

독서치료의 가능성과 적용

부산대학교 도서관
김경숙

I. 들어가며

자신의 의지와 무관하게 주어진 ‘삶’은 누구에게도 쉽지 않다. 자신의 세계를 잘 구축해 두고 든든한 기반 위에서 자신의 내면과 만나고 다른 사람과 관계를 맺는 사람들조차도 때때로 우울이나 무기력감에 빠지고 마음의 상처로 인해 괴로워 할 때가 있다. 성장기의 발달과업을 제대로 이행하지 못한 사람들이나 자신의 가치, 자아 정체성이 단단하게 확립되지 못한 상태에서 좌절을 경험하거나 이 사회와 문화가 부여한 외적 가치만 쫓아서 허겁지겁 살아가는 사람들은 더 말할 필요가 없다. 튼튼한 내적 기반이 없는 상태에서 느끼는 공허감으로 인해 사람들은 자신이 감당하기 어려운 곤경에 처할 때 쉽게 좌절하고 상처받고 심할 땐 긴 터널과도 같은 우울증이나 상실감에 빠지게 된다.

일상을 살아 내어야 한다는 사실만으로도 우리들은 크고 작은 마음의 상처와 짐을 가슴에 묻고 산다는 것을 유추해 볼 수 있다. 일상에서 느끼는 고통과 슬픔의 근원을 들여다보면 제대로 처리하지 못한 마음속의 울화나 응어리, 자기 가치의 상실, 정서 장애 같은 것들이 가슴 속 밑바닥에 고여 있다. 대부분의 사람들이 드러내 놓고 ‘상처’라는 표현을 쓰는 것에 어색해 하지만 일상에 엄연히 존재하는 것이 바로 ‘상처’¹⁾이다. 상처는 우리가 생활하는 일상의 어떤 공간이나 대상으로부

1) 김은엽은 상처에 대한 개념을 잘 정리하고 있다. – 상처는 찔리고, 터지고, 깨지고, 찢어져 손상되고 마비된 흔적이다. 그것은 나희덕의 표현대로라면 ‘유난히 얹고 어릉진 쪽’이라 ‘물에 닿으면 제일 먼저 젖어드는 곳’이고, 원태연의 말처럼 ‘먹지도 않은 생선가시가 목에 걸려있는 것 같은, 그것도 늘’ 그런 상태이다. 또 강미정이 묘사하는 ‘여러 개의 어둔 방 모서리를 돌고 돌아 맨 끝에야 다다르는 막다른 골목 같은 방, 수많은 빈 방 지키며 부르는 노래 간혹간혹 들리는, 가장 많이 아픈 아픔이 가장 많이 기다린 기다림이 산다’는 ‘끝 빙’과도 같은 것이다. 그것은 예기치 못한 사건으로, 원하지 않는 갈등으로 혹은 피할 수 없는 관계에서 여리고 부드러운

터 올 수 있으며 어린 시절의 어떤 특정한 시기에 제대로 해소하지 못한 정신적 충격이나 고통이 사라지지도 자라지도 않은 채 자신도 모르게 복병처럼 마음 속 깊이 자리잡고 있을 수 있다.

사회화 과정을 거치면서 사람들은 적어도 표면적으로는 훈련된 세련됨으로 또는 교묘하게 자신의 상처를 감추고 살아간다. 통제하기 힘든 감정들을 어떻게 처리해야 할지 가르쳐 주는 곳은 별로 없다. 자신의 의지와 노력으로 그 지난 방법들을 찾아야 하는 경우가 많다. 그러면서 많은 사람들과 부딪치면서 살아가지만 실제로는 많은 사람과 소통없이 단절된 상태로 살아간다. 심지어는 자기 자신조차 소외시키면서 자신의 내면속으로 들어가 보지 않고 사는 사람들도 많다. 문제는 일생을 통해 국민 3명 중 1명 가까이가 니코틴-알코올중독을 포함한 각종 정신질환으로 고통을 받고 있다는 보고²⁾가 있을 만큼 위험수위에 올라 있다는 점이다.

자기 자신의 상한 감정이나 상처에 직면하지 않고 무시하거나 회피하면서 살아가는 것은 궁극적으로 아무런 해결책이나 변화를 가져오지 못한다. 일시적인 위안을 얻을 수 있는 도피처로서 술, 담배, 점술, 종교, 기타 몰입할 수 있는 대상을 찾아보지만 그것들로부터 위안 이상의 것을 얻지 못한다. 드러내지 못하고 풀어내지 못한 감정의 찌꺼기들은 휘발되지 않으며 마음 속에 켜켜이 쌓이게 된다. 이러한 정서적 장애들이 자신을 컨트롤하기 힘든 고통스런 상황에서 분출되어 건전한 일상생활의 발목을 잡고 만다. 그것은 신경증이라는 형태로 나타날 수도 있으며 다른 사람들을 공격하는 성격장애³⁾나 정신장애⁴⁾의 유형으로 나타나기도 한다.

마음의 깊은 곳을 다치고, 감정이 상하는 것이다. 중략... 요컨대 상처란 상한 마음과 감정, 마음속의 윤화, 지속되는 응어리, 정서적인 장애를 모두 포괄하는 것이다. 한 개인의 내면을 만드는 외부적인 모든 것 중 그 어떤 것이라도 자기가 자기답게 살 수 없고, 자기 멎을 찾을 수 없게, 자기식대로 살 수 없도록 하는 것은 상처를 만든다. - 김은엽, 「20대 여성의 상처와 독서를 통한 치유에 관한 연구」, 석사학위논문, 부산대학교 대학원, 2005, 27-28쪽.

2) “국민 3명 중 1명 정신질환 경험”, 『조선일보』, 2002. 2. 1.

3) 성격장애(personality disorder)는 성격적 특이성으로 인해 사회적 기대와 괴리된 행동을 지속적으로 나타내게 되는 부적응적 행동양상을 말한다.

4) DSM-IV에서, 정신장애들은 개인에게 발생되고 있는 임상적으로 중요한 행동적, 심리적 증후군이나 양상으로서, 이러한 증후군이나 양상은 현재의 고통(예: 고통스런 증상)이나 무능력(예: 한 가지 이상의 중요한 기능 영역의 손상)을 동반하거나, 고통스런 죽음이나 통증, 무능력, 또는 자유의 상실의 위험을 증가시키게 된다. 그리고 이러한 증상이나 양상의 원인이 무엇이든지 간에 현재 개인에게 행동적, 심리적, 또는 생물적 기능 장해가 나타나고 있어야 한다. 일탈된 행동(예: 정치적, 종교적, 또는 성적)이나 갈등(주로 개인과 사회 간에 일어나는)이 개인에게 기능 장해의 증상을 초래하고 있지 않다면, 그 어느 것도 정신장애라고 정의되지 않는다. - 미국정신의학회, 『정신장애 진단 및 통계편람』, 이근후 역, 하나의학사, 1995, xxv쪽.

또 심혈관 계통 등의 신체적 질환으로도 이어진다고 한다.

여기에서 상처를 그대로 방치해 두어서는 안되는 이유를 찾을 수 있다. 그리고 사춘기 소녀들을 연구한 하버드대학교의 심리학 교수 캐롤 길리건은 “우리를 관계에서 주고받는 크고 작은 상처에 대해 말하지 않는다면 목소리뿐만 아니라 우리 자신도 잃어버린다”⁵⁾는 말로 상처를 드러내 놓고 말해야 하는 필요성을 역설하고 있다.

그러면 어떻게 ‘상처’를 들여다 보고 드러낼 수 있을까? 그리고 나아가서 치유할 수 있을까? 전통적으로, 심한 정신적 충격이나 심리적 외상을 치료하기 위하여 사람들은 정신과 의사나 심리치료사의 전문적인 치료를 받는다. 정신보건 관련 전문가의 영역과 더불어 최근에는 일상의 상처와 정서장애를 치료하기 위하여 미술치료, 음악치료, 무용치료, 연극치료 등과 같은 예술치료가 대안요법으로 개발되고 있다. ‘독서치료’도 마음을 치유하는 대안요법 중의 하나라고 할 수 있다.

외형적 규모의 변화와 발전 속에 살고 있으면서도 변화를 따라잡지 못하고 소외되고 고립되는 사람들이 많아져서 그런지 우리 사회에서도 ‘마음’을 이야기하고 ‘소통’을 이야기하고 ‘치유’를 이야기하기 시작했다. 그런 사회적 흐름이 관련 자료의 출판으로 이어지고 그런 책의 도움을 받아서 자가치유에 이르게 할 수 있는 사회적 장치가 마련된 셈이다. 독서치료는 책을 정직하게 만나고 안정되고 지지적인 분위기 속에서 다른 참여자들과 책을 읽으면서 느낀 감정이나 심리적 변화나 역동을 나눔으로서 마음의 위안을 얻고 객관적 통찰을 통하여 ‘각성’에 이르게 하는 방법⁶⁾이다.

이 논고에서는 마음의 상처에 대한 이해를 바탕으로 독서치료에 대한 이론적 설명과 함께 독서치료 프로그램을 적용한 사례를 살펴 보고 독서치료의 성과와 가능성에 대하여 고찰하고자 한다.

5) 재니스 A. 스프링, 『어떻게 당신을 용서할 수 있을까』 양은모 옮김, 문이당, 2004, 36쪽.

6) 김정근교수는 “각성을 주고 삶의 재해석이 가능하도록 하는” 것이 치유서의 요건이 된다고 한다.

II. 독서치료에 대한 이해

1. 왜 독서치료인가?

사람들은 마음속에 이런 저런 상처를 안고 지내지만 그것을 인식하지 못하거나 그냥 덮어 두려는 경우가 많다. 상한 마음을 치유하기 위해서는 먼저 마음의 상처가 어디에서 오는지 살펴 볼 필요가 있다. 마음의 상처와 정신의 황폐는 어느 날 갑자기 찾아온 감기와 같은 가벼운 신체적 질병과는 다르다. 거기에는 단 하나의 이유로 단정할 수 없는 복잡한 원인이 존재하기도 한다. 그 원인은 심리치료나 명상 등 자기 자신의 의지와 노력으로 진단하고 치유할 수 있는 것이 있는가 하면 한 개인의 마음 속 깊숙한 곳에 켜켜이 쌓여 쉽게 견혀지지 않는 고질적인 상처로 한 사람의 영혼을 평생 지배하는 것일 수도 있다.

정신과 의사, 심리치료사 등 정신보건 관련 전문인들이 개인의 정신건강을 위해서 애쓰고 있지만 그것만으로는 부족하다. 정신건강에 관여하고 있는 전문가들을 일반인들이 쉽게 접하기는 어려울 뿐만 아니라 그런 전문가들의 도움을 받고 있다는 사실을 공개하기 꺼려할 수밖에 없는 미성숙한 사회적 분위기, 그리고 경제적인 부담감에서도 자유로울 수 없기 때문이다.

고통에 시달리는 많은 사람들이 일시적인 위안과 도피를 위하여 찾고 있는 약물, 담배, 점술 등은 근본적인 문제해결이 되지 못하고 심지어는 개인의 신체적, 정신적 건강에 해악을 끼친다. 그러나 한 개인이 치유하려는 의지를 가지고 자신의 문제에 직면하기 위한 방법으로 독서를 할 때 부작용 없이 한 사람을 변화시키고 치유시킬 수 있는 것이 독서치료이다. 독서는 많은 사람들이 가지고 있는 크고 작은 상처와 아픔들을 완화시키거나 치유하는 힘을 가지고 있다. 치유서를 읽는 과정에서 자신이 가지고 있는 갈등이나 정서적 문제의 본질과 원인을 알게 되고 그 문제를 풀어 가는 방법을 더듬하는 통찰력을 얻게 되고 궁극적으로 치유에 이르게 된다.

그동안 문헌정보학계와 도서관계에서는 책과 가장 밀접한 관계를 맺고 있으면서도 ‘독서’에 대한 연구와 현장의 지원과 실천성에 있어서 다른 영역에 비해서 상대적으로 소홀히 다룬 감이 없지 않다. 몇 년 전부터 형성된 독서에 대한 관심이

‘독서지도’나 ‘독서클리닉’으로 그치지 않고 실제로 마음 상한 사람들이 도움을 받을 수 있는 ‘독서치료’로 이어질 수 있도록 이제 도서관 현장과 문헌정보학계에서도 독서를 기반으로 하는 서비스에 대한 연구와 적용을 구체적으로 확장시켜야 할 때이다.

2. 독서치료의 정의

독서치료는 책을 읽음으로써 자신이 직면하고 있는 문제들을 슬기롭게 처리할 수 있는 통찰력을 얻게 되고, 치료와 예방을 통해 건강한 정신건강을 유지하고 사회적응력을 정상적으로 키우도록 하는 치료법이다.

3. 독서치료의 역사

독서치료는 고대에서부터 시작되었다고 할 수 있다. 예를 들면, 아리스토텔레스(Aristotle)는 『시학(poetics)』에서 카타르시스에 대하여 논의하면서 문학뿐 아니라 다른 예술이 사람에게 치료를 가능하게 하는 정서들을 불러 일으킨다고 이야기하였다. 테베의 도서관에는 ‘영혼을 치유하는 장소’라는 글이 적혀 있고, 스위스에 있는 세인트 골(St. Gall)의 중세 대수도원 도서관에는 ‘영혼을 위한 약 상자’라는 비슷한 글이 새겨져 있다. 이것은 사람들이 책을 소중하게 여겼다는 것을 보여주기도 한다. 그리고 이들은 책이 가지고 있는 교육과 치료의 힘을 통해 생활이 질적으로 풍부해진다는 것을 잘 알고 있었다는 것을 드러내 준다.⁷⁾ 16세기 프랑스 의사인 라블레는 풍자작가로도 유명한데 그는 환자에게 주는 처방전에 언제나 문학책 이름을 적어 주었다고 한다.⁸⁾ 이것은 신체적 질병을 치료하기 위하여 의사의 처방과 약의 도움뿐만 아니라 독서에 의해 정신과 마음을 건강하게 하는 것이 진정한 치료라는 생각에서 취해진 처방일 것이다.

서구사회에서는 1949년 슈로드(Shrodes)에 의해 독서치료에 대한 이론적이고 임상적인 박사학위논문이 나온 이후로 독서치료에 대한 연구가 지속적으로 활발하게 이뤄지고 있다. 독서치료에 대한 이론과 효과, 필요성을 제시하는 수준을 넘어서

7) 한국어린이문학교육학회 독서치료 연구회, 『독서치료』, 학지사, 2001, 24쪽.

8) 황의백, 『독서요법』, 범우사, 1996, 11쪽.

상황⁹⁾별로 구체적으로 도움을 받을 수 있는 단행본들이 많이 출간되고 있다.

우리나라의 경우 독서치료의 역사는 짧다. 한국에서의 독서치료에 대한 연구는 그다지 오래되지 않았으며 그 연구도 지속적으로 이어지지 못했다. 최근 몇 년전부터 부산대학교 문헌정보학과를 중심으로 독서치료에 대한 연구와 논의가 활발해지고 있다. 독서치료가 새롭게 주목을 받으면서 각 대학의 평생교육원이나 민간 단체에서 '독서치료'와 관련된 강좌를 개설하고 있다. 그리고 개인적으로 독서치료 홈페이지¹⁰⁾를 운영하고 있거나 '신성회'와 같은 독서모임으로 우리나라의 독서치료 역사의 새로운 장을 열고 있는 것은 긍정적인 발전이라 하겠다.

4. 독서치료의 목적

베스 돌(Beth Doll)과 캐롤 돌(Carol Doll)은 독서치료의 목적을 다음과 같이 기술하고 있다.¹¹⁾

첫째, 다른 무엇보다도 먼저 독서치료는 책을 읽은 사람들의 개인적 통찰력과 자기 이해를 키우기 위한 것이다. 둘째, 개인적 통찰력의 향상과 관계 있는 것으로 책을 읽은 사람들이 정서적인 카타르시스를 일으키도록 하기 위한 것이다. 셋째, 일상의 문제를 해결하도록 돋기 위한 것이다. 넷째, 책을 통해 얻은 통찰, 카타르시스, 문제를 해결하는 능력을 얻는 것은 타인과의 상호관계나 행동하는 방법을 변화시키기 위한 것이다. 다섯째, 타인과의 효과적이고 만족스러운 관계를 증진시키기 위한 것이다. 여섯째, 친밀한 사람과 헤어지게 되는 특정 문제(혼성가족, 입양 등)에 직면하게 되었을 때 좋은 정보원을 제공해 주기 위한 것이다. 일곱째, 자주 간과되는 것으로 독서치료는 즐거움을 주기 위한 것이다.

9) 상황별 독서목록에서의 '상황'은 사람들에게 책을 권할 때 고려하게 되는 독자의 조건적 상태를 말한다. 이것은 영유아기부터 성장기를 거치면서 사람들에게 형성되는 내재적 자아 및 심리가 현재 상태로 연결되면서 표출되는 정신적 갈등상황과 이로 인하여 처하게 되는 사회적 처지를 가리킨다. - 한윤옥, "독서치료를 위한 상황별 독서목록의 기초적 요건에 관한 연구 II : 사례분석을 통한 상황설정 및 분류체계 예시", 《한국문헌정보학회지》, 제 38권 제3호(2004. 10), 253쪽.

10) <http://www.bibliotherapy.pe.kr> 이영식의 독서치료 홈페이지.

11) Beth Doll & Carol Doll, *Bibliotherapy with young people: librarians and mental health professionals working together*, Libraries Unlimited, 1997, pp. 8-9.

5. 독서치료의 원리

독서치료의 원리를 간단하게 정리해 보면 다음과 같다. 먼저 독서치료의 도구가 되는 자료에서 다른 사람의 문제를 보면서 자신의 문제를 인식하고, 다른 사람도 자신과 같은 문제를 가질 수 있음을 암으로써 자신의 문제에 대한 절망감을 최소화할 수 있고 동질감을 느낀다(동일화). 그리고 자신의 느낌, 문제, 처한 상황을 자료에 나오는 인물에게 비추어 봐서 그 등장하는 인물간의 관계나 동기에 대한 이해를 하게 된다(투사). 그렇게 함으로써 자신의 억압된 기억, 걱정, 긴장과 같은 감정을 작중 인물이나 저자에게 말이나 감정적 발산으로 표현함으로써 감정의 정화를 느낀다(카타르시스). 그 결과로 자신의 심리적, 정신적 억압상태에서 벗어날 수 있으며 자기 자신에 대한 객관적인 인식과 타인에 대한 이해, 안내, 수용과 같은 통찰력을 갖게 된다(통찰).

6. 독서치료의 방법

전통적으로 독서치료는 소설이나 시와 같은 문학작품들을 치료도구로 사용하였으며 그것을 읽어 나가는 과정에서 동일화, 카타르시스, 통찰의 효과를 경험하게 된다고 보았다. 최근에는 문학작품 외에 논픽션 자료들이 새로운 자가치유서(self-help books)로 주목받고 있다. 특히 같은 시대를 살아가는 사람들의 생각과 문제, 아픔들을 현실감 있게 접할 수 있는 논픽션 자료들은 비슷한 상황에 처해 있는 사람들에게 문학작품보다 더 직접적인 치유효과를 가져다 준다. 자가치유서의 직접적인 효과는 책이 정신과 의사나 심리치료사의 상담기능을 일정 정도 수행해 주는 데서 생기는 것¹²⁾이라고 김정근 교수는 보고 있다.

사람은 불완전한 존재이므로 누구나 자신의 개인적 상처, 자기 정체감에 대한 갈등, 일상에서 부딪치는 문제로 인해 고통을 겪을 때가 있다. 이러한 고통에 직면하게 될 때 심리치료나 심할 경우엔 정신과 상담을 받지 않고서도 자신의 문제를 진단하고 치유할 수 있는 방법이 개인 독서치료이다. 역기능 가정에서 자란 정동섭 교수, 최현주 목사, 미국의 토크쇼 진행자인 오프라 윈프리 같은 사람들은

12) 책읽기를 통한 정신치료 연구실, 『마음 아픈 이들을 위한 자가치유서 안내』, 부산대학교 문헌정보학과, 2003, 발간사.

독서를 통해서 여러 가지 정서적 장애와 마음의 상처에서 벗어나고 치유받을 수 있었다. 그 외에도 네 살 때 엄마가 고속도로에 자신을 버리고 남동생과 함께 떠나가 버렸던 기억을 마음의 상처로 가지고 있으면서 또 다시 버림받지 않기 위하여 알코올 중독자 아버지의 신체적 학대 속에서 살아가던 여섯 살 난 아이가 정상적인 가정에서 성장한 아이라면 자연스럽게 알게 되는 사랑, 신뢰, 애처로움과 같은 개념을 이해하지 못하다가 담임교사가 읽어주는 어린왕자의 이야기를 통하여 사랑과 관심으로 ‘길들이는’ 인간과의 관계를 이해하고 자신의 얼어붙은 마음을 조금씩 치유해 가는 기록¹³⁾도 독서치료의 사례로 볼 수 있다.

그룹 독서치료는 독서치료 자료를 공유하면서 참여자들이 토론하는 과정에서 상호작용이 일어나 자신과 다른 사람을 이해하고 수용할 수 있으며 자신의 문제를 객관화함으로써 치유에 쉽게 이르게 하는 방법이다. 현재 민간차원에서 이뤄지고 있는 독서모임인 ‘신성회’는 대표적인 그룹독서치료를 실현하고 있는 곳으로 그룹 독서치료에 있어 홀륭한 모델이 되고 있다. 신성회는 처음 20명의 주부가 참석하여 십 수 년간 지속되어 오는 독서모임으로, 책을 만남으로써 남편과의 갈등이나 정신질환에 걸린 조카와의 관계에서 전환점을 맞고 책이 정신적으로 고통받는 사람들에게 유용한 도움을 준다는 것을 체득한 이영애 실장이 중심이 되어 정신건강을 위한 독서치료모임으로 운영되고 있다.

문현정보학계에서 이뤄지는 독서치료모임으로는 부산대학교 문현정보학과를 중심으로 이뤄지는 책·정·연¹⁴⁾ 모임이 있다. 이 모임은 독서치료 관련 책을 선정해서 읽고 함께 토론함으로써 사서직과 정신보건의 문제를 연결시키기 위한 노력을 하고 있으며 이 과정에서 독서치료에 대한 지식의 습득뿐만 아니라 개개인이 치유되는 경험을 공유하고 있으므로 그룹 독서치료의 한 형태라고 할 수 있다.

그리고 도서관 현장에서 이뤄지는 독서치료모임으로는 울산남부도서관의 독서치료 프로그램 신설운영을 위한 사전 연수모임을 예로 들 수 있다. 이 사례는 2003

13) 토리 L. 헤이든, 『한 아이』, 주정일·김승희 옮김, 샘터사, 1982, 123-131쪽.

14) ‘책읽기를 통한 정신치료 연구실’의 출임발로 2002년부터 부산대학교 문현정보학과 김정근 교수와 관심있는 대학원생들을 중심으로 월 1회 이루어지는 독서모임으로 정신분석학 관련 도서뿐만 아니라 마음의 상처와 치유를 다루는 책을 읽고 토론하는 독서치료의 장으로 시작하였다. 자체 세미나와 연수 후 외부적으로 활동영역을 넓혀 2004년 3월 책·정·연 기획위원회를 중심으로 부산대학교 평생교육원에 독서요법사과정을 개설하여 현재에까지 이르고 있으며 책·정·연 회원이 이끄는 부산, 울산, 경남지역 공공도서관의 독서치료 프로그램도 성과를 거두고 있다. 최근에는 각 회원들의 분과활동을 지원하는 방식으로 운영되고 있다.

년 도서관 주간의 독서치료 관련 목록 발간과 독서치료 프로그램을 위한 사전작업으로 현직 사서들에 의해 자발적으로 운영되는 독서치료모임이었다는 데에서 그 의미를 찾을 수 있다. 그리고 이 모임의 결실로 2003년 4월과 9월에 팜플렛 형태의 ‘마음 아픈 이들을 위한 자가치유 도서목록’이 발간되었다. 그리고 이를 바탕으로 독서치료 프로그램을 개발하여 지역주민들에게 서비스하고 있다. 그밖에 부산남구도서관, 경남김해도서관, 창녕도서관에서도 마음 아픈 이들을 위한 상황별 목록을 개발하여 이용시키고 있다.

상황별 목록을 개발하는 데 그치지 않고 울산의 남부도서관을 시작으로 창녕도서관, 양산도서관, 부산 남구도서관, 연산도서관, 부산진구 여성인력개발센터 등에서 지역사회의 구성원들을 위한 독서치료 프로그램을 개발하여 그룹독서치료를 시도하고 있다.

도서관과 사서가 지역주민을 위한 서비스의 일환으로 독서치료 프로그램을 개발하고 주도적으로 독서치료를 주관할 때 그 파급효과는 커질 것이며 지역사회의 정신건강에 적극적으로 기여할 수 있을 것이다. 독서치료 프로그램을 개발하기 위해서는 지역사회에 봉사하려는 마인드와 독서치료 관련 지식과 경험이 선행되어야 하며 독서치료의 세 가지 요소라고 할 수 있는 치료대상, 치료도구, 치료자에 대한 검토와 분석이 필요하다.

도서관에서 처음 시도해 볼 수 있는 독서치료방법은 발달적 독서치료(*developmental bibliotherapy*)라 할 수 있다. 사람은 누구나 성장하면서 그 단계별로 이행해야 할 과업이 있으며 일상생활에서 크고 작은 상처와 벽을 만나게 된다. 그러한 아픔의 근원과 원인을 진단하고 정서적 장애에 슬기롭게 대처하고 극복하고 궁극적으로 치유에 이르게 하는 것이 바로 발달적 독서치료이다. 발달적 독서치료에 있어서는 누구나 치료대상이 될 수 있다. 이러한 독서치료 프로그램이 정착되고 그 경험이 축적될 때 더 심화된 단계의 임상적 독서치료(*clinical bibliotherapy*)로 그 영역을 확장해 나갈 수 있을 것이다. 이 부분은 앞으로 더 연구하고 신중하게 접근해야 할 과제이기도 하다.

치료도구는 바로 책을 비롯한 매체라 할 수 있다. 치유서를 읽으면서 의식이 확장되고 카타르시스와 통찰을 느낄 수 있으며 독서경험을 바탕으로 다른 참여자들 앞에서 자신의 자아를 드러내고 마음 속의 응어리들을 서로 풀어놓음으로써 자신의 아픔이 완화되거나 치유되는 경험에 이를 수 있다.

마지막으로 고려되어야 할 사항인 치료자는 이 독서치료모임을 이끌어 가는 진행자¹⁵⁾로 독서치료에 대한 마인드와 이론적 바탕도 중요하겠지만 가장 필요한 자질은 참여자들의 이야기를 경청하고 그들의 아픔과 이야기에 공감할 수 있는 마음(sympathy)이라 할 수 있다. 진행자는 독서치료 프로그램을 진행하는 데 있어 쉽게 판단하거나 구체적 해결책을 제시하기보다는 참여자들 스스로 자아를 드러내는 과정에서 자신의 정서적 응어리가 풀리거나 완화되는 경험을 가지거나 그 과정에서 해결책을 찾거나 다른 참여자가 해결책을 제시해 줄 수 있도록 유도하고 분위기를 이끌어 가는 선에서 개입할 필요가 있다. 책이 바로 치료사의 역할을 하기 때문이다.

III. 독서치료의 적용방법과 사례

현재 부산대학교 문현정보학과 책·정·연, 평생교육원 독서요법과정, 부산, 울산, 경남지역에서 이뤄지는 독서치료모임의 운영방법은 여타 다른 기관의 독서치료강좌나 모임과 그 맥을 달리 한다. 이론에 치우쳐서 독서치료의 효용성과 실천성에 의문이 제기되는 테크닉 중심의 독서치료를 넘어서서 참여자와 진행자 모두 독서를 통해 자신의 변화를 체득할 수 있도록 실천적 방법들을 적용하고 있다.

1. 독서치료의 적용방법¹⁶⁾

가. 먼저, 치유적 책읽기

- 선정된 치유서를 한꺼번에 또는 몇 차례에 나누어 집중하며 통독한다.
- 읽으면서 떠오르는 생각과 느낌에 주목한다.
- 이 때 책의 내용을 자세히 기억하려고 노력할 필요는 없다. 마음으로 부터의 공감이 중요하다.

15) 김정근교수는 독서치료 모임을 이끄는 사람을 리더(leader), 진행자(facilitator), 인도자(presider), 또는 조정자(coordinator)로 부르는 것이 적절하다고 한다.

16) 김정근, “김정근의 독서치료 이야기: 상처받은 마음의 유능한 주치의, 독서”, 《사람과 책》(교보문고), 2004. 8.

나. 다음으로, 치유적 글쓰기

- 처음 치유서를 손에 들었을 때의 느낌
- ‘나’에게 와닿는 메시지의 강도
- 읽는 과정에서 ‘나’의 내면에 일어나는 생각과 감정의 파장
- 다 읽고 났을 때 정리되는 생각
- ‘나’ 자신에 대한 새로운 이해, 주변 사람에 대한 새로운 해석
- 읽고 나서 떠오르는 얼굴, 읽기를 권하고 싶은 사람, 선물하고 싶은 사람
- 위의 내용을 정리하여 종이 위에 솔직하게 적는다.

다. 마지막으로, 치유적 말하기

- 준비해온 ‘치유적 글쓰기’를 바탕으로 입을 연다.
- ‘나’를 남김없이 한껏 열어보이며 표현한다.
- 다른 참여자들의 말에 귀를 기울인다.
- 다른 참여자들과 서로 마주 보며 토론한다.

2. 독서치료의 사례

앞에서도 언급하였듯이 우리나라 도서관의 독서치료 서비스는 울산 남부도서관 사서들의 자발적 의지로 시작하여 상황별 독서치료 목록을 개발하고 그 과정에서 축적된 경험과 마인드를 바탕으로 독서치료 프로그램을 개발하는 것으로 이어졌다. 이어서 부산의 남구도서관, 연산도서관, 양산도서관 등에서도 독서치료 프로그램이 운영되고 있다.

현재 공공도서관 현장에서 이뤄지는 독서치료 프로그램의 특성은 독서치료에 대한 학계의 연구의 연장선에서 이뤄지고 있으며 또 현장에서의 독서치료의 경험이 독서치료에 대한 연구로 이어지는 유기적 관계에 있다는 점이다.

독서치료 프로그램 운영에 있어 구체적인 도구가 되는 것은 상황별 목록이다. 독서치료용 상황별 독서목록의 기술이 되는 책은 책 자체가 얼마나 훌륭한 책인가 서지적 사항은 어떤가 하는 것보다는 그 책을 읽는 사람이 그 책을 읽으면서 동일화 과정을 겪고, 카타르시스를 동반한 감정적 통찰력을 얻을 수 있음으로써 마음의 병을 치유할 수 있는지에 대한 가치판단이 우선되기 때문에 그 사람의 독서목

적에 가장 잘 맞는 것을 끄집어내어 제공하는 실효적 서지통정을 실현하는 목록이라고 할 수 있다.¹⁷⁾

현재 서구사회에서는 특수한 상황에 도움을 받고 치유에 이를 수 있는 치유서들이 상황별로 구체적으로 개발되어 있지만 우리 사회에는 이제 겨우 걸음마를 뗀 상황이다. 1999년 한국도서관협회에서 발간한 『국민독서문화 진흥을 위한 독서서지정보 시스템 개발』은 아동과 청소년으로 구분하여 연령에 맞는 상황별 독서목록으로 발간하였으나 ‘독서치료’에 대한 개념을 가지고 접근한 것은 아니었다. 도서관을 기반으로 하는 독서치료에 대한 인식이 확대되면서 최근 도서관계에서 『독서치료를 위한 상황별 독서목록 : 성인편』¹⁸⁾이 발간되어서 독서치료 프로그램의 도구로 활용할 수 있을 뿐만 아니라 일반인들의 자가치유서로 활용할 수 있는 계기를 제공해 주고 있다.

아래 사례는 현재 공공도서관에서 행해지는 독서치료 프로그램과 부산대학교 평생교육원 독서요법과정의 프로그램으로 진행방법은 앞에서 소개된 것과 같다. 울산남부도서관의 프로그램 계획과 운영 방법은 김순화의 박사논문¹⁹⁾에 상세하게 기술되어 있어서 이 논고에서는 김순화의 논문을 참고로 하여 상황별 자료를 간략하게 소개하고자 한다.

17) 한국도서관협회 독서진흥위원회 특별연구팀, 『(독서치료를 위한)상황별 독서목록』, 한국도서관협회, 2004. 9쪽.

18) 이 책자는 2004년 문화관광부의 지원으로 한국도서관협회 독서진흥위원회 특별연구팀에서 만들었으며, 목적은 도서관을 포함하는 각종 독서 현장에서 독서치료 프로그램의 기획과정에 활용할 수 있도록 하는 데 있다. 초록 책수는 138책이다. - 위의 책. 일러두기

19) 김순화, 「공공도서관의 독서치료 프로그램 운영에 관한 연구 : 울산 남부도서관을 중심으로」, 박사학위논문, 부산대학교 대학원, 2005.

가. 울산남부도서관

(1) 2004 겨울독서교실 독서치료 상황과 자료

상황	자료	진행자
학교생활 (왕따, 발표)	<ul style="list-style-type: none"> - 초등학생 자료 <ul style="list-style-type: none"> ① 문선이, 양파의 왕따일기, 파랑새어린이, 2002. ② 다니엘 포세트, 칠판 앞에 나가기 싫어!, 죄윤정 옮김, 비룡소, 1999. - 중학생 자료 <ul style="list-style-type: none"> ① 우메다 순사코, 모르는 척, 송영숙 옮김, 길벗어린이, 1998. ② 다니엘 포세트, 칠판 앞에 나가기 싫어!, 죄윤정 옮김, 비룡소, 1999. 	김순화
가족관계 (부모의 사랑, 성역할, 재혼가정)	<ul style="list-style-type: none"> - 초등학생 자료 <ul style="list-style-type: none"> ① 앤서니 브라운, 돼지책, 허은미 옮김, 웅진닷컴, 2001. ② 안네마리 노른텐, 잔소리 해방의 날, 경기대학교 아동-청소년 문학연구실 옮김, 온누리, 1999. - 중학생 자료 <ul style="list-style-type: none"> ① 앤서니 브라운, 돼지책, 허은미 옮김, 웅진닷컴, 2001. ② 김향이, 나답게와 나고은, 사계절, 2001. 	김미숙
자아존중 (자존감, 차이)	<ul style="list-style-type: none"> - 초등학생 및 중학생 자료(동일) <ul style="list-style-type: none"> ① 맥스 루카도, 너는 특별하단다, 아기장수의 날개 옮김, 고슴도치, 2002. ② 히도 반 해네호텐, 내 귀는 짹짜이, 장미란 옮김, 웅진출판사, 1999. ③ 어린이도서연구회, 미운돌멩이, 오늘, 2003. 	이기명
기타	수업진행 보조	이미경

(2) 2004 상반기 어린이 독서치료 프로그램

회차	상황 / 주제	자료	진행자
1회	나에 대한 이 해를 바탕으로 한 자아 존중감 형성	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 하나 요한슨, 우리 모두 끌찌 기러기에게 박수를, 문성원 옮김, 시공주니어, 1999. ▶ 덕 킹스미스, 나는 고도습치야, 햇살과나무꾼 옮김, 사계절, 2000. 	이기명

2회	어머니·아버지에 대한 이해	▶ 문선이, 엄마의 마지막 선물, 계림닷컴, 2002. ▶ 안네마리 노른덴, 잔소리 해방의 날, 경기대학교 아동-청소년 문학연구실 옮김, 온누리, 1999.	김순화
3회	형제간에 대한 상호 이해	▶ 후쿠다 이와오, 난 형이니까, 김난주 옮김, 아이세움, 2002. ▶ 구두룬 맵스, 나는 너랑 함께 있어서 좋을 때가 더 많아, 문성원 옮김, 시공주니어, 2000.	김순화
4회	맞벌이 가족의 상황에 대한 이해	▶ 황선미, 목걸이 열쇠, 시공주니어, 2002. ▶ 한국글쓰기연구회, 엄마의 런닝구, 보리, 1999.	이기명
5회	이혼·재혼 가정에 대한 이해	▶ 배빗 콜, 따로 따로 행복하게, 고정아 옮김, 보림, 1999. ▶ 김향이, 나답게와 나고온, 사계절, 2001.	이기명
6회	특수 상황의 가족—학대가족	▶ 미라 로베, 내 친구에게 생긴 일, 김세은 옮김, 크레용 하우스, 2001.	김순화
7회	친구에 대한 이해	▶ 파울 마어, 나 친구 안 사귈래, 유혜자 옮김, 아이세움, 2002. ▶ 문선이, 양파의 왕따일기, 파랑새어린이, 2001.	김순화
8회	나와 다른 사람에 대한 이해	▶ 안드레아 샤피, 난 크고 싶어, 러셀이토 옮김, 그린 북, 2002. ▶ 고정숙, 아주 특별한 우리 형, 대교출판, 2001.	이기명
9회	불안·두려움의 감정에 대한 이해	▶ 다니엘 포세트, 칠판 앞에 나가기 싫어, 최윤정 옮김, 비룡소, 1999. ▶ 이상권, 겁쟁이, 시공주니어, 2001.	이기명
10회	정서장애 문제에 대한 이해	▶ 고정숙, 네 잘못이 아니야, 황금두뇌, 2001. ▶ 이금이, 나와 조금 다를 뿐이야, 푸른책들, 2001.	김순화
11회	질병과 죽음에 대한 이해	▶ 유리 브레이바르트, 죽으면 아픈 것이 나을까요, 김현희 옮김, 느릅보, 2002. ▶ 베터 베스트라, 할아버지의 빨간 손수건, 조수경 옮김, 여명미디어, 2002.	이기명
12회	성편견 문제와·직업의식에 대한 이해	▶ 로버트 문치, 종이봉지 공주, 김태희 옮김, 비룡소, 1998. ▶ 패트리샤 폴라코, 선생님, 우리 선생님, 최순희 옮김, 시공주니어, 2002. ▶ 송재찬 외, 열두 사람의 아주 특별한 동화, 파랑새어린이, 2001.	이기명

(3) 2004 상반기 울산남부도서관 지원 심산초등학교 토요독서교실 프로그램-고학년

회차	상황/주제	자료
1회 3/13	나에 대한 이해 를 바탕으로 한 자아 존중감 형성	▶ 하나 요한슨, 우리 모두 끌찌 기러기에게 박수를, 문성원 옮김, 시공주니어, 1999. ▶ 딕 킹스미스, 나는 고도슴치야, 햇살과나무꾼 옮김, 사계절, 2000.
2회 3/27	어머니·아버지 에 대한 이해	▶ 문선이, 엄마의 마지막 선물, 계림닷컴, 2002. ▶ 안네마리 노른덴, 잔소리 해방의 날, 경기대학교 아동-청소년 문학 연구실 옮김, 온누리, 1999.
3회 4/10	형제간에 대한 상호 이해	▶ 후쿠다 이와오, 난 형이니까, 김난주 옮김, 아이세움, 2002. ▶ 구두룬 맵스, 나는 너랑 함께 있어서 좋을 때가 더 많아, 문성원 옮김, 시공주니어, 2000.
4회 4/24	맞벌이 가족 가족의 상황에 대한 이해	▶ 황선미, 목걸이 열쇠, 시공주니어, 2002. ▶ 한국글쓰기연구회, 엄마의 런닝구, 보리, 1999.
5회 5/8	이혼·재혼 가정에 대한 이해	▶ 배빗 콜, 따로 따로 행복하게, 고정아 옮김, 보림, 1999. ▶ 김향이, 나답게와 나고은, 사계절, 2001.
6회 5/22	친구에 대한 이해	▶ 파울 마어, 나 친구 안 사귈래, 유혜자 옮김, 아이세움, 2002. ▶ 문선이, 양파의 왕따일기, 파랑새어린이, 2001.
7회 6/5	나와 다른 사람 에 대한 이해	▶ 안드레아 샤빅, 난 크고 싶어, 러셀이토 옮김, 그린 북, 2002. ▶ 고정숙, 아주 특별한 우리 형, 대교출판, 2001.
8회 6/19	불안·두려움의 감정에 대한 이해	▶ 다니엘 포세트, 칠판 앞에 나가기 싫어, 최윤정 옮김, 비룡소, 1999. ▶ 이상권, 겁쟁이, 시공주니어, 2001.
9회 7/3	성편견 문제와 ·직업의식에 대한 이해	▶ 로버트 문치, 종이봉지 공주, 김태희 옮김, 비룡소, 1998. ▶ 페트리샤 폴라코, 선생님, 우리 선생님, 최순희 옮김, 시공주니어, 2002. ▶ 송재찬 외, 열두 사람의 아주 특별한 동화, 파랑새어린이, 2001.

(4) 2003 하반기 울산삼정초등학교 성인(주부) 독서치료 프로그램

강좌명 : 독서치료		지도 강사 : 김 순 화
회차 월·일	강의 내용 및 자료	
1회 11/13 (목)	- 오리엔테이션 -정신건강과 독서치료에 대한 이해 - 각자 마음의 문제, 불편함 발견하기 -살면서 겪는 사소한 문제들과 대응하기 ▶ 리처드 칼슨, 우리는 사소한 것에 목숨을 건다(1), 정영문 옮김, 창작시대, 2001.	
2회 11/20 (목)	-마음의 상처는 어디에서 오는가 -아이들은 왜, 무엇에 상처를 입는가 -책 속의 사례와 자신의 경험 이야기하기 ▶ 이호철, 학대받는 아이들, 보리, 2001.	
3회 11/27 (목)	- 우리는 언제, 왜 마음을 다치는가 -마음 상함은 우리의 삶에 어떤 영향을 미치는가 - 마음 상함의 실체를 파악하고 치료하기 -자신과 세상, 자신과 타인과의 관계 회복하기 ▶ 배르벨 바르데츠키, 따귀 맞은 영혼, 장현숙 옮김, 궁리, 2003.	
4회 12/4 (목)	- 창작동화 읽기를 통한 치료 -가족, 친구를 둘러싼 아이들의 걱정은 무엇인가 - 어린 시절의 아픔 극복하기 ▶ 황선미, 늘 푸른 나의 아버지, 두산동아, 2001. / ※그림책	
5회 12/11 (목)	- 마음의 병 이해하기 -심리·정신적인 문제에 대하여 생각 나누기 - 자가진단 및 자기이해하기 ▶ 이규환, 그래서 나는 오늘 정신과로 간다, 그린비, 1997.	
6회 12/18 (목)	- 소설 읽기를 통한 치료 -책 속의 내용(주인공, 사건)과 자신의 경험 이야기하기 - 유년의 기록, 성장소설을 통해 본 여성(나)의 삶을 살펴보고 극복하기 -성숙하고 행복한 삶을 위한 새로운 자기가치 세우기 ▶ 심윤경, 나의 아름다운 정원, 한겨례신문사, 2002.	

(5) 2004 상반기 울산남부도서관 성인(주부) 독서치료 프로그램

회차 월·일	상황	강의 내용 및 자료
1주차 (3.3)	일상의 벽	① 프로그램 소개 ② 독서치료의 정의와 이론적 배경 ③ 리처드 칼슨, 우리는 사소한 것에 목숨을 건다(1), 정영문 옮김, 창작시대, 1998.

2회 (3.10)	성장의 아픔	① 독서치료의 목적과 가치 ② 니콜 파브르. 상처받은 아이들 : 유년기의 상처를 말하고, 이해하고, 극복하기. 김주경 옮김. 동문선, 2003.
3회 (3.17)	부모	① 독서치료의 과정과 절차 ② 하임 거너트. 부모와 아이 사이. 신흥민 옮김. 양철북, 2003.
4회 (3.24)	학교생활	① 독서치료의 계획 ② 김혜련. 학교종이 땡땡땡. 미래M&B, 1999.
5회 (3.31)	생활 속의 상처	① 독서치료의 절차와 활동 ② 배르벨 바르데츠키. 따귀 맞은 영훈. 장현숙 옮김. 궁리, 2002.
6회 (4.7)	정신건강 의 이해	① 독서치료 자료의 선정기준과 고려사항 ② 최훈동. 마음의 문을 열어주는 정신의학 이야기. 한울, 2001.
7회 (4.14)	남자/여자	① 독서치료 자료의 제시방식과 관리 ② 박혜란. 여자와 남자. 응진, 2003.
8회 (4.21)	가부장 사회	① 독서치료자 ② 이하천. 나는 제사가 싫다 : 삼십년 동안 가부장제와 맞서 싸운 한 여성 작가의 외침. 이프, 2000.
9회 (4.28)	성인아이	① 참여자의 역할과 문제유형 ② 최현주. 위장된 분노의 치유. 규장, 1995.
10회 (5.12)	화	① 틱낫한. 화: 화가 풀리면 인생도 풀린다. 최수민 옮김. 명진, 2002 ② 비디오자료:TV 책을 말하다, 틱낫한 스님의 화 (KBS, 2002. 9. 5).
11회 (5.19)	용서	① 독서치료 과정에서 참여자의 반응과 분석 ② 프레드 러스킨. 용서 : 나를 위한 용서, 그 아름다운 용서의 기술. 장현숙 옮김. 중앙M&B, 2003.
12회 (6.2)	말기환자 와 가족	① 최화숙, 아름다운 죽음을 위한 안내서 : 인생의 마감 시간에 우리는 무엇이 되어서 만날 것인가. 월간조선사, 2002. ② 비디오 자료 : 인체 대탐험7, 영원한 순환(KBS, 2000. 9. 8). ③ 마무리

나. 2004 부산 연산도서관 주부들을 위한 독서치료

회차	일자	강의 내용
1	9월 4일	○ 오리엔테이션 및 독서치료의 이해 - 매체: 길모퉁이(비디오 자료)

2	9월 11일	<p>○ 상황: 유년기의 아픔</p> <p>- 매체: ① 니콜 파브르. 상처받은 아이들: 유년기의 상처를 말하고, 이해하고, 국복하기. 김주경 옮김. 동문선, 2003.</p> <p>② 이호철. 학대받는 아이들. 보리, 2001.</p>
3	9월 18일	<p>○ 상황: 어른들의 무지와 물이 이해</p> <p>- 매체: ① 이희경. 마음속의 그림책. 미래M&B, 2000.</p> <p>② 이훈구. 미안하다고 말하기가 그렇게 어려웠나요. 이야기, 2001.</p>
4	9월 25일	<p>○ 상황: 남자와 여자</p> <p>- 매체: ① 알리스 슈바르처. 아주 작은 차이. 김재희 옮김. 이프, 2001.</p> <p>② 김성록. 그 남자가 원하는 여자, 그 여자가 원하는 남자. 김영사, 2003.</p>
5	10월 2일	<p>○ 상황: 가부장 사회</p> <p>- 매체: ① 이하천. 나는 제사가 싫다: 삼십년 동안 가부장제와 맞서 싸운 한 여성작가의 외침. 이프, 2000.</p> <p>② 김현주. 장남과 그의 아내: 33쌍과의 인터뷰. 새물결, 2001.</p>
6	10월 9일	<p>○ 상황: 딸과 여자의 자아</p> <p>- 매체: ① 메리 파이퍼. 내 딸이 여자가 될 때: 잃어버린 자아를 찾아가는 딸과 여자들의 44가지 사례 연구. 김영재 옮김. 문학동네, 1999.</p>
7	10월 16일	<p>○ 상황: 사랑</p> <p>- 매체: ① 김형경. 사랑을 선택하는 특별한 기준. 1,2권. 푸른숲, 2003.</p> <p>② 배리 비셀, 조이스 비셀. 사랑하는 사람을 사랑하는 방법. 전경자 옮김. 열린, 2002.</p>
8	10월 23일	<p>○ 상황: 성폭력/가정폭력</p> <p>- 매체: ① 사미라 벨릴. 나는 인생을 믿는다: 고통받는 소녀에서 당당한 여성으로. 용경식 옮김. 마음산책, 2003.</p> <p>② 정희진. 저는 오늘 꽃을 받았어요. 또 하나의 문화, 2001.</p>
9	10월 30일	<p>○ 상황: 부모</p> <p>- 매체: ① 김정일. 이런 부모가 자식을 정신병자로 만든다. 박영률출판사, 2002.</p> <p>② 수잔 포워드. 혼들리는 부모들. 한창환 옮김. 사피엔티아 2000.</p>
10	11월 6일	<p>○ 상황: 성인아이(adult child)</p> <p>- 매체: ① 최현주. 위장된 분노의 치유. 규장, 1995.</p> <p>② 휴트필드, C.L. 잃어버린 자아의 발견과 치유: 역기능 가정에서 자란 성인아이의 발견과 치유를 위한 안내서. 김용교, 이인출 옮김. 글샘, 1995.</p>

11	11월 13일	<p>○ 상황: 말기환자와 가족</p> <p>-매체: ① 영원한 순환: 죽음 (BBC 비디오) ② 최화숙. 아름다운 죽음을 위한 안내서: 인생의 마감시간에 우리는 무엇이 되어서 만날 것인가. 월간조선사, 2002. ③ 미치 앤봄. 모리와 함께 한 화요일. 공경희 옮김. 세종서적, 1998.</p>
12	11월 20일	<p>○ 마무리</p> <p>-매체: ① 스캇 펙. 아직도 가야 할 길. 신승철. 이종만 옮김. 열음사, 1991 ② 최훈동. 마음의 문을 열어주는 정신의학 이야기. 한울, 2001.</p>
13	11월 27일	○ 평가 및 소감발표

다. 2004 부산대학교 평생교육원 독서요법사 과정

2004년 3월 부산대학교 문현정보학과 김정근교수와 책·정·연 기획위원을 중심으로 부산대학교 평생교육원에 독서요법사과정²⁰⁾을 개설하였다. 이 강좌는 한 학기 15주 60시간 과정으로 편성되어 있으며 두 학기 120시간을 이수하고 자격증시험에 통과할 경우 국공립대학교평생교육원협의회장 이름의 자격증이 수여되는 과정이다.

독서치료사 자격증을 수여하는 다른 기관의 과정과는 달리 이 과정은 이론보다는 독서치료에 대한 마인드를 함양하고 독서치료의 경험과 효과를 체득하는 부분에 더 중점을 두고 있다. 수강자는 이론적 학습과 함께 매주 상황별로 정해진 매체를 읽고 와서 주임교수나 외래교수의 진행 아래 독서 과정에서 또는 독서 후 느낌이나 자신의 내면의 아픔과 변화를 드러내는 작업으로 참여자의 역할을 동시에 하게 된다.

처음 강좌를 개설할 당시 강의개설 신청서에 제시된 교육방향과 교육내용은 다음과 같다.

20) 처음 강좌개설을 신청할 때 과정명은 '독서치료사 I'이었다. 이 과정명은 2학기부터 과정명칭을 재고하라는 평생교육원 측의 요청으로 '독서요법사'로 바뀌게 되었다.

- 교육방향

독서치료(bibliotherapy)는 독서의 여러 영역 중에서 새롭게 대두되는 영역으로 ‘책읽기를 통한 마음 치료’라고 정의할 수 있다. 개개인이 처한 상황에 맞는 책읽기를 통하여 마음 어딘가에 잠복해 있는 상처의 근원을 인식하고 그 상처가 완화되거나 치유되는 경험을 하는 것이 독서치료의 과정이다. 이 강좌는 독서치료에 대한 이론적 학습과 상황별 독서를 통하여 독서치료전문가를 양성하는 과정이다.

교육수준은 책읽기에 관심이 있는 사람들이 상황별로 주어진 매체를 읽고 상호토론을 할 수 있도록 편성되어 있다. 수업은 독서치료에 대한 이론적 학습과 병행하여 토론식으로 진행함으로써 참여자 모두 상호교감을 통하여 독서치료를 체험할 수 있도록 하는데 초점이 맞추어져 있다. 이 과정은 독서치료사 I, II 과정으로 되어 있으며 이 두 과정을 수료할 경우 독서치료사 자격증을 취득할 수 있다.

- 교육내용

독서치료에 대한 전반적인 인식을 공유하기 위하여 체계적인 이론을 습득한다. 나아가서 우리 일상에서 만나게 되는 다양한 문제들을 열 세 가지 상황으로 구분하여 상황별로 두 개의 매체중 하나를 선택하여 독서를 한 뒤 내용을 분석하고 독서치료의 역동적인 원리 즉 동일화, 투사, 카타르시스, 통찰을 경험함으로써 독서치료에 대한 마인드를 함양한다. 독서치료사 I 과정에서 다루는 상황은 다음과 같다. - 성장의 아픔, 어른들의 무지와 몫이해, 딸과 여자의 자아, 부모, 가부장 사회, 중독, 성인아이(adult child), 우울증, 성폭력/가정폭력, 왕따, 입시증후군, 용서, 말기환자와 가족

(1) 2004년도 1학기 부산대학교 평생교육원 독서요법사과정 I

일자별	강의 내용	담당교수 (소속, 직위 또는 학위)
3월 8일	<ul style="list-style-type: none"> ○ 오리엔테이션 및 독서치료의 이해 ○ 상황: 삶은 복잡하다 <ul style="list-style-type: none"> - 매체: 길모퉁이(비디오 자료) 	김정근 (부산대학교 문화정보학과 교수)

3월 15일	<ul style="list-style-type: none"> ○ 독서치료의 정의. 독서치료의 이론적 배경과 역사 ○ 상황: 성장의 아픔-유년기, 청소년기 <ul style="list-style-type: none"> - 매체: ① 니콜 파브르. 상처받은 아이들: 유년기의 상처를 말하고, 이해하고, 극복하기. 김주경옮김. 동문선, 2003. ② 이상석. 못난 것도 힘이 된다. 1, 2권. 자인, 2001. 	김순화 (울산남부도서관 열림봉사팀장)
3월 22일	<ul style="list-style-type: none"> ○ 독서치료의 목적과 가치. 독서치료의 과정 ○ 상황: 어른들의 무지와 몰이해 <ul style="list-style-type: none"> - 매체: ① 이희경. 마음속의 그림책. 미래M&B, 2000. ② 이훈구. 미안하다고 말하기가 그렇게 어려웠나요. 이야기, 2001. 	김경숙 (부산대학교 도서관 사서)
3월 29일	<ul style="list-style-type: none"> ○ 독서치료의 계획 ○ 상황: 딸과 여자의 자아 <ul style="list-style-type: none"> - 매체: ① 메리 파이퍼. 내 딸이 여자가 될 때: 잃어버린 자아를 찾아가는 딸과 여자들의 44가지 사례 연구. 김영재 옮김. 문학동네, 1999. ② 김현주. 장남과 그의 아내: 33쌍과의 인터뷰. 새물결, 2001. 	김수경 (부산대학교 문현정보학과 강사)
4월 12일	<ul style="list-style-type: none"> ○ 독서치료의 전략. 독서치료의 활동 ○ 상황: 부모 <ul style="list-style-type: none"> - 매체: ① 김정일. 이런 부모가 자식을 정신병자로 만든다. 박영률출판사, 2002. ② 수잔 포워드. 혼들리는 부모들. 한창환 옮김. 사피엔티아, 2000. 	김수경 (부산대학교 문현정보학과 강사)
4월 19일	<ul style="list-style-type: none"> ○ 독서치료 자료 I ○ 상황: 가부장 사회 <ul style="list-style-type: none"> - 매체: ① 전인권. 남자의 탄생: 한 아이의 유년기를 통해 보는 한국 남자의 정체성 형성 과정. 푸른숲, 2003. ② 이하천. 나는 제사가 싫다: 삼십년 동안 가부장제와 맞서 싸운 한 여성작가의 외침. 이프, 2000. 	신주영 (부산대학교 도서관 사서)
4월 26일	<ul style="list-style-type: none"> ○ 독서치료 자료 II ○ 상황: 중독 <ul style="list-style-type: none"> - 매체: ① 로너 크로지어 ; 페트릭 레인 편. 중독. 이은선 옮김. 홍익출판사, 2002. ② 앤더슨 스피카드; 바바라 R. 톰슨. 한잔만 더: 일코올 중독, 알아야 치료할 수 있다. 창조문화, 2003. 	김수진 (부산대학교 도서관 사서)

5월 3일	<ul style="list-style-type: none"> ○ 독서치료 자료 III ○ 상황: 성인아이(adult child) <p>- 매체: ① 최현주. 위장된 분노의 치유. 규장, 1995. ② 휘트필드, C.L. 잃어버린 자아의 발견과 치유: 역기능 가정에서 자란 성인아이의 발견과 치유를 위한 안내서. 김용교, 이인출 옮김. 글샘, 1995.</p>	김경숙 (부산대학교 도서관 사서)
5월 10일	<ul style="list-style-type: none"> ○ 독서치료자의 자격 ○ 상황: 우울증 <p>- 매체: ① 홀거 라이너스. 우울의 늪을 건너는 법: 우울증은 나의 인생을 어떻게 바꾸었나. 이미옥 옮김. 궁리, 2003. ② 와타나베 쇼스케. 우울증은 치료된다. 오강섭 감수. 동도원, 2000.</p>	김수진 (부산대학교 도서관 사서)
5월 17일	<ul style="list-style-type: none"> ○ 독서치료자의 자질 ○ 상황: 성폭력/가정폭력 <p>- 매체: ① 사미라 벨릴. 나는 인생을 믿는다: 고통받는 소녀에서 당당한 여성으로. 용경식 옮김. 마음산책, 2003. ② 정희진. 저는 오늘 꽃을 받았어요. 또 하나의 문화, 2001.</p>	김수경 (부산대학교 문헌정보학과 강사)
5월 24일	<ul style="list-style-type: none"> ○ 독서치료 참여자 I ○ 상황: 왕따 <p>- 매체: ① 이훈구. 심리학자의 교실 이야기. 법문사, 2000. ② 문선이 글, 박철민 그림. 양파의 왕따일기. 파랑새 어린이, 2001. ③ 우메다 순사코. 우메다 요시코 글. 그림. 모르는 척. 송영숙 옮김. 길벗어린이, 1996.</p>	김순화 (울산남부도서관 열람봉사팀장)
5월 31일	<ul style="list-style-type: none"> ○ 독서치료 참여자 II ○ 상황: 입시증후군 <p>- 매체: ① 진태원. 공부 못하는 것도 병이다: 자녀 교육의 합정, 입장장에 증후군. 백송, 1997. ② 김혜련. 학교 종이 땅땡땡. 미래M&B, 1999.</p>	김순화 (울산남부도서관 열람봉사팀장)
6월 7일	<ul style="list-style-type: none"> ○ 독서치료 참여자 III ○ 상황: 용서 <p>- 매체: ① 요한 크리스토프 아놀드. 잃어버린 기술 용서: 용서를 통해 회복을 경험한 사람들의 이야기. 전병욱 옮김. 월터, 1999. ② 프레드 러스킨. 용서: 나를 위한 용서, 그 아름다운 용서의 기술. 장현숙 옮김. 중앙M&B, 2003.</p>	신주영 (부산대학교 도서관 사서)

6월 14일	<ul style="list-style-type: none"> ○ 상황: 말기환자와 가족 <ul style="list-style-type: none"> -매체: ① 영원한 순환: 죽음 (BBC 비디오) ② 최화숙. 아름다운 죽음을 위한 안내서: 인생의 마감시간에 우리는 무엇이 되어서 만날 것인가. 월간 조선사, 2002. ③ 미치 앤봄. 모리와 함께 한 화요일. 공경희 옮김. 세종서적, 1998 	김정근 (부산대학교 문현정보학과 교수)
6월 21일	<ul style="list-style-type: none"> ○ 마무리 ○ 상황: 삶은 어렵다 <ul style="list-style-type: none"> -매체: ① 스캇 펙. 아직도 가야 할 길. 신승철. 이종만 옮김. 열음사, 1991 ② 최훈동. 마음의 문을 열어주는 정신의학 이야기. 한울, 2001. 	김정근 (부산대학교 문현정보학과 교수)

(2) 2004년도 2학기 부산대학교 평생교육원 독서요법사과정 II

일자별	강의 내용	담당교수 (소속, 직위 또는 학위)
9월 6일	<ul style="list-style-type: none"> ○ 오리엔테이션 ○ 상황: 인간은 약하다 <ul style="list-style-type: none"> -매체: 길보통이(비디오 자료) 	김정근 (부산대학교 문현정보학과 교수)
9월 13일	<ul style="list-style-type: none"> ○ 상황: 경시/학대 <ul style="list-style-type: none"> -매체: ① 이호철. 학대받는 아이들. 보리, 2001. ② 미라 로베. 내 친구에게 생긴 일. 김세은 옮김, 크레이용하우스, 2001. 	김순화(울산 남부도서관 열람봉사팀장)
9월 20일	<ul style="list-style-type: none"> ○ 상황: 남자와 여자 <ul style="list-style-type: none"> -매체: ① 알리스 슈바르치. 아주 작은 차이. 김재희 옮김. 이프, 2001. ② 김성묵. 그 남자가 원하는 여자, 그 여자가 원하는 남자. 김영사, 2003. 	김경숙(부산대학 교도서관 사서)
10월 4일	<ul style="list-style-type: none"> ○ 상황: 결혼과 이혼 <ul style="list-style-type: none"> -매체: ① 김혜련. 남자의 결혼, 여자의 이혼. 또 하나의 문화, 1995. ② 로버트 앤더슨, 브루스 피셔. 다시: 이혼한 사람들을 위한 셀프 리빌딩. 이경미 옮김. 친구미디어, 2004. 	김수경(부산대학 교 문현정보학과 강사)

10월 11일	<p>○ 상황: 사랑</p> <p>-매체: ① 김형경. 사랑을 선택하는 특별한 기준. 1,2권. 푸른 숲, 2003.</p> <p>② 배리 비셀, 조이스 비셀. 사랑하는 사람을 사랑하 는 방법. 전경자 옮김. 열린, 2002.</p>	신주영 (부산대학교 도서관 사서)
10월 18일	<p>○ 상황: 상실감</p> <p>-매체: ① 러셀 프리드만. 레슬리 랜던 매튜스, 존 제임스. 우 리 아이가 슬퍼할 때. 홍현숙 옮김. 북하우스, 2004.</p> <p>② 존 제임스. 러셀 프리드만. 슬픔이 내게 말을 거네. 장석훈 옮김. 북하우스, 2004.</p>	김수진 (부산대학교 도서관 사서)
10월 25일	<p>○ 상황: 화</p> <p>-매체: ① 턱낫한. 화: 화가 풀리면 인생도 풀린다. 최수민 옮김. 명진, 2002.</p> <p>② 베티 퍼킨스. 내 안의 화 다스리기. 박윤정 옮김. Human & Books, 2003.</p>	신주영 (부산대학교 도서관 사서)
11월 1일	<p>○ 상황: 성인아이(adult child) II</p> <p>-매체: ① C. L. 휘트필드. 잃어버린 자아의 발견과 치유: 역기능 가정에서 자란 성인아이의 발견과 치유를 위한 안내서. 김웅교, 이인출 옮김. 글샘, 1995.</p> <p>② 정동섭. 어떻게 사람을 변화시킬 수 있는가. 요 단, 2000.</p>	김경숙 (부산대학교 도서관 사서)
11월 8일	<p>○ 상황: 부모 II</p> <p>-매체: ① 사이토 사토루. 아버지가 변해야 가족이 행복하 다. 이규은 옮김. 종문화사, 2002.</p> <p>② 사이토 사토루. 어머니가 변해야 가족이 행복하 다. 송진섭 옮김. 종문화사, 2002.</p>	김수진(부산대학 교도서관 사서)
11월 15일	<p>○ 상황: 나이듦</p> <p>-매체: ① 메리 다피츠. 정오에서 해질녘까지: 새로운 시작, 영원을 향한 중년 이후의 여정. 남학우, 김효성 옮김. 성바오로, 2003.</p> <p>② 람 다스. 성찰: 나이듦과 변화 그리고 아름다운 마무리. 강도은 옮김. 씨앗을뿌리는사람, 2002.</p>	김정근 (부산대학교 문현정보학과 교수)
11월 22일	<p>○ 독서요법의 실제</p>	김순화 (울산남부도서관 열람봉사팀장)
11월 29일	<p>○ 독서요법의 실제</p>	김순화 (울산남부도서관 열람봉사팀장)

12월 6일	○ 독서요법의 실제	김수경 (부산대학교 문현정보학과 강사)
12월 13일	○ 독서요법의 실제	김수경 (부산대학교 문현정보학과 강사)
12월 20일	○ 마무리 ○ 상황: 미성숙은 '악'이다 -매체: ① 스캇 페. 거짓의 사람들: 인간 악의 치료에 대한 희망. 윤종석 옮김. 비전파리더십, 2003.	김정근 (부산대학교 문현정보학과 교수)

IV. 독서치료의 성과와 가능성

최근 몇 년 전부터 공공도서관이 주도하는, 상업성이 배제된 독서치료 프로그램은 성과를 거두고 있으며 그 가능성과 인식의 기반이 한층 더 크고 넓어지고 있다. 참여자들은 상황별로 선정된 책을 읽고 그 느낌을 다른 참여자들과 나눔으로써 자신의 문제의 근원을 알게 되고, 자신의 아픔이 혼자만의 문제가 아니라는 것에 대한 안도감과 더불어 해결책을 찾게 된다. 나아가서 독서치료의 궁극적인 방향인 자신의 정체성을 재정립하고 자기존중감을 강화시킬 수 있다. 이러한 도서관의 독서치료 관련 서비스는 개인의 정신건강뿐만 아니라 사회의 건강성을 확보하는 데 주체적이고 긍정적으로 기여할 수 있을 것이다.

참여자들 대부분이 독서치료를 통해서 '자아'에 대해서 가장 많이 생각하게 되었고 다른 일반적인 강좌에서는 느끼지 못한 역동성과 마음의 변화, 치유에 이르는 경험을 가졌다고 피력한다.

아래 사례는 필자가 진행자로 참여하고 있는 독서치료과정을 통해 자신의 아픔을 확인하고 극복해 나가는 '과정'에 있는 참여자의 자기기록이다.

누구에게 사랑한다는 말을 하기가 참 힘든 이유는 어린 시절 한번도 그런 말을 듣지 못하고 살아왔기 때문인 것 같다. 살아오면서 늘 불안하고 소심하고 문제를 적극적으로 해결하기보다는 피하려고 하는 성향도 어찌할 수 없는 아버지의 만취

상태를 보면서 느꼈던 감정의 영향이었다. 산다는 것이 무겁고 우울했던 그 때의 기분을 아직도 가지고 있다. 위장된 분노의 치유를 읽으면서 성인아이의 특징 중에 즐기는 것을 어려워하며 스스로 매우 심각해하며 친밀한 관계를 맺기 어려워한다는 부분은 거의 나의 성향과 비슷하다. 내가 남들과 어울려 노는 것을 즐기지 못한다는 점에서 참 안타까움을 느끼지만 혼자서는 만족스럽게 지낼 때가 많으므로 큰 문제로 여기지 않았다. 오랫동안 슬프고 심각하고 부정적인 드라마를 좋아했다. 지금은 보고 웃을 수 있는 것들을 좋아한다.

가장 큰 문제는 가족이나 이웃들과 친밀감을 나누지 못한다는 점이다. 혼자서 충분히 만족하므로 애써 남들과 어울리려고 하지 않고 누구와도 아버지와 느꼈던 거리만큼의 거리감을 가지고 대하게 된다. 그리고 삶에 애착이 많이 없고 쉽게 포기하며 늘 불안감을 느끼며 살고 있다. 때때로 평온함과 행복감을 느끼기도 하지만 몸 상태에 따라 변화가 심하다. 제일 싫은 것은 회의석상에서 말하는 것이다. 어린시절 거의 말이 없는 가정에서 조용히 지내다가 대인관계 기술뿐 아니라 여러 사람 앞에서 안정적으로 말하는 훈련이 되지 못해 늘 피하기만 해 왔다. 또 애써 고치려는 노력도 부족했다. 기타 성인아이의 특성들이 많다.... 자신의 문제점을 알고 고치려는 노력을 하는 만큼 삶은 편안하고 안정될 것 같다.²¹⁾

누구나 고민과 삶의 과제를 지니고 살아가겠지만 문제의 행동과 표현에 대해 잘 이해하고 고치며 살아가지는 못할 것이다. 2주째이지만 사실 너무 행복하다. 이런 시간을 갖는다는 것 자체도 그려하지만 나 자신이 변할 수 있으리라는 자신감이 생긴다.

두 아이에게 나무그리기와 물고기가족화, 가족에 대한 상징적 표현 등을 해 보게 했다. 그 결과는 가슴이 미어지고 아파서 눈물로 쓸어내려야만 했다. 특히 큰 아이는 전형적인 상처받은 아이였다. 산소통을 단 물고기,

21) 알코올중독 아버지와 삶에 지쳐서 대화나 애정표현이 거의 없는 어머니 밑에서 양육된 초등학교 교사가 『위장된 분노의 치유』와 『잃어버린 자아의 발견과 치유』를 읽고 자신의 문제의 본질이 어린시절의 역기능 가정에서 비롯되었음을 인식하는 글이다. 독서치료과정에서 자신이 인정을 받을 수 있는 유일한 방법이 공부였으므로 공부만 열심히 하였고, 크면서 엄마와 대화를 한 기억이 단 두 번 정도였다고 회상하였다. 그리고 정서적 교류가 없었던 집안 분위기의 영향인지 메마른 정서로 인해 시할머니, 시어머니, 어머니의 죽음 앞에서도 눈물이 나오지 않았다고 한다. 독서치료과정을 거치면서 자신의 문제의 원인을 알게 되면서 대인관계의 어려움을 조금씩 극복하고 있다고 한다. 그리고 자신의 치유과정을 겪으면서, 가능성이 있으면서도 유난히 자존감이 약해서 위축되어 있는 반아이에게 관심을 보이고 자존감을 키울 수 있는 책을 읽게 하였더니 아이가 훨씬 밝아졌고 성적도 많이 올랐다는 독서치료의 실제경험을 발표하였다.

나이테를 나무등치에 그려 놓고, 엄마 아빠를 무서워하며 자신감이 많이 결여된 모습을 그대로 표현했다. 난 평소에도 내게 넘치는 자녀들을 하나님께 주셨다고 생각하고 내 자신의 부족함을 잘 알았고 인정했다. 그러나 정확히 어떤 영향을 어떻게 미치는지 좀 더 구체적으로 알게 되었다. 이제는 더는 이렇게 살 수 없다는 절규가 내 가슴속에서 터져 나온다. 내가 변해서 꽃을 피우기 위한 아이들의 싹을 세심하게 보살피고 배려해 주는 엄마가 되고 싶다. 타인들에게도 방어가 아닌 따뜻함을 느끼게 하는 사람이 되고 싶다. 나 자신이 진정 행복한 삶을 가꾸어 가고 싶다.²²⁾

다음은 역시 필자가 진행자로 참여하고 있는 독서치료과정을 통해 깊이있는 독서를 하고 책과 정직하게 만난 참여자들이 독서치료를 통해 ‘변화’된 심경을 적은 글로 독서치료의 성과와 가능성을 확인할 수 있다.

2004년은 참으로 소중한 한 해인 것 같습니다. 아이들 키우며 집에만 있다가 밖으로 나가보니 세상은 날 기다려 주지 않고 너무나 멀리가 있다고 남편에게 투정도 많이 부리고 싫은 소리도 참 많이 했습니다.

그런데 도서관 문화수업에 참여하면서 너무나 소중한 사람들과 좋은 인연을 만들어 가면서 나 자신을 한번 되돌아 보고 그 사람들의 생각도 소중하게 간직할 줄 알게 되었습니다. 그 많은 인연들 중에서 선생님을 알게 된 것은 제 인생에서 큰 전환점을 가지게 해 주었습니다. 아무에게나 쉽게 말할 수도 그렇다고 가슴에 간직하기에는 너무나 큰 돌덩이 하나를 뽑아낼 수도 있다는 확신을 가지게 해 주셨습니다. 지금까지 정신과치료도 받아 보았지만 그다지 만족스럽지도 못했는데 선생님의 말씀과 독서 치료를 통해서 읽은 책들이 저에게 많은 도움을 주었습니다.

그리고 저번 주에 친정에 가는 길에 그 언니네 집에 들러 언니에게 지금 까지 가슴에 담고 있던 제 마음도 전했습니다. 용서를 빌면서 떨구었던 제 눈물에 언니가 아는지 모르는지 제 손을 잡고 눈물을 흘려주었습니다. 아마 지금쯤은 언니도 제 마음을 이해해 줄 것이라는 믿음이 생겨 마음이 한결 편안해집니다. 그리고 그 오빠의 연락처를 알아보니 가족들이 해외

22) 성장기에 집안을 좌지우지하는 완고한 할머니 밑에서 신체적, 언어적 폭력을 받으면서 자랐는데 결혼 후 할머니가 하던 폭력을 그대로 아이들에게 하고 있다는 사실을 아프게 인식하고 아이들에게 건강한 정서를 주고자 독서치료 수업에 참여하게 된 30대 주부가 이희경의 ‘마음속의 그림 책’을 읽고 쓴 글이다. 이 참여자는 여러 사람앞에서 ‘치유적 말하기’를 하는 과정에서도 감정을 주체하지 못하고 가슴을 치면서 울음을 쏟았다.

로 이민을 갔다는 소식을 들었습니다. 직접 만나지는 못했지만 제가 지금 까지 받았던 상처를 글로 써서 빈 의자에 대고 읽으면서 통곡을 하고나니 가슴에 맷혔던 덩어리가 내려가는 것 같았습니다.

선생님의 수업과 선생님을 만나지 못했다면 저는 평생을 그때의 수치심으로 힘없는 내 아이들에게 화풀이를 하면서 살았을 것이라는 생각을 해보니 소름이 돋아납니다. 그리고 이 세상이 지금까지 보던 것과 달라진 것이 없는데 제 마음을 바꾸고 나니 왜 이렇게 눈부시고 아름답게 보이는지 모르겠습니다. 제 아이들이 그렇게 사랑스러울 수가 없습니다. 그 많던 남편의 단점까지도 좋게만 보입니다. 요즈음 달라진 제 모습을 본 남편도 행복해합니다. 이 모든 것이 긍정적인 사고를 갖게 해준 선생님의 힘으로 이루어진 것 같아 진심으로 감사드립니다. 지금까지 제마음속에 부정적인 모습으로 웅크리고 있던 작은 아이를 아주 잘 키워 내가 앞으로 살아가는 데 힘이 되어 줄 수 있도록 해보고 싶습니다.

독서치료는 어떤 것일까? 생각하면서 가벼운 마음으로 시작했지만 시간이 지날수록 결코 가볍지 않은 너무 소중한 시간이 되었다. 여러분들의 자기 경험을 듣고 몇 권의 책을 접하면서 나도 저랬지 하는 공감과 함께 상대방의 아픔이 있을 때는 같이 눈물짓고 해결책도 서로 제시해 주고 그리고 나의 문제점도 발견할 수 있는 계기가 되었다.

내가 가지고 있는 여러 문제가 나부터 시발점이 아닌 나의 부모로부터 받은 교육에 의해서 그 부모도 윗대 부모로부터 받은 교육에 의해 표출된다 는 것을 알고 무섭기도 하고 무엇보다 그 고리를 끊고 싶었다. 내가 무심코 하는 부정적인 말에 아이가 상처를 입을 수 있고 그 상처가 그것으로 끝나는 것이 아니라 다음 세대에도 미칠 수 있음을 알았던 것만으로도 나에겐 정말 귀한 시간이었다.

이 강의를 듣기 전까지 저 자신에게 풀어야 할 문제가 있다고는 전혀 생각해 보지 않았습니다. 매주 추천해주신 책을 읽을수록 맞추어져 틀에 박혀있던 생각들이 변하는 걸 느꼈고 나 자신의 밑바닥에 숨겨져 있는 문제가 무엇인지 알게 되는 계기가 된 책도 만났습니다. 그 후 전반적으로 저 자신의 삶을 사는 방식도 변하게 되었습니다.

불혹을 바라보면서 ‘어떻게 살아야 할까?’, ‘지금까지는 잘 살았나?’를 생각

하며 고민하던 중 이 수업은 나에게 많은 도움이 되었다. 나의 ‘틀’에서 조금만 벗어나면 큰 일이 난 것처럼 생각했었는데 이 수업을 받고 나서는 나의 ‘시야’가 넓어지고 나만의 ‘틀’을 벗어 던질 수 있어 많이 편해졌고, 진정한 행복이 무엇인지 알 것 같다. 그리고 자녀 교육에도 많은 도움이 되었다.

토요일 날 있는 독서치료 수업은 내게 많은 깨달음을 주었다. 내가 무심코 아이들에게 행하는 행동과 말들이 커다란 상처가 되고 그것들이 모여서 내 아이들이 성장하는 데 커다란 악이 된다는 것을 일깨워 주었던 것이다. 지금까지 내가 아이들을 위해서라고 하면서 행한 양육태도 등이 실은 아이들을 위한 것보다 나 자신을 위로하기 위해서 나에게 최면을 걸었던 것들이 많았다는 점도 알게 해 주었다.

그리고 독서치료 수업을 하면서 느낀 점은 무엇보다 아이들도 하나의 인격을 가진 인격체이며 그들도 존중받을 권리가 있었다는 것이었다. 또한 이 수업은 무엇보다도 지금까지 잃어 버렸던 나의 자존감과 시야의 폭을 넓혀 줌과 동시에 자신감도 함께 주었다. 결혼과 함께 집에서 살림과 내 자신과 내 가족들을 중심으로 살던 나에게 나아닌 다른 사람들을 돌아 볼 수 있는 여유와 즐거움을 주었던 것이다. 지금까지 내가 살아온 방식들이 잘못된 것은 아니지만 다른 사람들의 생각과 살아가는 모습들을 돌아 볼 수 있었다는 것만으로도 나는 너무나 행복했다.

그리고 또 한가지 좋은 점은 지금까지 나의 독서 태도는 베스트셀러 위주로 많이 읽었는데 독서치료 수업에서 읽은 책들은 아이들을 키우는 부모라면 한번쯤은 읽어야 하는 책들이 몇 권 있었는데 그 중에서도 특히 내용이 좋았던 책은 ‘흔들리는 부모’와 ‘마음속의 그림책’이었는데 나 혼자 읽기에는 너무나 내용이 좋아 여러 사람들에게 권해 주기도 하였다.

아이를 키우면서 한 주에 한 권씩 책을 읽는다는 것이 조금은 부담이 되었지만 그래도 내가 그 책을 읽음으로서 많은 것들을 깨우치고 바로 잡아갈 수 있는 전환점이 되어준 것 같다. 그래서 나는 지금 행복하고 내일의 하늘은 더 빛날 것이라는 희망이 있어 나의 미래가 기다려진다.

아이를 잘 가르쳐 보겠노라고 강좌를 신청했었는데 독서치료는 나의 내면의 세계를 뒤집어 성인아이를 이끌어내고 상처받은 어린 시절을 이해하고 여러 수강생들과 토론하면서 자연 치유가 되었다. 나의 문제가 해결되고 나니 나의 가족의 문제는 예전에 내가 지르던 괴성과 관계가 없음을 깨닫

게 되었고 더 이상 가족들에게 나를 위해 살라고 외치지 않고 자신을 위해 열심히 살자고 말할 수 있는 계기가 되었다.

‘독서치료’라는 단어가 그다지 반갑지는 않았습니다. 웬지 정신적인 문제를 소유한 사람들이 받아야 할 것 같기에.... 건강한 신체와 정신을 가진 나와는 무관한 것이리라 생각했습니다. ‘독서치료’라는 기술을 터득하여 문제 많은 내 아이에게 적용시켜야겠다며 참여를 마음먹었지요.

강의를 매주 듣고 책을 읽으며, 토론에 참여하며 다양한 가치관을 만나며, 더불어 다양한 타인의 마음을 헤아릴 수 있는 넓은 마인드가 생겨났으며, 또한 사회 각계 각층의 문제를 인식해 볼 수 있는 계기가 되었지요.

차츰, 문제 많은 내 아이가 아니라 문제 많은 어머니였음을 인식할 수 있었으며 가족관계도 좋아졌어요. 삶의 많은 각 상황의 문제들에게 여유가 점점 생기는 변화를 느끼며 행복할 수 있었으며, 특히 ‘죽음’을 테마로 했을 때는 죽음의 관념에도 긍정적인 시각이 생겼어요. 영원한 순환임을 생각하니 편안해 지더군요.... 살아있을 때 만나는 모든 인연에 충실하자는 나름의 각오도 생기고....

삶의 큰 변화(긍정적인)를 준 ‘독서치료’ 과정의 혜택이 좀 더 많은 사람들에게 돌아갔으면 하는 바램입니다. 쟁바퀴 돌 듯 살아가는 무료한 인생입니다. 세끼 밥만으로 충족할 수 없는 영혼. 정신의 살찌움만이 해결해 줄 수 있는 차분하면서 짜릿한 행복을 ‘독서치료’과정에서만 느낄 수 있습니다. 행복지수 100이 되는 대한민국을 위해 파이팅!

여러 가지 상황들을 같이 이야기하면서 내 자신을 많이 되돌아보고 성찰하고, 다른 사람의 아픔을 같이 느끼는 시간이 되었었다. 스무 명 남짓 되는 많은 인원으로 좀 더 깊게 상처를 이야기하고 치유하는 시간이 못된 것이 아쉬울 정도로 내게 큰 도움이 된 시간들이었다. 그리고 안의 상처를 내보이고 같이 공감하고 이야기하는 과정에서 용어리된 상처들이 하나씩 그 덩어리가 풀려가는 듯한 느낌도 들었다. 아직 완전하게 풀리지는 않았지만 사서히 굳은 덩어리가 물러지는 느낌을 모두들 가졌을 것이라 생각한다. 5-6명의 인원으로 좀 더 깊게 파고 들어 가고 싶은 마음도 들었다. 이 과정을 기회가 된다면 가까이에 있는 가족, 친구, 동료, 이웃들과 함께 나누어보고 싶다.

V. 나오며

사람들은 극심한 빈곤상태에 처한다든지, 경쟁에서 낙오된다든지, 주변의 가까운 사람과 이별을 경험한다든지 하는 원치 않은 상황에 맞닥뜨릴 때, 거부나 거절을 당할 때, 또 정서적으로 결핍감을 느낄 정도로 소외되고 방치될 때 마음 상함을 경험한다. 그런 마음 상함은 한 개인의 자존감을 손상시키고 무력감과 우울에 빠지게 한다. 심한 경우 그러한 마음의 상처는 자살이나 폭력 등의 극단적인 형태로 자신이나 타인을 향해 표출되기도 한다. 마음의 상처는 밖으로 드러내고 돌보는 과정이 반드시 필요하다. 자의든 타의든 드러나지 않도록 숨겨 놓은 상처는 마음속의 독소로 자리잡아서 정서장애의 원인이 되거나 일상생활에서 가정내에서 뿐만 아니라 대인관계의 결림돌로 작용하기 때문이다.

디지털시대에도 여전히 책의 가치는 빛난다. 교양과 지식을 습득하기 위한 독서에서 진일보하여 ‘상한 마음을 치유하는 책읽기’는 복잡한 현대사회에서 부대끼며 살아가는 개개인들에게 자신의 아픔을 치유하고 해결해 갈 수 있도록 하는 새로운 대안이다. 상황에 맞게 적절하게 선택된 책은 정신과 의사나 심리치료사의 상담기능을 어느 정도 대행해 주므로²³⁾ 독서를 통해서 개인의 왜곡된 인격구조나 미숙한 대인관계를 개선할 수 있으며 마음의 상처가 완화 또는 치유되는 경험을 가질 수 있다.

여러 도서관에서 진행되는 독서치료 프로그램에서 책은 한 사람의 아픔을 확인하고 고통을 덜어 주고, 치유케 하고 새로운 자기인식을 하게 하는 도구로 자리매김하고 있다. ‘마음’과 ‘소통’과 ‘치유’를 다루는 자가치유서는 자신의 고민이나 아픔을 진단하고 자신이 처한 상황을 건강하게 풀어 갈 수 있도록 하는 방법이나 길을 제공하므로 상황별로 적절한 자가치유서가 다양하게 개발되어야 한다. 모든 사람에게 평등하게 지식과 정보를 제공할 의무가 있는 도서관은 정서적 어려움에 처한 개인에게 도움이 될 수 있는 자가치유서를 선정하고 수집할 뿐만 아니라 독서치료에 대한 마인드를 가지고 있는 진행자를 중심으로 책의 치유력을 기반으로 하는 도서관 서비스를 개발하고 강화하여야 할 것이다.

23) 김정근, “스캇 펙(M. Scott Peck)을 아십니까?”, 『국회도서관보』, 제41권 6호(2004. 6), 61쪽.

지금 우리나라에서 시행되는 독서치료는 일반인들을 위한 발달적 독서치료 단계에 머물고 있지만 앞으로 도서관 현장의 독서치료 프로그램이 정착되고 경험이 축적되어 좀 더 심층적인 독서치료 프로그램 개발도 고려되어야 할 것이다. 자신이 속한 기관 내의 소그룹 형태로 또는 대학교의 학생상담소나 사회복지시설이나 기타 상담기관과 연계하여 수요자에게 실질적인 도움을 줄 수 있는 프로그램 개발로 이어질 수 있도록 학계와 도서관 현장의 독서치료 관련 인력들의 실천적 노력이 지속적으로 이어져야 할 때이다.

〈참고문헌은 각주로 대신함〉