

중년기 치료적 독서 활동 방안 제시에 관한 연구

A Study on the Method of Treatment-Centered Reading Activity for the Middle-aged

임 성 관(Seong-Gwan Lim)*

〈 목 차 〉

I. 서론	IV. 중년기 치료적 독서 활동을 위한 방안
1. 연구의 필요성 및 목적	1. 중년기 치료적 독서 활동을 위한 도서 자료 목록 개발
2. 연구의 내용 및 방법	2. 중년기 치료적 독서 활동에서의 목표 수립
II. 이론적 고찰	3. 중년기 치료적 독서 활동에서의 독후 활동
1. 중년기의 개념	4. 중년기 치료적 독서 활동을 위한 프로그램 제시
2. 중년기의 위기	V. 결론 및 제언
3. 독서 활동의 치료적 요인	
4. 중년기 위기와 독서치료 적용	
III. 중년기 치료적 독서 활동 현황 분석	

초 록

이 연구는 독서 활동에 내재되어 있는 치료적 요인을 분석하여 중년기 성인의 특성에 적용할 수 있는 가능성을 알아보고, 중년기 성인의 정서적 문제에 대한 치료와 예방으로서 제시한 독서 활동의 활용과 방향을 모색하는데 목적이 있다. 독서 활동은 중년기 성인 스스로 주도하여 내적 욕구를 충족시키고 창조적 활동의 의미를 부여하여 삶의 질을 높여줄 수 있을 뿐만 아니라, 그들의 내적 갈등과 감정, 욕구, 생각 등 의식의 깊은 부분을 표출하여 고통, 상처, 아픔을 드러내어 치유한다는 점에서도 의미 있는 행위가 될 것이다.

키워드: 중년기, 독서 활동, 중년기 독서 활동, 치료적 독서 활동, 독서치료

ABSTRACT

This study aims to analyzed the treatment factors in the reading activities in order to examine the possibility for such factors to applied to the actual life of the meddle-aged, and sought for the utilization and direction of the reading program that is presented as the treatment and prevention of the emotional problems of the meddle-aged people. Considering such circumstances, involving in reading activities improves the quality of the meddle-aged people's life by meeting their internal desire by themselves and giving the meaning to their life with creativity. In addition, the reading activities helps the meddle-aged people to express in-depth conflicts, emotion, desire and thinking that they are routinely experiencing, thus leading to the treatment of their agony, trauma, and pain. In such sense, it is very meaningful for the middle-aged to be joined in any reading activities.

Keywords: Middle-aged, Reading activities, Reading activities for the middle-aged, Reading activities for therapeutic, Bibliotherapy

* 휴독서치료연구소 소장, 경기대학교 교육대학원 사서교육전공 초빙교수(harin75@hanmail.net)

•논문접수: 2016년 8월 16일 •최초심사: 2016년 8월 30일 •게재확정: 2016년 9월 22일

•한국도서관·정보학회지 47(3), 261-288, 2016. [http://dx.doi.org/10.16981/kliiss.47.201609.261]

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

인생의 어느 시기나 중요한 의미를 지니고 있지만, 중년기는 얼마 전까지만 해도 사실 연구자들의 관심을 끌지 못했을 뿐 아니라, 중년기에 속한 당사자들조차도 큰 관심을 보이지 않았다. 그런데 최근에 와서야 중년기 연구가 연구자들의 각광을 받게 된 이유 중 하나는, 의학의 발달로 평균수명이 70-80세를 넘어서면서 중년기가 인생 전체에서 차지하는 기간이 대폭 증대하게 되었고, 그 결과로 중년층이 가정이나 교회, 사회, 국가, 경제, 정치 전반에 걸쳐 중대한 결정을 내리는 핵심적 역할을 감당하게 되었기 때문이다. 또한 최근에 이르러 특히 발달심리학자들에 의해 중년기가 인생의 발달단계에 있어서 아주 중요한 전환기라는 특성이 밝혀지게 되었고, 이전 세대와는 달리 중년기 위기 문제가 심각한 사회 문제로 대두되었다(오제은 2013, 142).

일찍이 많은 학자들(예; Jung(1966), Jaques(1985), Levinson(1978), Gould(1978) 등)은 중년기 전환기가 인생에서 가장 심각한 발달적 위기임을 시사해 오고 있다. 즉 우리는 20대, 30대 동안 자신의 꿈과 인생의 목표, 가치들을 실현시키기 위해 정신없이 성취의 사다리를 올라온다. 그러나 인생의 중반에 이르면, 어떤 사람들은 성취의 절정에서 다른 사람의 실패의 뒷전에서 자신의 삶을 돌아보며 “나는 누구이며 도대체 무엇을 하면서 살아왔는가?”, “내 삶의 진정한 의미는 무엇인가?” 하고 묻는다. 그동안 인생에서 추구한 목표들이 어느 정도 성취되었는데도, 이제 이러한 목표와 가치들-돈, 특권, 지위, 명성-이 예전처럼 그렇게 중요하게 여겨지지 않으며, 삶이 텅 빈 듯한 정신적 공동(空洞)이 찾아온다. 이때 지금까지 사회적 상층을 위해 외부세계에 쏟았던 심리적 에너지가 내면의 정신세계로 쏠리면서 그동안 소홀히 되거나 억압되었던 욕구들, 자아의 면들이 내면에서 아우성친다. “정말로 이것이 내가 원하는 삶이었던가?”하는 물음과 함께 지나온 삶을 재평가해보면서 진정한 삶의 의미와 자아의 실체를 찾으려는 움직임이 시작된다. 그 핵심에는 정체성의 혼란 내지는 실존에 대한 공허감이 자리 잡고 있다. 흔히 이러한 과정에는 우울감, 불행감, 피해의식, 텅에 걸린 듯한 느낌 등 정서적 고통이 따르기 때문에, 이를 소위 중년기 위기(mid-life crisis)라고 한다(김애순 2001, 9-10).

이와 같이 중년기에 들어서면 개인의 심리적·생리적 기능에 변화가 생기게 되는데, 이 변화를 통해 중년기 사람들은 생활양식과 사회역할의 재조정이 필요하다고 느끼게 된다. 지나간 삶의 모습을 회고해보면서 기존의 생각 자체가 변화되기도 하며, 생물학적으로 노화가 시작되어 삶의 방식에 많은 영향을 받게 된다. 또한 시간에 대한 전망이 축소되고 내향성이 증가하며, 이러한 과정에서 기존의 가치와 목표에 대한 재정의와 자아에 대한 성찰이 증가하게 되는 것이다(박준희 2004, 8).

인생은 나이와 함께 변한다. 작은 변화든, 큰 변화든, 빠른 변화든, 감지할 수 없을 만큼의 느리고 약한 변화든, 우리의 인생은 여러 가지 변화를 수반하면서 항상 변한다. 이러한 변화와 함께 사는 것을 배우는 것은 중년기를 보람 있게 사는데 있어서 매우 중요하다(Olson 1980, 34). 따라서 이와 같은 중년기 위기를 현명하게 대처하고 이겨나갈 수 있는 방안이 필요하다.

본 연구는 독서 활동에 내재되어 있는 치료적 요인들을 중년기의 특성에 적용할 수 있는지 그 가능성을 살펴보고, 중년을 대상으로 실시되었던 선행 연구들을 분석하여 그 시기의 발달 특성에서 도출되는 위기에 대한 예방과 치료를 위한 독서의 활용 방향을 모색한 뒤, 중년들의 독서 활동을 위해 시나 노래, 사진 등 정서적 매체를 개발하는데 목적이 있다. 또한 궁극적으로는 독서 활동을 통해 심리 정서적인 안정을 꾀하고 삶의 활력소가 되는 활동을 제시함으로써, 인생의 황금기임과 동시에 위기를 맞을 수도 있는 중년기 단계를 편안히 보낼 수 있도록 돕고자 하는데 목적이 있다.

2. 연구의 내용 및 방법

본 연구는 중년기 치료적 독서 활동의 필요성과 그에 따른 효율적인 방안을 제시하고자 다음과 같은 방법으로 수행하였다.

첫째, 중년기에 겪는 문제와 독서 활동이 갖고 있는 치료적 측면에 대해 이론적으로 고찰해보았다.

둘째, 우리나라에서 출간된 독서치료 관련 학위논문 가운데 중년을 대상으로 한 것들을 찾아 어떤 측면으로 접근을 했는지 살펴보고, 그 결과 중년기 치료적 독서 활동의 필요성과 방법에 주는 시사점을 도출하였다.

셋째, 이론적 고찰 내용과 선행 학위논문에 대한 분석 내용을 토대로 중년기 치료적 독서 활동을 위한 방안으로 매체들을 개발하여 제시하였다.

Ⅱ. 이론적 고찰

1. 중년기의 개념

중년기(middle age, mid-life)의 구분과 정의는 학자마다 견해를 달리함으로 정의를 내리기가 쉽지 않으나, 중년기에 대한 다양한 정의를 종합한 Borland(1978, 379-386)의 견해에 의하면, 중년기는 연령, 가족주기, 결혼생활주기, 개인의 심리적 생물학적 과정, 사회적·역사적 배경에 의하여 종합적으로 영향 받는 시기라고 볼 수 있다.

중년기에 대한 개념을 최초로 발달시킨 C. G. Jung(1954)은 40세를 전후로 하여, 행동과 의식의 탈바꿈이 발생하는 결정적 전환기로 보았으며, 이 시기에 인생의 전반부까지 무시되어 잠재되어 있던 보다 본능적이고 적나라한 자아가 출현하면서 개별화 과정이 두드러지게 나타나고, 성장을 위한 새로운 조건을 제시한다고 하였다. C. G. Jung(1954)은 이 시기에 자기 인식에 의한 개별화가 이루어져야 하며, 이 개별화는 진정한 자아를 실현하는 것으로서 어느 누구도 아닌 자기 자신이 되는 것을 의미하며, 내면의 무의식을 의식화하는 것이라고 하였다(이부영 2011).

생활연령을 기준으로 중년기를 구분하는 경우 Sheehy(1995)와 Gould(1978)는 35-45세, Vincent(1972)는 35-55세, Erikson(1964)은 35-50세, Levinson(1978)은 40-60세를 중년기로 구분하고 있으며, 미국 인구통계국에서 설정한 중년기의 범위는 45세에서 64세이다(김명자 1998).

우리나라의 중년기에 관한 선행연구들은 중년기를 생활연령과 가족생활주기의 두 가지 관점에서 복합적으로 구분하고 있다. 국내 연구 대부분에서 중년기를 정의할 때 김남순(1987), 김명자(1991), 신기영(1991), 박수정(1992), 유지영(1996) 등이 중년기를 40-59세로 보았으며, 보편적으로 막내 자녀의 위치가 사춘기 이상에 속하는 것으로 보고 있다. 따라서 본 연구에서도 중년기를 생활연령과 우리나라 가족형태에 적합한 가족생활주기개념을 동시에 고려하여 40세에서 59세에 해당하는 시기로 정의하여 적용하고자 한다.

2. 중년기의 위기

한편 중년기는 많은 위험이 도사린 시기로서 위기를 맞게 된다. 질병, 젊음의 상실, 배우자의 죽음, 자녀들의 독립으로 인한 가족구조의 변화, 이전까지의 삶을 재해석하면서 오는 심리적 갈등과 혼란 등 지금까지 살아온 삶의 방식을 뒤엎어 놓을 수 있는 여러 가지 문제를 자연스럽게 받아들이지 못할 경우 위기를 겪게 된다. 특히 여성들의 경우 생리적 변화와 함께 그동안 자녀양육, 가족문제 등으로 자신의 삶을 보살필 여유 없이 살아오다가 아무런 준비 없이 중년기에 접어들 때 혼란을 겪고, 불안, 초조, 권태, 회의 등 정서적 위기를 겪게 된다. 이렇게 중년기에 느끼는 정서적 위기에 적극적으로 대처하고 관리하지 못했을 때 부정적인 정서는 신경증적 우울로 발전해 갈 수 있다(황경애, 김갑숙 2007, 296).

따라서 중년기 위기란 개인이 인생의 중반에 이르러 삶의 의미와 자신의 실체(real life)에 대한 의문과 함께 삶의 무의미함과 공허함, 절망, 침체감, 무기력감과 같은 정서적 혼란과 방황 속에서 자신의 인생의 목표와 성취 정도, 중요하게 생각되었던 가치들과 생의 우선권, 그리고 자신과 타인과의 관계 등 지나온 삶의 전반에 대한 재평가와 재조명을 해보는 현상이다. 그리고 이러한 위기감의 핵심에는 젊음이 사라져감을 애도하는 심정과 죽음의 필연성(mortality)

에 대한 인식, 그리고 “나는 누구인가?”, “나는 무엇을 위해 살아왔는가?” 하는 실존에 대한 의문이 자리 잡고 있다(김애순, 윤진 1993, 2).

물론 사람에 따라 시기와 정도, 요인의 차이는 있고 증상 또한 다르겠으나, 이상의 내용을 통해 중년기에 도달하면 대부분 위기를 경험한다는 것을 알 수 있다. 다음은 중년기 위기 요인을 각각의 측면에서 정리한 것이다.

가. 인구통계학적, 관계적 요인

중년 남녀를 대상으로 한 연구결과를 살펴보면, 여성이 남성보다 중년기 위기감을 높게 보고하였고(임경자 2002, 46), 인구통계학적 변인이 중년기 위기감에 미치는 영향을 살펴보면 연령이 높을수록, 학력과 소득수준이 낮을수록, 건강상태가 좋지 않을수록 중년기 위기감 수준이 높았으며, 안정적인 전문직업에 종사하거나, 미혼보다는 기혼인 경우 위기감을 적게 느끼는 것으로 보고되었다(정연자 2010, 32-33).

나. 신체·생리적 요인

중년기로 접어들면 신체적인 능력이 크게 감소된다. 우선 외적인 면에서 흰머리, 대머리, 원 근시 검용 안경 착용, 여자들의 갱년기 증상을 쉽게 볼 수 있다. 남자들의 경우에는 성적 기능이 크게 감소되고 신체의 기민성도 떨어진다(권용근 2000, 304). 그리고 세포의 노화현상으로 기능조직이 위축되어 머리는 희어지고, 머리카락은 빠지며 윤기가 없어지고 피부 또한 건조하고 거칠어지며, 눈 밑의 근육이 늘어나고 관절이 딱딱해져 탄력이 없어지고, 비만현상이 나타나 젊음과 매력을 잃어버림으로 낙심에 이르는 경우가 많다. 뿐만 아니라 체력저하, 신체장애, 시각, 청각능력 저하 등 여러 가지 다양한 면을 비롯하여 성인병, 환경 등으로 인한 스트레스 등에 의한 체력저하와, 신체의 약함을 알게 되어 건강을 염려하게 되고 건강관리에 더욱 신경을 쓰게 된다(오윤선 2001, 172-173).

다. 심리적 요인

중년기를 제2의 사춘기라고 말함에 있어서는 상반된 두 가지 감정의 공존으로 인한 위기감 때문이다. 즉 중년기에는 젊음과 늙음, 독립심과 애착과 같은 상반된 감정이 늘 공존한다. Rubin(1980, 309-331)에 의하면 여성은 아내·어머니가 되기로 결심한 초기 성인기에는 어느 정도 자아정체감 위기를 해결하였으나, 결혼 후 10여년 이상이 경과한 중년기에 이르러 다시금 자기 실존에 대한 의문을 제기하게 되며, 자아정체감이 더 이상 아내·어머니 역할과 관련된 것이 아니라는 것을 자각하기 시작하면서 독자적 자아정체감을 수립하고자 하는 욕구에 직면하면서 대두되는 갈등이 대부분의 중년기에 여성이 경험하는 중년기 위기라는 것이다.

중년기에 이르면 “나는 누구이며 지금까지 나는 무엇을 해왔고, 누구를 위하여 숨 가쁘게 중년의 문턱까지 달려왔는가, 과거에 세워 놓은 목표들은 다 달성했는가, 앞으로 나의 삶은 어떻게 전개될 것이며 무엇을 하며 살아야 하는가, 이대로 나아가야 할 것인가 아니면 방향을 전환해야 할 것인가”(Levinson 1978, 127) 등등으로 마음의 갈피를 잡지 못하기에, Erikson(1964, 263-266)은 중년기를 자기 탐닉과 정체성의 수렁에 빠지느냐, 아니면 창조적이며 생산적인 삶의 길을 택하느냐의 기로에 놓인 시기로 보았다.

중년기 위기감에 영향을 미치는 심리적 변인에 대한 연구는 다양하게 이루어지지 않고 있으며, 자아정체감, 자아존중감, 삶의 의미 등의 분야에 국한되어 있다(이은영 2015, 22).

라. 성생활의 문제 요인

중년기 부부의 심각한 갈등은 성의 영역에서 많이 나타난다. 부부관계에서 성의 만족도를 느끼지 못하는 부부 중에 아내는 정신적인 성을 요구하는 반면 남편은 동물적인 즉 육체적인 성을 요구하는 경우와, 성에 대한 테크닉이 부족하여 생긴 문제, 부부가 성을 무기로 삼을 때 문제는 더욱 심각해 질 수 있다. 중년기 때 성적인 과행 행위인 배우자의 부정행위가 많이 발생하는 요인은 젊음이 그리워지고 낭만의 20대 때 젊은 자신으로 돌아갈 수 없을까 하는 생각 때문에, 연인 또는 과거 알고 지냈던 사람들로 인하여 부정행위가 발생한다(오윤선 2001, 175). 이러한 요인을 Jim Conway(1980, 164)는 사춘기 때 성충동을 느끼듯이 중년도 성충동을 일으키는 시기라고 말하며, 어떤 호르몬 작용에 의한 것이라는 전문의(Nolen 1984, 207)들과 육체적 변화, 다시 말해서 성기능이 떨어짐으로 심리적 변화요인으로 보기도 한다(Levinson 1978, 147-148).

마. 가족관계 요인

가족관계 요인은 남성에게는 본가와 처가, 여성에게는 친정과 시댁, 그리고 양쪽 집안 친척들과의 관계, 나아가 자녀와의 관계를 모두 포함할 수 있다. 이때 본가와 처가(친정과 시댁)의 경우 전통적 규범에 의한 갈등은 물론이고, 부모들의 건강이나 부양의 측면에서 갈등에 따른 위기를 겪을 수 있다. 이에 비해 친인척으로 인한 갈등은 상대적으로 적을 수 있으나 가정 여건에 따라 더 높은 갈등 요인일 수도 있다.

중년기에는 자녀들이 군 입대, 결혼 또는 성장에 따른 독립을 통하여 부모 곁을 떠나게 될 때 상실감 및 안도감이 함께 교차하게 된다. 늘 시간을 같이하고 공간을 같이하며 심혈을 쏟아오던 자녀들이 어느 날 갑자기 독립해 나감으로, 중년기 남성이나 여성 모두 자신들의 역할에 대한 정체성에 재고가 요구되는 시기가 된 것이다(Rubin 1980, 309-331).

바. 경제적 요인

중년기는 경제적인 측면에서 지출이 가장 많은 시기라고 한다. 왜냐하면 노부모의 건강은 물론 자신들의 건강에 대한 점검과 치료가 필요하고, 자녀가 있는 경우 중·고등학교 및 대학교에 재학 중일 것이므로 학비나 학원비 등에 대한 지출이 많기 때문이다. 또한 결혼을 하는 자녀가 있다면 예식 및 주택 구입을 위한 비용을 원조해야 하고, 해외 유학을 떠난 자녀가 있다면 학비와 생활비를 보내주어야 하는 등 목돈이 필요할 것이다. 따라서 미리 준비해 둔 자금이 있다면 문제가 없겠으나, 정년 이전에 조기 퇴직을 당하는 등의 위험이 도사리고 있는 시기이다보니 경제적 갈등이 무척 크다고 할 수 있다.

사. 사회적 요인

중년기 직업의 모형은 두 가지로 나타나는데, 하나는 성인 초기에 선택한 직업에서 절정에 이르러 많은 물질을 소유하고 사회적으로 존경을 받는다. 그러나 다른 유형은 자신의 사회생활을 재평가하고 새로운 직업을 택하거나 여성들의 경우는 재취업을 하게 된다. 또한 은퇴나 실직의 가능성도 안고 있어서 여기서 오는 스트레스도 매우 크다. 이러한 요인들로 말미암아 중년기 위기를 겪는 사람들은 주위 사람들에게(특히 가족들에게) 자주 불만을 토로하기도 하며, 우울증과 같은 침체에 빠지기도 하고, 더욱 심한 함몰현상을 나타내기도 한다. 함몰현상은 자기통제 기능의 마비로 일상적 삶이 파탄에 이르기도 하고 극심한 우울증으로 자살을 하거나, 현실 도피적 행위로서 혼외정사의 비극적 행동양상을 보일 수 있다(정연자 2010, 13)

이상의 내용을 통해 우리는 중년기가 인간 발달 과정 중에 전환기 시기임을 알 수 있다. 여기에 심리적인 혼란과 고통이 어느 발달적 전환기보다 더 심각하다는 뜻에서 전환기 이상을 내포하고 있는 ‘위기’라는 표현을 쓰는 연구들이 많음도 알 수 있다(인원교 2012, 9).

3. 독서 활동의 치료적 요인

책을 읽는 과정은 인간의 총체적 정신능력과 관련되어 있다. 즉, 책을 읽을 때 신체적으로도 준비가 되어 있어야 하고, 감각, 지각, 정서, 경험, 사고, 학습 등의 모든 측면이 함께 작용해야 한다. 따라서 책을 잘 읽어낸다는 것은 인간의 총체적 정신능력이 건강하게 작동하고 있다는 것이라 볼 수 있다. 그러므로 책을 읽는다는 것은 단순히 의미를 도출해내는 해독의 과정이나 단순한 의미전달에 그치는 행위가 아니라, 독자가 자신의 경험을 토대로 글을 분석, 종합, 추론, 판단하는 주체적인 사고과정이라는 점에서 독서치료의 근거를 찾아볼 수 있다(김현희 외 2001, 41).

또한 책은 자신의 문제를 다른 사람의 문제와 비교하여 객관화하고, 자신의 내면에 있는 상처를 돌아보고 위안 받음으로 걱정과 불안에서 벗어나게 해준다. 책을 매개로 한 독서치료

는 정서적, 사회적, 정신적 부적응 문제를 치료하고자 하는 내담자들이 직면한 문제를 다루는데 도움이 되는 모델들을 제공한다(이재연 2001, 148). 따라서 독서 활동은 실천 그 자체만으로도 치료적 요인을 갖고 있다고 할 수 있다.

독서치료를 통하여 치료자는 참여자와 자료를 적절히 매개함으로써 책을 통하여 자신의 문제를 객관적으로 이해하고 자신의 아픔을 통찰할 수 있는 기회를 가지도록 하며, 이 과정을 통하여 자신의 새로운 면을 발견하고 변화할 수 있는 계기를 마련할 수 있다. 또한 책을 통하여 서로의 아픔을 나누며 정보를 교환함으로써 정신적 상처의 피해를 줄이고 예방할 수 있다. 즉, 책은 인간의 심리나 정신에 작용하여 마음의 변화를 일으키도록 유도하여 상처받은 사람을 치유하는 능력이 있는 것이다. 이러한 독서치료의 개입 가능성은 이론적이고 추상적인 것이 아니라 여러 곳에서 경험적으로 인지되고 있다. 독서치료는 마음의 상처를 안고 있는 이들의 삶을 질적으로 개선하기 위한 다각적인 방법 중의 하나로서 억압된 정서를 표출시키고 승화시켜 생활만족도를 높여 삶의 질을 향상시키려는 접근방법이다. 치료자가 제시한 책을 읽으면서 책 속의 등장인물을 상처 입은 자신과 동일시하면서 카타르시스를 경험하고 통찰을 얻은 후 주위에 책을 권하고 아픔들을 나누고 고백할 수만 있으면 특별한 프로그램을 진행하지 않고서도 독서치료의 가능성은 충분하다고 할 수 있다. 또한 책속의 등장인물이 어려움을 이겨 나가는 방법과 용기를 가지는 것을 보면서 자신도 그렇게 할 수 있다는 자신감과 방법도 배울 수 있다. 독서치료에 있어 치료사는 ‘책’이기 때문이다(장덕현, 장현남 2006, 209).

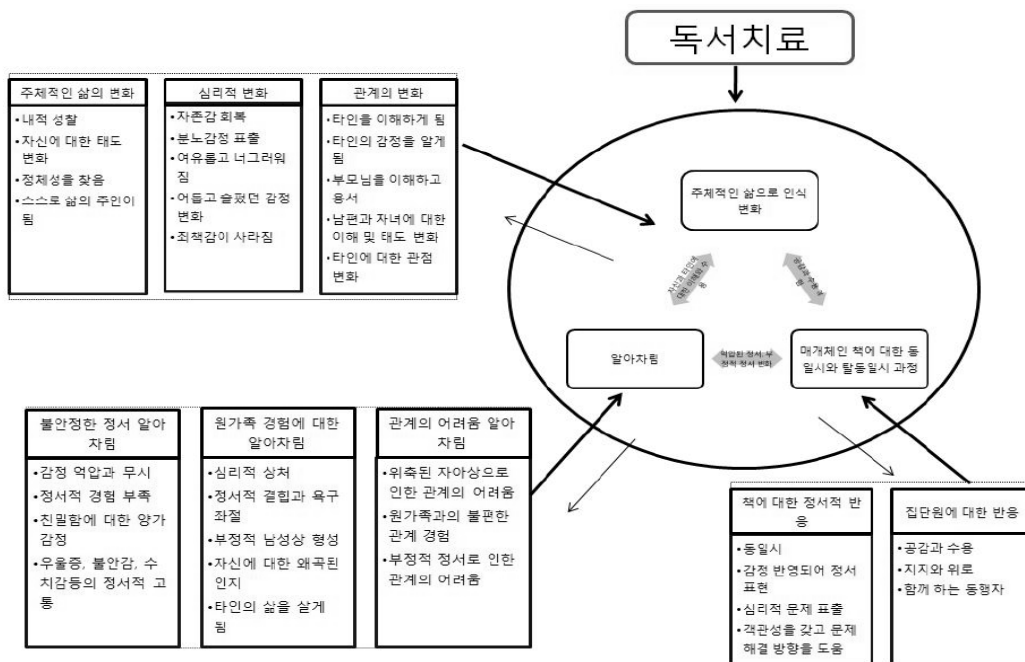
그렇다면 독서 활동이 치료적으로 도움이 되기 위해서는 선정한 책이 독자로 하여금 동일시 및 카타르시스, 통찰을 할 수 있는 내용을 담고 있어야 할 텐데, 과연 어떤 책이 치료적 독서 활동을 위한 적정 자료가 될 수 있을 것인가에 대해 생각해 볼 필요가 있다. 이에 대해 김정근(2004, 76)은 ‘치유서란 무엇인가’라는 글을 통해 다음과 같이 설명하고 있다.

무엇이 좋은 치유서가 되는가? 나는 전통적으로 민간요법의 수준에서 즐겨 ‘처방’해 왔던 독서 자원을 애써 지울 필요는 없다고 생각한다. 필요하다면 계속 독서치료 프로그램의 치유서 목록에 올려서 조금도 문제될 것이 없다. 한편 지금은 때가 많이 바뀌었다는 점을 지적할 수 있다. 사람 사는 환경이 달라졌다. 사회가 복잡해졌다. 상처의 종류와 깊이도 다르게 나타난다. 그래서 나는 현대인의 아픈 마음과 상처를 분석하고 돌보는 일을 과업으로 삼는 정신분석학, 임상심리학, 정신간호학, 정신보건사회복지학 쪽을 유심히 살필 필요가 있다는 생각을 하고 있다. 독서치료 모임을 진행하는 사람들과 참여자들이 이들의 성과를 일정 정도 이해하고 활용할 때 독서치료의 기능, 역할, 효과가 한층 높아질 것이라고 믿는다.

결국 좋은 치유서란 전통적으로 처방해 왔던 독서 자원에다가 현대인의 아픈 마음과 상처를 분석하고 돌보는 일을 과업으로 하고 있는 분야에서 다루어지는 것이 적절히 융합된 것이라고 할 수 있다.

4. 중년기 위기와 독서치료 적용

다음의 <그림 1>은 독서치료 경험의 본질적 구조의 역동 현상을 나타낸 것으로, 독서치료가 중년기 성인들에게 어떤 효과를 줄 수 있는지 표현한 것이다. 그림을 보면 독서치료 참여자들은 알아차림과 매개체인 책에 대한 동일시 및 탈동일시 과정을 거치면서 주체적인 삶으로의 인식 변화 과정을 겪는다. 알아차림은 ‘불안정한 정서’와 ‘원가족 경험’, 그리고 관계에서의 어려움 등 독서치료에 참여하는 참여자들이 갖고 있는 문제들이다. 모든 치료의 시작은 자신의 문제에 대한 이해와 수용을 바탕으로 하기 때문에 이 과정을 거치지 못한다면 치료에 참여하지도 않을 것이며 효과 또한 없을 것이다. 이어서 독서치료는 치료사가 제시한 문학작품을 통해 동일시와 카타르시스, 나아가 통찰에 도달할 수 있도록 돕기 위한 분야이기 때문에, 책(문학작품 혹은 선정 자료)에 대한 정서적 반응과 다른 집단 참여자들과의 관계 나눔 경험이라는 상호작용 과정이 필수적이다. 따라서 이 과정이 원활히 이루어진다면 치료 효과가 발생하기 때문에 결국 주체적인 삶으로의 인식이 확립될 것이다. 즉 내적 성찰을 통한 정체성 확립을 통해 자신의 삶의 주인이 되어 태도의 변화를 갖게 되고, 자존감 또한 회복이 되며, 나아가 관계에 대해 자신감이 생기면서 태도 또한 바뀌게 되는 것이다. 그런데 이 과정은 연속적으로 일어나는 것이 아니라 경험들이 서로 연관되고 얽혀서 순서에 상관없이 발생하는 현상이다.



<그림 1> 독서치료 경험의 본질적 구조의 역동 현상(김경선, 성승연 2012, 510)

Ⅲ. 중년기 치료적 독서 활동 현황 분석

본 연구에서는 중년기를 생활연령과 우리나라 가족형태에 적합한 가족생활주기개념을 동시에 고려하여 40세에서 59세에 해당하는 시기로 정의하였다. 더불어 중년기 위기를 7가지 요인에 걸쳐 살펴보았다. 따라서 현황 분석은 그동안 발표된 중년기 성인 대상 논문들 가운데 성인기 위기를 예방하거나 해결하기 위한 목적으로 치료적 독서 활동을 방법으로 적용한 것들을 중심으로 살펴보았다. 다음의 <표 1>은 중년기 위기를 치료적 독서 활동(독서치료)을 통해 돕기 위해 진행된 일곱 편의 연구 성과를 정리한 것이다.

<표 1> 중년 대상 독서치료 연구 현황

연구자	참여 대상	목표	총 세션
박정애 & 이명우 (2015)	중년 여성 1명	죽음에 관한 인식 변화	8세션
김달식 (2015)	중년 남성 6명	삶의 태도 변화	12세션
정원임 (2013)	중년 여성 5명	빈둥지증후군 극복	12세션
김영아 & 안석 (2013)	중년 남성 10명	자아존중감 회복	6세션
김경선 & 성승연 (2012)	중년 여성 6명	삶의 인식 변화	12세션
김수경 (2006)	중년 여성 8명	마음상함 치료	24세션
이기숙 (2004)	중년 여성 446명	독서치료가 중년 여성의 사회심리적 위기감 극복에 효과적인가?	설문지 분석

박정애와 이명우(2015)는 ‘배우자 사별 중년 여성의 상호작용적 독서치료 경험에서 나타나는 변화에 대한 질적 단일 사례 연구’를 통해, 상호작용적 독서치료를 진행하면서 각 세션 별로 참여자의 경험에서 나타나는 변화를, 그리고 세션이 종결된 이후에는 참여자의 내외적인 경험에서의 변화를 탐색하였다. 그 결과 상호작용적 독서치료는 참여자의 반응을 촉진하고 표출하는 역할을 했고, 나아가 매체를 통하여 촉진된 감정과 자각된 인식은 상담자와의 치료적 상호작용을 통하여 현실에서의 자신을 이해하고 수용하게 하였다고 한다. 나아가 이러한 변화는 세션이 종결된 이후에도 지속되어 독서치료가 효과가 있음을 밝혀냈다.

김달식(2015)은 ‘집단 독서치료를 통한 중년 남성의 태도 변화에 대한 현상학적 연구’를 통해, 중년남성을 대상으로 한 집단 독서치료 프로그램을 개발하고, 참여자들이 겪는 주관적인 경험의 구조와 의미를 분석하여, 독서치료의 효과로써 삶의 태도 변화를 살펴보았다. 연구

방법은 질적 연구로 Giorgi의 현상학적 분석법과, 양적 연구로 자존감 및 행복감을 변인으로 통계분석을 병행하여 독서치료의 효과를 검증하였다. 그 결과 중년남성들을 대상으로 한 집단 독서치료프로그램 참여경험을 현상학적으로 분석한 질적 연구 결과는 내면의 상처 치유와 삶의 태도 변화는 효과적이었으며, 양적 연구에서도 자존감과 행복감 증진에 도움을 주었다는 결론을 도출해 냈다. 더불어 추후 남성들을 대상으로 다양하고 깊이 있는 독서치료 연구가 계속 추진되어야 한다고 제언하였다.

정원임(2013)은 ‘중년 여성의 빈둥지증후군 극복을 위한 독서치료 적용에 관한 연구’를 통해, 집단 독서치료 경험이 빈둥지증후군 증상을 지닌 중년 여성들이 그 문제를 극복해 나가는 과정과 삶의 변화를 밝혀냈다. 특히 프로그램에 참여한 중년 여성들은 독서치료에 참여하기 이전보다 밝고 긍정적인 인생관을 가졌고, 나아가 자아존중감과 자아정체성의 회복도 이루어짐을 보여주었다.

김영아와 안석(2013)은 ‘성서를 활용한 독서치료를 경험한 중년 남성의 사례 분석 : 정신 역동적 관점에서’라는 연구를 통해, 중년기 남성을 대상으로 자존감을 회복시키고자 성서와 자조도서 6권을 연결한 독서치료 프로그램을 적용하였다. 즉 자기 이해와 통찰이라는 독서치료의 중요한 목표와 효과를 이해한 상담자가 성서를 활용하여 참여자들에게 그들 자신과 비슷한 문제에 직면한 인물들에 관하여 읽게 하고, 두려움과 죄책감, 혹은 수치심 때문에 토론되지 않을지도 모르는 문제에 관하여 이야기하도록 자극한 것이다. 그 결과 서로 이야기를 나누며 타인의 언어를 탐색하고 책 속 등장인물이 당당하게 자신을 표현하는 과정에 노출되면서 ‘참 자기’를 만나는 것을 관찰할 수 있었지만, 6주의 짧은 시간으로 진행된 프로그램이기 때문에 한계가 있었기에 조금 더 풍부한 자료를 바탕으로 모형이 설계될 필요가 있다는 점도 밝히고 있다.

김경선과 성승연(2012)은 ‘독서치료를 경험한 중년 여성의 삶의 인식변화에 대한 현상학적 연구’를 통해, 독서치료 경험이 중년 여성의 삶을 어떻게 변화시키는지 이해하고자 하였다. 이를 위해 중년 여성 6명에게 심층 면접을 실시하여 그들의 경험을 수집하고, 그들에게 적절한 독서치료 프로그램을 구성하여 12주 동안 운영하였다. 이후 반구조화된 심층 면접을 통해 참여자들이 자신이 경험한 이야기들을 할 수 있게 한 다음, 그 내용을 녹음하여 분석하였다. 그 결과 참여자들은 독서치료 과정에서 이야기를 하며 표면적으로 표현했던 책에 대한 생각들이 자신의 문제와 연결되는 경험을 했고, 나아가 드러내지 않았던 자신의 문제를 발견하고 새로운 관점으로 통찰을 하였다고 한다.

김수경(2006)은 ‘주부의 마음상함과 독서치료 프로그램 적용에 관한 연구’를 통해, 가정의 정신건강을 유지·관리하는 핵심적인 역할을 하는 주부의 마음상함을 돌보기 위해 독서치료 프로그램을 개발하여 적용하였다. 이를 통해 참여자들이 능동적으로 마음상함의 상황을 발견하

고, 치유하기 위해 자신의 삶을 성찰하며, 자신의 언어로 스스로 진단하고 치유해 나가는 과정에 대해 알 수 있도록 독서치료 프로그램을 총 24회 과정으로 계획 및 실행하였다. 그 결과 독서치료는 주부들의 마음상함을 돌보아 주었으며, 나아가 공공서관에서의 독서치료 서비스는 지역 사회 주민들의 정신건강 관리와 향상에 기여할 수 있을 것이라는 가능성을 발견하였다.

이기숙(2004)은 ‘중년 여성의 사회심리적 위기감과 독서치료에 관한 연구’를 통해, 중년 여성이 사회심리적 위기를 극복하고 전환기의 성장 요구에 잘 적응하도록 도울 수 있는 사회적 자원으로서 독서치료를 검토하기 위해 35-55세의 기혼 여성들에게 설문을 실시하여 분석하였다. 그 결과 73.4%의 중년 여성들은 일상생활에서 무의식중에 독서치료를 경험하고 있었으며, 이를 통해 독서가 인간의 정서 및 심리적 갈등 해소에 많은 영향을 미치고 있음을 확인하는 등 독서치료가 중년 여성의 사회심리적 위기감 극복에 효과적 자원이 될 수 있고, 그 실현 가능성 또한 높다는 것을 증명하였다.

이상과 같은 선행 연구 결과들을 통해 도출해 낸 중년기 성인들을 위한 치료적 독서 활동의 필요성 및 고려사항들은 다음과 같다.

첫째, 독서치료는 중년기 성인들에게 도움이 되는 방법이다. 따라서 우선 그들에게 제공할 수 있는 적정 자료 개발을 할 필요가 있다.

둘째, 이어서 발달 및 임상적 측면에서의 프로그램을 활발히 모색할 필요가 있다. 이때 중년기도 삶의 경험이 많기 때문에 회상 이야기와 글쓰기를 접목시키는 것은 표현을 통한 해소와 정리를 통한 통합에 도움이 되는 방법일 수 있다.

셋째, 중년기 위기는 복합적으로 찾아오기 때문에 어떤 목표를 설정하더라도 최소 12세션 이상의 장기 프로그램이어야 한다. 치료사 및 여러 참여자와 만나 상호작용할 수 있는 기회, 다양한 문학작품을 통해 자신을 성찰할 수 있는 기회는 참여자들에게 큰 도움이 될 것이다.

IV. 중년기 치료적 독서 활동을 위한 방안

1. 중년기 치료적 독서 활동을 위한 도서 자료 목록 개발

Pardeck & Pardeck(1998, 27-28)은 독서치료를 위한 자료를 선정하고자 하는 사람들을 위해 다음의 6가지 원칙을 제시하였다. 첫째, 치료자가 잘 알고 있는 독서치료를 선정해야 한다. 둘째, 치료서의 분량을 고려해야 하며, 책의 내용이나 상황 설정이 너무 복잡한 것은 배제해야 한다. 셋째, 참여자가 갖고 있는 마음의 상태를 고려하여 충분히 공감이 일어날 수 있는 책이어야 한다. 넷째, 참여자의 독서력을 고려해야 한다. 다섯째, 참여자의 정서와 지적

능력을 고려해야 한다. 여섯째, 치료 자료로 책뿐만 아니라 다양한 매체를 포함시켜야 한다.

다음의 <표 2>는 앞서 살펴본 선행 연구에서 참여자들을 위해 선정한 자료의 목록을 정리한 것이다. 선행 연구자들은 한국도서관협회(2007)에서 발간한 ‘상황별 독서목록’ 등을 참고하여 자료를 1차적으로 수집한 뒤, 해당 분야 전문가들에게 자문을 구해 최종적으로 프로그램에 맞는 자료를 선정하였다.

<표 2> 선행 연구에서 활용한 독서치료 자료 목록

연구자	자료 유형	서지사항	자료 개수
박정애 & 이명우 (2015)	시	슬픔의 돌 / 작가미상 방문객 / 정현중	2개
	도서	나의 사직동 / 김서정	
김달식 (2015)	도서	30년만의 휴식 / 이무석	9개
	영화	굿 윌 헌팅 / 구스 반 산트	
	도서	숨겨진 상처의 치유 / 정태기	
	도서	마당을 나온 암탉 / 황선미	
	도서	자존감 / 이무석	
	노래	얼굴 / 심봉석	
	도서	멈추면 보이는 것들 / 혜민	
	도서	너는 특별하단다 / 맥스 루케이도	
	도서	숨겨진 상처의 치유 / 정태기	
정원임 (2013)	도서	(원만한 정서 생활을 가로막는) 몸에 밴 어린 시절 / W. 휴 미실다인	33개
	도서	성인아이 / 존 C. 프리엘	
	영화	세상에서 가장 아름다운 이별 / 민규동	
	영화	씨니 / 강형철	
	시	나 / 김광규	
	도서	화성에서 온 남자, 금성에서 온 여자 / 존 그레이	
	도서	그 남자가 원하는 여자, 그 여자가 원하는 남자 / 김성목	
	도서	행복한 부부 이혼하는 부부 / 존 M. 고트맨	
	도서	부모와 자녀 사이 / 하임 G. 기너트	
	도서	(좋은 부모가 되려면) 자녀의 마음을 읽어라 / 김진숙	
	도서	부모와 자녀가 꼭 함께 읽어야 할 시 / 도종환	
	도서	엄마를 부탁해 / 신경숙	
	도서	김약국의 딸들 / 박경리	
	도서	두 사람 / 이보나 흐르엘레프스카	
	도서	여자를 위한 인생 10장 / 신달자	
	도서	동화 밖으로 나온 공주 / 마사 그레이드	
	도서	소중한 중년의 자신감 만들기 / 나경애	
	도서	결혼한 여자 혼자 떠나는 여행 / 세릴 자비스	
	도서	중년여성 이야기 / 이근후	
	도서	나를 존중하는 삶 / 나사니엘 브랜든	
	도서	오십후애사전 / 이나미	
	도서	50 현장 / 빼왕 독서회	
	도서	나는 누구인가 / 라마나 마하라쉬	
	도서	나는 이렇게 나이 들고 싶다 / 소노 아야코	
	도서	정오에서 해질녘까지 / 메리 디퍼츠	

	도서	여자 나이 50 / 마르깃 쇠베르거	
	영화	Bucket list / 톱 라이너	
	도서	지도 밖으로 행군하라 / 한비아	
	도서	나, 화가가 되고 싶어! / 윤여림	
	도서	꿈이 있는 아내는 늙지 않는다 / 김미경	
	도서	넛지 / 리처드 탈리	
	도서	미래일기 / 조혜련	
김영아 & 안석 (2013)	도서	너는 특별하단다 / Max Lucado	6개
	도서	우리들의 행복한 시간 / 공지영	
	도서	답 / G. J. Ebance	
	도서	우리가 오르지 못할 산은 없다 / 강영우	
	도서	갈매기의 꿈 / Richard Bach	
	도서	마당을 나온 암탉 / 황선미	
김경선 & 성승연 (2012)	제시되어 있지 않음		
김수경 (2006)	도서	아직도 가야할 길 / 스캇 펙	17개
	도서	(원만한 정서생활을 가로막는) 몸에 밴 어린 시절 / W. 휴 미실다인	
	도서	마음속의 그림책 / 이희경	
	도서	잃어버린 자아와 발견의 치유 / C. L. 휘트펠드	
	도서	나는 정말 너를 사랑하는 걸까? / 김혜남	
	도서	내가 증오한 사랑 / 이하천	
	도서	장남과 그의 아내 : 33쌍의 인터뷰 / 김현주	
	도서	결혼하면 행복한가요? / 김선희	
	도서	흔들리는 부모들 / 수잔 포워드	
	도서	부모와 십대 사이 / 하임 G. 기너트	
	도서	아버지가 변해야 가족이 행복하다 / 사이토 사토루	
	도서	어머니가 변해야 가족이 행복하다 / 사이토 사토루	
	도서	아주 작은 차이 / 알리스 슈바르츠	
	도서	또 다른 나라 / 메리 파이퍼	
	도서	어떻게 당신을 용서할 수 있을까 / 제니스 A. 스프링	
	도서	아름다운 죽음을 위한 안내서 / 최화숙	
	영상	영원한 순환 / BBS	
이기숙 (2004)	제시되어 있지 않음		

선행 연구에서 활용한 독서치료 자료 목록을 보면 프로그램 및 세션별 목표가 다르기 때문에 선정 자료 역시 차이가 난다. 그럼에도 그림책 ‘너는 특별하단다’와 동화 ‘마당을 나온 암탉’은 두 연구자에 의해 선정된 것을 확인할 수 있다. 따라서 다른 선정 자료에 비해 치유적 가치가 높을 것이라는 예상을 할 수 있는데, 다음의 <표 3>은 각 연구자들이 밝히 두 편의 자료가 갖고 있는 치유적 가치를 정리한 것이다.

종합하자면 동화 ‘마당을 나온 암탉’은 독서치료에 참여한 참여자들로 하여금 자신의 삶을 새롭게 결심할 수 있도록 돕고, 그림책 ‘너는 특별하단다’는 자기 스스로를 소중한 인격체로 깨달을 수 있도록 돕는데 치료적 가치가 있다고 하겠다.

<표 3> 선정 자료의 치유적 가치

연구자	선정 자료	치유적 가치
김달식 (2015, 54)	마당을 나온 암탉	양계장 속의 암탉 ‘잎싹’ 중심으로 한 동물들의 삶을 의인화 한 동화책이다. 암탉의 주어진 삶과 꿈의 실현과정, 그리고 그 주변 동물들을 통해 참여자들의 삶을 객관적으로 돌아볼 수 있고 자신의 상처를 극복하고 새로운 삶을 결심하게 하는 매우 유용한 어른들에게도 유익한 동화책이다.
	너는 특별하단다	나무 인간 웹믹들의 이야기를 다룬 동화책이다. 별표를 부치면 행복해 하고 점표를 부치면 상처받는 웹믹들처럼 우리 인간들도 타인의 시선과 평가에 민감하게 반응하는 경우가 많다. 누구나 소중하고 유일한 인격체임을 깨닫게 하고 회색 점표처럼 우리 내면에 있는 상처들을 떼어낼 수 있게 도움을 주는 동화책이다.
김영아 & 안석 (2013, 47-48)	마당을 나온 암탉	자신의 꿈을 향해 한걸음씩 나아가 꿈을 실현해 가는 잎싹을 통해, 평생을 주의 일로 살다 죽음 앞에서 담대히 고백하는 사도 바울을 통해, 앞으로 사는 삶에 온전한 회복과 건강한 세워짐을 다짐하며 확신한다
	너는 특별하단다	우리는 하나님께서 지은 피조물로, 그분 안에서 존재 자체로 존귀하고 특별하다. 타인의 시선과 평가에 좌우되거나 낙인찍힐 필요 없는 소중한 인격체이다. 『너는 특별하단다』의 주제와 아브라함의 믿음에 대한 하나님의 약속을 통해 자신을 성찰하고자 한다.

한편 박정애와 이명우(2015)는 한 세션을 위해 두 편의 시를 골랐을 뿐, 다른 세션에는 참여자가 쓴 시를 활용했기 때문에 전체 세션 대비 선정 자료의 양이 많지 않음을 알 수 있다. 반면 정원임(2013)은 1세션을 오리엔테이션으로 진행해 선정 자료가 없었음에도 나머지 11세션을 위해 33개의 자료를 골라 1세션 당 평균 3개의 자료를 선정하였다. 물론 자료 유형에 시와 영화가 포함되어 있기는 하지만, 그 외 도서들은 200페이지 이상의 분량이라서 일부분만 활용을 했다고 해도 참여자들에게는 읽는 것에 대한 부담이 컸을 것으로 예상된다. 김수경(2006) 역시 심화과정(집단 독서치료 프로그램) 참여자들을 위해 17편의 도서를 선정했는데, 읽어 오는 것에 대한 부담이 있었을 것이라 생각된다.

다음의 <표 4>는 중년기 치료적 독서 활동을 위해 본 연구자가 제시한 자료 목록이다. 목록은 여러 현장에서 중년기 성인들을 대상으로 진행했던 독서치료 프로그램 사례를 엮은 임성관(2013)의 책 『성인을 위한 독서치료 1』에 포함된 자료들 가운데, Pardeck & Pardeck(1998, 27-28)이 제안한 6가지 원칙에 따라, 치료사가 잘 알고 있으면서 내용이나 설정이 단순하면서도 참여자들이 공감할 수 있는 것을 위주로 선택한 것이다. 또한 참여자들의 독서력이나 지적 능력은 뒷받침이 되더라도 바쁜 일상생활을 고려하여 읽어오지 않고 프로그램에 참여해도 바로 읽고 시작할 수 있을 정도로 부담이 없을 그림책과 시, 그리고 노래를 위주로 20편을 선정해 제시하였다.

〈표 4〉 중년기 치료적 독서 활동을 위한 도서 자료 목록

세부목표	자료 유형	제목	저자
성인기의 발달 과정 인식	시	길	신경림
사회적 가치 고찰	도서	오백 원짜리 왕관	뱅상 말론느
신체 점검과 해결방안 모색	시	홍터	김혜남
인지 점검과 해결방안 모색	노래	걱정말아요 그대	전인권
정서 점검과 해결방안 모색	도서	씩씩해요	전미화
나 위로하기	시	위로	정성수
용서하기	시	안기기, 안아주기	이병철
자존감 끌어올리기	도서	마음이 아플까봐	올리버 제퍼스
열등감 및 우울감 극복하기	시	흐느낌	김혜순
완전주의 극복하기	도서	신통방통 제제벨	토니 로스
주관적 안녕감 확립하기	시	이제는 그까짓 것	어효선
고난과 역경 접감하기	노래	봉우리	김민기
고난과 역경 해소하기	도서	먼지 아이	정유미
나를 둘러싸고 있던 그림자 발견하기	시	내가 나의 감옥이다	유안진
타인에게 투사된 거울 찾기 - 가족	도서	아빠, 엄마, 아누크 그리고 나	제롬 뒤예
타인에게 투사된 거울 찾기 - 타인	노래	그런 사람 또 없습니다	이승철
비워내기	도서	아무 것도 못 버리는 사람	캐런 킹스턴
나의 꿈 목록 채우기	도서	나, 화가가 되고 싶어!	윤여림
자부심 키우기	시	슈나이더의 시	이무석
자이존중감 다지기	글	나한테 나 돌아가기	정채봉

2. 중년기 치료적 독서 활동에서의 목표 수립

중년기 성인을 대상으로 한 치료적 독서 활동에서의 목표는 앞서 살펴본 여러 측면들의 위기를 예방하거나 해결하기 위한 방법으로 수립될 수 있다. 이렇게 수립되는 목표는 치료적 독서 활동에 참여하는 중년기 성인이 누가 될 것인가를 결정하고, 더불어 자료 및 관련 활동을 위한 지침이 된다. 따라서 목표 수립은 중년기 치료적 독서 활동을 위해 가장 중요한 첫 단계라고 할 수 있다. 다음은 중년기의 특성에 따라 치료적 독서 활동에서 수립해 볼 수 있는 목표의 예시이다.

가. 신체적 측면을 위한 목표

20세를 전후하여 신체는 최고의 발달 상태를 이루다가 그 이후 점진적인 쇠퇴가 일어나면서 중년기에 이르러 그 변화가 뚜렷하게 드러난다. 남성의 경우 30세경부터 테스토스테론·안드로겐과 같은 호르몬 분비의 점진적 감소, 40대 후반이나 50대 초에는 다리와 등의 근육이 약화됨에 따라 지속적인 근육운동이 어려워지고, 소화능력·감각능력·반응속도가 저하된다. 특히 많은 연구에서 이 시기는 폐경, 골다공증, 성인병의 주된 대상임을 밝히고 있다. 여성의 경우 50세 전후하여 나타나는 폐경은 난소에서 더 이상 난자와 호르몬의 분비가 이루어

어지지 않는 모든 여성이 경험하는 사건으로, 월경이 중단되고 난자 생산의 중단으로 출산능력이 끝나는 것을 뜻하는데, 폐경기는 월경 중단을 전후하여 2년 정도 지속된다고 본다. 그러나 모든 여성들이 폐경의 증상을 경험하는 것은 아니다(김정희 1999, 9-10).

그밖에도 본격적으로 노화단계에 접어들었음을 자각하는 중년은 신체변화 및 건강으로 인해 스트레스를 받는다. 이들은 가까운 사람들의 죽음을 경험하면서 다가올 죽음에 대해 보다 구체적이고 개인적으로 느끼는 시간 조망의 변화를 경험한다. 자신의 지난 삶을 평가하면서 앞으로 남은 삶에 대해 새로운 목표와 우선순위를 설정하고 재구조화하는 것이다(Baltes & Baltes 1990, 3).

따라서 중년들의 신체적 어려움을 돕기 위한 치료적 독서 활동의 목표는 ‘신체 변화 수용하기’, ‘건강에 대한 불안감 낮추기’, ‘죽음에 대한 수용과 대비’라는 측면에서 수립될 수 있다.

나. 심리 정서적 측면을 위한 목표

1965년에 중년기 위기라는 용어를 최초로 사용한 엘리엇 자크(Elliott Jaques)는 인생의 유한성에 대한 인식이 중년기 위기의 주된 주제라고 보고, 심리적인 변화에 대한 미묘한 상황을 언급하고 있다(임경수 2002, 20). 중년기 위기의 심리적 위기의 요소들을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 목표상실위기를 들 수 있다. 중년기의 주요 과업 중 하나는 지금까지 살아온 삶의 전반을 되돌아보면서 자신의 인생을 반성·재평가하고 삶의 전반적인 균형을 찾고, 새로운 삶의 목표, 계획 등을 수립하는 것이다. 이러한 과정에서 특히 중년기 남성은 젊은 시절에 설정하였던 목표가 자신에게 적합한 목표가 아니었음을 인식하기도 하고, 이전까지 가치 있고 의미 있게 보던 목표가 더 이상 가치와 의미가 없음을 느끼기도 하면서, 우울, 침체에 빠지는 경우가 있다. 또한 중년 남성은 과거에 세운 목표가 남은 인생 기간 내에 이룰 수 있는 것인지를 생각하면서 압박감과 불안감을 갖기도 한다. 이와 같이 40대 이전에 추구했던 물질적 만족, 사회적 성공 등과 같은 목표들이 과연 의미가 있는 것인가 하는 의문을 제기하면서 심리적 위기를 경험하는 경우가 많다.

둘째, 자아존중감의 위기를 들 수 있다. 자아존중감은 현재 자신에 대한 평가, 그리고 자신에 대한 타인들의 평가에 대한 지각에서 경험하는 정서적 표현이다. 자아존중감은 유아기와 청소년기에 변화하고 발달되는 것으로 여겨지지만, 성인기에도 변화하거나 발달될 수 있다. 그리고 한 연구에 따르면, 자아존중감의 안정성은 아동기 동안 낮고 청소년기와 초기 성인기 동안 내내 증가하다가, 중년기와 노년기에 감소하는 경향이 있다. 즉, 자아존중감은 생애 전반에서 변화되는데, 특히 중년기에 자아존중감이 불안정해지는 경향이 있다는 것을 의미한다.

셋째, 과거수용의 위기가 있다. 과거수용이란 개인이 지금까지 살아온 과거의 경험을 회고하고 재평가하여 자신의 현재 및 미래의 삶의 구조 속에 과거의 경험들을 통합해 나가는 것이

다. 이러한 과거수용이 잘 이루어진 사람은 자신의 과거에 대하여 만족을 느끼고, 심리적 안녕을 유지할 수 있다. 그런데 중년기의 많은 사람들이 살아온 삶 자체에 회의를 하기도 하며, 어떤 경우에는 ‘지금까지 내 인생은 실패하였다’라며 체념과 실패감에 빠지기도 하고, 어떤 경우에는 지나온 세월동안 취한 행동들에 대한 후회와 회의로 고통스러운 나나들을 보내기도 한다. 이러한 과거수용위기는 과거의 경험들에 대하여 불만족하고, 과거의 미해결된 갈등들로 인해 고통을 경험하는 것을 의미한다. 그래서 이러한 과거수용 위기는 심리적 위기의 요소가 된다.

넷째, 개성화 과정의 위기가 있다. C. G. Jung은 중년기부터 인생주기의 마지막 후반부까지 진행되는 발달과정을 설명하기 위해 ‘개성화’라는 용어를 사용하였다. 성격은 안정된 통일체의 방향으로 발달하는 경향을 가지는데, 이러한 전체성을 표명해 나가는 것이 개성화의 실현이다. 개성화의 실현에 도달하기 위해서 성격의 여러 체계가 완전히 분화되고 충분히 발달하는 과정을 거쳐야 하는데, 이러한 과정에서 많은 심리적 갈등과 고통을 수반할 수 있다.

따라서 중년들의 심리 정서적 어려움을 돕기 위한 치료적 독서 활동의 목표는 ‘삶의 목표 재설정’, ‘자아존중감 향상’, ‘과거수용’, ‘개성화의 실현’이라는 측면에서 수립될 수 있다.

다. 사회적 측면을 위한 목표

대체로 20대에 일찍 경력을 시작한 사람들은 40세 경이면 경력의 분기점을 맞게 되는데, 피라미드 구조를 갖고 있는 노동 조직에서는 상위로 갈수록 그 문이 점점 좁아져서 40세 경에 그 여과과정이 가장 치열해진다. 이때 조직체 내의 구조 변화로 인해 개인의 위치, 일의 성격이 달라질 뿐만 아니라, 적지 않은 사람들이 측면 이동(lateral move)을 하거나 혹은 정리해고나 조기퇴직을 당해 어디론가 이동한다. 엉뚱한 부서에 배치되어 버티는 것도 자존심이 상하는 일이지만, 아직 자녀양육의 짐에서 벗어나지 못한 중년의 정리해고나 조기퇴직은 심리적, 경제적 타격이 클 수 있다. 다행히 직업전환을 한다고 해도 새로운 직무와 인간관계에 적응해야 하는 어려움이 있으며, 보수나 직위가 이전 수준만 못한 것이 딜레마이다. 이러한 개인적 전환기가 정상적인 발달적 전환기와 맞물릴 때, 개인 뿐 아니라 가족에게까지 심각한 위기가 초래될 수 있다(김애순 2001, 14).

그러나 성공적으로 경력의 통로를 달려온 사람들도 일단 직업적 목표가 달성되는 40세 경이면, 자신의 경력을 재평가해 보면서 일에 부여하는 의미가 달라진다. 특히 남성들(혹은 경력 여성들)은 가족의 생계유지와 복지를 책임진 유능한 가장이나 남편이어야 했기에, 돈, 명예, 사회적 지위를 위해 능력의 한계를 초월한 과제도 거부하지 못하고 정신없이 뛰어 왔다. 다행히도(혹은 불행인지) 한국의 중년 남성들은 직업을 가족부양의 역할로 간주하기 때문에 일/가족 갈등이 비교적 적지만, 역시 업무량이 많고 일에 중요성을 부여하는 남성일수록 일/가족 갈등이 더욱 높다(한경혜 1998).

더욱이 50대는 경력 상으로 감속기에 접어들며 이제 은퇴 준비를 해야 하는 시기이다. 은퇴란 무거운 사회적 역할과 책임에서 벗어나는 합법적인 기회일 수도 있으나, 직업이 정체성의 핵심이었던 사람들에게는 자아정체감을 상실해버리는 인생 최대의 위기일 수 있다. 따라서 이 시기에는 심리적 에너지를 일에서 다른 활동으로 전환할 여유가 필요하며, 자아를 일보다는 여가활동으로 표현하는 방법을 배울 시간적 여유가 필요해진다. 또한 서서히 은퇴 이후의 삶에 대한 구상-주거지, 생활규모, 역할 재구성, 여가활용-을 해야 되는 시기이기도 하다(김애순 2001, 15).

따라서 중년들의 사회적 어려움을 돕기 위한 치료적 독서 활동의 목표는 ‘직업적 자아정체감 재정립’, ‘사회적 책무(일/가족)에 따른 갈등 해소’, ‘은퇴 이후 삶에 대한 계획’, ‘노년기 준비’라는 측면에서 수립될 수 있다.

다음의 <표 5>는 중년기 성인의 신체, 심리·정서, 사회적 측면을 돕기 위한 치료적 독서 활동을 목적으로 수립한 목표들을 영역별로 정리한 것이다.

<표 5> 중년기 치료적 독서 활동을 위한 영역별 목표

영역	목표
신체적 측면	신체 변화 수용하기, 건강에 대한 불안감 낮추기, 죽음에 대한 수용과 대비 등
심리 정서적 측면	삶의 목표 재설정, 자아존중감 향상, 과거수용, 개성화의 실현 등
사회적 측면	직업적 자아정체감 재정립, 사회적 책무(일/가족)에 따른 갈등 해소, 은퇴 이후 삶에 대한 계획, 노년기 준비 등

3. 중년기 치료적 독서 활동에서의 독후 활동

독서 단계에서 독서 감상이 끝나면 그 감상을 더욱 극대화하기 위해 독서 감상 표현을 하게 된다. 이를 통해 작품에 대한 정확한 이해를 하게 되고, 자신을 되돌아보게 되며, 궁극적으로 자신의 자아실현에 기여함을 우리는 잘 알고 있다. 그래서 독서 감상 표현이 독서교육의 커다란 영역으로 자리매김 되어 왔고, 실제 교육현장에서도 권장되고 실행되어 왔다(조영식 2003).

이와 마찬가지로 치료적 독서에서의 활동도 선정된 자료를 읽고 발문을 통해 상호작용을 하는 과정 못지않게 중요하다. 왜냐하면 이 과정을 통해 참여자들은 언어 이외 여러 방법을 통해 자신은 물론 프로그램에 함께 참여하는 사람들과 상호작용을 하면서 통찰(insight)을 꾀할 수 있기 때문이다. 일반적으로 독서치료에서 활용되는 활동은 작문, 미술, 음악, 연극 등 예술을 바탕으로 하는 경우가 많지만, 참여 대상 및 목표, 선정 자료에 따라 달라질 수 있다. 그러나 선정된 활동이 무엇이든 그 과정과 결과는 분석의 대상이 된다.

Pardeck(1994)은 초기-중간-추후 단계에 따라 개개인에게 가장 적합한 활동을 선택해 활용할 수 있도록 다음의 <표 6>과 같이 제안하였다.

〈표 6〉 독서치료의 일반적 활동

단계	활동 명	활동 목표 및 내용
초기 과정	자서전	참여자로 하여금 자신을 노출하도록 하는데 도움을 준다.
	인생선	참여자들에 대한 개인적인 신상 정보를 알 수 있다.
중간 단계	이야기나 시 완성하기	이야기를 창의적으로 구성할 수 있고, 의사소통을 할 수 있다.
	유언, 망기사, 비문	문제에 저항하는 것에 대해 통찰력을 발달시킬 수 있다.
	편지쓰기	타인과의 의사소통능력을 증가시키도록 한다.
	일기쓰기	자신의 감정이나 느낌을 표현할 수 있도록 한다.
추후 활동	창의적 글쓰기	책 요약하기, 주인공의 시간선 만들기, 일기쓰기, 편지쓰기, 창의적 구성하기, 뉴스쓰기
	미술활동	사건 그림지도 만들기, 인형 만들기, 콜라주, 연속 그림 그리기, 모빌 만들기
	역할 놀이와 토의	원탁토의, 역할극 놀이, 상황 흉내 내기

〈표 5〉에 제시한 독서치료의 일반적 활동은 치료적 독서 이후 적정 활동을 모색할 때 참고할 수 있는 내용이다. 이 가운데 중년기 성인들에게 가장 적합한 활동은 자서전, 인생선, 이야기나 시 완성하기, 창의적 글쓰기이다. 왜냐하면 이야기는 어떤 상황 및 사건에 담긴 감정이나 생각을 표출할 수 있는 기회를 주고, 이것을 다시 글쓰기로 정리하는 것은 통합을 증진시켜 주기 때문이다. 물론 필요에 따라 미술 활동이나 연극을 활용할 수 있지만, 중년기 성인들에게는 말하기와 글쓰기 위주의 활동 선정이 적절하다.

4. 중년기 치료적 독서 활동을 위한 프로그램 제시

본 장에서 제시한 프로그램은 중년기 성인의 위기 극복이라는 목표를 위해 개발한 것이다. 따라서 본 프로그램은 흔히 중년이라 불리는 성인기 중기를 지나고 있는 성인들을 대상으로 한다. 참여에 있어 성별 제한은 없으며, 참여 인원은 10명 내외, 한 세션 당 운영 시간은 2시간이다. 사전 면접을 통해 자발적 동기가 얼마나 있는지, 독서에 대한 흥미가 있는지, 지원자가 운영 목적에 적합한 사람인지 등을 파악하여 선발을 하고, 이어서 선발된 참여자들과 총 12회에 걸쳐 프로그램을 운영하기 위한 계획이다. 프로그램의 세부목표는 〈표 5〉에 제시한 ‘중년기 치료적 독서 활동을 위한 영역별 목표’를 바탕으로 구성했고, 자료는 프로그램에 참여할 성인들이(특히 직장생활을 하고 계신 분들) 두꺼운 분량의 책을 읽고 올 수 있을 정도의 시간적 여유가 없을 것을 예상하여 〈표 4〉에 제시했던 그림책과 시 등 분량이 짧은 자료 내에서 선정하였다. 또한 관련 활동은 〈표 6〉에 제시했던 ‘독서치료의 일반적 활동’ 중에서 각 시간의 세부목표 및 선정 자료와 연결이 될 수 있는 것을 중심으로 선택하였다. 다음의 〈표 7〉은 이상의 과정을 통해 계획된 중년기 성인의 위기 극복을 위한 독서치료 프로그램의 세부 계획표이다.

〈표 7〉 중년기 성인의 위기 극복을 위한 독서치료 프로그램

세션	세부목표	선정 자료	관련 활동
1	오리엔테이션 및 라포 형성	시 : 길	프로그램 소개, 인생선 그리기로 자기소개하기
2	신체적 측면 위기 극복 1 - 신체 변화 수용	시 : 흉터	신체 변화 시간선 만들기
3	신체적 측면 위기 극복 2 - 건강에 대한 불 안감 낮추기	시 : 흐느낌	건강 정보 찾아서 뉴스 원고 작성하기
4	신체적 측면 위기 극복 3 - 죽음에 대한 수 용과 대비	도서 : 씩씩해요 도서 : 마음이 아플까봐	유언장 및 비문 쓰기
5	정서적 측면 위기 극복 1 - 과거 수용	시 : 내가 나의 감옥이다	사건 그림지도 만들기
6	정서적 측면 위기 극복 2 - 자아존중감 향상	시 : 위로 시 : 슈나이더의 시	나에게 쓰는 편지
7	정서적 측면 위기 극복 3 - 삶의 목표 재설정	도서 : 아무 것도 못 버리는 사람	창의적으로 재구성하는 나
8	정서적 측면 위기 극복 4 - 개성화의 실현	도서 : 나, 화가가 되고 싶어	콜라주
9	사회적 측면 위기 극복 1 - 직업적 자아정체 감 재정립	글 : 나한테 나 돌아가기	미래 직업 연속 그림 그리기
10	사회적 측면 위기 극복 2 - 사회적 책무에 대한 갈등 해결	노래 : 봉우리 도서 : 오백 원짜리 왕관	상황별 역할극
11	사회적 측면 위기 극복 3 - 은퇴 이후 노년 기 준비	노래 : 걱정 말아요 그대	자서전 쓰기 소개 및 구상하기
12	중년기 위기 극복하기	시 : 이제는 그까짓 것	소감문 쓰기, 종결

V. 결론 및 제언

인간은 태내에 수정이 된 이후 태어나 자라고 죽음에 이를 때까지 발달을 한다. 이때의 발달은 신체, 정서, 인지 등 여러 측면에 걸쳐 이루어지는데, 각 단계마다 마땅히 이루어야 할 과업이 있다. 그래서 만약 이 과업이 적절히 이루어지면 다음 단계로 무리 없이 진입해 적응 및 성장을 할 수 있지만, 그렇지 않으면 장애가 발생해 삶의 여러 측면에서 어려움을 겪을 수 있다. 즉 발달단계는 모든 사람들에게 다음 단계로 나아갈 수 있는 기회이지만 동시에 위기이기도 하다.

이런 측면에서 중년기는 태내기, 영아기, 유아동기 및 청소년기, 성인 전기를 지난 뒤 맞이하게 되는 시점으로 노년기를 바로 앞에 두고 있는 인생의 중후반기라고 할 수 있다. 따라서 신체 생리적인 측면에서 건강의 위협뿐만 아니라 여러 측면에서 위기를 맞을 수 있다. 하지만 모든 연구자들이 중년기를 위기의 시기로만 본 것은 아니다. 오히려 다른 시기에 비해 개인적으로나 가족적으로, 나아가 사회적으로 가장 만족도가 높은 시기일 수 있다고 보기도 한다. 그러나 이와 같이 중년기가 황금기로 느껴지기 위해서는 이 시기의 여러 위기들을 극복해야 한다.

독서는 개인적 관심과 노력이 필요한 활동이다. 마침 우리나라는 IT와 출판에 있어 강점을 갖고 있는 국가답게 정보를 빠르고 쉽게 얻을 수 있는 환경이 잘 갖추어져 있다. 따라서 각 개인이 관심을 기울이고 노력만 한다면 독서를 통해 많은 효과를 경험할 수 있을 것이다. 이에 본 연구에서는 중년기에 겪을 수 있는 여러 측면에서의 위기를 독서 활동을 통해 예방 및 치료를 할 수 있다는 전제 하에 다음과 같은 과정을 통해 필요성과 함께 구체적 프로그램의 예를 도출해 냈다.

첫째, 관련 선행 연구 등을 통해 이론적 고찰을 하여 치료적 독서 활동(독서치료)이 중년기 위기 극복에 도움이 될 수 있는 방법임을 확인했다.

둘째, 이어서 중년기 위기를 신체적, 심리·정서적, 사회적 측면에서 살펴보고, 치료적 독서 활동 시 수립되어야 할 목표를 도출해 제안하였다.

셋째, 선행 연구와 연구자의 경험을 바탕으로 완성된 프로그램을 바탕으로 중년기 성인들이 읽고 도움 받을 수 있는 자료 목록을 제시하였다.

넷째, 선정 자료를 읽은 뒤 추가적으로 실행할 수 있는 활동을 제안하였다.

다섯째, 중년기 성인의 위기 극복이라는 목표를 위해 개발한 독서치료 프로그램 계획을 총 12세션, 세션 당 2시간 분량으로 작성해 제시하였다.

참고문헌

- 권용근. 2000. 중년기 위기와 로고테라피의 적용. 『신학과 목회』, 14: 301-328.
- 김경선, 성승연. 2012. 독서치료를 경험한 중년 여성의 삶의 인식변화에 대한 현상학적 연구. 『한국심리학회지 : 여성』, 17(3): 475-516.
- 김남순. 1987. 한국 중년남녀의 성격특성에 관한 연구. 『한국교육학회지』, 25(1): 33-49.
- 김달식. 2015. 『집단 독서치료를 통한 중년 남성의 태도 변화에 대한 현상학적 연구』. 박사학위논문, 상명대학교 일반대학원 문헌정보학과.
- 김명자. 1991. 중년기 부부의 가족 스트레스에 대한 대처양식과 위기감. 『대한가정학회지』, 29(1):

- 203-216.
- 김명자. 1998. 『중년기 발달』. 서울: 교문사.
- 김수경. 2006. 『주부의 마음상함과 독서치료 프로그램 적용에 관한 연구』. 석사학위논문, 부산대학교 대학원 문헌정보학과.
- 김애순. 2001. 디지털 시대, 중년의 문제 : 중년기는 위기인가, 풍요의 계절인가?. 『한국가정관리학회 학술발표대회 자료집』, 11: 9-17.
- 김애순, 윤진. 1993. 중년기 위기감 (1) : 그 시기 확인 및 사회경제적 변인들이 중년기 위기감에 미치는 영향. 『한국효년학』, 13(1): 1-16.
- 김영아, 안석. 2013. 성서를 활용한 독서치료를 경험한 중년 남성의 사례 분석 : 정신역동적 관점에서. 『한국기독교상담학회지』, 24(1): 35-68.
- 김정근. 2004. 치유서란 무엇인가. 『도서관문화』, 45(9): 74-76.
- 김정희. 1999. 『중년의 댄스스포츠 프로그램 참여에 따른 여가만족이 생활만족에 미치는 영향』. 석사학위논문, 숙명여자대학교 교육대학원 체육교육전공.
- 김현희 외. 2001. 『독서치료』. 서울: 학지사.
- 박수정. 1992. 『중년기 부인의 사회관계망과 심리적 복지감에 관한 연구』. 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원 가정관리전공.
- 박정애, 이명우. 2015. 배우자 사별 중년 여성의 상호작용적 독서치료 경험에서 나타나는 변화에 대한 질적 단일 사례 연구. 『한국도서관정보학회지』, 46(4): 299-324.
- 박준희. 2004. 『기혼남녀의 성격특성, 가족관계스트레스, 여가활동이 중년기 위기감에 미치는 영향』. 석사학위논문, 성신여자대학교 대학원 가족문화소비자학과.
- 신기영. 1991. 『중년기 주부의 위기감과 사회관계망 지원에 관한 연구』. 석사학위논문, 서울대학교 대학원 소비자아동학과.
- 오제은. 2013. 중년, 위기인가? 전환점인가? 중년기 위기에 대한 통합적 접근 : 인간발달에 대한 세 가지 주요 관점을 중심으로. 『현상과 인식』, 37(3): 141-166.
- 오윤선. 2001. 중년기 위기로인 분석과 기독교상담. 『실천실학논총』, 2: 165-183.
- 유지영. 1996. 『중년기 부인의 사회적 지원과 생활만족도에 관한 연구』. 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원 가정관리전공.
- 이기숙. 2004. 『중년 여성의 사회심리적 위기감과 독서치료에 관한 연구』. 석사학위논문, 동아대학교 교육대학원 청소년사회교육전공.
- 이부영. 1998. 『분석심리학 C. G. Jung의 인간심성론』. 서울: 일조각.
- 이은영. 2015. 『중년기 위기감 척도의 개발 및 타당화』. 석사학위논문, 한국상담대학원대학교 산업조직상담전공.

- 이재연. 2001. 아동 문제 해결을 위한 독서치료의 적용과 전망. 『아동연구』, 15(1): 147-157.
- 인원교. 2012. 『중년기 성인의 중년기 위기감이 성공적 노화에 미치는 영향』. 박사학위논문, 서남대학교 대학원 사회복지학과.
- 임경수. 2002. 『중년 리모델링』. 서울: 씨유피.
- 임경자. 2002. 『중년층의 노후준비가 중년기 위기감과 생활만족도에 미치는 영향』. 석사학위논문, 전남대학교 교육대학원 상담심리전공.
- 임성관. 2013. 『성인을 위한 독서치료 1』. 서울: 시간의 물레.
- 장덕현, 장영남. 2006. 나이 들의 상처 극복을 위한 독서치료. 『한국비블리아학회지』, 17(1): 201-221.
- 정연자. 2010. 『중년기 여성의 자원봉사활동이 위기감 극복에 미치는 영향』. 석사학위논문, 동국대학교 행정대학원 사회복지전공.
- 정원임. 2013. 『중년 여성의 빈둥지증후군 극복을 위한 독서치료 적용에 관한 연구』. 박사학위논문, 경기대학교 일반대학원 문헌정보학과.
- 조영식. 2003. 『창조적 독서교육』. 서울: 교학사.
- 한경혜. 1998. 중년기 남성의 역할 중요도와 일/가족 갈등. 『가족과 문화』, 10(2): 93-114.
- 한국도서관협회. 2007. 『독서치료를 위한 상황별 독서 목록』. 서울: 한국도서관협회.
- 황경애, 김갑숙. 2007. 인지-행동 집단미술치료가 중년기 위기 여성들의 우울 및 정서적 위기에 미치는 효과. 『미술치료연구』, 14(2): 295-318.
- Baltes, P. B. & Baltes, M. M. 1990. *Psychological perspectives on successful aging : The model of selective optimization with compensation*. In P. B. Baltes, & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging : perspectives from the behavioral sciences*. 1-34. New York: Cambridge University Press.
- Borland, D. C. 1978. "Research on Middle Age : an assessment". *Gerontologist*, 18(4): 379-465.
- Conway, Jim. 1980. *Men in Mid-life Crisis*. Colorado: Chariot Victor Publishing.
- Erikson, Erik. 1964. *Childhood and Society*. New York: Norton.
- Gould, R. L. 1978. *Transformations : Growth and change in adult life*. New York: Atherton Press.
- Jaques, Elliott. 1985. *The Midlife Crisis in Forty*. Tennessee: Knoxville the University of Tennessee Press.
- Jung, C. G. 1954. *The Development of Personality*. New York: Pantheon Books.
- Levinson, Daniel. 1978. *Season of Man's Life*. New York: Knopf.

- Nolen, William. 1984. *Crisis Time, Love, Marriage and the Male at Mid-life*. New York: Dodd, Mead & Company.
- Olson, P. Richard. 1980. *Mid-Life : A Time to Discover, A time to decide*. Vally Forge PA: Judson Press.
- Pardeck, J. T. 1994. *Using book in clinical social work practice : A guide to bibliotherapy*. New York: The Haworth Press.
- Pardeck, J. T. & Pardeck, J. A. 1998. *Using book in clinical social work practice : A guide to bibliotherapy*. New York: Gordon & Breach Science.
- Rubin, L. B. 1980. *The Empty Nest : Beginning or Ending, Competence and Coping During Adulthood*. Los Angels: Bond & J. C. Rosen.
- Sheehy, G. 1995. *New Passages : Mapping Your Life Across Time*. New York: Ballantime Books.
- Vincent, C. E. 1972. "An Open Letter to the Caught Generation". *The Family Coordinator*, 21(1): 143-150.

국한문 참고문헌의 영문 표기

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

2000. "Mid-aged Crisis and Application of Logotherapy". *Theology and Ministry*, 14: 301-328.
- Kim, Kyong-Sun & Sung, Seoung-Yun. 2012. "A Phenomenological Study on middle-aged women's change in the understanding life through bibliotherapy". *The Korean Journal of Woman Psychology*, 17(3): 475-516.
- Kim, Nam-Soon. 1987. "A Study on Personality Characteristics of Korean Middle-aged Persons". *Korean Journal of Educational Research*, 25(1): 33-49.
- Kim, Dar-Sig. 2015. *The phenomenological study of group bibliotherapy's effect on attitudes of middle aged males*. Ph. D. Dissertation. Department of Library & Information Science Graduate School Sangmyung University.
- Kim, Myung-Cha. 1991. "Coping Strategy and Crisis of Mid-life Couples". *Family and Environment Research*, 29(1): 203-216.
- Kim, Myung-Cha. 1998. *Mid-aged Development*. Seoul: Gyomoon Publishers.
- Kim, Soo-Kyoung. 2006. *A Study on the Use of Bibliotherapy Program and Wounded Emotion of Housewives*. Ph. D. Dissertation. Department of Library, Archive and

- Information Studies, Graduate School Pusan National University.
- Kim, Ae-Soon, 2001. "Digital Era, Problem of Middled-Aged : Mid-Life Crisis or Season of Harvest?". *The Korean Home Management Association*, 11: 9-17.
- Kim, Ae-Soom & Yoon, Gene. 1993. "The Mid-life Crisis (1) : The Timing and the Effects of Social-Economic Variables on Mid-Life Crisis". *Journal of the Korea Gerontological Society*, 13(1): 1-16.
- Kim, Young-Ah & An, Seok. 2013. "A Psychodynamic Inquiry into the Self-Esteem of a Middle-Aged Man via Bibliotherapy". *Korean Journal of christian Counseling*, 24(1): 35-68.
- Kim, Jung-Kun. 2004. "What is Literature for Healing". *Korean Library Association Monthly*, 45(9): 74-76.
- Kim, Jung-Hee. 1999. *Effects of the Leisure Satisfaction on the Life Satisfaction Acquired by Participation in Dance Sport Programs in Midlife*. M.A. thesis. Department of Physical Education Graduate School of Education Sookmyung Women's University.
- Kim, Hyun-Hee et al. 2001. *Bibliotherapy*. Seoul: Hakjisa.
- Park, Soo-Jeong. 1992. *A Study on Social Network and Psychological Well-Being of Middle-aged Women*. M.A. thesis. Department of Home Management Graduate School of Sookmyung Women's University.
- Park, Jung-Ae & Lee, Myung-Woo. 2015. "A Qualitative Single Case Study on Change in Interactive Bibliotherapy Experience with a Middle-aged Widowed Spouse". *Journal of Korean Library and Information Science Society*, 46(4): 299-324.
- Park, Jun-Hee. 2004. *The Effects of Married Men's and Women's Personality Traits, Family Relations Stress and Leisure Activities on Their Mid-life Crisis*. M.A. thesis. Department of Family Culture & Consumer Science Graduate School of SungShin women's University.
- Shin, Gi-Young. 1991. *The Study on the Association of Middle-aged Housewives' Crisis and their Social Network Support*. M.A. thesis. Department of Consumer & Child Studies Graduate School of Seoul National University.
- Oh, Jea-Eun. 2013. "An Integrated Perspective of Mid-Life Crisis : Focused on the most Important Three Dimensions in Human Development". *The Korean Journal of Humanities and the Social Sciences*, 37(3): 141-166.

- Oh, Yoon-Sun. 2001. "An Analysis on Middled-aged Crisis and Christian Counseling". *Gospel & Practical Theology*, 2: 165-183.
- Yu, Ji-Young. 1996. *Social Support and the Perceived Life Satisfaction of Moddle-aged Wives*. M.A. thesis. Department of Home Management Graduate School of Sookmyung Women's University.
- Lee, Kee-Sook. 2004. *A Study on Bibliotherapy and Socio-psychological Crisis of Middle-aged Women*. M.A. thesis. Department of Youth Community Education Graduate School of Education Dong-A University.
- Rhi, Bou-Yong. 1998. *Analytic Psychology : Theory of Human Mind by C. C. Jung*. Seoul: Ilchokak.
- Lee, Eun-Young. 2015. *Development and Validation of the Mid-Life Crisis Scale*. M.A. thesis. Department of Workplace Counseling Graduate School of Korea Counseling Graduate University.
- Lee, Jae-Yeon. 2001. "Using Bibliotherapy with Children". *Sook-Myung Journal of Child Study*, 15(1): 147-157.
- In, Won-Gyo. 2012. *The Effect of Middle-Aged Adult's Mid-life Crisis on the Successful Aging*. Ph. D. Dissertation. Department of Social Welfare Graduate School of Seonam University.
- Lim, Kyung-Soo. 2002. *Mid Life Remodeling*. Seoul: CUP.
- Lim, Kyung-Ja. 2002. *Effects of the Middle Aged Preparation for Old Age on Their Middle Age Life's Crisis-Consciousness and Life Satisfaction*. M.A. thesis. Department of Counseling Psychology Graduate School Chonnam Natioanl University.
- Lim, Seong-Gwan. 2013. *Bibliotherapy for Adult 1*. Seoul: Time ofr.
- Chang, Duk-Hyun & Jang, Young-Nam. 2006. "Bibliotherapy for Aging". *Journal of the Korean Biblia Society for Library and Information Science*, 17(1): 201-221.
- Jung, Yun-Ja. 2010. *A Study on the Effects of Middle-aged Women's Volunteer Activities on their Surmounting of Crisis*. M.A. thesis. Department of Social Welfare Graduate School Public Administration Dongguk University.
- Jung, Won-Im. 2013. *A Study on the Application of Bibliotherapy for Middle-Aged Women to Overcome the Empty Nest Syndrome*. Ph. D. Dissertation. Department of Library & Information Science Graduate School Kyonggi

University.

Cho, Young-Sik. 2003. *Creative Reading Education*. Seoul: Kyohaksa.

Han, Gyung-Hae. 1998. "Roles' Importance and Work/Family Conflicts of Middle Aged Male". *Family and Culture*, 10(2): 93-114.

Korean Library Association. 2007. *Bibliographic Tool for the Bibliotherapy*. Seoul: Korean Library Association.

Hwang, Kyung-Ae & Kim, Gab-Sook. 2007. "On the Effect of Cognitive-Behavioral Group Therapy on the Depression and Emotional Crisis of Women in Mid-life Crisis". *Korean Journal of Art Therapy*, 14(2): 295-318.