

역기능 가정 자녀를 위한 독서치료 프로그램에 대한 질적 분석

A Qualitative Study on Bibliotherapy Program for the Sons and Daughters of the Dysfunctional Family

이 연 옥(Yeon-Ok Lee)*

< 목 차 >

- | | |
|-------------|---------------------------------|
| I. 서론 | III. 연구결과 |
| 1. 연구배경과 목적 | 1. 상처에 대한 인식 |
| 2. 선행연구 | 2. 공감과 동일시 |
| II. 연구방법 | 3. 통찰과 자기 및 타인에 대한 이해 |
| 1. 연구대상 | 4. 상처극복에 대한 의지, 상처극복을 위한 해답의 발견 |
| 2. 진행방법 | 5. 자기변화와 성장, 상처치유 |
| 3. 분석방법 | IV. 결론 |

초 록

이 연구는 역기능 가정에서 성장한 자녀들의 독서치료 경험을 분석하였다. 이를 위해 역기능 가정 자녀인 대학생 6명을 대상으로 이들의 독서치료 경험에 대한 현상학적 분석을 시도하였다. 그 결과, 역기능 가정의 자녀들은 1) 상처에 대한 인식, 2) 공감과 동일시, 3) 통찰과 자기 및 타인에 대한 이해, 4) 상처극복에 대한 의지 및 상처극복을 위한 해답의 발견, 5) 자기변화와 성장, 상처치유를 경험한 것으로 나타났다. 또한 각각의 단계에서 참여자들은 매우 역동적인 사고와 감정을 경험하는 것으로 드러났다. 이를 통해 독서치료 프로그램은 역기능 가정 자녀들의 상처대처와 극복에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있었다.

키워드: 독서치료, 독서요법, 독서치료 프로그램, 역기능 가정, 성인아이, 질적 연구

ABSTRACT

The purpose of this study was to analyze the experience of dysfunctional family's sons and daughters in bibliotherapy program. To do this, this study collected its data through writings, speaking and term papers of 6 undergraduate students experiencing bibliotherapy program. The collected data were analyzed by phenomenological methods. As a result, the participants experienced 1) recognition of trauma and problems, 2) sympathy and identification, 3) self insight and self understanding, 4) expressing their will to recover trauma and finding solutions, 5) affirmative change, maturity and healing. And also they went through thinking and feeling dynamically in the bibliotherapy program. These results show that the bibliotherapy program helps dysfunctional family's sons and daughters solve their problems and trauma.

Keywords: Bibliotherapy, Bibliotherapy Program, Dysfunctional Family, Adult Children, Qualitative Research

* 부산대학교 문헌정보학과 강사(idisfeel@hanmail.net)

• 접수일: 2009년 2월 15일 • 최종심사일: 2009년 2월 25일 • 최종심사일: 2009년 3월 21일

I. 서론

1. 연구배경과 목적

개인이 성장하는 데 있어 가장 기초적인 집단은 바로 가정이다. 가정은 인간교육의 근본이며 모든 사회의 기반이 되는 곳으로 인간은 가정생활을 통해 인간관계의 기초를 형성하게 되고, 사회적 태도, 정서적 통제 및 행동습관을 조성하여 인성발달을 이루게 된다. 특히나 가정 내에서 이루어지는 구성원간의 기능, 역할, 그리고 관계의 경험은 자녀의 성장과 발달에 절대적인 영향을 미친다. 『사람 만들기』의 저자 버지니아 사티어의 ‘가정은 사람이 만들어지는 공장¹⁾’이라는 말을 통해서도 알 수 있듯이 가정 내 각 구성원이 맡은 역할과 기능을 잘 해내는 이른바 순기능 가정에서는 건강한 자녀로 성장하는 반면에 그 기능이 온전치 못한 문제가정에서는 건강치 못한 자녀가 길러지게 된다. 이처럼 가정의 절대적 중요성에도 불구하고 오늘날 우리의 가정은 총체적 위기라는 말로 표현해야 할 정도로 불안정한 모습을 보이고 있다. 이혼가정, 불화가정, 신체적 언어적 학대가 있는 가정, 가난, 알코올 중독 등으로 인해 부모로서의 역할을 포기한 가정, 편부모 가정 등을 비롯한 역기능 가정이 급증하고 있다.

역기능 가정은 가정에 부여된 재생산, 종족보존, 성적 표현 및 통제, 교육 및 사회화, 경제적 협력, 정서적 지지와 만족, 휴식과 재충전, 애정과 양육의 기능을 제대로 수행하지 못하는 가정을 말한다. 역기능 가정은 알코올중독자의 가정을 지칭하는 말이었지만 그 의미와 대상이 점차 확대되어 돈 버는 일이나 직장에만 몰두하는 중독자 가정, 충동적으로 노름을 하지 않고는 견디지 못하는 도박 중독자의 가정, 외도를 해서 가정을 소홀히 하는 바람둥이의 가정, 이혼 재혼에 의한 편부, 편모 혹은 계부, 계모 가정, 만성질환 등 중병을 앓는 자의 가정, 의부증, 의처증을 가진 자의 가정, 배우자를 구타하는 자의 가정, 기본생활이 보장이 안 되는 극빈자의 가정 등 문제가정을 통칭하는 의미로 쓰이고 있다.²⁾

이러한 역기능 가정은 정서적으로 문제가 있는 소수의 가족에게 모든 것이 집중되어 있고, 해결해야 할 명백한 문제가 있음에도 불구하고 가족 구성원간의 공개적인 대화를 피하며, 가정 내의 자녀들에게 생산적이고 긍정적인 것과는 정반대의 파괴적인 역할을 하게하여 자녀의 성장발달에 필요한 적절한 양육을 제공하지 못한다는 특징을 가지고 있다.³⁾ 따라서 역기능 가정의 가장 큰 피해자는 자녀로, 역기능 가정에서 파생된 문제는 자녀들에게 심한 상처와 고통을 제공하게 된다. 역기능 가정에서 자란 자녀들은 성장시절 무의식적으로 부모들의 영향을 받게 될 뿐 아니라 자신

1) 버지니아 사티어, 사람 만들기, 송준 역(홍익재, 1994), p.15.

2) 정동섭, 어떻게 사람을 변화할 수 있는가(요단출판사, 2002), pp.105-108.

3) 팀 슬레이지, 가족치유 마음치유, 정동섭 역(요단출판사, 2002), pp.15-23.

의 정서를 보살피기 보다는 오히려 부모의 정서에 의존된 삶을 살아가게 된다. 이로 인해 자녀들은 자신의 진정한 자아가 아니라 거짓된 자아가 형성되어 피해의식과 더불어 정서적인 상처를 받게 된다.⁴⁾ 특히나 자녀들이 받은 고통과 상처의 충격은 “잠복기를 거쳐 청소년 후기 내지 성인초기가 되면 서서히 밖으로 고개를 내밀기 시작하여 일생동안 갈 수 있으며, 그것이 심할 경우 우울증, 강박장애, 알코올중독, 충동억제장애, 편집성장애, 자기애성 장애 등 다양한 장애현상으로까지 이어질 수도 있다”⁵⁾ 점에서 문제의 심각성이 있다.⁶⁾

『위장된 분노의 치유』의 저자 최현주는 “어른이 된 뒤에도 어릴 때의 좋지 않은 기억들이 그들의 인생을 조종하고 있었다.” “무덤까지 가서도 부모가 통제하고 있다”⁷⁾고 하였다. 이 말을 통해서도 알 수 있듯이 심리학자들은 가정의 문제로 인해 파생된 고통과 상처를 비롯한 정서는 개인의 평생을 좌우하고, 세대를 거쳐 전수된다고 한다.⁸⁾ 따라서 가정으로 인해 파생된 고통을 완화하고 상처를 치유하는 것은 개인의 정서적 건강성을 회복하는 일일 뿐 아니라 역기능 가정의 악순환과 대물림의 구조를 끊어내는 일이라 할 수 있다.

독서치료는 책읽기를 통하여 마음 어딘가에 잠복해 있는 상처의 근원을 인식하고, 심리적 정서적 문제를 통찰하도록 하여, 그 상처가 완화되거나 치유되는 경험을 하도록 하는 것을 말한다. 이 연구에서는 역기능 가정으로 인해 파생된 상처와 고통에 주목하고, 역기능 가정에서 성장한 대학생들을 대상으로 독서치료 프로그램을 적용해 본 뒤 독서치료과정에서의 경험을 고찰하였다. 이를 통해 독서치료가 역기능 가정의 자녀에게 미치는 영향을 살펴보고자 하였다. 이를 위해 이 연구에서는 현상학적 방법을 활용해 역기능 가정 자녀들의 독서치료에서 나타나는 경험의 구조와 의미를 밝히고, 그 경험에서 나타나는 사고와 감정 현상을 살펴보았다. 이 연구는 독서치료의 효과를 독서치료 과정에서의 체험과 사고, 감정 등의 심리적 변화에 대한 생생한 자료에 근거해서 제시한다는 점에서 그 의의를 가진다.

2. 선행연구

독서치료는 활동의 종류와 참여한 대상의 특성에 따라서 발달적 독서치료와 임상적 독서치료로 구분된다.⁹⁾ 발달적 독서치료는 참여자의 생활 속의 상처를 덜어주고 생애의 발달 과업을 순조롭게 수행해갈 수 있도록 돕는 반면에 임상적 독서치료는 심리나 정서, 행동의 면에서 특정한

4) 휘트필드, 잃어버린 자아의 발견과 치유, 김용교, 이인출 역(글샘, 1995), p.4.

5) 김정근, “책읽기와 정신치료,” 체험적 독서치료(학지사, 2007), pp.20-21.

6) 역기능 가정에서 성장하여 여러 가지 정서적인 문제를 가진 사람을 성인아이(Adult Child)라고 부른다.

7) 최현주, 위장된 분노의 치유(규장, 2003), p.16.

8) 존 브레드 쇼, 가족, 오제은 역(학지사, 2006), p.8.

9) Doll & Doll, *Bibliotherapy with young people: Librarian and mental health professional working together*, (Libraries Unlimited, 1997), pp.10-11.

4 한국도서관·정보학회지(제40권 제1호)

문제나 증상을 겪고 있는 사람을 도와주는 형태로서 특별한 문제에 초점을 둔다. 국내 독서치료 연구는 발달적 치료에 대한 관심에서 파생되었다고 할 수 있다.¹⁰⁾ 지금까지 독서치료에 관한 많은 연구들이 인간의 보편적 발달적 문제에 대한 독서치료의 효과를 검증하는 양상을 띠고 있는데,¹¹⁾ 이제까지 생산된 논문들만으로도 독서치료가 인간의 심리 정서적 문제에 효과가 있다는 점이 충분히 검증되었다는 평가를 받고 있는 실정이다.¹²⁾ 이러한 평가를 고려한다면, 향후 독서치료 연구에서는 문제적 특성에 따른 독서치료 프로그램의 개발과 그 효과에 대한 고찰이 필요하다. 현재 이와 관련한 연구로는 주의력결핍아동,¹³⁾ 집단따돌림피해학생,¹⁴⁾ 자폐성아동,¹⁵⁾ 우울아동,¹⁶⁾ 한부모가정아동,¹⁷⁾ 이혼가정아동,¹⁸⁾ 시설아동,¹⁹⁾ 저소득층가정아동,²⁰⁾ 모자가정아동,²¹⁾ 학교부적응학생,²²⁾ 비행청소년,²³⁾ 폭력가해청소년,²⁴⁾ 시설청소년,²⁵⁾ 인터넷중독청소년,²⁶⁾ 성인

-
- 10) 권은경, “발달적 독서치료 프로그램 운영의 효과-시범학교 사례연구,” 한국문헌정보학회지, 41권, 제1호(2007. 3), p.144.
- 11) 독서치료 관련 학위논문의 연구경향을 분석한 김갑선의 연구에 따르면, 2006년까지 생산된 총 147편의 학위논문 중에서 발달적 독서치료에 관련한 연구는 98편(76.6%), 임상적 독서치료는 47편(32.4%)인 것으로 나타난다. 김갑선, “독서치료 관련 학위논문 연구 경향분석: 1984-2006,” 독서문화연구, 제6호(2006), pp.153-187.
- 12) 권은경, 전제논문, p.158.
- 13) 구순모, 독서치료 프로그램이 ADHD 아동의 행동변화에 미치는 효과(석사학위논문, 아주대학교 교육대학원, 2006); 김서경, 칭찬을 병행한 ADHD 아동의 독서치료에 관한 연구(석사학위논문, 전북대학교 교육대학원, 2004); 김옥준, 독서요법이 초등학생의 주의력결핍과 과잉행동 감소에 미치는 영향(석사학위논문, 동아대학교 교육대학원, 2000); 김현애, 자기통제훈련을 병행한 독서치료의 효과-주의력 결핍 과잉행동장애 아동을 대상으로(카톨릭대학교 교육대학원, 2003); 박숙자, 독서치료 프로그램이 초등학교 저학년 ADHD 아동의 부적응행동에 미치는 영향(석사학위논문, 전주대학교 상담대학원, 2006); 배성연, 독서치료가 ADHD 학생의 주의력결핍 과잉행동 충동성에 미치는 효과(석사학위논문, 대구교육대학교 교육대학원, 2004).
- 14) 권혜영, 독서치료가 왕따 당하는 초등학생의 자아개념에 미치는 효과(석사학위논문, 경북대학교 대학원, 2004); 김윤희, 독서요법을 통한 초등학생 ‘왕따’치료(석사학위논문, 공주대학교 교육대학원, 2003); 이규선, 집단따돌림 학생이 인성치료를 위한 독서요법 적용사례연구-집단 따돌림 피해학생을 대상으로(석사학위논문, 계명대학교 교육대학원, 2004).
- 15) 하정혜, 독서치료가 자폐성 아동의 사회성발달에 미치는 효과(석사학위논문, 카톨릭대학교 교육대학원, 2004).
- 16) 김춘경, 김미화, “독서치료 프로그램이 우울아동의 우울감·일상생활 스트레스·자존감에 미치는 효과,” 한국아동복지학, 제19호(2005).
- 17) 이종렬, 독서요법 프로그램이 한 부모 가정 초등학생의 자존증감 및 대인관계에 미치는 영향(석사학위논문, 한국교원대학교 교육대학원, 2005).
- 18) 김춘경, 이혼가정 아동의 정신건강 증진을 위한 독서치료에 관한 이론적 고찰, 초등교육연구, 2002; 명창순, 독서요법을 통한 저소득층 이혼 가정의 아동의 친사회성 개발에 관한 연구(석사학위논문, 공주대학교 교육대학원, 2004); 홍종관, “이혼가정 아동의 정신건강 증진을 위한 독서치료 프로그램 개발,” 초등교육연구논총(대구교육대학교초등교육연구원) 제19권, 제2호(2003. 12).
- 19) 김윤희, 부모의 이혼을 경험한 시설아동을 위한 독서치료의 효과: 우울, 수치심 및 죄책감을 중심으로(석사학위논문 숙명여자대학교 대학원, 2003); 최정미, 독서요법을 통한 시설아동의 심리와 행동의 변화에 관한 연구(석사학위논문, 부산대학교대학원, 2002); 이선영, 글있는 그림책을 이용한 독서치료 프로그램이 시설아동의 자아존중감에 미치는 효과(석사학위논문, 성균관대학교 대학원, 2004).
- 20) 이지혜, 저소득층 가정 아동의 자아존중감 증진을 위한 독서치료 효과(석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원, 2003).
- 21) 최정숙, 모자가정 청소년의 자아존중감 향상을 위한 독서치료 효과에 대한 연구(석사학위논문, 전북대학교 대학원, 2006).
- 22) 강성미, 집단적 독서요법이 부적응학생의 자아정체감과 인간관계에 미치는 효과(석사학위논문, 강원대학교 교육대학원, 2003); 김경희, 학교생활 부적응학생에 대한 독서치료 방안 연구(석사학위논문, 전주대학교 교육대학원, 2006).

아이,²⁷⁾ 우울증성인,²⁸⁾ 암환자 및 가족,²⁹⁾ 문제음주대학생³⁰⁾ 등을 대상으로 이들 집단의 특별한 문제 상황에 주목하고 독서치료의 가능성과 효과를 고찰한 논문들이 있다. 본 연구자는 문제특성에 따른 독서치료 프로그램에 대한 관심과 연구의 필요성에 주목하고, 이 연구에서 역기능 가정이라는 문제상황에 주안점을 두어 독서치료가 역기능 가정에서 성장한 자녀에게 미치는 영향을 분석하고자 한다.

한편, 독서치료 연구에서 선호되는 방법은 실험적 연구로, 이들 연구에서는 주로 독서치료의 효과를 통계적으로 입증하는 데 중점을 둔다. 이를 위해 독서치료를 처치한 실험집단과 그렇지 않은 통제집단으로 나누어 독서치료를 실시한 후 사전사후검사를 비교하여 두 집단 간의 유의미한 차이를 통계적으로 검증하는 전형적 양적 연구의 경향을 띄고 있다. 그러나 이들 실험연구에서는 참여자의 독서치료과정에서의 구체적이고 다양한 경험을 비롯하여 심리적 변화과정이나 변화의 구체적인 내용들이 드러나지 못한다는 한계를 가진다. 이로 인해 일부 연구에서는 독서치료의 효과를 수치적으로 검증하는 방법과 더불어 진행자의 관찰이나 참여자의 소감, 개별상담자료의 내용을 분석하여 독서치료 과정에서의 경험을 부분적으로 살펴봄으로써 실험연구의 한계를 보완하기도 한다.

나아가 최근에는 참여자의 독서치료 경험에 대한 총체적이고 깊이 있는 이해를 위해 질적연구방법에 중점을 두고 연구한 논문들도 생산되고 있다. 이와 관련한 논문으로는 최정미,³¹⁾ 김은엽,³²⁾ 김순화,³³⁾ 김수경,³⁴⁾ 이희자,³⁵⁾ 김길자³⁶⁾의 연구가 대표적 예이다. 최정미는 시설아동을 대상으로 독서치료 프로그램을 실시한 뒤 아동들의 심리적 변화를 참여관찰방법을 통해 살펴보고 있으며,

-
- 23) 윤달원, 비행청소년의 자아개념 육성을 위한 독서요법의 효과(박사학위논문, 성신여자대학교 대학원, 1990); 변우열, “비행청소년 인성치료를 위한 독서요법,” 한국도서관정보학회지, 26(1997. 7).
- 24) 방숙영, 독서요법을 통한 청소년의 학교폭력행동 개선에 관한 연구-중학교 폭력가해학생을 대상으로(석사학위논문, 공주대학교 교육대학원, 2005).
- 25) 염세영, 시설청소년을 위한 독서치료(석사학위논문, 부산대학교 대학원, 2005).
- 26) 김지은, 독서요법을 통한 인터넷 중독 청소년의 사회성 개발에 관한 연구(석사학위논문, 공주대학교 교육대학원, 2006).
- 27) 김경숙, 성인아이문제와 독서치료(석사학위논문, 부산대학교 교육대학원, 2003).
- 28) 배정이, 손민숙, “독서요법이 성인의 우울에 미치는 효과,” 정신간호학회지, 13권 1호(2004); 김인혜, 기독교인의 우울증 치료방안으로서의 독서치료 연구(석사학위논문, 나사렛대학교, 2004); 유혜숙, 노인의 우울증 해소를 위한 독서요법 연구(박사학위논문, 중앙대학교 대학원, 1997).
- 29) 이운우, 암환자와 가족을 위한 독서치료(석사학위논문, 부산대학교 대학원, 2004).
- 30) 김수진, 대학생의 '문제음주'와 독서치료(석사학위논문, 부산대학교 교육대학원, 2003).
- 31) 최정미, 독서요법을 통한 시설아동의 심리와 행동의 변화에 관한 연구(석사학위논문, 부산대학교대학원, 2002).
- 32) 김은엽, 20대 여성의 상처와 독서를 통한 치유에 관한 연구 : K의 이야기를 중심으로(석사학위논문, 부산대학교 대학원, 2005).
- 33) 김순화, 공공도서관의 독서치료 프로그램 운영에 관한 연구: 울산남부도서관을 중심으로(박사학위논문, 부산대학교 대학원, 2005).
- 34) 김수경, 주부의 마음상함과 독서치료 프로그램 적용에 관한 연구(박사학위논문, 부산대학교 대학원, 2006).
- 35) 이희자, 공공도서관 독서치료 프로그램 참여자의 치유효과에 관한 연구(석사학위논문, 경기대학교 대학원, 2007).
- 36) 김길자, “독서치료를 통한 여대생의 부정적 정서 회복과정에 대한 근거이론적 연구,” 한국문헌정보학회지, 제42권 제3호(2008. 9).

김은엽은 20대 여성인 연구자 자신의 상처와 독서치료 경험을 토대로 한 질적 사례연구를 시도하였다. 김순화는 사서들의 독서치료 프로그램 운영경험과 참여자들의 독서치료 경험을 바탕으로 독서치료 프로그램의 의미와 효과를 분석하고 있으며, 김수경과 김희자 또한 주부를 대상으로 독서치료 프로그램의 의미와 효과를 그들의 경험에 근거해서 분석하고 있다. 마지막으로 김길자는 부정적 정서를 지닌 여대생을 대상으로 독서치료를 적용한 뒤, 부정적 정서의 회복과정을 근거이론에 입각해서 연구한 바 있다.

역기능 가정에서 성장한 자녀를 대상으로 질적 연구를 수행하고자 하는 이 연구는 독서치료 프로그램의 효과를 양적인 수치로 검증하려는 것이 아니라 프로그램 과정에서 참여자들이 어떤 경험을 했는지를 살펴보고자 한다는 점에서 기존 독서프로그램에 대한 질적 연구와 유사하다고 할 수 있다. 그러나 이 연구에서는 ‘역기능 가정에서 성장한 대학생’의 독서치료 경험을 살펴본다는 점에서 일차적으로는 독서치료 대상에서 차이를 가진다. 또한 이 연구는 독서치료 프로그램에서 일어났던 참여자의 경험뿐만 아니라 이들의 경험을 유형화 한 뒤, 각 과정에서 일어난 참여자의 사고와 감정의 변화를 분석한다는 점에서도 차별적이라 할 수 있다.

II. 연구방법

1. 연구대상

2007년 9월부터 한 학기 동안 K대학교 교양수업 독서지도론에 참여한 30명의 학생 중에서 특히 역기능 가정환경에서 성장한 학생 6명을 대상으로 독서치료 프로그램 참여과정에서의 경험과 변화에 대해 분석하였다(표 1 참조).

〈표 1〉 참여자의 특징

참여자	성별	연령	가정적 특성
참여자 A	여	23	부모의 잦은 불화와 아버지의 폭력
참여자 B	남	27	아버지의 잦은 신체폭력, 가족 구성원간의 신체폭력과 언어폭력
참여자 C	남	24	부모의 불화, 아버지의 어머니에 대한 잦은 폭력
참여자 D	남	26	결손가정(아버지의 부재), 어린시절 어머니와의 별거
참여자 E	남	26	아버지의 알콜의존과 부모의 잦은 불화
참여자 F	여	22	부모의 불화와 폭언

참여자의 성장과정과 그에 따른 상처의 구체적인 내용을 살펴보면 다음과 같다.

- 참여자 A- 참여자A는 부모님의 잦은 부부싸움을 보며 어린시절을 보냈다. 아버지는 부부싸움 때마다 어머니에게 폭력과 폭언을 행했다. 이로 인해 B는 어린시절 어머니와 아버지의 1년간의 별거도 경험했다. 폭력을 수시로 일삼으며 자기감정조절을 제대로 못하고 가족들에게 끊임없이 사랑과 관심을 요구하는 철부지 어린아이와 같은 아버지에 대해 A는 경멸과 원망, 두려움, 연민과 동정의 감정을 동시에 가지고 있다. A는 문제가 생기거나 화가 날 때면 과식이나 폭식으로 해결, 충동적으로 과자나 아이스크림과 같이 달고 바삭한 것에 열광하는 과도한 식습관을 가지고 있으며, 이러한 식습관을 버리지 못하는 자신에 대한 분노와 자기학대가 심하다. 또한 남성에 대한 불신감이 많으며 대인관계나 사회관계에서 위축된 관계형성이 나타난다. 항상 자신의 감정보다 상대방의 감정을 중요시 여기며, 상대의 눈치를 보거나 싫은 부탁도 내색하지 못하고 들어주는 등의 행태를 보이고 있다. 자신에 대한 비하가 심하며, 자신감도 상당히 결여되어 있다. 여기서 경제적 어려움과 미래에 대한 불확실함은 참여자A의 마음을 더욱 힘들고 두렵게 하고 있었다.
- 참여자 B- 참여자B는 전형적인 폭력적 가정환경에서 자랐다. 특히나 B는 아버지의 어머니에 대한 폭력을 일상적으로 보고 자랐는데, 그 어머니는 자신에게 쌓여있는 분노와 울분들을 참여자 B와 그의 형에게 쏟아내었다. 그로 인해 B는 어머니로부터 이유 없이 많이 맞고 거친 소리를 들어야 했다. 그리고 형 또한 아버지와 어머니로부터 받은 울분을 B에게 쏟아내어 B에 대한 형의 폭력 또한 일상화되어 있었다. 폭력만 있고 소통 없는 가정에서 어린 시절부터 B는 혼자만의 세계에 갇혀 있기를 좋아했고, 가정의 폭력적 환경은 지금까지의 B의 삶의 전반 즉 생활이나 성격, 감정까지 억압하고 있었다. B는 무의식속에 아버지, 어머니, 형의 폭력을 답습해 자신도 폭력적인 지도 모를 것이라는 불안감에 시달리고 있었다. 또한 B는 자신이 가정에서 이해받지도 인정받지 못한다는 생각을 하고 있었고 이러한 생각은 스스로 하찮은 존재라는 인식을 낳게 하여 자신에 대한 비하감이 매우 컸으며 자신감이 상당히 결여되어 있었다. 이로 인해 주변에서 B에 대해 조금의 잘못이나 부족함을 지적하기라도 하면 한없이 기가 죽어버리거나 마음이 상하는 것이 다반사며, 주변의 사소한 장난과 농담도 크게 생각하고 상대방의 농담과 장난을 자신에 대한 힐책으로 받아들이는 경향을 갖고 있었다. 이와 더불어 B는 누군가를 사랑함으로 인해 상처를 받게 될 것이 두려워 사랑하는 것에 대해 매우 소극적이거나 사랑에 대한 거부감이 강했다.
- 참여자 C- 어린시절 아버지로부터 육체적 폭력, 정신적 학대를 받고 자랐다. 엄하고 강직하였던 할아버지 밑에서 성장한 아버지. 아버지는 할아버지에게는 유약한 아들이었지만 C와 그의 동생에게는 무섭고 잔인했다고 한다. 어렸을 때 굉장한 말썽꾸러기였던 C는 아버지의 학대에 늘 노출되어 있었다. 학대가 심해지면 심해질수록 C의 반항심이 커져갔고, 말썽 또한 심해져

갔다. C는 아주 오랫동안 조울증과 비슷한 증상을 앓았었다. 말썽꾸러기인 자신은 조증에 가까운 정도로 즐거운 세상 속에 살고 있었고, 그러한 말썽으로 인해 가해지는 아버지의 학대와 침울한 집안분위기 속에서 C는 끝도 없는 우울증을 겪었다고 고백한다. 또한 C는 다른 사람으로부터 결코 사랑을 받을 수 없을 것이라는 생각을 하고 있고, 이로 인해 대인관계형성에 많은 어려움을 겪고 있었다. C는 누군가에게 힘들게 마음을 열게 되면, 쉽게 버림받지 않을까 초조해하고 있었으며, 상대방이 자신에 대해 실망해서 떠나가는 것이 두려워 항상 자신의 감정보다 상대방의 감정을 중요시 여겼고 상대의 눈치를 보거나 싫은 부탁도 내색하지 못하고 들어주는 등의 행태를 보였다. C는 스스로가 이 사회와는 근본부터 어울릴 수 없는 존재라고 생각하는 등 자신에 대한 비하감이 매우 컸다.

- 참여자 D- 참여자 D는 태어나자마자 아버지가 돌아가셨다. 어머니는 D를 키울 여력이 없다고 판단하여 D를 큰집에 맡기게 된다. 이후 D는 친척집을 1-2년씩 떠돌아다니며 전전하다가 초등학교 때부터 어머니와 살게 되었다. 친척집을 떠돌아다니면서 산 경험 때문에 D는 누군가 자신을 버리지 않을까 하는 불안감에 어린시절을 보냈다고 한다. 이로 인해 D는 어려서부터 남을 아프게 하거나 남에게 밋보여서는 안 된다는 것이 신념화되어 있다. 어린시절 버려졌다는 데 대한 분노와 슬픔이 강하며 주변사람을 불신하고 사람과의 관계맺음을 두려워한다. 어머니로부터 버림받은 어린시절의 경험으로 인해 특히나 여성과의 관계맺음에 대해서 상당한 두려움을 가지고 있다. D는 어머니에 대한 분노와 절망감이 가득 차 있었고, 또 그로부터 벗어나고 싶은 강한 열망을 가지고 있다.
- 참여자 E- 참여자 E는 알콜의존이 높은 아버지를 두고 있고, 부모님의 잦은 불화를 보며 성장했다. 부모님의 싸움은 대학교 1학년까지 이어졌는데, 싸움은 주로 아버지의 술로 인해 벌어지는 것이 다반사였다고 한다. 아버지가 술을 먹고 오실 때는 여지없이 부부싸움이 일어났고 이 때문에 E는 아버지와 술을 극도로 싫어했었다고 한다. 어머니와 아버지가 싸우는 날에는 힘들어 죽고 싶다는 생각을 가진 적도 많았다고 고백한다. 성장기시절, 가정은 E의 인식처가 되지 못했으며, 또한 친구관계에서도 위로를 받을 수 없었다. E는 어릴 때 친구들과로부터 왕따를 심하게 경험한 적이 있었다고 고백한다. 그래서인지 E는 자신의 만족을 채워줄 사람은 자신밖에 없다고 생각하고 있다. 사회복지사를 지망하는 E는 전공을 위해 놀이치료, 미술치료과정을 연수받은 경험이 있다.
- 참여자 F- 어린시절부터 F의 부모는 자주, 심하게 부부싸움을 하였다. 밑바닥까지 가는 부부싸움이 있을 때마다 어린 F는 불안과 두려움에 떨었다고 한다. 부모님의 싸움이 F에겐 지울 수 없는 상처로 남아있으나 어린 시절 F는 집에서나 집밖에서나 항상 웃고 화도 잘 내지 않으며,

혼자서 알아서 잘하는, 남에게 피해를 절대 주지 않는 아이였다고 한다. 이런 모습의 F는 부모님의 싸움에서 자신을 지키기 위한 발버둥이었다고 한다. 이러한 발버둥은 지금까지도 계속되고 있다고 고백한다. 현재 그녀는 상처받는 것이 두려워서 사람들에게 마음을 잘 열지 못한다.

이상의 내용을 보면, 이 연구의 참여자들이 경험한 역기능 가정의 세부적 상황은 조금씩 다르게 나타난다. 그러나 역기능 가정에서 비롯된 상처와 그 상처를 회복하는 원리와 방법은 기본적으로 같다는 것이 심리학자들의 일반적 견해이다.³⁷⁾ 따라서 참여자들이 처한 역기능 가정환경의 세부적 차이는 그리 중요한 문제가 되지 않기에 연구자는 참여자들을 ‘역기능 가정’이라는 동일범주로 처리하여 독서치료 프로그램을 실행하였다.

2. 진행방법

이 프로그램은 참여자들이 상황별로 선정된 매체를 깊이 읽고 자기 자신과 정직하게 만나는 과정을 통하여 자신을 이해하도록 하고, 참여자들 또한 상호교감을 할 수 있도록 구성하였다. 이를 위해 ‘치유적 책읽기’, ‘치유적 글쓰기’, ‘치유적 말하기’라는 세 가지 활동을 순차적으로 실시하였다.³⁸⁾ 첫 번째 단계인 ‘치유적 책읽기’에서는 참여자들로 하여금 각 상황별로 선정된 치유서를 수업 전 혼자서 읽도록 하였다. 이때는 선정된 치유서를 한꺼번에 또는 몇 차례에 나누어 집중적으로 통독하도록 하되, 읽으면서 떠오르는 생각과 느낌에 주목할 것을 요구하였다. 책의 내용을 자세히 기억하려고 노력할 필요는 없으며 마음으로부터의 공감에 중점을 두고 읽도록 하였다. 두 번째 단계인 ‘치유적 글쓰기’ 또한 수업 전 참여자 혼자서 하는 활동으로, 이 과정에서는 처음 치유서를 손에 들었을 때의 느낌, ‘나’에게 와 닿는 메시지의 강도, 읽는 과정에서 ‘나’의 내면에 일어나는 생각과 감정의 과장, 다 읽고 났을 때 정리되는 생각 등 책을 읽는 과정에서의 자기경험과 느낌을 중심으로 솔직하게 기술하도록 하였다. 세 번째 단계인 ‘치유적 말하기’에서는 모든 참여자들이 함께 하는 활동으로 준비해온 ‘치유적 글쓰기’를 바탕으로 참여자들 간에 이야기를 나누도록 하였다. 치유적 말하기 과정에서는 참여자들이 ‘나’를 남김없이 한껏 열어 보이며 표현하도록 하였으며, 다른 참여자들과 서로 마주보며 이야기를 나눌 수 있도록 하였다.

프로그램의 내용은 크게 역기능 가정에서 비롯된 상처를 확인하는 전반기와 상처를 치유하고 자기변화를 유도하는 후반기로 구성하였고, 각 단계별로 세부 상황을 구성하여 이에 따른 치유서를 선정하였다. 치유서는 한국도서관협회 독서문화위원회가 편찬한 ‘독서치료를 위한 상황별 독서목록과 해제’³⁹⁾를 참고하였다. 구체적 내용은 다음의 <표 2>와 같다.

37) 수잔 포워드, 흔들리는 부모들, 한창완 역(사피엔티아, 2000), p.19.

38) 이는 부산대학교 평생교육원 독서치료사 과정을 담당하고 있는 김정근 교수가 개발 적용하고 있는 방법이다.

〈표 2〉 프로그램 내용

회차	구분	상황	매체
1	전반기: 내 안의 상처의 발 견과 확인	준비	오리엔테이션 / 자기소개 / 독서치료에 대한 이해
2		성장의 아픔 1	엘리펀트(비디오)
3		성장의 아픔 2	이호철, 학대받는 아이들, 보리, 2001.
4		어른들의 무지와 몰이해	이희경, 마음속의 그림책, 미래m&b, 2000. 이훈구, 미안하다고 말하기가 그렇게 어려웠나요, 이야기, 2001.
5		부모와 자녀	수잔 포워드, 흔들리는 부모들, 한창환 역, 사피엔티아, 2000. 하임 G. 기너트, 부모와 아이 사이, 신흥민 역, 양철북, 2003. 김정일, 이런 부모가 자식을 정신병자로 만든다, 박영률, 2002.
6		가정폭력	돌로레스 클레이본 (비디오) 이금이, 유진과 유진, 푸른책들, 2004.
7		성인아이	최현주, 위장된 분노의 치유, 규장, 1995.
8	후반기: 상처의 치 유와 변화	사랑	김형경, 사랑을 선택하는 특별한 기준, 1, 2, 푸른숲, 2003. 김혜남, 나는 정말 너를 사랑하는 걸까? 중앙 M&B, 2002.
9		자아찾기	마샤 그레이드, 동화 밖으로 나온 공주, 김연수 역, 뜨인돌, 2002.
10		상실감 극복	존 제임스, 러셀 프리드만, 슬픔이 내게 말을 거네, 장석훈 역, 북하우스, 2004. 존 제임스 외, 우리 아이가 슬퍼할 때, 홍현숙 역, 북하우스, 2004.
11		영원한 순환	미치 앨봄, 모리와 함께 한 화요일, 공경희 옮김, 세종서적, 2002. 엘리자베스 퀴블러 로스, 데이비드 케슬러, 인생수업, 류시화 역, 이레, 2006.
12		마무리: 자기이해 와 성숙	스캇 펙, 아직도 가야 할 길, 신승철 외 역, 열음사, 2004. 이무석, 30년만의 휴식, 비전과리더십, 2006.

한편, 독서치료 프로그램을 진행한 장소는 참가자들에게 안정감을 줄 수 있는 강의실을 지정하여 활용하였다. 토론형 탁자가 있는 공간 확보에 어려움이 있어 기존 강의실 책걸상을 등근형으로 구성하여 참여자들이 마주보게 대화를 나눌 수 있도록 조성하였다.

3. 분석방법

이 연구는 독서치료 프로그램의 효과를 검증하려는 것이 아니라 프로그램에 참여한 참여자들의 경험을 이해하려는 데 중점을 두었으며, 독서치료 프로그램을 통해서 겪는 경험과 사고와 감정의 변화를 기술하는 데 치중하고자 하였다. 이를 위해 이 연구에서는 역기능 가정 자녀를 대상으로 독서치료경험에 대한 현상학적 분석을 시도하였다. 현상학적 분석은 살아있는 인간의 의식과 체험을 포착하고 이해하는 것을 주요과제로 삼으며 인간경험의 기술에 대한 분석을 통해 경험의 의미를 밝히고자 하는 귀납적·기술적 연구방법이다.⁴⁰⁾ 현상학적 연구는 대상자의 체험(lived experience)⁴¹⁾을 드러내고 인간이 체험한 현상의 의미와 본질을 밝힘으로써 인간 경험에 대한 이

39) 한국도서관협회 독서문화위원회 편, 체험적 독서치료(학지사, 2007).

40) 신경림 외, 질적연구방법론(이화여대출판부, 2004), p.234.

해를 도모할 수 있다는 강점을 가진다.⁴²⁾ 따라서 이 연구에서는 현상학적 방법을 활용해 독서치료 과정에서의 경험의 구조와 의미를 밝히고, 그 경험에서 나타나는 사고와 감정현상을 이해하고자 하였다. 이를 위해 ‘치유적 글쓰기’와 ‘치유적 말하기’를 도구로 활용하여 분석하였다.⁴³⁾ ‘치유적 글쓰기’에는 참여자들이 매회 각 상황별로 작성한 독서체험보고서와 독서치료 프로그램 종료 후에 작성한 참여자들의 최종 보고서가 포함되었다. 상황별 독서체험보고서는 책을 읽을 당시에 떠오르는 생각과 느낌, 감정과 마음의 변화에 주목하여 이를 솔직하게 기술하도록 하였다. 또한 독서치료 프로그램 경험에 대한 참여자들의 최종 보고서에는 독서치료 프로그램에 참여하면서 참여자 자신의 의식이나 행동에 어떤 변화가 일어났는지, 해결된 자신의 문제가 무엇인지를 구체적으로 기술할 것을 요구하였다. 그리고 ‘치유적 말하기’에는 참여자들이 이야기 한 것과 참여자들의 반응을 기록한 일지가 포함되었다. 연구자는 이들 자료를 토대로 집중해서 반복하여 읽음으로써 자료와 친밀해진 뒤, 참여자들의 경험에서 나타나는 공통된 유형을 찾아내었다. 또한 각 유형에서 참여자들이 겪는 생생한 경험, 사고, 감정, 느낌, 행동의 특성을 찾아내고 이를 기술하였다.

Ⅲ. 연구결과

역기능 가정에서 성장한 대학생의 독서치료 경험을 기술한 원자료인 ‘치유적 글쓰기’자료와 ‘치유적 말하기’자료를 토대로 분석한 결과, 독서치료에서 드러난 참여자들의 공통된 경험은 1)상처에 대한 인식, 2)공감과 동일시, 3)통찰과 자기 및 타인에 대한 이해, 4)상처극복에 대한 의지 및 상처극복을 위한 해답의 발견, 5)자기변화와 성장, 상처치유라는 5개의 범주로 유형화되었다. 이들 각 범주에서 참여자들이 경험한 사고와 정서, 행위적 특성을 기술하면 다음과 같다.

1. 상처에 대한 인식

독서치료는 참여자가 책을 통해서 혹은 프로그램 참여를 통하여 자신의 내면의 상처를 확인하거나 의식하지 못했지만 마음 어딘가에 잠복해 있는 상처에 대한 자각과 인식으로 출발한다. 이 연구의 참여자들의 경우 상처에 대한 인식이 대부분 즉각적으로 일어났다. 이는 역기능 가정이라는 참여자들의 공통된 환경과 경험에서 출발한다. 참여자들이 상처를 인식하는 과정에서는 다양한 감정

41) Van Manen, 체험연구-해석학적 현상학의 인간과학 연구방법론, 신경림 역(현문사, 2000), pp.15-55.

42) 현상학적 연구는 이론이나 모델을 만들어내고 일반적인 설명을 전개하는 것은 아니라 연구대상인 현상에 대한 정확한 서술을 제시하는 데 그 목적을 둔다(J. Morse & P. Field, 질적간호연구방법, 신경림 역(이화여자대학교 출판부, 1997)).

43) 현상학적 접근은 주로 언어적 자료에 의존해서 의식과 경험에 접근하려고 한다.

과 정서를 경험하였다. 우선은 덮어두고 묻어두었던 자신의 상처가 표면위로 떠오르는 데서 오는 괴로움과 두려움, 고통스러움이 강하게 나타났다. 상처를 치유하기 위한 시작은 상처를 우리의 의식으로 끄집어내는 것이지만, 이 순간에는 심각한 저항이나 혼란과 충격, 당혹감, 두려움, 괴로움, 답답함, 슬픔, 분노, 우울, 좌절 등의 부정적 감정과 마주치게 된다는 것을 알 수 있다. 또한 상처의 자각이 일어나고 이를 표출하는 과정에서 참여자들은 감정이 격앙되어 울음을 터트리기도 하였다.

- 사실 묵과되었던 과거들을 수면위로 떠올리는 작업은 내가 생각했던 것보다 너무너무 끔찍하게 힘든 과정이었다. 프로그램이 본격적으로 시작된 약 3주 정도의 기간 동안 너무 우울했던 적이 많았다. 나는 이 수업의 충격과 흔들림으로 한동안 생활패턴이 엉망이었고, 줄곧 심리적으로 불안 상태에 있었다(참여자 A).
- 나는 이 수업을 시작하면서 조금씩 호기심이 일었다. 그러다 문득 깊숙이 가라 앉아 있던 정서적 상처들이 표면위로 떠오르는 것을 느끼자 굉장히 혼란스러웠다. 덮어둔 상처가 드러나 살갓 위로 붉은 환부를 드러내는 것과 같이 내게는 한편으로 무섭고 두려운 일이었다(참여자 C).
- 책을 읽으면서 제 자신의 어린시절을 돌이켜 볼 수밖에 없었습니다. 제 자신이 겪은 아픔을 돌아보니 매우 슬펐으며 마음이 아파왔습니다. 기억하기 싫은 부분까지 떠올린다는 것은 매우 고통스러웠습니다. 지우고 싶은 고통을 또다시 떠올려야 하는 걸까 하는 생각에 책을 읽다 말곤 하였습니다(참여자 D).
- 『마음속의 그림책』은 어쩌면 조금은 그냥 지나쳐 버리고 싶은 깊이 담겨져 있던 내 마음 속의 아픔과 분노들을 움직이게 했다. 이 책을 읽고 난 후 며칠간은 잠을 제대로 이루지 못해 뒤척이고, 나에 대한 생각과 아픔들이 갑자기 쏟아져서 너무 힘들었다. 내 마음속에 평평하게 밝아놓았던 땅을 꼬챙이로 파내는 듯한 느낌이 들어 힘든 시기였다. 그래서 불평도 했고 불안스럽기도 했다(참여자 F).
- 단지 글을 쓰는 것뿐인데도, 덮어뒀던 정서적인 상처들을 마주하는 것이 이렇게 힘들 줄을 몰랐다. 글을 쓰면서 나는 조금 어지럽고 토할 것 같은 기분이다. 그냥 생각하는 것과 어떤 수단이든 표현하는 것 사이에 어마어마한 차이가 있다는 것이 느껴진다(참여자 B).

다음으로, 참여자들은 자기문제와 상처노출에 대한 거부감을 보이기도 하였다. 그동안 자신만의 비밀로 간직해 온 사연을 남 앞에서 노출한다는 것에 대한 부담감과 더불어 남들이 나의 문제를

알게 되어 어떻게 평가할까 하는 두려움이 발생하여 자신의 상처를 이야기하는 것을 망설이게 하는 것으로 나타났다.

- 첫 치유적 말하기 과정에서는 전혀 모르는 사람들 앞에서 내 심리적 상황을 이야기해야 한다는 생각에 더 긴장되고 어색했다(참여자 E).
- 수업시간이 되고 처음 나의 이야기를 할 때에는 내가 쓴 글처럼 솔직해지기가 힘들었고 눈물이 날 것 같아서 이성적으로 말하려고 나의 감정을 드러내지 않는 이야기만 했다. 또 서로 모르는 사람들끼리 모여서 하는 진솔한 이야기라서 더 솔직해질 수 있었지만 다른 한편으로 내가 솔직해서 이야기를 한들 저 사람들은 나의 아픔을 그리 깊게 생각하지 않겠지 라는 생각에 마음이 머뭇거리지기도 했다(참여자 F).
- 사실 이번 프로그램에 참여했을 때 처음 내 얘기를 해야 하나 말아야 하나 많이 망설였다. 『마음속의 그림책』을 보고 내가 한 대답은 책 내용을 분석하고 “재미있게 잘 읽었습니다”였다. 그리고 내 이야기를 A4용지에 새겨 넣었다. 이 수업은 원래 치유적 책읽기, 치유적 글쓰기, 치유적 말하기로 구성되어 있는데, 난 이상하게 치유적 말하기 단계에서 꿀 먹은 벙어리가 되었다. 많은 사람들 앞에서 얘기하기도 어려운데 그것도 내면 깊숙이 그늘진 나의 과거를 양지에 펼쳐 보인다는 게 쉬운 일 만은 아니었다(참여자 B).

그러나 참여자들은 묵과되어왔던 자신의 상처와 분노의 응어리들을 글로 정리하고, 말로 드러냄으로써 ‘오히려 시원하다’, ‘마음이 가볍다’거나, ‘마음이 차분해진다’, ‘마음이 정리가 된다’는 등의 심리적 후련함과 안정감을 느끼기도 하였다.

- 지난 독서치료시간 모두가 바라보는 앞에서 부끄럽도 없이 눈물을 펄펄 쏟아내고 도망치듯 교실을 벗어났을 때 나는 수치심이나 가족에 대한 원망보다는 지난 주 힘들었던 마음이 오히려 한결 가벼워짐을 느꼈다(참여자 A).
- 책을 읽고 글을 쓰면 정말이지 내 마음이 정리가 되고 위로를 받는 느낌이다. 처음에는 과격한 문체로 시작했는데 글을 마무리 할 때쯤이면 마음이 차분해진다(참여자 B).
- 처음에는 마음속에만 담아 두었던 속 이야기를 생각하고 또 입으로 말한다는 것이 많이 힘들었다. 지금까지 입으로 꺼내는 순간 더 힘들어지고, 울게 되고, 쓰러지게 될까봐 괜찮은 척, 괜찮다고

주문을 걸면서 살았는데 이 프로그램에 참여하면서 힘든 이야기를 계속 할 수 있었다. 그래서 사실 힘들었지만 이번 기회가 아니었다면 평생 이야기하지 못했을 마음속의 이야기까지 하게 되면서 한편으로 후련한 기분이 든다(참여자 F).

이에 더해, 참여자들의 상처에 대한 자각은 대부분 책을 읽는 과정에서 일어났으나, 다른 사람들의 이야기를 듣는 과정에서도 일어났다. 특히나 참여자들의 진솔한 고백은 다른 참여자들의 상처를 인식하게 하는 촉매제가 되기도 하였으며, 적극적 자기표현을 고무시키기도 하였다. 이는 '참여자들의 표현을 촉진시킨다는 집단독서치료의 특성'⁴⁴⁾으로 이 연구에서도 이와 같은 현상이 나타나고 있었다.

- 독서치료에 참여한 다른 이들의 솔직한 고백이 나를 부끄럽게 했다. 한마디로 충격이었다. 진심으로 자신의 상처를 이야기하는 친구, 눈물로 자신의 상처를 이야기하는 친구들을 보며 동정과 연민도 느꼈지만 나는 내 자신이 부끄러웠다. ...처음에는 나는 아무 문제가 없다고 말했다. 책을 읽을 때는 내가 교회에서 만났던 상처투성이의 아이들만 떠올랐고, 그 아이들이 닦친 문제를 이야기했다. 그러나 프로그램에 참여한 다른 사람들의 감정들에 대해서 알게 되면서, 나 역시 상처를 안고 있다는 것을 느낄 수 있었다(참여자 E).
- 다른 친구들이 솔직하게 자신의 상처를 이야기하고 또 울고 있지만 그래도 끝까지 솔직하게 이야기하는 것을 보면서 나의 이야기도 솔직하게 하고 싶다는 생각이 들었다. 그러자 독서치료수업에 임하는 나의 마음은 솔직하고 편안해지는 기분이 들었다(참여자 F).

한편, 참여자들이 자신의 상처를 인식하고 '치유적 글쓰기'와 '치유적 말하기'를 통해서 그것을 드러내었지만 자신의 상처가 독서치료 프로그램을 통해서 궁극적으로 치유될 수 있을지에 대한 의구심을 갖기도 하였다. 그러나 다른 한편으로는 독서치료 프로그램에 대한 기대감을 피력하기도 하였다.

- 나의 묻어둔 상처를 드러내는 수업이 고통스러웠다. 내 마음속에 묻어둔 나의 상처를 드러내게 하는 이 프로그램이 과연 상처치유에 효과가 있을까(참여자 D).
- 독서치료라는 말이 조금은 낯설었고, 치료라는 말에서 거부감이 들었다. 치료라고 하면 어떻게 무엇을 치료한다는 말인가. 이렇게 상처만 들추어내는데 무엇이 치료된다는 말인가(참여자 F).

44) John Pardeck, Using books in clinical social work practice: A guide to bibliotherapy, The Haworth Press, 1998, pp.26-29.

- 나 자신의 상처를 이렇게 독서를 통해 스스로 보듬어 본다는 것, 더 이상 내 상처가 덧나서 흉이 지기 전에 미리 돌 볼 수 있는 계기가 될 수 있을 것 같다(참여자 B).
- 이 시간을 통해 나를 알고 싶다. 그리고 나를 표현하고 싶다(참여자 C).

2. 공감과 동일시

공감과 동일시는 보통 책 속의 등장인물이 지닌 문제와 참여자가 지닌 문제 사이에 유사성을 발견하게 될 때 일어난다. 이 때 참여자는 책속의 타인의 이야기를 통해 '자신'을 볼 수 있게 된다. 이럴 경우에는 타인의 상처와 자신의 상처가 겹쳐지면서 자신의 문제에 정서적으로 강하게 몰입하게 되면서 이미 지나간 과거 일에 대한 감정이 올라와 참여자의 감정이 더 격렬해져 고통이 수반되기도 하였다.

- 책을 읽는 동안 나는 세 번을 울었다. 학생들의 불안정한 학교생활의 원인의 대부분이 학생들의 부모님에게서 출발하는 이 책의 내용은 오히려 나로 하여금 그동안 가슴속 깊은 구석에 돌멩이로 눌러놓았던 원망이 어느새 밖으로 나와 버린 것 같았기 때문이다. ...나의 어린시절이나 가족들을 떠올릴 때면 항상 슬프고 가슴이 시리고 지독히도 외로워질 뿐이다. ... 『마음속의 그림책』을 읽는 내내 난 너무 힘들고 괴로웠고, 그들처럼 나도 피해자이며 정신적 고통을 받는 환자라는 마음이 강했다. 그래서일까. 지난주의 내 생활은 눈물범벅에 페이스가 깨질 때로 깨어진 정말 엉망인 하루 하루였고, 폭식증상은 더 심했었다(참여자 A).
- 『부모와 아이사이』라는 책을 다 읽고 한 동안 조용히 생각에 잠겼다. 부모가 된다는 것과 내가 받은 부모님의 교육방법과 부모님의 행동으로 인하여 나에게 미친 여러 가지 것들이 스치듯 지나가는 어린시절의 영상과 그 영상을 통해서 느끼는 안타까움, 외로움, 슬픔, 분노 등 여러 가지 복합적인 감정을 느꼈다(참여자 D).
- 나는 부모라는 울타리 안에 살면서 늑대가 나타나지 않았는데도 불구하고 부모라는 작살에 희생된 어린양이었다. 나는 울타리 밖의 늑대에게 희생된 것이 아니라 나를 지켜주던 양치기 부모에게서 8할 이상의 상처를 받아야 했다. 『부모와 아이사이』라는 책을 읽으면서 나는 이 책의 대부분의 내용에 공감을 하며 글을 읽었다. 왜 우리 부모님은 그렇게 해주시지 않았을까? 그때 이렇게만 얘기해 주셨다면 지금 내가 이렇게 않았을 텐데... 책을 읽으면서 나 자신의 어린시절이 떠올랐다.

과거의 기억이라 감정이 잡히지 않을 거라 생각했는데 그 반대였다. 울컥 화도 치밀고 많은 감정들이 올라왔다(참여자 B).

다른 한편, 이 과정에서 참여자들은 그들이 직면하고 있는 어려움이나 문제가 자신만 가지고 있는 것이 아니라 많은 이들이 경험한다는 사실을 확인하게 되었고 이를 통해 심리적 위로를 얻을 수 있었으며, 심리적 고립감에서 벗어나게 되기도 하였다. 이로 인해 자신의 상처나 문제에 대한 충격과 당혹감이 누그러지기도 하였다.

- 나는 이 세상에 고통을 받는 사람이 비단 나뿐만이 아니라는 것을 보게 되면서 큰 위로를 받았다(참여자 F).
- 『미안하다고 말하기가 그렇게 어려웠네요』를 보면서 나는 참 많이 슬펐다. 주인공의 입장이 이해가 되고 공감가는 부분이 많았기 때문이다. 나 또한 학대를 심하게 받으며 커왔기 때문에 체포된 주인공에 대한 심정이 어떠한지 기자들의 질문에 ‘저는 은석을 이해할 수 있어요’라는 형의 답도 이해할 수 있었다. 동시에 내가 이 이야기의 주인공이 되지 않은 현실에 감사했다. 만약 내가 은석 이만큼 소심하고, 반항하지 못하는 아이였으면 내 속의 그 무엇이 은석과 같은 일을 벌이지 않았을까 하는 생각을 했다. ...이 책을 읽으며 나 역시 비슷한 경험들이 있었으므로 참으로 눈물겹게 공감이 갔다. 나 역시 누군가에게 버림받는 시나리오 위에서 관계를 맺어 본 적이 있었고, 누군가 내게 절대적인 사랑을 주지 않을까 하는 심정으로 사랑을 주는 사람에게 매정하게 대했던 기억이 있다(참여자 C).
- 『위장된 분노의 치유』라는 책에서 나는 저자가 자신의 이야기를 풀어나가는 과정을 보면서 잊고 있던 과거의 내 모습을 발견할 수 있었다. 과거에 공포심, 두려움으로 행했던 일들이 모두 내 탓이 아니야 라고 말하는 것 같아 위로의 느낌을 받을 수 있었다(참여자 B).

공감을 통해 얻게 되는 참여자들의 위안은 책에서 제시하는 상황이나 주인공에 대한 공감에서 비롯되기도 하지만, 같은 참여자들 간에 경험을 나누는 과정에서도 발생하였다. 참여자들은 ‘나만 상처가 있는 것 같아’, ‘나만 불행한 것 같다’는 정서와 생각이 강하였으나 책 속에서 그리고 참여자들 간에 경험의 공유를 통해 그렇지 않다는 것을 알게 됨으로써 상당한 위안을 얻게 되는 것으로 드러났다. 참여자들 간의 공감에서 얻어지는 위안은 집단 상담에서 나타나는 주요한 특징으로 치료적 요인 중의 하나이다. 이러한 공감은 참여자들로 하여금 자신의 문제와 상처에 대한 노출을 촉진하게 하는 것으로 나타났다.

3. 통찰과 자기 및 타인에 대한 이해

독서치료 프로그램 참여자들이 공통적으로 경험하는 것은 자신과 비슷한 책속의 인물과 상황을 보면서 자신의 문제가 무엇인지, 문제의 근원이 무엇인지를 스스로 깨닫게 됨으로써 자신 안에 억압된 분노의 정체를 알게 되거나, 슬픔의 근원을 알게 된다는 점이다. 독서치료에서 일어나는 이러한 경험을 통찰이라고 한다. 손정표는 독서치료에서의 통찰을 “자기 자신이나 자기 문제에 대하여 올바른 객관적인 인식을 체득하는 것”⁴⁵⁾이라고 하였다. 이러한 통찰은 자기 자신과 타인을 폭넓게 이해하도록 도와준다.

이 연구의 참여자들은 통찰과정에서 역기능 가정에서 비롯된 상처가 자신에게 어떤 영향을 미쳤는지, 자신의 성격과 행동과 정서에 어떤 영향을 미쳤는지, 그리고 그것이 지금의 삶에 어떻게 문제로 작용하게 되었는지 그 근원을 깨닫게 되는 것으로 나타났다. 참여자들은 ‘내 문제가 무엇인지 깨달았다’, ‘나 자신이 보이기 시작했다’, ‘내가 모르는 내 모습을 발견했다’, ‘내 과거가 떠오르고 이해되었다’, ‘상대방의 행동이 이해가 되었다’, ‘나의 현재 문제가 어디서 출발하는지 이해되었다’ 등의 진술로 그들의 통찰경험을 피력하였다. 참여자들의 진술을 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

- 책에서 알게 된 목사의 성인아이적인 특징과 아빠와 나의 내면에 있는 성인아이적 특성은 닮은 것이 많았다. 지금껏 나는 익숙한 것들이었기에 그것을 습관이나 성격으로만 생각했지 이것을 ‘성인아이’라는 하나의 마음의 병일 것이라고는 생각도 못했다. 성인아이의 특징 중 아버지의 모습을 끔찍하게 싫어하면서도 아버지 모습이 너무도 익숙해 아버지를 닮아가거나, 아버지를 닮은 배우자를 택하는 경향이 강하기 때문에 가정의 중독에 따른 제 2의 피해자가 나올 수도 있다고 한다. 때문에 아버지를 경멸하면서도 아버지를 닮은 배우자를 만날 수도 있다는 가능성 때문에 두렵고 무서웠다. 그리고 성인아이의 특징을 보면서 지금껏 내가 ‘고집’이나 물려받은 성격으로 알고 지냈던 것들이 많았고, 과거를 돌이켜 보면 대인관계의 대부분 문제들이 여기서 출발한다는 생각이 들었다. ...나는 정작 화를 내어야 하는 상대인 아빠에게는 화를 내지 못하고, 다른 곳에서 나의 분노를 풀었다. 이러한 나의 과거는 과거에만 국한되는 것이 아니라 현재 상황에서도 반복되어 나타난다. 나는 내 자존심이 무너지는 순간에 단 한 번도 내 분노의 대상에게 욱하며 큰소리 쳐보지 못했다. 아무 일도 없었다는 듯 행동해버렸다. 하지만 뱉어내지도 삼키지도 못한 내 분노의 칼들은 무의식 속에 잠재되어 종종 미세한 신경을 건드리며 나를 괴롭혔다. 그럴 때면 폭식, 상관없는 대상을 향한 분노표출, 가족들과의 대화의 엇나감, 친구들과의 대화단절, 우울증, 자기비하 등 다양한 형태로 나를 괴롭혀 온 것은 아닐까. ...특히 읽은 책에서 가장 금기하고 있는 사항은 바로 음식과 알코올 등으로 자신의 슬픔을 다른 것으로 대체하지 말 것을 강조하고 있었다. 내 자신이

45) 손정표, 신독서지도방법론(테일사, 2003), p.345.

바로 이러한 것들로 내 분노를 다스렸고, 내 아픔을 잊으려 노력했던 것이다. 나는 목록의 절반이 넘는 음식, 알코올, 화, 환상(TV, 영화 등), 외부와의 단절과 같은 극단적인 방법으로 내 분노를 다스리고 있었던 것이다(참여자 A).

- 책을 읽고 난 후 나 자신이 복합다증으로 여러 가지 마음의 상처를 받았다는 것을 인식하게 되었다. 많은 문제점들 중에서 나는 특히나 사람에 대한 불신이 큰 것 같다. 어린시절 너무나 많은 어른들로부터 여러 가지 복합적인 마음의 상처를 받다보니 나는 사람에 대해 불신하고 사람과의 관계맺음에 대해 두려워한다는 것을 알 수 있었다. 그리고 어머니로부터 버림받은 어린시절의 경험으로 인해 특히나 여성과의 관계맺음에 대해서 두려워하고 있다는 것도 알게 되었다. 나의 마음 저 깊은 곳에서는 여성으로부터의 따뜻함을 끊임없이 갈구하지만 정작 그것을 받아들이지 못한다. 상처를 받을까봐 나 스스로를 보호하기 위해 이상한 행동을 하기도 한다. 어린시절 받은 상처가 지금의 나와 어머니와의 관계, 지금 내가 만나는 사람들과의 관계를 형성하는 밑바탕이 되고 있다는 것이 정말 안타깝기만 하다(참여자 D).
- 『위장된 분노의 치유』라는 책을 보면서 나는 나의 수치심, 열등감, 두려움과 공포심, 죄의식, 무책임, 압박감 등이 역기능 가정에서 비롯되었다고는 생각지도 못했다. 나는 저자가 자신의 이야기를 풀어가는 과정을 보면서 잊고 있던 과거의 내 모습을 발견할 수 있었다. 과거에 공포심, 두려움으로 행했던 일들이 모두 내 탓이 아니야 라고 말하는 것 같아 위로의 느낌을 받을 수 있었다(참여자 B).
- 책에서 나의 현재적 성격은 결국 내가 자란 역기능 가정이라는 가정환경에서 비롯되었음을 확인할 수 있었다. 역기능 가정에서 비롯되었다고 느끼는 나의 문제점은 대인관계가 좋지 않다거나 폭력적인 성향과 같은 것보다 조금 더 구체적이든 적시적소에 화를 내지 못한다는 점이다. 정상적인 가정에서 자란 아이들은 그게 뭐가 어려운지 이해를 못하겠다고 하는 그것이 나에게서는 조금 많이 힘들다. 그래서 항상 화가 조금씩 쌓이고 어느 순간 쌓여있던 것들이 전혀 엉뚱한 곳에서 한꺼번에 터져 나오는 경우가 많았고, 그것이 많이 쌓여가는 기간에는 여러 가지 자잘한 것에서 짜증을 느끼고, 나쁜 생각을 하게 되고 나쁜 행동을 하게 된 것 같다(참여자 C).
- 『위장된 분노의 치유』를 읽고 나서부터 나 자신이 보이기 시작했다. 우리 집이 역기능 가정이라는 것을 알게 되었고, 우리 아버지가 성인아이였다는 것도 알 수 있었다. 나 또한 성인아이의 모습에서 벗어날 수 없었다는 것, 나의 못난 모습이 여지없이 드러나서 놀라지 않을 수 없었다. 그러나 우리 아버지가 성인아이였다는 것을 알게 되면서는 아버지의 행동과 태도를 많이 이해할 수 있었다(참여자 E).

통찰을 통한 자기와 타인에 대한 이해가 이루어지는 과정에서 나타나는 참여자들의 정서적 특징은 우선, 자신의 고통과 시련을 수용하여 자신의 문제와 감정으로부터 한걸음 물러나서 그것을 객관적으로 바라볼 수 있게 된다는 점이다. 이러한 객관적 관찰은 앞서의 단계에서 표출되었던 참여자들의 불안과 분노, 미움, 답답함, 슬픔, 죄책감 등의 고통스러운 감정적 상태를 완화시켜 자신의 문제에 초연해지는 것으로 나타난다.⁴⁶⁾ 뿐만 아니라 현재에 반복해서 나타나는 문제적 행동이나 충동의 근원이 역기능 가정에서 비롯된 상처 때문이었다는 것을 인식하게 됨으로써 자신에 대한 죄의식에서 벗어날 수 있어 위로를 얻기도 하였다.

4. 상처극복에 대한 의지 표명, 상처극복을 위한 해답의 발견

참여자들이 자신의 문제와 분노와 절망감이 어디에서 비롯되었다는 것을 알게 된 이후부터는 더 이상 자신의 상황에 대해서 위축되거나 절망하는 것이 아니라 자신의 문제를 적극적으로 해결하려는 의지를 드러내는 것으로 나타났다. 이와 관련하여 돌(Doll & Doll)은 “참여자들이 얻은 개인적 통찰은 자기변화와 자기이해의 기초가 되며, 보다 깊은 자기이해는 참여자들로 하여금 그들 자신의 문제에 대한 치유서의 제안에 보다 수용적이 될 수 있게 한다”⁴⁷⁾고 한 바 있다. 통찰 및 자기이해과정을 경험한 이 연구의 참여자들도 자신이 당면한 문제를 고치려하거나 어려움을 극복하려는 단계로 나아가고 있음을 확인할 수 있었다. 참여자들은 책 속에서 적극적으로 문제해결을 위한 해답을 발견하고 있으며, 책에서 제시한 해결방안이나 제안을 적극적으로 수용하였다.

- 아빠에 대해서 부정적인 감정이 강했던 저는 독서치료 후반기로 접어들면서 진짜 문제는 저에게 있는 것이 아닌가 생각하게 되었다. ...책을 읽으면서 문제를 만드는 것도, 문제를 해결할 수 있는 능력도, 대답도 결국 내 안에 있다는 것을 깨달았다. 물론 그것을 머리로는 알지만 실천하는데 늘 힘이 드는 것 같다. 그것이 내 것이 되고 습관이 되기까지 많은 고난과 자기반성의 여정이 뒤따르겠지만, 그것을 이겨내는 과정 속에서 어른이 되는 것은 아닐까 생각해보았다. ...'고통 없이 성장도 없고 치료도 없다'는 책 속의 글귀처럼 난 이번기회를 통해 해소하고 치료받길 원한다. 나 자신을 위해서 내 삶을 바꿔보겠다는 의지가 생겼기 때문에 교실을 나와선 오히려 그동안 이고 다녔던 무거운 짐을 하나 내려놓은 기분이었다. 날씨가 더웠지만 기쁨은 시원했다(참여자 A).
- 유레카! 할렐루야! 만만세! 드디어 발견했다. 어느 책도 이보다 명확하고 감정적인 책은 없었다.

46) 역기능 가정에서 파생된 상처의 치유에 대한 안내서인 '잃어버린 자아의 발견과 치유'의 저자 휘트필드는 자신의 감정에 대해 객관적 관찰의 단계가 되면, 이제 감정은 우리자신 전체를 정복하거나 지배하지 못하게 된다고 설명하고 있다(휘트필드, 전계서, pp.126-127.).

47) Doll & Doll, *Ibid*, p.55.

『슬픔이 내게 말을 거네』라는 책은 처음부터 끝까지 상실의 아픔을 치유하는데 있어 이성적인 접근을 거부하고 감정적인 접근을 추구하고 있다. 이는 내가 여태껏 들어왔던 어떤 이성적인 말보라도 더 설득력 있게 느껴졌다. 내가 이 책을 통해 느낄 수 있었던 것은 크게 3가지다. 나 자신에게도 책임이 있다는 점, 난 나 자신을 위해서라도 용서를 할 필요가 있다는 점, 책을 통한 치료가 내 영적인 문제까지 침범하지 않는다는 점이다. 이 책에서 제시하는 방법을 따름으로써 나는 무조건 나의 잘못이 아니라 부모의 탓이라고 여기는 데서 오는 피해의식에서도 벗어날 수 있을 것 같다. ...이 책에서 제시하는 대로 편지쓰기와 관련하여 대략 그 내용을 추려보는 것만으로도 '안녕'이라는 말과 함께 내 아픔이 멀어져가는 느낌을 받았다(참여자 B).

- 『동화 밖으로 나온 공주』의 올빼미박사는 공주한테 '사랑받는다는 느낌보다 사랑받지 못한다는 느낌을 받게 된다면 당신은 그 사람을 떠나야 한다'고 말한다. 나는 왜 그토록 사랑받지 못하는 가정, 친구, 연인에게 집착했던 것일까? 나는 그들에게 나의 상처를 치유시켜 주길 바라서는 안 되는 것이었다. 난 스스로의 치유를 위한 모험을 떠났어야 했다. 그리고 나는 내 자신을 사랑하는 법을 터득해야 했다. ... 『동화 밖으로 나온 공주』를 보고 난 지금 나는 동이 터 오르고 있는 오늘 아침이 너무나 평온하게 느껴진다. 예전에는 오늘도 구름에 가려 찬란한 햇살을 볼 수 없음에 따분한 하루가 시작된다는 느낌을 지울 수가 없었는데 지금은 그 구름 뒤에는 여전히 햇살이 비추고 있으며 그 구름조차도 존재 그 자체로 아름다워 보인다. ...나는 이 책을 읽고 아침에 떠오르는 해를 바라보며 다시금 뭔가를 할 수 있을 것 같다는 희망을 느꼈다. 어디에 정답이 있고 어디에 길이 있는지 지금으로서는 알 수 없다. 그러나 독서치료 프로그램에 참여하면서 나는 스스로 내가 그 길을 찾아가고 있다는 걸 조금씩 느껴간다(참여자 B).
- 『위장된 분노의 치유』의 마지막 편지 편은 정말 좋았다. 도움이 많이 됐다. 거기에는 우리 아버지의 심정, 어머니의 심정과 그것을 극복하는 과정이 고스란히 담겨있었고, 그것은 나의 미래가 파멸로 치달는 것을 사전에 막아주는 안전장치의 역할을 해주었다. ... 『우리아이가 슬퍼할 때』를 보고서 깨달은 사실들은 너무 충격적이어서 기회가 되면 꼭 나중에 다시 볼 것이고, 내가 부모가 되어서도 꼭 다시 봐야 할 책이라고 생각한다. 그렇게 생각하게 된 동기는 내가 정서적으로 안정되지 못하게 자랐기 때문에 나에게 남아있는 습관들을 내 아이에게 물려주고 싶지 않다는 점과 당장 내가 가진 슬픔들을 치유하기 위해서이기도 하다(참여자 C).
- 나의 잠재되어 있던 성인아이의 모습을 제거해야겠다는 생각이 정말 간절히 들었다. ... 『동화 밖으로 나온 공주』 책의 뒷부분으로 갈수록 발견하고 알게 된 사실은 모든 문제의 해답은 이미 자신이 가지고 있다는 것이다. 나를 힘들게 하는 것도 내 자신이요, 나를 발전시켜 가는 것도 내 자신이다.

이 책을 읽는 동안은 나 자신이 어떤 존재인지에 대해 생각하는 시간이었고 나 자신을 사랑하는 것이 얼마나 중요한지를 깨닫는 시간이었다. 때로는 그 문제가 우리를 죽일 만큼 크고 힘들게 여겨져서 해결하지 못하게 보일 수도 있다. 하지만 그 답은 우리 내면에 이미 존재했었다는 것을 이 책은 전해준다(참여자 E).

- 『슬픔이 내게 말을 거네』에서 제시한 대로 몇 가지를 해보면서 느낀 것은 내가 모르는 것들이 기록되고 도표화되면서 조금씩 드러났고, 이 책에서 제시하는 방법을 실천하면서 마지막에 가서는 입가에 미소를 머금게 했으며, 나 스스로가 흐뭇한 맘이 들었다(참여자 F).

위의 진술에서도 나타나듯이 참여자들이 책에서 문제와 상처 극복을 위한 해답을 발견하고 이를 적극 수용하는 단계에서는 자신이 처한 문제와 갈등, 상처와 고통에 감정적으로 얽매이기보다는 담대하게 맞서고 있으며 이를 적극적으로 해결하려는 의지를 드러내고 있다. 특히나 참여자들은 책에서 제시한 해답과 해결책을 적극 수용하게 되면서부터는 자신의 문제와 갈등이 해소될 수 있고 자신의 상처가 치유될 수 있을 것이라는 데 대한 자신감과 희망을 드러내었다. 이러한 과정에서 참여자들은 심리적 편안함과 평화, 기쁨 등의 긍정적 정서를 경험하게 되는 것으로 나타났다.

5. 자기변화와 성장, 상처치유

독서치료를 통해 참여자들이 마지막으로 경험하게 되는 것은 자기변화와 성장 그리고 상처의 치유이다. 먼저, 이 과정에서 참여자들의 한결같은 지적은 자신에 대한 이해가 깊어지고 이러한 경험을 통해 자기가 변화하고 성장한 것 같다는 점이다. ‘객관적으로 내 자신을 바라볼 수 있었다’, ‘내 자신을 알게 된 것 같다’, ‘새로워진 내 자신을 발견하게 되었다’, ‘나와 내 주변이 변했다’ 등의 진술을 통해서 참여자들은 독서치료과정에서의 자기변화와 성장에 대한 경험을 드러내었다. 이와 관련된 참여자들의 이야기를 살펴보면 다음과 같다.

- 독서치료를 하면서 나를 좀 더 객관적으로 바라볼 수 있는 시간, 그리고 내면 속의 진실된 나와 대화할 수 있는 시간을 가졌다. 그리고 나를 사랑하는 방법들을 하나씩 배워나가기로 마음먹게 되었다. 자존심은 강했지만 내 스스로의 자기가 늘 부족했던 것 같다. 남들에게 나를 당당하게 내 비추면서도 결코 나 스스로는 나를 그렇게 평가하지 못하였으며 자기학대가 심했다. 나의 삶과 부정적인 나의 성격들을 책을 통해 깨달으면서 무엇보다 긍정적인 생각과 더불어 마음의 여유가 중요하다는 것을 알게 되었다. 불안감에 떨며 부정적인 생각만으로 문제가 해결될 수 없다. 늘 머리로는 알고 있었던 일들이 실천하지 못하는 아쉬움이 있었는데 책을 통해 좀 더 적극적인 방법

을 알게 되어 좋은 경험이었다. 이 프로그램은 나의 23년의 과거를 돌아보면서 앞으로 어떻게 살 것인가 계획을 세워볼 수 있었던 좋은 시간이었다(참여자 A).

- 이 프로그램을 통해 배운 것은 사람은 누구나 아픔을 가지고 있다는 것이다. 그러나 어떤 사람은 그 아픔에 직면하여 고통을 느끼고 있는 반면에 어떤 사람은 아픔이 있지만 느끼지 못해 무감각한 사람도 있다. 내가 바로 아픔이 있지만 느끼지 못해 무감각했던 사람 중의 한 사람이다. 지금까지 사회복지를 공부하면서 미술치료, 놀이치료 등에 갔다 오며 내 자신은 치료되었다고 생각했는데 독서치료를 통해 각 상황별로 점검하면서 나 자신의 깊은 내면에 있던 문제들을 의식하는 수준으로 올라왔다. 독서치료를 마무리하면서 나의 잘못된 모습이 확실히 치료가 된 것은 아니다. 하지만 나의 잘못된 부분을 안 것은 정말 나에게도 돈으로도 매길 수 없는 값진 선물이었다(참여자 E).
- 초반기에는 너무 힘들었다. 그러나 열권이라는 책을 읽고 난 지금 내가 어떤 사람이라는 점을 알게 되었고, 이로 인해 현재의 내 모습은 많이 편안해졌다. ...이 프로그램 참여 이후 사람과의 관계를 맺는 것에 변화가 생긴 것 같다. 예전에는 다른 사람들이 나를 어떻게 생각할까 싶어 먼저 다가가지도 못했고 또 상처받을까 두려워 아주 높은 벽을 쌓고 살았지만 마음을 고쳐먹고 바뀌었다. 나는 가만히 서있고 누군가가 다가와주길 바라는 것이 아니라 이젠 내가 상처받을까 걱정해서 밀어내지 않고 먼저 다가가기 위해 노력하고 있다는 점이 큰 변화다(참여자 F).
- 분명한 건 내가 사랑에 대해 생각하고 사랑을 선택하는 기준 역시 나의 과거의 어떤 일들과 연관되어 있다는 사실이다. 과거의 근원적인 슬픔을 나는 점점 알아가는 것 같다. 웃기는 얘기지만 이번 독서치료에 참여하게 되면서 왠지 모르지만 다시 사랑할 수 있을 것 같다는 여유가 생겼다. 그것은 『나는 정말 너를 사랑하는 걸까』라는 책을 읽어서가 아니라 이전부터 한 주 한 주 새로워지는 나를 발견하고는 놀라곤 한다. 그것이 아주 급진적인 것은 아니지만 아무에게도 말하지 못한 나의 아픔들이 누군가로부터 이해받게 되고, 그 이후에 벌어졌던 일들이 내 탓이 아니었다고 위로를 해주어서 인지 도 모르겠다. 이런 느낌은 정말이지 무척이나 사람을 평온하게 만들어 준다(참여자 B).
- 요즘 나는 사는 것이 너무 좋다. 나는 한때 자살하고 싶다는 생각을 절박하게 한 적이 있다. 이 프로그램이 진행되는 과정에서도 나는 죽음을 생각했었다. 그러나 지금은 왜 그랬을까 하는 생각이 들만큼 요즘 나는 정말 많이 좋아진 것 같다. 앞으로 남은 내 인생에 저런 생각들이 영원히 없었으면 하지만, 이 또한 내 모습의 일부라는 것을 순순히 받아들이게 됐다. 나의 삶이 조금 건강해졌다는 확신이 든 것은 어머니가 내게 “네 인생이 갑자기 너무 변한 것 같다. 도대체 너한테 무슨 일이 일어난 것이야?”라고 물으셨을 때였다(참여자 C).

자기변화와 성장뿐만 아니라, 참여자들은 독서치료를 통해 상처치유 및 상처완화를 경험하게 되는 것으로 나타났다. 초기에는 자신들의 상처에 직면하게 됨으로써 고통과 혼란 등의 부정적 정서를 강하게 노출하였으나 치유서에서, 참여자들 간의 대화에서 상처를 극복하는 방안을 찾을 수 있었고, 결국 이를 통해 자신의 상처가 완화되거나 상처로부터 일정 정도 자유로워질 수 있었던 것으로 드러난다.

- 저 같은 경우, 인생에서 무엇을 해야 할지 몰라 방황하다가 결국 결심을 굳히고 뭔가 시작을 했는데 벽에 부딪쳐서 누군가의 위로와 조언을 받고 싶었습니다. 이러한 때 독서치료를 경험하게 되었습니다. 저는 독서치료를 통해서 책에서 많은 조언을 받을 수 있었고, 여러 사람에게 얘기하면서 제 자신을 위로받을 수 있었습니다. 사실 이 프로그램에 참여하고 난 뒤 나의 모든 아픔이 뿔 하고 치유되지는 않았습니다. 하지만 뭔가 물을 탄 듯 열어진 느낌은 듭니다. 무엇보다 큰 것은 자신감이 생겼습니다. 여태까지 저의 잘못으로 알고 주눅 들어 있었는데 이제는 내 상황에서는 어쩔 수 없는 것이었다고 생각하게 됩니다. 이제는 과거를 정리하고 스스로 주위 상황에 얽매이지 않는 제 자신을 만들어 갈 수 있을 것 같습니다. 과거의 억눌렀던 상황에서 탈출한 것 같고, 미래에 대한 희망을 가지게 된 것 같습니다. 이 프로그램 참여 후 따뜻한 공기를 가득담은 풍선이 되어 허공을 마음껏 날 수 있을 것 같습니다(참여자 B).
- 책을 읽으면서 내 생각이 많이 바뀌었다. 보이지 않았던 문제들, 대수롭지 않게 생각했던 문제들이 수면위로 떠올랐다. 그리고 이 책에서 저 책에서 치료제를 공급했다. 독서치료가 하루아침에 나를 바꾸리라는 생각은 하지 않는다. 하지만 분명한 사실은 내가 변화되고 치유되고 있다는 사실이다. 다만, 이 치유는 책의 제목처럼 '아직도 가야할 길'이고 '끝나지 않은 여행'이다(참여자 E).

자기변화와 성장, 상처치유를 경험하는 마지막 단계에 이르러 참여자들이 경험하는 감정과 정서는 매우 긍정적인 것으로 나타났다. 상처치유에 대한 강한 자기의지를 보여주었으며, 상처치유에 대한 자신감을 표명하였을 뿐 아니라 자신의 상처로부터 여유를 드러내기도 하였다. 전반적으로 참여자들은 활력이 많이 생겼으며, 편안함, 여유, 희망, 자신감, 용기, 행복함, 가벼움, 기쁨 등의 긍정적 정서를 드러내었다. 참여자들은 자신의 삶에 대해 긍정적이고 희망적이며 적극적인 모습을 보여주었고, 자신의 미래에 대해서도 매우 희망적이었으며 미래에 대한 계획을 세워보기도 하였다. 참여자들의 반응을 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

- 처음 몇 주 동안은 내 마음의 짐들이 덜어지는 것이 아니라 더 무거워졌으며 이로 인해 매우 힘이 들었다. 그러나 언제부터였는지 10권의 책을 다 읽고 난 뒤에 나의 느낌은 책을 다 읽었다는 뿌듯함

과 마음에서 무언인가가 씻어져나간 듯 가벼움이 느껴졌다. 물론 100%라고 할 수 없다. 아직도 가끔 가슴 한구석이 답답하고 무겁기도 하다. 하지만 치유서를 읽었다는 자체만으로 나를 알 수 있는 계기가 되었고, 무언인가 모를 희망이라는 감정을 느꼈고, 조금은 담담하게 나를, 또 세상을 볼 수 있는 눈이 생긴 것 같다. 마지막으로 읽었던 책의 제목처럼 나는 '아직도 가야할 길'이 많다. 그러나 나는 그 길을 걸어갈 수 있을 것이라는 자신감이 생겼다(참여자 F).

- 지난 열권의 책들, 이를 읽는 과정에서 내 마음의 귀를 기울이고, 시간을 거꾸로 돌려봄으로써 내가 몰랐던 내 마음의 손톱이 조금씩 존재를 드러내며 자라고 있었다. ...다가오는 방향은 마음의 평화를 되찾는 데 힘쓰고 싶다. 헌혈을 하고, 기부를 하고, 차를 마시고 책을 읽으며, 대화를 하고 사랑을 하면서 그리고 자연과 평화를 통해 나 또한 행복한 사람으로 새롭게 태어나고 싶다. 아마 겨울방학의 나는 그만두었던 요가를 다시 시작하고, 명상을 통해 마음을 치료하려 애쓸 것이며, 건강한 정신을 유지하기 위해 노력하는 시간에 아낌없이 투자할 수 있을 것 같다. 이제는 그런 마음의 여유가 생긴 것 같다(참여자 A).
- '아직도 가야할 길'. 수많은 가시밭길이 존재하겠지만 나는 이제 이럴 때마다 책을 찾아보고 내 마음을 다시 고쳐먹을 수 있을 것 같다. 과거에 대한 힐책보다는 미래에 대한 대비, 이제 나는 새롭게 공부도, 사랑도, 성공도 할 수 있을 것 같다(참여자 B).
- 지금 당장 내가 잃어버린 나의 바른 자이를 찾고 또 그것을 찾을 수 있다는 희망에 들떠 있지만 그것을 찾는 과정이 조금 더 길고 지루할 거란 걸 안다. 하지만 나는 나의 유년기에 누구보다도 맑고 반짝이던 나의 자이를 봤고, 또 그것은 여전히 내 안에서 다시 나를 날을 기다리고 있다는 확신이 있기에 이 프로그램의 치료과정은 굉장히 희망적이고 기쁘다. ...요즘 나는 아주 오랫동안 있고 있었던 나의 이상을 실현할 수 있는 가능성을 찾았다. 꿈을 향해 나아가는 내 모습을 보고 있자니 정말로 세상이 바뀐 건지 내가 바뀐 건지 모르겠다. 이대로만 가면 언젠가 많은 사람들이 좋아하는 사람이 될 수 있지 않을까? 그리고 많은 사람들에게 행복을 줄 수 있는 사람이 되지 않을까(참여자 C)?

지금까지 이 연구에서는 역기능 가정에서 성장한 대학생 자녀를 대상으로 독서치료 프로그램을 적용해본 뒤 독서치료경험에서 나타나는 공통된 유형을 살펴보고, 그 과정에서 나타난 참여자들의 반응, 즉 사고 및 감정의 변화를 살펴보았다. 그 결과, 역기능 가정에서 성장한 자녀들은 독서치료 과정에서 상처에 대한 자각과 인식, 공감과 동일시, 통찰과 자기 및 타인에 대한 이해, 상처극복에 대한 의지 및 상처극복을 위한 해답의 발견, 자기변화와 성장 그리고 상처치유를 경험한 것으로

나타났다. 이들 각 과정에서 나타난 참여자들의 사고와 감정, 느낌, 행동의 특성을 종합하면 다음의 <표 3>과 같이 정리될 수 있다.

<표 3> 역기능 가정 자녀의 독서치료 경험의 특성

경험의 유형	특 성
1. 상처에 대한 인식	<ul style="list-style-type: none"> - 혼란과 충격, 당혹감 - 괴로움, 두려움, 고통스러움, 슬픔 - 분노, 답답함 등의 부정적 정서 노출 - 격앙되고 흥분된 분위기 - 상처노출에 대한 거부감, 부담감, 망설임, 걱정과 염려 - 상처를 표현하고 정리함에 따른 후련함, 차분해짐, 심리적 안정감 - 상처치유에 대한 기대감과 의구심 - 독서치료에 대한 기대감, 호기심, 의구심
2. 공감과 동일시	<ul style="list-style-type: none"> - 강한 몰입 - 분노, 슬픔, 괴로움, 안타까움, 고통, 억울함 등의 부정적 정서 증폭 - 자신의 상처와 유사함에 공감하고 위로를 받음 - 부정적 정서의 완화 - 자신의 상처노출에 적극적
3. 통찰과 자기 및 타인에 대한 이해	<ul style="list-style-type: none"> - 상처와 문제의 근원에 대한 이해와 발견 - 깨달음과 안타까움 - 죄의식에서 벗어남 - 자신에 대한 이해 - 부모 및 상대방에 대한 이해 - 자신의 문제와 상처를 객관화 - 자신의 문제와 상처에 초연 - 불안, 분노, 미움, 답답함, 슬픔, 고통스러움 등의 부정적 정서의 완화
4. 상처극복에 대한 의지, 상처극복을 위한 해답의 발견	<ul style="list-style-type: none"> - 상처극복을 위한 해답을 찾는 데 적극적 - 제시된 해결방안에 수용적 - 상처극복을 위한 해답의 발견 - 상처와 고통에 담대해짐 - 상처에 적극적 해결자세 - 상처극복에 대한 희망과 기대감, 자신감 - 심리적 평화와 편안, 기쁨 등의 긍정적 정서
5. 자기변화와 성장, 상처치유	<ul style="list-style-type: none"> - 자기이해 - 새로워진 나, 변한 나 - 상처가癒어지고, 치료가 된 것 같은 시원한 느낌 - 상처로부터의 여유와 해방감 - 상처치유에 대한 자신감 - 향후 지속적인 상처치유에 대한 의지 표명 - 편안하고 평온한 느낌 - 후련하고 시원한 느낌 - 기쁨과 행복, 즐거움, 자유로움 등의 긍정적인 정서 - 활력이 많이 생기고 자기 삶에 대한 자신감과 용기를 드러냄 - 자신의 삶에 희망적이고 적극적 - 미래에 대한 희망과 기대 - 미래에 대한 계획

IV. 결 론

역기능 가정의 가장 큰 피해자는 자녀이다. 역기능 가정에서 파생된 상처와 고통은 자녀의 심리와 무의식에 내재화되어 자녀가 성인이 되어서도 지금 이 순간 진행 중인 현재의 삶을 자신도 모른 채 과거에 묶어놓아 어려움을 겪게 한다. 뿐만 아니라 자녀가 부모가 되더라도 자신도 모른 채 자신의 자식에게 똑같은 잘못을 되풀이하기까지 한다.⁴⁸⁾

독서치료는 책읽기를 통하여 상처와 문제의 근원을 인식하고, 심리적 정서적 문제를 통찰하도록 하여, 그 상처가 완화되거나 치유되는 경험을 하게 한다. 독서치료의 이러한 효과는 이 연구에 참여한 역기능 가정 자녀인 대학생들의 독서치료 경험에서도 명확히 나타났다. 이 연구에서 역기능 가정의 자녀들에게 독서치료 프로그램을 적용해 본 결과, 독서치료는 역기능 가정에서 파생된 상처와 고통을 치유하고 완화함으로써 참여자들이 되풀이되는 상처의 쇄사슬을 끊어내어 보다 나은 삶을 살도록 하는 데 긍정적 효과가 있는 것으로 드러났다.

이 연구의 참여자들은 독서치료 프로그램에서 어린시절의 상처에 직면함으로써 혼란과 충격, 고통과 두려움 등의 부정적 감정을 경험하였으나 마음속에 억눌려있는 감정을 말이나 글로 표출해내는 과정에서 기쁨을 경험하였다. 또한 자신의 문제로 치부되었던 것들이 책과의 만남과 동료들과의 대화를 통해 많은 이들이 경험하는 것이라는 것을 확인하게 되면서 공감과 위로를 얻기도 하였다. 참여자들은 독서치료를 통해 성장시절 양육과정에서 일어난 일들과 부모로 비롯된 상처를 자각하고, 이러한 어린시절의 상처가 현재의 삶에 어떻게 역기능적으로 작용하는지, 자신의 현재 행위의 뿌리가 어디에서 기인하는지를 알 수 있었다. 이를 통해 자기이해와 발견, 타인의 입장에서 바라볼 수 있는 유용한 통찰능력이 고양되는 것으로 나타났다. 뿐만 아니라 치유서에서, 경험을 공유하는 참여자들 간의 대화에서 상처와 고통을 극복하는 방안을 발견하게 되면서 자신의 상처에 보다 담대하게 대했고, 자신의 고통으로부터도 일정 정도 자유로워지기도 하였다. 이러한 과정을 통해 참여자들은 역기능 가정에서 비롯된 상처와 고통의 영향에서 벗어날 수 있을 것이라는 자신감과 희망을 가질 수 있었다.

이 연구에서 나타난 참여자들의 두드러진 변화는 독서치료를 통해 참여자들이 긍정적으로 변화했다는 점이다. 참여자들은 자신과 타인, 자신이 몸담고 있는 세계에 대한 부정적이고 비관적인 시각과 태도에서 벗어나 자신을 새롭게 바라보는 여유를 가지게 되며 자신이 가치 있고 중요한 존재라는 것을 깨닫게 됨으로써 현재와 미래의 삶을 보다 긍정적이고 희망적으로 인식하는 것으로 드러났다. 정신의학자 휘트필드는 심리적으로 상처를 받은 사람은 자신이 내면적으로 행복한 사람이라는 사실을 받아들이기가 어려우나 상처치료가 진행되어 가면 자신에 대해 긍정적이며 행복한 사람이라는 사실을 깨닫기가 훨씬 쉬워진다고 하였다.⁴⁹⁾ 이러한 점에서 이 연구의 참여자들의 긍정

48) 수잔 포워드, 흔들리는 부모들, 한창완 역(사피엔티아, 2000), 참고.

적 정서와 감정 표출은 상처치유의 주요한 징후로 해석될 수 있을 것이다. 이를 통해서 독서치료가 역기능 가정 자녀들의 상처치유에 도움이 되었다는 평가를 내릴 수 있다.

독서치료 프로그램에 참여함으로써 참여자의 성장과정에서 축적된 모든 상처가 치유되었다고는 할 수 없다. 그러나 참여자들이 자신의 상처치유에 대한 희망과 가능성을 발견하게 하였으며, 자신의 상처치유에 대한 자신감을 가지게 한 것은 커다란 성과라고 볼 수 있다. 사실, 참여자의 오래된 상처를 치유하는 데는 많은 시간이 필요하다. 상처의 정도가 크면 클수록 소요되는 시간도 클 것이다. 상처의 정도와 종류에 따라 상처 치유를 위한 시간은 한 달, 6개월, 1년, 수년에 걸친 시간이 필요할 것이다. 하지만, 이 연구에서 참여자들이 독서치료를 통해 자신의 고통과 상처에 직면하여 과거로부터 생성된 상처의 근원을 깨닫고, 그것이 현재의 삶에 미치는 영향력을 통찰하게 함으로써 오랜 시간 무의식적으로 지속해온 역기능적 역할을 개선하고 자신과 환경을 변화시키고자 하는 의지와 열망을 드러내게 했다는 점에서 독서치료 프로그램은 역기능 가정의 자녀들에게 매우 유익한 영향을 미친다는 평가를 내릴 수 있다.

〈참고문헌은 각주로 대신함〉

49) 휘트필드, 전계서, p.201.

