않아』를 통해 아이들이 게임중독 문제를 슬기롭게 대처하는 모습을 보면서 성인들이 가진 중독증상을 대면하고 대처할 수 있게 하였다. 8회 '대인관계' 주제에서는 『까마귀 소년』을 읽고 친구들에게 따돌림을 당하는 외톨이 소년이 선생님의 애정 어린 관심으로 사람들로부터 인정받는 모습을 보면서 자신에게 내재된 인간관계의 어려움을 살펴볼 수 있게 되었다. 9회 '용서' 주제에서 『용서해 테오』를 읽고 진정한 용서의 의미와, 또한 자신이 '용서할 수 없는 사람'에 대한 기억을 불러일으켜 상대의 입장에서 자신을 바라볼 수 있는 통찰의 기회를 가졌다. 10회 '내면아이 치유' 주제에서는 자신의 내면 속에 잠재된 부정적인 감정을 대면하고, 『너는 특별하단다』를 읽고 자신이 이 세상에서 소중하고 특별한 존재임을 재인식하도록 하였다.

#### 4.1.3 종결단계(11-12회)

독서치료 활용과정에서 경험한 내면의 심리적 문제, 자아성찰, 집단 구성원들의 정서적 지



원, 자아 인식을 명확히 함으로써 자신감 있는 존재로서 나아가도록 격려하는 것을 목표로 종결단계를 진행하였다. 11회에서는 자존감이 회복된 성숙한 존재로서의 내가 행복한 삶을 살기 위해 회복된 자아정체성과 내적 에너지를 확인하는 기회를 가졌다. 12회에서는 독서치료 활동 전 과정에서 경험했던 내용과 이를 통해 자신에게 나타난 변화 및 성찰을 정리하여 '느낀 점'을 표현하고, 자아정체성 확립과 집단적 정서적 상호작용을 확인하여 독서치료 경험을 마무리하였다.

#### 4.2 독서치료 자료의 선정

선행연구의 독서자료 선정기준을 참고하여 본 연구의 독서자료 선정기준을 다음과 같이 설정하였다: 첫째, 중년여성의 신체적, 정서적 발달단계 수준을 고려한 적절한 책인가? 둘째, 내용을 이해하기 쉽고 재미가 있어서 책읽기에 부담감을 가지고 있는 중년여성들에게도 부담 없이 읽을 수 있는 적절한 책인가? 셋째, 책의 치유효과로 부정적 정서가 긍정적 정서로 바뀌는데 도움을 주어 문제해결 방법을 제시하거나 자기통찰 효과를 가져옴으로써 본 연구의 목적 달성에 적합한 자료인가? 이처럼 발달단계와 흥미도, 성취도에 의한 선정기준에 부합된 책으로 본 연구에서는 그림책을 사용하기로 결정하였다. 그림책은 아동뿐 아니라 성인에게도 널리 사용되는 자료로서 적은 양의 글자와 함께 그림을 통해서 치유적인 효과를 가지고 있는 자료이다. 또한 그림책에 나타난 글자 수가 적어서 독서에 익숙하지 않은 중년후기 여성들이 부담없이 읽을 수 있는 책으로 파악되었다.

본 프로그램에 사용된 그림책은 모두 9종으로서 『세상에서 제일 힘센 수탉』은 무리 가운데 가장 강하고 힘센 수탉이 나이가 들에 따라 자신감을 잃게 되었지만 가족들의 사랑은 늙은 수탉이 여전히 힘세고 존중받으며 가장 행복한 존재라는 것을 깨우쳐 주는 책이다. 『마당을 나온 암탉』은 무정란 알을 낳으며 무기력한 삶을 살던 암탉 '잎싹'이 생명있는 삶을 찾아 모험을 하며 '초록'을 돌보는 가치있는 삶의 주인공으로 당당하게 나아가는 모습과, 다양한 등장인물의 삶에서 모성애, 희생 등을 알려주는 책이다. 『겁쟁이 빌리』는 두려움이 인간에게 보편적 감정이지만 지나친 걱정으로 두려워하는 것은 때로는 불필요한 낭비로서 두려운 감정을 해소하고 씩씩하게 살아갈 필요가 있다는 것을 말해준다. 『소피가 화나면, 정말 정말 화나면』은 우리 일상생활에서 나타나는 분노와 화가 있을 때라도 이들을 올바르게 다스려야 평범한 일상의 행복을 맛볼 수 있다는 생활의 지혜를 말해준다. 『검정개 블랙키의 우울증 탈출기』에서는 현대인은 누구나 우울증을 가질 수 있으며, 증상과 원인을 정확하게 파악하여 대처할 수 있는 행동의 중요성에 관한 이야기를 알려주고 있다. 『게임을 안해도 심심하지 않아』에서는 아이들의 스마트 폰과 컴퓨터를 통한 게임중독 문제를 슬기롭게 대처하는 모습을 보여주고 있다. 『까마귀 소년』에서 친구들에게 따돌림을 당하는 외톨이 소년이 선생님의 애정과 관심으로 사람들로 부터 인정받는 모습을 보면서 인간관계의 어려움도 따뜻한 사랑과 관심으로 극복할 수 있다는 것을 보여준다. 『용서해 테오』에서는 '용서할 수 없는 사람'을 용서하는 것이 진정한 용서라는 것을 말해주고, 『너는 특별하다

다』에서는 자신을 보잘 것 없다고 생각하는 나 무인간이 부정적인 감정을 대면하여 치유함으로써, 자신이 세상에서 소중하고 특별한 사명을 지닌 존재임을 인식하게 한다.

상황/주제를 도출하였다(〈표 3〉 참조). 최종적으로 참여자의 상황/주제를 유사한 것끼리 묶어 3개의 그룹으로 통합하였다. 3개의 그룹은 마음의 상처 발견과 이해, 마음의 상처 치유작업, 삶의 태도변화 그룹이다.

## 5. 연구결과

### 5.1 집단독서치료 경험과 의미단위의 구조

본 연구에서는 독서치료 프로그램에 참여한 중년후기 여성들의 경험을 분석하여, 그 경험의 심리적 정서적 의미와 변화 상태를 현상학적으로 분석하였다. 연구자는 집단독서치료 과정에 나타난 녹음파일 속의 참여자의 진술을 분석하여 의미 전환이 발생하는 부분에서 221개의 의미단위를 도출하였고, 이들 중 유사 의미단위를 결합하여 16개의 하위상황/주제를 추출하였고, 이들의 상관관계를 검토하여 상위개념인 6개

### 5.2 ‘마음의 상처 발견과 이해’의 의미 분석

‘마음의 상처 발견과 이해’ 그룹에서는 1) 원가족 관계에서의 상처, 2) 현가족 관계에서의 상처, 3) 성격과 정서에서의 상처 등 총 3개의 상황/주제와 16개의 하위상황/주제를 도출하였다. 그리고 참여자 개인의 차이와 유사점을 파악·통합·구조화하였다.

#### 5.2.1 원가족 관계에서의 상처 발견과 이해

원가족 관계에서의 상처는 (1) 부모와의 관계, (2) 아버지와의 관계, (3) 어머니와의 관계, (4) 형제간의 관계, (5) 기타 관계의 5개의 하

〈표 3〉 참여자 진술에 나타난 그룹, 상황/주제, 하위상황/주제의 내용

그룹(3)	상황/주제(6)	하위 상황/주제(22)
1. 마음의 상처 발견과 이해	1) 원가족 관계에서의 상처	(1) 부모와의 관계, (2) 아버지와의 관계, (3) 어머니와의 관계, (4) 형제간의 관계, (5) 기타 관계
	2) 현가족 관계에서의 상처	(1) 배우자와의 관계, (2) 자녀와의 관계, (3) 시집과의 관계
	3) 성격과 정서에서의 상처	(1) 두려움과 불안, (2) 분노, (3) 우울, (4) 열등감, (5) 대인관계, (6) 중독, (7) 용서
2. 마음의 상처 치유작업	1) 집단 독서치료 프로그램 참여	(1) 집단 독서치료 과정에 대한 경험 (2) 집단원간 역동적인 상호작용 경험
	2) 치유자료인 책에 대한 경험	(1) 독서에 대한 경험 (2) 독서의 유익성에 대한 경험
3. 삶의 태도 변화	1) 독서치료 효과로서의 태도변화	(1) 자신에 대한 이해와 태도변화 (2) 원가족에 대한 이해와 태도변화 (3) 현가족에 대한 이해와 태도변화 (4) 현실문제에 대한 이해와 태도변화

위상황/주제로 구성되었다. Freud이론에 의하면, 한 인간의 생애에서 원가족 경험은 나머지 인생에 가장 큰 영향을 미치는 중요한 경험이므로 이 시기의 양육자의 역할은 매우 중요하다고 한다. 사춘기 이전의 발달단계에서는 자아존중감이 형성되고, 선과 악을 구별하는 시기이기도 하다. 본 장에서는 참여자들이 부모를 포함한 원가족과의 관계에서 받은 상처를 발견하는 경험에 대해 기술하였다. 이 과정에서 참여자들에게는 과거 발생했던 사건과 나를 객관적으로 분리시키는 작업이 진행되었다.

(1) 부모와의 관계

참여자들은 원가족과의 부정적인 정서와 인간관계로 인해 겪었던 심리적인 불편함을 기억하였다. 특히 부모의 불화와 부부싸움은 원가족에 대한 불편한 관계형성을 낳게 되어 정서적 결핍, 대인관계의 어려움을 초래하였고, 도피처로서 결혼을 하게 만들기도 했다. 또한, 가장으로서의 아버지의 역할 부재는 욕구 좌절과 무력감, 부정적인 남성상을 형성하게 되었고, 남아 선호사상과 가부장적인 아버지의 군림, 아버지 권위에 어머니의 맹목적 복종 또는 투쟁도 원가족의 상처의 원인이 되었다.

- 시어머니 구박으로 엄마가 집을 나가기도 하고 엄마가 할머니를 모시지 않는다고 아버지가 술을 마시고 부부싸움을 자주 했다. 우리는 어려서 싸움을 말릴 수도 없었고, 동네 사람에게 창피하여 나는 이런 상황을 회피하고 싶어서 말을 잘 안하게 되었다(4번 참여자).
- 아버지가 아들이 귀한 집안에서 받들려 자랐기 때문에 수탉같은 가부장으로 생활했다. 아

버지가 바람을 피워서 엄마와 다투는 것을 많이 봤고 엄마는 아버지 험담을 우리에게 했다(3번 참여자).

- 직장생활을 하는 엄마가 남동생이 태어나자 장녀인 나를 초등학교 3학년때까지 친가에서 자라게 하고 남동생을 너무 사랑해서 현재에도 엄마, 아버지와는 큰 애착관계가 없다(2번 참여자).
- 우리 엄마는 아들과 딸을 구별하여 남자 형제들은 대학까지 공부를 시켰지만 나는 대학에 못가고 동생들을 돌보아야 했다. 서운했지만 한편으로는 그러한 시대였기 때문에 당연한 것으로 받아들였다(5번 참여자).
- 부모님의 불화로 항상 싸움이 많았고 집안 사정이 불안정해서 한숨 쉬는 버릇을 가지고 있었다. 또 아버지가 중풍으로 장기간 집에 누워있었기 때문에 대학 졸업 후 직장을 갖자마자 복잡한 가정에서 탈출하기 위해 빨리 결혼하였다(4번 참여자).

(2) 아버지와의 관계

딸인 참여자들에게 아버지는 동경의 대상이기도 했으나 실제로 경제적 무능력과 무책임으로 인해 어릴 때의 기억을 부정적으로 진술하였다. 가부장적 유교문화의 영향으로 집에서는 권위적이었으며, 경제적 무책임, 외도문제, 음주문제 등으로 가장으로서의 역할을 제대로 이행하지 못하였다고 토로하였다. 그러나 4번 참여자는 부모의 불화 속에서도 장녀로서 아버지의 사랑을 많이 받아서 아버지를 그리워하며, 대인관계에서 여자친구들보다 남자친구들과 더욱 잘 어울렸다고 말하여 일종의 엘렉트라 콤플렉스적인 면을 보여주었다.

- 어린 시절 아버지의 부재(일본 유학)로 막내였음에도 불구하고 아버지의 사랑을 제대로 받아본 적이 없었다(6번 참여자).
- 아버지는 한량으로 가정에 무책임하고 내가 초등학교 4학년 때 사고로 돌아가셔서 아버지 에 대한 좋은 기억보다는 원망이 많았다(1번 참여자).
- 6년만에 장녀인 나를 낳고, 또한 내가 아버지를 많이 닮아서 아버지와 사이가 아주 좋았다. 그래서인지 여자친구보다는 남자친구들과 더 애착관계가 형성되었고, 학생 때도 남자선생님들을 좋아하고, 선생이 되어서도 남학생들에게 마음이 가고 결혼한 이후에도 남편과 별도로 마음속에 남자들을 좋아하는 마음을 가지고 살았다(4번 참여자).

### (3) 어머니와의 관계

참여자들의 어머니에 대한 감정은 애증이 교차되었다. 아버지의 역할 부재로 가장의 책임을 맡았던 강한 어머니에 대한 존경과 사랑, 연민도 있었지만, 아들과 딸의 차별, 칭찬에 인색하고 엄격함, 종교 강요, 잔소리와 비교의식, 무관심에 대한 섭섭함도 토로하였다.

- 36세에 과부가 된 엄마는 항상 암탉같이, 코뿔소처럼 강하고 억척스럽게 살았으나, 잔소리를 많이 하고 공부 잘하는 외사촌들과 우리 형제를 비교하여 열등감, 자괴지심, 피해의식을 가졌다(1번 참여자).
- 어렸을 때 엄마는 종교에 몰두하여 지나치게 도피적인 예배와 신앙생활에 싫고 힘들었고, 칭찬을 잘 하지 않는 엄격함이 섭섭했다(4번 참여자).

- 엄마가 아버지 없이 많은 자녀를 키우느라 막내인 나에게 무관심했으며, 걸치레를 중시하고 큰아들에 대한 무한한 사랑으로 내가 상처를 많이 받았다(6번 참여자).

### (4) 형제간의 관계

형제 관계에서의 문제는 부모와 자식의 관계만큼 강한 영향을 미치지지는 않았지만 형제의 죽음, 어린 나이에 동생 돌보는 일, 자매간의 질투 등에 의해 상처를 받은 것으로 나타났다.

- 여동생이 아버지 사랑을 많이 받는 나를 질투하여 나와 엄마를 무시하는 말을 많이 해서 상처를 많이 받았다. 이제는 안 만나는 게 상책이라고 생각한다(4번 참여자).
- 6남매의 장녀로서 동생들을 업어서 키웠고 동생들 때문에 나는 고등학교까지밖에 공부할 수 없었다(5번 참여자).
- 가정의 기둥이고 똑똑한 남동생이 교통사고로 죽고, 여동생도 장애인인 되어 마음에 큰 상처가 되었다(2번 참여자).

### (5) 기타 관계

교사는 부모 또는 양육자에 이어 아동의 인격형성에 영향을 미치는 중요한 역할을 담당하지만, 참여자들은 선생님으로부터 상처를 받았다고 진술하였다. 또한, 참여자 1과 5는 가난으로 대학 진학을 못하는 어려움을 겪기도 했다.

- 초등학교 때 5남매 키우느라 엄마가 나의 학교 생활에 관심가져 주지 못했고, 엄마가 자주 학교 드나드는 아이와의 다툼에서 선생님의 일방적 체벌과 꾸중이 매우 억울하고 큰 상처

였다(1번 참여자).

- 어렸을 때 그림을 그리고 싶었지만 집안 형편이 어려워 좌절되어 매우 슬펐다. 과거에 만화가를 찾아가기도 했고, 지금도 시간이 있으면 만화 같은 것을 많이 그린다(1번 참여자).
- 성장과정에서 엄마가 장사를 해서 6남매 장녀인 내가 대학을 못가고 동생들 돌보고 집안일을 많이 해야 해서 부담스럽고 섭섭했다(5번 참여자).

- 남편이 직장을 그만두고 무리하게 사업하다가 집에 돈을 한 번도 갖다 준 적이 없어서 경제적으로 어려웠다(2번 참여자).
- 남편은 호랑이처럼 성격이 강하고 자신의 일은 잘 처리하지만 남에게는 별로 관심이 없어서 가족에게도 희생할 줄 모르고 독단적이며 이기적이다(4번 참여자).
- 시어머니 구박으로 가출하려고 할 때 지금 나가면 못 돌아온다고 남편이 한 말이 상처로 남아있다(6번 참여자).

### 5.2.2 현가족 경험에 의한 상처의 이해와 발견

현가족은 결혼 후 형성된 가족으로 배우자와 자녀를 말하지만 사실상 시집식구도 현가족으로서 관계에 영향을 미친다. 원가족으로 인한 부정적 정서는 배우자에게 그대로 투영되어 자존감에 상처를 주고 심리 정서적으로 부정적 영향을 미칠 수 있으나, 한편으로는 배우자의 긍정적이고 따뜻한 마음은 부정적 정서를 회복시키는데 큰 영향력을 미치기도 한다. 현가족의 하위상황/주제는 (1) 배우자와의 관계, (2) 자녀와의 관계, (3) 시집과의 관계이다.

#### (1) 배우자와의 관계

성숙한 배우자는 원가족으로부터 받은 부정적 정서들을 치유하는 영향을 미치지만 미성숙한 배우자는 이전의 좋은 정서와 자존감을 훼손하는 경우도 있다. 부부는 새로운 원가족의 주요 구성원으로 자녀들에게 절대적인 영향을 미치기 때문에 부부에게 내재된 상처 치유와 자존감 회복은 필수적이다. 참여자 중에는 시집과의 갈등, 배우자 성격, 경제문제, 자녀양육 등으로 마음 상함을 호소하는 경우가 많았다.

#### (2) 자녀와의 관계

참여자들은 좋은 엄마가 되기를 원하지만 부모교육을 받은 적이 없어서 어떻게 해야 할지 모르겠다고 토로하였다. 원가족과 배우자로부터의 상처는 미해결 감정으로 남아 자존감의 저하를 초래하며 안정적인 사랑을 자식들에게 제공하기 어려웠다.

- 대학 졸업한 아들이 수년째 집안에서 게임만 하고 고집이 세어서 엄마 말을 듣지 않는다(2번 참여자).
- 요즘 딸과 갈등을 가지고 있으나 딸의 신앙에 대해 기도하고 있으며, 하나님을 선하게 인도하실 것을 믿는다(1번 참여자).

#### (3) 시집과의 관계

참여자들은 원가족과 다른 시집의 문화적 차이에서 갈등을 겪었으며, 시집살이 등으로 어려움을 겪었다고 주장하였다.

- 결혼한 후 11년간 시집살이하는 일이 어렵고, 시누이들과의 관계도 어려웠다(6번 참여자).

- 홀 시아버지를 25년 동안 모셨는데 남편보다 요구사항이 많고 병수발 하느라 힘들었다(1번 참여자).
- 시숙이 많은 돈을 빌려간 후 갚지 않아서 경제적으로 어려움을 겪고 있다(1번 참여자).

### 5.2.3 성격과 정서에서의 상처

내면 상처는 주로 어린 시절 역기능적인 양육 태도를 보인 부모와 주변인들과의 부정적인 관계 형성에서 기인하는 것이 많으며 이에 대한 상처가 치유되지 않으면 성인이 되어도 현실생활에 영향을 미친다. 내면 치유는 두려움, 분노, 우울, 열등감, 중독, 무기력, 강박 등 드러난 현상보다는 상처의 뿌리를 찾아 내면아이를 대면·치유하는 과정이라 할 수 있다. 이 연구에서는 독서치료 과정에서 내면의 상처를 발견하고 치유할 수 있도록 프로그램을 구성하였다.

#### (1) 두려움과 불안

두려움과 불안은 어떤 현상이나 경험을 예상할 때 가지게 되는 불안한 감정을 말하는 것으로서 참여자들은 어렸을 때는 경제적, 애정결핍 등으로, 그리고 성인이 되어서는 자녀양육과 교육의 어려움, 형제의 사고, 신경적인 불안도 가지고 있었다.

- 집안경제를 많이 걱정하였고, 아이를 의료사고로 잃은 후 두려움이 가장 컸다(1번 참여자).
- 환경적으로 걱정이 많아져서 걱정주머니에 걱정을 담고 살았다(1번 참여자).
- 남동생과 여동생의 교통사고로 사망, 장애인이 되어 집안에 격정과 두려움이 생겼다(2번 참여자).

- 결혼 후 아이가 없어서 불안했고, 아이들의 입시 때문에 걱정을 많이 했다. 그리고 46세부터 현재까지 호르몬제를 복용하고 있는데 안 먹으면 불안하다(6번 참여자).

#### (2) 분노

분노는 자신의 욕구 실현이 거절되거나 원하지 않는 다른 일을 강요당할 때 이에 저항하기 위해 생기는 부정적인 마음의 정서상태이다. 분노는 괴로움과 유사한 감정으로 그 원인은 질투나 두려움, 원한 등 여러가지이나 분노의 결과는 인간관계에 부정적인 영향을 미쳐서 가족 등 주변 사람들을 불행하게 만들기도 한다. 참여자들의 분노는 남편과 시집에 대한 분노, 교회생활에서의 분노 등 다양하게 나타났다.

- 남편이 나와 상의없이 연구소를 그만두고 사업을 시작했을 때 분노했다(2번 참여자).
- 시부모님 사망 후 남편보다 시동생들이 유산을 많이 가지려고 해서 분노했다(3번 참여자).
- 남편이 자기 취미활동에는 큰 돈을 쓰면서 생활비를 조금 주었을 때 마음이 상했다(4번 참여자).
- 교회에서 다른 성도들로부터 말과 행동에서 큰 상처를 받아서 억울했다(5번 참여자).
- 시어머니가 새사람이 잘못 들어와서 막내가 자살했다고 말한 것에 크게 상처받고 분노했다(6번 참여자).

#### (3) 우울

우울의 원인은 가까운 가족의 사고나 죽음 같은 외상성 기억과 부모, 형제, 고부갈등, 피해

의식, 친구사이 갈등이 해결되지 않고 반복적으로 발생하여 문제들이 무의식 속에 억압된 경우에 생기며 나아가 우울증으로 발전하게 된다. 어렸을 때 부모와 형제의 사고와 죽음, 시집살이의 어려움, 첫아이의 죽음과 사춘기 아들의 어려움, 아들의 칩거 등은 우울증의 주요 원인들이다.

- 첫 아이를 힘들게 가졌는데 아이를 낳은 직후 사망해서 우울했다(1번 참여자).
- 아들이 대학 졸업 후 집안에서 게임만 하게 되어 역시 우울한 상태이다(2번 참여자).
- 엄마가 위암 수술 후 고등학교 2학년 때 돌아가셔서 슬프고 우울했다(3번 참여자).
- 아버지의 중풍과 집안 경제의 어려움으로 한숨 쉬는 버릇을 가지게 되었다(4번 참여자).
- 시집살이로 노이로제와 우울증이 생기고, 아들의 반항으로 병원에서 우울증 약을 먹었다(6번 참여자).

#### (4) 열등감

열등감은 다른 사람에 비하여 자기가 뒤떨어지거나 무능력하다고 생각하는 만성적인 감정 또는 의식을 말하는 것으로서 열등감에 빠진 사람은 자기 자신을 무능하거나 가치없는 존재로 여겨 무의식적으로 자기를 부정한다. 참여자들은 남과의 비교의식, 자신감의 결여, 죄책감, 교만, 질투심, 내성적인 성격, 건강문제 등으로 열등감을 가지고 있었다.

- 외사촌들과 비교하는 엄마의 말 때문에 비교의식, 열등감, 자격지심, 피해의식이 많다(1번 참여자).

- 열등감, 우울, 죄책감이 있고, 내성적이면서 경솔히 행동하여 자녀문제, 남편문제 등에서 어려움이 있다(2번 참여자).
- 가식적인 면이 많아서 남에게 잘 보여지는 모습을 보여주기 원하고 수치심과 부끄러움이 많아서 주변사람과 잘 어울리지 못한다(4번 참여자).
- 부끄럼이 많아 남 앞에 나서지 못하지 못하나 내면상태는 남과 비교하고 질투심이 강하다(6번 참여자).

#### (5) 대인관계

대인관계의 기본은 가족관계로서, 어린 시절의 아동과 부모의 관계는 아동의 사회성, 지능, 정서, 가치관, 인격 발달에 지대한 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 성장과정에서의 부정적 인간관계는 이후의 동료관계, 이성관계, 기타 인간관계 등에 부정적 영향을 미친다.

- 교회의 교우관계가 안 좋은 경우가 있는데, 기도하면서 회복되기를 기다리는 중이다(1번 참여자).
- 대인관계에 어려움을 가져서 남들과 관계를 가지기보다는 혼자 노는 것을 좋아했다(4번 참여자).
- 대인관계가 어렵고 낯을 가려서 결혼할 때까지 남들은 우리 집에 막내가 있는 것을 몰랐다(6번 참여자).

#### (6) 중독

여기서의 중독은 정신적 중독으로서 욕구 좌절인 분노를 갈망하거나 탐닉을 통해 보상받으려는 심리이다. 일종의 습관성 중독으로, 심리

적 의존으로 계속 물질을 찾고, 신체적 의존으로 복용중단을 못하는 것인데, 참여자들에게 중독은 쇼핑중독, 수집광, 일중독, 무절제의 형태로 나타났다.

- 과일주 담그기, 수석 수집, 화분 가꾸기, 스마트폰 중독이 심했는데, 이유는 아버지가 일찍 돌아가셔서 인생의 많은 부분에 상실감, 박탈감을 느껴서 집착하게 된 것으로 생각된다(1번 참여자).
- 능률적으로 일의 순서를 정하고 시간 절약하면서 일하지만 일중독 상태로 휴식하는 법을 몰라서 잠도 가만히 있지 않고 늘어져 있는 것을 견디지 못한다(3번 참여자).
- 중독증이 있어서 절제하지 못하는데, 흡쇼핑 물건사기, 주식하기, 옷 만들기, 스포츠댄스 등을 순차적으로 좋아했다. 그 이유는 심심한 것을 견디지 못하기 때문이다(4번 참여자).

(7) 용서

사람들과 관계를 맺으며 사는 동안에 우리는 타인에게 상처를 주거나 받기도 하는데, 나에게 상처를 준 타인을 용서해야 하는 이유는 용서하지 않으면 분노, 원한, 증오 등이 결과적으로 자신을 파괴하는 독으로 작용하기 때문이다. 참여자들도 타인으로부터 받은 물질적 손해, 무시하는 말, 가족간의 물질관계 등에서 많은 상처를 받았고 용서할 수 없는 상태에 이른 것으로 보인다.

- 여동생이 나를 무시하는 말을 많이 해서 상처를 받았으나 막상 나도 친구들에게 함부로 말해서 마음에 상처된 것을 몰랐다(4번 참여자).

- 시누이가 돈을 빌려간 후 자기는 잘 쓰면서 나에게 빌려간 돈을 갚지 않아 속상했다(5번 참여자).
- 11년 동안 시집살이로 시어머니 뒷바라지 했는데 시누이들이 우리 남편재산을 가지고 법적으로 나누자고 했을 때 용서할 수 없었다(6번 참여자).

5.3 상처에 대한 치유작업(독서치료)

참여자들은 독서자료 속에 나타난 등장인물들의 생각과 행동을 자신의 경험과 동일시함으로써 마음 속에 카타르시스를 느끼고 이를 통해 치유를 경험하였다. 또한, 심리검사와 활동지를 통해 내면상처를 명료화 하였으며, 다른 참여자들과의 상호작용 과정에서 상처 개방과 공감, 애도 등을 통해 마음의 상처가 치유되는 것을 경험하였다. 대화와 상호작용을 통해 그 전에 알지 못했던 내면세계를 인지하고 어린 시절의 상처가 성격형성에 크게 영향을 미쳤음을 깨닫고 과거에 이러한 프로그램에 참여했다 라면 좀 더 성숙한 인생으로 변화되었을 것이라 하며 아쉬워했다.

참여자들의 내면상처의 근원은 대개 가부장적 문화의 역기능에 따른 원가족에서 시작된 것을 알게 되었고, 가부장적 아버지와의 관계, 아들과 차별하는 어머니와의 관계에서 부정적 경험을 많이 하였음을 인식하였다. 그 외에 부모님의 부부싸움, 조부모와 어머니의 관계의 어려움, 교사의 영향, 가난의 어려움, 장녀로서 부담감 등도 상처의 근원으로 작용하였으며, 현재 문제는 주로 노후문제, 자녀와의 관계, 배우자와의 관계 등이다.



### 5.3.1 독서치료 매개체인 책에 대한 심리 정서적 반응

치료 매개체인 독서자료는 읽기 쉽고 이해하기 쉬운 그림책을 선정하여 두꺼운 책 읽는 일이 어려운 중년후기 여성들이 적은 시간과 노력을 들이고도 효과를 거둘 수 있도록 하였다. 사용된 그림책 내용에서 참여자들은 공감대가 형성되어 자연스럽게 자신의 이야기를 투영하며 내재된 상처를 토로하였다. 책에 등장하는 인물이나 사건에서 자신의 심리적 상처가 거울처럼 투명하게 반영된 것을 알게 되었고, 열등감, 수치심, 억울함, 피해의식, 우울, 슬픔 등의 형태로 부정적인 정서가 나타나서 마음이 힘들었지만 자신이 인식하지 못했던 문제를 객관적으로 바라보게 되어 카타르시스를 맞보았다.

선정된 책 중 참여자들이 가장 반응을 많이 나타낸 책은 『마당을 나온 암탉』이다. 참여자들이 모두 중년여성이기 때문에 양계장 속의 암탉 ‘잎싹’의 용기와 희생을 중심으로 한 동물들의 삶을 통해 참여자들의 삶을 객관적으로 돌아보고 자신의 상처를 인식하여 새로운 삶을 살도록 도와주었다고 말했다. 특히 성장과정에서 부모 대신에 동생들을 돌보며 희생했던 1번 참여자와 5번 참여자는 자신을 암탉 ‘잎싹’에 비유하였다. 그러나 3번 참여자는 50대 초반에 돌아가신 엄마가 안됐다고보다는 본인이 더 이상 엄마의 지원을 받을 수 없다는 생각에 화가 났던 철부지로 자신을 ‘초록’에 비유하였다. 4번 참여자도 부모 마음도 몰라주고 혼자 놀기를 좋아했던 점에서 철없는 ‘초록’에 비유하였다. 『너는 특별하단다』 또한 참여자들에게 많은 생각을 하게 하는 책이다. 점표를 붙이면 상처받는 웹믹들처럼 자신들도 타인의 시선과 평

가에 지나치게 의식하여 남에게 잘 보여지기 위해 허상을 좇았다고 말했다. 『세상에서 제일 힘센 수탉』을 읽고 이제는 사회생활을 은퇴한 참여자들의 배우자의 마음과 정서에 대하여 다시 한번 생각하게 되었다고 말했다. 『용서해, 테오』를 읽고 테오처럼 자신이 행복해지기 위해서는 나에게 상처를 준 세상을 향해 화해와 용서의 손을 내미는 것이 최선의 방법이라고 인식하였다.

이 외에도 『겁쟁이 빌리』에서는 일상생활에서 지나친 걱정을 경계하고, 『소파가 화나면, 정말 정말 화나면』에서는 사소한 일로 화난 내 마음을 달래어주어 작은 행복을 되찾기를, 『검정 개 블랙키의 우울증 탈출기』에서는 우울한 현대인에게 긍정적인 사고방식과 자신감을, 『게임 안 해도 심심하지 않아』에서 게임의 중독에서 벗어나기 위해 대인관계를 넓힐 것을, 『까마귀소년』을 통해 따돌림을 당하는 외톨이 대신에 관계맺기의 중요성에 대하여 배웠다고 말했다.

### 5.3.2 집단원간 역동적인 상호작용으로 인한 긍정적 경험

참여자들은 독서치료에 참여했던 동료들의 이야기로부터 자신의 내면을 볼 수 있는 시간을 가졌고, 그들의 아픈 이야기를 자신에게 적용하면서 공감·수용에 따른 동질감을 맞보았다고 보고하였다. 다른 사람의 이야기를 들으면서 그들도 나와 같은 고민과 어려움이 있었다는 것을 알게 되어 과거에는 남에게 말해보지 못했던 나의 문제점도 끄집어낼 수 있게 되어 공감과 위로를 받게 되고 문제 해결을 위한 지혜도 얻게 되어 유익하였다고 말하였다(3번 참

여자). 집단 독서치료의 힘은 공감과 수용으로 참여자들에게 긍정적인 영향을 주어 힘들었던 감정표현도 할 수 있게 해주었다. 오랫동안 마음 깊숙이 묻어두었던 불편한 감정을 타인에게 표현해 본 적이 없었지만 공유하고 싶은 마음의 변화를 가지게 되고, 개인 경험을 공유함으로써 참여자들 사이에 동질성을 느낄 수 있었다. 또한, 그전에는 남에 대하여 '저 사람은 왜 저래?'라고 하며 이해를 못했는데 그 사람의 감정을 이해하게 되니 이제는 그 사람의 돌출 행동도 이해하게 되었다고 진술하였다(1번 참여자).

#### 5.4 삶의 태도 변화(치유효과)

참여자들은 제공된 독서자료에서 동일시를 발견하게 되고 이를 자신의 내면에 투영하여 자신의 문제와 상처가 무엇인지 찾아내었다. 또, 등장인물들의 문제 해결과정과 방법을 보면서 자신의 문제 해결방법에 대한 단서를 찾게 되었다. 아울러 내면의 상처들을 집단 구성원들에게 이야기하고 피드백을 받음으로써 치유와 통찰을 경험하였고, 치유가 일어난 후 삶의 태도가 어떻게 변화했는지 진술하였다.

참여자들은 독서치료 프로그램을 통해 지금까지 이해할 수 없었던 마음의 어려움과 불안, 분노, 대인관계에서의 불편함이 많이 사라지고 자신과 타인에 대한 이해와 현실문제를 긍정적으로 인식할 수 있는 태도 변화와 의지를 나타냈다. 자존감의 회복으로 자신에 대한 태도 변화와 배우자 및 자녀와의 관계에서 변화를 추구하려는 실천의지를 드러내기도 했다.

#### 5.4.1 독서치료과정에서 경험한 자신에 대한 태도변화

참여자들은 독서치료 과정 참여 후 자신의 태도 변화를 다양하게 실감할 수 있었다고 지적하였다. 모든 참여자들이 종교를 가지고 있었기 때문에 예수님을 영접한 이후에 본인도 모르는 사이에 상처가 회복된 것을 이번 치료과정에서 깨달았다고 진술했다(1번, 3번 참여자). 그리고 그동안 너무 남에게 무관심하게 살아왔는데 이제는 남의 사정도 헤아리고 남에게 뭔가를 나누어주는 존재가 되고싶다거나 인생 후반부인 노후에 뭔가 의미있는 인생을 살아가는 것에 대하여 고민하고 있다고 말했다(3번, 4번 참여자). 또한, 힘든 여러 경험을 하면서도 나름대로 잘 견디고 살아온 자신이 기특하다고 칭찬하기도 했다(1번, 2번, 6번 참여자).

#### 5.4.2 원가족에 대한 이해와 태도변화

참여자들은 독서치료 프로그램을 통해 부모가 가진 상처를 이해하게 되고 타인과의 대화에서 타인들도 부모로부터 받은 상처가 많다는 것을 이해하게 되면서 부모를 수용하게 되었다(2번 참여자). 고부간의 갈등으로 아버지와 관계가 좋지 않았던 어머니에 대한 장녀로서의 이해가 부족하였고(4번 참여자), 아버지 없이 자녀를 키운 어머니의 경제적 어려움과 상처에 대한 이해와, 남녀차별이 심했던 시대상황에서 부모에 대한 새로운 사랑을 알게 되고 부모를 용서할 수 있었다(1번, 5번, 6번 참여자). 참여자들이 독서치료를 경험하게 되어 부모를 비롯한 원가족에 대한 새로운 이해와 감정을 가지고, 늦었지만 어머니의 어려움을 이해하게 되었다고 진술하였다(4번 참여자).

### 5.4.3 현가족에 대한 이해와 태도변화

독서치료 경험을 한 후 참여자들은 남편, 시부모, 자녀에 대한 감정이 변화되었다. 다른 참여자와의 감정 표현을 통해 남편의 상황에 대해 더 잘 이해하게 되고, 이는 태도를 변화시켜 남편과의 문제를 풀어갈 실마리를 발견하기도 하였다(6번 참여자). 배우자에 대하여 대결구도가 아니라 이해하려고 노력하는 마음을 갖게 되었고(4번 참여자), 시부모와의 관계에서 불편했던 감정을 이해하게 되고, 시어머니의 행동보다는 내면을 보려고 하면서 그들의 어려웠던 삶을 이해하게 되었다(6번 참여자). 자녀에 대한 태도도 변했는데, 과거에는 자녀의 부족함을 질책하며 태도가 엄격했었지만 이제는 자녀들의 실수를 더 나은 미래를 위한 과정이라 생각하며 참고 기다려주는 여유를 보였다(2번 참여자). 또한, 애정어린 대화로 긍정적 감정표현을 하기도 하고, 포용해 주는 등의 잦은 신체 접촉을 시도하였으며(1번 참여자), 손자를 잘 키워주어 아들 내외와 좋은 관계를 유지하고 있는 등의 보람을 느낄 수 있었다(3번 참여자).

### 5.4.4 현실문제에 대한 이해와 태도변화

내면의 상처를 발견하고 치유가 시작되면 내적 평온에서 자존감이 회복되고, 외적으로 대인관계의 어려움이 해소되고 현실적 문제 해결이 가능하게 된다. 과거에는 남의 감정을 읽지 못하고 여과 없이 직선적으로 말하다보니 남에게 상처를 주었는데 이제는 남의 마음을 헤아려 격려하며 남에게 도움을 주고 싶다고 피력하였다(4번 참여자). 또, 과거에는 걱정과 두려움으로 힘들었지만 이제는 종교를 가지고 있어서 모든 걱정을 하나님께 맡기고 있으며, 요즘

은 항상 감사하면서 살아가는 생활이라고 만족하였다(1, 3, 6번 참여자). 또한, 사랑이 많고 따뜻한 시댁을 만나고 그 가정에서 어릴 때 받은 상처가 치유되고 회복된 것에 감사하며, 노년을 건강하게 잘 살기 위하여 노력할 계획이라고 언급하였다(3번 참여자).

## 6. 결론 및 제언

본 연구는 중년여성들을 대상으로 한 집단 독서치료가 그들의 자존감 향상에 어떤 변화를 초래하는지 파악하기 위해 현상학적 연구방법을 가지고 결과를 분석하였다. 중년 후기 여성 6명을 대상으로 12회에 걸친 독서치료를 실시하고, 녹음파일 속의 참여자의 진술을 221개의 의미단위, 16개의 하위상황/주제, 6개 상황/주제, 3개의 그룹으로 분석·통합하였다.

연구결과를 종합해 보면, 첫째, 참여자들은 독서치료 이전부터 자신의 무의식에 존재했던 불안정한 정서와 대인관계의 어려움을 대면하였는데, 이들의 양상은 불안, 두려움, 우울, 관계 맺음의 어려움 등 신경증적 증상으로 나타났다. 대부분의 원인이 원가족과의 관계에서 형성된 정서적 결핍, 욕구 좌절, 부모에 의한 정서적 심리적 상처 등에서 기인한 왜곡된 자아상과 부정적 인식에서 비롯했음을 발견하였다. 참여자들은 독서치료 과정 중 자신에 대한 부정적인 정서를 자각하고 표현함으로써 내면세계의 무의식을 드러내고, 이때 원가족 경험에서 겪은 부정적인 정서와 감당하기 어려웠던 삶에서의 심리적인 문제들이 표출되었다.

둘째, 참여자들은 여전히 원가족과 현가족과

의 관계 형성에서 어려움을 겪고 있었다. 부모의 편애로 인한 부정적 감정 때문에 형제간에 어려움을 겪기도 하고 원가족 문제로 인해 남편과 자녀에게 엄격하거나 부정적인 정서반응을 보이기도 하며, 시부모와의 갈등으로 남편과 불편한 관계를 형성하기도 하였다. 그러나 독서치료 경험으로 원가족과 현가족에 대한 태도가 변화되었는데, 독서치료 과정에서 부모의 심리적인 상황과 문제를 이해·용서하게 되어 원가족을 새롭게 받아들일게 되었다. 또한, 원가족 문제의 해결로 현가족에 대해서도 억압된 감정에서 자유롭게 되어 타인을 이해하고, 타인의 감정을 포용하는 태도를 보이게 되었다.

셋째, 집단독서치료 과정에서 발생한 집단원간의 상호작용은 매우 긍정적 효과를 가져왔다. 오랫동안 자신을 힘들게 했던 상처가 자신에게만 고유한 것이 아니라 다른 구성원들도 그러한 경험을 가지고 있음을 알게 되어 자신의 부정적 감정을 집단원들에게 노출시키는데 따른 어려움을 극복할 수 있었다. 오히려 상호작용을 통하여 자신의 문제를 용감하게 드러냄으로써 공감·수용되는 감정을 느낌으로써 지지와 위로를 받고 치유되는 효과를 거둘 수 있었다. 이는 집단독서치료의 효과에 대한 이전의 연구결과와 일치하였는데, 집단 구성원의 지지와 응집성이 집단독서치료의 중요한 긍정적 요소임을 알 수 있었다(김수경 2006; 김경선, 성승연 2012; 김달식 2015).

넷째, 독서치료의 매개체인 그림책은 참여자들의 경험을 구체적으로 표현하는데 긍정적인 정서적, 심리적 반응을 불러일으켰다. 자신의 이야기를 털어놓는 것이 불편했던 참여자도 책속의 등장인물의 이야기를 자신과 동일시 하면

서 속마음을 털어놓았다. 책에 등장하는 인물이나 사건과 연관지어 자신의 문제를 자연스럽게 노출시키는 가운데 심리적 문제가 드러나고 공감과 치유가 발생하였다.

다섯째, 중년여성들에게 그들이 가진 종교와 종교생활은 마음의 상처 치유에 매우 큰 역할을 했음을 발견하였다. 모든 피험자들은 25년 이상의 오랜 기간동안 종교생활을 유지하였는데, 예수님을 영접한 이후에 본인도 모르는 사이에 상처가 회복되고 나아짐을 알게 되었고, 하나님의 자녀로 승리했다는 느낌을 가지게 되어 신앙적으로 그런 경험을 다른 사람들과 나눌 수 있다고 진술하였다. 다른 참여자도 형제들의 교통사고와 남편과의 갈등을 어렵게 지나왔으며, 지금은 마음이 안정된 편이라 편안하고 하나님께 감사할 일이 많다고 고백하였다.

여섯째, 참여자들이 독서치료를 통해 가족관계의 회복으로 그동안의 부정적인 감정에서 벗어나 밝고 긍정적인 삶을 살게 되었다고 진술하였다. 이제는 대인관계가 회복됨에 따라 자기 중심의 사고를 벗어나 타인에게 더 많은 관심을 가지고 항상 감사하면서 살게 되었다고 피력하였다. 이러한 포용적 결과가 전적으로 상호작용을 통한 독서치료의 효과인지, 아니면 종교를 가지게 됨으로써 상승작용을 일으킨 것인지 단정하기는 어렵다. 하지만 중년여성의 독서치료 경험을 통해 삶에 대한 인식 변화로 더 이상은 다른 사람의 시선이나 요구를 불편해하지 않고 주체적이면서도 이타적인 삶에 더 많은 관심을 가지게 된 것은 확실한 것으로 보인다.

본 연구 결과에서 나타난 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 연구 대상자를 중년후

기 여성으로 제한하였는데, 중년기의 기간이 매우 길고 기간별 역할이 다양하기 때문에 중년여성의 전반적인 상황을 파악하기 위해서는 중년기 기간을 더 세분하여 세분된 시기별로 다양한 연구가 수행되어 이들을 통합하면 보다 더 종합적인 중년여성 관련 연구가 이루어질 것으로 생각된다. 중년 후기라는 특정 시기만을 대상으로 했기 때문에 본 연구 결과를 중년여성 전체로 일반화시키는 것은 한계가 있다. 둘째, 본 연구에서 중년후기 여성이 두꺼운 도서자료를 읽어야 하는 신체적·정신적 부담을 덜어주기 위하여 그림책을 가지고 프로그램을 진행하였다. 비록 참여자들이 그림책의 내용과 인물의 성격 등으로부터 본인의 내면세계의 상처를 드러내고 대화를 이어가는 등의 동기부여를 가지기는 했지만 그림책과 함께 독서치료 분야 일반도서를 병행 사용했다면 또 다른 결과를 가지지 않았을지 생각된다. 이 점은 이 연구의 한계점이라고 할 수 있다. 추후 연구에서는 이들을 병행 사용한다면 그림책으로부터 받는 것과는 또 다른 치료효과가 있을 것으로 기대된다.

셋째, 본 연구 진행과정에서 신체적·정신적으로 읽기에 부담을 가진 성인 후기와 노년기

참여자들을 위해서 비교적 분량이 적은 독서치료용 일반도서 목록을 개발할 필요가 있음이 밝혀졌다. 이들 특정 연령대 참여자들을 위한 치료용 도서를 가지고 연구를 수행한다면 치료효과를 더욱 상승시킬 수 있을 것이다. 후속 연구에서 특정 연령대를 위한 도서목록 개발 연구가 수행된다면 의의가 클 것으로 생각된다.

넷째, 본 연구는 기독교라는 특정 종교를 가진 중년여성을 대상으로 수행되었다. 중년여성에 대한 연구논문이 증가하고 있으나 종교성을 가진 여성을 대상으로 한 연구는 많이 수행되지 않은 것으로 보인다. 본 연구에서도 종교와 독서치료와의 관계에 관해서는 거의 연구가 수행되지 못했는데, 후속연구에서 본격적으로 종교와 독서치료에 관해 연구한다면 또 다른 의미있는 결과가 나올 것으로 기대된다. 종교 활동 참여자를 대상으로 연구가 더 많이 진행되기를 기대하는 이유는 본 연구결과에서 나타난 것처럼 중년기 이후의 대상자들에게 종교가 가진 의미는 매우 클 것으로 생각되기 때문이다. 이들에 대한 본격적인 연구가 성별, 생애별로 다양하게 이루어진다면 독서치료의 효과를 극대화하는데 기여할 수 있을 것이다.

## 참 고 문 헌

- [1] 구연배. 2008. 중년기 여성의 스트레스에 미치는 독서치료의 효과에 관한 연구. 『한국문헌정보학회지』, 42(2): 51-68.
- [2] 김경선, 성승연. 2012. 독서치료를 경험한 중년여성의 삶의 인식변화에 대한 현상학적 연구. 『한국심리학회지: 여성』, 17(3): 475-516.
- [3] 김정숙. 2003. 『‘성인아이(Adult Child)’ 문제와 독서치료』, 석사학위논문, 부산대학교 교육대학원

사서교육전공.

- [4] 김달식. 2015. 『집단 독서치료를 통한 중년남성의 태도변화에 대한 현상학적 연구』. 박사학위논문, 상명대학교 일반대학원 문헌정보학과.
- [5] 김수경. 2006. 『주부의 마음상함과 독서치료 프로그램 적용에 관한 연구』. 박사학위논문, 부산대학교 대학원 문헌정보학과.
- [6] 김순화. 2005. 『공공도서관의 독서치료 프로그램 운영에 관한 연구』. 박사학위논문, 부산대학교 대학원 문헌정보학과.
- [7] 김영아, 안석. 2013. 성서를 활용한 독서치료를 경험한 중년남성의 사례분석: 정신역동적 관점에서. 『한국기독교상담학회지』, 24(1): 35-68.
- [8] 박정애, 이명우. 2015. 배우자 사별 중년여성의 상호작용적 독서치료 경험에서 나타나는 변화에 대한 질적 단일 사례연구. 『한국도서관·정보학회지』, 46(4): 299-324.
- [9] 송영임. 2003. 『정신보건을 위한 공공도서관 역할 연구: 독서치료의 적용과 관련하여』. 석사학위논문, 부산대학교 대학원 문헌정보학과.
- [10] 신경림 등. 2004. 『질적연구방법론』. 서울: 이화여자대학교 출판부.
- [11] 신주영. 2003. 『독서치료와 도서관의 역할에 대한 연구』. 석사학위논문, 부산대학교대학원 문헌정보학과.
- [12] 유혜숙. 1997. 『노인의 우울증 해소를 위한 독서요법 연구』. 박사학위논문, 중앙대학교 대학원 문헌정보학과 문헌정보학전공.
- [13] 이기숙. 2004. 『중년여성의 사회 심리적 위기감과 독서치료에 관한 연구』. 석사학위논문, 동아대학교 교육대학원 청소년사회교육전공.
- [14] 장덕현, 장영남. 2006. 나이 들의 상처 극복을 위한 독서치료. 『한국비블리아학회지』, 17(1): 201-221.
- [15] 장영진. 2010. 『독서치료 프로그램이 중년기독교 중년여성의 우울증 개선을 위한 성경 독서치료의 효과여성의 자아존중감에 미치는 효과』. 석사학위논문, 평택대학교 상담대학원 특수상담학과 독서치료 전공.
- [16] 정병태. 2012. 『기독교 중년여성의 우울증 개선을 위한 성경 독서치료의 효과: 시편 중심으로』. 박사학위논문, 한영신학대학교 대학원.
- [17] 정원임. 2014. 『중년여성의 빈둥지증후군 극복을 위한 독서치료 적용에 관한 연구』. 박사학위논문, 경기대학교 대학원 일반대학원 문헌정보학과.
- [18] Giorgi, A. 1985. *The Descriptive Phenomenological Method in Psychology*. 신경림 등 역. 2004. 『현상학과 심리학 연구』. 서울: 현문사.
- [19] Anthony, W. A. 1993. "Recovery from Mental Illness: The Guiding Vision of the Mental Health Service System in the 1990s." *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 16(4): 11-23.

- [20] Cohen, L. J. 1992. *Bibliotherapy: The Experience of Therapeutic Reading from the Perspective of the Adult Reader*. Ph.D. diss., School of Education, Health, Nursing and Arts Professions, New York University. U.S.
- [21] Kingsbury, S. R. 1983. *An Analysis of the Effectiveness of Group Psychotherapy and Bibliotherapy in Changing the Self-Concept of a Selected Group of Adult Married Females*. Ed.D. diss., Southwestern Baptist Theological Seminary. U.S.

• 국문 참고자료의 영어 표기

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

- [1] Koo, Yeen-Bai, 2008. "A Study on Effect That Bibliotherapy Gets in Middle-Aged Woman Stress." *Journal of the Korean Society for Library and Information Science*, 42(2): 51-68.
- [2] Kim, Kyongsun and Sung, SeoungYun. 2012. "A Phenomenological Study on Middle-aged Women's Change in the Understanding Life through Bibliotherapy." *Korean Journal of Woman Psychology*, 17(3): 475-516.
- [3] Kim, Kyungsook, 2003. *A Study of Bibliotherapy for Adult Child*. M.A. thesis, Major in School Library Education, Graduate School of Education, Pusan National University, Republic of Korea.
- [4] Kim, Dar Sig. 2015. *The Phenomenological Study of Group Bibliotherapy's Effect on Attitudes of Middle Aged Males*. Ph. D. diss., Department of Library and Information Science, The Graduate School, Sangmyung University, Republic of Korea.
- [5] Kim, Soo-Kyoung. 2006. *A Study on the Use of Bibliotherapy Program and Wounded Emotion of Housewives*. Ph. D. diss., Department of Library, Archives and Information Studies, Graduate School, Pusan National University, Republic of Korea.
- [6] Kim, Soon-Hwa. 2005. *A Study of the Operation on the Bibliotherapy Program in Public Libraries-A Case Study of Ulsan NamBu Library*. Ph. D. diss., Department of Library, Archive and Information Studies, Graduate School, Pusan National University, Republic of Korea.
- [7] Kim, Young Ah and An, Seok. 2013. "A Psychodynamic Inquiry into the Self-Esteem of a Middle-Aged Man via Bibliotherapy." *Korean Journal of Christian Counseling*, 24(1): 35-68.
- [8] Park, Jung-Ae and Lee, Myung-Woo. 2015. "A Qualitative Single Case Study on Change in Interactive Bibliotherapy Experience with A Middle-aged Widowed Spouse." *Journal of Korean Library and Information Science Society*, 46(4): 299-324.

- [9] Song, Young-im. 2003. *A Study of the Role of Public Libraries in Mental Health Issues: With Special Reference to the Use of Bibliotherapy Program*. M.A. thesis, Department of Library, Archives and Information Studies, Graduate School, Pusan National University, Republic of Korea.
- [10] Shin, Kyung-Rim et al. 2004. *Qualitative Research Methods*. Seoul: Ewha Womans University Press.
- [11] Shin, Jooyoung. 2003. *A Study of the Use of Bibliotherapy in Libraries*. M.A. thesis, Department of Library, Archives and Information Studies, Graduate School, Pusan National University, Republic of Korea.
- [12] Yoo, Haesook. 1997. *A Study on Bibliotherapy for Depressed Older Adults*. Ph.D. diss., Department of Library and Information Science, Graduate School, Chung-Ang University, Republic of Korea.
- [13] Lee, Kee-Sook. 2004. *A Study on Bibliotherapy and Socio-psychological Crisis of Middle-aged Women*. M.A. thesis, Major in Youth Community Education, Graduate School of Education, Dong-A University, Republic of Korea.
- [14] Chang, Duk Hyun and Jang, Young Nam. 2006. "Bibliotherapy for Aging." *Journal of the Korean Biblia Society for Library and Information Science*, 17(1): 201-221.
- [15] Jang, Young-Jin. 2010. *The Effect of Bibliotherapy Program on the Self-Esteem of Middle-Aged Women*. M.A. thesis, Major in Bibliotherapy, Department of Special Counseling, The Graduate School of Counseling, Pyeongtaek University, Republic of Korea.
- [16] Jung, Byeong-Tae. 2012. *The Effects of Bibliotherapy with Bible upon Middle-aged Christian Women Suffering Depression: Focused on the Book of Psalms*. Ph.D. diss., Practical Theology of the Graduate School, Hanyoung Theological University, Republic of Korea.
- [17] Jung, Won Im. 2014. *A Study on the Application of Bibliotherapy for Middle-Aged Women to Overcome the Empty Nest Syndrome*. Ph.D. diss., Department of Library and Information Science, Graduate School, Kyonggi University, Republic of Korea.
- [18] Giorgi, A. 1985. *The Descriptive Phenomenological Method in Psychology*. Translated by Shin, Kyung-lim et al. Seoul: HYMMOON.