

독서치료를 경험한 중년여성의 삶의 인식변화에 대한 현상학적 연구*

김 경 선

성 승 연†

서울불교대학원대학교

본 연구는 중년여성의 독서치료 경험을 연구한 현상학적 연구로 중년여성이 독서치료 경험을 통해 어떻게 삶을 변화시키는지 이해하고자 하는 것이다. 이를 위해 중년여성 6명에게 심층면접을 실시하여 참여자들의 경험을 수집하였다. 수집된 자료는 현상학적 분석 방법에 따라 경험에 대한 본질적 구조에 집중하고 참여자의 공통적 속성을 도출하는 데 초점을 맞추었다. 면접 대상의 중년여성들에게 독서치료 경험은 자신의 내면을 들여다보고 실존적인 삶에서 느끼는 고통스러운 문제 그리고 반복적으로 드러나는 불편한 현상을 알아차리는 결과를 가져왔다. 독서치료 경험의 특징은 내면의 억눌렸던 감정을 알아차리고 표출하는 과정으로 삶의 변화를 시작하는 것이었다. 그 과정에서의 매개 역할은 책에 대한 동일시 경험과 집단 응집성이었다. 이러한 경험들로 중년여성들은 자신의 삶을 되돌아보게 되었으며 심리적인 문제를 해결하고 삶에 대한 조망을 확장할 수 있게 되었다. 또한 그로 인해 대인관계에서도 변화를 가질 수 있었으며, 주체적인 삶을 살 수 있게 되었다. 중년여성의 실존적 문제와 관련해서는 건강하지 못한 원가족 경험과 집단 문화의 틀을 가진 가족의 영향력으로 인해 가족 관계뿐만 아니라 사회적 관계에도 영향을 미치고 있음을 알 수 있었다. 이는 독서치료가 심리치료 기법으로 효과가 있음을 시사해 주는 것으로 볼 수 있다.

주요어 : 독서치료, 중년여성, 현상학, 질적 연구, 삶의 의미

* 본 연구는 김경선(2010)의 석사학위논문을 수정·요약한 것임.

† 교신저자 : 성승연, 서울불교대학원대학교 상담심리학과, (153-831) 서울시 금천구 독산동 1038-2
E-mail : sungair@unitel.co.kr

2011년 ‘통계청 자료에 나타난 여성의 삶’을 보면 총인구 중 여성이 차지하는 비율은 50.3%이다. 전체 남녀 인구는 비슷하지만 노령층은 여성이 증가하고 있다. 평균수명은 남자는 77.0세이고 여자는 83.8세이며, 2000년 이후 여성의 연령별 인구추이를 보면 40세 이전 연령층에서는 감소 추이를, 40세 이상 연령층에서는 증가 추이를 보이고 있다(통계청, 2011). 의학기술의 발달로 인해 평균 수명은 점차 높아지고, 이로 인한 노년기의 삶이 길어지고 있는 추세이다. 남자에 비해서 노년기가 긴 여성은 중년기부터 인생의 후반기를 어떻게 보낼지 더 고민이 깊어진다. 사회학자 Rubin(1979)은 중년기는 끝과 시작의 시간으로 이 시기에는 고통과 상실의 슬픔이 있다고 하였다. Jung(1954)은 인생을 전반기와 후반기로 구분하였다. 전반기 삶의 과제는 외적 세계의 적응에 있으며 이러한 적응을 통해 자아를 강화시켜 나가는 시기이고, 후반기는 내면세계와의 적응에 있으므로 무의식의 내용을 의식화하여 자기를 실현하는 시기라고 하였다. 또한 중년에 이르면 자아는 페르소나를 구별하고 내면세계를 성찰하는 작업에 주력해야 한다(이부영, 2002)고 했다.

중년기에 심리적인 변화를 겪는 것은 보편적 사실이며 약 80%의 사람들이 이러한 심리적 변화과정을 경험한다. 이러한 중년의 심리적 위기는 심리학자 Jung에 의하면 갑자기 발생하는 것이고 대부분의 사람은 이러한 변화에 대한 준비가 안 되어 있어서 당황한다고 한다. 그러나 대부분의 조사에 의하면 중년기에 겪는 심리적인 변화는 외부적인 요인과 불가분의 관계가 있음을 알 수 있다(임경수, 2005). Rubin(1979)에 의하면 중년기 여성은 아내, 어머니가 되기를 결심한 초기 성인기에

어느 정도 위기를 해결하였으나, 결혼 후 10여년 이상이 경과한 중년기에 이르러 다시금 자기 실존에 대한 의문을 제기하게 된다. 이들은 자아정체감이 더 이상 아내, 어머니 역할과 관련된 것이 아니라는 것을 자각하기 시작하면서 독자적 자아정체감을 수립하고자 하고, 그 욕구에서 대두되는 갈등이 대부분의 중년기 여성이 경험하는 중년기 위기라는 것이다. 여성에 있어 중년기는 많은 변화를 초래한다(이미혜, 2001). Levinson(1986)은 중년기를 과도기, 혹은 마음의 혼란기라고 정의하고 이 시기의 중요한 과업은 자신에게 발생하는 일에 당면하여 느끼고 변화하는 것이며 그러한 전환기적 역할에 적응하지 못할 때 생동감을 잃게 된다고 지적하였다(김명자, 1998). 따라서 여성들은 이러한 변화에 잘 대처하지 못하면 위기를 경험하게 되고, 자아 존중감의 저하, 불안, 우울에 빠지게 된다. 반면에 이 변화에 잘 대처하고 극복하면 개인이 자신을 더 잘 수용하고 보다 폭넓은 관점을 발달시킴으로써 성숙을 이루게 된다(박금자, 1999). 중년기 위기는 도전과 기회를 포함한 발달 과정의 과업으로 개인의 대처 능력에 따라 잠재되어 있던 내면적 자아를 발견하는 재성장의 기회가 될 수 있다(Levinson, 1986).

그렇다면, 인간의 전 생애 발달 과정에서 중년기는 중요한 변화의 시점이다. 그 시기의 스트레스와 갈등을 어떻게 대처해 가느냐에 따라 후반기 인생에 영향을 미칠 것이다. 중년여성이 경험하는 위기와 갈등은 외부에서 오는 경우도 있지만 자신의 내면에서 일어나는 심리적 변화이기도 하다. 이런 위기와 갈등을 경험하면서 어떻게 대처해야 하는지를 알게 된다면 그것은 후반기 삶을 위한 새로운 전환점이 될 수 있다. 즉, 중년기에 드러나는

특징과 중년여성으로서 위기를 어떻게 대처하고 극복할 수 있을지 고민해 볼 필요가 있다. 그러나 현실적으로 중년여성들은 삶에서 경험하는 혼란이나 갈등으로 인한 문제를 해결 할 방법을 찾는 데 어려움을 겪고 있다. 본 연구자는 도서관 등에서 독서치료 프로그램을 10년 넘게 진행하며 많은 중년의 여성들을 만났다. 그들은 가족에게 많은 영향을 받고 있었는데, 때로는 남편과 자식들에게서 느끼는 소외감으로 인해 불안정한 정서적 상태를 경험한다. 이로 인한 문제를 해결하려고 가족 울타리를 벗어나 사회로 관심을 돌린다. 그때 사회생활 경험이 없는 전업주부들의 경우 초라해진 자신의 모습에 당황하며 정체성을 잃고 방황하는 모습을 띤다. 그들은 도서관에서 책을 읽으며 자신의 내면에 관심을 돌리고 자신의 정체성을 찾으려 노력한다. 혼자 감당하기 어려운 문제에 대한 정보를 얻기 위해 책을 찾는데, 그 책으로 인해 물음에 대한 답을 찾기도 하고, 자기 성찰의 기회를 얻기도 한다. 하지만 혼자 감당하기에는 어려운 심리적 문제들이 드러나기도 하고, 내면의 성찰보다 외부적인 요인으로 갈등을 해결하려고 하는 경우도 있다. 그러다보니 가정을 벗어나 탈출구를 찾기 위해 방황하게 된다. 그들은 심리적 위기를 경험하면서도 어떻게 해결해야 하는지 알 수 없어 더 큰 어려움을 경험하기도 한다. 위기 경험으로 불안정해진 정서를 해결하기 위해 상담이나 다른 도움을 받아 해결하기보다 ‘다른 사람들은 잘 참고 견디는데 자신만 특별하게 여기는 것은 아닌지’ 생각하기도 하고, 때로는 자신의 내면에서 일어나는 경험을 표현하지 못해 주저하기도 한다. 상담을 받았으면 하는 욕구가 있어도 상담을 받으면 정신적인 문제가 있는 것이라고 여기는 주

변 시선을 의식하여 상담을 받는데 걸림돌이 되고 있음을 알 수 있다. 이는 연구 참여자들에게도 나타난 현상이다. 그러한 위기 상황에서 책은 자기를 발견하는 매개체로서 심리치유적 경험을 제공하였다. 책을 통해 자기치유적인 경험을 하기도 하고, 독서치료 프로그램에 참여하기도 한다. 특히 집단독서치료에 참여해 문학이 가진 자기 치유적 요소와 집단치료가 가진 상호관계 속에서의 보편성을 통해 자기 수용과 타인 이해의 계기를 마련하였다. 집단독서치료에 참여했던 중년 여성들은 책을 읽으며 잠재되어 있던 정서적 표현을 하게 되었다. 그 과정은 삶의 전환기에 새로운 발견을 하거나 어린 시절 억압되었던 정서를 표출하는 계기가 되기도 하였다.

중년기 과도기의 주요한 과업 중 첫 번째가 자신의 과거에 대한 재평가이다. 중년기 여성은 삶의 전환기에서 자신의 삶을 되돌아보고, 앞으로 인생의 후반기를 위해 성숙되지 않으면 그 갈등과 위기가 개인적 위기를 넘어 가정과 사회 전반에 걸친 위기로 확대될 수 있다(Levinson, 1978). 급격히 변화하는 현대사회로 올수록 개인은 심리적 안정의 원천을 가족환경에서 많이 찾게 된다. 중년여성은 아내로서, 어머니로서 가족심리 안정의 중심축이므로, 중년여성의 심리정서적 안정은 사회적으로도 중요한 의미를 가진다. 따라서 중년여성의 ‘자신의 발달 시기적 변화를 어떻게 대처하며 해결하는가’의 문제는 개인적으로 뿐만 아니라 가정적, 사회적으로도 영향을 미치게 된다. 그러므로 여성들의 중년기 자아 정체성 변화에 영향을 주는 요인들을 분석하여 긍정적 자아정체성을 확립하도록 노력해 줄 프로그램 마련이 필요하다(김춘경, 변외진, 2007). 정영미(2011)는 중년기 생활만족도를 향

상시하기 위한 정신건강증진 프로그램 개발이 필요하며, 이를 보건소, 복지관, 주민센터 등 다양한 장소에서 시행할 필요가 있다고 했다. 현재 독서치료 프로그램은 도서관, 복지관, 평생학습원 등에서 다양하게 시행되고 있다. 중년 여성이 인지하는 삶의 질이 자아존중감이나 생활만족도에 자기존중, 타인관계, 자존감이 중요하게 작용(권한경, 2011)하며, 중년기 여성이 삶의 기대나 사회적 지지가 우울을 감소시키는 요인(이희연, 전해성, 2011)이다. 또한 중년여성의 우울에는 삶의 의미가 중요한 요인(유순희, 2011)이므로 중년여성의 삶의 의미를 증진하기 위해서는 자아존중감을 높이는 것이 필요하다(박금자, 1999). 중년여성의 경우에 사회심리적 위기감 극복을 돕고 문제해결을 하는데 독서치료가 효과적인 방법으로 밝혀졌다(이기숙, 2004). 특히 가까운 거리에 도서관이 늘어나면서 중년여성들이 도서관을 찾아 책을 읽는 기회가 증가하고 있다. 중년여성의 독서치료 경험이 자아존중감을 향상시키며(송부옥, 2005), 중년기 위기 경험에서 삶의 의미를 긍정적으로 변화시킬 수 있다(김수경, 2006). 또한 Cohen(1992)은 자발적으로 참여한 8명의 성인을 대상으로 심층면담을 한 현상학적 연구에서 치료적 독서경험은 느끼는 것과 알아차림으로 변화되는 자기 인식의 변화를 가져오며, 치료적 책읽기는 문학적 인물들을 통해 카타르시스를 경험하며 그들의 삶을 변화시켰다고 한다. 그러므로 독서치료는 중년여성들이 자기 성찰을 위해 생활에서 접근이 쉬운 정신건강 프로그램이라 할 수 있다.

독서치료(bibliotherapy)란 책을 뜻하는 'biblion'과 치료를 뜻하는 'therapeia'라는 그리스어의 두 단어에서 유래되었다. 1916년에 Samuel Crothers가 책을 치료 상의 목적으로

로 'Bibliotherapy'라는 용어를 최초로 사용하였다(Hynes & Hynes-Berry, 1994). 독서치료는 책을 매개로 사용하여 자신을 직접적으로 드러내지 않아도 책에 대한 반응을 통해 치료적인 개입이 가능하다. 책은 자기방어를 가장 적게 하면서 자신을 표현할 수 있게 해주는 매개체 중의 하나이다. 글이라는 매개체가 덜 공격적이고 대담을 강요하지 않는 자연스러운 방법으로 경험과 생각들을 이끌어 내기 때문이다(김현희, 2001). 또한 책은 자신의 문제를 다른 사람의 문제와 비교하여 객관화하고 자신의 내면에 있는 상처를 돌아보고 위안 받음으로 걱정과 불안에서 벗어나게 해 준다. 책을 매개로 한 독서치료는 정서적, 사회적, 정신적 부적응 문제를 치료하고자 하는 내담자들이 직면한 문제들을 다루는데 도움이 되는 모델들을 제공한다(이재연, 2001). 1904년 Massachusetts Waverly에 있는 Mclean Hospital 도서관에서 도서자료를 이용해 환자치료에 성공을 거듭으로써 그 효과가 인정되어 독서치료가 심리치료의 한 방법으로 받아들여졌다. 그러나 심리치료의 기체로서 과학적 입증은 보게 된 것은 1937년 Menninger Clinic의 Karl Menninger & William Menninger가 5년간 알코올 중독환자를 대상으로 한 실험연구의 결과이다(Tews, 1970). Shrodes(1950)는 독서치료에 대한 임상적 연구에서 독서치료에서 일어나는 역학 과정을 동일화(identification), 투사(projection), 소산(abreaction), 카타르시스(catharsis) 그리고 통찰(insight)이라는 단계로 제시하였다. 이런 단계를 거쳐 내담자는 통찰력 증진, 카타르시스 경험, 일상의 문제해결, 타인에 대한 태도 변화 등을 경험하게 된다(Doll & Doll, 1997).

독서치료의 효과는 1937년 Menninger로부터 시작하여 여러 논문에서 입증되고 있으며, 그

분야도 다양하게 확장되어 가고 있다. Shrodes가 1950년 독서치료에 대한 이론과 임상적인 연구로 박사학위를 받았으며, 그 후 발표된 학위논문이 132편이 있으나 성인을 대상으로 한 연구는 총 7편 정도이다(김수경, 2006). 국내에서는 1970년대 이후부터 교육학, 심리학, 문헌정보학, 문학 등에서 연구가 이루어지고 있다. 김태경(1984)의 정신과 입원환자에 대한 연구를 시작으로 윤달원(1990)은 비행청소년의 자아개념 육성에 대한 독서치료 연구를 하였다. 그 후 2000년대 이후 활발하게 이루어지고 있는데, 대부분 아동, 청소년이 대상이다. 유혜숙(1998)이 노인의 우울증 해소를 위한 독서치료가 성인을 대상으로 한 첫 연구이다. 이후 김경숙(2003)의 성인 아이에 대한 연구를 비롯해 나이 들(장영남, 2006)이나 수험생 어머니(황은주, 2006), 중년여성의 우울감(전애란, 2008) 등 독서치료가 심리치료의 기법으로 정신건강에 유의미한 영향을 미친다는 연구가 다양하게 이루어지고 있다. 그러므로 중년여성들이 독서치료 프로그램에 참여해 경험하는 고유한 현상에 대한 본질적 구조를 살펴보는 것은 중요한 의미가 있다. 중년여성들이 독서치료를 경험하면서 자신이 살아온 삶에 대해 재평가할 수 있다면 중년의 위기는 전환기가 되어 자기 성찰이 가능할 것이다.

Maxwell(2004)에 따르면 질적 연구는 연구 목적이 현상의 의미를 이해할 때, 행위에 내재된 맥락과 이 맥락이 행위에 미치는 영향을 이해하려고 할 때, 그리고 사건이나 행위가 발생하는 과정을 이해하기 위한 인과적 설명을 개발하려고 할 때 유용하다고 한다(오현정, 2007 재인용). 현상학적으로 독서치료 경험에 대한 맥락을 이해하는 것은 중년여성이 삶에 대한 인식을 변화하고 새로운 전환점이 되는

경험의 본질을 밝히고 기본 구조를 파악하는 걸 가능하게 한다. 이는 추후 독서치료가 여성이 중년의 위기를 맞이했을 때 심리적 안정감을 위한 효과적인 정신건강 프로그램으로 제시되는데 기초자료가 될 것이다. 또한 독서치료가 다른 심리치료 기법과 다른 치료적 기제가 무엇인지 심층적으로 이해할 수 있다. 따라서 본 연구는 중년여성의 독서치료를 체험하면서 그 과정에서 경험하는 것에 대한 현상과 매개체로 활용되는 자료가 심리역동에 미치는 영향에 대한 본질적 구조, 그로 인해 변화된 삶의 의미는 무엇인지를 이해하기 위해 현상학적 연구방법으로 자료를 수집하고 분석하였다.

연구 방법

질적 연구는 여러 사상과 철학을 바탕으로 하여 발달되어 왔다. 질적 연구의 바탕이 되는 철학으로는 현상학, 해석학, 상징적 상호작용론 그리고 좀 더 최근에는 포스트모더니즘 등을 들 수 있다(신경림 외, 2004). 질적 연구의 대표적인 여섯 가지 방법론 중 심리학적 접근을 대표하는 현상학 연구는 개념이나 현상에 대한 개인들의 경험의 의미를 이해하고자 한다. 즉 현상을 향한 사람들의 경험의 의미에 초점을 두고(Creswell, 1998), 살아 있는 인간 경험을 기술하는 것이며 대상자의 실재에 접촉하는 총체적인 접근을 요구한다. 현상학의 목적은 인간에 대한 이해와 증진으로 명상적 사고를 기초로 행동의 본질을 설명하는 것이다(Omery, 1983. 김분한, 김금자, 박인숙, 이금재, 김진경, 홍정주, 이미향, 김영희, 유인영, 이희영, 1999 재인용).

현상학이라는 말은 18C 독일 철학자 Lambert가 먼저 사용하기 시작하고, Franz Brentano의 저술에 처음 등장하였다. 이 후 Edmund Husserl에 의해 본격적인 틀이 만들어졌다. Heidegger, Sartre, Merleau-Ponty 등이 대표적인 현상학자들이다. 현상학적 철학의 전통에 토대를 두고 발전한 연구 방법이 현상학적 질적 연구방법이다. Husserl의 현상학은 의식의 지향적 활동에 대한 순수 유형 혹은 본질 구조를 기술하는 본질학이다. 따라서 현상학을 하기 위해 의식은 사실의 세계로부터 의식의 순수한 본질의 세계로 옮겨야 한다. 이것은 ‘형상적 환원’이라하며 세계로부터 본질, 형상의 세계로의 전환을 의미한다. 순수한 의식의 세계로 들어가 본질을 직관하기 위해서 바로 현상학적 환원을 요구한다. 현상학적 환원을 위해서는 반드시 자연적 태도에 대한 판단중지라는 절차를 거쳐야 한다(신경림 외, 2004). 따라서 현상학의 연구자들은 본질적인 불변구조 또는 경험의 중심적인 기저 의미를 탐색한다. 또한 의식의 지향성을 강조하는데 여기서의 경험은 외향적인 모습과 기억, 이미지, 의미에 기반한 내향적인 의식 모두를 포함한다. 현상학적 자료 분석은 환원의 방법론, 구체적인 기술과 주제의 분석, 모든 가능한 의미들의 탐색을 통해 진행된다. 또한 연구자는 모든 편견들을 제쳐 두는데, 이것은 자신의 경험을 괄호치기(bracketing)하고 경험의 그림을 획득하기 위해 통찰, 상상, 보편적 구조에 의존하는 것이다(Creswell, 1998).

Merleau-Ponty는 현상학을 ‘본질을 추구하는 학문’으로 정의하고 있으며, 지각의 본질, 의식의 본질이 현상학이 추구하는 대상이며, 이러한 현상학의 본질은 인간의 체험의 세계, 즉 생활 세계에 대한 이해로부터 추구해야 한

다고 했다(신경림 외, 2004). 또한 현상학적 연구방법의 목적은 어떠한 경험에 참여한 개인이 가지고 있는 살아 있는 경험의 의미를 포함하여 살아 있는 총체적인 구조를 이해하고 기술하는 것으로 탐구 중에 있는 현상의 본질을 밝히는 것이다. 이에 따라 본 연구는 현상학적 연구방법을 이용하여 중년여성이 독서치료에 참여함으로써 경험하는 삶의 인식 변화에 대한 본질적 구조를 이해하기 위해 그들의 살아있는 경험을 참여자의 관점에서 분석하였다.

현상학적인 출발점은 환원을 수행하는 일로부터 비롯된다. 환원은 연구자가 기존에 가지고 있는 모든 종류의 편견이나 선이해를 일시 중단하거나 괄호로 묶어 내려는 노력이다. 그것은 연구자가 자신에게 주어진 세계를 끊임없이 새롭게 보려는 노력이며, 연구 참여자들의 관점에 보다 적극적으로 주의를 기울이는 일이다. 환원은 연구자의 개방적 태도를 요구할 뿐만 아니라 그가 끊임없이 반성적 실천의 과정에 참여해야 함을 역설하고 있다(이근호, 2007).

이와 관련해 연구자는 오랫동안 경험하면서 갖고 있던 독서치료에 대한 가정과 선이해를 괄호로 묶고 끊임없이 현상을 새롭게 보려고 했다. 익숙한 현상에 대해 낯설게 바라보는 작업은 쉬운 일은 아니었다. 자료를 수집하는 과정에서 연구자의 선이해나 가정이 드러나는 경우도 있었는데 집단독서치료를 이끌었던 경험을 통한 이해의 틀로 질문하기도 했다. 그런 현상은 특히 예비연구를 위한 면담 과정에서 드러났던 현상으로 이러한 태도에 대한 반성을 하며 본 연구에서는 참여자가 생생한 자기 경험을 충분히 이야기할 수 있도록 했다. 이는 초기 면담 과정을 필사하는 과

정에서 드러났기에 이후 면담에서는 현상을 새롭게 보기 위해 좀 더 참여자의 관점에 주목하게 되는 계기가 되었다. 또한 필사와 면담을 반복하면서 연구자의 태도나 괄호 치기에 대한 반성과 더불어 좀 더 열심히 생각하고 검토하며 되짚어 보려 노력하였다. 뿐만 아니라 현상학적 선행 연구를 통해 공부하고, 질적 연구 워크숍을 다니며 끊임없이 새롭고, 낯설게 보기 위한 관점에 익숙해지 위해 연구자로서 갖고 있는 이해나 상식 등을 해체하고 제거하려고 노력했다.

연구 참여자 및 윤리적 고려

본 연구에 앞서 예비연구를 위해 집단독서치료 참여 경험이 있는 대상들에게 연구의 취지를 설명하고 연구에 참여할 의사가 있는 사람들을 모집하였다. 예비 연구에서는 3명이 연구 참여자로 면담을 실시하였으며, 면담을 통해 얻은 자료를 토대로 본 연구에서는 반구조화 질문 형식을 취하게 되었다. 예비연구에 참여했던 사람들은 본 연구자가 진행한 집단독서치료를 참여했던 경험이 있었다. 면담을 실시하는 동안 신뢰관계는 형성되었으나 연구자에게 잘 보이기 위해 과장된 내용이 나오기도 해서 개인의 살아있는 경험을 듣는 데 방해가 되었다. 그로 인해 본 연구에서는 5년 이상 집단독서치료 경험이 있는 독서치료전문가에게 중년여성의 독서치료 참여 경험을 탐색한다는 연구 취지를 설명하고, 독서치료과정 중에 내적인 변화를 경험 한 사람을 중심으로 의뢰받았다. 그 과정에서 독서치료 전문가들에게 연구의 취지 및 목적과 내용, 의의를 자세히 설명하고 연구에 자발적으로 참여할 수 있는 참여자를 의뢰받았다. 예비

면접의 절차로 참여 의사를 밝힌 참여자에게 연구자가 직접 전화 통화로 연구의 목적과 절차를 설명하였다. 본 연구의 면담은 8명에게 실시되었으며, 그 중 1명은 50대 후반으로 본 연구와 연령대가 맞지 않아 제외되었고, 1명은 면담에 대한 부담감으로 중간에 탈락해서 제외되었다. 본 연구에서는 6명의 사례가 사용되었다.

중년기 구분에 따른 여러 학자들의 견해를 보면 Jung(1933)은 40세 이후, Erikson(1956)은 40-60세, 김애순(1933)은 36-60세 등으로 보았다. 중년기는 연령, 가족주기, 개인의 심리적 생물학적 과정, 사회적 역사적 배경에 의해 종합적으로 영향을 받고 있다. 가족 생활주기의 관점에서 자녀 양육 역할이 어느 정도 감소된, 노부모와 성장한 자녀의 중간에 위치한 세대라 하겠다. 이러한 견해들을 바탕으로 본 연구에서는 35-55세에 해당하는 시기를 중년기로 정의하였다. 그로 인해 본 연구에서 참여자 선정을 할 때 35-55세 중년여성으로 제한하였으나 실제 연구에 참여한 대상은 중년기를 시작하는 36-42세로 구성되었다. 중년을 시작하는 연령층에서 독서치료를 관심이 많음을 알 수 있는 현상이기도 하다. 또한 Rubin(1979)이 결혼 후 10여년 이상이 경과한 중년기에 다시금 자기 실존에 대한 의문을 제기하게 된다고 하였는데 그 시기와 비슷하였다. 이기숙(2004)은 중년여성의 사회심리적 위기감과 독서치료에 관한 연구에서 연구대상의 73.4%가 일상생활에서 무의식 중에 독서치료를 경험하고 있었다고 한다. 이는 독서를 통해 심리적 어려움을 극복한 자기치유적 경험을 한 사례라고 할 수 있다. 연구 참여자는 독서치료를 경험 한 후 1년이 지나지 않은 대상으로 한정하였는데 이는 다른 요인으로 인

표 1. 연구 참여자의 일반적 특성

	성별	연령(만)	거주 지역	독서치료 경험기간
참여자1	여	38	경상도	1년
참여자2	여	40	경기도	9개월
참여자3	여	42	서울	1년
참여자4	여	41	경기도	3개월
참여자5	여	36	서울	1년
참여자6	여	41	서울	6개월

한 오염에 대한 가능성을 배제하기 위함이었다. 참여자들은 서울, 경기 및 부산지역에 거주하며, 도서관 등에서 주부를 대상으로 하는 3개월 단기 프로그램에 참여하거나 자기 이해를 위한 독서치료 프로그램, 독서치료를 통한 자서전 쓰기 프로그램 그리고 평생교육원에서 독서치료 프로그램에 참여했다. 프로그램을 운영하는 독서치료전문가에 따라 조금씩 차이가 있었으나 보편적으로 독서치료 프로그램은 1주에 2-3시간씩 12주 정도 운영되었다. 본 연구에 선정된 참여자들은 프로그램을 1회 또는 1회 이상 재경험하며 심화 과정에 참여하였다. 참여자의 특성에 따라 매개체인 자료를 선정하고, 구조화된 활동으로 구성된 독서치료 프로그램은 자기성장을 위한 프로그램으로 문학이나 비문학 등을 이용해 자신의 내면을 성찰할 수 있도록 되어 있다. 읽기-말하기-쓰기의 순환적 활동을 하는 독서치료 과정은 거울처럼 비추며 내면의 무의식을 활성화시켜 자신과 상호작용하며 자기성찰을 할 수 있도록 한다. 내담자와 텍스트의 상호작용이 중요한 독서치료 프로그램은 독서치료의 원리인 동일시, 카타르시스, 통찰을 경험할 수 있는 과정으로 구성된다. 구성된 프로그램은 조금씩 차이가 있으나 공통적으로 Hynes

& Hynes-Berry(1994)의 독서치료의 과정인 인식(recognition), 고찰(examination), 병렬(juxtaposition), 자기적용(application to self)의 4단계와 Doll & Doll(1997)이 소개한 준비단계, 읽힐 자료의 선택, 이해를 돕는 단계, 후속 조치와 평가단계를 참고로 하고 있다. 특히 Doll & Doll(1997)은 적절한 시기에 적절한 책을 골라주기만 해도 내담자와 책의 상호작용을 통해서 치료가 일어난다고 보았다.

본 연구자는 면담을 시작하기 전에 연구 과정 동안 연구에 참여하는 참여자들에 대한 윤리적 문제를 고려하며 진행하였다. 면담을 하기 전에 연구 목적과 방법을 설명하고 참여자가 자발적으로 참여한다는 의사를 확인하였다. 그리고 녹음된 면담 내용은 연구 목적으로만 사용할 것이며 면담 중이라도 부담감을 느끼면 언제든지 중지할 수 있다는 권리보장과 개인 신상에 대한 비밀보장을 구두로 설명하고 확인받았다. 또한 연구가 종료된 후 녹음테이프를 폐기할 것을 설명하는 내용을 포함하였다. 구두로 설명된 내용에 대한 연구 참여 동의를 서면으로 받았다.

면담에 참여했던 참여자들은 독서치료과정에서 경험한 이야기를 들려주면서 힘들었던 과거 경험을 다시 떠올려야 했다. 그래서 면

담 과정 중에 불편한 감정을 느끼지 않았는지에 대해 고려하기 위해 면담을 마친 후에는 면담과정에 대한 느낌을 묻고, 불편함은 없었는지 확인하는 절차를 가졌다. 면담 이후라도 불편한 감정이 생기면 언제든지 연락을 달라고 하였다.

자료 수집 과정

본 연구의 자료 수집기간은 2010년 1월부터 2010년 4월까지였으며, 자료수집 방법은 반구조화된 심층 면담을 통해 수집하였다. 먼저 참여자에게 연구목적과 방법, 녹음과 비밀 보장 등에 대해 충분히 설명하고 면담을 시작하였다. 연구 참여자와의 면담은 참여자가 편안한 장소를 선택하도록 하여, 참여자의 집이나 외부 장소에서 면담이 이루어졌다. 면담 시 참여자가 불편함을 느끼지 않도록 편안하게 진행하기 위해 안정적인 분위기를 조성하였다. 가능하면 참여자와 연구자만 집중해서 면담이 이루어질 수 있는 환경을 만들어 진행하였다. 면담 횟수는 1 - 2회였고, 면담에 소요된 시간은 2시간에서 3시간 내외로 진행되었다.

연구 참여자와의 면담은 반구조화로 진행되었으며 참여자가 자유롭게 경험을 이야기할 수 있도록 하였다. 연구자가 원하는 답을 유도하거나 암시를 주지 않도록 하면서 참여자가 자연스럽게 경험을 이야기할 수 있도록 “편하게 독서치료 프로그램 경험에 대해 이야기를 해주세요.”라는 개방형 질문으로 시작하였다. 참여자가 충분히 자신이 경험했던 이야기를 할 수 있도록 연구자는 참여자의 이야기에 집중하였고 이해하기 어렵거나 모호한 이야기에 대해 구체적으로 질문하기도 하였다. 추가 질문에 사용된 내용은 다음과 같다.

- * 매체(책)가 독서치료 경험에서 어떤 역할을 했다고 생각하나요?
- * 독서치료 경험에서 가장 기억에 남는 것은 무엇인가요?
- * 독서치료 이전과 이후의 일상생활에 변화가 있다면 무엇인가요?
(혹시, 관계의 변화에 대한 이야기가 나오면, ‘구체적으로 설명해주세요.’라고 질문)
- * 독서치료를 마친 후 삶의 변화가 있다면 무엇인가요?

면담 내용은 녹음을 하고 연구자가 반복해 들으면서 필사하였다. 필사된 자료는 분석을 하고 분석과정을 질적 연구 전문가에게 지도를 받았다. 또한 독서치료 전문가에게 자문을 구하고 검증을 받는 과정을 거쳤다.

분석 방법 및 절차

현상학적 연구는 철학적 배경과 연구 방법에 있어서 일반 양적 연구와 구별되며 또한 다른 질적 연구와도 구별된다. 특히 자료수집 과정이 자료 분석 과정과 동시에 진행되는 근거이론의 방법과 달리 현상에 대한 포착, 참여대상자가 경험한 현상의 본질을 직관적으로 파악하는 것에 초점을 맞춘다(Giorig, 1985: 고미영, 2004 재인용). Moustakas(1994)는 현상학적 연구의 적용을 위해 일곱 가지를 말하고 있다. 첫째, 모든 편견을 버리고 사실들의 출현에 초점을 둘 것. 둘째, 현상이나 경험의 본질 전체에 관심을 둘 것. 셋째, 출현으로부터 의미를 찾을 것. 넷째, 경험들에 대한 기술에 집중할 것. 다섯째, 탐구를 지지하는 주제들 안에 근거를 두고 의미에 초점을 맞출 것. 여섯째, 경험, 생각, 직관, 반영, 그리고 판단의

자료들도 연구의 자료들로 간주할 것. 일곱째, 질문들을 조심스럽게 구성하고 언어를 세심하게 선택할 것이다(박중환, 2007 재인용).

현상학 연구 과정에서 자료 수집 후 자료를 분석하는 방법은 다양하다. 특히 본 연구에서는 독서치료 경험을 통해 참여자들에게 공통적으로 드러나는 본질적 구조를 파악하려 한다. 그래서 자료 분석 과정을 살펴보면, Giorgi는 연구 대상자의 기술에 대한 심층 연구를 통해 살아 있는 경험의 의미를 밝히는 데 초점을 두고 있으며(김분한 외, 1999), Van kaam은 질적 자료를 과학적으로 분석하는 구체적인 방법을 제시했는데 이를 PPM (Psychophenomeno-logical Method)이라 부른다. 그리고 Van Manen의 연구방법은 해석학적 현상학적 연구방법이라 불리며(신경림 외, 2004), Merleau-Ponty의 영향을 받은 인본주의 심리학자 Colaizzi(1978)는 인간을 다루는 심리학은 자연과학의 방법과는 구별되어야 하고, 인간과학에서는 생활세계에서 일상의 경험을 통하여 인간을 총체적으로 이해하는 것이 가능하다고 하였다.

Giorgi 분석의 특징은 상황적 구조적 진술에서 개인의 독특성을 자세히 설명해 주고 있으며, 전체 연구 참여자의 경험은 일반적 구조적 진술에서 통합하였다. Merleau-Ponty의 영향을 받아 인간 현상을 이해하려는 것은 Colaizzi와 유사하다. 하지만 개인적 속성보다는 전체 연구 참여자의 공통적 속성을 도출해 내는 데 초점을 맞춘 방법으로 반복적이고 장시간의 면담을 통한 연구 참여자의 경험에 대한 본질적 구조를 기술하는(Colaizzi, 1978) 부분에서는 차이가 있다. 또한 의미 있는 진술문의 빈도와 순서를 찾아낼 수 있는 양적 특성을 가지고 있는 Van kaam의 방법은 전체 연구 참여자

의 공통적인 속성을 도출한다는 점과 분석한 내용을 주제(theme)와 범주(category)로 조직한다는 점에서 Colaizzi의 방법과 유사하나 분석 기술상의 차이가 있다. Colaizzi 방법에서는 주제는 연구 참여자가 표현한 언어를 빌어서 기술하는 특성을 갖고 있고, Van kaam방법에서는 참여자의 의미 있는 진술에서 부주제를 선정하고 이를 다시 통합하여 주제 및 범주로 조직한다(김분한 외, 1999).

자료 분석은 연구 참여자가 표현한 언어를 빌어서 주제(theme)를 기술하며, 심리적 경험이 직접 관찰할 수는 없지만 경험이 인식 하에 있으므로 지각적으로 기술할 수 있다는 근거에 기초해서 참여자가 진술한 내용 가운데 공통적인 진술을 묶어 단계적으로 추상화시켜 나간다(Colaizzi, 1978). 구체적인 절차는 6단계로 구성되어 있으며 다음과 같다. 첫째, 연구 현상과 관련된 의미 있는 문장이나 구를 선택하여 의미 있는 진술을 추출해내기 위해 녹음된 내용을 그대로 옮겨 적었다. 참여자가 기술한 내용에 대한 느낌을 얻기 위해 반복해서 들었고, 필사한 내용을 수차례 읽으며 그 의미를 탐구하고 의미 있는 내용이라고 생각되는 부분에 밑줄을 그었다. 둘째, 참여자가 기술한 내용에서 독서치료 경험에 대한 현상과 관련이 있는 의미 있는 구절이나 문장을 찾아 추출하여 기록하였다. 셋째, 의미 있는 진술들을 주의 깊게 보면서 중복되는 표현은 배제하고 보편적이고 추상적인 진술로 재진술하였다. 구성된 의미들이 참여자 그대로의 의미를 반영하기 위하여 원자료를 읽으면서 현상학적인 반성을 하였다. 넷째, 구성된 의미로부터 주제(themes), 주제묶음(theme clusters)으로 범주화 하였다. 과정에서 신뢰도와 타당도를 높이고, 중년여성의 독서치료 경험을 정확하게 묘사하기

위해 현상학 연구지도 경험이 있는 질적 연구 전문가 1인과 독서치료전문가 1인으로부터 자문을 받았다. 다섯째, 주제를 관심 있는 현상과 관련시켜 진술을 완전하게 기술하기 위해 지금까지 분석된 자료를 주제에 따라 총체적으로 통합하였다. 여섯째, 선행단계에서 확인된 과정과 의미의 진술을 통합하여 본질적 구조를 진술하였다. 일곱째, 연구자와 참여자가 동등한 자격으로 연구에 참여하길 주장하는 Colaizzi(1978)는 분석 단계에서 참여자의 확인을 통해 연구자가 분석한 맥락적 의미가 왜곡되지 않았는지 검증의 과정을 거치게 되는데 이는 연구자의 선입견을 여과시킬 수 있다는 장점이 있다. 또한 Colaizzi(1978)는 사람들이 경험한 그대로의 현상에 접촉하는 것부터 시작해서 일련의 서술적 경험을 따라 나가야 한다고 했다. 분석 과정의 검증을 위해 결과로 나온 본질적인 의미가 참여자의 경험과 일치하는지 연구 참여자중 3명에게 확인하는 절차를 거쳤다. 확인된 결과에서 새롭게 나온 자료가 있으면 연구 결과에 통합하여 타당도를 높이게 되는데, 본 연구의 결과를 참여자들에게 확인한 결과 새롭게 나온 자료는 없었다. 이를 통해 타당도가 높다는 것이 확인되었다.

결 과

현상학적 연구에서 객관성은 연구되는 현상을 충실히 표현할 때 유지되므로(Colaizzi, 1978), 연구 참여자들의 심리적 경험에 대한 본질적인 의미와 이들을 현상학적으로 파악하기 위해 여러 차례 숙고하며 원자료를 읽었다. 독서치료에서 중년여성들이 경험한 본질적 구조를 파악하기 위해 현상학적 분석 방법 절차

에 따라 심층 면담 자료를 분석하였다. 그 결과 독서치료에 참여한 중년여성을 면담한 자료로부터 선택된 의미 있는 문장 및 구는 138개였다. 구성된 의미로부터 각 개인의 특수한 경험은 배제하고 일반적인 의미를 조직하여 47개의 주제를 형성하였다. 예를 들면 다음과 같다.

<예1: 의미 있는 문장 및 구>

“사람과 사람 간에서도 감정적인 교류를 원하지만 몰랐던 거고. 그래서 그게 너무 힘들었는데 독서치료에 선정되는 책을 보면 제 마음을 나조차도 이 감정이 뭔지 모르는데 섬세하게 잘 표현 된 거 그래서 돋보기로 들여다보는 것처럼 내 마음속을 하나하나 세세하게 잘 볼 수 있게 해주는 도구가 된 것 같아요.”

“그냥 거울은 너무 있는 그대로, 바로 있는 그대로 확 보이는 거라서 그건 아닌 것 같고, 조금 우물 속 거울이면 이렇게 찬찬히 자세히 봐야 될 것 같고, 바로 딱 안 보이니까 처음에 확 보이지 않을 수 있지만 좀 이렇게 주의를 기울여서 잘 봐야 될 것 같고 약간 깊이 있게 봐야 될 것 같고. 그런 면에서.”

<연구자가 구성한 의미>

책은 돋보기나 거울로 들여다보듯 마음속을 세세히 보게 함

<예2: 의미 있는 문장 및 구>

“저 뿐만 아니라 누구라도 어떤 통로를 통하더라도 상담을 받으면 참 좋겠다. 우리 사회가 그런 게 잘 안 되어 있잖아요. 외국 같은 경우에는 조금 문제가 있으면

상담을 권하고. 아이 문제이건 본인 문제 이건 그런 것이 많은데. 우리는 그러면 좀 문제가 있다. 문제를 찾아보려고 주위에서 그러니까. 상담소 가시는 분, 제 주변에도 상담소 가셨던 분이 있는데 대개가 이게 좀 그런 게 있어요. 내 놓고 가지 못하는 그런 게 있어요. 그래서 저도 잠깐 그렇게 마음 편하게 얘기를 다 터놓고 할 수 있으면 좋겠다는 생각을 한 적은 있어요.”

“제 주위에 상담을 받는 친구가 있었어요. 너무 힘들어서 상담을 받더라고요. 그 친구가 너무 편안해졌어. 그래서 솔깃하긴 했어요. 그런데 그게 제가 어떤 사람과의 문제라든지 그런 게 아니었기 때문에 종잡을 수 없는 거 있잖아요. 사람들이 흔히 애 키울 때는 다 그래. 지금 애들이 어려서 그렇지 애들이 조금 키워 바라 그런 거 언제 있었냐는 듯이. 어른들은 그러시고. 그래서 그냥 그렇게 다 그런가. 나만 그런 건가. 그냥 흐지부지 그렇게 된 것 같아요.”

<연구자가 구성한 의미>

상담을 받으면 좋겠다고 생각했지만 주위 시선 때문에 하지 못함

위의 예에서 보는 바와 같이 일반적인 언어로 구성된 의미 있는 진술 47개로부터 8개의 주제묶음으로 범주화되었다.

독서치료 이전에 경험한 관계와 정서의 불안정

참여자들은 독서치료를 하면서 이전에 경험했던 정서적인 어려움을 알아차리게 되었다. 대부분 자신이 통제할 수 없는 조건에서 발생

한 것이어서 오랫동안 정서적 갈등을 억압할 수밖에 없었다. 그리고 감정의 억압을 무시한 결과는 심각한 신체화 증상을 경험할 정도의 고통을 지속하게 하였다.

“옛날엔 말을 별로 못했어요. 이거 굳이 파헤쳐서 뭐가 좋다고. 이렇게 그냥 물어두는 게 많았는데.”<참여자2>

“그런데 이제 알고 봤더니 구안와사가 온 거예요. 그래서 이제 그게 이제 스트레스로 인한 게 발현되는 거잖아요. 그런데 너무 속상했어요.”<참여자4>

다른 사람과 비교해서 자신을 평가하던 참여자는 자신을 질책하는 경험을 하면서 그 안에 피해의식이 있음을 진술하였다. 또한 감정을 억압하고 무시하면서 자신을 질책하기도 하였고, 위축된 자아상으로 대인관계에서 어려움을 경험하였다.

“나는 내 인생은 왜 이러나, 그렇게만 생각을 나만 피해를 당하는 듯한 피해의식이 너무 강했던 거예요.”<참여자1>

“너무 힘들다. 안 해야지 했는데 그게 잘 극복이 잘 안 된 채로 묻혀진 거잖아요. 그러니까 내내 마음속에 남더라고요. ‘어, 왜 나는 그렇게밖에 못했지. 더 잘 할 수 있었는데 더 잘 못했지.’ 그렇게 남아 있어요.(중략) 어떤 모임 같은데 갈 때도 내가 자랑할 게 하나도 없는 것 같은. 내가 너무 작은 것 같은 그런 생각이 들었어요. 조금씩 계속 남과 비교가 되니까 되게 작아지더라고요. 어디가면 그래서 쉽게 잘 안 어울렸던 것 같아요. 작아지는 내 모습을 발견하기 싫어서. 얘기하면 더 작아질

표 2. 독서치료 경험의 본질적 주제

주제묶음	주제	
1. 독서치료 이전에 경험한 관계와 정서의 불안정	감정을 억압하고 무시함	
	자신에 대한 질책과 피해의식	
	정서적 교류에 대한 결핍과 요구	
	위축된 자아상으로 대인관계 어려움을 겪음	
	타인에 대한 신뢰가 없어 지속적 관계가 어려움	
	타인에 대한 부정적 정서 경험	
	정서적 경험 부족으로 인한 혼란스러움	
	관계에서 적개심, 공포 등으로 불편했던 경험	
	친밀함에 대한 양가감정을 경험함	
	심각한 정서적 불안정을 경험함	
	일반상담에 대한 욕구와 양가감정	
	2. 원가족 경험으로 형성된 자신에 대한 왜곡된 인지와 심리적 외상	원가족에 대한 불편한 관계경험
		원가족에서 경험한 부정적 정서
원가족에서 결핍된 정서적 경험과 욕구 좌절 경험		
부모님에 의한 심리적 상처가 있음		
아버지로 인해 형성된 부정적 남성상		
3. 시댁, 남편, 자녀와 불편한 관계 형성	원가족 경험으로 인한 자신에 대한 왜곡된 인지	
	원가족 경험으로 타인의 삶을 살게 됨	
	원가족에서 벗어나기 위해 선택한 결혼에 대한 불편한 심리적 경험	
	시댁과의 갈등으로 상처받은 부정적 정서 경험	
4. 독서치료에서 사용하는 매개체인 책에 대한 심리 정서적 반응	부정적 정서로 인한 남편과의 불편한 관계형성	
	자신의 부정적 정서로 인해 자녀 양육문제 있었음	
	책에 등장하는 인물이나 주제에 대한 동일시 경험	
	책은 공감대를 형성해서 자신의 이야기를 자연스럽게 표현하게 함	
	책에 등장하는 인물이나 하나의 단어에 영향을 받아 심리적 문제가 드러남	
	독서치료에서 책은 자신의 감정이 반영되어 정서 표현을 할 수 있게 해 줌	
	독서치료에서 사용되는 책으로 인해 객관성을 갖고 자신을 보게 됨	
책은 자신의 문제를 풀어갈 수 있도록 지도처럼 방향을 제시해 줌		

5. 독서치료 과정 중 경험한 자신에 대한 인식 및 정서 표현	독서치료 과정 중 감정표현과 그 반응
	독서치료 과정 중 부정적 정서 자각
	독서치료 경험에서 부정적 자아개념 자각
	독서치료 경험 중 혼란스러운 감정이 양가감정으로 표현됨
	독서치료 경험 중 발견한 내재된 부모상 및 감정 변화
6. 독서치료에서 집단원에 대한 긍정적인 경험	독서치료 과정 중에 힘들었던 경험 통찰
	집단에서 공감과 수용 경험이 긍정적인 영향을 줌
	집단에서 사람들에게 지지와 위로를 받음
7. 독서치료 경험으로 인한 자신에 대한 태도 변화와 대인관계 기술 향상	독서치료 집단원은 동행자이며 변화에 도움을 줌
	독서치료 경험으로 자신에 대한 긍정적 변화와 욕구 충족
	독서치료를 통해 감정의 긍정적 변화와 관점의 변화를 하게 됨
	독서치료 경험으로 내적 성찰과 자신에 대한 태도가 새로워짐
	독서치료 경험으로 타인을 이해하게 됨
8. 독서치료 경험으로 원가족에 대한 이해와 현재 가족에 대한 태도 변화	독서치료 경험이 관계에 대해 긍정적인 변화를 가져 옴
	독서치료 경험은 정체성을 찾고 스스로 삶의 주인이 되게 함
	독서치료를 통해 부모님을 이해하고 용서하며 감정 변화 됨
	독서치료 경험을 통해 시부모님을 이해하게 됨
	독서치료 경험은 남편을 이해하고 태도를 변화하게 함
	독서치료를 하고 자녀에 대한 감정과 태도가 변함

까봐. 대충 눈인사만 하고 헤어지고 그렇게 되었던 것 같아요.”<참여자5>

정서적인 교류에 대한 욕구가 있었지만 위축된 자아상으로 대인관계에서 어려움을 겪었다. 관계에서 어떻게 표현해야 하는지 알 수 없었고 그에 따른 혼란스러움이 있었다. 또한 관계에 대한 양가적 감정은 친밀한 관계를 맺는 데 영향을 주었다.

“어, 저는 친밀함 그거에 대해서 생각을 앓고 살았던 것 같아요. 어느 순간 사랑스럽고 조금 친해지면 왠지 불편하고 그

런 것들이 조금 있었어요. 그게 몰랐어요. 그런데 거기서 친밀함에 조금 장애가 있구나.”<참여자2>

“어느 선까지는 예의 바르게 교류하고 그러지만 그 사람한테 마음 상하는 얘기는 하지 않지만 선이 있기 때문에 결코 가까워질 수 없는 거죠. 이 선 넘으면 죽는 거야. 너도 죽고 나도 죽어. 거의 이런 식의 제 보호구역이 정확하게 있기 때문에 그거를 굉장히 외롭고 힘들게 했던 것 같아요. 다 안다면 아는 사이인데도 굉장히 어느 정도 선에서 친밀한 관계에서 딱 막혀 버리는 것 같은 생각이 들었어요. 그래서

굉장히 좀 공허하고 또 외롭다는 걸 많이 느꼈고.”<참여자6>

심리적인 불편함으로 상담을 받아보고 싶었으나 주위 시선이 의식되거나, 주변에서 누구나 겪는 상황이라는 말을 듣고 포기했다고 진술하였다.

“이제 그걸 하려면 일단 집을 나와야 하고, 그러면 어디를 가는지 알려 드려야 되고, 그러다 보니까 그게 불화가 되겠다고요. 불화가 되고. 왜 또 그분들이 갖고 있는 정서 자체가 상담이나, 심리 이런 얘기가 나오면 정신이 돌은 것도 아닌데 왜 그걸 하느냐 이렇게 심한 얘기도 하시고 그럴 것 같으니까. 그냥 안 하는 거죠.”<참여자4>

참여자들이 독서치료 이전에 경험했던 부정적 정서는 대인관계에 영향을 미칠 뿐 아니라 자신에 대해서도 부정적인 인식을 갖게 했다. 억압된 감정으로 정서적인 표현을 제대로 할 수 없었고, 대인관계에서 적개심을 느끼거나 공포를 경험하기도 했다. 자신이 작아진 느낌으로 대인관계를 회피하는 경험, 타인에 대한 신뢰가 없어 지속적인 관계가 어려웠던 경험은 친밀함에 대한 양가감정을 느끼게 하였다. 이는 독서치료 이전에 참여자들이 심리적으로 불안정한 상태였음을 보여준다.

원가족 경험으로 형성된 자신에 대한 왜곡된 인지와 심리적 외상

참여자들은 원가족에서 부정적인 관계나 정서적 경험으로 인해 심리적인 어려움을 경험

하였다. 건강하지 못한 원가족 경험은 도피적으로 결혼을 선택하게 하기도 했다.

“기대는 없었는데 저희 친정에서 도망치고 싶었어요. 도망을 쳤죠. 왜냐면 저희 친정에서는 도망을 갔으니까.(중략)공무원 생활은 안 맞는 거예요. 별로 안 맞아서 그만뒀어요. 나에 대한 이제 그 눈초리들이 너무나 따가운 거야. 그래서 결혼으로 도피를 했지요. 그래서 했는데 그러다 보니까 조금 힘들었어요.”<참가자2>

원가족과 불편한 관계 형성을 했던 경험은 정서적으로 결핍되거나 마음을 닫고 살게 했다. 또한 수치심이나 무력감에 빠졌고, 욕구가 좌절되거나 부정적인 남성상을 형성하게 하였다.

“저희 아버지가 아주 심한 알콜릭이었어요. 그래서 그게 수치심이 심했기 때문에 친한 친구들한테 조차도 얘기를 못하고 거의 입을 그냥 다물고 있었죠. 그게 일급 비밀이었죠.(중략)제가 거기서 느꼈던 어떤 그런 가정에 그런 태어났다는 거 자체에 대한 수치심과 그렇기 때문에 미워하는 부모에 대한 마음이 죄책감이 굉장히 남한테 이야기하지는 못하지만 정도가 굉장히 심했기 때문에 그게 결국에는 저한테는 무력감과 우울로 온 것 같아요.”<참여자6>

“제가 그거를 어렸을 때는 누군가를 받아야 되는데 주지를 앓잖아요. 주지를 앓는 걸 가지고 ‘주세요. 주세요.’ 할 수는 없으니까 이제 그럼 내가 살겠다. 내가 살기 위해서는 아픈 것들은 다 달아버려야 되잖아요. 그러다 보니까 그런 쪽으로 갔

있던 것 같아요.”<참여자2>

“남자가 이걸 뭐라 하면 이걸 믿을 수 있을 정도가 되어야 한다. 이게 어렸을 때 들었던 대사 중에 하나예요. ‘남자가 재떨이보고 컵이라고 하면 컵이구나 해야 된다.’ 그런 대사가 기억나는데.” <참여자3>

남아선호사상이 강했던 부모로부터 상처를 받았던 참여자는 자신의 딸이 여자로 태어나서 또 자신처럼 상처를 받고 자랄 것 같아 울음을 터뜨렸다고 진술하였다.

“두 분 다 남아선호사상이 굉장히 강하세요. 이제 그것들이 참 어렸을 때 상처가 많이 됐었어요.(중략) 저희 첫 아이 낳을 때도 울음이 막 나오더라고요. 그 아이를 봤을 때. 그게 딸을 낳아서보다는 저 아이도 나처럼 여자로 태어나서 상처를 받고 자라면 어쩔까. 그 감정이 확 올라오더라고요.” <참여자2>

원가족에서의 경험으로 자신에 대해 왜곡된 인지를 하게 된 참여자들은 타인이 생각하는 자신과 스스로 생각하는 자신의 모습의 차이로 인해 관계에서 스스로를 낮추는 경험을 하기도 하였다.

“남이 생각하는 나와 내가 생각하는 나의 갭이 컸던 것 같아요. 남이 생각할 때는 ‘어, 이정도면 괜찮아’ 이랬는데 제 마음 속에는 ‘아니야. 나는 네가 생각하는 것만큼 그렇게 괜찮은 사람 아니야’ 이렇게 저를 되게 낮추게 봤던 것 같아요. 그러니까 그래서 그게 힘들었죠.”<참여자5>

원가족 경험은 자신의 주체적 삶이 아닌 타인에게 이끌리는 삶을 살게 했다. 자신이 아닌 외부의 시선에 맞춰 억지로 살았다고 하였다.

“부모님도 뭐 공부를 해야 되겠지만 일단은 네가 장녀고 장녀, 장녀 그런 책임감이. 그런 얘기 막 들으면서 장녀에 대한 부담감도 많았었고 그런 게 이제 공부 보다는 돈을 좀 벌어야겠다. 그런 생각도 많이 있었고(중략) 억지로, 억지로 살아왔는데 또 고등학교 와서도 억지로 사는. 남 위해서 억지로 사는 거예요.”<참여자1>

참여자들은 원가족에 대한 부정적인 정서가 있어 관계 형성에 어려움을 겪었다. 원가족을 회피하기 위해 결혼을 선택하기도 하고, 무조건적인 사랑을 받고 싶었던 욕구가 좌절되면서 정서적인 경험을 차단하기도 하였다. 아버지의 모습에서 부정적인 남성상이나 힘에 대한 두려움을 형성하기도 하였는데 이런 경험이 자신에 대한 왜곡된 인지를 형성해 대인관계에서 자신이 주체적인 관계를 맺기보다 타인에 의한 관계 맺기를 하고 있었다. 또한 부모에게 받은 심리적 외상은 자녀에게까지 영향을 미쳤다.

시댁, 남편, 자녀와 불편한 관계 형성

참여자들은 원가족에서 벗어나기 위해 선택한 결혼에서 심리적인 불편함을 경험하였다. 원가족에 대한 걱정으로 현재 가족에게 관심을 주지 못하는 생활을 하고 있다고 하였다.

“남편에 대해서 애정적으로 뭔가 지원

을 해주고 지지를 해 줘야 되는데 저는 항상 마음이 관심이나 마음이 항상 친절에 가 있었어요. 항상 거기에는 마치 제가 전쟁 후에 후유증이 있는 것처럼 항상 마음이 좀 불안했고, 결혼하고 나서 전 떠나와서도 계속 친절엄마가 무슨 일이 있을까, 오늘은 괜찮을까 라는 어떤 그런 불안감이 항상 있었고 관심이 거의 이쪽에 와 있었어요.”<참여자6>

참여자들은 시대와 갈등하며 자신이 쓸모없는 인간처럼 여겨지고, 대우를 받지 못한다고 느끼거나 시대에 대한 신뢰감을 잃는 등 심리적 상처를 받은 경험이 있었다.

“계 방에 가서 앉아 있는데 하염없이 눈물이 나왔어요. 울었어요. 참 정말. 물론 맘머느리들이 잘하면 기본이고 맨 날 혼만 난다고 하지만 진짜 내가 잘 한 게 없나. 나는 진짜 이 집안에서 쓸모가 없는 인간처럼 대우를 받고 있는데 그럼 내가 어디 가서 무슨 대우를 받고 살 수 있을까. 그냥 차라리 헤어져서 나 혼자 지금도 여기서 이렇게 살았는데 내가 배운 거고 뭐고 다 필요 없고, 그냥 다른 사람이 운영하는 식당에 가서 밥그릇만 닦아도 한 달에 나 한 몸 못 먹고 살까.”<참여자4>

시대과의 불편함은 남편과 관계를 맺을 때 부정적인 영향을 미쳤으며, 그로 인해 자녀 양육에 문제가 발생하기도 하였다.

“그런 마음도 풀고 싶고, 얘기를 하고 싶고 그래서 남편한테 얘기를 하면 그냥 왜 온 벽이 너무 짝 막혔어 라는 그런 분

위기를 저한테 줘요. 항상. 그러니까 이제 그 얘기를 못하는 얘기가 저한테는 쌓이는 거잖아요.<중략>사실은 그렇게 거기서 울분을 토하고 그랬던 게 내 안에 쌓였던 시대에 대한 갈등 때문이잖아요. 그런데 그것에 대한 결과물은 뭐냐면, 우리 아이들에게 그들이 다 가고 있는 거야.”<참여자4>

참여자들은 원가족에서 벗어나기 위해 결혼을 선택했지만 원가족에 대한 걱정으로 현재 결혼 생활에도 영향을 받았다. 결혼 전 힘든 생활로 인해 어린 나이에 도망가듯이 결혼을 했고, 결혼을 한 후에도 현재 가족보다는 원가족에게 관심을 더 많이 두게 되면서 남편에게 애정을 주지 못하기도 하였다. 그런 경험은 불안이라는 정서적 경험을 하게 했다. 시대과의 갈등은 남편에게 벽을 느끼게 하였고, 자녀들에게도 눈치를 보며 그들을 만들게 하기도 하였다. 자신이 경험하는 심리적인 불편함으로 엄격하게 자녀 양육을 했다는 진술도 있었다.

독서치료에서 사용하는 매개체인 책에 대한 심리 정서적 반응

독서치료에서 사용하는 매개체에 대해 참여자들은 자신의 감정이 반영되고, 공감대가 형성되어 자연스럽게 자신의 이야기를 하며 정서표현을 할 수 있었다. 참여자들은 책을 읽으면서 동일시 경험을 하였는데 자신과 비슷한 정서 상태나 문제를 해결하는 내용에 대해 동일시되었다.

“그 그림 자체가 내가 겪는 그 상황하

고 똑같았어요. 똑같았어요. 정말로. 그러면서 그 여자가 이제 해결점을 찾아가는데 내가 해결점을 찾아가는 것 같고. 같이 동화가 확 되어버리는. 그 책 보면서 다같이. 엄마야, 진짜 나 인거 아니야.”<참여자 1>

독서치료에서 사용하는 매개체에 대해 참여자들은 자신의 감정이 반영되고, 공감대가 형성되어 자연스럽게 자신의 이야기를 하며 정서표현을 할 수 있었다.

“책을 보면서 거울처럼 생각을 했던 것 같아요. 내가 내 마음을 잘 모르겠는데 책을 보면서 ‘아, 나도 이때 이런 생각을 했는데, 아, 맞아. 이런 감정이 있어, 내 안에 이게 참 많아.’ 그야말로 정말 저한테는 거울역할을 해 준 것 같아요.<중략>제 마음을 나조차도 이 감정이 뭔지 모르는데 섬세하게 잘 표현 된 거 그래서 돋보기로 들여다보는 것처럼 내 마음속을 하나하나 세세하게 잘 볼 수 있게 해주는 도구가 된 것 같아요.”<참여자6>

책에 등장하는 인물이나 사건을 통해 자신의 심리적 상처가 드러났으며 하나의 단어로 인해 감정이 올라와 울음을 토했던 참여자도 있었다.

“책이 『유진과 유진』을 읽었을 때예요. 그 내용이 저의 경우이지는 않았는데 거기서 그러니까 독서치료가 재미있는 게요. 전체적인 줄거리나 내용이 나랑은 전혀 상관 없는 내용이었는데 거기서 딱 한 글자, 한 단어 그것 때문에 저는 확 제가 올

라오는 게 있었거든요. 작은 유진을 나중에 데리고 그 작은 유진의 엄마가 들어서 모텔인가 숙소에서 모녀가 하루를 지내는데 거기서 그랬나 하여튼 밥을 먹는데요. ‘밥을 꾸역꾸역 먹는다.’는 표현이 나왔어요. ‘꾸역꾸역’ 그런데 그 ‘꾸역꾸역’이요. 제가 그것 때문에 자꾸 그게 생각이 나더라고요. ‘꾸역꾸역’ 그런데 저도요 그 ‘꾸역꾸역’을 여러 번 해봤던 사람이거든요. 그래서 그 부분을 얘기를 하는데 이제 그 ‘꾸역꾸역’이라는 부분에 대해서 막 얘기를 하고 싶은데 갑자기 너무 억울하고 분하고 그러면 가슴이 갑자기 기가 막혀서 말이 안 나오는 것 같은 그런 기분. 갑자기 탁 들더니 제가 눈물이 나더라고요.”<참여자4>

독서치료에서 책은 객관성을 갖게 해줘 자신을 깊이 볼 수 있게 해주었고, 문제를 풀아가는 방향을 제시해 주기도 한다. 이는 탈동일시 경험을 하게 하였다.

“독서치료 안에서 책은, 나를 좀 깊이 들여다 볼 수 있는 우물 속 거울 같은, 조금 깊이 들여다 볼 수 있게. 거울은 거울인데 조금 깊이 생각해 볼 수 있는. 그냥 거울은 너무 있는 그대로, 바로 있는 그대로 확 보이는 거라서 그건 아닌 것 같고, 조금 우물 속 거울이면 이렇게 찬찬히 자세히 봐야 될 것 같고, 바로 딱 안 보이니까 처음에 확 보이지 않을 수 있지만 좀 이렇게 주의를 기울여서 잘 봐야 될 것 같고 약간 깊이 있게 봐야 될 것 같고. 그런 면에서. 저 자신한테는 약간 좀 객관성도 갖게 해주는 것 같고요.”<참여자3>

독서치료에서 참여자들은 책을 읽으며 자신의 심리적 경험과 같은 상황이나 인물에 동일시되는 경험을 하였다. 자존감이 낮은 여성이 등장하는 책이나 사회성이 발달하지 못한 주인공에 동일시되어 다른 관점을 제시하기도 했다. 동일시 경험을 통해 공감대가 형성되면 책 이야기를 하다가 자연스럽게 내면의 이야기를 꺼낼 수 있었다. 그로 인해 무의식에 있던 심리적인 상처가 드러나는 경험을 하게 되는데, 이때 하나의 단어로 인해 감정이 올라오기도 하고, 자신에게 있는 불편한 감정이 책을 통해 위로 받으며 해소되기도 하였다. 책을 통해 감정이 아닌 객관적인 관점에서 내면을 탐색한 참여자들에게 안내자 역할을 해주었던 책읽기 경험은 탈동일시를 할 수 있게 하였다. 그로 인해 문제를 해결하도록 도왔다.

독서치료 과정 중 경험한 자신에 대한 인식 및 정서 표현

독서치료에서 정서적 표현은 속상하거나 시원함, 그리고 사방으로 흩어졌던 것 같은 마음이 모아지는 것 같은 경험이었다. 또한 몸이 떨리며 뜨거워지는 경험을 하기도 하였다.

“그 말을 하고 있을 당시에 제 모습이 어땠가. 말할 때는 굉장히 뜨거워요. 진짜 몸이 뜨겁고, 떨리기도 하고 그때 그 정서가 되살렸기 때문에 말이 나오는 거라 그 상태로 돌아갔기 때문에 굉장히 떨리기도 하고 불안하고 창피하기도 했던 것 같아요. 이 내용을 내가 얘기해도 되나 그런 갈등 속에서 그래도 뭔가 시도를 해서 이전과 후가 다르다는 것을 경험하고 싶었다는 것 때문에 던지기는 하는데 굉장히 두

렵기도 했죠. 두렵기도 하고 떨리고 일단은 가장 크게 눌러 있었던 부분이 ‘나도 그런 게 얼마나 힘들었는지 알아’ 그거였기 때문에 분노가 많아서 그 책 2권 하는 동안 굉장히 가슴이 뜨거웠던 것 같아요. 들어가 보면 감정은 세세하고 다양한데 제가 느끼는 것은 굉장히 뜨거웠어요. 무언가 멎어있는 것 같은 그때, 그때 적절하게 배출하지 못한 그 감정들은 아주 강하게. 제일 그것을 하고 싶었던 것 같아요.”<참여자6>

독서치료에 참여하면서 힘들었던 경험에 대한 통찰은 자신에 대한 부정적인 정서, 부정적인 개념을 자각하게 하였다. 그런 자각을 하게 되면서 심리적으로 혼란스럽기도 하였다.

“제가 그때 이제 우울증이 조금 있었어요. 근데 모르겠어요. 그때 당시에 상황이 그랬는지 독서치료를 하면서 내가 내 내면의 문제를 내가 의식하지 못했던 세계들이 있잖아요. 그것들을 조금 더 알게 되면서 이제 조금 더 생각을 하고 조금 더 힘이 길러지면서 그런 문제를 부딪치면서 깨어나는 건지는 모르겠지만, 일단은 상황이 그런 우울증을 만드는 상황들이 계속 발생을 해서 그랬는지는 모르겠지만 그 우울증이 조금 더 이렇게 생기기도 하고, 생기면서 그 전에는 생각하지 못했던 그런 문제들을 조금은 생각을 하게 됐어요. 왜 내가 우울증이 왔을까. 구체적으로.”<참여자2>

“내가 나를 존중해주는 자아감이 약했는데 독서치료 이거 하면서 어, 예전 기억들 그러니까 아주 오래전 어린 시절 기억들이 정리가 되면서 내가 자존감이 낮았던

시기를 찾아냈어요.”<참여자1>

가족이나 현재 가족에 대한 불편했던 감정을 표현하면서 뭉쳐있던 것을 풀어내기도 하고, 자신에게 내제된 부모상과 의지했다고 여겼던 어머니에 대한 미움도 발견했다.

“처음에 알게 되었을 때 혼란스럽죠. 뭔가 분노의 원인이 아빠인 줄 알았는데 엄마한테도 있었구나. 의지할 때가 정말 내가 의지할 때가 하나도 없나 보다 마음의 고향처럼 의지할 곳이 하나도 없고 중간에 실망을 하죠. 갑자기 뭔가 사건을, 원인이 여기 있었구나. 알 때 시원한 느낌과 동시에 한편으로는 내가 생각했던 거랑 다르기 때문에 굉장히 두려운 것. 여기 저기 원인이 많네. 도대체 이게 해결 가능한 걸까. 이런 두려움이 있었어요.”<참여자6>

참여자들은 독서치료를 하면서 어머니에게 받았던 교육이 자신에게 내제되어 있음을 발견하고 자녀 양육에서 자신 또한 어머니처럼 행동하는 것을 보고 놀란 경험이 있다. 또한 가족 문제가 나오는 책을 보면서 아버지 문제 뿐 아니라 방치했던 어머니에 대한 미움을 자각하기도 하였다.

“그 책의 내용하고 연결이 되어서 『엄마를 부탁해』를 통해서 조금 가족 문제가 많이 나오잖아요. 그리고 『우리들의 행복한 시간』 그것도 그것에도 알콜릭 아빠가 나오면서 그때 그 이야기를 두 가지. 아버지에 대한 문제, 또 그렇게 방치한 엄마에 대한 미움. 둘 다를 미워하고 있었더라고. 저는 지금도 엄마랑 굉장히 곁으로 보

기엔 친밀하고 그런 상태라 엄마한테 미움이 그렇게 많을 거라고 생각을 못했는데 『엄마를 부탁해』 읽으면서 굉장히 그거 못지않게 분노가 그 쪽에 있었구나 하는 것을 알게 되었어요. 힘들었죠. 놀랐죠. 그 때는 힘들었다기보다 놀랐죠. 조금 저한테는 정신적인 지주인데.”<참여자6>

독서치료 과정에서 참여자들은 이야기를 하면서 표면적으로 표현했던 책에 대한 생각이 자신의 문제와 연결되는 경험을 하였다. 자신이 싫어하는 것에 대한 상징으로 책을 표현하며 공부하면서 스트레스를 받았음을 깨닫게 되었다.

“저는 말보다 쓰는 게 더 편하니까 그게 더 솔직하게 할 수 있어서, 편지를 써서 읽었어요. 그런데 되게 눈물이 많이 나더라고. 그런데 그 거기서는 책이었는데 제가 생각할 때는 책은 그냥 제가 표면적으로 나타낸 거고, 제가 했던 그 경험들이 남들은 다 이 정도면 됐다 충분하다 하는데 나는 계속 뭔가 힘들고, 더 잘해야 될 것 같고 근데 왜 이렇게 못했지 했던 그게 표상적으로 그렇게 나타났던 것 같아요. 책으로.”<참여자5>

참여자들은 독서치료를 하면서 드러내지 않았던 자신의 문제를 발견하고 새로운 관점으로 볼 수 있는 통찰을 하였다. 그런 경험으로 피해의식이나 수치심, 우울증 등에 대한 부정적인 정서를 자각하였다. 그리고 부모님과 건강하지 않은 관계 경험으로 자신에게 스스로에 대한 부정적인 개념이 있었음을 알아차렸다. 그로 인해 자신을 인정하지 않고 외부에

서 만들어진 것대로 채찍질을 하고 있었음을 발견하였다.

독서치료에서 집단원에 대한 긍정적인 경험

참여자들은 독서치료를 하면서 함께 했던 사람들에게 충분히 받아들여졌다고 느꼈을 때 신기했다고 보고했다. 또한 다른 사람의 아픈 이야기를 듣고 자신에게 적용하며 공감을 하기도 했다. 그렇게 서로의 이야기가 충분히 받아들여지는 수용적인 분위기를 경험하였다.

“불편한 것은 불편한 대로 얘기를 했어요. 거부감이 든다. 그런 것들이 싫다고 생각이 들고 거부감이 들고. 그때 그런 이야기들을 했고 충분히 받아들여졌어요. ‘아, 그럴 때 그렇게 불편하신 거예요.’ 수용을 해주셔서. 그런 감정이 또 한 번 그렇게 표현했을 때 받아들여지는구나. 이렇게 서로 간에 수용되는 것을 보면서 자라지 않았기 때문에 굉장히 저한테는 신기하다고 그럴까.”<참여자6>

집단독서치료에서 공감과 수용은 참여자들에게 긍정적인 영향을 주어 불편한 감정 표현도 할 수 있는 힘이 되었다.

“수용. 일단은. 그 안에서는 뭐든지 얘기해도 ‘아 그럴 수도 있지.’ 수용 받는다는 느낌이 충분히 있었어요. 그러니까 과정을 하시면서 ‘아, 그러셨군요. 그럴 수도 있지요. 그렇군요.’ 아무것도 안하셨거든요. 아무것도 안 하신 게 오히려 저는. 사람들도 아무것도 안했는데 내가 충분히 얘기 할 수 있게 하고 들어 줬다는

게.”<참여자1>

집단에서 사람들 이야기를 들으며 자신을 발견하기도 하고, 자기만의 고민이 아니었음을 알면서 위로가 되었다. 지지와 위로경험은 자신의 문제를 발견하게 하고, 그로 인해 치유 경험을 할 수 있었다.

“독서치료라는 자체가 자기를 좀 내면을 들여다 볼 수 있는 시간이고, 그리고 다른 사람의 공감을 얻을 수 있는 시간이 더라고요. 같이 하나까. 혼자서 하는 것이 아니잖아요. 그래서 그 다른 사람 얘기를 들으면 그 사람 얘기 속에 또 제가 있어요. 그래서 되게 공감하게 되고, ‘어, 나만의 고민이 아니구나.’ 그래서 되게 힘을 얻고 그리고 제 얘기를 하면 또 사람들이 공감을 해 줘요. 그게 되게 위로가 되고, ‘그게 나만의 문제가 아니구나. 다른 사람도 다 나같이 조금씩 이런 걸 가지고 있구나.’ 그럼 이제 힘을 얻고 위로도 얻고. 그랬던 것 같아요.”<참여자5>

독서치료를 함께 했던 집단원들은 참여자들의 변화에 도움을 주었고, 서로를 같은 생각을 갖고 함께 가는 동행자라고 여기고 있다.

“모임이 끝나고 나서 그냥 나랑 같이 가는 동행자라고 그래야 되나요? 같은 생각을 가진 사람 이런 누군가가 같이 있다는 것.”<참여자2>

참여자들은 집단 경험을 통해 자신의 이야기를 충분히 하면서 수용 받는 경험이 긍정적인 영향을 미쳤다. 불편한 감정 표현도 할

수 있었고, 평소 힘든 이야기는 하지 않았는데 공유해도 좋겠다는 변화된 관점을 갖게 되었다. 다른 사람 이야기를 들으며 자신의 내면에 있는 문제와 공감할 수 있었던 것은 자기만의 문제가 아니라는 위로를 받았기 때문이다. 힘든 경험을 공유했던 집단원들은 함께 가는 동행자가 되었다.

독서치료 경험으로 인한 자신에 대한 태도 변화와 대인관계 기술 향상

참여자들은 독서치료 경험을 통해 자신을 믿지 못하고, 위로하지 않았다는 것을 알게 되면서 어둡고, 슬프고, 두렵게 세상을 보던 시각이 희망적으로 변했다.

“세상을 바라보는 눈이 희망적이 된 것. 예전에는 내가 봤던 내가 보고 삶이라고 생각했던 게 어둡고 슬프고 두려운 것. 이런 부정적인 게 많았다고 하면 그것 말고도 다른 부분도 있구나. 이렇게 햇볕을 내리 쬐 수 있는 공간도 있고 내가 하고 싶은 것도 있고, 좀 뭔가 내 안의 활력, 활기, 또 내 안에 어떤 힘. 그런 것들이 생긴 것 같아요. 외부로 계속 이렇게 외부의 시선으로 밖도 보지만 밖에 어떤 세상도 보지만 그 시선으로 나를 봤던 것 같아요. 내가 주인이 되어서 내 눈으로 밖을 보고, 나도 보고. 그게 제일 많이 변한 것 같아요.”<참여자6>

자신의 문제를 풀 수 있을 거라고 생각하지 않았는데 죄책감이 사라진 빈 공간에 활기가 생겼다.

“저는 죄책감 부분이<사라지면서> 제 마음 속에 공간을 만들어준 것 같아요. 그게 나가면서. 그러면서 약간 활기도 생기고 ‘아, 내가 사람이구나.’ 하는 생각을 했던 것 같아요. 처음. 감옥에서 마치 제가 딱 나온 것처럼. 걸어가도 되고 고개를 뺏뺏이 들고 가도 되고. 뭔가 나도 하고 싶은 게 있구나. 그런 정도의 마음이 들었어요. 왜냐면 그 부분이 풀릴 거라고 생각을 안 했거든요. 전혀. 일단은 열어야 누구도 도와주고 그럴 텐데. 열 수 있을 문제라고 생각을 안 했거든요.”<참여자6>

참여자들은 독서치료 경험을 통해 죄책감, 불안 등 부정적인 정서가 해소되면서 내적 성장을 하게 되었다.

“저는 그냥 그 사건이 지나가면 지나가는 거고 이렇게 생각을 했는데 그게 아니고 계속 내 마음속에 쌓여가고 그게 어느 순간 나도 모르게 불쑥불쑥 튀어나오기도 하고 어떤 문제에 봉착을 했을 때 이게 확 발현이 되는 그런 것들을 이제 앞으로써 그냥 내가 이랬을 때 내가 이렇게 되지 않았을까 그리고 내가 자꾸 내가 지금 내가 생각해봐도 이상한 행동을 하거나 이상하게 오버를 한다거나 막 이랬을 때 과연 이거는 어디에서 왔을까 그런 의문들을 자꾸 자꾸 하면서 내 내면을 조금 더 들여 보게 됐다고 해야 할까요.”<참여자2>

자신에 대한 이해는 타인을 이해할 수 있는 바탕이 되었다. 자기 이해가 생기면서 타인의 감정을 읽어줄 수 있게 되었다.

“제가 나를 이해하게 되면 남도 보이잖아요. ‘저 사람은 저래서 저랬겠구나.’ 그 전에는 제가 너무 힘드니까. 마음속에 힘든 게 있으니까. 뭘 해도 ‘어, 왜 저래’ 생각됐던 게 좀 이제 내가 어느 정도 안정되고 편안하니까 다른 사람 감정을 읽을 수 있는 거 있잖아요. ‘재는 저래서 그렇구나, 저 사람은 저래서 기분이 나쁘구나. 조금 시간을 줘야겠다.’ 뭐 이렇게 좀 그런 것들이 차츰차츰 생긴 것 같아요. 그러면서 사람이 본인이 너그러워져서 다른 사람을 조금 기다릴 수 있는 여유가 생기면 사람들도 자꾸 저를 찾게 되잖아요.”<참여자 5>

참여자들은 이전에는 자신의 감정이나 경험을 무시하였지만 독서치료 경험을 통해 관계에서 자신의 의사를 명확하게 표현하거나 감정을 표현하는 것이 자유로워졌다.

“그 전에는 이렇게 상황들이 딱 내가 뭔가 얘기를 해야 되는데 얘기를 못하면 못 한 대로 속상했고, 하면 또 그게 싸움이 되고 막 이랬었는데 이제는 그 상대방은 어떨지 모르겠어요. 그러니까 아직은 제가 미숙한 점이 있으니까. 어쩔 줄 모르겠는데 일단 제 입장에서 전에 내가 그 사람에게 얘기를 했을 때 보다 좀 더 부드러워진 것 같고 또 정확히 내 의사를 표현하고, 내 감정을 표현했기 때문에 전보다 자유로워진 점이 있어요.”<참여자2>

독서치료 경험은 삶의 의미를 다시 생각하게 하였는데 이는 자기 삶의 주인공이 되어 나가야 할 방향을 제시해 주었다.

“삶의 의미. 일단은 저를 조금 이해하게 된 거. 더 잘 이해하게 된 거. 삶에 어떤 주인공이 되게 해 준 그런 의미인 것 같아요. 그러니까 예전에는 그냥 모든 사람이 하나의 어떤 잣대로써 계속 평가가 되거나 또한 그렇게 그들 중에서 줄을 선 하나의 사람으로 봤다고 그러면 이제는 그냥 제가 저 중심으로 제 안에서 볼 수 있는 거. 그 힘을 갖게 해 준 것은 결국에는 저를 인정하게 해주는 것 같아요. 나를 인정하게 해주고, 나를 좀 통틀어 여기까지 삶을 다 볼 수 있는. 삶을 조망하게 해 준 것. 바로 세워준 것 같아요. 한쪽은 치우쳐서 한 쪽으로 봤다고 그러면 중앙에 설 수 있게 해 준 것, 시각을 넓게 해 준 것.”<참여자6>

독서치료 경험은 참여자들에게 새로운 시각을 주고 관계를 변화시키게 하였다. 자신을 무시하거나 자신의 감정을 억압했던 참여자들은 감정 표현을 하게 되면서 결핍되었던 욕구를 알아차릴 수 있었다. 또한 자신도 알지 못했던 모습을 발견하게 됐다. 혼자만 피해를 당한다고 여겼던 경험이 관점이 변하면서 누구나 겪을 수 있는 일을 자기 혼자만의 문제로 여겨 힘들어했다는 발견도 있었다. 내적성찰을 통한 자기이해는 타인을 다양하게 볼 수 있도록 했으며 긍정적인 관계 변화가 있었다.

독서치료 경험으로 원가족에 대한 이해와 현재 가족에 대한 태도 변화

참여자들은 독서치료 경험을 통해 부모에 대한 미움이나 부정적인 정서를 표현하고 다른 관점에서 부모를 보게 되었다. 그런 경험

은 부모를 이해하고 용서할 수 있는 경험이 있었다.

“그런 경험은 없는 것 같아요. 근데 아버지가 저는 되게 막 너무 싫었거든요. 그랬는데 이제 이 과정 하면서 아버지를 용서하는 게 생겼었어요. 아버지, 엄마를. 그러니까 얘기를 충분하게. 아버지에 대해서 얘기하고 엄마에 대해 얘기 하고 하니까. 내 엄마만 그러는 게 아니고 내 아빠만 그러는 게 아니구나. ‘아, 우리 엄마 아버지만 그런 게 아니네. 다른 엄마 아빠도 그러면서 자녀들 입장에서 저런 마음을 느꼈었구나.’ 그러면서 또 수용이 되는 거예요. 내가. 그러니까 엄마 아빠가 참 힘들었을 것 같다. 그땐 미움의 대상이었는데” <참여자1>

시부모와의 관계에서 불편했던 감정을 이해하게 되었다. 시어머니의 행동에 대해 관찰하면서 내면을 보려고 하면서 이해하게 되었다.

“전화가 와요. ‘너는 집에서 뭐하냐.’ 그러면 제가 듣기에는 ‘할 일 없이 집에서 뭐 하고 있느냐.’ 그렇게 들리거든요. 그러니까 저는 제가 잘 들어야 하는데 그야말로 말을 형편없이 해도 제가 진짜 좋은 말로 받아들이면 정말 좋은 말로 받아들일 수 있는 건데 제가 많이 안 되는 거잖아요. 그런데 요새는 그렇지 않아요.” <참여자4>

남편에 대한 이해는 태도를 변화시켰는데 서로 감정표현을 하게 되면서 원수처럼 여겼던 남편을 받아들이고, 남편과의 문제를 풀어

갈 실마리를 발견하기도 하였다.

“저는 솔직히 신랑 문제에 굉장히 빠져 있었어요. 인간이 왜 이렇게 다를까 이제 근데 거기에 대한 실마리를 찾지를 못한 거죠. 그냥 너무나 틀려. 그런데 어떻게 해야 할까? 이렇게만 생각을 했지 실마리를 찾지를 못했는데 독서치료 하면서 내 문제도 보고 신랑 문제도 보고” <참여자2>

참여자들은 독서치료 경험을 하면서 자녀에 대한 태도도 변했다. 모든 것이 자신의 일처럼 여겨져 힘들어서 엄격했었지만 자녀들의 실수를 이해하고 덮어주며 여유로워졌다. 리듬감이 생긴 대화로 감정표현을 하기도 하고, 신체 접촉을 많이 하려고 하기도 한다.

“옛날에는 그런 것에도 엄격했던 것 같아요. 애들은 뭐 음식 쏟고, 흘리고 막 이런 것을 예전에는 그게 다 내 일이다. 그래서 다 힘들었어요. ‘그렇게 하면 엄마가 얼마나 힘든 줄 알아’ 그런데 그게 좀 덜해진 것 같아요. 아주 안 그렇다고는 못하지만 그래도 많이 덜해진 것 같아요. 거기에 대해서는 그렇게 스트레스를 안 받는 것 같아요. 그냥 애들이 할 수 있는 실수는 애들이라서 그렇구나. 좀 이해하고 덮어주는 편인 것 같아요. 그 자체가 변한 것은 아닌데 제가 여유로워졌잖아요. 그러니까 그렇게 해도 ‘애는 아이라서 그렇지’ 그런게 먼저 생각이 나는 것 같아요. ‘아직 어리니까 그렇지.’” <참여자5>

독서치료 경험을 한 후 참여자들은 부모나 시부모, 남편 그리고 자녀에 대한 감정이 변

화되었다. 부모의 상처를 보게 되거나 자신의 부모만 그런 것이 아니라는 것을 알게 되면서 부모를 수용할 수 있었다. 미워하면서도 사랑을 받고 싶다는 양가감정을 발견하기도 했는데, 감정을 표현하고 새로운 관점에서 보게 되면서 부모를 용서할 수 있었다. 참여자들의 독서치료 경험은 자신뿐만 아니라 원가족, 현재 가족에 대한 감정과 태도를 변화시켰다.

연구 결과를 8개의 주제묶음별로 종합해 기술하면, 첫째, 참여자들은 독서치료를 하기 전부터 갖고 있었던 불안정했던 관계와 정서를 재경험하였다. 이런 경험이 억압되어 고통을 겪고 있었는데 그 양상은 불안, 우울 등 신경증적인 모습으로 나타났다. 신경증을 규정하는 메커니즘이 억압이라고 했던 Lacan은 억압된 것은 내부로부터 말실수, 실수 행위, 증상의 형태로 되돌아온다(Fink, 1997)고 하였다. 확실정보다는 의심에 지배받는 신경증자로 인해 참여자들은 대인관계에서 위축되거나, 신뢰가 없어 지속적인 관계를 유지하지 못했다. 또한 친밀한 관계에 대한 양가감정이 있어 욕구가 있으면서도 대인관계를 맺는 데 어려움을 겪는 것으로 드러났다. 참여자들은 살아오면서 감정을 억압하거나 무시하였다. 그러나 독서치료를 통해 묻혀 있던 감정이 드러나며 삶에서 부딪쳤던 문제들을 새로운 관점으로 보게 되었다. 감정을 무시하며 살던 참여자들은 심리적 현상이 신체적 증상으로 나타나기도 하였다. 그러나 힘들어도 쉽게 다른 사람에게 도움을 청하거나 상담실을 찾을 수 없었다. 이는 다른 사람을 의식하거나 문제를 드러내는 것에 대한 어려움이 있었기 때문이었다. 이용미(2007)는 중년여성은 분노 경험을 갈등을 잠재우기 위해 내면화 하며, 이런 분노를 내면화해서 자존감을 회복하려는 모습은

자기중심적인 측면보다 타인 중심적 정서가 강조된 것이라고 한다.

둘째, 참여자들은 독서치료를 통해 원가족 경험으로 형성된 자신에 대한 왜곡된 인지와 심리적 외상을 발견했다. 그들은 원가족에서 정서적으로 결핍되거나 욕구가 좌절되는 경험, 부모에 의한 심리적 상처와 자신에 대한 부정적 인식을 형성하게 되었다. 그리고 왜곡된 남성상을 형성하기도 하였다. 박금자(1999), 김춘경, 변의진(2007)의 연구에서 중년기 여성의 우울과 관련해서 자아존중감이 직접적으로 가장 많은 영향력을 미친다고 한다. 자아존중감이 낮은 중년여성은 중년기 위기감을 더욱 가중시킬 수 있을 것이다. 독서치료 이전 경험했던 정서의 불안정성이나 원가족에서 경험한 심리적 외상은 중년기 위기감에 대처하는 능력을 저하시키는 요인이 될 수 있다. 독서치료를 경험하면서 참여자들이 발견한 원가족에 대한 부정적 정서나, 결핍되거나 좌절된 욕구는 현재 삶에도 영향을 미치고 있었다. 이러한 현상에 대해 성찰하지 못한 삶에서 심리적인 고통이나 피해의식으로 인해 자신을 질책했다. 또한 초점이 밖으로 향한 타인 중심의 삶을 살면서 자존감은 더 낮아질 수밖에 없었다.

셋째, 참여자들은 시댁, 남편, 자녀와 불편한 관계를 형성하고 있었다. 시댁과의 갈등으로 남편과 불편한 관계를 형성하기도 하고, 원가족 문제로 인해 남편에게 관심을 둘 수 없는 현상이 있었다. 또한 자신의 심리적 문제로 인해 엄격한 양육태도를 보이거나 부정적 정서반응을 하며 자녀에게 영향을 미치고 있었다. 이는 중년여성의 심리사회적 위기에 가족관계 요인이 가장 많은 영향력을 미친다는 윤여정(2000)의 연구 결과와 일치한다. 또

한 가족으로 인한 영향뿐 아니라 중년여성의 심리적 문제가 가족에게 미치는 영향력도 있었다. 이는 상호작용하며 서로에게 영향을 미친다고 볼 수 있을 것이다.

넷째, 독서치료에서 사용하는 매개체인 책에 대한 심리 정서적 반응이 있었다. Doll & C. Doll(1997)은 선택된 독서 자료에 내재된 생각이 독자의 정서적 또는 심리적 질병에 치료적인 영향을 줄 수 있다고 하였다. 참여자들은 책을 읽고 자신의 경험을 구체적으로 표현했다. 때로는 자기 이야기를 하는 것이 불편했던 참여자는 책이야기를 하면서 자연스럽게 속마음을 꺼낼 수 있었다. 책에 등장하는 인물이나 사건에 동일시되어 자신의 문제를 공감하면서 심리적 문제가 드러났다. 대부분은 자신의 심리적 문제와 일치하는 주제나 인물에 동일시되었는데 정서적인 반응을 하며 발견하기도 했다. 어떤 참여자들은 자아실현과 관련된 책 등 주제와 연결되어 드러내기도 하였다. 자아실현에 관심을 보인 참여자는 자신이 중간에 포기했다고 여겨 좌절 경험이 있는 학문적 욕구에 대한 상징으로 책을 표현했다. 상징적인 표현이었던 책이 자신을 질책하는 잣대라고 생각하고 있었다. 그러나 독서치료 과정 중에 그렇게 생각하고 있었던 것을 발견한 후 책이 자신을 찾아가게 해주는 도구로 변화되었다. 동일시 경험은 인물이나 주제에서만 일어나는 것은 아니었다. 책에 표현된 하나의 단어로 떠올린 이미지로 인해 감정이 올라오기도 하였다. 그 참여자는 한 단어 때문에 울음을 토하며 말을 할 수 없을 정도로 격한 정서적 반응을 경험하였다고 진술했다.

다섯째, 참여자들은 독서치료 과정 중 자신에 대한 인식 및 정서를 표현하는 경험을 하

였다. 자신에 대한 부정적인 정서를 자각하고, 그 자각으로 인해 격한 감정에 휩싸이기도 하였다. Lacan(1964)은 무의식은 간극을 통해 발견되는데 그것은 뜻밖의 것에서 주체가 압도 당함을 느끼며 거기서 자신이 기대한 것보다 더 많은 독특한 가치를 발견한다고 했다(Fink, 1997). 참여자들은 책과 동일시되어 정서적인 반응을 하면서 내면에 억압되어 있던 무의식이 드러나는 경험이 있었다. 이때 원가족의 경험으로 인한 부정적인 정서를 표현하기도 하고, 삶에서 어려웠던 심리적인 문제들이 표출되었다. Lacan은 억압된 것은 감각이나 감정이 아니라 그 감각이나 감정에 부착된 관념이라고 지적했다(Fink, 1997). 그러한 관념에 대해서는 피해의식이라고 여겼던 것이 다른 사람들과 다른 관점에서 보고 있었음을 발견하거나, 시어머니가 하는 말을 있는 그대로 받아들이지 않고 자신이 왜곡시켜 부정적으로 인식했던 경험에 대한 진술에서 살펴 볼 수 있었다. 이는 책에 대한 동일시 경험을 통해 정화 작업을 하면서 자신과 자신의 문제에 거리를 두게 되어 탈동일시 경험을 할 수 있는 계기가 되었다. 이런 경험은 격한 감정으로 인한 신체적인 반응이나 울음을 통해 표현되었다. 이는 Shrodes(1950)가 제시한 세 가지 독서치료의 원리 중 카타르시스의 경험이다. Laplanche & Pontalis(1967)의 정신분석사전에서는 카타르시스에 대한 의미를 병인이 되는 정서의 적절한 방출로 정서에 얽혀 있는 외상적 사건을 환기시켜 다시 체험하게 함으로써 그 정서를 해소한다고 하였다.

여섯 번째, 참여자들은 집단원에 대한 긍정적인 경험이 있었다. 집단원에게 공감을 받거나 수용되는 경험은 지지와 위로가 되었고, 그 경험으로 용기를 내어 변화할 수 있었다.

Yalom(2005)은 집단의 응집성의 중요성에 대해 언급하면서 치료집단들은 긍정적이고 스스로를 강화하는 ‘신뢰-자기개방-공감-수용-신뢰’의 고리를 만들어낸다고 하였다. 집단의 절차상의 규범을 준수한다면, 집단은 그 개인의 과거 인생 경험 등이 수용될 수 있다고 한다. 이는 집단독서치료에 참여하면서 경험한 현상과 일치한다고 할 수 있는데 집단의 응집성이 집단독서치료에서도 중요한 요소로 작용함을 알 수 있다.

일곱 번째, 참여자들은 독서치료 경험으로 자신에 대한 태도 변화와 대인관계 기술이 향상되었다. Lacan에 따르면 분석의 목표는 타자로부터의 분리이다. 그것은 주체가 주위 타인들이나 내면화된 타자의 가치 판단에 의해 영향 받거나 금지당하지 않고 자신의 길을 계속 해서 추구할 수 있게 하는 것이다. Lacan은 타자의 담화를 통해 언어적인 구조로 형성되었던 삶에서 충동과 대면해 주체가 충동과 만족을 새로운 방식으로 받아들여야 된다고 하였다(Fink, 1997). 독서치료를 경험하면서 자신에 대한 태도가 변화되는 과정에 직면한 문제들은 타자의 담화가 아닌 자신의 길을 갈 수 있도록 하였다. 이는 독서치료 경험이 자아존중감 및 삶의 질을 향상시키고 자아실현을 하게 해준다는 송부옥(2005), 이원지(2005), 김영아(2008)의 연구 결과와 중년여성의 우울감 극복 및 자아존중감 향상에 도움이 된다는 전애란(2008)의 연구결과와 일치한다고 할 수 있다.

여덟 번째, 참여자들은 독서치료 경험으로 원가족에 대한 이해와 현재 가족에 대한 태도가 변화되었다. 참여자들은 독서치료 과정에서 원가족에 대한 부정적인 정서를 표현하였다. 그 결과 새롭게 원가족을 받아들일 수 있었다. 부모의 심리적인 문제나 상황을 이해

하면서 용서할 수 있었다. 또한 그 동안 알 수 없었던 새로운 감정을 발견하기도 하였는데 이는 밋다고 여겼던 아버지에게 사랑을 받고 싶었던 욕구였다. 참여자들은 원가족의 문제에서 자유로워지면서 현재 가족에 대한 이해와 태도도 변화되었다. 이는 억압되어 있던 감정에서 자유로워지며 즐거움과 여유를 얻었기 때문에 조망능력이 향상되었기 때문이다. 또한 주체적인 삶을 회복한 참여자들은 타인을 이해하고, 타인의 감정을 알아차릴 수 있게 되었다. 원가족에 대한 이해와 용서, 현재 가족과의 관계 변화를 보였다. 참여자들은 심리적으로 회복되는 과정에서 갖게 된 여유는 그동안 부정적이던 감정에서 벗어나 밝고 긍정적인 삶을 살 수 있게 되었다. 중년여성의 독서치료 경험은 자신의 삶에 대한 인식을 변화시켰다. 다른 사람의 시선이나 다른 사람의 요구를 의식하지 않고, 주체적인 삶을 살게 된 것은 자신의 주체성을 회복한 결과이다. 참여자들은 삶에 대한 태도 변화뿐 아니라, 대인관계 기술이 향상되었다. 중년여성이 독서치료 경험을 통해 자신의 삶을 재조명하면서 자신에 대한 태도와 타인에 대한 태도가 변화되었음을 알 수 있다.

중년여성의 실존적 문제와 관련해서 사람간의 관계에 대한 다양한 경험이 있었다. 특히 원가족이나 시댁과의 관계 등 가족 관계가 사회적 관계에도 영향을 미치고 있음을 알 수 있다. 본 연구의 참여자들에게 출생해서 한 개인으로 성장하는 원가족의 경험이 특히 큰 영향력을 미치고 있었다. 독립된 개체 이면서도 끊임없이 가족의 영향을 받게 되는 개인은 원가족 경험이 자기에 대한 개념이나 타인과의 상호작용에서 중요한 역할을 하고 있었다. 가족은 집단문화로 형성되며 이런 집

단주의 사상은 유학의 전통사상에서 나왔다. 유학자들은 인간 존재의 기본 특성을 사람과 사람 사이의 관계라는 사회성에서 찾고 있다. 즉 사회적 관계체로 인간의 존재 특성을 규정하는 것이 유학사상에서 인간에 대한 기본적인 입장이다(조공호, 2004). 참여자들은 어린 시절 경험에 의해 형성된 기대를 바탕으로 지금 현재의 사람들과 관계를 맺고 있으며(최연우, 2010), 원가족에서 미해결된 과제는 결혼 후에도 영향을 미쳐 부부갈등이나 시댁과의 갈등뿐만 아니라 자녀와의 관계에도 영향을 미치고 있음을 알 수 있다(정문자, 최난경, 2004; 정문자, 전연지, 2004). 그렇다면 연구결과에 따른 참여자들이 다양한 관계 경험에 대해 두 가지로 설명할 수 있을 것이다. 첫째는 건강하지 못한 원가족 경험으로 인한 관계 맺기의 어려움이고, 두 번째는 집단 문화의 틀을 가진 가족의 영향력이다.

먼저 건강하지 못했던 원가족 경험을 살펴보면, 연구 참여자들은 자신의 감정을 억압하고 타인 중심적인 삶을 살아오면서 불안정한 정서적 상태였다. 어린 시절부터 위축된 자아상을 갖고 있던 참여자는 대인관계에서도 늘 자신은 작고 초라하다고 여기고 있었다. 또한 자격지심으로 타인에 대한 신뢰가 없기도 하였는데 타인에게 민감한 반응을 보이면서도 자신의 감정은 무시하고 표현하지 못했다. 연구 참여자들은 대부분 감정 억압이 심했다고 하였으며, 그로 인한 신체적 증상이 나타나기도 하였다. 이런 현상들은 원가족과의 경험으로 인한 영향이라고 할 수 있다. 원가족으로부터 강요되는 정서적 힘, 즉 융합, 이탈, 삼각화 등은 성인 자녀가 새로운 가족을 형성하는데 많은 역기능을 초래한다(남순현, 한성열, 2003). 참여자3은 독서치료 과정 중에 부모가

다투는 모습을 보고 무섭고 공포스러워 책상 밑으로 숨었던 기억을 떠올렸다. 그 경험으로 성인이 되어서도 싸움이 일어나거나 누군가 공격적인 말투가 느껴지면 얼음처럼 굳어버리게 되는 패턴을 발견할 수 있었다. 또한 자녀도 비슷한 문제로 심리치료를 받은 적이 있다고 진술하였다. 그리고 배우자와 갈등 상황에서 목소리가 커지면 무섭고 눈치를 보며 공포를 느낀다고 하였다. 이는 건강하지 못한 원가족 경험으로 배우자와의 관계나 자녀 관계에서 미성숙한 태도로 대처하고 있었음을 알려준다. 이런 과정은 부모세대의 원가족 건강성으로부터 부모의 자기분화, 자녀가 지각한 원가족 건강성, 그리고 자녀의 자기분화로 이어지는 세대간 전수가 일어나는(하상희, 정혜정, 2008) 현상이라고 할 수 있다. 이런 분화되지 않은 상태에서 원가족에서 독립하지 못했던 정서적 불편함을 가진 참여자들은 독서치료 과정 중에 비슷한 상황의 등장인물에 대한 공감적 반응으로 위안을 받기도 하였다. 이런 경험은 분화되지 않았던 자신을 발견하고 건강하지 못했던 원가족에서의 정서적 상태와 분리되는 경험이었다. 또한 이로 인해 참여자들은 두려웠던 자신의 심리적 문제와 직면할 수 있었다. 이 과정에 대한 예로 참여자6의 진술을 살펴보면 다음과 같다.

“『우리들의 행복한 시간』에서 저하고 계속 연결 되서 생각나는 것 같아요. 윤수하고 동생이 아버지한테 학대당하고 그럴 때 그때 저한테서 복잡하게 올라오는 감정들. 그때로 돌아가지 않았으면 해결되지 않았을 것 같아요. 그때 그런 감정들. 정서들이 만져지지 않고. 그걸 보면서 천천히 머무르면서 들여다볼 수 있었던 게 저

한테는 그 책이었던 것 같아요. 그리고 그 아이들이 갖고 있는 부모에 대한 정서가 저랑 너무 비슷했기 때문에 위안이 되었어요. 그걸 보면서. 보면서 또 이럴 수도 있구나. 그런 정도의 어떤 감정을 갖는 다는 거. 그것이 제일 두려웠던 것 같아요. 그런 상황보다도. 그 상황이 두려운 것 보다 그런 상황이 주변에서도 몇 있었고. 그것에 대해서는 충분히 나눴었고 그랬는데, 감정적인 부분이 다뤄지는 것을 보면서 그런 감정을 느낄 수 있어, 누구나 할 수 있어 그런 상황이라면 아니면 내가 그것보다 더 그런 상황에서 처했다 그러면 그것보다 더한 일도 벌일 수도 있겠구나. 슬픔이 올라왔어요.”

“처음에 알게 되었을 때 혼란스럽죠. 뭔가 분노의 원인이 아빠인 줄 알았는데 엄마한테도 있었구나. 의지할 때가 정말 내가 의지할 때가 하나도 없나 보다 마음의 고향처럼 의지할 곳이 하나도 없고 중간에 실망을 하죠. 갑자기 뭔가 사건을, 원인이 여기 있었구나. 알 때 시원한 느낌과 동시에 한편으로는 내가 생각했던 거랑 다르기 때문에 굉장히 두려운 것. 여기 저기 원인이 많네. 도대체 이게 해결 가능할 걸까. 이런 두려움이 있었어요.”

“제가 가장 힘들었던 것은 정서적으로 죄책감이었고, 저에 대한 또 저를 존중해주고 저를 인정해주는 게 없었어요. 어떤 기대치가 높고 거기에 대해서 항상 모자라는 것 같아서 저를 많이 야단을치고, 왜 이거 밖에 못하는지. 맨날 왜 그 모양 그 꼴인지. 그런 식의 것들이 안에서 많이 올라왔었어요. 저의 상태를 잘 들여다보지도 않고 제 모습이 어떤지도 제대로 보지 않

은 상태에서 그냥 사회적인 잣대나 부모님의 기대. 그런 것들로 제가 계속 저를 야단을 쳤던 것 같아요. 제가 별로 바라는 모습도 없으면서 ‘왜 그거 밖에 안 돼. 좋은 것도 있을 텐데. 왜 그 자리에 계속 있어’라든지 그런 것들을 계속 뭔가 채찍질을 하는데 이런 모든 과정을 통해서 그 채찍이 과연, 그걸 만든 잣대는 누구고, 그것에 대한 어떤 가치 기준은 누가, 언제부터 누가 설정한 거고. 그것에 대해서 나는 왜 야단을 맞아야 되고 기운이 없을까라고 생각을 해보니까 그것에 그 리스트를 만든 사람은 제가 아니더라고요. 그것도 그 과정 중에 하나 있었던 것 같아요.”

가부장적 가치관이 뿌리 깊게 내린 가족일수록 분화 정도가 낮게 되고, 감정적으로 치우치게 되며 부모와 자녀간의 분리가 잘 이루어지지 못한다(김영애, 2000). 자신의 감정을 억압하면서 엄한 부모의 모습으로 자녀를 양육하거나 시댁에 대한 갈등으로 감정이 쌓여 고민하는 동안 부모의 눈치를 보던 아이들 모습에서 그들을 보았다는 연구 참여자들의 진술이 있었다. 부모가 분화되지 않은 상태에서 가족을 구성하는 체계는 자녀들이 세대 간의 전수로 미성숙하게 될 수 있다. 이렇게 분화되지 않은 상태에서 만난 부부는 친밀감을 형성하는 데 어려움을 겪는다. 부모의 원가족 분화 상태는 부부갈등 뿐 아니라 자녀의 행동 문제에도 영향을 미치게 된다(정문자, 전연지, 2004). 연구 참여자들은 결혼을 하고 새로운 가정을 꾸렸음에도 불구하고 원가족에 대한 불안으로 남편과 자식들에게 관심을 두기보다 친정엄마에 대한 염려로 원가족과 분리되지 못했다. 또한 맏딸이라는 책임감이나 아들과

차별을 받았던 경험에서 벗어나지 못하고 더 잘하고 싶은 욕구로 인해 원가족과 분리 되지 못하는 경우도 있었다. 이는 성인이 되었지만 심리적으로는 원가족과 분리 불안을 겪으며 온전한 자신의 삶을 살지 못하게 한다. 이런 분화되지 못한 상태에서는 부모에게 받은 건강하지 못한 정서적인 반응을 남편이나 자식에게 재현하게 된다. 엄격하게 자녀교육을 하고 자식 사랑을 팔불출이라고 여겼던 부모에게 받았던 상처는 자식에게 엄한 모습으로 재현되기도 하였다. 또한 아버지의 힘에 놀려기를 펴지 못하던 어머니를 그대로 재현해서 남편과 갈등이 있으면서도 감정을 억제해 가슴이 답답한 신체적 증상이 나타나기도 하였다. 이런 세대 간 전수는 현재 삶을 있는 그대로 직면하기보다 회피하며, 현재의 삶보다 과거의 삶에서 벗어나지 못하고 불안해한다.

부모와 분화되지 않은 상태에서는 자신의 정체성을 형성하기 어렵다. 뿐만 아니라 부모와의 관계의 질은 부부간의 친밀감 형성에 영향을 주며, 개인의 자율성과 친밀감 형성에도 직접적인 관계가 있다. 책임감이 강했던 딸들로 자라면서 남편 앞에서도 자신을 포장해야 했던 참여자는 부모의 돌봄을 제대로 받지 못했다. 또한 남편이 가족과 분화되지 못해 시댁에서 힘들었던 경험도 있었는데 그로 인해 시어머니한테 손자를 맡기는 것도 싫어하고, 남편을 벽처럼 딱 막힌 사람으로 여기기도 하였다. 갈등은 과묵으로 간다는 왜곡된 신념으로 문제를 회피했던 참여자도 있었다. 이는 부모가 경험한 부부 관계의 틀을 자신에게 적용한 사례이다. 친밀감에 대한 양가감정은 가족에게만 드러난 현상은 아니다. 가까워지고 싶어도 어느 순간 불편함을 느끼며 거리를 두게 된다는 참여자들은 타인과 관계 맺기가 어

렵다는 공통적인 특성이 있었다. 이는 정서적 상호작용에 대한 욕구를 무시하거나 인식하지 못하는 상태에서 더욱 예민하게 반응했던 결과라 할 수 있다. 이런 현상은 건강하지 못한 원가족과의 관계로 인해 개인이 친밀감을 형성하는 데 장애가 됐다. 또한 이런 경험은 부부 관계나 자녀 관계 그리고 사회적 관계에서도 이전 경험이 재현되도록 만들었다.

다음으로 집단 문화의 틀을 가진 가족의 영향력을 살펴보면, 결혼 이후 고부갈등이나 부부 갈등으로 힘들었던 경험은 개인적 경험의 영향력이기도 하지만 남성 중심 사회의 특징인 가부장제의 관습적인 계승의 영향이기도 하다. 이효선(2009)은 여성의 역할이 세대가 변화되면서 역사적 맥락에서 수동적에서 능동적으로 변화되고 있지만 어느 시점에 와서는 다시 젠더에 근거한 여성의 역할로 회귀하게 됨을 발견하였다. 이는 여성들의 자아의식의 변화가 존재하지 않았거나 상실되었음을 의미하는 것이 아니라 여성의 생애주기에 따른 불가피한 변화, 즉 자녀출산, 양육 등에 대한 이해가 부족한 인습적 수준의 사회적 분위기와 이전 세대가 만들어 놓은 경로에 의존하는 여성의 모습으로 설명할 수 있다고 한다. 남성중심의 가부장적 제도에서 시댁이나 남편에 대한 권위는 자존감이 낮은 여성에게는 낮은 사회적 계급으로 피해의식이 있음을 볼 수 있었다. 원가족내의 가부장적 제도로 인해 딸이라는 설움을 받고 자란 참여자는 딸이 낳은 딸 역시 자신처럼 힘들게 살 것이라고 예상한 뒤 울음을 터뜨렸다. 김선희(2001)는 가부장적 사회는 여성성과 인간성이 양립하기 힘든 구조적 이유를 담고 있다고 했다. 한 참여자는 완고하고 보수적인 아버지가 ‘남자가 재떨이 보고 컵이라고 하면 컵이구나 해야 된다.’고

하면서 남자가 뭐라고 하든지 그걸 믿을 수 있을 정도가 되어야 한다는 왜곡된 인지로 남편에게 자기표현을 하지 못했다. 또한 아버지에 대한 불신으로 남자에 대한 분노, 힘에 대한 두려움이 각인되었던 참여자도 있었다. 이는 가장 핵심적인 여성 억압의 제도라 할 수 있는 남성중심의 가부장적인 제도로 한국 여성들이 겪는 갈등의 대표적 모습일 것이다(박부진, 2002). 한국 사회에서 역사적으로 부계 친족체계가 제도화된 것은 조선조 이후이다(조옥라, 1986). 특히 한국의 가족주의는 가구 중심의 부계혈통과 가부장적 질서, 위계적인 가족관계에 기초하며, 가족결속력과 가족중심성의 강화를 통한 가족의 사회적 성공을 지향한다. 가족주의는 부계적 가족질서를 재생산하는 역할을 수행하며 가족 내 불평등한 젠더관계와 억압적인 성차별의 현상을 도외시하거나 정당화한다(백진아, 2007). 이러한 전통적 가부장사회는 유교적 집단문화의 영향을 받아 개인이 자신의 삶을 온전히 기능하며 살아가기 어렵도록 하였다. 아들에 비해 차별받는 것 같아 자신이 원하는 것을 얻기 위해 늘 싸워야 했다는 참여자나 아버지의 강한 권위에 눌려 자기 목소리를 낼 수 없었던 상황에서 자폐증에 빠질 것 같았다는 참여자처럼 온전한 자기의 삶을 살 수 없었던 참여자들은 가부장사회의 희생양이라고 할 수 있다.

한국 여성들이 겪는 특수한 갈등에 대해서 김선희(2001)는 개인들의 문제로 간주하기 어려우며 이에 개인차를 넘어서 구조적인 이유가 있다고 보았다. 조선 후기 여성들의 정체성과 주체성의 원리인 동시에 여성의 삶의 양식을 포괄적으로 지도하는 원리로서 여성 삶의 중심부에서 작용하는 삼종지도의 원리는 오늘날까지도 한국 여성의 삶을 규제하는 요

인으로 남아 있다고 한다. 여성은 딸로 태어나 가족 안에서 사회화되고, 혼인을 통해 아내가 되고 또한 어머니가 된다. 그러나 전통적 가부장제 사회에서 이 같은 여성의 존재는 소위 삼종지도, 여필종부, 부창부수 등 그 생활에 있어 전혀 독립된 인격체로 인정받지 못하였다(신영숙, 1994). 가족결속력과 가족중심성의 강화를 통한 가족의 사회적 성공을 지향하는 현대 한국의 가족은 외형상 핵가족의 형태를 띠고 있다(백진아, 2007). 여성으로서 자신의 삶에 중심이 되지 못하고 가족의 집단 문화 틀에 맞춰 타인을 위한 삶을 살았던 여성들은 중년이 되면서 외부로 향했던 에너지가 내부로 향하게 된다. 이때부터 집단 문화의 특성이 사회적 정체감에서 벗어나 개인적 정체감으로 변화됨을 알 수 있다. 조공호(2004)는 개인적 정체감이 자기 자신만이 가지고 있는 독특한 특성·능력·선호 등에 대해서 가지고 있는 스스로에 대한 인식이라면 사회적 정체감은 스스로가 소속되어 있는 사회 집단에 기초해서 가지고 있는 스스로에 대한 인식이라고 하였다. 독서치료 경험은 참여자들이 개인적 정체감으로 변하게 하였는데 이는 관계 중심이었던 삶에서 개인에게 초점이 맞춰지면서 혼란을 양상하기도 하지만 개인의 자율성과 주체성에 대한 능동적인 태도로 변화되는 과정이기도 하였다.

Bowen의 가족체계이론에서 분화되지 않은 미성숙한 남녀가 건강하게 기능하지 못하는 상태 분화가 잘 된 사람은 이전의 경험이 힘들었다고 하더라도 문제를 해결하고 대처하는 능력이 유연하겠지만 분화가 되지 않아 미성숙한 상태에서는 갈등 상황에서 긴장과 경직된 반응을 보인다고 한다(김영애, 2000). 참여자들의 진술에 따르면 독서치료를 경험하면서

고부갈등이나 부부갈등이 많이 완화되었는데 이는 그러한 문제들이 사라진 것이 아니라 그에 대한 참여자들의 관점이나 문제를 대하는 방식이 변화되었기 때문이다. 이는 원가족에서 분화되지 못했던 참여자들이 자신의 건강한 모습을 되찾은 후 자아탄력성이 생겨 유연하게 대처할 수 있게 되었다는 것이다. Jung은 중년이 되면 외부지향적인 삶에서 내부지향적인 삶으로 변화되어야 하며, 자아는 페르소나와 구별되고 내면세계를 성찰하는 작업에 주력해야 한다고(이부영, 2002)했다. 자신의 역할에만 기능적이었던 중년여성들이 중년의 위기 상황을 맞아 페르소나와 자아를 구별한다. 집단정신과 자신의 삶의 목표를 구별하는 일은 자신의 그림자를 의식화함으로써 무의식적 내용의 암시적인 힘으로부터 자아를 분리시키면 가능하다(이부영, 2002). 이를 통해 사회적 무의식에 간혀 있던 여성성이 잘 기능할 수 있도록 발현하면서 새롭게 관계에 대한 조망할 수 있게 되도록 돕는다. 참여자들은 독서치료 경험을 통해서 건강하지 못했던 원가족에 대한 재경험을 하며 교정적 정서체험이 되었고, 재양육 경험은 진정한 자신으로 온전히 기능하는 삶을 살도록 했다. 이는 자신의 주체성을 찾게 되는 시작이었고, 세대 간으로 전수를 끊을 수 있는 계기가 되었다. 이때 책이라는 매개체는 다른 연령대와 다르게 중년여성들에게는 과거의 경험을 재현하게 하는 타임머신 역할을 하였다. 연구 참여자들에게 무의식에 묻혀있던 기억을 떠올리게 하는 투사적 도구로 책이 활용되면서 과거를 재평가할 수 있었다. Levinson도 중년의 위기를 극복하기 위한 방법으로 자신의 과거를 재평가함으로써 새로운 가치를 세워야 한다고 했다. 독서치료 과정에서 원가족 경험으로 인

한 문제에서 벗어나 스스로 자신의 생애구조에서 잘못된 착각을 제거함으로써 새로운 생애구조를 조정하게 되었다.

논 의

본 연구는 중년여성들이 독서치료에서 경험한 현상은 무엇이며, 독서치료에서 매개체인 책은 어떤 역할을 함으로써 치료적 기능을 하게 되는지 그리고 독서치료를 경험한 그들은 삶의 변화에 대한 인식을 어떻게 하고 있는지 살펴보는 데 목적이 있다. 독서치료를 경험하면서 알아차리게 된 참여자들의 실존적 문제는 건강하지 못한 원가족 경험과 부정적 자기 개념이었다. 이는 유교적 집단문화의 영향이기도 하다. 그로인해 형성된 부정적 정서로 현재 삶에서 대인관계의 어려움이 있었다. 독서치료 과정 중에 이런 현상들이 드러날 때 참여자들에게 신체적인 반응이 있었다. 또한 자신에 대해 새롭게 알게 된 사실 때문에 혼란을 겪기도 하였다. 독서치료 경험을 통해 참여자들은 이런 실존적인 문제에서 벗어나 타인의 가치에 의존하는 삶이 아닌 주체적인 삶으로 변화되었음을 알 수 있었다. 이는 참여자들이 독서치료 경험을 통해 심리적인 문제를 해결하고 치유 경험을 하면서 자아존중감이 향상되고 사회성 기술이 향상된 것으로 이러한 결과는 독서치료가 사회성 및 자아존중감이 향상된다는 선행연구(반금현, 2001; 이선영, 2003; 심경일, 2004; 배옥선, 2007)와 일치한다고 할 수 있다. 독서치료가 심리적으로 불편한 정서를 해소하고 자신에 대한 왜곡된 인식을 자각하고, 삶의 인식 변화에 영향을 주었음을 알 수 있다.

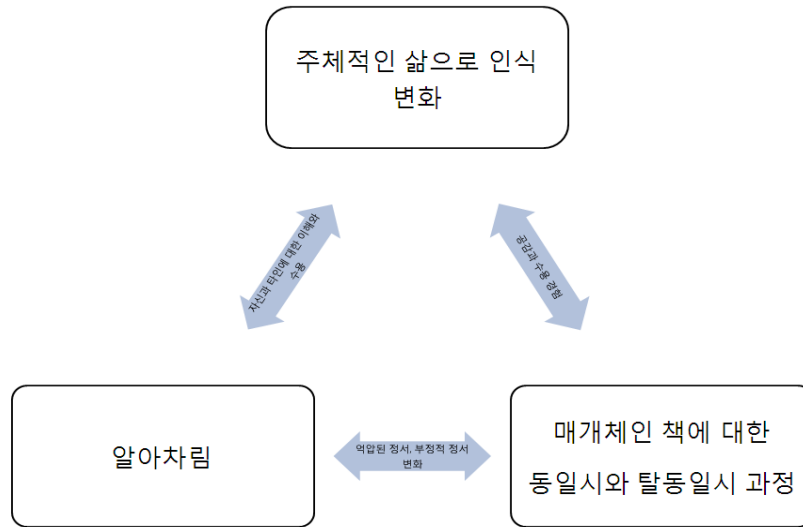


그림 1. 참여자들의 독서치료 경험에 대한 현상

독서치료는 Freud의 정신분석 이론인 동일시, 카타르시스를 중심으로 원리를 설명하고 있다. 독서치료에 참여한 사람들은 매개체로 사용되는 책에 대한 반응으로 등장인물이나 사건 등에 동일시되어 감정 정화를 통해 새로운 삶에 대한 인식으로 변할 수 있는 통찰을 하게 된다. 대부분의 독서치료연구가 Freud의 정신분석 이론을 바탕으로 하고 있지만 ‘무의식은 언어와 같이 구조화 되어 있다’고 말한 Lacan의 이론은 독서치료 과정을 언어와 무의식이라는 관점에서 살펴볼 수 있다. Lacan에 의하면 기표는 무의식이 어떤 일정한 형태로 드러난 증상이다. 본 연구자는 이를 독서치료에서 사용하는 매개체인 책에 대한 참여자들의 반응에 대해 설명할 수 있는 이론이라고 여겼다. 참여자들은 처음 책에 대한 반응이 자신의 무의식과 연결해서 일어나는 반응이라고 여기지 않는다. 반응이 끊임없이 이어지며 새로운 의미를 찾고, 발견된 의미에서 자신의 무의식을 탐색한다. 기표 아래에서 끊임없이

미끄러지는 기의가 드러나면서 무의식을 발견하게 되는 것이다. 이러한 과정이 동일시와 카타르시스를 경험하는 과정이고, Lacan에 의한 기표와 기의의 작용에서 간극의 차이로 발견되는 무의식의 발견이라고 할 수 있다. ‘꾸역꾸역’이라는 한 단어를 통해 자신이 삼켜버렸던 감정을 알아차릴 수 있었던 것은 끊임없이 이어지던 감정억압에 대한 무의식적 작용이 있었기 때문이다. ‘꾸역꾸역’을 통해 균열이 일어나면서 간극을 발견하게 되었다. 이는 상징계로 들어가 타자의 담론을 발견하고, 소외된 주체를 발견하게 한다. 상징계에서 상징계의 법에 따라 구조화된 관계를 알아차리고, 타자의 욕망에 의해 상징적 질서 안에서 확보한 위치 또한 알아차릴 수 있다. 이를 통해 주체적인 삶으로 인식이 변하게 된다. 지금까지 독서치료 연구에서 주로 사용되는 독서치료의 원리는 동일시, 카타르시스, 통찰이었다. 하지만 세 가지 원리가 독서치료 과정에서 일어나는 주체적인 삶의 변화에 대한 설명을 하

는 데 한계가 있다. 이에 Lacan의 이론 중 상징계를 통해 독서치료 과정에서 일어나는 감정 반응이나 삶의 변화에 대해 구체적인 경험의 현상에 대한 근거를 제시할 수 있다고 보았다. Lacan의 정신분석은 분석 주체가 충동과 만족을 새로운 방식으로 받아들이는 것을 목표로 한다. 이런 삶에 대한 변화를 인식하고 주체성을 회복하는 과정은 독서치료를 경험한 연구 참여자들에게서 살펴 볼 수 있는 현상이었다.

중년여성들이 독서치료를 경험하며 삶의 인식이 변화되는 과정을 살펴보면 다음 세 가지로 정리해 볼 수 있다. 첫째는 ‘알아차림’으로 원가족 경험에 대한 알아차림, 불안정한 정서에 대한 알아차림, 관계의 어려움에 대한 알아차림이다. 둘째는 ‘매개체인 책에 대한 동일시 및 탈동일시 과정’으로 책에 대한 정서적 반응과 집단원 간의 관계에서 그 과정이 드러났다. 셋째는 ‘주체적인 삶으로의 인식변화’이다. 이런 변화를 통해 심리적 변화 뿐 아니라 타인과의 관계도 변했다. 이 세 과정은 연속적으로 일어나는 것이 아니라 경험들이 서로 연관되고 얽혀서 순서 없이 발생하는 현상으로 연쇄작용을 하고 있음이 면담과정에서 드러났다.

심리적 어려움이 있던 중년여성은 독서치료 경험을 통해 에너지가 안으로 향해 자신의 내면 소리에 집중할 수 있었다. 그로 인해 실존적인 삶에서 느끼는 고통스러운 문제나 반복적으로 드러나는 불편한 현상을 알아차릴 수 있었다. 이러한 알아차림은 일반 심리치료에서도 드러나는 현상으로 독서치료에서 경험하는 치료 과정도 일반 심리치료와 별반 다르지 않음을 알 수 있다. 김길자(2007)는 부정적 정서를 지닌 여대생의 회복과정은 ‘잠재적 상처

를 인식함’, ‘자신에 대한 열등감’, ‘관계형성의 어려움’이라는 인과적 조건과 ‘이해하려는 태도’라는 맥락적 조건에 영향을 받아 ‘건강한 자아상을 추구함’이라는 중심현상이 나타났다고 하였다. 이는 참여자들이 심리적 상처에 대한 알아차림, 그에 대한 감정 정화와 통찰을 할 수 있어 주체적인 삶으로 인식이 변화되었다는 본 연구 결과와 일치한다. 독서치료 과정 중에 고통스러운 문제와 관련된 현상들이 드러나면서 참여자들은 당황하거나 충격을 받아 혼란에 빠지기도 하였다. 이 혼란에 빠지는 경험은 부정적인 정서나 자신에 대한 왜곡된 인지를 변화시킬 수 있는 계기가 되었다.

독서치료 경험에서 이런 현상이 있었던 것은 매개체로 사용되는 책에 대한 반응과 집단원에 대한 반응 때문이었다. 직접적으로 자신의 이야기를 하는 것을 두려워했던 참여자들은 책에 대한 반응을 하면서 자연스럽게 자신의 심리적 문제를 발견하기도 하고, 다른 집단원의 반응을 통해 알아차리기도 했다. 먼저, 집단원의 반응을 통해 자신만의 문제라고 여기던 것이 다른 사람에게도 있음을 알아차리면서 보편적인 문제로 받아들였음을 알 수 있다. 이에 대해 정춘순(2009)은 집단독서치료 경험에서 자신만 문제가 있다는 고립된 생각에서 자신과 유사한 문제를 가진 사람을 통해 보편성을 경험하면서 적극적으로 대처할 수 있는 방법을 선택할 수 있게 된다고 하였다. 또한 Yalom(2005)은 집단의 11개 치료적 요인들에 대해 말했다. 11개의 주요 요인들은 희망을 심어주기, 보편성, 정보전달, 이타주의, 초기 가족의 교정적 재현, 사회화 기술의 발달, 모방행동, 대인관계 학습, 집단 응집력, 정화 그리고 실존적 요인들이다. 이 치료적 요인들 간의 구분은 임의적인 것이며 상호의존

적이다. 집단원들에게 받은 공감과 수용으로 인해 자신의 문제를 꺼낼 수 있었다는 진술이나 지지와 위로가 힘이 되었다는 진술은 Yalom이 말한 치료적 요인들과 일치한다. Yalom(2005)에 따르면 자신의 내면세계를 타인과 정서적으로 공유하고 그들에게 수용되는 집단 응집력이 높을수록 좋은 치료결과를 나타내고 자기개방을 더 잘하게 된다. 대부분의 연구 참여자들은 독서치료과정에서 받은 수용과 지지를 통해 자신의 문제와 직면할 수 있었다고 진술하였다.

참여자들은 독서치료에서 사용하는 매개체인 책에 대한 심리 정서적 반응이 있었다. 이런 반응으로 억압되었던 심리적 문제들을 알아차리면서 통찰하는 경험을 했다. 책에 대한 정서적인 반응으로 심리적인 문제를 알아차리고 이것은 치유로 이어졌다. 독서치료의 원리는 Shrodes(1950)가 제시한 동일시, 카타르시스, 통찰 세 가지로 이루어진다. 정신분석사전에 의하면 “동일시란 어떤 주체가 다른 사람의 모습이나 특성이나 속성을 동화시켜, 전체적으로나 부분적으로 그 사람을 모델로 자신을 변화시키는 심리과정으로 인격은 일련의 동일시에 의해 구성되고 분화된다.”고 한다. Freud는 동일시에 대해 『집단 심리학과 자아 분석』(1921)에서 세 가지 방식으로 구분했는데, 그 중 하나가 포기된 대상관계의 퇴행적 대체로서의 동일시이다(Laplanche & Pontalis, 1967). 독서치료에서 책에 대한 동일시 반응은 현재의 삶에 대한 불편함을 넘어 그 원인이 되는 원가족과의 관계나 경험을 되새겨보게 했다. 특히 독서치료에 참여한 중년여성들은 책에 대한 반응을 하면서 자신에게 필요한 부분을 끌어들이 무의식에 있던 드러나지 않았던 부분을 발견하였다. 이런 과정을 거쳐 충분히

자신의 삶을 재경험하며, 교정적 정서체험을 할 수 있었다. 포기된 대상관계의 퇴행적 대체로서의 동일시 경험은 자신의 삶을 재평가할 수 있도록 했다. 이런 현상은 다른 연령대와 구분되는 차이라고 할 수 있다. 현실의 어려움이 아닌 과거의 삶을 재평가하기 위해 퇴행하면서 포기했던 대상관계를 살펴보는 일은 많은 어려움이 있다. 하지만 책을 매개로 하면서 직접 직면할 때와는 다르게 저항이 줄어들어 방어하지 않은 상태에서 접근하게 된다. 참여자들은 책을 매개로 간접적인 접근을 하지만 실제 드러나는 현상은 자신의 삶이라는 것을 알아차리면서 통찰이 이루어진다. 독서치료 과정에서 매개체인 책을 통해 동일시-카타르시스-통찰이라는 세 가지 원리에 반응하며 참여자들은 문제와 자기 존재를 분리시켜 진정한 자기(True self)의 전체가 되는 탈동일시 상태가 되었다. 탈동일시 상태는 일정 수준 병리가 극복된 상태라고 할 수 있는데, 탈동일시는 변화와 성숙을 이루기 위한 기제들 중 하나이다. 성숙한 사람은 문제로부터 자유롭고 마음이 평화로운 사람이다. 문제가 되는 생각, 개념으로부터 탈동일시하면 자유로워지고 평화로워질 수 있고, 고통에서 벗어날 수 있다(성승연, 2005). 정서적 반응과 탈동일시를 통한 인지적 통찰을 하는 과정에서 중년여성들은 고통에서 벗어나 자유로운 상태로 실존적 문제에 대해 새로운 조망을 할 수 있었다.

중년기에 직면하게 되는 여성의 심리적 발달특성은 개인의 내면세계에서 개인의 독특한 가치나 욕구 그리고 감정 등이 포함되는 독자적인 영역으로 부정적 혹은 긍정적 양상으로 드러난다(윤여정, 2000). 이런 중년기를 과도기 혹은 마음의 혼란기로 보며 이 시기의 중요한 과업으로 자신에게 발생하는 일에 당면

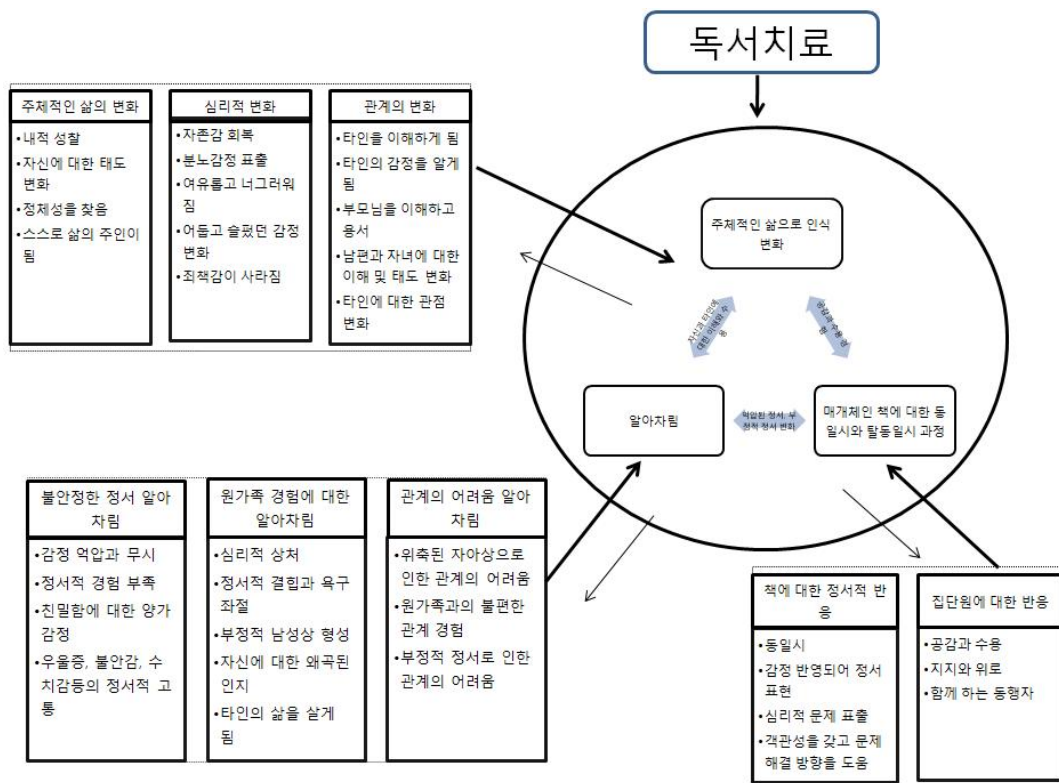


그림 2. 독서치료 경험의 본질적 구조의 역동 현상

하여 느끼고 변화하는 것이고, 이 전환기적 역할에 적응하지 못할 때 생동감을 잃게 된다 (Levinson, 1986). 독서치료 과정에서 중년여성들은 전환기적 역할에 적응하기 위한 생동감을 찾게 되었으며, 자신과 타인의 시선이나 요구로부터 해방감을 경험한다.

인간의 삶을 네 계절로 나눈 Levinson(1978)은 중년여성들이 삶의 전환기에서 자신의 삶을 되돌아보고, 앞으로 인생의 후반기를 위해 성숙되지 않으면 그 갈등과 위기가 온다고 하였다. 독서치료에서 자신의 삶을 되돌아보게 된 중년여성들이 경험을 통해 발견한 것은 자신이 타자로부터 받고 있는 영향력이었다. 다른 사람을 의식해서 행동하거나 다른 사람과 비

교해서 자신을 질책하고, 또는 자신이 만들지 않은 잣대를 기준으로 자신에게 가혹한 채찍질을 하면서 타자의 담론에 의해 살고 있었다. 하지만 독서치료 경험을 통해 삶의 주인공이 되어 자신을 중심에 두고 새로운 조망을 하게 되었다. 독서치료를 하고 나서 심리적으로 여유워지고 너그러워지는 현상은 타자가 아닌 자신의 욕망을 발견했다는 결과일 것이다. 독서치료 경험을 통해 대부분 자신이 주체적인 삶을 살게 되었다는 반응이 많았다. 또한 삶을 조망하는 범위가 넓어져 대인관계도 변화가 생겼다. 가족이나 다른 사람에 대한 이해를 하게 되면서 상처를 받았다고 여겼던 부분들에 대해 이해와 용서를 할 수 있었다. 이

처럼 독서치료 경험이 중년여성들에게 자신을 삶을 바로세우는 전환기가 되었다고 진술했다.

김수경(2006)은 주부의 마음상함과 독서치료 연구를 통해 생애사처럼 구성된 현상학적 기술에서 참여자들이 책을 매개로 자신의 인생을 통찰하면서 상처의 뿌리를 발견하고 이를 이해하고 극복해 가는 모습을 보여주었다고 한다. 이는 중년여성이 독서치료 경험을 통해 주체적인 삶으로 인식이 변화되었다는 본 연구 결과와 일치한다고 할 수 있다. 독서치료는 중년기를 맞이하는 여성들에게 중년기 위기를 전환의 기회로 여길 수 있도록 하는 경험이었다. 또한 심리적인 어려움을 해결하고 삶에 대한 조망이 넓어지면서 주체적인 삶을 살 수 있게 되었음이 밝혀졌다. 그러므로 독서치료가 중년기 위기를 맞이한 여성이 심리적 어려움을 겪을 때 삶의 변화를 경험하게 하는 심리치료로서 효과가 있다고 할 수 있다. 이기숙(2004)은 중년여성의 위기 극복에 도움이 될 자원으로 독서치료의 효용성에 대해 연구를 하면서 독서치료 상담 장소로 도서관이나 문화센터를 선호하고 있다고 했다. 또한 일상생활에서 독서 경험이 치유적이었다고 한다. 심리적 어려움이 있을 때 살고 있는 지역에서 치료적 도움을 받을 수 있는 정신건강 프로그램으로 독서치료가 활용될 수 있음을 알 수 있다.

본 연구에서 독서치료가 중년기 위기를 극복하기 위한 대처 방법으로 활용될 수 있는 치료적 도구로 확인되었다. 그러나 향후 독서치료가 양적인 효과 연구 등 다양한 관점에서 중년기를 위한 많은 연구가 이루어져야 할 것이다. 본 연구의 결과를 토대로 후속 연구에 대한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 대상자는 중년여성으로 제한하였다. 특

히 중년기에 접어든 여성들의 주관적인 경험을 바탕으로 그 현상을 보려고 하였기 때문에 경험에 대해 밀도 있게 진술하는 것은 한계가 있었다. 생애 전환기에 있는 중년들을 대상으로 좀 더 다양하고 구체적인 관점에서 연구가 이루어져야 할 것이다. 주관적인 경험을 바탕으로 연구를 하였기에 본 연구의 결과를 중년여성 전체로 일반화 시키는 것은 한계가 있다. 둘째, 독서치료에 참여했던 내담자들은 상담자에 의해 영향을 받을 수 있음이 면담 과정에서 드러났다. 독서치료를 하는 상담자들이 상담과 관련해 어떤 배경을 갖고 있는지 살펴볼 필요가 있었다. 하지만 본 연구에서는 중년여성의 삶에 초점을 두었기에 상담자에 대한 연구는 이루어지지 않았다. 앞으로 독서치료를 하는 상담자에 대한 연구가 필요하리라 본다. 특히 연구 결과에 기술된 것처럼 참여자들은 어린 시절의 경험부터 현재 경험하는 심리적 고통까지 표현하였다. 그러므로 인간에 대한 이해와 상담 이론이 부족한 상태에서 진행하는 것은 내담자들을 혼란에 빠지게 할 수 있다. 독서치료를 하는 상담자에 대한 연구에서 상담자가 가지고 있는 상담에 대한 이론적 배경이 무엇인지 알고, 상담자가 이해하는 인간관에 대한 부분이 집단독서치료에 미치는 영향에 대한 연구가 이루어져야 할 것이다. 셋째, 독서치료에서 사용되는 매개체는 문학도서 뿐 아니라 비문학, 영화, 시, 노래 등 다양하게 활용되고 있다. 그 중에서 도서자료 중 문학과 비문학의 차이가 있음이 드러났는데, 문학은 정서적인 반응이 중심이었고, 비문학은 인지적인 반응이 있었다. 독서치료에서 문학과 비문학에 대한 반응에는 어떤 차이점이 있는지 독서치료 자료 연구가 필요하다. 넷째, 본 연구는 중년여성을 대상으로 이루

어졌다. 중년여성에 대한 연구 논문은 점차 증가되는 추세이나 중년남성에 대한 독서치료 연구는 이루어지지 않고 있다. 중요한 변화의 시점인 중년기를 맞이한 남성들이 삶의 의미를 발견하게 되는지 중년 남성의 독서치료 경험에 대한 현상학적 연구도 의의가 있을 것이다.

참고문헌

- 고미영 (2004). 학대받은 아동에 대한 현상학적 연구. *한국사회복지학*, 56(1), 71-102.
- 권한경 (2011). 중년여성이 인지하고 있는 삶의 질이 자아존중감과 생활만족도에 미치는 영향. *영남대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김경숙 (2003). 성인아이 문제와 독서치료. *부산대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 김길자 (2007). 독서치료를 통한 여대생의 부정적 정서 회복과정에 대한 근거이론적 연구. *경기대학교 대학원 박사학위논문*.
- 김명자 (1998). *중년기 발달*. 서울: 교문사.
- 김분한, 김금자, 박인숙, 이금재, 김진경, 홍성주, 이미향, 김영희, 유인영, 이희영 (1999). 현상학적 연구방법의 비교 고찰. *대한간호학회지*, 29(6).
- 김선희 (2001). 한국 가족내 여성의 갈등에 대한 철학적 분석 - 고부갈등을 중심으로. *한국여성철학, 창간호*.
- 김수경 (2006). 주부의 마음상함과 독서치료 프로그램 적용에 관한 연구. *부산대학교 대학원 박사학위논문*.
- 김영아 (2008). 집단 독서프로그램이 학령기 자녀를 둔 중년여성들의 정신건강에 미치는 영향. *이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 김영애 (2000). 가족체계이론으로 본 고부갈등과 대처전략. *연세 목회전문화세미나*.
- 김춘경, 변외진 (2007). 중년여성의 자아정체감에 관련된 심리사회적 요인분석. *한국심리학회지: 여성*, 12
- 김태경 (1984). 독서요법이 정신과 입원환자의 증상별 행동과 질병예후에 미치는 영향에 관한 연구. *서울대학교 석사학위논문*.
- 김현희 외 (2001). *독서치료*. 서울: 학지사.
- 남순현, 한성열 (2003). 신혼기 부부의 부모로부터의 심리적 독립과 결혼 후 친밀감에 미치는 원가족의 영향. *한국심리학회지: 임상*, 22(3), 505-523.
- 박금자 (1999). *중년기 여성의 우울구조모형*. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 박부진 (2002). *한국현대가족에서의 가부장의 지위*. *여성·가족생활연구논총*, 제7집, 01-23.
- 박종환 (2007). 대학생의 정체성에 관한 현상학적 연구. *백석대학교 기독교전문대학원 박사학위논문*.
- 반금현 (2001). 집단적 독서요법을 통한 고등학교 학생의 자아개념 향상에 관한 연구. *가톨릭대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 배옥선 (2007). 독서치료 프로그램이 초등학생의 자아존중감에 미치는 영향. *한국외국어대학교 석사학위논문*.
- 백진아 (2007). 한국 기혼여성의 가족 경험 - 가족주의와 변형적 친밀성의 결합. *한국사회역사학회 담론* 201, 10(3) 241-269.
- 변우열 (1996). 비행청소년 인성치료를 위한 독서요법. *도서관학 논집(제26집)*, 131-168.
- 서경림 (2009). 원가족 건강성과 성역할 정체감 및 자아분화의 관계 연구. *백석대학교 석사*

- 학위논문.
- 송부옥 (2005). 집단 독서치료 프로그램이 성인 여성의 자아존중감, 삶의 질과 영적 자존감에 미치는 효과. 고신대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 신경림 외 (2004). 질적 연구방법론. 서울: 이화여자대학교 출판부.
- 신영숙 (1994). 대한제국 시기 가부장제와 여성생활. 이화여대 한국어상연구소 여성학 논집, 제11집. 85-112.
- 심경일 (2004). 독서요법 집단상담 프로그램이 초등학생의 자기개념 및 사회성에 미치는 효과. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 성승연 (2005). 상담 장면에서의 탈동일시 현상. 가톨릭대학교 박사학위논문.
- 오현정 (2007). 기혼 여성의 분노경험 과정에 대한 질적 연구. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 유순희 (2011). 중년여성의 스트레스, 정서조절, 삶의 의미와 우울의 관계. 충북대학교 대학원 석사학위논문.
- 유혜숙 (1998). 노인의 우울증 해소를 위한 독서요법 연구. 중앙대학교 박사학위논문.
- 윤달원 (1990). 비행청소년의 자아개념 육성을 위한 독서요법의 효과. 성신여자대학교 박사학위논문.
- 윤여정 (2000). 중년여성의 심리사회적 위기에 영향을 미치는 요인 연구. 목원대학교 산업정보대학원 석사학위논문.
- 이근호 (2007). 질적연구 방법론으로서의 현상학 - 독특성과 보편성 사이의 변증법적 탐구 양식 -. 교육인류학연구. 10(2). 41-64
- 이기숙 (2004). 중년여성의 사회 심리적 위기감과 독서치료에 관한 연구. 동아대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이미혜 (2001). 중년여성의 위기감 극복을 위한 사회관계망에 관한 연구. 한남대학교 지역개발대학원 석사학위논문.
- 이부영 (2002). 자기와 실기실현. 서울: 한길사.
- 이선영 (2003). 중학생들의 자아존중감 향상을 위한 독서치료 연구. 충남대학교 석사학위논문.
- 이원지 (2005). 발달적 독서치료를 통한 자아실현에 관한 연구. 중앙대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 이용미 (2007). 중년여성의 분노 경험에 대한 현상학적 연구. 정신간호학회지, 16(4). (411-419).
- 이재연 (2001). 아동문제 해결을 위한 독서치료 활용 현황 및 인식연구. 아동연구 15(2), 38-60.
- 이효선 (2009). 한국 여성들의 삶의 이해를 위한 가족 패러다임 재구성 - 여성세대 생애사를 중심으로. 여성학논집, 26(1).
- 이희연, 전해성 (2011). 중년기여성의 삶의 기대, 마음챙김, 사회적 지지가 우울에 미치는 영향. 한국콘텐츠학회논문지, 11(7).
- 임경수 (2005). 인생의 봄과 가을: 중년의 심리이해와 분석. 서울: 학지사.
- 장영남 (2006). 나이듦과 독서치료. 부산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 전애란 (2008). 중년여성의 우울감 극복을 위한 독서치료 사례연구. 서울신학대학교 상담대학원 석사학위논문.
- 정문자, 전연진 (2004). 부모의 원가족 경험과 부부갈등 및 아동 행동문제의 일반적 성향과 이들간의 인과 관계. 대한가정학회지, 42(9).
- 정문자, 최난경 (2004). 부모의 원가족 분화수준과 자녀양육행동과의 관계. 아동학회지,

- 25(3). 87-99
- 정영미 (2011). 중년기 성인의 생활스트레스, 대처행동 및 생활만족도. *Journal of the Korean Data Analysis Society (June 2011). Vol 13, No. 3(B)*, pp.1279-1291.
- 정춘순 (2009). 기독교인들의 대인관계 향상을 위한 집단독서치료 경험 및 치료요인 연구. 백석대학교 기독교전문대학원 박사학위논문.
- 조금호 (2004). 동아시아 집단주의의 유학사상적 배경. *사회과학연구*, 12. 6-42.
- 조옥라 (1986). 가부장제에 관한 이론적 고찰. *한국여성학*, 2(1) 9-49.
- 최연우 (2010). 원가족 건강성, 부부친밀감, 고부갈등이 기혼여성의 결혼 만족도에 미치는 영향. 대구가톨릭대학교 석사학위논문.
- 통계청 (2011). 2011 통계로 보는 여성의 삶. 통계청 사회복지통계과 보도자료.
- 홍순희 (2008). 라캉의 정신분석학과 문학을 읽는 정신분석 - 하인리히 폰 클라이스트의 『펜테질레아』를 중심으로 -. *뫼히너와 현대문학*, 31(31-58). 한국뫼히너학회.
- 황은주 (2006). 수험생 어머니를 위한 독서치료. 부산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 하상희, 정혜정 (2008). 원가족 건강성과 자기분화의 세대간 전이. *상담학연구* 9(2). 789-806
- 한전숙 (1989). 현상학의 이해. 서울: 민음사.
- Bruce Fink (1997). 맹정현 역 (2002). *A CLINICAL INTRODUCTION TO LACANIAN PSYCHOANALYSIS: THEORY AND TECHNIQUE*. 『라캉과 정신의학』 서울: 민음사.
- Colaizzi, P. F. (1978). *Psychological research as the phenomenologist views it*. In R. Valle & M. King(Ed). *Existential phenomenological alternative for psychology*.(pp.48-71). New York: Oxford University Press.
- Laura J. Cohen (1992) *Bibliotherapy: The experience of therapeutic reading from the perspective of the adult reader*. Ph. d. New York University.
- Doll, B. & Doll, c (1997). *Bibliotherapy with Young People, Librarians and mental Health professionals working together*. Englewood, Colorado: Libraries Unlimited..
- e□abli par Jacques-Alain Miller (1973). 맹정현, 이수련 역 (2008). *Les quatre concepts fondamentaux de la psychanalyse de Jacques Lacan*. Texte. 『자크 라캉 세미나 (정신분석의 네 가지 근본 개념)』 서울: 새물결.
- Hynes, A. M. & Hynes-Berry, M. (1994). *Bibliotherapy- The Interactive process: A Handbook*. MN: North Star Press of St. Cloud.
- Irvin D. Yalom with Molyn Leszcz (2005). 최해림 & 장성숙 역 (2008). *THE THEORY AND PRACTICE GROUP PSYCHOTHERAPY*. 『집단정신치료의 실제』 서울: 학지사.
- Jean Laplanche & Jean-Bertrand Pontalis (1967). 임진수 역(2005). *VOCABULAIRE DE LA PSYCHANALYSE*. 『정신분석사전』 경기도: 열린책들.
- John W. Creswell (1998) 조홍식 외 역 (2005). *Qualitative Inquiry and Research Design*. 『질적 연구방법론: 다섯 가지 전통』 서울: 학지사.
- L. Rubin (1979), 김용미 역 (1990). *Women of a certain age: the midlife search for self*. 『중년여성의 좌절과 홀로서기』 서울: 정우사.
- Levinson, Daniel J (1996). 김애순 역 (2004). *The Seasons of Woman's Life*. 『여자가 겪는 인생의 사계절』 서울: 이화여자대학교출판부.
- Levinson, Daniel J (1978). 김애순 역 (1996). *The*

- Seasons of man's Life*. 「남자가 겪는 인생의 사계절」 서울: 이화여자대학교출판부.
- Pardeck, J. T. & Pardeck, J. A (1998). *Children in Foster Care and Adoption: A Guide to Bibliotherapy*. Greenwood Press.
- Shrodes, C. (1950). *Bibliotherapy: A Theoretical and Clinical Experimental Study*. Ph.D. Dissertation, University of California at Berkeley.
- Tews, R. M. (1970). *Progress in Bibliotherapy. Advanced in Librarianship*. ed. by Melvil J. Voight. New York, Seminar Press.
- 1 차원고접수 : 2012. 8. 1.
심사통과접수 : 2012. 8. 31.
최종원고접수 : 2012. 9. 28.

A Phenomenological Study on middle-aged women's change in the understanding life through bibliotherapy

Kyongsun Kim

SeungYun Sung

Seoul University of Buddhism

This study is of middle-aged women regarding reading phenomenological study of treatment experience, and it is to understand how the life of the middle-aged women through the experience of bibliotherapy had changed. To this end, in-depth interviews conducted in 6 middle-aged women, the experiences of the participants were collected. The data collected in accordance with Colaizzi method of phenomenological analysis and it is essentially about the experiences of the participants to focus on the structure and common property. Bibliotherapy made them look into their inner world experience and notice their painful issues in life and uncomfortable phenomenon which is repeatedly exposed. Bibliotherapy was the beginning of life-changing experience, the inner process to aware and express their suppressed emotions. In the process, the mediums were their emotional identification with the books and group cohesiveness. By the experience, the middle-aged women began to look back their lives in a different way and solve their psychological issues and outlook on life was able to expand. In addition, changes in interpersonal relationships have thus could be, they were able to live independent lives. On existential problems, their unhealthy native family experience and collective family culture don't affect only on their relationships within family members but also on their social relationships. This suggests that the effect of bibliotherapy, one of psychotherapy techniques could be seen as that.

Key words : bibliotherapy, phenomenology, middle-aged women, qualitative study, meaning of life