

독서요법 효과에 대한 실험연구

- 노인들의 우울정서를 중심으로 -

An Experimental Study on the Effects of Bibliotherapy for Depressed Older Adults

유혜숙, 중앙대학교 문헌정보학과 대학원

Hye Sook Yoo, Dept. of Lib. & Info. Sci., ChungAng Univ.

본 연구는 노인들의 정신적 갈등 및 우울정서를 개선하기 위한 독서요법의
치�효과를 검증하는 것이 목적이다. 65세이상의 노인들을 대상으로 검사척
도표를 통해 실험에 적합한 연구대상자를 모집하고, 두 집단으로 구분하여
상호협력적 독서요법과 독자적 독서요법의 치�효과를 T-검증 및
MANOVA 등을 통해 비교분석한다.

1. 서 론

1.1 연구목적 및 대상

독서요법(Bibliotherapy)란 책을 이용하여 인간
의 정신적, 정서적 갈등을 해결하는 치료요법으로
정의되고 있다. 독서요법은 현재에 이르기까지
정신의학, 심리학, 교육학, 문헌정보학의 여러 학
문분야에서 각기 다른 환경과 접근방법으로 연구
되어지고 있다.

독서요법의 치치에 있어서 그 효과에 영향을
주는 가장 핵심적인 부분은 적합한 독서재료의
선택이라고 할 수 있다. 오늘날까지 독서요법에
관해 여러 분야에서 다각적인 접근방법으로 연
구가 진행되어 왔지만, 대부분의 연구에서 실제
로 가장 중핵부분이 되는 독서재료의 선택과정은
전문적인 사서에 의해 이루어지지 않고 있다. 그
러므로 독서요법의 전 실행과정에 있어서 대상자
의 특정요구나 문제점의 정확한 파악, 목표의 설
정, 독서재료의 적절한 선택과 처치를 전문적인
사서가 체계있게 수행함으로써 독서요법의 효과
를 증대시키고, 문헌정보학 분야의 학문 영역에서
독서요법의 이론과 활용방법을 보다 실용적으로

개발하여 독자적인 영역으로 확립시킬 필요성이
요구된다.

본 연구는 이러한 필요성을 인식하고 독서요법
을 우리사회의 문제점으로 등장하고 있는 노인층
에 적용하여 그 효과를 입증하고자 한다. 본 연
구의 목적은 외국과는 문화적, 정서적으로 차이가
있는 우리나라 노인들의 정신적 갈등 및 우울정
서의 개선에 얼마큼 효과가 있는가를 검증하며,
전문적인 지식을 갖춘 사서가 연구가로서 적극적
으로 치치과정에 개입하는 상호협력적 독서요법
(Interactive Bibliotherapy)와 연구대상자의 자율
성에 의존하는 독자적 독서요법(Reading
Bibliotherapy)에 대한 효과차이를 검증하는 것이
다.

1.2 연구방법

본 연구에서는 다음과 같은 방법으로 연구를
수행한다.

첫째, 연구문제의 내용을 명확히 설정하고 독
서요법의 개념, 역사, 가치, 원리들을 포함하는 독
서요법의 역사적 배경과 이론적 배경을 관련문헌
을 통해 체계적으로 파악한다.

둘째, 연구문제에 대한 방법론 및 결과에 대한 합리적인 이론적 근거를 제시하고, 사전에 연구문제에 대한 정확한 가설을 설정하기 위해 독서요법을 적용하고 있는 각 학문분야의 응용측면 및 선행연구들을 조사 연구한다.

셋째, 본 연구문제의 필요성과 구체적인 내용을 제시하고, 연구의 결과로서 아직 검증되지 않은 가설 및 관련변인들을 제시한다.

넷째, 본 연구문제의 가설을 검증하기 위한 자료수집으로서 연구대상자를 표집하고, 주어진 변량들을 측정하기 위한 측정도구로서 검사척도표를 선택하고, 결과분석을 위한 통계처리방법을 결정하는 전반적인 실험설계안을 작성한다.

다섯째, 실험설계방법에 따른 독서요법의 처치가 완료되면, 통계처리에 의해 결과를 분석하고 가설의 진위를 검증한다.

2. 가설의 설정

독서요법은 노인들의 정서적 갈등 및 우울증 개선에 효과적일 것이라고 예측하며, 본 연구는 독서요법의 효능을 검증하기 위해 다음과 같은 용어의 의미와 가설을 설정한다.

사용용어의 의미

집단-1 : 실험집단 - 상호협력적 독서요법(Interactive Bibliotherapy)을 실시하는 집단

집단-2 : 지연처치 통제집단 - 독자적 독서요법(Reading Bibliotherapy)을 실시하는 집단

시점-1 : 실험집단이 독서요법의 처치를 시작하는 시점

시점-2 : 실험집단이 독서요법의 처치를 완료하는 시점과 동시에

지연처치 통제집단이 독서요법의 처치를 시작하는 시점

시점-3 : 지연처치 통제집단이 독서요법을 완료하는 시점

1) 가설-1

독서요법의 처치이전시점(시점-1)에서 실험 집단(집단-1)과 지연처치통제집단(집단-2)사이의 BDI와 HRSD와 DAS의 점수에서 통계적으로 유의한 차이는 보이지 않을 것이다.

2) 가설-2

실험집단(집단-1)의 독서요법처치가 완료되는 시점(시점-2)에서 실험집단(시점-1)과 지연처치통제집단(집단-2)의 BDI, HRSD, DAS의 점수

는 통계적으로 유의한 차이($p < 0.05$, 단측검증)를 보일 것이다.

3) 가설-3

지연처치통제집단(집단-2)은 처치를 시작하는 시점(시점-2)과 처치가 완료되는 시점(시점-3)에서 BDI, HRSD, DAS의 점수가 통계적으로 유의한 차이($p < 0.05$, 단측검증)를 보일 것이다.

4) 가설-4

처치가 모두 완료되는 시점(시점-3)에서 상호협력적 독서요법을 실시하는 실험집단(집단-1)과 독자적 독서요법을 실시하는 지연통제집단(집단-2)의 BDI, HRSD, DAS의 점수는 통계적으로 유의한 차이($p < 0.01$, 단측검증)를 보일 것이다.

5) 가설-5

실험집단(집단-1)의 처치가 완료되는 시점(시점-2)과 2개월간의 follow-up기간이 끝나는 시점(시점-3)의 BDI, HRSD, DAS의 평균치는 시점-1과 시점-3의 평균치, 시점-1과 시점-2의 평균치보다 차이가 적을 것이다.

이상의 기술한 가설에 덧붙여, 연구자는 처치를 실시하기 전에 대상자가 실험에 적합한가의 여부를 결정하기 위한 요인으로서 연구질의론 실시한다. 질의내용은 다음과 같은 사항들을 포함한다. 대상자의 나이, 성별, 학력, 가족상황, 건강상태, 독서능력의 여부, 기호하는 독서재료의 종류, 생활의 만족도 및 불편함의 이유를 대상자 자신의 기록으로 보고한다. 또한 우울의 척도를 측정하기 위해 BDI, HRSD, DAS를 검사측정도구로 사용하여 처치의 필요성여부를 결정한다. 이상의 사항들을 실험효과에 대한 예측변인들로서 영향을 주며, 연구자와 대상자의 면담횟수, 독서재료의 적합성, 대상자의 참여도, 대상자의 독서재료의 완독정도도 실험결과의 질적 효과를 증진시키는데 변인으로서 영향을 줄 수 있다.

3. 독서요법의 이론적 배경

독서요법의 기본개념은 적시에 적합한 책을 적합한 사람에게 읽힘으로써 인격적 문제를 해결하고 건전한 자아상을 확립시킨다는 것이다. 독서요법의 이론적 원리가 되는 세 단계, 독자가 책 중의 인물과 상황사이에 동질감이나 유사성을 느끼는 동일시(identification)단계, 책내용의 절정에

이러 때까지 동질감의 심화 및 감정의 배출이 이루어지는 카타르시스(catharsis)단계, 책의 내용에 대해 객관적인 시각과 분석을 통해 자신의 문제를 해결하고 인생에 대한 이해를 얻는 통찰(insight)단계를 거치게 된다. 즉 독서요법의 효과는 독자 혹은 환자들에게 인지적, 감성적 변화를 유발시켜, 필요한 욕구를 전체적으로 또는 부분적으로 충족시키고, 삶을 지혜롭게 살아가도록 건전한 자아상과 사회에 대한 긍정적 적응력을 키워주며, 문제해결의 다양한 국면을 제시하는 지적, 감정적 능력의 향상이라고 할 수 있다.

4. 응용분야 및 선행연구

독서요법은 치료적 차원에서뿐만 아니라, 예방적 차원에서도 적용될 수 있다. 정신의학분야에서는 환자의 지적, 정신적 치료의 보조요법으로서, 심리학 분야에서는 상담과 생활지도면에서 보조적인 접근방법으로서, 교육분야에서는 학생들의 건전한 자아상과 가치관의 확립을 위해서 혹은 문제학생이나 비행청소년의 지도를 위한 교육 프로그램으로 사용되어왔다. 독서요법은 1904년 처음으로 Mass.주의 McLean Hospital에서 실행된 독서요법의 과정에서 전문사서인 E. Kathleen Jones 가 주도적인 역할을 담당한 이래로, 문헌정보학의 한 분야로 인정되어 왔다. 독서요법의 실행에 있어서 도서관과 그 자원인 독서자료는 필수적인 대개이며, 또한 독서요법의 기술을 개발시키고 적용함에 있어 사서들은 책과 독자사이에 중재자로서 중요한 몫을 담당한다. 1960년대부터는 독서요법에 대한 심포지움 및 교육프로그램이 실시되어 왔고, 현재까지 독서요법에 필요한 사서의 자질, 교육 및 훈련과정의 지침과 계획에 관한 이론적 연구가 진행되고 있다.

주요 선행연구들은 1950년 Shrodes가 독서요법에 대한 박사논문을 필두로 하여, 마약중독자의 재활, 비만여성들의 체중감량, 문제청소년의 의식개혁, 역기능가정 자녀들의 정신건강, 교도소죄수들의 정신적 감화등을 위한 여러 실험적 연구들이 수행되어 왔으며, 국내에서는 윤달원, 심용철이 비행청소년의 자아개념육성을 위한 독서요법을 실행하여 발표한 논문이 있다.

5. 실험 방법

5. 1 연구대상자

독서요법의 처치를 위한 대상자는 65세 이상의 노인들로 제한되며, 자발적인 참여를 원칙으로 한다. 지역사회의 노인들과 자유롭게 편안한 분위기에서의 접촉이 가능한 노인대학을 대상장소로 하여, 다음과 같은 조건에 부합되는 대상자를 모집한다. 첫째, BDI의 점수가 10점 이상 되거나 둘째, HRSD의 점수가 7점 이상 되거나 혹은 셋째, DAS의 점수가 60점 이상 되는 사람을 대상으로 한다.

이상의 실험조건에 부합되는 대상자들로 독서요법의 처치를 실시하되 다음과 같은 사항에 해당되는 대상자는 제외된다. 첫째, 정신분열증적 우울증을 겪고 있는 사람, 둘째, 항정신제를 복용하고 있는 사람, 셋째, 자살계획이나 자살시도의 경험이 있었던 사람, 넷째, 망상적 장애가 있는 사람, 다섯째, 심각한 신체적 질병을 앓고 사람들은 독서요법을 적용하는 경우에 오히려 더욱 병세를 악화시키거나 독서를 회피하여 치료의 효과가 나타나지 않으므로 독서요법 처치의 대상자에서 제외된다.

5. 2 실험 설계

집단의 수는 실험집단(집단-1)과 지연처치통제 집단(집단-2)의 두 집단으로 하며, 집단-1은 상호협력적 독서요법을 실시하고, 집단-2는 독자적 독서요법을 실시한다. 실험기간은 시점-1, 시점-2, 시점-3의 3 시점으로 구분하여 진행하며, 시점간 간격은 시점-1과 시점-2가 2개월, 시점-2와 시점-3이 2개월로 하여 독서요법처치의 총진행기간은 4개월로 설정한다. 집단-1은 시점-1과 시점-2의 기간동안 독서요법을 실시하며 시점-2와 시점-3의 기간에는 follow-up을 실시한다. 집단-2는 시점-1과 시점-2의 기간에는 독서요법을 실시하지 않고 시점-2와 시점-3의 기간에 독서요법을 실시한다. 시점-1, 시점-2와 시점-3에 두 집단에게 BDI, HRSD 및 DAS검사를 사용하여 결과분석과 통계처리를 위한 데이터를 수집한다.

통계처리는 필요에 따라 빈도수와 백분율, 카이제곱검증, T-검증 및 MANOVA를 사용하며, 가설-2와 가설-3의 유의도 수준은 5%로 설정하고, 가설-4의 유의도 수준은 1%로 설정한다. MANOVA는 집단-1과 집단-2, 시점-1, 시점-2와 시점-3을 포함하는 2 x 3(집단 x 시점) 실험설계

로 하여 BDI, HRSD 및 DAS 검사결과를 개별적으로 대상간 요인, 대상내 요인 및 상관관계를 분석하고, 시점에 따른 집단간 평균치 차이를 분석하여 가설-2, 가설-3, 가설-4, 가설-5의 진위를 보충 검증한다.

5. 3 검사척도표

대상자들의 정신적 갈등의 심도와 우울정도를 측정하고, 개선정도를 측정하기 위한 도구로서 공신력있는 검사척도표의 사용은 필수적이다. 본 연구에서는 검사척도표 자체의 신뢰도와 타당도가 인정되며 동시에 노인들의 신체조건과 인지조건에 적합한 자기보고형 척도표(self-report measures)와 관찰자진단형 척도표(observer-rated scales)를 병행해 사용함으로써 검사의 한계성을 줄이고 객관성 및 정확도를 높이려고 한다. 정서적 갈등과 우울정서를 측정하기 위해 대상자들은 자기보고형 척도표인 Beck Depression Inventory(BDI, 1961), 관찰자평가형 척도표인 Hamilton Rating Scale for Depression(HRSD, 1960), 자기보고형 척도표로서 역기능 사고에 대한 Dysfunctional Attitude Scale(DAS, 1979)의 3가지 검사에 응하게 된다.

본 연구에서는 독서요법처치를 위한 각 검사척도표의 최저 절단점수(cut-off score)로서, BDI 10점, HRSD 7점, DAS 60점으로 정한다.

5. 4 실험절차

본 연구는 서울지역 노인대학을 중심으로 65세 이상의 노인들을 대상으로 모집하였다. 독서요법의 처치를 위한 면담에 응한 노인들 36명중에 연구질의, BDI, HRSD, DAS검사에서 적합대상자로 선정된 인원은 총 25명이었으며, 그 중 13명은 집단-1로, 12명은 집단-2로 구분하였다. 실험기간은 3월 첫째 주부터 시작하여 7월 첫째 주까지 4개월간 계속되었으며, 처치 및 상담시간은 매주 화요일 오후 1시 30분부터 약 90분씩 진행하였다. 집단-1은 상호협력적 독서요법을 처치하는 집단으로 매주 각자 할당된 독서재료를 읽고 대화시간을 가졌으며, 5월 첫째 주까지 2개월간의 처치를 수행하였다. 집단-2는 5월 첫째 주부터 독자적 독서요법을 처치하였으며, 선정된 독서재료를 집에서 읽는 방법으로 7월 첫째 주까지 계속하였다. 그 기간동안 집단-1은 지속적인 독서와

점점을 겸한 follow-up을 수행하였다. 처치기간 동안 집단-1에서 1명이 탈락하였으며, 집단-2에서는 2명이 탈락하였다.

6. 결론

독서요법의 처치는 7월 첫째 주로 집단-1과 집단-2가 모두 완료되었다. 현 시점에서 아직 검사척도표에 대한 통계처리가 이루어지지 않아 독서요법처치의 결과에 대한 통계적인 유의차를 분석하는 가설의 검증은 불가능하다. 그러나, 독서요법의 처치가 시작되기 전과 완료된 후에 대상자들과의 면담 및 태도의 변화들을 통해 연구가설이 입증될 수 있다는 예측을 가능케 한다. 이 실험연구의 결과를 바탕으로 독서요법이 노인들의 정서적 갈등과 우울정서를 개선하여 노후의 생활만족도와 삶의 질을 향상시키는 효과적인 접근방법이 될 것을 기대한다.

참고문헌

- 손정표. 독서지도방법론. 서울: 학문사, 1996.
- Beatty, W. K. A Historical Review of Bibliotherapy. *Library Trends*. vol.11. 1970. p.173.
- Beck, A. T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: Intl.Unive. Press, 1976.
- Cornett, C. E. *Bibliotherapy: The Right Book at the Right Time*. Bloomington, IN.: Phi Delta Kappa Educational Foundation, 1980. pp. 11-18.
- Hynes, A. M. & Hynes, B. M. *Bibliotherapy: The Interactive Process*. Boulder: Westview Press, 1986.
- Raskin, A. & Klein D. F. *The Clinical Measurement of Depressive Disorders: The Measurement of Depression*. New York: Guildford Press, 1987. pp.30-42.
- Rosen, G. M. *Selp-Help Treatment Books and the Commercialization of Psychotherapy*. *American Psychologist*. vol. 42. 1987. pp.46-47.
- Rubin, R. J. *Uses of Bibliotheapy in Response to the 1970's*. *Library Trends*. vol.28(2), p.242.