

# 독서치료를 통한 대학생의 행복지수 제고에 관한 연구\*

## The Effect of Bibliotherapy on the Happiness Index of University Students

이 승 채 (Seung-Chae Lee)\*\*

### 〈목 차〉

I. 서론	1. 자료 선정
1. 연구의 필요성과 목적	2. 진행과정
2. 선행연구	3. 참여학생 소감
3. 연구방법	IV. 연구결과 및 해석
II. 이론적 배경	1. 행복지수의 변화
1. 행복지수의 의의와 구성요소	2. 도서 평가
2. 독서치료와 행복지수의 상관성	3. 연구결과의 시사점
III. 독서치료 프로그램 적용의 실제	V. 결론

### 초 록

본 연구에서는 대학생들을 대상으로 하여 행복지수를 제고할 수 있는 독서치료 프로그램을 계획하여 실시하고 평가하였다. 본 연구에서 밝혀진 중요한 사실은 다음과 같다.

첫째, 독서치료를 통하여 행복지수를 제고할 수 있다. 세부적 요소별로 살펴보면 삶의 만족도 제고의 효과가 가장 확실하고, 긍정적 감정의 제고 측면은 유의미한 효과가 있으며, 부정적 감정을 감소시키기는 힘든 것으로 나타났다.

둘째, 기존의 국내 문헌에서 많이 다루어진 독서치료 메커니즘 즉 동일시, 카타르시스, 통찰을 통한 치유 효과 외에도 행복해지는 데 도움을 줄 수 있는 스킬 즉 명상, 기도, 현재에 집중하기, 그리고 기타 마음관리 기법의 학습 및 실시를 통하여 치유 효과를 가져올 수 있다.

셋째, 독서능력이 뛰어난 대학생들을 대상으로 독서치료를 시행하는 경우, 치유서를 선택함에 있어 참여자의 자율성을 고려할 필요가 있다.

키워드: 행복지수, 대학생, 독서치료, 독서치료 프로그램, 삶의 만족도, 긍정적 감정, 부정적 감정, 행복

### ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate the effects of a bibliotherapy program on the happiness index of University students. To do this, this study collected its data through two questionnaires and the writings of 14 undergraduate students taking part in the bibliotherapy program. The bibliotherapy program was designed and applied to the course of 'Bibliotherapy' for the spring semester of 2013. The results were as follows: Firstly, we can raise the happiness index through the bibliotherapy program. More specifically, we can raise the level of satisfaction with life to a great extent, and increase positive emotions to some degree. However, reducing negative emotions is difficult. Secondly, we can heal with meditation, prayer, sticking to reality, etc., Thirdly, the bibliotherapist should consider the autonomy of the participant of the bibliotherapy program when he select books.

Keywords: Happiness index, University students, Bibliotherapy, the Bibliotherapy program, Happiness satisfaction with life

\* 이 논문은 2013년도 전북대학교 연구기반 조성비 지원에 의하여 연구되었음.

\*\* 전북대학교 문헌정보학과 교수(create@jbnu.ac.kr)

• 논문접수: 2013년 8월 20일 • 최종심사: 2013년 8월 27일 • 게재확정: 2013년 9월 13일

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성과 목적

인간에게 가장 중요한 지향점은 행복이라고 할 수 있다. 모든 인간이 계속적으로 행복을 추구하면서 살아가기 때문이다. 인간은 행복을 추구하는 과정에서 많은 것을 창조한다. 도서관, 책, 독서 모임, 독서치료 프로그램 등도 인간의 행복에 기여하고 있다고 할 수 있다. 그중에서도 독서치료는 사람들의 괴로움을 경감시켜 행복을 가져오는데 있어 큰 기여를 하고 있다고 추정된다.

이제까지 독서치료와 관련된 많은 연구가 발표되었다. 특히 독서치료 연구에서 문제적 특성에 따른 독서치료 프로그램의 개발과 그 효과에 대한 연구가 많이 행해졌다. 즉 주의력결핍아동, 집단따돌림피해학생, 자폐성아동, 우울아동, 한부모가정아동, 이혼가정아동, 시설아동, 저소득층가정아동, 모자가정아동, 학교부적응학생, 비행청소년, 폭력가해청소년, 시설청소년, 인터넷중독청소년, 성인아이, 우울증성인, 암환자 및 가족, 문제음주대학생 등을 대상으로 한 이들 집단의 특별한 문제 상황에 주목하고 독서치료의 가능성과 효과를 고찰한 논문들이 있다.<sup>1)</sup> 이 모든 문제적 특성에 따른 독서치료 프로그램의 개발과 효과에 대한 연구에서 지향하는 바도 결국은 문제 해결을 통한 인간의 행복이라고 할 수 있다.

그러나 이제까지 독서치료 프로그램 개발을 통하여 인간의 행복지수를 얼마나 제고할 수 있는지에 관하여 연구한 바는 없는 것 같다. OECD국가 가운데 가장 높은 자살률을 나타내고 있는 우리나라 상황에서 국민의 행복지수 제고를 위한 노력은 필수적이다. 독서치료가 행복지수를 제고할 수 있음을 실증적으로 제시한다면 사회적으로 상당한 의미를 가질 수 있을 것이다.

따라서 본 연구에서는 1) 대학생들 대상으로 하여 행복지수를 제고할 수 있는 독서치료 프로그램 모형을 제시하고 2) 해당 프로그램이 행복지수를 얼마나 증진시키는지 분석하며 3) 참여 학생들의 반응을 분석하여 유용한 지식을 창출하는 것을 그 목적으로 한다.

### 2. 선행연구

본 연구는 행복지수 제고와 대학생들의 독서치료프로그램에 관한 연구로서 먼저 행복지수 제고에 관한 연구를 살펴보면 다음과 같다. 조성립과 김은정은 보건소에서 실시하는 비만교실 프로그램에 참가한 비만중년 여성들을 대상으로 12주간의 유산소 운동과 근력 운동으로 구성된 복합운동이 행복지수에 어떤 효과를 가져오는지에 관하여 연구하였다. 그 결과 12주간 복합운동 프로그램 참가

1) 이연옥, "역기능 가정 자녀를 위한 독서치료 프로그램에 관한 질적 분석," 한국도서관정보학회지, 제40권, 제1호 (2009. 3), pp.405-431.

후 비만 중년여성의 행복지수는 향상되었다.<sup>2)</sup> 이해일 등은 서울시 아파트 가구내의 실내식물이 행복지수에 미치는 영향을 연구하였다. 그 결과 식물과 함께하는 시간이 많을수록 행복지수는 1시간 내에서 정비례관계를 나타냈으며 실내화분식물의 수가 많아지면 행복지수도 증가하였다.<sup>3)</sup> 이계윤과 송현중은 대학생들의 운동참여가 행복지수에 미치는 영향을 연구하였다. 그 결과 운동참여자의 운동참여 빈도와 강도보다는 운동참여 기간에 따라서 행복지수의 차이가 있는 것으로 나타났다.<sup>4)</sup>

대학에서 실시한 독서치료 프로그램의 내용 및 효과를 연구한 결과는 다음과 같다.

이희정 등은 대학생들을 대상으로 독서치료를 실시하여 자아정체감 정립에 효과가 있다는 사실을 검증하였다.<sup>5)</sup> 구연배는 서해대학 재직중인 40대 중년 주부 학생들을 대상으로 정서적 불안정과 각종 스트레스에 시달리는 8명을 선발하여 임상 독서치료를 실시하였다. 그 결과 대상자들의 스트레스는 낮아지고 정서적으로 안정된 결과를 가져왔다.<sup>6)</sup> 김수경은 갈등과 혼란, 자아정체성 확립의 과제를 안고 있는 대학생들을 대상으로 독서치료를 실시하고 그 결과를 분석하였다. 이 연구에서 독서치료의 원리인 동일시, 카타르시스, 통찰이 일어나는 부분을 구체적으로 제시하였고 대학생의 자아정체감 정립에 독서치료가 효과가 있음을 밝혔다.<sup>7)</sup> 이연옥은 독서치료가 역기능 가정에서 성장한 자녀에게 미치는 영향을 대학생 6명을 대상으로 하여 연구한 바 있다. 이 연구에서 독서치료 프로그램에서 일어났던 참여자의 경험뿐 아니라 이들의 경험을 유형화한 뒤, 각 과정에서 일어난 참여자의 사고와 감정의 변화를 분석하였다. 그 결과 독서치료는 역기능 가정에서 파생된 상처와 고통을 치유하고 완화함으로써 참여자들이 되풀이되는 상처의 쇄사슬을 끊어내어 보다 나은 삶을 살도록 하는데 긍정적 효과가 있는 것으로 드러났다.<sup>8)</sup> 구연배는 조기퇴직으로 인하여 우울증이나 무기력증을 앓고 있는 사람들에게 임상 독서치료를 실시하여 우울의 강도를 약화시키고, 나아가 적극적 자세로 살아가도록 돕는데 효과가 있는지 검증하였다. 그 결과 문학치료와 시치료 모두 조기퇴직자들의 우울증 치료에 효과가 있는 것으로 밝혀졌다.<sup>9)</sup> 김경숙은 부산대학교 평생교육원 독서치료사 과정을 중심으로 하여 체험형 독서치료 프로그램 운영사례를 발표하였다.<sup>10)</sup> 또 김종희

2) 조성립, 김은정, “비만교실 참가가 중년여성의 신체조성과 웰니스 및 행복지수에 미치는 효과,” 한국체육과학회지, 제19권, 제2호(2010. 4), pp. 253-263.  
 3) 이해일 등, “서울시 아파트가구내의 실내식물이 행복지수에 미치는 영향,” 화훼연구, 제19권, 제1호(2011.3), pp.64-67.  
 4) 이계윤, 송현중, “대학생들의 운동참여가 심리적 안녕감, 대학생활만족, 행복지수에 미치는 영향,” 한국체육과학회지, 제52권, 제2호(2013. 3), pp. 95-105.  
 5) 이희정, 박옥화, “독서요법이 대학생의 자아정체감 정립에 미치는 효과,” 한국도서관정보학회지, 제32권, 제3호(2001. 9), pp.331-351.  
 6) 구연배, “중년기 여성의 스트레스에 미치는 독서치료의 효과에 관한 연구,” 한국문헌정보학회지, 제42권, 제2호(2008. 6), pp.51-68.  
 7) 김수경, “대학생을 위한 독서치료의 적용과 평가,” 한국도서관정보학회지, 제39권, 제3호(2008. 9), pp.213-245.  
 8) 이연옥, 상계논문.  
 9) 구연배, “조기퇴직자의 우울증 해소를 위한 독서치료 효과에 관한 연구,” 한국문헌정보학회지, 제43권, 제2호(2009. 6), pp.253-275.

#### 4 한국도서관·정보학회지(제44권 제3호)

등은 대학생의 자아정체감 확립을 위한 독서교육론 교육방법을 연구하였다.<sup>11)</sup> 그들은 문학독서교육이 가능하도록 상호작용적 독서치료이론을 활용한 문학독서교육 수업모형을 설계하고 소설과 시 분야에서 서사구조를 분석하였다. 김용수는 장애, 비장애 대학생들에게 독서치료를 활용한 사회통합인성프로그램을 실시하고 자아존중감 증진과 사회적 거리감 감소에 효과가 있었는지 분석하였다. 그 결과 프로그램에 참여한 장애, 비장애 대학생들이 프로그램 참여후 사후검사 결과에서 자아존중감이 증진되고 사회적 거리감이 감소되었다.<sup>12)</sup>

이제까지 대학생들을 대상으로 한 독서치료 관련 연구는 1) 여러 가지 문제 상황에 맞는 독서치료 프로그램 제안 2) 독서프로그램이 자아정체감 확립이나 스트레스 해소 등에 미치는 효과 3) 독서치료 과정에서의 학생들의 반응 등에 초점을 맞추어 진행하였다. 하지만 행복지수를 제고할 수 있는 독서치료 프로그램에 관한 연구는 수행되지 않았다.

### 3. 연구방법

본 연구에서는 C대학교 문헌정보학과 학부과정에 개설되어 있는 ‘독서치료’ 과목을 수강하는 학생들을 대상으로 하여 독서치료 프로그램을 실시하고 그 효과를 분석하였다. 또 참가한 학생들에게 그들의 소감을 기술하고 감상한 치유매체를 평가하도록 하였다. 최종적으로 분석된 연구대상은 모두 14명으로 남녀 각각 7명이고, 연령은 22~23세가 7명, 25~28세가 7명으로 구성되었다. 이들을 대상으로 하여 첫 5주간은 독서치료에 관한 이론과 시험을 실시한 후 본격적인 독서치료 프로그램을 9주 동안 시행하였다. 학기초에 이론 강의에 집중한 이유는 학생 및 연구자가 도서를 읽고 토론하는 기간에 독서치료 프로그램에 몰입하기 위해서였다.

수업에 참여한 14명을 대상으로 하여 독서치료 프로그램의 전후(4월 1일과 6월 10일)에 한국심리학회에서 개발한 행복지수를 조사하여 비교분석하였고, 프로그램에 대한 그들의 반응을 분석하였다. 행복지수를 조사할 때에는 솔직한 답변을 유도하기 위하여 이름 대신 ID나 가명을 기입하도록 하였다. 학생들의 도서에 관한 평가는 전체를 읽거나 감상한 자료를 대상으로 하여 5점 척도를 사용하여 무기명으로 실시하였다. 그러나 수업에 대한 감상문은 자세한 내용을 기술하도록 유도하기 위하여 기명으로 작성하게 하였다.

10) 김경숙, “체험형 독서치료 프로그램 운영사례,” 디지털도서관 제57호(2010. 3), pp.53-74.

11) 김종희, 강정규, “대학생의 자아정체감 확립을 위한 독서교육론,” 한국문학이론과 비평, 제14권, 제1호(2010. 3), pp.271-291.

12) 김용수, “독서치료를 활용한 사회통합인성프로그램이 장애, 비장애 대학생의 자아존중감과 사회적 거리감에 미치는 효과,” 특수교육재활과학연구, 제51권, 제1호(2012. 3), pp.1-23.

## II. 이론적 배경

### 1. 행복지수의 의의와 구성요소

두산백과사전에서는 행복지수를 다음과 같이 정의한다.<sup>13)</sup>

“영국의 심리학자 로스웰(Rothwell)과 인생상담사 코언(Cohen)이 만들어 2002년 발표한 행복공식을 말한다. 이들은 18년 동안 1,000명의 남녀를 대상으로 80가지 상황 속에서 자신들을 더 행복하게 만드는 5가지 상황을 고르게 하는 실험을 하였다. 그 결과 ‘행복은 인생관·적응력·유연성 등 개인적 특성을 나타내는 P(personal), 건강·돈·인간관계 등 생존조건을 가리키는 E(existence), 야망·자존심·기대·유머 등 고차원 상태를 의미하는 H(higher order) 등 3가지 요소에 의해 결정된다’고 주장하였다. 이들은 3요소 중에서도 생존조건인 E가 개인적 특성인 P보다 5배 더 중요하고, 고차원 상태인 H는 P보다 3배 더 중요한 것으로 판단하여 행복지수를  $P+(5\times E)+(3\times H)$ 로 공식화하였다.”

서구에서 개발된 이 행복지수는 한국의 상황에 맞지 않는다는 지적이 많았다. 그래서 한국심리학회에서 한국인의 문화적 특징을 반영하여 한국인의 행복지수를 개발하였다.<sup>14)</sup> 한국심리학회에서 새롭게 개발한 ‘한국인 행복지수’에는 한국인의 문화적 특징이 반영되어 있다. 한국인 행복지수는 서양에서 강조되는 삶의 개인적 측면(건강·성취 등)에 대한 만족 외에 대인관계와 소속집단에 대한 만족을 포함했다. 또 우리 역사·문화 속에 형성된 한국인 특유의 선호도를 찾아보려고 했다. 한국심리학회에서 개발한 행복지수(A)는 1) 개인적, 관계적 측면에 대한 만족도 및 자신이 속한 집단에 대한 만족도(B) 2) 긍정적 감정정도(C) 3) 부정적 감정빈도(D)를 조사하고 그것을 토대로 하여 다음과 같이 계산한다.<sup>15)</sup>  $A = [(B+C-D)+15\times 1.85]$ . 즉 개인적, 관계적 측면에 대한 만족도 및 자신이 속한 집단에 대한 만족도(B)가 높고, 긍정적 감정정도(C)가 높으며 부정적 감정빈도(D)가 낮을수록 행복지수가 높아진다.

한국심리학회는 2011년도에 전국 성인 남녀 1697명을 대상으로 ‘2011 한국인의 행복지수’ 조사를 실시하였다.<sup>16)</sup> 그 결과 여성의 행복지수는 62.7점으로 남성보다 더 행복하다고 느끼는 것으로 나타났다. 또한 남녀 전체에서 30대 여성이 65.8점으로 가장 높았고 60대 이상 남성이 57.5점으로

13) 네이버 지식백과.

〈<http://terms.naver.com/entry.nhn?cid=200000000&docId=1221545&moble&categoryId=200000130>〉 [인용 2013. 8. 1].

14) 메디컬투데이 홈페이지 〈<http://www.mdtoday.co.kr/mdtoday/index.html?no=163821>〉 [인용 2013. 8. 1].

15) 중앙일보 홈페이지 〈[http://article.joins.com/news/article/article.asp?total\\_id=4391292](http://article.joins.com/news/article/article.asp?total_id=4391292)〉 [인용 2013. 8. 1].

16) 메디컬투데이 홈페이지 〈<http://www.mdtoday.co.kr/mdtoday/index.html?no=163821>〉 [인용 2013. 8. 1].

가장 낮았다. 한국인의 평균 행복지수는 61.8점으로 지난해보다 1.4점이 떨어진 것으로 조사되었다. 연령대별로는 30대가 지난해 대비 0.2점 상승한 63.8점으로 가장 높았고 이어 20~40대 62.4점, 50대가 61.7점, 60대 이상이 58.5점 순으로 이어졌다. 이와 같이 행복지수는 해마다 변화할 수 있기 때문에 노력을 통하여 행복지수를 제고할 수 있다.

## 2. 독서치료와 행복지수의 상관성

독서치료는 참여자가 다양한 독서치료 자료를 매개로 하여 치료자와 일대일이나 집단으로 토론, 글쓰기, 그림 그리기 등 다양한 방법의 구체적 활동과 상호작용을 통해서 참여자 자신의 적응과 성장 및 당면문제를 해결하는 데 도움을 얻는 것을 뜻하는 넓은 의미로 해석할 수 있다.<sup>17)</sup> 독서치료를 통하여 참여자가 잘 적응하고 정신적으로 성장하며, 문제를 해결할 수 있게 된다는 것은 마음의 아픔을 경감시키거나 정신적 성숙을 통하여 일상 생활에서 행복감을 느끼며 살 수 있는 가능성을 높여준다는 것을 의미한다. 그런 면에서 독서치료를 활용하여 행복지수를 제고할 수 있을 것이라고 유추할 수 있다.

# Ⅲ. 독서치료 프로그램 적용의 실제

## 1. 자료 선정

본 연구에서 실시한 독서치료 프로그램에서는 도서자료와 영상자료를 함께 활용하였다. 도서자료를 활용할 때에는 대부분 토론을 병행하였고 영상자료를 활용하는 경우에는 대개 시간의 제약 때문에 토론을 생략하고 감상 위주로 진행하였다. 자료는 학생들의 행복지수를 제고하는데 도움이 되는 구체적 방법이 제시된 논픽션 도서 21권을 본 연구자가 1차적으로 선정하였다. 다음으로 해당 도서를 대상으로 하여 학생 선호도를 조사하여 선호도가 적은 책은 제외시키고 학생들의 선호도가 높은 도서 14권을 조사하여 발표 및 토론 자료로 활용하였다. 14권 가운데 11권은 한국도서관협회에서 편찬한 <체험적 독서치료><sup>18)</sup>에 포함된 치유서목록에 포함된 도서이다. 영상자료는 행복지수를 제고할 수 있을 것으로 판단되는 자료를 연구자가 유튜브에서 선정하여 활용하였다. 각 자료별로 한 시간씩 진행하는 것을 원칙으로 하였으나 열띤 토론이 진행되어 시간 연장이 필요하다고 판단한 경우, 그리고 영화자료를 활용한 경우 한 시간을 연장하여 진행하였다. 구체적인 회차별 활용 자료는 다음과 같다.<sup>19)</sup>

17) 김현희 등, 상호작용을 통한 독서치료(서울 : 학지사, 2010), p.19.

18) 한국도서관협회 독서문화위원회, 정신건강과 자아발달을 돕는 체험적 독서치료(서울 : 학지사, 2007), pp.209-562

〈표 1〉 회차별 활용자료

회차	주제	매체	비고
1	오리엔테이션		책읽기, 글쓰기, 토론방법 소개, 행복지수 조사
2	긍정적 사고 1	리처드 칼슨. 우리는 사소한 것에 목숨을 건다	
3	마음의 관리 1	이무석. 마음	
4	마음의 관리 2	이무석. 30년만의 휴식	
5	사회 속의 행복	이승옥, 신희경, 김은산. 대한민국부모	
6	진정한 행복 1	<진정한 성공: 법륜스님>	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=72HhXn1sPo">http://www.youtube.com/watch?v=72HhXn1sPo</a>
7	진정한 행복 2	<TV특강: 나를 세팅하라. 김미경>	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=fIv4eh2-uM">http://www.youtube.com/watch?v=fIv4eh2-uM</a>
8	마음 위로하기	<혜민스님 특별법문>	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=TvUFRxvUH9Q">http://www.youtube.com/watch?v=TvUFRxvUH9Q</a>
9	인생 상담	김형경. 천개의 공감	
10	자원봉사의 효과	<곽금주 자원봉사의 효과. 세바시 176>	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=Ec7oAMtjBnc">http://www.youtube.com/watch?v=Ec7oAMtjBnc</a>
11	사랑 1	닐 도널드 월시. 청소년을 위한 신과 나는 이야기	연구자의 특강 형식으로 진행
12	남녀 간의 차이	존 그레이. 화성에서 온 남자 금성에서 온 여자	
13	자아 찾기	홍신자. 무엇이든 할 수 있는 자유 아무것도 하지 않을 자유	
14	긍정적 사고 2	웨인 다이어. 행복한 이기주의자	
15	명상의 효과 1	차드명탄. 너의 내면을 검색하라	
16	화	탁났한. 화	
17	명상의 효과 2	<차드 명 탄 특강 및 대답>	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=E7uYA_fPh_w">http://www.youtube.com/watch?v=E7uYA_fPh_w</a>
18	사랑의 실천	<울지마 톤즈>	<a href="http://www.youtube.com/watch?v=orOM10oYq4Y">http://www.youtube.com/watch?v=orOM10oYq4Y</a>
19	사랑 2	제럴드 지 잼폴스키. 사랑수업	
20	남녀 간의 사랑	김혜남. 나는 정말 너를 사랑하는 걸까?	
21	기도	탁났한. 기도	
22	성공	스티븐 코비. 성공하는 사람들의 7가지 습관	
23	프로그램 효과 평가		행복지수조사, 소감쓰기, 자료평가

※ < >안의 자료는 유튜브 자료임.

## 2. 진행과정

학생들에게 도서별로 발표일(4월 8일~6월 10일)을 정하여 제시하였다. 학생들에게 6권의 책을

- 19) 학기 초에 학생들이 적극적 학습을 하도록 자극을 주기 위하여 '레나 마리아' 영상자료 ([http://www.youtube.com/watch?v=\\_kInV1fxiKM](http://www.youtube.com/watch?v=_kInV1fxiKM))를 먼저 감상하도록 한 바 있으나 여기에 포함시키지는 않았다.

선정하여 읽고 내용과 관련된 자신의 이야기를 진솔하게 작성하도록 과제를 부과하였다. 학생별로 자신이 읽은 책 가운데 1권씩을 다른 학생과 겹치지 않게 선택한 후에 책의 핵심적인 내용에 대하여 발표하고 내용에 대한 질의응답 시간을 갖게 한 후 치유적 토론을 진행하도록 하였다.

책의 내용에 대하여 발표하도록 요구한 이유는 1) 각 학생으로 하여금 해당 도서에 대한 철저한 파악을 통하여 치유적 토론을 주도할 수 있게 하고 2) 해당 책을 읽지 않은 학생들에게 내용 발표를 통하여 그 책에서 제공하는 행복 증진을 위한 방법을 학습하게 하고 3) 이미 해당 도서를 읽은 학생들에게도 복습효과를 제공하기 위해서였다. 토론의 기본 모형은 도서를 읽은 학생들이 책과 관련된 자신들의 경험을 교대로 진솔하게 이야기한 후에 책을 읽지 않은 학생들도 자신의 이야기를 하도록 진행하는 것이다.

그러나 토론 주도자의 재량에 따라 다소 다른 방식으로 진행할 수 있도록 허용하였다. 솔직하게 자신의 힘들었던 경험과 관련된 이야기를 함으로써 치유효과를 가져올 수 있다는 사실을 학생들에게 강조하였고 토론 과정은 편안한 분위기가 유지되도록 노력하였다. 학생들이 토론 진행 능력을 개발할 수 있도록 하기 위하여 연구자는 필요하다고 생각되는 경우만 개입하여 진행을 보완하였고 토론이 종료된 후에 내용에 대한 추가 설명이나 요약, 중요 내용에 대한 반복 설명 등을 행하였다.

학기의 마지막 시간에 학생들로 하여금 프로그램을 통하여 느낀 바와 향후 개선할 점을 작성하게 하였고, 각자가 감상한 도서 및 영상자료별로 치유 및 위안을 얻은 정도에 관하여 평가하도록 하였다.

독서치료프로그램은 구체적으로 다음과 같이 진행되었다.

〈1회차〉

- 주제: 오리엔테이션
- ① 독서치료의 개념에 대하여 소개한 후 한 학기 동안 어떻게 독서치료프로그램을 진행할지에 대하여 앞에서 소개한 내용을 중심으로 설명
- ② 학생들의 자기 소개
- ③ 행복지수 설문지를 작성

〈2회차〉

- 주제: 긍정적 사고
- 도서명: 우리는 사소한 것에 목숨을 건다.
- 선정이유: 긍정적으로 생각하고 느끼는 습관을 길러 스트레스를 받지 않고 기분 좋은 삶을 영위할 수 있는 스킬을 학습
- 주요 행복스킬
- ① 왜곡된 생각이 스트레스를 야기하므로 사소한 짜증이 큰 스트레스로 발전하지 않도록 노력한다. 긍정적 생각을 통하여 더 나은 현실을 창조하고자 노력한다. 고통스러운 문제는 잊고 한



걸음 물러서서 세상을 본다.

- ② 수시로 변화하는 기분에 집착하지 말고 우울할수록 느긋하게 생각한다.
  - ③ 감정의 주인은 자신인 것을 알고 감정에 압도되지 않는다.
  - ④ 자신의 시각만이 옳다는 생각을 버리고, 타인의 의견을 존중한다.
  - ⑤ 과거가 현재의 즐거움을 방해할 수 없도록, 그리고 미래에 대한 불안은 마음의 병이 되므로 현재에 사는 법을 배우고 지금 이 순간에 행복이 있다고 생각한다.
  - ⑥ 삶에서 무엇보다 중요한 것은 행복이라고 생각하고 행복을 위하여 우리의 생각, 감정을 조절할 필요가 있다.
- 진행과정: 도서의 목차를 PPT로 작성하여 보여주고 내용에 관해 설명하였다. 그 후 발표자가 자신과 관련된 이야기를 하고 참여 학생들도 차례로 이야기하였다. 첫 번째 토론 시간이어서 다소 분위기가 어색하여 정직하게 자신의 이야기를 함으로써 치유 받을 수 있는 원리에 관하여 설명하였다.

<3회차>

- 주제: 마음의 관리 1
- 도서명: 마음
- 선정이유: 많은 사람들이 마음의 상처를 가지고 살아가고 있다. 아픈 마음을 돌보고 위로하는 방법을 제시하였고 마음의 이해를 통하여 행복으로 가는 길을 안내
- 주요 행복스킬: 자기의 감정을 파악한다. 포기할 것은 포기하기, 남을 미워하지 않기, 열등감 갖지 않기 등을 통하여 정신에너지를 고갈시키는 스트레스를 줄인다. 거절할 줄 알기, 숙면 취하기, 나를 인정해주기, 삶의 의미 찾기 등을 통하여 마음을 편하게 한다.
- 진행과정: 책의 내용을 설명한 후에 다음과 같은 발문을 통하여 토론을 진행하였다.
  - ① 나의 요즘 마음 상태는 어떠한가?
  - ② 현대인들의 우울증, 그 원인은?
  - ③ 내가 가진 방어기제는 무엇일까?
  - ④ 나만의 스트레스 해소방법은?

<4회차>

- 주제: 마음의 관리 2
- 도서명: 30년만의 휴식
- 선정이유: 마음 속에는 과거의 경험이 만들어 놓은 모순된 감정들과 유아적인 감정들이 쌓여 있다. 이와 같은 내면세계의 이해를 통하여 마음의 평화를 얻도록 하기 위하여
- 주요 행복스킬: 편하고 자유로워지기 위하여 우리의 마음과 행동을 지배하는 무의식의 탐구를 계속한다. 자신에 대해 자존감을 가진다. 경청과 대화의 강력한 치유력을 활용한다. 일을 하는

과정에서 몰입의 즐거움을 누리고 그 과정에서 만나는 사람과 관계도 즐긴다. 가능하다면 두 가지 일을 동시에 하지 않는다. 눈높이를 조금 낮추어 자유로운 휴식의 세계를 즐긴다.

- 진행과정: 발표자의 발표 후에 학생들이 어린 시절 상처에 관한 이야기와 그것의 영향에 대하여 매우 열띤 토론이 이어져서 토론시간을 한 시간 연장하였다. 책 속에 있는 내용 가운데 기독교와 하나님의 사랑을 언급한 내용에 대하여 강한 거부감을 표시한 학생이 있었다. 그래서 연구자가 이 세상을 살아가는 과정에서 종교나 가치관이 다른 사람들과 행복하게 살 수 있는 능력을 발전시켜야 하고 그것이 이 수업의 목적이라고 설명하였다.

〈5회차〉

- 주제: 사회 속의 행복
- 도서명: 대한민국 부모
- 선정이유: 사회적 시각에서의 문제점과 해결책을 제시한 책이고 어린 시절 상처, 가족 간의 갈등 등을 담고 있어 그에 관한 토론을 통하여 카타르시스를 유발할 수 있기 때문에
- 주요 행복스킬: 부모가 자존감을 회복하고, 아이에게서 독립하며, 아이가 자신의 삶을 스스로 결정하도록 이끌어 간다. 엄마는 자식과 남편에게 자신의 욕망을 투사하지 않는다. 가족이 함께 책임을 나누고 일하는 시간을 갖는다. 험한 경쟁에서 뒤쳐질까봐 전전긍긍하지 말고 삶의 기준을 바꾸고 살아간다. 나이가 들어서도 자조적인 농담이나 나누는 모임, 남들 홍보는 모임, 놀러 다니는 모임은 줄이고 남의 이야기가 아닌 자신의 삶의 이야기를 찾는데 더 많은 시간을 할애한다. 자기 삶을 보람 있게 하는 공부다운 공부를 한다. 혼자만 살아남으려고 하다가 무너지지 말고 함께 살 길을 찾는다. 제도와 시스템이 삶을 위해 기능하게 하도록 정치에도 관심을 갖는다.
- 진행과정: 토론 중에 한 학생이 자신은 책 안의 상황과 다르게 유복한 환경에서 자랐다는 이야기를 하였다. 그 후 다소 분위기가 가라앉아 괴로웠던 경험을 진솔하게 이야기하는 것이 중요함을 환기시켰다.

〈6회차〉

- 주제: 진정한 행복 1
- 매체명: 진정한 성공: 법륜스님 영상자료
- 선정이유: 학생들에게 행복의 원리를 알기 쉽게 설명하였고 경쟁을 통한 성공이 아닌 더불어 행복하게 사는 방법을 제시하고 있기 때문에
- 주요 행복스킬: 바깥 상황을 바꾸는 것보다 욕구를 버리거나 기대를 낮추면 행복을 찾기 쉽다. 자신의 마음이 기쁨에 가득한 상태를 유지해야 한다. 그러기 위해서는 남의 평가와 상관없이 자신이 남에게 도움을 주는 삶, 희망을 갖는 삶, 과정을 소중히 생각하는 삶을 살아야 한다. 순간순간 지금 여기에서 나는 행복한가를 생각하며 살아간다.

- 진행과정: 대부분의 학생들이 감명깊게 감상하였다.

<7회차>

- 주제: 진정한 행복 2
- 치유 매체: <TV특강: 나를 세팅하라. 김미경>
- 선정이유: 여성으로서 남에게 의지하는 삶보다 독립적이고 책임감 있는 삶을 통하여 행복을 창조할 수 있음을 일깨워주기 위하여
- 주요 행복스킬: 끊임없이 스스로에게 질문하여 자기다운 선택을 하는 삶을 살아간다, 나다운 삶을 통하여 새로운 문화를 만든다. 독립심을 키운다. 결혼할 때 여성은 남성에게 지나친 돈을 기대하지 않는다. 주체성을 가지고 산다. 결혼하면 육아를 함께 하고 서로 협력하는 삶을 살아간다. 힘든 일에서 도피하지 않고 책임감을 가진다.
- 진행과정: 학생들이 아주 재미있게 감상하였다.

<8회차>

- 주제: 마음 위로하기
- 매체명: <혜민스님 특별법문. 동영상>
- 선정이유: 항상 힘들게 살아가고 있는 자기 자신을 위로하고 남을 축복해주는 방법을 실행할 수 있게 하기 때문에
- 주요 행복스킬: 살아가면서 몸과 마음에게 따뜻한 말을 건네면서 위로하는 시간을 갖는다.
- 진행과정: ① 영상자료에서 지시하는 바에 따라서 마음 위로하기 실습을 행하였다.  
② 생각으로부터 자유를 추구하여 진정한 자유를 얻고자 하는 불교적 궁극적인 수행의 실제 경험을 설명하는 부분에서 대부분은 아주 진지하게 경청한 반면 몇 명은 약간 불편함을 드러냈다.

<9회차>

- 주제: 인생 상담
- 매체명: 천개의 공감
- 선정이유: 마음의 상처를 간직하고 있는 사람들의 마음을 충분히 공감해 주면서도 스스로 자기의 내면과 직면하고 직접 치유의 힘을 키울 수 있도록 조언을 많이 담고 있음. 고민을 가지고 있는 학생들이 상담사례를 참고하여 마음의 상처를 치유할 수 있도록
- 주요 행복스킬: 상황별로 치유방법이 많이 제시되었다.
- 진행과정: 학생들이 책에서 제시한 상담사례에 비추어 자신의 경험을 나누는 시간을 가졌다. '천개의 공감' 책이 일부 학생에게는 다소 어렵게 느껴진 것으로 보였다.

<10회차>

- 주제: 자원봉사의 효과
- 매체명: <곽금주 자원봉사의 효과, 세바시 176>
- 선정이유: 남을 도와주는 행동이 자신의 신체의 건강과 행복을 가져온다는 사실을 과학적 근거를 통하여 이해할 수 있도록
- 주요 행복스킬: 수시로 남을 돕는 행동을 한다.
- 진행과정: 남을 도와줄 때와 보상이 주어질 때는 뇌에서 동일한 부분이 활성화되고, 행복하고 긍정적이고 낙관적인 사람은 좋은 감정을 남에게 전달하여 본인이 성공하게 된다는 부분 등을 흥미있게 감상하였다.

<11회차>

- 주제: 사랑
- 매체명: <청소년을 위한 신과 나는 이야기>
- 선정이유: 사랑은 학생들이 가장 관심이 많은 분야 가운데 하나이고 사랑을 통하여 행복을 체험할 수 있다. 이 책을 통하여 사랑에 대한 통찰력을 얻어 사랑할 수 있는 능력을 함양하도록 하기 위하여
- 주요 행복스킬: 남을 사랑하기 위하여 먼저 스스로를 사랑한다. 자신의 상황이 어떠한 사랑받을 자격이 있다고 믿고 자신을 비하하지 말아야 한다. 자신의 결점이 있다고 생각되더라도 그 부분을 적절하게 조절하면 좋은 특질이 될 수 있다. 제멋대로 하는 성격은 자신만만한 측면으로 변화할 수 있고 무모한 측면은 용감한 측면과 같은 특질이라고 할 수 있다. 따라서 우리는 사랑받으려고 뭔가를 없애기보다 특정 시기에 어떤 부분을 적절히 드러낼지 잘 살펴볼 필요가 있다. 사랑은 보답이 아니라 결단이다. 행복하기 위해 뭔가가 필요하다고 생각된다면 그것이 없이도 행복했던 시간을 떠올려볼 필요가 있다. 사랑할 사람을 찾기보다는 사랑받을 수 있는 사람이 되어야 한다. 받고 싶어 하는 것을 주는 존재가 되어야 한다.
- 진행과정: 연구자가 '사랑' 파트를 읽어주면서 설명하였다.

<12회차>

- 주제: 남녀 간의 차이
- 매체명: <화성에서 온 남자 금성에서 온 여자>
- 선정이유: 남녀간의 사랑을 통하여 대학생들은 큰 행복감을 느끼기도 하고 마음의 상처를 입기도 한다. 이성에 대한 이해를 통하여 대학생들의 부정적 감정을 감소시키고 긍정적 감정 빈도를 증가시킴으로써 행복지수를 제고할 수 있도록
- 주요 행복스킬: 남녀간의 차이를 이해하여 남녀 간의 갈등을 해소한다.

- 진행과정: 학생들이 자신의 연애경험을 바탕으로 남녀 간의 차이에 관한 열띤 토론이 계속되어 1시간 연장하여 진행하였다.

<13회차>

- 주제: 자아 찾기
- 매체명: <무엇이든 할 수 있는 자유, 아무 것도 하지 않을 자유>
- 선정이유: 하기 싫은 일을 해야 하고, 하고 싶은 일을 하지 않는 경우가 많은 보통 사람들에게 본성대로 살아가는 것이 진정 자유로운 삶이며, 그러기 위해서 있는 그대로의 자기자신을 사랑해야 한다고 이야기한다. 그렇게 살아갈 수 있는 구체적 방법을 학습하게 하기 위하여
- 주요 행복스킬: 자연과 교감한다. 몸의 신호에 주의를 기울인다. 너무 심각하게 생각하지 않는다. TV를 멀리 한다. 폭식하지 않는다. 지금 여기에 집중한다. 자신에 맞는 음식을 먹는다. 오감을 진화시킨다. 가슴 설레는 일을 한다. 내가 원하는 것을 위해 '전체'로 산다. 즐기며 살아가는 자세를 가진다. 버리는 기쁨을 즐긴다. 자신의 호흡을 지켜보는 명상을 한다. 몸에 맞는 요가를 실천한다.
- 진행과정: 책 안의 내용에 대한 설명과 간단한 요가 실행하기, 각자 학생들의 생활속의 자유와 관련된 이야기를 나누었다.

<14회차>

- 주제: 긍정적 사고 2
- 매체명: 행복한 이기주의자
- 선정이유: 이 책은 행복을 얻기 위한 쉬운 방법을 제시한다. 우리에게 감정을 선택할 수 있는 능력이 있고 현재 순간을 통제하는 일이 필요하고 그 방법을 수많은 사례를 들어 설명하였다. 학생들이 부정적인 감정을 일어나지 않게 하고 행복감을 느끼며 살 수 있게 하기 위하여
- 주요 행복스킬: 먼저 자신을 사랑한다. 다른 사람의 눈치를 보지 않는다. 자신에게 붙어 있는 꼬리표를 떼낸다. 쓸데없는 자책이나 걱정을 하지 않는다. 미지의 세계를 즐긴다. 의무에 끌려 다니지 않는다. 정의의 뒷을 피한다. 가능하면 일을 뒤로 미루지 않는다. 다른 사람에게 의존하지 않는다. 결혼도 의존이 아닌 독립을 바탕으로 한 결합이라고 생각한다. 화에 휩쓸리지 않는다.
- 진행과정: 발표와 토론 후에 행복한 사람들의 특징이 잘 제시되어 있는 내용을 연구자가 읽어 주면서 설명하였다

<15회차>

- 주제: 명상의 효과 1
- 매체명: 너의 내면을 검색하라

- 선정이유: 간단한 명상법을 통하여 생활과 업무에 큰 도움을 받을 수 있음을 과학적 사례를 들어 알기 쉽게 설명하였음.
- 주요 행복스킬: 2분 이상 호흡 지켜본다, 습관적으로 남들을 축복한다, 현재의 순간에 집중한다, 자신의 감정흐름을 인식한다.
- 진행과정 : 2분 동안 책에 제시된 호흡 지켜보기 명상법을 실습하였음. 학생들은 만나는 모든 사람들 축복해주기를 과제로 부과하였음

<16회차>

- 주제: 화
- 매체명: 화
- 선정이유: 살아가면서 화에 휩쓸리면 괴로운 시간을 보내게 된다. 화에 휩쓸리지 않는 여러 가지 방법을 제시하였음.
- 주요 행복스킬: 동물이나 식물을 학대하여 만든 음식을 피한다. 우리 모두가 가해자이고 피해자라는 사실을 명심한다. 의식적인 호흡과 걷기를 통하여 자각력을 키운다. 타인의 마음을 깊이 들여다 본다. 화가 나면 거울을 본다. 화를 아기처럼 생각하고 달래준다. 화날 때 남의 탓이나 양값음을 하지 않고 차분하고 침착하게 자신의 마음을 고백한다. 내 판단이 옳다고 장담하지 않는다. 남을 용서하고 남의 말을 경청하고, 화해한다.
- 진행과정: 열띤 토론이 이루어졌다.

<17회차>

- 주제: 명상의 효과 2
- 매체명: 차드 명 탄 특강 및 대담
- 선정이유: 명상 관련 인사들과 일반인들과의 질의응답을 통하여, 생활과 업무에 큰 도움을 받을 수 있는 명상의 효용과 방법에 관하여 알려주기 위하여
- 주요 행복스킬: 하루 2분씩 명상을 실천한다. 남들을 축복한다.
- 진행과정: 대부분 흥미를 가지고 시청하였다.

<18회차>

- 주제: 사랑의 실천
- 매체명: 울지마 톤즈
- 선정이유: 이태석 신부의 감동적인 사랑실천 사례를 통하여 진정한 사랑과 삶의 의미에 대하여 잘 보여주기 때문에
- 진행과정: 이 시간에 다룬 '울지마 톤즈'를 학생들이 가장 몰입하여 보았고 만족감도 높았다

고 판단된다.

<19회차>

- 주제: 사랑
- 매체명: 사랑수업
- 선정이유: 사랑을 하는 방법을 알기 쉽게 설명하였음.
- 주요 행복스킬: 남들에게 베푼다. 용서한다. 나의 결정으로 살아간다. 공격적인 생각을 버린다. 나를 이세상의 피해자로 생각하지 않는다. 상대를 있는 그대로 받아들이고 사랑한다. 현재에 집중한다. 과거에 연연해하지 않는다. 나 자신에게 상처주는 생각을 스스로 바꾼다. 내가 보는 모든 것은 나의 책임이라고 생각하고 남을 원망하지 않는다.
- 진행과정: 발표와 토론이 자연스럽게 이루어졌다.

<20회차>

- 주제: 남녀간의 사랑
- 매체명: 나는 너를 정말 사랑하는 걸까?
- 선정이유: 남녀간의 사랑에 어려움을 겪는 학생들에게 사랑의 방법을 알 수 있도록
- 주요 행복스킬: 진정한 사랑을 하려면 서로의 영역을 지키면서 상대를 받아들이고 서로를 맞추어 가며, 그 안에서 자신과 상대를 발견하고 같이 성장해 나가야 한다. 사랑하는 사람을 다 안다고 착각하지 않는다. 사랑을 지키려면 경계를 먼저 지킨다. 사랑을 함에도 타이밍이 안 좋다 싶으면 인내심을 가지고 기다린다.
- 사랑하는 능력을 키우기 위해서는 ① 상처받은 과거로 돌아가되 상대방의 입장으로 돌아가 본다. ② 분노를 담아 두지 말고 털어 놓는다. ③ 'all good, all bad'에서 벗어난다. ④ 내 무의식 속의 상처를 알고 그 진원지를 알아 기억을 재구성하고 나 자신을 드러낸다.
- 진행과정: 학생들이 열띤 토론을 행하여 2시간 동안 진행하였다.

<21회차>

- 주제: 기도
- 매체명: 기도
- 선정이유: 학생들이 기도의 효용과 올바른 기도 방법을 알 수 있도록
- 진행과정: 책을 읽은 많은 학생들이 자신의 종교에 관계없이 틈났한 스님이 저술한 이 책에 관하여 호의를 표시하고 열심히 토론하였다.

〈22회차〉

- 주제: 성공
- 매체명: 성공하는 사람들의 7가지 습관
- 선정이유: 행복한 삶을 살기 위해서 주도적이 되어야 하는데 그 방법을 알기 쉽게 설명함. 그 외에도 성공하는 삶을 살기 위한 목표확립, 중요한 것부터 먼저하기, 상호이익 추구, 경청하기 등을 통하여 대인관계가 원만해지고 자신의 성취감을 통하여 부정적 감정을 해소하고 행복감을 증진시킬 수 있기 때문에
- 진행과정: 비교적 책의 분량이 많고 다소 난해하여 학생들에게 좋은 반응을 주지 않은 것으로 보였다. 따라서 토론이 다소 무기력하게 행해졌다. 기말고사 기간이 가까워 학생들이 토론을 많이 준비하지 못한 점도 한 가지 요인으로 판단된다.

〈23회차〉

- 주제: 프로그램 효과 평가
  - ① 행복지수 제고 여부 조사
  - ② 수업에 대한 소감쓰기
  - ③ 자료평가

### 3. 참여학생 소감

수업에 참여한 학생들을 대상으로 하여 소감과 개선할 사항 등을 기술하도록 요구한 결과 전체적으로 만족을 표시한 학생들의 의견이 많았다. 유익했던 점으로 여러 가지 마음관리 방법을 학습하여 마음에 평안함을 가져오는 방법을 익혔다는 점을 많이 지적하였다. 또 여러 가지 도서와 동영상을 감상하고, 발표하고, 토론하는 과정에 직접 참여하여 많은 사고와 통찰의 시간을 가진 것이 좋았다고 하였다. 개선사항으로는 학생 수가 많고 한정된 시간 내에 토론해야 하는 상황에서 심도 있는 토론 전략을 요구하기도 하였고, 치료서 선정의 다양성 부족을 지적하기도 하였으며, 상당수의 학생들이 스스로 도서를 선택할 수 있는 자율성을 요구하였다.

## IV. 연구결과 및 해석

### 1. 행복지수의 변화

〈표 2〉는 참여 학생들의 행복지수 변화를 나타낸 표이다. 여기에 제시된 행복지수는 한국심리학



회에서 발표한 행복지수 계산법에 의하여 계산된 것이다. 즉 개인적, 관계적 측면에 대한 만족도 및 자신이 속한 집단에 대한 만족도(B)에 긍정적 감정정도(C)를 합산한 후 부정적 감정빈도(D)를 뺀으로써 계산되었다.  $A = [(B+C-D)+15 \times 1.85]$ .

〈표 2〉 참여 학생의 행복지수변화

참여자/ 점수	개인적, 관계적 측면과 집단에 대한 만족도(B)		지난 한달 간의 긍정적 감정빈도(C)		지난 한달 간의 부정적 감정빈도(D)		행복지수(A)	
	사전 점수	사후 점수	사전 점수	사후 점수	사전 점수	사후 점수	사전 점수	사후 점수
치와와	17	18	15	15	8	12	72.2	66.6
5146	12	15	13	13	9	13	57.4	55.5
ha	10	16	15	15	9	14	57.4	59.2
koc2237	15	14	16	12	12	15	62.9	48.1
hypnotic	16	19	16	21	11	7	66.6	88.8
koip	16	16	15	14	7	9	72.2	66.6
mir	12	15	17	21	18	12	48.1	72.2
lemonad	14	16	17	19	7	6	72.2	81.4
하늘	17	16	14	17	11	11	64.8	68.5
고니님	16	17	15	18	9	8	68.5	77.7
복길이	15	16	15	17	14	12	57.4	66.6
보라색	13	17	13	13	13	11	51.8	62.9
스타	17	18	17	16	7	9	77.7	74.0
slvhs0h	11	14	12	19	16	9	40.7	72.2
평균	14.4	16.2	15.0	16.4	10.8	10.6	62.1	68.6
t값(p값)	-3.553(0.002)		-1.877(0.042)		0.213(0.416)		-1.868(0.043)	

〈표 2〉를 살펴보면 학생들은 독서치료 프로그램 참여 후 행복지수(p=0.043)가 62.1점에서 68.6으로 상승하였고 이는 유의수준 5%에서 통계적으로 유의하다. 또 행복지수를 구성하고 있는 각 요소별로 상승 정도의 차이가 있다. 구체적으로 학생들은 삶의 개인적, 관계적 측면에 대한 만족도 및 자신이 속한 집단에 대한 만족도(B) 측면에서 치료 후 1.8점 상승한 것으로 나타났으며 이는 유의수준 1%에서 통계적으로 매우 유의한 차이를 보였다(p=0.002). 또한 긍정적 감정정도(p=0.042)는 치료 후 상승한 것으로, 이는 유의수준 5%에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 반면 프로그램 참여 후 부정적 감정정도는 치료 전과 비교하여 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다.

학생 수 측면에서 각 요소별 점수의 변화 추이를 살펴보면 삶의 개인적, 관계적 측면에 대한 만족도 및 자신이 속한 집단에 대한 만족도 측면은 독서치료 프로그램 실시 후에 11명이 상승하였고, 1명은 동일하게 유지되었으며, 2명이 하락하였다. 즉 독서치료 프로그램을 통하여 삶의 개인적 측면이나 관계적 측면, 또 소속 집단에 대한 만족도가 대부분 상승하는 것을 알 수 있다. 또 긍정적 감정 정도는 7명이 상승한 데 반하여 3명이 하락하여 긍정적인 감정 정도가 증가한 경우가 감소한 경우보다 두 배 이상으로 나타났다. 부정적 감정이 증가한 학생은 6명이었고 감소한 학생은 7명으

로 나타났다. 즉 독서치료 프로그램을 받은 후에 개인적으로 느끼는 부정적 감정 즉 짜증, 부정적 느낌, 무기력함이 감소한 학생의 수가 유의미하게 증가하지는 않은 것이다. 이것은 학생들이 독서치료 프로그램에 참여하였다고 하여도 생활 속에서 힘든 상황에 부딪힐 경우 생겨나는 부정적인 감정을 확실하게 감소시키기는 어렵다는 사실을 보여주는 것이다.

## 2. 도서 평가

다음 <표 3>과 <표 4>는 독서치료에서 활용한 도서자료와 영상자료를 각 자료별로 치유 및 위안 측면에서 얼마나 효과가 있었는지 5점 척도로 평가한 자료이다.

<표 3> 도서자료별 치유효과

독서치료를 위한 도서자료	평균	표준 편차
행복한 이기주의자	4.50	0.577
화	4.17	0.408
마음	3.86	0.378
30년 만의 휴식	3.80	0.447
나는 정말 너를 사랑하는 걸까?	3.80	0.447
기도	3.71	0.756
너의 내면을 검색하라	3.67	0.816
무엇이든 할 수 있는 자유 아무것도 하지않을 자유	3.50	1.049
천개의 공감	3.50	1.378
사랑수업	3.40	0.894
화성에서 온 남자 금성에서 온 여자	3.29	0.756
우리는 사소한 것에 목숨을 건다	3.17	1.169
성공하는 사람들의 7가지 습관	2.57	1.512
대한민국부모	2.14	0.690

<표 4> 영상자료별 치유효과

독서치료를 위한 영상자료	평균	표준 편차
<울지마 톤즈>	4.75	0.452
<레나마리아>	3.92	0.954
<마음 위로하기: 헤민스님 동영상>	3.38	1.387
<행복, 성공, 결혼. 김미경특강 2>	3.31	0.947
<남뿐만 아니라 내 행복과 성공을 위한 심리. 광금주 자원봉사의 효과. 세바시 176>	3.00	0.853
<차드 명 탄 특강 및 대담>	3.00	0.853
<진정한 성공: 법륜스님 동영상>	3.00	1.080

도서자료와 영상자료를 통틀어 치유 및 위안 효과가 가장 높은 자료군은 울지마톤즈(4.75), 행복한 이기주의자(4.50), 화(4.17)로 나타났다. 이어서 레나마리아, 마음, 30년 만의 휴식, 나는 정말 너를 사랑하는 걸까?, 기도, 너의 내면을 검색하라 등의 순서로 치유효과가 나타났다. 이 평가 결과

는 평가에 참여한 학생의 수가 적어<sup>20)</sup> 절대적인 기준이 되기는 힘들지만 향후에 독서치료 자료 선정 시에 참고할 수 있을 것이다.

### 3. 연구결과의 시사점

2장에서 제시한 선행연구들에서는 독서치료의 메커니즘으로 주로 동일시, 카타르시스, 통찰의 과정이 제시되어 있다. 그에 반하여 본 연구의 프로그램 결과로 작성된 학생들의 소감 속에는 그런 내용이 적었다. 반면에 행복해지는 데 도움이 되는 스킬 즉 명상, 기도, 현재에 집중하기, 그리고 기타 마음관리 기법의 학습 및 실시를 통하여 치유 효과를 많이 느꼈고 마음의 고통에 대한 예방법을 익힐 수 있었음을 알 수 있었다. 그것은 어떤 매체를 활용하는가에 따라서 독서치료 메커니즘의 변화가 올 수 있음을 보여주는 것이다. Shrodes는 환상문학이 효과적 치료에 필수적인 정서적 경험을 독자에게 더 많이 제공하는 반면 교육용 도서는 독자로 하여금 자신의 동기와 행동을 이해하는데 도움을 준다고 지적한 바 있다.<sup>21)</sup> 본 연구에서 주로 자기계발서(교육용 도서)를 활용하였기 때문에 그와 같은 현상이 나타난 것으로 보인다.

자기계발서는 대개 특정 주제나 환경(예컨대 분노조절, 우울, 걱정 등)에 관한 직접적 제안이나 전략을 제공하며, 도움이 되는 사실들이나 간단한 훈련방법 등을 제공하여 참여자로 하여금 상담시간 외에 스스로 학습하고 실습할 수 있게 한다고 Pehrsson과 McMillen이 지적한 바 있다.<sup>22)</sup> 실제로 프로그램에 참여한 학생들이 자기계발서 속에 제시된 분노 조절 전략 등 행복에 도움이 되는 스킬을 학습하고 생활 속에서 실천하는 모습을 확인할 수 있었다.

한편 자신에 맞는 책을 선정하고자 하는 학생들의 요구에 부응하기, 그리고 참여자의 수가 비교적 많고 시간의 제약이 있는 상황에서의 심도가 있는 토론을 유도하기 위하여 추가적인 고민이 필요함을 알 수 있었다.

## V. 결 론

본 연구에서는 대학생들을 대상으로 하여 행복지수를 제고할 수 있는 독서치료 프로그램을 계획하여 실시하고 평가하였다. 본 연구를 통하여 밝혀진 중요한 사실은 다음과 같다.

20) 도서자료는 자료별로 4-7명이 응답하였고, 모든 영상자료는 13명이 모두 응답하였음.

21) C. Shrodes, *Bibliotherapy: A theoretical and clinical-experimental study*. Unpublished doctoral dissertation, (University of California at Berkeley, 1950), p.33.

22) Dale-Elizabeth Pehrsson and Paula McMillen, *Bibliotherapy: Overview and Implications for Counselors*, 2007, <<http://counselingoutfitters.com/vistas/ACAPCD/ACAPCD-02.pdf>> [cited 2013. 8.10].

1. 독서치료를 통하여 행복지수를 제고할 수 있다. 행복지수를 구성하고 있는 세부적 요소별로 살펴보면 본 프로그램을 통해서는 삶에 대한 만족도 제고의 효과가 가장 확실하였고, 긍정적 감정의 제고에 유의미한 효과가 있었으며, 부정적 감정은 유의미하게 감소시키지 못하였다.
2. 기존의 국내 문헌에서 많이 다루어진 독서치료 메커니즘 즉 동일시, 카타르시스, 통찰을 통한 치유 효과 외에도 행복해지는 데 도움이 되는 스킬 즉 명상, 기도, 현재에 집중하기, 그리고 기타 마음관리 기법의 학습 및 실시를 통하여 치유 효과를 가져 올 수 있다.
3. 독서능력이 뛰어난 대학생을 대상으로 하여 독서치료를 시행하는 경우, 치유서를 선택함에 있어 참여자의 자율성을 고려할 필요가 있다.

## 참고문헌

- 구연배. “중년기 여성의 스트레스에 미치는 독서치료의 효과에 관한 연구.” 한국문헌정보학회지, 제42권, 제2호(2008. 6), pp.51-68.
- 구연배. “조기퇴직자의 우울증 해소를 위한 독서치료 효과에 관한 연구.” 한국문헌정보학회지, 제43권, 제2호(2009. 6), pp.253-275.
- 김경숙. “체험형 독서치료 프로그램 운영사례.” 디지털도서관, 제57호(2010. 3), pp.53-74.
- 김수경. “대학생을 위한 독서치료의 적용과 평가.” 한국도서관정보학회지, 제39권, 제3호(2008. 9), pp.213-245.
- 김용수. “독서치료를 활용한 사회통합인성프로그램이 장애·비장애 대학생의 자아존중감과 사회적 거리감에 미치는 효과.” 특수교육재활과학연구, 제51권, 제1호(2012. 3), pp.1-23.
- 김종희, 강정구. “대학생의 자아정체감 확립을 위한 독서교육론.” 한국문학이론과 비평, 제14권, 제1호(2010. 3), pp.271-291.
- 김현희, 김재숙, 강은주, 나해숙, 양유성. 상호작용을 통한 독서치료. 서울 : 학지사, 2010.
- 네이버지식백과  
〈<http://terms.naver.com/entry.nhn?cid=200000000&docId=1221545&mobile&categoryId=200000130>〉 [인용 2013. 8. 10].
- 메디컬투데이 홈페이지 〈<http://www.mdtoday.co.kr/mdtoday/index.html?no=163821>〉 [인용 2013. 8. 10].
- 이계윤, 송현중. “대학생들의 운동참여가 심리적 안녕감, 대학생활만족, 행복지수에 미치는 영향.” 한국체육학회지, 제52권, 제2호(2013. 3), pp.95-105.
- 이연옥. “역기능 가정 자녀를 위한 독서치료 프로그램에 관한 질적 분석.” 한국도서관정보학회지,

- 제40권, 제1호(2009. 3), pp.405-431.
- 이해일 등. “서울시 아파트가구내의 식내식물이 행복지수에 미치는 영향.” *화훼연구*, 제19권, 제1호(2011. 3), pp.64-67.
- 이희정, 박옥화. “독서요법이 대학생의 자아정체감 정립에 미치는 효과.” *한국도서관정보학회지*, 32권, 제3호(2001. 9), pp.331-351.
- 조성림, 김은정. “비만교실 참가가 중년여성의 신체조성과 웰니스 및 행복지수에 미치는 효과.” *한국체육과학회지*, 제19권, 제2호(2010. 5), pp.253-263.
- 중앙일보 홈페이지 <[http://article.joins.com/news/article/article.asp?total\\_\\_id=4391292](http://article.joins.com/news/article/article.asp?total__id=4391292)> [인용 2013. 8.10].
- 한국도서관협회 독서문화위원회. *정신건강과 자아발달을 돕는 체험적 독서치료*, 서울 : 학지사, 2007.
- Pehrsson, Dale-Elizabeth and Paula McMillen, *Bibliotherapy: Overview and Implications for Counselors*, 2007, <<http://counselingoutfitters.com/vistas/ACAPCD/ACAPCD-02.pdf>> [cited 2013. 8.10].
- Shrodes, C. *Bibliotherapy: A theoretical and clinical-experimental study*. Unpublished doctoral dissertation, University of California at Berkeley, 1950.

#### 국한문 참고문헌의 영어 표기

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

- Cho, Sung-Lim, Kim Eun-Jung. “Effects of Obesity Management Exercise on Body Composition, Wellness and Happiness Index of Middle-Aged Women.” *The Korea Journal of Sports Science*, Vol.19, No.2(May 2010), pp.253-263.
- Kang, Jeong-Gu, Kim Jong-hoi. “A Discourse of Literary Reading Education for the University Student’s Establishment of Ego-identity.” *Korean Literary Theory and Criticism*, Vol.14, No.1(2010. 3), pp.271-291.
- Kim, Hyeon-Hui, et al. *Bibliotherapy by Interaction*. Seoul : Hakjisa, 2010.
- Kim, Kyung-Sook. “A Study of the Operation on the experience-oriented Bibliotherapy Program” *Digital Library*, Vol.57(Spring, 2010), pp.53-74.
- Kim, Soo-Kyoung. “Application and Evaluation of the Bibliotherapy for University Students.” *Journal of Korean Library and Information Science Society*, Vol.39, No.3(2008. 9), pp.213-245.
- Kim, Yong-Soo. “The Effects of Reading Therapy-based Social Integration Personality

- Program on College Students' Self-esteem and Social Sense of Distance." *Journal of Special Education & Rehabilitation Science*, Vol.51, No.1(2012. 3), pp.1-23.
- Korean Library Association Reading Cultural Committee. *Bibliotherapy*. Seoul : Hakjisa, 2007.
- Ku, Yeoun-Bai. "A Study on Effect That Bibliotherapy Gets in Middle-Aged Woman Stress." *Journal of the Korean Society for Library and Information Science*, Vol.42, No.2(2008. 6), pp.51-68.
- Ku, Yeoun-Bai. "Study on the Effectiveness of Bibliotherapy on Depression in Early Retirees." *Journal of the Korean Society for Library and Information Science*, Vol.43, No.2(2009. 8), pp.253-275.
- Lee, Hae-Il et al. "Relationship between Indoor Plants in Apartments and Happiness Index of Citizens in Seoul." *Flower Research Journal*. Vol.19, no.1(2011. 3), pp.64-67.
- Lee, Hee-Jeong, Park Oak-hwa. A Study of the Effects of Bibliotherapy in Establishing Ego-Identity of the University Students. *Journal of Korean Library and Information Science Society*, Vol.32, No.3(2001. 9), pp.331-351.
- Lee, Kye-Yun, Song Hyun-Jong. "The Effect of Exercise Participation on the Psychological Well-Being, College Life Satisfaction, and Happiness Index of College Students." *The Korean Journal of Physical Education*, Vol.52, No.2(March. 2013), pp.95-105.
- Lee, Yeon-Ok. "A Qualitative Study on Bibliotherapy Program for the Sons and Daughters of the Dysfunctional Family." *Journal of Korean Library and Information Science Society*, Vol.40, No.1(2009. 3), pp.405-431.