

# 자가치유도서의 분류현황 고찰

## A study on Classification-Situation of Self-help books

이혜영, 중앙대학교 문헌정보학과 대학원, jonju@hanmail.net

남태우, 중앙대학교 문헌정보학과 교수, namtw@cau.ac.kr

Hey-Young Rhee, Dept. of Library & Information Science in Chung-Ang University  
Tae-Woo Nam, Professor Dept. of Library & Information Science in Chung-Ang University

본 논문에서는 독서요법 중 자기치료적 독서요법의 정의와 이 요법에 필요한 자료인 자가치유도서의 요건에 대하여 살펴보았다. 이어, 자가치유도서의 인터넷 서점에서의 분류현황에 대하여 조사·분석하였다. 이 연구 결과는 자가치유도서의 올바른 분류방안을 인터넷 서점에 제시해 줄 것이며, 또한 이 사용자들도 인터넷 서점을 통해 좀 더 쉽게 자가치유도서를 검색·구입 할 수 있을 것이다.

### 1. 서 론

오늘날 많은 사람들은 점점 복잡하고 전문화 되어가는 사회에 적응하기 위해 여러 가지 정신적·정서적 갈등을 경험하고 있다. 이에 사람들은 이러한 갈등을 해결하기 위한 방안으로 스스로 책을 읽고 책 속에 자신을 비춰보면서 정서적·심리적인 문제를 해결하고자 한다. 어느 정도의 독서 수준을 갖춘 사람들은 자기 문제를 적절한 자가치유도서를 통하여 스스로 치료할 수 있을 것이다. 이러한 자기치료적 독서요법이 점점 증가하고 있는 반면, 국내에서는 이에 부합하는 자가치유도서의 증가, 활성화가 미흡한 상황이다. 이미 미국, 영국과 같은 선진국에서는 많은 종류의 자가치유도서가 있으며 인터넷 서점에 이를 쉽게 분류해 놓아서 이용자들이 쉽게 검색하여 이용할 수 있도록 하였다.

이에 본고에서는 자기치료적 독서요법과 자가치유도서에 대한 이론적 배경을 간단히 살펴본 후, 국내 인터넷 서점과 국외 인터넷 서점

의 자가치유도서 분류현황을 조사·분석하고자 한다.

### 2. 이론적 배경

#### 2.1 자기치료적 독서요법(Self-help Bibliotherapy)

자기치료적 독서요법은 인지학습이론에 바탕을 두고, 1960년 후부터 그 필요성이 인식되어 발전되어 온 분야이다. 자기치료적 독서요법은 치료자와의 접촉 없이 혹은 최소한의 접촉 하에서 스스로 교훈적이며 지도적인 접근방법으로 자아현실, 자기교육 및 자립적 기술을 터득해 나가는 자기치료요법이다. 자기치료적 독서요법은 독자가 접근하기 용이하다는 점과 비용절감의 효과를 가지고 있어 내담자(환자)를 위한 치료적 환경에서 뿐 만 아니라, 교육적, 쌍방향적 환경에서도 폭 넓게 사용되고 있다. 또한 이 방법은 인지발달 및 행동발달의 증진을 가져올 수 있다는 점에서도 그 중요성이 인정되고 있다.

## 2.2 자가치유도서(Self-help Books)

자가치유도서에 대한 중요성은 점점 증가하고 있다. 그렇기 때문에 독서자료에 대한 선정시 신중한 고려가 요구된다. 독서자료는 소설, 비소설, 시 등으로 대별할 수 있는데, 대상자의 특수한 상황 및 요구에 부합하는 안내서, 지침서 등의 비소설류를 학자들은 자가치유도서(self-help book)라고 한다. 예를 들면, 알코올 중독이나 마약중독의 치료를 위한 지침서, 비만환자들을 위한 체중감량의 방법을 다룬 도서, 이혼 및 결손가정의 자녀들을 위한 도서 등의 특정한 목적과 대상을 위하여 저작된 도서들이 이에 속한다. 이러한 자가치유도서를 읽는 동안 독자는 치료자와 거의 접촉 없이 스스로의 문제점을 파악하려고 해결해 나가는 방법을 터득해 치료에 도달하게 된다

## 2.3 자가치유도서 선정 지침

Rosen(1981)은 경험적 토대에 근거하여, 상담자가 독서요법을 위한 도서선택에 사용할 수 있는 몇 가지 기준들을 제공하였다. 이 기준들은 치료적 개입을 위한 자가치유도서를 고르는데 특별히 유용하다.

- (1) 자기치료 처방 프로그램으로서 책의 제목에 또는 책의 내용에 어떤 요구(claims)가 있는가?
- (2) 자기치료 프로그램을 위해 경험적인 지원을 고려한 구체적인 정보를 제공하려고 작가가 의도하는가?
- (3) 그 책이 자기치료를 위한 기초를 제공하여, 자기치료를 위한 그 방법들이 그릇된 긍정과 그릇된 부정을 평가하는 기준이 되는가?
- (4) 그 책에서 제시하는 기술들이 경험적으로 뒷받침되는 것인가?
- (5) 그 책이 임상적으로 효과가 있다는 것이 입증되는가? 또한 어떤 조건에서 사용되었는가?

(6) 위의 질문에 비추어 책의 제목에 소개된 주장이나 책의 내용에서 어떤 정확성이 있는가?

(7) 같은 주제에 대하여 이 책에 대한 평가와 다른 자기치료 책들을 비교해 볼 수 있는가? 독서요법을 수행하는 사람들은 만약 그들이 위의 기준을 책의 질을 평가하는데 사용한다면 처방을 위한 독서를 부과할 때보다 확신을 가지게 될 것이다. 위의 기준에 모두 적합한 책을 찾기란 분명히 매우 어려운 일이다. 위의 몇 가지 기준에 더 부합할수록 독서요법에 적당한 책이라고 할 수 있겠다.

## 3. 조사연구

### 3.1 연구방법

본 조사연구는 그 중요성이 증가하고 있는 자가치유도서가 국내외 인터넷 서점에 분류되어 있는 현황을 조사·분석하고자 함이다.

독서요법은 학제간의 연구로서 여러 학문과 함께 연구가 진행되어야 한다. 그럼에도 불구하고 본 연구에서는 국내의 자가치유도서를 검색하는데 있어서는 다른 학문의 자문을 구하지 않고 자가치유도서의 정의와 도서의 초록 부분을 참고로 하여 이루어졌다.

인터넷 서점은 국내외 각각 10개를 선정하였다.

우선, 국내 인터넷 서점은 인터넷 서점 이용 순위를 알려주는 '(100hot) 순위대로 찾는 검색포털(<http://www.100hot.co.kr>)' 사이트를 이용하여 상위 10위에 있는 인터넷 서점을 조사 대상으로 선정하였다.(2004년8월3일 현재) 국외 인터넷 서점은(아시아권 제외) 그 이용 순위를 알려주는 사이트(<http://www.100hot.com>)에서 상위 9위에 있는 인터넷 서점을 선정하였다.(2004년8월3일 현재) 그리고 나머지 한 개는 일본에서 이용자들이 많이 이용하고 있는 인터넷 서점을(<http://www.yahoo.co.kr>)을

이용해 일본 웹에서 검색) 선정하였다.(2004년 8월3일 현재) 서양의 인터넷 서점을 9개로 선정하고, 동양의 인터넷 서점을 1개로 선정한 이유는, 독서요법이 서구, 특히 미국에서부터 시작하여 꾸준한 발전을 보이고 있기 때문에 그만큼 자가치유도서도 발달했으리라는 가정하에 선정 작업을 실시하였다. 그리고 동양의 인터넷 서점을 일본으로 선정한 이유는, 동양권 중에서는 미국 다음으로 독서요법 연구가 활발히 이루어지고 있다는 점에서 일본의 상황도 조사·분석해 볼 필요가 있기 때문이다. 인터넷 서점에서 검색어는 국내의 경우 '자가치료도서, 자가치유도서, 자기치료도서 자가치료, 자가치유'로 하였으며, 국외의 경우 'self-help book(s), self-help'로 검색하였다. 단, 일본의 경우는 국내의 경우와 동일한 검색어로 검색을 실시하였다.

3.2 분석

1) 국내 인터넷 서점

국내 인터넷 서점의 경우, 자가치유도서를 검색했을 시 검색결과는 나오지 않으며, '자기치료'로 검색했을 시 몇 권의 도서(적게는 1권, 많게는 10권)가 검색될 뿐이다. 또한 자가치유도서가 국외의 경우처럼 일목요연하게 이용자의 상황에 맞게 분류되거나 도서 서명별로 분류되어 있지 않다. 이는 국내에서는 자가치유도서로 선정되어서 출판된 도서가 많은 편이 아니며, 이러한 도서가 있을지라도 대부분이 '건강, 생활, 사회과학, 인문, 종교'등등에 산재되어 있기 때문이다. 그렇게 때문에 이용자는

이런 항목에 자가치유도서가 있을 것이라는 어느 정도의 예상을 가지고 '가정, 건강, 생활, 종교'등등의 대분류로 들어갔을 때에만, 자가치유도서를 찾을 수 있다. 하지만 이 상황에서 검색된 도서가 자가치유도서임을 설명해 주는 부분은 없으며 이용자는 내용상·서명상 자가치유도서일 것이라고 생각을 하고 이용할 뿐이다. 또한 국내 인터넷 서점 중(알라딘, 리브로, 베델스만 북 클럽)에는 '자기관리, 자기개발'이라는 분류 주제가 있는데, 이 분류에 속해 있는 도서들 중에 자가치유적 성격을 띠고 있는 도서들이 있음을 알 수 있었다. 그리고 '라이프북' 인터넷 서점은 기독교 전문서점으로 대부분의 도서들이 그 내용상 자가치유도서에 해당된다고 볼 수 있겠지만, 주로 '가정, 결혼, 부부, 자녀'등등의 대분류에 속해 있는 도서들이 자가치유적 성격을 띤 도서라고 볼 수 있겠다.

결과적으로, 국내에서는 자가치유도서로서 출판된 도서가 그리 많지 않으며, 그러한 도서가 있을지라도 이용자들이 이해하기 쉽게 인터넷 서점에서 분류를 해 놓거나 제시하고 있지 않음을 알 수 있다. 인터넷 서점에서는 단지 도서의 서명만을 보고 '가정, 건강, 종교, 생활'등등과 같은 분류 주제에 분류시켜 놓았을 뿐이다.

다음은 국내 인터넷 서점에서의 자가치유도서의 분류현황을 표로 나타낸 것이다.

<표1> 국내 인터넷 서점에서의 자가치유도서의 분류현황

인터넷 서점명	분류현황	비고
예스24( <a href="http://www.yes24.com">http://www.yes24.com</a> )	'가정,생활,건강,미용'등의 대분류 아래에 산재되어 있음.	'자기치료'로 검색했을 시 1권의 도서 검색
교보문고( <a href="http://www.kyobobook.co.kr">http://www.kyobobook.co.kr</a> )	'에세이,인물,심리,건강,종교'등의 대분류 아래에 산재되어 있음.	'자기치료'로 검색했을 시 3권의 도서 검색
알라딘( <a href="http://www.aladdin.co.kr">http://www.aladdin.co.kr</a> )	'가정,건강,인물,종교'등의 대분류 아래에 산재되어 있음.	'자기개발'분류항목중 자가치유도서 성격의 도서 존재.

		'자기치료'로 검색 : 3권 검색
리브로( <a href="http://www.libro.co.kr">http://www.libro.co.kr</a> )	'가정,종교,인문,미용'등의 대분류 아래에 산재되어 있음.	'자기개발'분류항목 중 자가치유도서 성격의 도서 존재. '자기치료'로 검색 : 1권 도서
모닝365( <a href="http://www.morning365.com">http://www.morning365.com</a> )	'건강,미용,심리'등의 대분류 아래에 산재되어 있음.	'자기치료'로 검색했을 시 1권의 도서 검색
영풍문고( <a href="http://www.ypbooks.co.kr">http://www.ypbooks.co.kr</a> )	'종교,사회과학,건강,마음'등의대분류 아래에 산재되어 있음.	'자기치료'로 검색했을 시 10권의 도서 검색
베델스만 북 클럽 ( <a href="http://www.thebookclub.co.kr">http://www.thebookclub.co.kr</a> )	'가정,미용,건강'등의 대분류 아래에 산재되어 있음.	'자기관리'분류항목 중 자가치유도서의 성격을 띤 도서들이 있음.
북토피아( <a href="http://www.booktopia.com">http://www.booktopia.com</a> )	'종교,건강,미용,생활'등의 대분류 아래에 산재되어 있음.	검색된 도서 없음.
라이프북( <a href="http://www.lifebook.co.kr">http://www.lifebook.co.kr</a> )	기독교 전문서점으로 '가정,결혼'등의 대분류 아래에 분류되어 있음.	검색된 도서 없음.
코스북( <a href="http://www.cosbook.com">http://www.cosbook.com</a> )	'심리,건강,미용,사회과학'등의 대분류 아래에 산재되어 있음.	검색된 도서 없음.

2) 국외 인터넷 서점

국외 인터넷 서점 중 서양의 경우, 'Self-help(book, books)'로 검색했을 시 상당히 많은 수의 도서가 검색되었다. 또한 주제 대분류란에도 'self-help'라는 부분이 독립적으로 제시되어 있으며 이 대분류 속에는 자가치유도서가 상황별로, 또는 서명별로 자세하게 분류되어 있다. 그렇기 때문에 이용자가 인터넷 서점을 통하여 자가치유도서를 검색, 구입하고자 할 때, 이용자의 상황에 맞는 도서에 용이하게 접근하여 이용, 구입할 수 있다. 그러나 일본의 경우, 우리나라와 유사한 분석결과가 나타났다. 자가치유도서, 자기치료, 자가치료 등에 해당하는 도서가 검색되지 않았으며, 그러한 성격을 띠고 있는 도서라 할지라도 '건강, 생활, 교양신서'와 같은 대분류 아래에 산재되어 있었다. 조사한 바를 좀 더 자세히 분석해 보면 다음과 같다. Amazon의 경우 자가치유도서가 18개의 상황별로 분류되어 있다. 상황별 분류를 보면 다음과 같다.

General/Abuse/Creativity/Dreams/Eating Disorders/Handwriting/Analysis/Happiness/Hypnosis/InnerChild/Journal Writing / Memory Improvement/Motivational/Personal/Transformation/Self-Esteem/Spiritual/StressManagement/Success/Time Management 등으로 분류되어 있으며 이에 해당하는 각각의 도서 목록들을 제시해 주고 있다.

Powell's Books의 경우도 Amazon과 마찬가지로 자가치유도서가 상황별로 분류되어 있다. Powell's Books는 10개의 상황별로 분류되어 있으며 여기에도 또한 각각의 상황에 맞는 도서 목록들을 제시해 주고 있다. 상황별 분류를 보면 다음과 같다.

General을 비롯하여 Relationships, Parenting, Divorce and Separation, Job, Work Related, Journal Keeping, Creativity, Communication, Self-Esteem, Depression 등 10개의 하위 범주로 전개되어 있다, Barnesandnoble의 경우도 상황별로 분류되어 있으며 그에 해당하는 도서 목록을 제시해 주

고 있다. Barnesandnoble은 8개의 상황별로 분류되어 있다. 상황별 분류를 보면 다음과 같다.

Addiction & Recovery를 비롯하여 Aging, Emotional Health, Inspiration, Personal Growth, Psychological self-help, Relationships, Sexuality등 8개 하위범주로 전개되어 있다.

Taylor & Francis도 자가치유도서가 상황별로 분류되어 있으며 그에 적합한 도서 목록을 제시해 주고 있다. Taylor & Francis는 12개의 상황별로 분류되어 있다. 상황별 분류를 보면 다음과 같다.

Addition/Diet & Nutrition을 비롯하여 도서 치유에 속하는 Occupation, Speech, 'Sex, Pregancy & Contraception', Aging, Stress

Management, Self-Esteem, Personal, Abuse, Creativity, Relationships 등 11개 하위범주로 전개되어 있다.

반면에, Cody's Books Online, 티메카, Web Trade Center, Bookbrowse, McGraw-Hill Bookstore은 자가치유도서에 대한 도서 목록만을 서명으로 분류해 놓았다. 자세한 상황이 아닌 서명별로 분류해 놓았어도 이용자들이 자가치유도서를 이용하는데 많은 도움을 받을 수 있다. 일본의 인터넷 서점인 jbook(일본 최대의 서점 체인인 '분쿄도'의 그룹회사)의 분석 결과는 위에서 설명한 바와 같이 우리나라와 거의 유사한 결과가 나왔다.

다음은 국외 인터넷 서점에서의 자가치유도서의 분류현황을 표로 나타낸 것이다.

<표2> 국외 인터넷 서점에서의 자가치유도서의 분류현황

인터넷 서점명	분류현황	비고
Amazon( <a href="http://www.amazon.com">http://www.amazon.com</a> )	상황별 분류	'self-help(book,books)'로 검색했을 시 많은 권수의 도서 검색
P o w e l l ' s Books( <a href="http://www.powells.com">http://www.powells.com</a> )	상황별 분류	위와 같음.
Cody's Books Online( <a href="http://www.codysbooks.com">http://www.codysbooks.com</a> )	서명별 분류	위와 같음.
티메카( <a href="http://www.tmecca.com">http://www.tmecca.com</a> )	서명별 분류	위와 같음.
Barnesandnoble( <a href="http://www.barnesandnoble.com">http://www.barnesandnoble.com</a> )	상황별 분류	위와 같음.
Web Trade Center ( <a href="http://www.webtdce-nter.com">http://www.webtdce-nter.com</a> )	서명별 분류	위와 같음.
Bookbrowse( <a href="http://www.bo-librowse.com">http://www.bo-librowse.com</a> )jbook( <a href="http://www.jbook.co.jp">http://www.jbook.co.jp</a> )	서명별 분류	'self-help(book,books)'로 검색했을 시 많은 권수의 도서 검색.
McGraw-Hill Bookstore ( <a href="http://books.mcgraw-hill.com">http://books.mcgraw-hill.com</a> )	서명별 분류	위와 같음.
Taylor&Francis( <a href="http://www.tandf.co.uk/books">http://www.tandf.co.uk/books</a> )	상황별 분류	위와 같음.
jbook( <a href="http://www.jbook.co.jp">http://www.jbook.co.jp</a> )	'건강,생활,교양신서'등의 대분류 아래에 산재되어 있음.	검색된 도서 없음.

#### 4. 결론 및 향후 과제

앞서 살펴본 바와 같이, 국내의 경우 자가치유도서는 매우 빈약한 편이다. 그렇게 때문에 인터넷 서점을 통해서 검색이 제대로 이루어지고 있지 않으며, 소수의 자가치유도서가 있다고 하더라도 여러 주제 분류에 산재해 있어서 이용자가 이를 검색, 이용하는데 불편함을 느끼게 된다. 그나마 이용자가 자가치유도서에 대한 정보를 어느 정도 지니고 있어야만이 검색, 이용이 가능한 상황이다.

반면에, 국외의 경우는 일본을 제외하고, 상당히 많은 자가치유도서를 출판하고 있으며 인터넷 서점을 통해서도 검색, 이용이 매우 용이하다. 또한 이용자들이 그들만의 상황에 맞는 도서를 쉽게 이용할 수 있으며, 도서목록 제시만으로도 이용자들은 많은 도움을 받을 수 있다.

자기 치료적 독서요법은 자기 스스로 자아현실, 자기교육 및 자립적 기술을 터득해 나가는 치료요법으로 독자가 접근하기 용이하다는 점과 비용절감의 효과를 가지고 있어 바쁜 생활 속에서 특별히 상담자를 찾지 않고도 쉽게 이용할 수 있는 독서요법이다. 그렇게 때문에 자기치료적 독서요법에 적합한 자가치유도서의 개발, 출판이 활발히 이루어져야 하며, 자가치유도서의 적합한 분류가 이루어져서 이용자들이 인터넷 서점을 통해 쉽게 검색, 이용할 수 있도록 하여야 할 것이다.

#### 참고문헌

유혜숙. 1997. 노인의 우울증 치료를 위한 독서요법 연구. 중앙대학교 대학원 문헌정보학과 박사학위 논문.

윤정옥. 독서욕법의 이론과 적용. 도서관 학회지. 독서치료, 독서나라. <http://www.gulnara.net>

독서치료학회. <http://www.bibliotherapy.pe.kr>  
한윤옥. 2003. 독서치료를 위한 상황별 도서 목록의 기초적 요건에 관한 연구: 상황설정 및 분류체계와 관련하여. 한국문헌정보학회지 제37권 제1호.

황의백. 1996. 독서욕법

L .S. Cohen. 1989. Reading as a Group Process Phenomenon: A Theoretical Framework for Bibliotherapy. *Journal of Poetry Therapy*. Vol.3. p.74.

Ibid. p.10.

R. S. Lenkowsky. 1987. Bibliotherapy: A Review and Analysis of the Literature. *The Journal of Special Education*. Vol.21. p.124.

G. M. Rosen. 1987. Self-Help Treatment Books and the Commercialization of Psychotherapy. *American Psychologist*. Vol.42. pp.46-47.

Mark Clarfiel, MD. 1997. Self-help medical advice was popular in the 1930s, too. *Can Med Association of Journal*. Nov.157(9).

Starker S. 1988. Psychologists and self-help books: attitudes and prescriptive practices of clinicians. *American Journal of Psychother*. Jul;42(3). pp.448-55