

집단상담으로서 대학생 독서치료 프로그램의 효과 분석

The Analysis of Effectiveness of Bibliotherapy for University Students as a Group Psychotherapy

이 현 실(Hyunsil Lee)*

< 목 차 >

- | | |
|-----------------|-----------------|
| I. 서론 | 1. 프로그램 설계와 진행 |
| 1. 연구의 필요성과 목적 | 2. 양적측정 효과 분석 |
| 2. 선행연구 | 3. 참여자 글쓰기 분석 |
| II. 독서치료와 집단상담 | IV. 논의 |
| 1. 독서치료와 집단독서치료 | 1. 양적분석 |
| 2. 집단상담과 치료적 요인 | 2. 질적분석 |
| III. 집단상담 효과분석 | 3. 연구의 시사점 및 제안 |

초 록

본 연구에서는 대학생 독서치료 프로그램이 집단상담으로서 효과와 장점이 있다는 것을 파악하였다. 연구결과 1) 집단 독서치료 프로그램은 기존 집단상담의 장점을 포괄하고, 단점을 보완하는 안전한 치료방법임을 확인하였다. 2) 모방행동, 응집력, 현실수용에서 의미 있는 변화가 조사된 것은, 대학에서 진로를 주제로 하는 집단 독서치료 프로그램의 필요성을 시사한다. 3) 청년들의 암울한 현실에 비추어, 대학생들이 사랑을 논하고 연애에 소망을 드러낸 희망적 현상이 의미가 있었다. 독서치료에서 집단상담의 효과를 증진시킬 수 있는 독후 활동 방안 및 대학에 요구되는 특정 주제나 매체에 대해서도 연구할 필요가 있다. 본 연구는 대학에서 널리 보급될 수 있는 접근하기 쉽고 전문적인 집단 독서치료의 방향을 설정하는데 기초가 될 것이다.

키워드: 대학생, 독서치료 프로그램, 독서요법, 집단상담, 치료요인

ABSTRACT

In this study, We found out that bibliotherapy program for university student has its strong point and effectiveness. The result of this study are follows: 1) bibliotherapy program is a safe method which covers the advantage of group psychotherapy and make up for the disadvantages. 2) significant changes in imitational behavior, cohesion and acceptance of reality suggest the necessity of bibliotherapy program that focuses on university career. 3) In light of the gloomy reality of young people, the fact that university students discuss love and hope for romance was meaningful phenomenon. It is necessary to study the after reading activities that can enhance the effectiveness of the bibliotherapy program and the specific topics and media that is needed by universities. The study is an approach that is widely available in university and will be the first step to establish the professional direction for bibliotherapy program

Keywords: University students, Bibliotherapy program, Group psychotherapy, Therapeutic factors

* 전북대학교 문헌정보학과 강의전담교수(hyunsil@wku.ac.kr)

•논문접수: 2017년 2월 20일 •최초심사: 2017년 2월 28일 •게재확정: 2017년 3월 22일

•한국도서관·정보학회지 48(1), 291-318, 2017. [http://dx.doi.org/10.16981/kliiss.48.201703.291]

I. 서론

1. 연구의 필요성과 목적

몽테뉴는 인간의 고통과 고독에 사랑, 친구, 책의 3가지 치료 방법을 제시하였다. 하지만 사랑은 덧없고, 우정은 친구의 죽음으로 끝나고, 인생을 견디게 하는 유일한 것은 정신적 능력과 통찰과 읽어야 할 무엇, 즉 책과의 교우라고 하였다. 절망과 고통의 시기에 문학에 눈을 돌려서 우리를 편안하게하고 위로하는 글로 쓰인 말의 능력을 체험할 수 있다(Bate & Schuman 2016, 742). 더욱이 현대인들은 개인주의가 보편화된 사회에서 치열한 경쟁적 삶을 살아야하기 때문에 일상의 정신적 건강을 지키는 일이 무엇보다 중요하게 되었고, 스스로 문제를 인식하고 해결하게 하는 치료적 독서가 부각되고 있다.

대학생들도 자신에 대한 성찰이나 진로에 대한 깊은 고민 없이 외부의 가치에 따라 대학이라는 새로운 환경에 들어와서야 자아에 대한 고민들, 가치관, 진로, 친구문제, 대인관계 등에 대한 혼란을 겪게 된다(서기자 2012, 76). 치열한 입시경쟁을 치루고 대학에 진학하게 되지만, 대학에 입학해서도 자아에 대한 성찰의 여유 없이 취업이 생존의 절대적인 목표가 되어 자신에게 의미 있는 새로운 삶의 구성을 위한 선택의 기회를 갖지 못한다(오현숙 2008, 20). 때문에 대학교육은 진로 뿐 만 아니라 학생들을 건강한 개인으로 성장시켜야 하는 고민이 있다.

스스로 책을 읽고, 책의 내용을 필사하며, 다시 그 내용을 깊이 성찰하는 독서치료는 상담으로 진행되는 심리치료에 비해 높은 치유 효과를 보인다(박민근 2016, 7). 나아가 치료는 집단으로 이루어질 때, 다른 사람에게서 받는 피드백, 대안적인 대인관계 행동을 배우고 실습할 수 있는 기회, 다른 관점을 듣는 것 등으로 인해 치료로서 더욱 역동성이 있다(Shechtman & Ben-David 1999, 264)고 한다. 청년 대상의 집단상담은 1) 나는 누구인가? 2) 나는 누구와 함께인가? 3) 내가 믿는 것은 무엇인가? 4) 나는 어디로 가고 있는가? 라는 인간의 기본 정체성 문제를 찾아야 하는데, 독서치료가 많은 도움이 된다(Leader 1991, 82)고 한다. 따라서 깊은 성찰로 자신을 돌아보고 미래를 설계할 수 있는 기회를 주는 독서치료는 학생들이 두루 혜택을 볼 수 있는 집단의 형태로 대학에서 실행되어야 할 필요성이 있다.

실제로 우리나라에서 수행되고 있는 독서치료 프로그램도 상호작용의 효과를 기대하여 집단으로 이루어지는 경우가 흔하다. 청년이나 대학생 독서치료 연구에서도 집단 형태로 운영하여 독서치료의 효용성을 보고하는 경우가 많다(김수경 2008; 서기자 2012; 이승채 2014; 정춘순 2012 등). 하지만 집단상담 관점에서의 독서치료에 대한 연구는 미흡하다. 김현희 등(2010, 383)도 국내 독서치료 연구 동향 분석에서, 접근방법으로 양적 연구가 지배적이고,

논문의 내용은 연구의 목표 설정과 내담자 구성, 자료선정, 프로그램 구성, 처치, 효과 검증이 주된 내용인데 집단 안에서 일어나는 구체적인 역동에 관한 언급이 빈약하다고 하였다. 따라서 대학생 대상 독서치료 연구도 집단치료라는 특성에서 접근하여 새로운 역동적 사실들을 밝힐 필요가 있다.

집단상담의 효과는 충분히 인식되어 학교의 상담실이나 진로코칭 등에 보편적으로 활용되는 프로그램이고, 독서치료도 그 유용성이 잘 알려져 있다. 하지만 위의 언급과 같이 독서치료가 집단으로 진행되고 있음에도 불구하고 집단치료로서의 접근과 효과를 논한 경우는 드물다. 이에 본 연구에서는 독서치료가 대학에서 보편적으로 활용될 수 있는 프로그램으로 발전하고 알려질 수 있도록, 집단상담으로서의 독서치료 효과와 함의를 밝히는 것을 목적으로 한다. 본 연구가 수행할 내용은 다음과 같다.

첫째, 집단상담의 치료적 요인을 도출한다.

둘째, 본 대학생 집단 독서치료 프로그램이 집단상담 치료요인의 관점에서 어떤 효과가 나타나는지 분석한다. 더불어 치료요인별로 해당되는 글쓰기 분석을 통해 드러난 역동을 파악하고 해석한다.

셋째, 독서치료가 집단상담로서 갖는 장점과 특징적인 부분을 확인한다.

넷째, 연구 결과의 의미를 해석하고, 집단치료로서 독서치료 프로그램 연구와 적용 방향을 논한다.

2. 선행연구

독서에 대한 사회적 관심이 늘어난 2003년 이후 문헌정보학 분야에서 독서 연구가 확장됨에 김중성(2013)은 우리나라 문헌정보학 분야에서 독서 연구의 경향을 분석하고 연구의 발전적 방향을 논하였다. 독서라는 주제의 성격에 맞는 연구방법론의 탐구가 필요할 때, 획일적이고 단조로운 연구방법에 의존하는 경향을 탈피하여, 연구 주제와 테마에 적합한 관점과 연구방법을 개발하고 실천하는 노력을 통해 독서 연구의 역량이 확대될 것이고, 이론과 현장을 견인하는 연구의 역할을 잘 수행할 수 있을 것이라고 하였다. 또한 외국의 독서 연구 현황과의 비교를 통해 국가 간 독서 연구의 경향을 비교 분석하고 그 사회적 맥락과 배경을 이해하는 것도 필요하다고 하였다.

앞서 황금숙(2006)은 외국 독서치료 연구동향을 분석한 바 있다. 문헌정보 분야에서 독서치료 연구는 2000년대에 들어 더욱 활발하게 이루어지고 있는데, 독서치료에 대한 이론연구가 가장 많이 이루어졌으며, 그 다음에 병원도서관, 장서관, 다양한 대상자, 정신문제 유형에 따른 연구가 이루어지고 있는 것으로 나타났다고 하였다. 이들 연구들은 초반기에는 독서

치료에 대한 개념 정립과 이해, 병원도서관에서의 독서 치료 연구 중심에서 점차적으로 장서 개발, 여러 대상자의 다양한 정신문제 유형에 따른 연구, 그리고 공공 및 지역도서관과 독서 치료 담당자의 전문성에 대한 연구로 전환되고 있다고 파악하였다.

외국의, 대학생을 대상으로 한 독서치료 연구 중, Yogyakarta 주립대학의 교육학과에서 직업상담 과정 중에 직업진로 문제가 있는 것으로 파악된 3명의 학생들에게 독서치료 프로그램을 실시한 결과, 이들은 진로문제를 극복했고, 직업 동기도 향상되었다(Eliasa & Iswanti 2014)고 한다. 이 연구에서는 지적 호기심이 큰 대학생들에게 책임기를 통한 치유가 자기 성장에 가장 효과적인 방법이라는 것이 확인되고 있다.

서기자(2012)는 ‘대학생의 자아존중감 향상을 위한 독서치료적 적용 연구’에서 학업과 진로 등 새로운 선택의 과정에 있는 대학생들을 대상으로 문학의 치료적 힘을 독서치료 프로그램을 통하여 입증하였다. 참여자들의 글과 연구자가 관찰한 태도에서 발전적 변화가 있었다고 하며, 양적 평가에서도 유의미한 결과를 보고했다. 이 논문에서는 확장형 발문을 주고 참여자가 발문에 답을 하고 그룹과 더불어 나누면서 참여자 간의 공감을 불러일으키고, 변화를 입을 수 있게 한 것을 강조하고 있다. 한 학생을 대상으로 단계별 글쓰기에 나타난 변화를 통하여 자존감 회복 과정을 설명하고 있는데, 변화되기 단계의 글쓰기에서 동화 “너는 특별하다”에 대해서 크게 반응하고 있는 점을 볼 수 있다. 여기서는 대학생 독서치료에서도 동화 활용이 유용했음을 알 수 있다.

대학생 독서치료 수업에 기반 한 연구로 이승채(2014)는 대학생 행복지수 제고에 기여를 목적으로 독서치료 프로그램의 모형을 개발하고 적용하여 평가하였다. 연구결과 개발한 독서치료 프로그램이 행복에 긍정적 효과를 미친 것으로 밝혔는데, 학생소감 중 개선 요구 사항으로, 이론교육 증가, 토론시간 연장, 더 많은 동영상 활용, 동일한 도서 읽고 토론하기 등이 있었다. 이는 독서치료 수업에서 대학생들이 치료에 대한 전문적인 교육을 원하고, 동영상 매체를 편안하게 생각하고 있으며, 토론의 시간을 통해 자신을 표현하고 싶은 욕구가 강하게 있음을 나타낸 것이라고 볼 수 있다.

정춘순(2012)은 대인관계가 어려운 기독교청년들을 대상으로 집단독서치료 프로그램을 운영하여, 참여자들이 경험한 현상을 분석해 본 결과, 참여자들은 책을 읽고 나누는 과정을 통하여 자기 자신에 대하여 통찰하는 경험, 대인관계가 증진되는 경험, 상호작용하는 방식이 변화되는 경험을 가장 많이 했다고 하였다. 이 논문에서는 독서치료 프로그램이 참여자 상호작용이 핵심이라고 할 수 있는 집단상담의 특징을 보여주고 있음을 주목할 만하다.

이상의 선행연구 내용을 분석하면, 첫째, 우리나라의 독서치료 연구가 새로운 연구 주제를 개발하고, 다양한 맥락에서 독서치료가 연구될 필요가 있다. 둘째, 대학생 대상의 독서치료 프로그램 보급 및 연구가 활발한데, 대학수업으로 이루어지는 독서치료 과목에서는 치료이론

강화가 요구된다. 셋째, 대학에서 진행되는 독서치료 프로그램에 다양한 매체 활용이 보편적이며 동화나 영상물과 같은 시각자료에서 풍부한 반응을 일으킨다. 넷째, 집단 독서치료에서는 책이 관계를 촉진시키는 매개가 되어 대인관계 향상이라는 집단상담의 효과를 가져 올 수 있다는 것이다. 이에 대학생 독서치료 수업을 기반으로 진행되는 본 연구는 수업 설계에 위 연구에서 분석한 요구사항을 반영하였다. 독서치료 자료에 심리치료 이론 관련 내용을 포함시켰고, 시, 동화, 영화 등 다양한 매체를 활용하였으며 참여자 모두가 자신의 이야기할 수 있는 토론의 시간을 충분히 갖도록 하였다. 그리고 독서치료의 새로운 연구주제로서 집단상담의 관점에서 독서치료의 효과를 분석하고자 한다.

II. 독서치료와 집단상담

1. 독서치료와 집단독서치료

독서치료는 책에서 필요한 정보를 얻어 자신의 문제를 스스로 다루고, 건강한 삶을 유지할 수 있게 하는 경제적이면서도 타인에게 부담을 주지 않는 자기 성찰적이고 합리적 방법이다. 책을 벗어나 자기 내면과 반성적 대화를 하는 방법은 책의 유용성을 체험하고, 건강한 삶을 유지하는 일상의 습관을 기를 수 있게 한다.

독서치료의 목적은 개인의 자아개념 발달, 인간행동이나 동기에 대한 이해확장, 자기평가능력 함양, 자신의 집착에서 벗어나는 방법제공, 감정적·정신적 긴장 이완, 특정 문제의 보편성 확인, 문제 해결에 대한 다양한 방법 인지, 문제에 대한 자유로운 논의, 문제를 건설적으로 해결하는 행동 방법 제시 등이다(Bibliotherapy Fact Sheet 1982). 전통적인 치료적 접근을 꺼리는 사람들에게 독서치료가 대안이 될 수 있고, 독서치료가 일반상담의 효과에 비해서 뒤지지 않는다(이명우 2009, 39)고 한다.

독서치료는 문학작품 속 인물이 문제를 해결하는 과정을 대리 경험 하면서 자신의 당면문제에 대한 대안을 찾을 수 있고, 심리적 문제를 자연스럽게 표출할 수 있도록 해주는 문학이 갖는 특징 활용하여 성장과정의 학생들에게 도움을 줄 수 있게 한다(박연주, 유형근 2012, 297). 집단으로 이루어지는 독서치료에서는 문학작품을 같이 이해하고 나누는 것을 바탕으로 치료적 상호작용을 유발시킴으로써 참여자의 감정과 인지적 반응을 통합하도록 도와준다(이현림, 이해경, 배강대 2005, 1247).

집단 독서치료는 비슷한 정도와 유형의 문제를 가지고 있는 사람들이 모여서 시, 동화 등의 인쇄 글 혹은 시청각 자료를 읽거나, 시청 후에 토론을 하는 형태이다. 집단에서 이루어지는

상호작용의 효과가 널리 알려지면서, 발달적 독서치료의 경우 요즘에는 거의 집단으로 독서 치료를 하고 있는 추세다. 방어가 심한 사람은 일대일로 독서치료를 했을 때 상호작용이 적다(김현희 외 2010, 35).

집단 독서치료 참여자들은 대인과 관련된 도서를 읽고 이야기를 나누는 과정에서 자신이 경험한 상처들을 저항감 없이 이야기 하고, 대인관계를 증진 시킬 수 있는 정보들을 얻어 도움을 받는다(정춘순 2012, 265). 이처럼 집단독서치료는 참여자 상호작용을 통해 집단상담의 효과를 얻는다. 집단독서치료는 작가가 전하는 메시지나 작품속의 인물과의 개인적 상호작용을 넘어서 참가자들 사이에 즉각적인 피드백을 주고받고, 감정을 표현할 수 있으며, 실제 인간관계를 경험할 수 있는 장점이 있다.

2. 집단상담과 치료적 요인

집단상담의 특성은 자기개방, 공감, 피드백과 직면, 개인 변화와 집단의 성장, 변화실험 등이다. 실제로 개인상담이나 집단상담에서 변화의 출발은 자기개방이고, 집단에서 받은 공감은 훨씬 효과적이다. 집단 내에서는 서로가 피드백하기 때문에 쉽게 자신을 직면할 수 있다. 집단이 성장해 나가면 집단 내에서 화기에애한 분위기가 조성되고 팀웍이 강화된다. 개인상담에서는 행동을 변화하겠다는 결심이 섰다고 하더라도 상담자와는 연습을 하고 실제 실험을 해봐야 하는데 집단에서는 바로 다른 참가자에게 직접 실험을 해 볼 수 있다(유동수 2009, 1-2).

집단상담 활동에 포함되어 있는 내재된 인간변화의 요인과 연결될 수 있는 개념이 집단상담의 치료적 요인이다. 즉 치료적 요인은 집단상담 과정 동안에 집단지도자를 포함한 집단구성원들의 복합적인 상호작용을 통해 나타나는 사건이나 역동에 의해 집단원들의 변화나 개선을 촉진하는데 도움을 준다(김창대, 권경인 2000, 54).

Yalom(1993, 19-135)은 그의 임상적 경험과 환자들의 성공적 경험 및 이와 관련된 체계적 연구를 바탕으로 집단상담의 치료적 요인을 희망심어주기, 보편성, 정보전달, 이타주의, 초기 가족의 교정적 재현, 사회화 기술의 발달, 모방행동, 대인관계 학습, 집단 응집력, 정화, 실존적 요인의 11가지로 제시하였다. 이외에 Corey(2001, 291-308), 이현림, 김순미, 천미숙(2007, 22-23), 전국재와 우영숙(2009)이 제시하는 집단상담의 치료적 요인을 함께 비교하면 <표 1>과 같다.

Corey는 ‘보편성’을 ‘응집력’의 연속선상에서 두 요인을 함께 기술하였지만 Yalom은 ‘응집력’의 복잡성과 중요성을 강조하여 별도로 기술하고 있다. 본 연구에서도 ‘보편성’과 ‘응집력’ 모두 대학생 독서치료 집단에서 확인하여야 할 요소로 판단되어 별도의 요인으로 구분하였다. 그리고 Yalom의 ‘사회화 기술발달’, ‘대인관계학습’과 전국재와 우영숙의 ‘피드백나누기’

와 ‘의사소통기술’이 각기 구분되어 있는 것을 볼 수 있다. 하지만 본 연구는 이러한 요인들이 대인간의 상호작용 측면을 다룬다는 점에서 ‘대인관계’ 요인으로 모두 포함시켰다. 또한 Corey와 이현림 등은 ‘유머’를 하나의 치료요인으로 보고 있으나, 유머도 감정 정화와 부정적 감정의 배출구 역할을 한다는 점에서 ‘카타르시스’ 요인에 포함하였다. 이와 같은 방법으로 본 연구에서는 <표 1>의 10가지 집단상담 ‘치료요인 분석요소’를 도출하였고, 이에 따른 치료요인 내용을 아래에 설명하였다.

<표 1> 집단상담 치료요인 분석

	Yaloom (2005)	Corey (2001)	이현림 김순미, 천미숙 (2007)	전국재, 우영숙 (2009)	치료요인 분석요소
1	희망심어주기	희망, 힘	희망주기	가치관명료화	희망
2	보편성	보편성(응집력)	보편성		보편성
3	정보전달				정보제공
4	이타주의			타인이해	타인이해
5	초기가족의 교정적 재현	인지적 요소 변화의지, 직면		자기이해	나와 가족 이해
6	모방행동		대리학습		모방행동
7	사회화 기술 발달 대인관계 학습	피드백, 실험	인간관계 학습	피드백 나누기 의사소통기술	대인관계
8	집단응집력	자아개방, 응집력 모험과 신뢰, 관심과 이해	응집력, 안전과 지지	경청, 자기개방 수용, 지지	응집력
9	카타르시스	카타르시스, 유머	카타르시스, 유머		카타르시스
10	실존적 요인				현실수용

「희망」은 개인적인 희망이 될 수도 있고, 존엄성을 유지할 희망, 타인과 연대할 수 있다는 희망 등, 유사한 문제를 극복한 사람을 보면 상태를 적극적으로 대처하도록 격려되어 자기 효능감을 증가시키기도 하는 것이다. 「보편성」은 집단 참가자들은 나만 힘들다는 생각에 고조되어 있다가, 나만 그런 게 아니란 사실을 앎으로써 위안을 얻고, 세상과 가까워지는 것을 느끼고, 자신이 한 인간으로서 받아들여짐을 경험하는 것으로 묘사된다. 「정보제공」은 직접적인 충고, 제안, 지도 뿐 만 아니라 정신건강 등에 관한 가르침으로 문제 해결을 안내하는 것이다.

「타인이해」 즉 이타주의는 타인을 이해하고 돕는 모험을 하게 되는 것이다. 지옥에서는 사람들이 손잡이가 긴 수저를 가지고 있어 각자의 음식을 먹지 못하는데, 천국에서는 서로에게 떠먹여주었다는 율법사의 이야기처럼, 돌봄을 원하는 사람은 자신도 책임을 다해야 한다는 것을 이타주의 경험을 통해서 직접적으로 배운다. 「나와 가족이해」는 초년기 가족 갈등이 집

단 활동에서 재경험되는 상황을 이해하는 것이다. 고정된 역할들은 끊임없는 탐색되어야 하기 때문에 관계를 점검하고 새로운 행동을 시험하기 위한 기본 원칙들은 계속 고무되어야 한다. 치료자나 집단원들과 함께 문제들을 다루어 나가는 것은 예전의 미해결 과제를 해결해 나가는 것이기도 하다.

「모방행동」은 자기와 유사한 문제를 지닌 다른 사람의 행동을 관찰함으로써 도움을 얻는 대리학습 또는 관찰치료라고도 한다. 모방행동이 오래가지 못할지라도 새로운 행동을 실험할 수 있도록 경직된 개인을 풀어주고, 결국 이를 통해 적응적 연속순환을 시작할 수 있게 한다. 「대인관계」의 상호작용은 '상호피드백'을 주고받는 과정에서 집단원들은 우호적이든 비우호적이든 그 결과는 자신들의 책임이며, 아울러 서로 맺고 있는 관계를 변화시키는 것도 자신들의 몫이라는 것을 배우게 되는 것이다.

「응집력」은 구성원들이 집단에서 따뜻함과 편안함, 소속감을 느끼고 집단을 가치 있게 여기며, 다른 집단원들에 의해 자신의 가치를 인정받고, 무조건적 수용과 지지를 받게 되는 집단의 조건을 말한다. 중요한 것은 자신의 내면세계가 타인과 정서적으로 공유되고 수용되는 것이다. 「카타르시스」는 감정수준에서 역할을 한다. 억압된 감정의 표출은 그 자체만으로도 치료적 효과가 있는데, 그것은 위협적인 감정을 억누르는데 쓰였던 에너지가 분출되기 때문이다. 마침내 쌓였던 고통과 그간 나타내지 않았던 감정들을 표현하고 나면 사람들은 대개 엄청난 육체적, 정신적 해방감을 느낀다. 집단원들은 자신들의 감정을 인식하는 법을 배워야만 하는데 그 방법 중 하나는 자신들의 강렬한 감정을 말로 표현하여 그것을 이해하려고 시도하는 것이다.

실존은 사람이 인생의 궁극적인 관심인 실존적 공허, 무의미, 소외, 자유, 책임, 죽음 등을 극복하고 진정한 선택과 자유를 통한 현존재로서 삶을 살아가는 것이다. 따라서 실존적 통찰의 목표는 자신이 삶의 문제를 명확하게 직면하고 삶의 가능성과 한계를 탐색하여 「현실수용」을 실현하는 것이다.

Ⅲ. 집단상담 효과분석

1. 프로그램 설계와 진행

본 연구는 C대학 문헌정보학과에서 개설한 독서치료 수업에 참여한 37명을 대상으로 독서치료 프로그램을 설계 및 수행하여 그 효과를 분석하였다. 먼저, 양적분석으로 본 연구에서 도출한 집단상담 치료요인인 희망, 보편성, 정보제공, 타인이해, 나와 가족이해, 모방행동, 대

인관계, 응집력, 카타르시스, 현실수용의 10개 요소에 대해 <표 5>의 질문내용으로 구성된 측정 도구를 만들어 사전·사후 측정하여 차이를 비교하였다. 측정방법은 10점 척도로 10점에 가까울수록 ‘매우 그러하다(높음)’을, 1점에 가까울수록 ‘매우 그렇지 않다(낮음)’의 상태를 표시하게 하여 프로그램 시작 전, 종료 후에 2번 측정하였다. 질적 분석은 동일한 10개 요인별로 참여자 글씨기 내용을 분류하여 분석하였다. 참여자는 여학생 19명 남학생 18명의 37명 중, 문헌정보학 전공 20명 외에, 기타 인문 6명, 공학 4명, 농생명 4명, 사회 3명이며, 나이는 20-29세로 구성된 집단이다.

프로그램 진행은, 독서치료 수업을 시작한 2주 동안의 독서치료 이론 강의 후, 3주차부터 11주간에 걸쳐 기말시험일 1시간을 제외한 32시간(2016년 9월23일-12월 7일)에 실시하였다. 자료 선정은 집단상담 효과를 고려한 내용으로 10개의 치료요인에 해당되는지를 검토하였으며, 독서치료 및 심리치료 전문가 4인이 협의하여 정했다. 영화자료는 심영섭의 ‘영화 치료를 위한 영화수첩 50’을 참고하였다.

매주 수요일 1시간에는 주로 동화를 화면으로 보여주고 낭독하여 감상하게 한 후 조별로 토론하고, 경험한 치료요소를 찾아 기록하게 하였으며, 그 외에 참여자들을 6개조로 나누어 조별로 심리치료 이론을 발표하게 하였는데, 치료이론 학습은 특정 치료요인에서 보다는 치료에 대한 전반적인 이해를 높일 수 있도록 한 것이다. 매주 금요일 2시간 수업에는 주로 단편문학, 시, 자기개발서(사회, 심리), 영화 매체를 활용한 독서치료 프로그램을 수행하였다. 자기개발서(심리)인 ‘미움받을 용기’(지원자 강독)와 단편문학 ‘행복하게 사는 법’(동화와 같은 방법)을 제외한 대부분의 문학서와 자기 개발서는 과제로 읽고 감상문을 작성하여, 수업시간에 조별 독후활동(토론, 치유요소 찾기 및 개인, 글쓰기 등)의 방식으로 진행하였다. 영화는 편집의 방식으로 수업시간에 감상한 후 도서와 동일한 모듈활동을 진행하였다. 수업시간 종료 10분 전에 조별 토론에서 찾은 치료요소를 발표하게 하여 그 내용을 전체 학생들과 공유하도록 하였다. 이와 같은 프로그램 진행 내용을 <표 2>와 <표 3>으로 요약하였다.

<표 2> 조별 심리치료 이론 발표 내용

날짜	치료이론 매체	목 표	발표
10/5 (1시간)	정신분석 이론	과거 경험의 중요성 및 정신역동의 기본 개념 이해	1조
10/12 (1시간)	분석심리학 이론	자아, 가면, 그림자의 개념을 통한 인간 이해	2조
10/26 (1시간)	인간발달 이론 I	인간의 발달과정 이해	3조
11/9 (1시간)	실존주의/인간중심 이론	선택과 자유를 통한 인간존재의 의미 이해	4조
11/16 (1시간)	인간발달 이론 II	인간의 발달과정 이해	5조
11/23 (1시간)	형태주의(계슈탈트) 이론	참된 삶과 만남의 이해	6조

〈표 3〉 매체별 프로그램 진행 내용

날짜	치료요인	독서치료 매체	목 표	활 동
9/23 (2시간)	희망 정보제공 보편성	고잉솔로 / 에릭 클라이언 버그	자신이 원하는 미래 삶의 형태 확인하기	-토론 및 치료요소 탐색 -과거/현재/미래 점검 -글쓰기
9/30 (2시간)		[영화] 500일의 썸머	남녀 차이의 인식 및 자신 의 이성관계 패턴 확인	-영화 감상 -토론 및 치료요소 탐색 -이성에게 편지 및 글쓰기
10/7 (2시간)		사랑의 기술 / E.프롬 [시] 현동이 생각/손택수	사랑의 구성 요소 이해와 자신의 사랑방식 점검	-토론 및 치료요소 탐색 -주는 사랑과 형제에 경험 써보기 -詩감상/짓기 및 글쓰기
10/14 (2시간)		당신의 그림자가 울고 있다/로버트 존슨	자신을 온전히 받아들이기	-토론 및 치료요소 탐색 -자신의 그림자/해소방법 찾기 -소외된 자신의 내면에게 글쓰기
10/19 (1시간)	타인이해	날말공장나라/아네스 드 레스트라드	언어표현의 중요성 인식	-동화감상 -토론 및 치료요소 탐색 -詩감상/짓기 및 글쓰기
10/21 (2시간)		바틀비 이야기/멜빌 [시] 윤동주 시집이 든 가방을 들고/정호승	의사소통 방식 점검 및 타인이해	-토론 및 치료요소 탐색 -자신의 반복행동/빈사언어 찾기 -詩감상/짓기 및 글쓰기
10/28 (2시간)	나와 가족 이해	[영화] 보통사람들	분노와 관련한 역기능적 가족의 대화방식 이해	-영화감상 -토론 및 치료요소 탐색 -자신의 가족관계 탐색, 글쓰기
11/2 (1시간)	모방행동	장난감 병정	소설속의 주인공 되어보기	-동화 감상 -토론 및 치료요소 탐색, 글쓰기
11/4 (2시간)	대인관계	가족의 두 얼굴/최광현	가족 관계를 통한 자신 이해	-토론 및 치료요소 탐색 -연대기/가계도 만들기 -가족에게 편지 및 글쓰기
11/11 (2시간)		미움받을 용기(강독)/ 기시미 이치로	자기 삶의 주인공이 되는 생활 태도 갖기	-토론 및 치료요소 탐색 -자기 자원 리스트 만들어 보기 -현재의 행복 찾기 및 글쓰기
11/18 (2시간)	응집력 카타르시스 현실수용	[영화] 바그다드카페	타인에 대한 편견 극복하고 친밀하게 지내는 방법 모색	-영화감상 -토론 및 치료요소 탐색 -남과 친해지는 방법 찾기, 글쓰기
11/25 (2시간)		호오 포노포노의 비밀/ 조 바이텔 외	겸손과 감사의 마음으로 부정적 감정 해소하기	-토론 및 치료요소 탐색 -미안, 용서, 감사, 사랑의 대상 찾기 -축복 편지(자신, 타인) 및 글쓰기
11/30 (1시간)		우체부 슈발	꿈을 찾고 실현하는 방법 모색하기	-동화감상 -토론 및 치료요소 탐색, 글쓰기
12/2 (2시간)		어린왕자/생텍쥐페리 [시] 행복/천상병	사랑과 책임의 의미 탐색하기	-토론 및 치료요소 탐색 -사랑에 대해 정의해보기 -詩감상/짓기 및 글쓰기
12/7 (1시간)		행복하게 사는 법	자신을 행복하게 하는 방법 찾기	-단편 낭독 감상 -토론 및 치료요소 탐색, 글쓰기

2. 양적측정 효과 분석

본 논문의 대학생 독서치료 프로그램이 집단상담으로서 효과가 있었는지를 알아보기 위하

여, 본 연구에서 도출한 10개의 치료요인 측정 문항으로 구성된 검사 도구를 이용하여 사전·사후 검사하고, 참여자 반응 점수를 독립표본 t-검증 실시하였다. 수집된 자료는 SPSS 23.0 Program을 사용하여 통계처리 하였다. 검사의 독립변인은 ‘독서치료 프로그램’이고 종속변인은 ‘집단상담의 효과’이다. 이 연구에서 사용된 실험설계는 전·후검사 설계(Pretest-Posttest Design)로 진행되었다<표 4>.

<표 4> 실험설계 모형

구분	사전 검사	중재 실시	사후 검사
실험집단	O_1	X	O_2

X : 독서치료 프로그램, O_1 : 실험집단 사전검사, O_2 : 실험집단 사후검사

도구 타당성을 확보하기 위해 요인분석을 실시하였으며, 요인추출 방법은 주성분 분석, 요인회전에는 베리맥스(varimax) 방법을 사용하였다. 일반적으로 사회과학 분야에서 요인과 문항의 선택 기준은 고유값 1.0 이상, 요인적재치는 .40 이상이면 유의한 변수로 간주하며 .50이 넘으면 매우 중요한 변수로 본다. 본 연구에서는 이들의 기준에 따라 고유값 1.0 이상, 적재치가 .65 이상을 기준으로 도구 타당성을 확인하였다. 또한 검사도구는 <표 5>에서 보인 바와 같이 Cronbach's α 계수 0.828의 신뢰도가 있는 것으로 검증되었다.

<표 5> 검사 내용과 도구의 신뢰도

문항 번호	질문내용	문항수	Cronbach's α
1	자신에 대한 희망을 가지고 있습니까?	10 (전체 영역)	0.828
2	내가 가지고 있는 특별한 문제와 유사한 문제를 남들도 겪고 있다고 생각합니까?		
3	자신의 문제를 건강하게 해결하는 방법에 대해 알고 있습니까?		
4	타인에 대해 잘 이해하고 돕고 싶은 마음이 있습니까?		
5	자신과 가족에 대해 잘 이해하고 있습니까?		
6	본 과목 수업에서 모델링할 만한 행동을 하는 사람이 있습니까?		
7	대인관계가 잘 되고 있다고 생각합니까?		
8	현재 집단에서 자신의 내면세계가 공유되고 있다고 생각합니까?		
9	자신의 억압된 감정을 스스로 인식하고 표현하고 있습니까?		
10	현재 삶의 문제를 명확하게 직면하고 가능성을 탐색하고 있다고 생각합니까?		

<표 6>은 본 독서치료 프로그램의 집단상담 효과를 조사한 도구의 10개 문항 질문에 대한 사전·사후 평균점수 변화를 보인 것으로 모든 항목에서 향상된 수치를 나타냈다. 검사 점수에 대한 평균 및 표준편차 산출, 그리고 독립 표본 t-검증 결과 사전점수 5.98(± 1.33), 사후

〈표 6〉 반응점수 검증에 의한 집단상담 효과 분석 결과

집단상담 치료요인	사전		사후		t	p
	평균	표준편차	평균	표준편차		
1. 희망	6.46	2.08	7.00	1.97	-1.123	0.265
2. 보편성	7.11	2.00	7.91	1.60	-1.860	0.067
3. 정보제공	5.92	2.44	6.97	1.96	-1.989	0.051
4. 타인이해	6.92	2.33	7.38	1.89	-0.916	0.363
5. 나와 가족이해	6.70	2.03	6.79	1.74	-0.203	0.840
6. 모방행동	4.33	1.82	6.41	2.64	-3.812	0.000***
7. 대인관계	5.59	2.06	6.18	2.08	-1.183	0.241
8. 응집력	4.54	2.34	5.76	2.39	-2.181	0.033*
9. 카타르시스	6.03	2.42	6.74	1.96	-1.348	0.182
10. 현실수용	6.11	2.11	7.03	1.53	-2.123	0.038*
집단상담효과	5.98	1.33	6.82	1.21	-2.784	0.007**

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

점수 6.82(±1.21), t=-2.784(p<0.01)로 나타나 사전 사후에 유의미한 차이를 보였다. 즉, 본 독서 치료 프로그램이 집단상담의 효과에 긍정적인 영향을 미쳤다고 할 수 있다. 특히 「모방행동」, 「응집력」, 「현실수용」에서 의미 있는 효과가 있었다.

3. 참여자 글쓰기 분석

참여자들이 매체를 감상하고, 조별로 치료요인을 찾는 토론 후, 개인별로 진행한 글쓰기 노트에서 직접적인 인용을 통하여, 본 프로그램이 대학생들에게 어떻게 도움이 되었는지를 본 연구에서 도출한 집단상담 치료적 요소인 10개 항목별로 간략하게 정리 및 분석하였다.

가. 희망

“〈사랑의 기술〉을 읽으며 사랑을 생각하기 시작했고 토론을 통하여 다른 이들의 사랑 이야기를 들었다. 나는 사랑에 관심 없고, 모두가 찬양하는 연애, 첫사랑, 첫눈에 반하는 거, 운명적인 사랑 따위를 믿지 않는다고 굳게 믿어왔지만, 영화 〈500일의 썸머〉를 감상하고, 이 책을 읽으면서 나도 사랑을 바라고 있다는 것을 자각하게 되었다(학생A).” “〈500일의 썸머〉 영화를 보고 토론하면서 다시 연애에 욕심이 생겼다... 이 영화를 통해 나의 부족한 감성이 충족되어 가는 게 느껴진다(학생B).”

〈고잉솔로〉 “책을 처음 접할 때, 치료가 될까? 라는 의문이 들었다. 나 혼자 독후감을 썼을 때만 해도 잘 느껴지지 않았는데, 지난 시간과 오늘 수업시간 동안 다른 학생들의 이야기를

들으며 공감하기도 하고, 반대 의견을 가지기도 하면서 내 생각이 좀 더 명확해지는 것을 느꼈다(학생S).” “이 책에서는 홀로나기의 중요성을 강조했지만, 홀로서기는 혼자서도 살아갈 수 있는 집을 짓는 것이고, 사랑하는 것은 그 집의 삶에서 더욱 행복하고 즐거운 삶을 살아가도록 하는 가구와 장식품들이 될 수 있다고 생각한다(학생J).”

위 내용은 학생들이 책 등의 매체의 인물이 겪는 유사한 상황에 자신을 투사하거나, 긍정적인 메시지를 수용하면서 변화를 경험하고 있음을 보여주고 있다. 토론을 통해 직·간접적 피드백을 받으면서 위안을 받기도 하고, 자신의 문제나 가치관을 명료화하고, 내재해 있던 인간적인 소망 발견하고 표현하고 있음을 알 수 있다.

나. 보편성

“우리 조 사람들 뿐 만 아니라 다른 조 사람들이 토론한 내용을 들으면서 작가가 그 책을 쓸 때, 그것을 고려하고 책을 쓰던, 그렇지 않던 간에 어떤 책을 읽고 그 안에서 자신의 의미를 찾아내는 것으로 치료효과가 있는 것 같다. 내가 느꼈던 점들을 타인도 똑같이 느낀다는 점, 내가 고민이라고 생각했던 것들을 남들도 같이 느끼고 고민한다는 것을 알게 되어서 동질감이 생기고, 공통점이 있어서 마음이 조금 가벼워졌다. 다른 사람의 이야기 중에 타인과 관계를 맺기 위해서 필요한 것이나, 그 안에 생기는 감정 같은 것들이 있었는데, 나도 다른 사람과 관계를 가짐에 있어서 이별이 두렵고... 남들이 나에게 잘해주지 않는 것에 불만이 있었다. 나는 그 관계가 특별하고 소중해지기 위해서 내가 했던 노력은 무엇이고, 소비한 시간은 어떤 의미인가 하는 반성도 들었다(학생K).”

“<사랑의 기술>을 읽고 토론하면서 다른 사람들의 연애에 대해 들어보고, 고민해보는 시간을 가질 수 있었는데, 타인들이 부족했다고 생각하는 점이나 바라는 것들을 들어보면서 누구나 했던 고민임을 알 수 있었다. 조원들의 가족과의 관계, 친구와의 관계에 대한 고민들이나 생각을 공유해보면서 올바른 관계에 대해서도 고민할 수 있었다(학생G).” “조별 토론에서, 사랑은 감정이 아닌 결단과 판단이란 구절이 인상적이었다는 것, 사랑이 기술이고 훈련이 가능한 것처럼 사랑이 자녀의 성격발달에 영향을 미친다면 부모는 부모 교육을 받아야 한다... 등의 이야기를 했다. 처음 보는 사람들임에도 불구하고 책을 읽었을 때 나와 같은 부분에서 같은 생각을 했다는 것이 놀라웠다(학생K).”

책을 읽고 조별 토론 과정에서 참여자들은 서로를 공감하고, 자신만의 고민이라고 생각했던 부분에 대해 조원들도 동일한 경험을 한다는 것을 발견하고 경이로워 하는 것을 볼 수 있다. 짧은 시간임에도 동료의식을 느끼고 친밀해지면서 분위기가 밝아지는 것은 보편성 획득

에서 오는 안도감에 기인한 것으로 해석된다.

다. 정보제공

“<500일의 썸머> 영화를 보고 다른 사람들과 조별로 토론하며 알게 된 것은 남녀의 차이가 이렇게 다르다는 것을 전에는 몰랐다는 것이다. 남자들은 톰에게, 여자들은 썸머의 입장에 몰입하여 감상하는 것 같았다. 영화 속 행동이나 사건에 대해서 남녀, 같은 남자끼리도 받아들이는 의미가 다르다는 것은 연애편만 아니라 인간관계의 어려움도 알 수 있었다. 그 중에서도 가장 공감되었던 것은 여자들은 만나면서 서운하거나 아쉬운 것을 바로 말해주기를 원한다는 입장이었는데 조토론에 있던 나를 포함한 남자들은 표출하지 않고 마음에 담아둔다는 입장이었다. 그 이유는 관계가 불편해지는 데에 대한 두려움인 것 같다... 얼마 전 서운하고 섭섭하고 때론 실망스럽기도 했던 것들을 쌓아두다 터지게 되었고 그로 인해 감당할 수 없을 만큼 다툼이 있었다. 남녀의 차이를 이해하기 위해 ‘금성에서 온 남자, 화성에서 온 여자’라는 책도 찾아 읽어 보았지만, 그보다는 실제 오늘 토론에서 알게 된 내용이 많은 것 같다(학생H).”

<당신의 그림자가 울고 있다>를 읽고, “단순히 책만 읽고 왔을 때엔 여러 가지 개념들에 대한 혼선이 있었는데, 수업시간에 토론을 하고 질문 하면서 도움을 받아 그 개념을 명료하게 정리할 수 있었다(학생A).” “나의 우울과 갑자기 터지는 화가 나의 그림자로부터 비롯된 것임을 진단하고 깨달았다. 그리고 내가 지각하는 친구들에 대한 화와 가정에서의 투사에 대한 이해를 통하여 극복하는 방법과 나에게 맞는 의례를 설정할 수 있었다. 특히 단체보다는 개인 활동의 의례가 좋다는 옴의 말이 공감이 많이 되었는데, 단체운동을 통해 그림자의 균형을 맞추려다가 오히려 그림자가 생기는 이유에 대해 알 수 있었다. 그리고 이번 활동을 통하여 심리학 서적에 대한 관심이 많이 생겼다. 그전까지는 현실적이지 않은 학문이라고 봤는데 이 분야를 더 공부하고 싶다. 이번에 현실적으로 나에게 도움이 되는 걸 보고 나의 편협적 시각을 반성하고 다시 보게 되었다(학생N).”

중강소감에서도 “마음을 다잡거나 이후 행동에서 지침이 될 만 한 많은 지식을 알게 되어 기쁘다. 이후의 삶, 특히 결혼이나 연애에 대한 가치관을 확충할 수 있어서 좋았다(학생V).” “독서치료 방법을 배우는 것만으로도 만족스러운 데, 독서치료 내담자가 되어 양쪽 측면에서 모두 공부할 수 있어서 좋았다(학생Z).”라는 기록이 있었다.

본 프로그램 참여로 학생들은 정신건강을 지키는 행동 지침이 되는 지식을 얻은 것은 물론 독서치료에 대한 이해와 심리치료 지식 탐구의 동기까지 부여받은 것으로 분석된다. 인지적 성장의 전성기를 보내고 있는 대학생들에게 새로운 분야의 책을 긍정적으로 경험하게 하고 지적 영역의 확장을 자극하는 것 또한 책과 토론으로 구성된 집단 독서치료가 주는 장점이라

고 판단한다.

라. 타인이해

“<바그다드카페>를 시청하고 토론에서 가족관계나 인간관계에 대한 생각이 서로 다르다는 것을 알 수 있었다. 생각의 차이를 인간관계에서 중요하게 여겨야 하는 것 아닌가 한다. 서로 다른 것을 보여주고 그것은 보듬어 주는 것이 중요하다는 생각을 한다(학생Y).”

<당신의 그림자가 울고 있다>에서 “지금까지 삶에서 감추어져 있던 그림자인 다른 나를 발견하고, 그것을 수용하는 것만으로도 큰 의미가 있는 활동이었지만 나뿐만 아니라 타인 역시 그림자를 가지고 있다는 것을 이해하고, 그것을 서로 공유하고 공감하는 과정에서 치료가 일어났다고 생각한다. 타인을 볼 때 타인이 내게 부정적인 태도를 취하여 나에게 자신의 그림자를 투영하려 하여도 그것을 잘 분별할 줄 알고, 그림자에 휘둘리기 보다는 그림자를 다스리는 삶을 살아야겠다고 생각했다(학생O).”

“<날말공장나라> 동화가 아기자기하고 예쁜 이야기라는 생각을 하면서도, 그런 이야기를 읽는 와중에도 현실적인 생각들 만하는 나와 우리들을 보고 가슴이 아팠다. 그래도 소중한 날말들로 시를 쓰는 과정에서 그러한 것들이 치유되는 기분이었다(학생A).”

한 학생의 종강 소감문 중에 “책이 많아서 소화하기가 힘이 들었는데, 그래도 나나 타인의 인간적인 모습들을 분석할 수 있었던 계기가 된 것 같다(학생V).”는 표현처럼 본 독서치료 프로그램이 쉬운 과정은 아니었지만, 자신을 견디고 조활동 시간에 적극 협력하고 타인을 이해 공감하였다. 서로 도우면서 자신과 타인을 인간으로서 객관적으로 바라보고 지지하는데 도움이 된 훈련이 이루어졌던 것으로 분석된다.

마. 나와 가족 이해

“단순히 막연하게만 생각했던 나의 모습과 요소들을 차근차근 뜯어보는 계기가 되었던 것 같다. 평소 펜스레 이런 시간을 쓰는 것을 아깝고 큰 의미를 느끼지 못해, 나에게 대해 이야기하고 생각할 시간을 진지하게 가져보진 않았는데, 토론하고 소감을 쓰면서 나를 ‘명확하게 정의하기’를 경험해본 것 같다. 단순히 결과들만을 보고 그때그때 살아가던 예전과 달리 어려운 일이 있으면 잠시 멈추어서 나의 요소들이 무얼까 왜 그럴까를 생각해보는 시간을 가져보게 되었다. 마음을 정리하고 ‘감정을 다스리는 방법을 조금 알게 된 것 같다(학생Z).”

<날말공장나라>를 읽고 “나는 자유롭게 말할 수 있는 능력을 가지고 있지만 다른 이에게 나의 마음을 제대로 전하지 못하면서 살아왔던 것 같다... 아버지가 지난주에 암수술을 받아 현재 건강이 매우 좋지 않으셔서 아버지, 건강, 사랑이라는 단어가 제일 먼저 생각이 났다.

‘아버지’라고 말할 때 내 마음은 아버지에 대한 고마움과 미안함을 가득차고, ‘건강하세요’라고 말할 때, 내 마음의 걱정과 근심이 한 겹 벗겨지는 듯하고, ‘사랑합니다’라고 말할 때 내 마음도 아버지의 사랑을 느껴서 내 마음도 더 따뜻해진다(학생I).”

<가족의 두 얼굴>을 읽고 “내가 가장 두려워하는 것은 이 책에서 설명하는 ‘귀향증후군’이다. 나의 어렸을 적 상처가 나도 모르게 내 미래의 가정에 재현될까봐, 내 자식에게 내가 받은 상처를 똑 같이 물려줄까봐 두렵다... 나는 내 이야기를 잘 들어주고, 공감해주고 맞장구쳐주는, 감정의 교류가 가능한 부모를 원했다. 나는 이 책을 읽고 알았다. 내가 애정결핍인 건, 부모가 나를 사랑하지 않아서가 아니라 그들이 표현하지 않았기 때문... 우리 가족에겐 감정을 왜곡하지 말고 가감 없이 전하는 진실한 소통이 절실하게 필요하다... 이 책은 현재의 불행, 트라우마가 과거 가족에서 기인했다고 보며 가족 구성원 각자가 ‘어린 시절의 나’를 돌아보는 데서부터 가족관계의 변화가 생긴다고 말하고 있다. 이 책이 말하는 것처럼 각자의 어린 시절이 현재 내 가족 간 갈등에 영향을 미치는 거라면 엄마도, 아빠도, 나도 과거의 어린 시절의 상처와 직면해서 현재의 갈등과 긴장을 해결할 수 있기를 간절히 바란다. 이 책은 우리 부모님과 꼭 공유하고 싶은 도서이다(학생임M).”

“<바그다드카페>에서 부부싸움이라는 소재를 사용하였는데, 예전에 부모님 싸우시는 게 떠올랐고, 우리가족이 떠올랐다... 남편이 몰래 아내를 지켜보는 장면이 유독 내 마음을 울리었다. 이제 집에 가면 내가 신선한 활력소 역할로 가족에게 다가가 가족을 바꾸어 나가고 싶다. 지난번에 수업의 <가족의 두 얼굴>도 읽어서 인지 요즘 계속해서 나의 가장 큰 문제로 다가오는 가정의 문제를 다시금 생각해 보고 새로운 다짐을 하는 시간이었다(학생J).”

위의 기술과 같이 학생들에게 자신 및 가족에 많은 역동이 일어났고, 자신의 통찰력을 스스로 향상시키는 것이 관찰되었다. 하지만 토론에서 가족의 심각한 이야기나 갈등을 공개하기 보다는, 활동 후 글쓰기에서 자신과 가족 문제를 성찰적으로 드러내는 경향이 있었다. 이는 참여자들이 책을 읽고 스스로 치료할 수 있기 때문에 감당할 만큼만 자신을 공개하고 조절하는, 독서치료에서 책을 기반으로 하는 인지적 접근이 주는 특징이라고 분석된다. 집단치료에서 책 활용의 강점을 증명한 것으로 판단된다.

바. 모방행동

<당신의 그림자가 울고 있다>의 “조 토론하면서 생각보다 자신의 그림자를 받아들이고, 그에 대한 노력을 하는 사람이 많다는 것이 놀라웠다. 나는 자신의 그림자(단점)가 있다는 것을 인식한다고 하더라도 그것을 극복하려고 하지 않고 나의 일부로 받아들이는 것이 정말 힘든 일이라고 생각해왔다. 그러나 토론해보니 의외로 그런 일을 힘들지 않게 잘 해내는 사람이

많은 것을 보고 부러웠다. 나도 나의 그림자를 자연스럽게 받아들일 수 있으면 좋겠다(학생 W).” “이 책을 접하고, 그림자 측면을 어떻게 적용시켜야 하는지 잘 이해하지 못했었다. 하지만 조 활동을 하며 이야기를 나누면서 그림자의 여러 가지 예들과 각자 생각하는 그림자의 의미를 접하게 되어 더 발전된 측면에서 그림자를 이해하게 되었다. 모순과 역설의 측면에서도 나와 다르게 이해하고 적용시킨 예를 접하면서 내 이해방법이 부족하고, 내 지식이 완벽하지 않음을 깨달았다. 조원들의 그림자에 대한 이야기와 그림자를 어떻게 인지하고 균형을 맞춰 가는지에 대해 이야기하면서 내 그림자를 인정할 뿐 아니라 균형을 이루는 방법에 대해서도 고민할 수 있었다(학생G).”

“나는 생각하는 힘은 탁월하다. 그러나 실천하는 힘은 미약하다. <우체부 슈발>은 생각을 넘어 실천하는 것이 얼마나 위대한 것인지 보여준 인물이라고 생각한다. 실천의 힘이 부족한 나에게 역할 모델이 되어줄 수 있을 것 같다. 우체부 슈발처럼 건축물을 짓는 큰 결과물이 아닐지라도 ‘당장 오늘부터 운동해야지’와 같은 사소한 실천으로 얻을 수 있는 결과물을 얻을 수 있도록 노력해야겠다고 느꼈다. 나의 꿈과 희망을 이루기 위한 발걸음은 실천에서부터 오는 것이라는 것은 당연하지만 어려운 일을 지금부터 새롭게 시작해보야겠다고(학생H).” <바그다드 카페>의 “어디서나 건조하고 메마른 사람들의 벽을 허물고 마음을 여는 야스민의 마술과 같은 사람이 되고 싶고, 그렇게 남을 생각하는 사람이 되고 싶다(학생J).”

이러한 ‘모방행동’ 분석을 위한 글쓰기 자료에서, 집단에서 타인이 자신과 다른 것을 견딜 수 없어 하고 이질감을 느끼는 사람은 이미 학교나 가정 등 핵심적 집단에서 제외되는 경험을 했을 것이고, 인간 기능에 필요한 인지적, 행동적 도구를 얻기 위한 모방이나 유사한 행동 기회를 제공하는 기술을 인간이 반응하는 환경에서 배워야만 한다(Weinstein 1987, 150-151)는 것을 현상학적으로 관찰 할 수 있었다. 참여 학생들은 책에서 배우거나 조별 활동에서 모방행동의 대상을 자연스럽게 발견하고, 대리학습의 효과를 얻기도 하면서 성장의 방향으로 동기가 강화되고 있다고 분석된다.

사. 대인관계

<어린왕자>를 읽고 “조원들과 토론을 하면서 ‘길들임’을 다시 깊게 생각해보았다. 길들임의 개념을 관계에서만 아니라 다른 시각으로 보는 각각의 해석에 놀랐고, 길들임을 읽기 이전에 관계에 대해 신경 쓰지 않고 노력하지 않던 나를 관조적으로 바라볼 수 있어서 좋았다. 나아가 친구와 사람들 간의 관계에서 상처와 갈등이 있었던 이유를 직접 대면하고 해결점을 찾지 않은 나의 인간관계를 치료하고 바로 잡는 시간이 되었다. 그리고 어린왕자의 결말이 죽음, 희생이었다는 것을 토론을 통해 알게 되어, 사람간의 관계를 손해라고 생각하던 나를 희생이

라는 새로운 관점을 생각하게 이끌었다(학생J).”

영화 <바그다드 카페>에서는 “인간관계라는 측면에서 많은 것을 느끼게 한다. 작품에서 서로 부정적 또는 미지의 상태에서 시작된 인간관계가 한 사람의 적극적인 실천으로 점차 긍정적인 방향으로 흐르고, 더 나아가 한 가족 전체에 긍정적 변화까지 이끌어 낸다. 내가 이를 통해 깊이 생각하게 된 것은 인간관계가 삶에 얼마큼 영향을 끼칠 수 있는가 하는 것이었다. 이러한 맥락으로 나 자신의 가족 관계를 되돌아보는 계기가 되었다. 매년 조별 토론에서 신비로움을 느낀다. 각자의 생각을 나누는 과정은 늘 새롭고 많은 것을 얻을 수 있었다. 이번 활동에서는 인간관계와 가족관계, 바람직한 인간관계에 대한 서로 다른 생각들이 있었다(학생Y).” “사막한 카페에 있던 브렌다에게 다가온 야스민이라는 작은 존재로 인해 무기력해 보이던 카페가 점점 변해간다. 실제로 나도 작년 겨울에 집에서 드라마만 보고 틀어박혀 나오질 않고 하루하루 무기력하게 보낸 시절이 있었는데 그때 친한 친구가 매일 찾아와 같이 놀아주고 활동도 하면서 조금씩 변해왔던 거 같다. 이렇듯 내 삶에서도 야스민이 존재하고, 각자 사람들에게 각자의 야스민이 존재할 것이다. 평소 너무 자주 본다고 친구를 귀찮아 한 적이 있었는데 이제 그 소중함을 알게 되었다(학생M).”

“나에게 <바틀비>와 같은 구석이 있다면, 고집을 꺾지 않고 나만의 길을 가는 성향인데 주위 사람들에게 잘 수용되지 않는 부분이다. 그들은 함께하지 않으려는 나의 행동이 아쉽고 실망했을 것이다. 내 고집을 꺾으면 앞으로도 계속 꺾이게 되고, 나에게 불이익이 있을 것이라는 생각이었다. 그러나 나는 남들과 진정한 소통을 하고 싶다(학생J).” “<500일의 썸머> 영화를 보고 조원들과 이야기를 나눠보면서 톰과 썸머의 태도에 대해 의견을 나눌 수 있었는데, 앞으로 연애할 때 나의 태도를 생각해 보게 되었다(학생G).”

Weinstein(1987, 150-151)은 집단치료에서 대인 커뮤니케이션 기술은 안전한 환경에서 치료자의 지도 아래 동료들로부터 배울 수 있는 기회라고 하였다. 인간사회에서 관계는 핵심적인 기능이다. 본 프로그램에서 대학생들은 독서치료 매체에서 각자 받은 메시지는 물론 토론을 통해서 자신의 인간관계를 되돌아보고 인간관계의 중요성을 깨닫는 중요한 시간을 가졌다. 조원들 간에 새로운 관계를 경험하고, 관계에 대한 자기 주체적 책임의식을 갖게 된 의미 있는 자기발전의 시간을 가졌던 것으로 분석이 된다.

아. 응집력

<어린왕자> 읽고 “소중한 가치들이 무엇인지에 대해 다시 생각해보았고, 다른 조원의 발표 내용 중 ‘사막’을 우리 인생의 모습을 비유한 것에 공감이 많이 되었다. 걷는 순간이 힘들고, 끝은 알 수 없으며, 갈증에 빠져있고, 때론 매서운 모래 폭풍이 이는 곳이지만 그래도 가다보

면 오아시스도 나오고, 밤이 되면 부는 시원한 바람, 하늘 가득 펼쳐진 별들이 있기에 말할 수 없는 여정을 수억 명의 사람들이 지속하고 있는 것이 아닐까 했다(학생D).”

<바그다드 카페>에서 “한 명의 선한 행동이 주위를 어떻게 변화시키는지 봤다. 사실 영화 초반에 지루해서 잤지만 깨어난 이후로 열중해서 봤다. 내가 부족했지만 친절한 팀원들이 나를 도와줘서 서로 의미 있는 시간이 되었다. 그걸 보고 바그다드 카페에서 느껴진 선의를 직접 느껴 더욱 의미 있었던 것 같다(학생H).”

<사랑의 기술>에서는 “사랑에 관한 여러 가지 이야기가 오갔으며 친하게 지냈던 친구도 몰랐던 연애 이야기를 들으며 처음 만난 사이인데 이렇게 깊이 있는 이야기를 한다는 사실이 신기했다. 더 많은 이야기를 못해서 아쉽고, 주제 밖 이야기를 나와 시작은 걱정하긴 했지만 그 이야기가 쌓여서 더 친밀한 이야기를 할 수 있었다(학생Y).” “앞으로도 수업 동안 이렇듯이 자유로운 의견을 서슴없이 서로 티놓을 수 있는 분위기가 계속되었으면 좋겠다(학생L).”

참여 학생들은 조 활동에서 서로를 수용하고 지지하면서 속마음을 열어나갔고, 뒤쳐진 조원을 친절하게 배려해 주었다. 한 배에 탄 공동운명체처럼 쉽게 응집력이 형성되어 친밀해진 것은 일반적 독서토론 활동이 아닌 치료의 목적을 가지고, 독서를 매개로 내면을 점검하는 시간을 함께했기 때문인 것으로 해석된다.

자. 카타르시스

“목이 아파 말을 잘 하지 못했을 때가 생각났다. 내 의견을 내 마음대로 표현할 수 없어 답답했고 괴로웠다. 내 의지대로 내가 하고 싶은 말을 하지 못한다는 것을 생각 만해도 답답하다. <날말공장나라>를 읽으면서 말의 소중함도 알 수 있었지만, 남녀 주인공 사이에서 알 수 있듯이 말보다는 상대방을 생각하는 마음을 담아내는 것이 더 중요함을 알았다(학생G).”

“어제까지 나를 힘들게 하는 사람이 있었다. 거의 1년 가까이 나에게 대한 험담을 일삼고... 너무 스트레스가 심해서 왜 그랬는지 물어보았다. 그 사람은 그런 적이 없다고... 이 대답으로 나의 고민과 스트레스는 증폭이 되었다. 이 때 나는 <호오포노포노의 비밀>에 나와 있던 ‘미용고사’를 떠올려 실천해보았다. 진작 그 사람에게 물어보지 못해 미안하고, 당신의 이야기에 귀 기울이지 못했지만 용서해달라고, 나에게 깨달음을 주어서 고맙고, 사랑한다고 머릿속으로 되뇌어보니 한결 편안해졌다. 진실로 그 사람에게 미안하고, 고맙고, 사랑하는 감정을 가진 것이 아닐지라도 ‘미용고사’를 속으로 되뇌임으로써, 그 감정이 실제로 있는 것처럼 느껴졌으며, 감정이 격해지던 것이 완화되었다. 앞으로도 ‘미용고사’를 꾸준히 실천해서 내 몸과 마음의 독소를 정화시키도록 해야겠다고 느꼈다(학생F).” “어제 술자리에서 화가 난 일이 있었는데, 너무 화가 나서 표정관리도 안되고 짜증이 났지만 속으로 삭혔는데, 생각보다 티가

많이 낫던 것 같다. 오랜만에 친구와 함께하는 자리였는데, 내가 너무 퍽퍽했던 거 같다. 그것에 대해 <호오포노포노의 비밀>의 미용고사를 해보았는데, 별 거 아닌 것에 예민하게 반응한 것 같고, 반성하게 되었다. 게다가 무거웠던 마음이 편해진 효과를 얻었다. 요즘 괜히 짜증내는 일이 잦았는데 그 응어리가 풀리는 것 같다(학생I).”

“조활동을 마치고 가장 먼저 느끼는 것은 바로 속 시원함이다. 그동안 마음에만 담아둔 체여타 다른 사람들에게 말 못하였던 것들을 의견이라는 미명에서 다 들 자유롭게 말하고 나또한 말 할 수 있다는 점이 속 시원한 이유이다(학생L).” “속 이야기, 깊이 있는 대화를 한 것 같아서 기분이 좋았다.” “사실 내 얘기를 잘 하지 못할 줄 알았다. 처음 보는 사람에게 내 얘기를 잘 안하기 때문이었는데, 생각보다 속에서만 맴돌고 있던 얘기를 잘 꺼냈던 것 같다.” 등 자기 내면의 소리를 말로 표현하는 체험을 하면서 후련함을 많이 표현했다.

집단 독서치료가 불안한 청년이라고 할 수 있는 대학생들에게 책이라는 믿음직한 안내자를 따라, 조원들과 함께 감정적 응어리를 해소하는 장이 되었던 것으로 분석된다. 부정적 정서를 해소함으로써 자신과 타인에게 진솔해질 수 있는 계기다 되었던 것으로 해석된다.

차. 현실수용

<당신의 그림자가 울고 있다> “조 활동을 통해서 나의 그림자가 무엇인지, 그리고 그림자를 다루기 위한 의례를 한번쯤 생각 할 수 있는 기회가 생긴 것에 감사하다. 나는 가끔 혼자 산책을 하고는 하는데 이 또한 내 그림자를 다루는 하나의 의례로 볼 수 있다. 산책을 통해 심신이 안정되고 많은 생각을 정리하게 해주니 말이다. 앞으로 새로운 그림자가 나타나거나 인지하게 될지도 모르겠다. 그러나 그때에는 지금까지처럼 그림자를 외면하지 않고 그림자를 인정할 수 있을 것 같다(학생S).”

<우체부 슈발>에서 “슈발이 공상으로 만 이룬 자신의 목표가 대단하다고 생각했다. 무엇인가를 생각하고 그것을 이룰 때 성취감도 대단하지만, 그것을 생각하고 실행에 옮기는 과정도 뜻 깊다고 생각한다. 왜냐면 어떤 것이 항상 결과로만 의미를 얻는 것이 아니라 그 과정에서 오는 어떠한 것들도 나의 인생에 있어서 중요하기 때문이다. 그리고 이러한 것도 준비된 사람만이 이룰 수 있다고 생각했다. 슈발이 결과적으로 자신의 궁전을 지을 수 있었던 이유는 몇 십년간 자신의 머릿속에 이미 자기가 이루고자 했던 것들이 준비가 되어있기 때문이었던 것 같다. 반면에 슈발을 보면서, 포기도 중요하다는 생각을 해보았다. 요즘 공무원 시험이 붙는데 이에 몇 년, 십년을 도전하는 것을 보았는데, 성공하면 좋지만 이를 이룰 수 없었을 때 포기하고 다른 길로 인생 목표를 실현할 수 있다 생각한다(학생K).”

오늘날 대학생들은 직업과 독립이라는 기본적인 과제를 해결하는데도 많은 어려움이 있어 정신적 건강이 위협되기도 한다. 이러한 실존적 고뇌에 좌절되지 않고 선택과 책임을 통해 현존재를 느끼고 살아야 하는 학생들이 본 프로그램을 통해 자신과 미래를 다른 측면에서도 생각해보고, 현실을 수용하고자 노력하는 것을 관찰할 수 있었다. 현실과 이상에서 갈등하는 시기에 이러한 프로그램이 현실을 점검할 수 있는 기회가 되었다고 본다.

참여자들이 언급하고 있는 매체에 대해 연구자가 중요한 내용이라고 판단하여 인용한 횟수를 조사한 결과 <당신의 그림자가 울고 있다> 와 <바그다드 카페>가 6회, <사랑의 기술>이 5회, <500일의 썸머>4회, <날말공장나라>가 3회로 분석되었다. 이러한 각 매체들은 여러 요인들에서 인용되었기 때문에 두루 효과를 주었던 것으로 해석된다. 이것은 텍스트는 하나이지만 작품은 여러 개일 수 있다는 독서치료의 독자반응 이론(김현희 외 2010, 68-69)과 일치한다. 단, 가장 많이 언급된 <당신의 그림자가 울고 있다>는 ‘모방행동’에서, 다음 <사랑의 기술>은 ‘응집력’에서 2회씩의 인용과 두드러진 반응이 나타난 것을 볼 수 있는데, 양적측정에서도 ‘모방행동’과 ‘응집력’에서 의미 있는 효과가 있었던 것과 연관지어 해석해보면, 특정 매체가 특정 치료요인의 효과에 영향을 줄 수도 있는 것으로 유추 해석할 수 있다.

IV. 논의

독서치료 프로그램이 집단상담으로서 어떤 효과가 있는지를 알아보기 위해 본 연구에서는 4개의 집단상담 연구서를 비교 분석하여 희망, 보편성, 정보제공, 타인이해, 나와 가족이해, 모방행동, 대인관계, 응집력, 카타르시스, 현실수용의 10개 항목을 집단상담 치료요인으로 도출하였고, 이 요인들을 기반으로 연구를 진행하여 수집된 결과의 의미와 시사점을 논하고자 한다.

1. 양적분석

프로그램 참여 학생들에 대한 사전, 사후 검사에서 본 독서치료 프로그램이 집단상담의 효과가 있었음이 나타났다. 특히 ‘모방행동’, ‘응집력’, ‘현실수용’에서 유의미한 효과가 있었다. ‘모방행동’과 ‘응집력’은 김창대와 권경인(2000, 68-69)의 연구에서 밝힌 집단상담의 제1요인, 상담의 효과를 가져 올 수 있는 매우 중요한 공통요인이라고 한 ‘긍정적, 수용적 분위기를 구성하는 내용’으로 볼 수 있다. ‘현실수용’은 실존의 문제로서, 구자경과 장은정(2016,

171-176)은 대학생들을 대상으로 한 집단상담 연구에서 대학생들에게 진로가 실존의 문제이며, 자기 확신은 대학생들에게 사회적 역할에 대한 포부를 키우는데 일조한다고 하였다.

본 연구결과 집단상담 핵심 요건에서의 효과적 변화는, 독서치료가 집단상담에 중요한 역할을 할 수 있으며, 집단상담으로 독서치료 프로그램의 유용성이 검증된 것이라고 해석된다. 또한 대학생들에게 절실한 진로문제와 결부된 현실수용 요인에서의 변화는 진로와 관련한 독서치료프로그램의 당면한 필요성을 나타낸 것이라고 본다.

2. 질적분석

참여 학생들의 글쓰기 분석에서 본 프로그램이 인간에 대한 새로운 이해와 내면 통찰 경험을 일으켜 긍정적 변화가 있었던 것으로 나타났다. 10개의 치료요인별로 분석결과 각 요인들은 서로 연결되는 경향이 있었다. 따라서 연결적인 흐름의 관점으로 논의하고자 한다.

요즈음 젊은이들을 희망 없는 3포 세대(다음백과 2011)라 칭하고, 연애, 결혼, 출산을 포기하는 현상이 사회적으로 우려되고 있는 현실이다. 글쓰기 분석에서 학생들이 자신에게 가장 빈번하게 「희망」을 갖는 부분이 사랑과 연애였다. 청년들이 사랑에 대해 토론하고, 연애의 희망을 회복한다는 것은 고무적인 현상이었고, 글쓰기 분석과 활발한 토론 장면에서 사랑의 동기를 유발할 수 있는 매체(사랑의 기술, 500일의 썸머) 포함이 유용했음을 알 수 있었다.

Sandahl과 Lindgren(2006, 116-117)의 논의에서, 인간으로 받아들여진다는 것은 기본적으로 유사성으로 묶이고, 함께 변화를 따라 가는 것이다. 집단이 유사성을 탐색해가는 것이 그룹원들 사이의 작은 차이를 인식하고 통합해가는 것과 같이, 집단에서 차이점을 인식하고 발견하는 능력의 향상과 더불어 유사성을 인식하고 발견하는 능력도 향상된다. 본 프로그램의 조원들 사이에서 유사성 발견은 친밀함으로 발전했고, 이는 곧 「보편성」으로 경험되어, 다른 사람을 인정하고 본받는 「모방행동」으로 확대되었다. 차이의 인식은 「타인이해」라는 인간 수용으로 통합되었다. 복잡성을 수용한다는 것은 인간이 성숙해가는 척도이기도 하다. 통합의 장점은 집단원이 고립된 감정을 피할 수 있는 것이라고 한다. 집단원에게 질문할 수 있고, 이러한 감정들을 탐색할 수 있도록 조원들의 지지를 받을 수 있었다.

Barlow와 Burlingame(2006, 110-111)은 집단 「응집력」은 집단원간에 높은 긍정적 감정의 관련성으로 의미 있는 소재를 개방하도록 격려되고, 자기개방은 집단원간에 의미 있는 피드백으로 이끌어 간다고 한다. 참여 학생들이 서로 공감하고 협력하는 응집된 지지적 환경에서 자신을 개방하고 탐색에 탄력을 가할 수 있었던 것으로 분석되었다. 자신의 생각이나 느낌이 타인과 공유되고 있다는 「보편성」의 인식을 통해서 자신을 개방하고 활발한 피드백을 주고받은 것으로 파악된다.

Yalom(1993, 51)은 다른 집단원들의 피드백을 통해 대인관계 학습의 새로운 상호작용을 만들어 낼 수 있다고 했다. 즉 대인관계의 상호작용은 '상호피드백'을 주고받는 과정에서 배우게 된다. 본 프로그램에서 매체를 감상한 후 조별 토론의 형태로 이루어진 피드백을 통한 상호작용에서 관계에 관한 새로운 관점을 배우고 자신의 대인관계를 돌아보는 「대인관계」 학습이 이루어진 것으로 보인다. 대인관계 능력은 커뮤니케이션 기술과 밀접한 관계가 있고, 집단에서 새로운 커뮤니케이션 형태를 배울 수 있다(Sandahl & Lindgren 2006, 116-117)고 볼 때, 매체를 공통 관심사로 자연스럽게 대화를 시작하고, 친절한 코치의 역할을 하는 매체가 주는 정보를 활용하여 집단에서 타인과의 커뮤니케이션을 자연스럽게 촉진한 집단 독서치료는 대인 관계를 배울 수 있는 매우 안전한 환경이었다.

한편, 관계의 측면에서 가족은 관계의 출발지로서 가족에서 경험한 초기의 인간관계는 내재화되어 있다가 이후의 대인관계에 영향을 미친다(양명숙 등 2013, 54)고 한다. 「나와 가족이해」부분에서 가족을 재경험하고 돌아보는 시간을 가졌다. 가족의 문제를 모두 타인에게 공개하기 보다는 어떤 문제들에 대해서는 책을 통하여 스스로 진단하고 글쓰기를 통해 풀어내면서 치료의 과정을 경험하고 있었다. 일반 집단상담에서 준비되지 않은 채, 자기 문제를 쉽게 공개했다가, 상처받고 수습이 어려운 경우가 많다. 개인적 문제에 대해 개방을 압박하는 것보다는 스스로 조절할 수 있게 하는 점 또한 독서치료가 갖는 장점이라고 본다.

아리스토텔레스가 감정적 카타르시스라는 개념을 제안한 이래로 예술은 감정적 웰빙의 효과로 주목되었다. 예술가들이 심리치료에 참여했고, 프로이드도 작가를 치료적 과정에 동맹자로 제안했으며, 현재 독서치료는 치료적 과정에 광범위하게 적용되고 있다(Pehrsson, McMillen 2005, 47). 본 프로그램 참여 학생들은 책을 읽고 토론을 하면서 경험한 「카타르시스」는 속 시원함과 자유로움으로 표현되었으며 카타르시스, 즉 자기표현의 소중함을 인식하게 된 것으로 분석된다. 스스로 감정을 다루고 자기를 진솔하게 표현하는 능력의 향상과 함께 정서적 안정감을 얻고, 정서적 안정감 속에서 편안하게 「현실수용」이 이루어지는 것으로 해석된다.

20대 초반에는 직업 탐색과정으로 여러 가지 직업을 대안으로 생각하는 시기이다. 때문에 진로결정을 도울 수 있는 유용한 정보와 도움이 필요한 시기이다. 직업을 이해하는 데 도움을 주는 방법은 매뉴얼을 가지고 진행하는 직업상담 만이 아니라, 독서치료는 다양한 문헌을 기반으로 일과 직업에 대한 정보를 줄 수 있는 방법이다(Eliasa, Iswant 2014, 434). 본 프로그램이 진로를 목표로 하지 않았지만 대학생들에게 진로 문제가 중요한 시기인 만큼 「현실수용」으로서 직업과 미래에 대한 성찰의 표현들이 글쓰기에 드러났다. 이것은 대학생 독서치료의 과제가 진로 문제를 포함해야 한다는 것을 말하고 있는 부분이다.

마지막으로, 양적 측정에서 유의미한 효과가 있었던 치료요인들의 글쓰기 분석에서 활발한 역동을 일으키고 있었던 매체들이 있음이 분석되었다. 이것은 매체가 치료효과에 영향을 주

었을 것으로 해석되고, 치료주제에 따라 치료효과를 배가시킬 수 있는 자료가 있다는 것을 암시하여, 독서치료 목적이나 목표에 따른 자료선정의 중요성도 확인된다.

3. 연구의 시사점 및 제언

본 연구에서 이루어진 양적분석에서 대학생 독서치료 프로그램이 집단상담으로서 효과가 있음을 밝혔고, 질적인 분석으로 독후활동의 토론 후 글쓰기를 통하여 집단상담의 관점에서 대학생들이 긍정적으로 변화하고 있음을 알아냈다. 양적, 질적 분석을 종합한 연구 결과의 해석을 통하여 다음과 같은 의의와 시사점을 찾을 수 있었다.

첫째, 집단독서치료는 집단상담의 장점을 포괄하고, 단점을 보완하는 안전하고 효과가 있는 치료방법임을 확인하였다. 매체를 통해 필요한 정보를 얻고, 토론의 과정에서 문제와 치료 방법을 명료화하는데 도움을 받으면서, 자연스럽게 타인에게 마음을 열고 상호작용이 활성화되고 있었다. 또한 책을 지침삼아 스스로 치료하고 조절할 수도 있으므로 공개가 어려운 부분은 주로 글쓰기를 통해 안전하게 간접적인 개방을 할 수가 있었다.

둘째, 집단상담 치료요인 중, 「모방행동」, 「응집력」, 「현실수용」에서 유의미한 효과가 있다고 조사된 것은, 현실수용 측면에서는 대학생들에게 현실문제인 진로 문제가 더 깊이 다루어질 필요가 있다는 현상을 나타낸 것이며, 모방행동과 응집력은 집단상담의 효과를 가져 오는 핵심요건으로, 대학에서 독서치료 프로그램의 유용성과 필요성을 시사했다고 본다.

셋째, 대학생들이 매체 감상 후 사랑에 대해 열렬히 논하고 연애에 대한 숨어있던 '희망'을 글쓰기에서 드러낸 것은 매우 의미 있는 현상이다. 매체에서 암시하는 방법이나 주인공 행동 뿐 만 아니라 동료의 경험을 통해서도 사랑의 양식을 학습하고 자신의 이성패턴을 점검하였다. 이러한 예는 매체를 감상하고, 토론하고, 모델링 활동으로 이어지는 집단 독서치료 프로그램이 정서, 인지, 행동의 모든 측면에서 대학생들의 변화를 유도하는 방법 될 수 있음을 보여주고 있는 것이다.

본 연구는 대학생 독서치료 프로그램이 집단상담으로서의 기대할 수 있는 유용성과 장점이 있다는 것을 파악한 것에 의의가 있다. 연구의 제한점을 보완하고 향후 더 심도 있게 다루어져야 할 내용을 살펴보면 먼저, 수업에서 이루어지는 독서치료 프로그램의 참여 인원이, 집단상담에 적합한 수를 초과하여 하나의 집단으로 운영하기 어려워 지도자가 피드백 주고받는 개개인에 대한 관찰과 초점화가 쉽지 않았던 것이다. 집단상담에서는 피드백을 주는 사람이 중요한 치료적 의미를 갖는다는 점에서, 독후 활동에서 토론의 방식을 정교화하거나 역할극 등을 활용하여, 스스로의 통찰을 유도할 수 있는 독후활동 방안에 대한 연구와 프로그램 개발이 필요하다고 본다. 타인을 향한 자신의 표현과 관계 패턴에 대한 의미를 스스로 탐색하고

새로운 행동을 연습할 수 있는 기능을 보완한다면 집단 독서치료가 접근하기 쉬우면서도 전문적 깊이가 있는 치료 방법이 될 것이다.

끝으로, 유의미한 효과가 있었던 치료요인에서 분석된 특정자료 호응 및 활발한 토론 주제와 함께 역동을 끌어냈던 자료의 예는, 대학생 대상 독서치료의 효과를 확대시킬 수 있는 주제나 매체 발굴의 필요성과 가능성을 말하는 것으로, 이에 대해서도 조사할 필요가 있다고 본다. 이러한 연구는 대학에서 널리 수용될 수 있는 전문적인 집단 독서치료의 방향을 설정하고, 대학생 성장 과정에 필수적인 프로그램으로 집단 독서치료 프로그램이 자리매김 하는 데 역할을 할 것이다.

참고문헌

- 구자경, 장은정. 2016. 집단상담 참여경험에 나타난 대학생의 자아정체성 변화에 관한 내러티브 탐구. 『청소년학연구』, 23(10): 155-180.
- 김수경. 2008. 대학생을 위한 독서치료의 적용과 평가. 『한국도서관·정보학회지』, 39(3): 213-245.
- 김종성. 2013. 문헌정보학 분야 독서 연구의 경향과 과제. 『한국도서관·정보학회지』, 44(3): 99-124.
- 김창대, 권경인. 2000. 집단상담활동의 유형화 연구: 치료적 요인을 중심으로. 『상담학연구』, 1(1): 53-73.
- 김현희 외. 2010. 『상호작용을 통한 독서치료』. 서울: 학지사.
- 다음백과 홈페이지. <<http://100.daum.net/encyclopedia/view/47XXXXXXXXd20>> [인용 2017. 2. 20].
- 박민근. 2016. 『치유의 독서: 심리학과 철학이 만나 삶을 바꾸는 지혜』. 서울: 와이즈베리.
- 박연주, 유형근. 2012. 고등학생의 분노조절 능력 향상을 위한 독서치료 활용 집단상담 프로그램 개발. 『청소년상담연구』, 20(2): 295-314.
- 서기자. 2012. 대학생의 자아존중감 향상을 위한 독서치료적 적용. 『문학치료연구』, 25: 76-101.
- 양명숙 외. 2013. 상담이론과 실제. 서울: 학지사.
- 오현숙. 2008. 대학생이 지각하는 취업전망, 영역별 삶의 목표 및 삶의 만족도의 관계. 『한국심리학회지: 문화 및 사회문제』, 14(4): 19-37.
- 유동수. 2009. 집단상담에서의 변화원리와 상담자 역할. 『한국독서치료학회 학술대회지』, 7: 1-14.
- 이명우. 2009. 독서자료를 활용한 독서치료 사례개념화 집단교육 프로그램: 인지행동주의 접근으로. 『한국독서치료학회 학술대회지』, 7: 39-56.

- 이승채. 2014. 대학생 행복지수 제고를 위한 독서치료 적용에 관한 연구. 『한국도서관정보학회지』, 45(4): 391-408.
- 이현림, 김순미, 천미숙. 2007. 『집단상담의 이론과 실제』. 과주: 양서원.
- 이현림, 이해경, 배강대. 2005. 독서 치료 프로그램이 중학생의 자아존중감과 인간관계에 미치는 효과. 『상담학연구』, 6(4): 1245-1260.
- 전국재, 우영숙. 2009. 『놀이로 하는 집단상담』. 서울: 시그마프레스.
- 정춘순. 2012. 대인관계가 어려운 기독교청년들의 집단 독서치료 경험에 대한 현상학적 이해. 『한국기독교상담학회지』, 23(3): 239-280.
- 황금숙. 2005. 외국 독서치료 연구동향 분석 연구. 『한국도서관·정보학회지』, 39(2): 305-320.
- Barlow, Sally H. and Gary M. Burlingame. 2006. "Essential Theory, process, and procedures for successful group psychotherapy: Group cohesion as exemplar." *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 36: 107-112.
- Bate, Jonathan and Andrew Schuman. 2006. "The art of medicine, Books do furnish a mind: the art and science of bibliotherapy." *The Lancet*, 387: 742-743.
- Bibliotherapy Fact Sheet. 1982. Urbana, IL: ERIC Clearinghouse on Reading and Communication Skills.
- Corey, Marianne Schneider and Gerald Corey. 2003. 『집단상담 : 과정과 실제』 5판. 김명권 외역. 서울 : 시그마프레스.
- Eliasa, Eva Imania and Sri Iswant. 2014. "Bibliotherapy with the career topic to increase the student's career motivation of guidance and counseling." *Procedia-social and behavioral science*, 114: 434-438.
- Leader, Elaine. 1991. "Why Adolescent Group Therapy?." *Journal of child and adolescent group therapy*, 1(2): 81-92.
- Pehrsson, Dale E. and P. McMillen. 2005. "A bibliotherapy evaluation tool: grounding counselors in the therapeutic use of literature." *The art in psychotherapy*, 32: 47-59.
- Sandahl, Christer and Annika Lindgren. 2006. "Focused group therapy: An integrative approach." *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 36:113-119.
- Shechtman, Z and M. Ben-David 1999. "Individual and group psychotherapy or childhood aggression: A comparison of outcomes and process." *Group Dynamics*, 3(4): 263-274.
- Weinstein, Deborah. 1987. "Self psychology and group therapy." *Group*, 11(3): 144-154.

- Yalom Irvin D. 1993. 『집단정신치료의 이론과 실제』 제4판. 최혜림, 장성숙 옮김. 서울: 하나의학사.
Yalom Irvin D. 2005. 『집단정신치료의 이론과 실제』 제5판. 최혜림, 장성숙 옮김. 서울: 하나의학사.

국한문 참고문헌의 영문 표기

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

- Daum Encyclopedia Homepage. <<http://100.daum.net/encyclopedia/view/47XXXXXXXXd20>>
[인용 2017. 2. 20].
- Hoang, Gum Soak. 2005. "An Analytical Study on Research Trends of Bibliotherapy in Overseas." *Journal of the Korean Library and Information Science Society*, 39(2): 305-320.
- Jeong, Chun Soon. 2012. "The phenomenological understanding of the Christian youths who have participated in group bibliotherapy due to interpersonal difficulty." *Korean Journal of Christian Counseling*, 23(3): 239-280.
- Kim, Chang Dai and Kyung In Kwon. 2000. "Classification of Structured Group Exercises in Terms of Therapeutic Factors." *Korean Journal of Counseling*, 1(1): 53-73.
- Kim, Hyeon-Hui. et. al. 2010. *Bibliotherapy by Interaction*. Seoul: Hakjisa.
- Kim, Jong-Sung. 2013. "Trends Analysis of Reading Research in the Field of Library and Information Science." *Journal of Korean Library and Information Science Society*, 44(3): 99-124.
- Kim, Soo-Kyoung. 2008. "Application and Evaluation of the Bibliotherapy for University Students." *Journal of Korean Library and Information Science Society*, 39(3): 213-245.
- Koo, Ja-Gyoung and Jang Eun-Jung. 2016. "Narrative Inquiry on Change of College Students Self-identity in Experience of Group Counseling." *Korean Journal of Youth Studies*, 23(10): 155-180.
- Lee, Hyun Rim, Hae Kyung Lee and Kang Dae Bae. 2005. "The Effects of Bibliotherapy Program on the Self-Esteem and Interpersonal Relationships of Middle School Students." *Korean Journal of Counseling*, 6(4): 1245-1260.
- Lee, Hyun Rim, Sun Mi Kim and Mi Sook Cheon. 2007. *Group counseling*. Paju: Yangseowon.
- Lee, Seung-Chae. 2014. "Application of Bibliotherapy to Enhance the Happiness of

- University Students.” *Journal of Korean Library and Information Science Society*, 45(4): 391–408.
- Oh, Hyunsook. 2008. “A Study of the Relationships between the Employment Prospects, Life Aim and Life Satisfaction of University Students.” *Korean Journal of Psychological and Social Issues*, 14(4): 19–37.
- Park, Mim Keun. 2016. *Medicine for the soul*. Seoul : Wise Berry.
- Park, Yeon Joo and Hyeong Keun Yu. 2012. “The Development of a Group Counseling Program by Using Bibliotherapy to Improve Anger–Control Abilities of High School Students.” *The Korea Journal of Youth Counseling*, 20(2): 295–314.
- Seo, Gi–Ja. 2012. “The application of bibliotherapy for Improving the Self–Esteem of University Students.” *The Study of Literary Therapy*, 25: 76–101.
- Yang, Myong Suk. et. al. 2013. *Counseling Theory and Practice*. Seoul: Hakjisa.