

초등학생의 스트레스 대처를 위한 독서치료 사례연구

A Case Study on Bibliotherapy Program for the Stress Coping of Elementary School Children

최 선 옥(Sun-Ok Choi)*

한 윤 옥(Yoon-Ok Han)**

초 록

본 연구는 경기도에 소재한 S초등학교 4학년 아동을 대상으로 하여 그들이 경험하는 스트레스 정도와 스트레스 대처양식을 살펴보고, 독서치료를 통해 스트레스의 정도와 스트레스에 대한 대처양식에 어떤 변화가 있는가를 살펴보고자 하였다. 또한 초등학교 아동의 스트레스와 스트레스 대처양식을 이해하고 이들이 겪게 되는 다양한 스트레스에 원만히 적응해 나가는 것을 돕기 위한 지도 방안으로서 독서치료프로그램의 효과를 검증하고자 하였다.

ABSTRACT

The bibliotherapy program was carried out in the 'S' elementary school in Kyonggi province, Korea for the fourth grader children in order to measure the grade of stresses which they experience and coping styles, and to find what kind of changes in terms of the grade of stress and coping styles over stress through the bibliotherapy program. Especially, it was going to understand elementary school children's stresses and coping styles, and verify effects of the bibliotherapy program as a device of helping amicable adoption for the various stress which they experience, and they come to experience.

키워드: 독서치료, 사례 연구, 초등학생, 스트레스, 스트레스 대처 양식
bibliotherapy, case study, elementary school children, reading, stress, stress coping

* 경기대학교 교육대학원 석사(ok326@hanmail.net)

** 경기대학교 문헌정보학전공 교수(yohan@kuic.kyonggi.ac.kr)

논문접수일자 : 2006년 5월 11일 논문심사일자 : 2006년 5월 28일 게재확정일자 : 2006년 6월 10일

1. 서론

1.1 연구의 필요성 및 목적

통상 아동기를 부모님의 도움 아래 아무런 걱정이 없는 행복한 시기라고 하지만 오늘날의 초등학생들은 성적 부담감, 과중한 학원 스트레스, 왕따, 외모 불만족, 부모 이혼이나 가정불화 등 예외 없이 일상생활 속 스트레스에 노출되어있다.

이미 많은 연구에서 스트레스가 학업부진, 우울, 불안감, 학교생활 부적응, 공격성, 문제행동 등과 밀접한 연관을 가지고 있으며, 심지어는 학생들의 스트레스가 폭력, 자살, 약물 복용의 사례로 연결될 수 있음을 경고하고 있다. 또한 최근 심각한 사회문제로 대두된 학교폭력 문제 역시 학업스트레스를 비롯한 여러 가지 일상생활 속 스트레스와 무관하지 않을 것이다.

실제로 이와 같은 일상생활 속 스트레스의 심각성은 이미 우리 주변에서 발견되고 있다. 지난 8월 경남 마산에 있었던 "10대 남매 아파트 옥상서 투신"¹⁾ 사건 역시 이들 남매가 특별한 문제를 가지고 있다기보다는 평소 지극히 평범한 가정이었으며, 문제행동이 표출되기 전까지 표면상 아무 문제가 없어 보였다는 것은 그동안 쉽게 간과되어왔던 누적된 일상생활 속 스트레스의 심각성을 자각하게 하는 실례라 하겠다.

아동의 일상생활 스트레스와 관련된 연구에

서는 스트레스 사건을 많이 경험할수록 문제행동이 많이 일어나고, 아동의 사소한 생활사건 스트레스가 문제행동과 더 높은 상관을 보인다고 보고하고 있다(한미현 1996). 특히 스트레스로 인한 부정적 감정을 잘 해결하지 못한 채 회피하거나 과잉 통제하면 우울, 불안, 위축과 같은 내면화 행동문제를 일으키고, 공격적 대처행동을 많이 사용할수록 외현화 행동문제를 나타낸다고 하였다(박진아 2000).

게다가 아동은 성인에 비해 스트레스에 대한 이해뿐 아니라 주어지는 압력을 조절하는 능력이 부족하여 실질적으로 주어지는 압박보다 과한 스트레스를 경험할 수 있다. 일상생활에서 장기간 겪게 되는 만성적 스트레스의 영향은 정서적 결합이 없는 아동에게도 심리적 손상을 주게 되어 사회·정서적 발달과 적응에 부정적인 영향을 미치게 된다. 많은 연구자들은 아동기의 스트레스 경험이 누적적으로 쌓여 해로운 영향을 미치면서 아동의 잠재력을 상실케 하므로 조기에 적절히 중재할 필요가 있음을 밝히고 있다.

특히, 초등학교 시기는 아동의 생활 패턴이 형성되고 정체감과 자아개념이 확립되는 시기로서 신체적인 급격한 변화와 함께 많은 심리적 압박감을 받게 된다. 이때 발달단계에 따른 적절한 심리적 압박감은 긍정적인 영향을 미치는 반면 지속적인 심리적 압박감은 심리·정서적 부적응이나 신체적 건강 상태에 부정적인 영향을 미치게 된다.

1) 10대 남매가 끈으로 손을 묶고 아파트에서 뛰어내려 동생은 숨지고 누나는 중태에 빠지는 사건이 발생했다. ...〈중략〉... 이들 남매의 담임교사들은 "입군과 입양 모두 교우관계가 원만하고 성적도 상위권에 들어 특별한 문제점은 없었다"고 말해 남매가 자살을 택한 이유에 대한 의문은 좀처럼 풀리지 않고 있다. 경찰은 이들 남매는 부모로부터 공부를 소홀히 한다는 등의 이유로 꾸지람을 들어 전날 부모가 직장에 간 틈을 타 집을 나간 뒤 인근 아파트 옥상에서 함께 투신한 것으로 보고 있다. ...〈이하생략〉... (이상문기자 / CBS경남 2005-08-17 20:28)

그러나 아동의 특성상 아이들은 스트레스를 받아도 자신이 스트레스를 받고 있다는 사실을 제대로 자각하지 못 할뿐만 아니라 대처양식 또한 개인적 성향, 환경 등의 영향에 따라 천차 만별이다. 따라서 학령기 아동의 건강한 성장 발달을 도모하기 위해서는 아동들이 경험하는 스트레스에 대한 정확한 이해가 요구되며, 초등학생들로 하여금 스트레스에 효과적으로 대처하도록 돕기 위한 노력이 필요하다.

본 연구의 목적은 이러한 점을 고려하여 초등학교 4학년 아동을 대상으로 독서치료 프로그램을 적용하여 초등학생의 스트레스와 대처 양식에 미치는 효과를 밝히는데 있다. 이와 같은 연구의 목적을 달성하기 위하여 일상생활 속에서 겪게 되는 초등학교 아동의 스트레스와 대처 양식을 조사하고, 독서치료 프로그램이 일상생활 속에서 겪게 되는 초등학교 아동의 스트레스와 대처양식에 미치는 효과는 어떠한지를 독서치료 프로그램 전·후 비교조사를 통해 분석 하였다.

1.2 연구의 방법

본 연구는 경기도에 소재한 S초등학교 4학년 아동 한 학급을 대상으로 하여 그들이 일상생활 속에서 경험하는 스트레스와 대처양식에 도움을 주기위한 독서치료프로그램을 40분씩 12회에 걸쳐 진행하였다. 또한 독서치료 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 프로그램 실시 전·후에(부록 2)와(부록 3)에 제시된 일상생활 속에서 겪게 되는 초등학교 아동의 스트레스와 대처양식 검사를 실시하여 결과를 대응표본 t-검정(Paired Sample t-test)하였다. 더불어 프로그

램의 실시 후 학생들의 참가 소감 내용을 정리하여 수록함으로써 통계적 검증에 따른 양적 분석이 갖는 한계를 보완하고자 하였다.

2. 이론적 배경

2.1 독서치료

2.1.1 독서치료의 개념

독서치료란 말의 어원은 'biblion(책, 문학)'과 'therapeia(도움이 되다, 의학적으로 돕다, 병을 고쳐주다)'라는 그리스어의 두 단어에서 유래되었다. 독서치료는 문학을 사용하여 정신 건강을 증진시킨다는 것으로 그 역사는 오래되었으나, 학문적으로는 20세기에 들어서야 비로소 시작되었으며, 20세기 중반 이후에 본격적으로 그 치료 방법과 효과에 대한 연구가 발표되고 있다.

초등학교 아동을 대상으로 한 독서치료 정의는 Morris-Vann에 의해 제시되었는데 그는 독서치료를 “독서를 통한 지도”(guidance through reading)라고 정의하면서 다음과 같이 말한다(Orton 1996 에서 재인용함).

“독서치료는 아동으로 하여금 그 자신의 감정에 직면하여 그것들을 표현하도록 돕는 것이다. 그러므로 독서치료 프로그램에서 가장 많은 노력을 기울이는 사람은 아동 자신이다. 아동은 읽거나 듣고, 토론하며, 생각하고, 독서를 통해 얻은 통찰들과 자신의 생각들을 해석하고 말로 표현한 다음 그것들을 자기 자신 안으로 통합해야 한다.”

또한 Morris-Vann(1979)은 독서치료 프로그램을 인도하는 교사 또는 상담자는 보조적이고 지원적인 역할을 한다고 하였으며, Hynes & Hynes-Berry(1994)는 독서치료에서 인도자와 참여자의 상호작용을 강조하였다. 발달적 독서치료에서 훈련된 인도자는 독서치료 참여자의 감정과 인지적 반응을 통합하도록 도와주기 위하여 선택된 문학작품(인쇄된 글, 시청각 자료, 참여자 자신의 창의적인 글쓰기 작품)에 대한 토론을 유도하고 이끌어 나간다고 하였다. 따라서 문학작품을 통하여 참여자와 인도자의 치료적 상호작용을 유발시킴으로써 참여자를 도와주는 것을 독서치료라고 하였다.

Hart(1998) 역시 치료자와 도서관 사서가 읽으라고 지시한 책을 참여자가 읽음으로써 개인의 문제를 해결할 수 있도록 안내를 해주는 것이 독서치료라고 하였다.

이상을 정리하면, 독서치료는 책과 참여자와의 상호작용을 통한 치료를 뜻하며, 이때 독서치료 인도자(교사·사서·상담자)는 참여자의 문제 상황과 관련 있는 적절한 문학작품을 선택하고, 이를 매개로 하여 참여자와 일대일 혹은 집단을 통해 감정적 교류를 이룸으로써 치료가 이루어진다고 할 수 있다.

2.1.2 독서치료의 원리와 목적

독서치료를 실제로 연구, 시행하고 있는 여러 학자들은 독서치료의 기본원리이자 구성요소로서 동일시, 카타르시스, 통찰을 강조하였다. 이들 3가지 요소들은 책을 읽는 참여자와 독서재료 사이에서 이루어지며, 구체적 내용은 다음과 같다.

동일시(identification)라 함은 다른 사람에

게 애정을 느껴 자기와 다른 사람을 일체로 생각하도록 하는 자아의 자각 과정으로, 투사(projection)와 내사(ingestion)가 있다. 여기서 투사란 자신의 감정, 사고, 성격, 태도를 다른 사람가운데서 찾아내는 것을 말하며, 내사는 그 반대로 다른 사람의 감정, 사고, 성격, 태도를 자기 안에서 찾아내는 것을 말한다. 독서치료에서의 동일시란 독서내용에서 존경스러운 주인공이나 등장인물의 성격, 감정, 행동, 태도 등과 일체를 이루면서 참여자의 인식과 행동을 변화시키는 것이다.

카타르시스(catharsis)란 감정정화(感情淨化)라고 하는데, 치료적인 측면에서 볼 때는 참여자의 내면에 쌓여 있는 욕구 불만이나 심리적 갈등을 언어나 행동으로 표출시켜 충동적 정서나 소극적인 감정을 발산시키는 것을 말한다.

독서치료의 카타르시스는 책 속의 등장인물의 감정, 사고, 성격, 태도에 대한 감상을 문장으로나 말로 표현하는 소위 감상의 고백을 말한다. 이러한 등장인물에 대한 감상의 고백은 사실 대상자 자신의 내면적인 정서나 사고, 성격, 태도의 투영, 즉 간접적인 고백이기 때문에 다른 심리 요법에서 흔히 볼 수 있는 저항도 받지 않는다. 이 뿐만 아니라 글이나 말로 감상을 표현해 나가는 동안 의식적인 억제나 억압이 점차 약해져 감에 따라 등장인물에 대한 감상이라고 하는 간접적인 표현이 현실 생활 중의 인물에 대한 감상이라고 하는 직접적인 표현 형태로 바뀌어 나타나게 된다(손정표 1999).

스티븐스에 따르면 독서치료의 잠재능력은 독자가 등장인물과 자신을 동일시함으로써 소속감을 증대하고, 자신감을 높이게 되며, 자신

의 동기와 요구에 대한 직관을 갖게 될 수도 있는 것이라고 하였다. 이와 같은 직관은 궁극적으로는 독자의 개인적, 사회적 적응을 돕는 역할을 할 수 있다. 또한 보다 중요한 것은 독서치료가 신체적 혹은 감정적 장애를 다룰 수 있도록 돕는 강력한 도구의 역할도 하지만 예방도구의 역할을 할 수 있다는 것이고 성인들보다는 어린이들 혹은 청소년들을 대상으로 했을 경우에 효과가 더 클 수 있다는 것이다.

Morris-Vann은 어린이를 대상으로 하는 독서치료의 목적은 어린이들이 자아와 타인을 이해하고 자율적이 되게 함으로써 학교, 가정 및 사회에 적응하도록 돕는 것이라고 하였다.

2.2 스트레스

2.2.1 스트레스의 개념

스트레스라는 용어는 라틴어에서 유래된 말로서 17세기에는 어려움, 곤란, 역경, 또는 고생을 의미하였다. 그러나 18세기에서 19세기 사이에는 스트레스가 힘(force), 압력(pressure), 또는 물리적 압박(strain)이나 강한 효과(effect)를 의미하는 용어로 대체되었다. 즉 스트레스는 물리적 대상이나 인간 또는 인간의 신체 기관이나 정신력에 영향을 끼치는 외적 힘에 대응하고, 외적 힘에 의한 변형에 저항하여 원래의 상태로 돌아가려 하며, 통합을 유지하려는 물체나 본질을 의미하는 뜻이 포함되어 있다(강문희, 장연집, 정정옥 1998).

스트레스 연구의 선구자인 Selye(1978)는 심리적 위협을 포함한 어떤 유해 자극에 대항하여 편성된 "신체적 방어"를 즉 "일반적응 증후군"으로 정의하였다. 그 후 1985년에는 어떤

것이든 그 요구에 대한 신체의 비특이성 반응이라고 정의함으로써 이 용어를 매우 구체적이고 기술적인 의미로 사용하였다. 그 후 사회심리학 분야에 까지 개념이 확대되어 Lazarus & Folkman(1984)은 스트레스가 개인의 신체적, 심리적 적응에 끼치는 영향에 대한 연구를 하였다. 그 결과 '스트레스란 인간과 환경 사이의 특별한 관계를 말하는데, 그 관계가 자신의 자원을 요구하거나 자신이 소유한 자원의 양을 넘어서기 때문에 행복을 위협한다고 평가된 것'이라고 정의하였다.

이상에서 살펴본 바와 같이 스트레스의 개념은 학자마다 또는 사용자마다 다르게 정의되고 있으나, 현재까지의 스트레스에 대한 개념은 크게 자극으로서의 스트레스, 반응으로서의 스트레스, 개인과 환경의 상호작용으로서의 스트레스 등 3가지 모델로 정리될 수 있다.

2.2.2 초등학생의 스트레스

아동기는 6, 7세부터 11, 12세에 이르는 시기로서 우리나라의 경우 초등학교시기에 해당된다. 이 시기의 아동들은 정신적·신체적으로 구조가 생성되고 발달하는 시기로 구체적 조작을 통해 지식을 획득하고 규칙을 학습하게 된다. 또한 이 시기에 이르러 가족 밖의 다른 성인이나 또래, 책, 매스컴 등의 영향을 받게 되며, 가정이나 이웃에만 국한되었던 사회 환경이 학교라는 보다 넓은 범위로 확대되어 감에 따라 규칙적인 생활과 다양한 사회적 적응을 요구 받게 되는 시기로 초등학생들은 환경을 바꾸고 재적응해야 하는 스트레스를 받는다. 특히 오늘날의 초등학생들은 급속한 사회적 변화와 계속적으로 높아만 가는 학습에 대한 기대감으로 인해 한두 군데

의 학원은 보통으로 다니고 심지어 대 여섯 종류의 과외학습으로 스트레스를 많이 받고 있다.

학교교육의 획일성과 그것에 대한 억압적 분위기 역시 오늘날의 아동들에게 스트레스를 가중시킨다. 현행 7차 교육과정은 아동들의 지적 능력이나 개인차를 고려한 수준별 학습을 제시하고 있으나 실제 교육 현장에서 이것을 적용하기에는 아직 많은 한계와 문제가 있기 때문에 아이들을 몰아대면서 재촉하게 되는 점은 예전과 별 차이가 없다. 따라서 아동 스스로 성취감을 갖기 어려우며 아동들은 또 다시 그것에 의해 스트레스를 받는다. 이러한 현상은 학생들을 빨리 성장시키려는 현 시대의 편견을 반영한다 하겠다. 다시 말해 학교는 점점 더 산업화 되어가고 결과 위주로 되어갈 뿐만 아니라 교과서는 국가 수준에서 표준화되고, 교사들은 획일화되고, 평가제도는 기계화로 확산되어 가는 사회 현상은 초등학생들에게 정형화된 역할과 태도, 지겹고 끝없는 무의미한 행동으로 스트레스를 가함으로써 초등학생들에게 많은 부담을 주고 있다. 게다가 학업성적과 영예를 위한 경쟁이라는 긍정적인 스트레스 이외에도 행정상의 절차 때문에 너무 일찍 학생들에게 등급을 매겨 학생들에게 스트레스를 가하고 있다.

이런 현상은 가정에서도 나타난다. 핵가족이 중심이 되는 오늘날의 사회에서는 하나나 둘인 자녀들에게 부모들은 지나치게 관심을 갖게 되는데 이것은 아이들에게 위협적이거나 부담을 준다. 또 인생의 과중한 짐을 짊어지고 나가는 것에 대해 부모들이 자녀들에게 도움을 바라게 됨으로써 자녀들에게 역으로 스트레스를 주기도 하고 부모들의 일상생활에서 느끼는 스트레스로 인하여 자녀에게 스트레스를 가하게 된다.

더불어 현대사회는 직업을 가진 어머니의 수가 늘어남에 따라 초등학생들은 부모의 시간표에 적응해야하는 스트레스를 가지고 있다.

그런가 하면 초등학생들에게 하루 종일 무방비 상태로 노출된 텔레비전은 초등학생들의 놀이시간과 놀이에 대한 스트레스 해소시간을 빼앗을 뿐만 아니라 TV, 음악, 책, 잡지, 영화와 같은 대중매체를 통해 성인이 되는 것에 대한 스트레스를 받는다. 이렇듯 대중매체를 비롯한 과도한 학습기대는 너무 많은 정보를 너무 빨리 제공하거나 또는 초등학생이 이해하기에는 너무 추상적이거나 복잡한 정보를 제공함으로써 초등학생들에게 오히려 스트레스를 가중시키고 있다. 이러한 문제는 자신이 경험하고 있는 스트레스에 대한 이해가 부족한 아이들에게 부담을 주게 되고 더불어 스트레스에 효과적으로 대처하는 능력이 부족한 아이들에게 이중으로 스트레스를 주게 된다.

따라서 초등학생들로 하여금 그들이 직면하는 스트레스 상황에 보다 효과적으로 대처할 수 있는 능력을 키울 수 있는 기회를 제공하는 것이 교육적으로 절실히 필요하다.

2.3 독자반응 이론

20세기에 접어들면서 19세기의 과학적 확실성에 대한 공격은 꾸준히 계속되어 객관주의적 동향²⁾은 차츰 구성주의적 동향으로 전환하게 되었고, 독자의 의미 구성 과정과 독자의 역할이 강조되는 독자반응 이론이 등장하게 되었다. 독자반응 이론³⁾은 신비평이 주장했던 텍스트의 독자성과 객관성을 부정하고 텍스트에 대한 독자의 반응에서 생기게 되는 주관적 비평을 강

조한 것으로 독자의 최소한의 역할을 보장하며 독자의 능동성을 강조한 문학적 관점이다. 이처럼 텍스트가 아닌 독자의 개인적 반응에 의존하는 독자반응 이론에서는 문학을 개인의 삶과 연관시키려고 오직 하나의 해석이 아닌 개인의 삶에 기초한 다양한 해석을 인정한다(Iser 1978, 한철우 2001에서 재인용). 여기서 독자의 역할은 수동적인 지식의 암기자가 아닌, 의미를 창조하는 능동적 참여자임을 강조한다. 즉, 학생들은 학습의 주체자로서 단순한 언어 지식이나 문법이 아닌, 문학 자체에 빠져들어 문학에서 얻을 수 있는 본질적인 즐거움을 얻을 수 있다.

독자반응 이론가인 Rosenblatt(1994)은 독자와 내용을 모두 강조하는 절충적인 입장으로 독자와 텍스트의 상호 거래(transaction)⁴⁾속에서 의미가 생성된다고 하였다. Rosenblatt의 거래(transaction)이론은 똑같은 텍스트라도 서로 다른 독자들과의 거래(transaction)속에서 서로 다른 의미가 유발될 수 있으며, 한 독자가 같은 텍스트를 읽을 때도 상황이나 시간에 따라서 그 의미가 달라질 수도 있다고 보았다. 이러한 관점은 문학 작품에 대한 학생 개개인의 배경지식과 경험, 그리고 환경이 다르므로 형성되고 나타나는 반응도 다르다는 것을 말하는 것으로 독서치료가 책을 도구로 독서치료 인도자와 참가자 사이에 상호작용을 강조하는

것과 같은 맥락이라 하겠다.

독서치료 역시 독서치료 인도자와 참가자 사이에 상호 작용을 이루는 기술이며, 상호 작용은 가능한 한 넓은 의미에서의 문학작품을 같이 이해하고 나누는 것을 바탕으로 하며, 시에서부터 단편소설, 자서전, 개인의 일기, 생활사 등에 이르기까지의 가능한 모든 문학적 형태를 포함한다(Berry 1977)는 점에서 독자 반응 이론은 독서치료의 이론적 근거가 될 수 있다.

3. 초등학생의 스트레스와 독서치료 프로그램 적용

3.1 연구 절차

3.1.1 연구 가설

본 연구는 독서치료 프로그램이 초등학생의 스트레스와 대처양식에 미치는 효과를 밝히는데 그 목적이 있으며 그 효과를 알아보기 위해 다음과 같은 가설을 설정하였다.

【가설】 독서치료는 초등학생들의 스트레스와 관계가 있을 것이다.

【가설-1】 독서치료 프로그램은 초등학생의 스트레스를 감소시킬 것이다.

-
- 2) 객관주의적 문학 이론은 때로는 객관주의로, 때로는 실증주의적 사고로 혹은 실재론적 의미론으로, 때로는 자연과학적 사고의 산물로 표현되고 있다. 이는 한 마디로 문학 작품의 의미를 저자의 의도나 텍스트 자체 안에 그 고유한 의미가 내포되어 있다는 관점을 취하기 때문에 텍스트에 대한 해석은 저자(혹은 텍스트)의 의도에 호소함으로써 가능하다는 관점을 바탕으로 한 문학 이론을 지칭한다(이상구 1998, 16).
 - 3) 독자반응 이론은 우리나라에서는 독자 반응 비평, 독자 지향 이론, 독자 중심 이론, 수용미학, 수용 이론 등의 명칭과 혼용되어, 각 이론의 한계가 명확히 구분되지 않는 경향이다(이성은 2003).
 - 4) 상호 거래는 독자와 텍스트와의 관계를 규정함에 있어, 독자를 텍스트에서 정해진 의미를 찾는 사람이 아니라 오히려 텍스트에서 문학적인 경험을 구성해 나가는 구성자로서 설명하는 문학 작품과 독자와의 관계를 나타내는 용어이다(한철우 2001).

【가설-2】 독서치료 프로그램은 초등학생의 스트레스 대처양식을 변화시키는데 효과가 있을 것이다.

3.1.2 연구대상

본 연구는 경기도 시흥시 소재 S초등학교 4학년 한 개 반 남, 여 학생을 대상으로 하였으며, 이를 구체적으로 살펴보면 표 1과 같다.

(표 1) 성별 분류

	빈도	백분율(%)
남	19	52.8
여	17	47.2
전체	36	100.0

본 연구의 대상은 표 1에 제시한 바와 같이 전체 36명 중에 남자 19명(52.8%), 여자 17명(47.2%)으로 여학생의 수가 2명 적다.

연구대상인 S초등학교의 실태를 살펴보면 공단주변 신도시 아파트단지 안에 위치하고 있으며 학교 주변에 공장지대가 인접해 있고, 학부모들이 대부분 공장에 근무하거나 자영업을 하고 있다. 맞벌이 부부를 둔 학생이 많고, 편부·편모하의 학생도 여럿 있다. 대부분 학생들은 사교육을 한 두 개 씩 받고 있으며, 고가의 사교육을 받는 경제적으로 윤택한 상황의 학생들도 일부 섞여 있다. 반면, 부모의 세심한 관심과 지도를 받지 못하는 상황에서 작은 일에도 화를 내고, 다툼이 잦으며, 욕설이 오가고, 산만한 행동을 보이는 등 정서적으로 불안정한 모습을 보이는 학생이 반에 1~2명 포함되어 있다.

3.1.3 연구 순서

1) 독서치료 전 검사 실시

독서치료 프로그램이 실시되기 삼일 전인 2005년 9월 3일에 스트레스수준검사와 대처양식검사를 실시하였다.

2) 독서치료 프로그램의 실시

독서치료 전 검사를 실시하고 3일 후인 9월 6일부터 10월 8일까지 실험집단에 매주 2~3회씩 5주 동안 총 12회에 걸쳐 독서치료 프로그램을 실시하였다. 프로그램 실시 시간은 아침 자습시간과 재량활동 시간을 이용하였으며 1회 소요시간은 40분이었다. 프로그램 진행은 본 연구자가 하였다.

3) 독서치료 후 검사 실시

독서치료 후 검사는 독서치료 프로그램 12회가 끝나고 1주일 뒤인 10월 15일에 독서치료 전 검사와 같은 스트레스수준검사와 대처양식검사를 실시하였다.

4) 자료처리

본 연구에서는 수집된 자료를 기술통계를 이용하여 분석하였다. 분석 프로그램으로는 SPSS 12.0버전을 사용하였으며, 독서치료 프로그램 전·후 검사결과의 평균과 표준편차를 산출하여 대응표본 t-검정(Paired Sample t-test) 방법을 이용해 분석하였다.

더불어 프로그램의 실시 후 학생들의 참가 소감 내용을 정리하여 수록함으로써 통계적 검증에 따른 양적 분석이 갖는 한계를 보완하였다.

3.1.4 조사도구

1) 스트레스수준 검사(독서치료 전·후 검사 사용)

본 연구에서는 아동이 경험하는 스트레스 정도 파악을 위해 한미현과 유안진(1995)의 '한국 아동의 일상적 스트레스 척도'를 사용하였다. 그러나 예비조사에서 아동들이 자주 설명을 요구하는 몇몇 문항은 기존 문항의 내용에 손상이 가지 않는 범위에서 아동들이 이해하기 쉽도록 수정하였으며, 또한 몇 개의 문항을 실험지역 아동의 실정에 맞게 가감·수정 보완하여 총40개 문항 7개 영역구분을 하였다. 변인별 척도는 5점 척도로 하였으며, 자세한 스트레스 수준검사 내용은(부록 2)에 제시되어있다.

질문지의 스트레스 7개 영역 분류는 표 2와 같으며 각 문항은 어린이들이 스트레스를 받는 내용으로 이루어졌다.

2) 스트레스 대처 양식 검사(독서치료 전·후 검사용)

초등학생어린이가 스트레스 상황에 직면하게 되었을 때 어떻게 대응하여 나가는 가를 알아보기 위해서는 Gutman(1967)의 검사가 있

는데 이는 세 가지 환경통제 양식 즉 능동적 대처, 수동적 대처, 신비적 대처양식으로 구분하여 각각의 대처 척도별로 10개씩 총 30개의 문항으로 구성되어 있다. 그러나 본 연구에서는 이를 기초로 하여 피험자에게 부적합한 문항을 일부 삭제, 재구성하여 각 8개씩 총 24개의 문항들을 무작위로 섞어서 사용하였으며 초등학생들이 어떤 대처양식들을 어느 정도 사용하는지 강도에 따라서 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(매우 그렇다)까지 5점 척도에서 체크하게 하였다. 각 검사 척도별 문항구성은 표 3에 나타난 것과 같다. 자세한 '스트레스 대처양식' 문항은(부록 3)에 제시되어있다.

검사결과 얻어진 측정치는 Lazarus & Folkman(1984)의 연구결과를 기초로 해서 다음과 같이 해석한다. 능동적 대처는 자아 기능이 강렬하게 작용하여 모든 문제를 자기 스스로 해결하려고 하고 외적 환경을 통제함으로 성취와 독립을 추구하려는 경향이 있음을 나타내는 것이다. 수동적 대처는 외적 조건과 상황에 순응

(표 2) 스트레스 질문지의 하위영역과 문항구성

스트레스 요인	문 항 번 호
가족관계 문제	11, 39
건강 및 신체 발육 문제	12, 29, 30, 40
교사관계 문제	5, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 35
오락 및 여가 활동 문제	1, 26, 27, 33
일상생활 문제	9, 10, 13, 28, 31
친구관계 문제	2, 6, 32, 34, 37, 38
학업 문제	3, 4, 8, 20, 21, 22, 23, 24, 25

(표 3) 스트레스 대처 양식 검사척도별 문항구성

대 처 양 식	문항 수	문 항 번 호
능동적 대처양식	8	3, 5, 6, 9, 13, 15, 16, 24
수동적 대처양식	8	1, 2, 4, 7, 8, 12, 14, 19
신비적 대처양식	8	10, 11, 17, 18, 20, 21, 22, 23

또는 타협하거나 남의 도움을 받아 자기의 일을 해결하려고 하기 때문에 성취동기와 자율성이 발휘되기 어려운 경향이 있는 것을 말한다. 신비적 대처는 문제 해결을 위한 적극적 시도나 노력을 하기보다는 신비나 우연에 내맡기려 하고, 상황을 왜곡하여 문제를 제대로 보지 못할 뿐만 아니라 자신의 안전과 자존심을 유지하기 위하여 거부 또는 투사와 같은 퇴행적 방어기제를 사용하는 경향이 있음을 나타낸다.

3.2 독서치료프로그램의 구성

Doll & Doll(1997)은 적합한 책이, 적합한 때, 그 책이 필요한 바로 그 사람에게 제공되었을 때 변화가 생긴다고 하면서 다음과 같이 독서치료 5단계를 제시하였다

〈Doll & Doll이 제안한 독서치료 5단계〉

- ① 준비단계
- ② 읽힐 자료의 선택단계
- ③ 자료의 소개단계
- ④ 이해를 돕는 단계
- ⑤ 후속조치와 평가단계

본 연구에서 사용할 독서치료 프로그램은 Doll & Doll의 제안을 기반으로 연구목적에 맞게 재구성하여 사용하였다. 즉, 위에 제시된 독서치료 5단계 중 세 번째 단계에 해당하는 자료의 소개단계를 따로 거치지 않고 두 번째 단계에서 독서치료 인도자인 사서가 책을 선정할 후 아동의 관심을 고조시키는 다양한 방법으로 책을 소개함으로써 아동 스스로 책을 통해 자연스럽게 문제점에 접근하도록 시도하였다. 그

리고 학급 전체를 대상으로 적용할 수 있도록 집단독서치료프로그램을 40분씩 12회에 걸쳐 프로그램을 진행하였다.

본 연구에 사용된 구체적인 독서치료 단계를 살펴보면,

첫째, 준비단계에서는 아동과 먼저 신뢰관계를 형성하고, 아동이 지닌 문제가 무엇인지 명료화하며, 그 문제의 범위와 성격을 진단하는 것이 중요한 만큼 집단구성원이 겪고 있는 일상생활 속 스트레스에 대한 의견을 적극 수렴한다.

둘째, 자료선정 단계에서는 아동의 독해력 수준과 관심분야의 책을 고려하여, 준비 단계에서 밝혀진 아동이 지닌 문제에 적합한 책, 아동이 해결하고자 하는 문제에 대한 해결책이 있는 책을 선택한다. 책을 선정한 후에는 아동의 관심을 고조시키는 다양한 방법으로 책을 소개한다. 실험에 사용된 회별 자료의 목록과 서지사항은 표 4에 나타난 것과 같다.

셋째, 이해를 돕는 단계로 이 단계에서 독서치료의 원리가 적용되도록 한다. 즉 동일시의 원리, 카타르시스의 원리, 통찰 및 문제해결 원리가 일어나도록 촉진하는 것이다. 책의 등장인물의 행동과 감정에 대해 명확하게 지각하고, 동기에 관심을 갖도록 돕고, 등장인물들이 지닌 문제와 아동이 지닌 문제 사이의 유사성을 찾고 책에서 시도되는 문제들과 해결책, 다른 여러 가지 해결과정을 찾도록 돕는다.

넷째, 후속조치와 평가단계로 아동이 위의 단계를 통해 깨달은 바를 행동에 옮길 수 있도록 격려하고 아동이 합리적인 행동을 성공적으로 수행하도록 도우며 자신이 결심한 바를 실제 행동에 옮겼는지 확인하고, 결심이 효과적

(표 4) 실험에 사용된 자료의 목록과 서지사항

회	서명	저자	출판사	출판년
1	터널	앤서니 브라운 글·그림: 장미란 옮김	논장	2002
2	솔이의 추석 이야기	이억배 글·그림	길벗	2000
3	나, 스트레스 받았어!	미셸린느 먼디 글, R.W. 엘리 그림, 노은정 그림	비룡소	2004
4	따도 따도 행복하게	배빗 폴 지음: 고정아 옮김	보림	2000
5	소중한 아이 (‘학교에 간 개돌이’ 중에서)	김옥 지음	창작과 비평사	2000
6	모치모치 나무	사이토 류스케 글, 다키다이라 지로 그림, 김영애 옮김	어린이중앙	2004
7	무서운 용이 나타났어요!	캐더린 케이브 글, 닉 맥런드 그림, 안지은 옮김		2004
8	넌 그럴 때 없니?	오은영	파랑새어린이	2004
9	내가 두려워하는 일 (‘공부 안하고 어디 가니?’ 중에서)	서울글쓰기교육연구회·양은환, 이주희 엮음	온누리	1997
10	죽으면, 아픈 것이 나올까요?	유리 브레이바르트 글, 피트 브레이바르트 그림: 김현희 옮김	느림보	2004

행동으로 이어질 때까지 재시도 하도록 격려한다. 이때 독서치료 인도자로서 사서는 아동들이 당면하고 있는 문제를 파악하고, 그들에게 맞는 자료를 선택할 수 있는 기술을 가져야 하며 상황에 맞게 토론이나 다양한 활동을 통해 읽은 자료를 소화하고, 문제를 해결하는 방향으로 안내하는 역할을 수행해야 한다. 더불어 담임교사와의 긴밀한 협력을 통한 다양한 사후 활동을 함으로써 독서를 통해 얻게 된 통찰력을 통합하고 적용할 수 있도록 한다.

이상과 같은 독서치료 단계에 맞춰 프로그램을 진행하였다. 본 연구에 사용된 독서치료 프로그램은 연구자가 고안하였으며, 진행에 앞서 지도교수와 독서교육 전문가 1인에게 의뢰하여

타당성을 확인받았다. 구체적인 진행은 다음 표 5에 나타난 것과 같다.

한편, 실험에 선정된 도서의 치료적 가치 분석은 표 6에 나타난 것과 같다.

3.3 독서치료 프로그램의 내용

본 연구에서 사용하고자 하는 독서치료 프로그램은 독서치료 전 검사를 통해 나타난 스트레스 변인인 가족관계 문제, 건강 및 신체 발육 문제, 교사관계 문제, 오락 및 여가 활동 문제, 일상생활 문제, 친구관계 문제, 학업 문제 등 7개 영역별 관련된 도서를 선정해 모두 12회기로 구성하였다. 구체적인 독서치료 프로그램은 (부록 1)에 제시되어 있다.

(표 5) 독서치료 프로그램 진행 내용

단계	기간	내용														
준비 단계	7월 25일 ~ 7월 29일	본 프로그램에 앞서 여름방학 중 희망아동을 대상으로 '친구', '가족관계', '화', '자아존중'을 주제로 한 소집단독서프로그램을 실행함으로써 아동의 참여도 및 필요성 등을 1차 사전조사 하였다.														
자료선정 단계	9월 5일 ~ 9월 10일	독서치료 프로그램 전 조사로 시행된 한국아동의 일상생활 스트레스 척도와 스트레스 대처유형 척도를 근거로 가장 많은 빈도를 보이는 스트레스 요인과 대처변인을 추출하고 이에 상응하는 자료를 선정하였다. 단, 시간적·물리적 여건상 본 프로그램 중 읽은 책은 주로 그림동화와 동시를 사용하였으며, 관련도서를 안내함으로써 아동 스스로 문제대안 해결책이 있는 책을 찾도록 하였다.														
이해를 돕는 단계	9월 6일 ~ 9월 30일	각 차시별 상세단계로서 아동들에게 책을 읽히기 전·중·후 과정으로 나누었으며, 독서치료의 기본 원리인 동일시, 카타르시스, 통찰이 이루어 질수 있도록 발문 과 토의문항을 각 단계별로 적절히 제시하여 차츰 심층적인 단계를 밟아가도록 프로그램을 구성하였다.														
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>절차</th> <th>독서치료 단계</th> <th>시간</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>도입</td> <td>《동기유발 및 참여 유도 단계》 • 자유롭고 편안한 분위기 조성</td> <td>5'</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">전개</td> <td>《자료 읽기》 • 상황에 맞는 독서 자료를 통한 독서치료</td> <td>10'</td> </tr> <tr> <td>《교사→학생, 학생→학생 질의응답》 • 전반적인 인식을 돕는 질문 • 이해 및 고찰을 돕는 질문 • 카타르시스를 위한 질문 • 통찰을 위한 질문 • 기존의 해결방법에 대한 평가와 새로운 접근을 시도해보게 하는 질문</td> <td>10'</td> </tr> <tr> <td>마무리</td> <td>《정리 및 내면화》 • 만약 나라면? • 관련 활동 • 다양한 추후 활동</td> <td>15'</td> </tr> </tbody> </table>	절차	독서치료 단계	시간	도입	《동기유발 및 참여 유도 단계》 • 자유롭고 편안한 분위기 조성	5'	전개	《자료 읽기》 • 상황에 맞는 독서 자료를 통한 독서치료	10'	《교사→학생, 학생→학생 질의응답》 • 전반적인 인식을 돕는 질문 • 이해 및 고찰을 돕는 질문 • 카타르시스를 위한 질문 • 통찰을 위한 질문 • 기존의 해결방법에 대한 평가와 새로운 접근을 시도해보게 하는 질문	10'	마무리	《정리 및 내면화》 • 만약 나라면? • 관련 활동 • 다양한 추후 활동	15'
		절차	독서치료 단계	시간												
		도입	《동기유발 및 참여 유도 단계》 • 자유롭고 편안한 분위기 조성	5'												
전개	《자료 읽기》 • 상황에 맞는 독서 자료를 통한 독서치료	10'														
	《교사→학생, 학생→학생 질의응답》 • 전반적인 인식을 돕는 질문 • 이해 및 고찰을 돕는 질문 • 카타르시스를 위한 질문 • 통찰을 위한 질문 • 기존의 해결방법에 대한 평가와 새로운 접근을 시도해보게 하는 질문	10'														
마무리	《정리 및 내면화》 • 만약 나라면? • 관련 활동 • 다양한 추후 활동	15'														
후속 조치와 평가단계	10월 1일 ~ 10월 15일	본 프로그램 종료 후 담임교사와의 협력 하에 매주 토요일 재량시간을 도서실 활용수업을 함으로써 프로그램의 지속성을 강화시켰으며, 사후 검사를 통해 본 프로그램의 효과를 검증하였다.														

(표 6) 선정된 도서의 치료적 가치 분석

회	도서명	도서의 내용 및 치료적 가치
1	터널	• 책을 읽고 공상하기를 좋아하는 여동생과 늘 친구들과 떠돌고 공놀이하기를 좋아하는 오빠는 서로 다른 개성 때문에 늘 부딪치지만 한다. 이들 동화 속 남매가 화해하고 서로를 이해하게 되는 과정을 통해 형제간 소소한 다툼에 대한 이해와 공감을 할 수 있다.
2	술이의 추석 이야기	• 잠시나마 바쁘고 고된 일상에서 벗어나 고향의 푸근함을 듬뿍 느끼고 돌아온 술이네 이야기를 통해 그동안 소홀했던 가족과의 사랑을 확인하고 이웃들과 기쁨과 슬픔을 함께 나누는 우리의 아름다운 전통 풍습의 의미를 되새겨 볼 수 있는 책이다. 힘들고 피곤한 여정 속에서도 행복한 표정 인물과 나의 명절을 이야기함으로써 가족 간의 이해를 높일 수 있다.
3	나, 스트레스 받았어!	• 쌓인 스트레스를 푸는 방법에 대해 알려 주는 책으로 스트레스라는 것이 무엇인지, 언제 스트레스가 생기는지, 스트레스가 생기면 어떤 기분이 드는지 먼저 차근차근 짚어서 알려 준다. 또한 스트레스는 어른뿐만 아니라 어린이들에게도 있을 수 있으며, 스트레스를 푸는 여러 가지 방법에 대해서도 친절하고 다정한 말로 가르쳐 주는 책이다.

4	따로 따로 행복하게	<ul style="list-style-type: none"> • 부모의 갈등과 이혼을 아이들의 시각으로 바라보며 쓴 그림동화로 책의 마지막 부분에서 따로 따로 사는 부모님 곁에서 두 배로 행복하게 살게 되는 모습을 통해 부모가 서로 미워하고 대립하는 상황을 더 이상 괴로움과 슬픔으로만 풀이지 않고 서로 다른 성격으로 인한 결과라는 객관적인 시각을 제시해 준다.
5	소중한 아이	<ul style="list-style-type: none"> • 학교와 관련된 생활동화로 구구단도 못 외우고 글 읽기도 잘 못해 따돌림 당하던 아이가 스스로가 얼마나 소중한지를 깨닫게 하는 과정을 통해 '왕따' 및 자존감에 대한 토론을 함으로써 문제중심적 스트레스대처 능력을 높일 수 있다.
6	모치모치 나무	<ul style="list-style-type: none"> • 책속에서 겁쟁이 마메타의 할아버지는 “자기를 겁쟁이라고는 생각지 마라. 사람은 고운 마음씨만 있으면 해야만 하는 일은 꼭 해내는 법이지. 그걸 보고 다들 놀라는 거야.” 라고 한다. 할아버지의 말처럼 누구나 용기 있는 사람이 될 수 있으며, 스스로 겁쟁이라고 생각하는 마음을 떨쳐내고, 진정으로 누군가를 사랑하기만 하면 남들이 놀랄 만한 용기도 낼 수 있음을 이야기함으로써 평소 부정적이거나 소극적인 아동들에게 자국이 될 수 있는 그림책이다.
7	무서운 용이 나타났어요!	<ul style="list-style-type: none"> • 생각하지도 않은 순간 아이 앞에 나타나는 무서운 용에 대해 처음엔 도망치려하다가 점점 왜 하필 나한테 나타나는 것인지, 내가 무슨 잘못을 한 것인지 아이는 자신을 돌아보게 되고, 그다음엔 용을 연구하게 되어 다른 사람의 고민을 해결해 줄 정도의 용 전문가가 된다. 그리고 어느새 아이는 용 이겨낼 마음의 힘을 얻게 되는 내용이다. 아이들이 느끼는 두려움을 '용'이라는 구체적인 존재로 표현하여 문제를 회피하기보다 적극적으로 대처하는 과정을 통해 아이들에게 두려움을 이기는 마음을 심어주는 이야기이다.
8	년 그럴 때 없니?	<ul style="list-style-type: none"> • 슬픔을 견뎌 내기 쉽도록 기쁨 통장을 만들고 싶은 마음, 새 연필 뺏어간 친구를 쥐고 박고 싶은 맘이 생기는 걸 보면 어젯밤 일기장에 써 채워 놓은 착한 맘을 밤새 도둑이 훔쳐 갔나 보다고 생각하는 마음 등 순수한 동심이 가득한 동시집으로 나보다 잘난 친구 때려 주고 싶을 때 나보다 못한 친구 비웃고 싶을 때 년 그럴 땐 없니? 등 일상생활 속에서 겪게 되는 갈등상황을 동시로 표현해 볼 수 있다.
9	내가 두려워하는 일	<ul style="list-style-type: none"> • 3, 4학년의 서울 아이들이 쓴 글 모음집으로 허황된 꿈과 욕심보다는 여러 가지 힘든 상황에서 어려워하는 또는 건강하게 살아가는 친구들의 모습을 통해 자신의 삶을 가꾸는 마음을 갖게 되고, 자신의 생각과 생활을 그대로 글로 표현해 볼 수 있다.
10	죽으면 아픈 것이 나을까요?	<ul style="list-style-type: none"> • 이 이야기는 실제로 있었던 이야기로 죽음이 뭔지도 모른 채 혼란에 빠진 아이가 동생의 갑작스런 아픔과 죽음을 이해하려고 하는 마음에서 우려나온 이야기이다. 아이는 자신의 이야기를 토끼 가족에 비유해서 아빠에게 그 이야기를 시작하게 되고, 그리고 그 과정에서 아이는 자신의 느낌을 표현할 수 있게 되었고, 동생의 죽음도 이해할 수 있게 돼 마음의 상처가 조금씩 아물게 된다는 내용으로 아직 죽음이 뭔지도 모른 채 혼란에 빠진 아이들에게 죽음을 이해하고 받아들이게 하는 데에 도움을 줄 수 있다.

(표 7) 독서치료 프로그램의 내용

회	상황	프로그램 목표·내용	자료
1	스트레스와 나는 어떤 관계일까?	<p>프로그램 안내</p> <p>스트레스란 무엇인지에 대해 묻고 말할 시간을 준다.</p>	
2	가족 문제 관련 스트레스 (형제)	<p>형제간의 다름을 인정하고 이해하면서 갈등을 완화시킬 수 있다.</p> <p>화를 조절하고 감정을 적절히 표현할 수 있다.</p>	터널
3	가족 문제 관련 스트레스 (부모, 형제, 친척)	<p>가족과의 사랑을 확인하고 이웃들과 기쁨과 슬픔을 함께 나누는 우리의 아름다운 전통 풍습의 의미를 되새겨 본다.</p> <p>힘들고 피곤한 여정 속에서도 행복한 표정 인물과 나의 명절을 이야기함으로써 가족 간의 이해를 높인다.</p> <p>역할놀이- 부모님, 조부모님, 일가친척, 버스아저씨, 기차승무원 등등이 되어서 추석날 풍경을 그려본다.</p>	• 솔이의 추석 이야기

4	학업문제, 교사관계문제 관련 스트레스를 받았을 때	<ul style="list-style-type: none"> • 자신의 생애에서 가장 큰 스트레스를 받았던 경험에 대해 파악을 돕는다.(사람, 사건, 장소 등에 대하여) • 비슷한 스트레스 요인을 지닌 사람이 있음을 알고 서로 관계를 가지면 공감을 형성한다. • 스트레스 대처방법 알아보기 	• 나, 스트레스 받았어!
5	부모관계 문제 관련 스트레스	<p>부모 또는 가족 구성원간의 서로 미워하고 대립하는 상황을 서로 다른 성격으로 인한 결과라는 객관적인 시각을 가질 수 있다.</p> <p>벤다이어그램을 이용 차이점과 공통점 찾아보기 → 대화 속에서 엄마와 아빠가 싫어하는 것 좋아하는 것을 벤다이어그램으로 표현해 본 후 공통점과 차이점 찾아보기</p>	• 따로 따로 행복하게
6	친구 문제 관련 스트레스	<p>책 속의 주인공과의 동일시와 통찰을 통해 자신감을 함양시키고, 잘못된 행동을 수정할 수 있는 계기를 제공 한다.</p>	• 소중한 아이
7	일상생활 문제, 건강 및 신체 발육문제 관련 스트레스	<p>누구나 용기 있는 사람이 될 수 있으며, 스스로 겁쟁이라고 생각하는 마음을 떨쳐내고, 진정으로 누군가를 사랑하기만 하면 남들이 놀랄 만한 용기도 낼 수 있다.</p> <p>책 속에서 무서움을 이겨내도록 마음의 힘이 되는 말을 찾아 적어본다.</p>	• 모치모치 나무
8	학업 문제, 일상생활 문제 관련 스트레스	<p>아이들이 느끼는 두려움을 '용'이라는 구체적인 존재로 표현하여 문제를 회피하기보다 적극적으로 대처하는 과정을 통해 아이들에게 두려움을 이기는 마음을 심어준다.</p>	• 무서운 용이 나타났어요!
9	학업 문제, 일상생활 문제 관련 스트레스	<p>일상생활 속에서 겪게 되는 갈등상황을 동시에 표현해 볼 수 있다.</p> <p>당연하지 게임(년 _____ 때) 없니?)</p>	• 년 그럴 때 없니?
10	학업 문제, 일상생활 문제 관련 스트레스	<p>자신의 생각과 생활을 그대로 글로 표현해 볼 수 있다.</p>	• 내가 두려워하는 일
11	건강 및 신체 발육 문제 관련 스트레스	<p>책 속 주인공과의 동일시와 카타르시스를 통해 아직 죽음이 뭔지도 모른 채 혼란에 빠진 아이들에게 죽음을 이해하고 받아들이게 하는 데에 도움을 줄 수 있다.</p>	• 죽으면, 아픈 것이 나올까요?
12	평가 및 마무리	<p>소감 발표</p> <p>프로그램 전과 비교해서 변화된 생각 또는 행동 등등의 소감 발표를 통해 전체 프로그램을 경험하면서 어떤 변화가 있었는지, 다른 사람의 발표를 들으면서 그 느낌은 어떠한지를 서로 나눔으로써 나를 이해함과 동시에 다른 사람을 이해하는 힘도 길러주는 독서치료프로그램 효과를 확인한다.</p>	

4. 연구 결과 및 분석

4.1 연구대상자 분석

본 연구는 경기도 시흥시 소재 S초등학교 4학년 한 개 반 남, 여 학생을 대상으로 하였으며, 성별을 비롯한 구체적인 가족관계는 다음

표 8과 같이 나타났다.

표 8에 나타난바와 같이 성별 분류는 전체 36명 중에 남자 19명(52.8%), 여자 17명(47.2%)으로 남학생의 숫자가 2명 더 많았다. 출생 순위는 막내가 18명(50%)으로 가장 많았으며, 맏이가 9명(25%), 외동이 5명(13.9%), 중간이 4명(11.1%)인 것으로 나타났다. 또한 형제

수는 2명(66.7%)이 가장 많았으며, 3명이 6명(16.7%), 1명이 5명(13.9%), 4명이 1명(2.8%)이었다. 가족 수는 4명이 23명(63.9%)로 가장 많았으며, 5명이 5명과 3명이(13.9%), 6명과 8명이 각각 2명(5.6%)이었다.

(표 8) 연구대상자 분석 (N=36)

	구 분	빈도(N)	백분율(%)
성별	남	19	52.8
	여	17	47.2
출생순위	막내	18	50.0
	말이	9	25.0
	외동	5	13.9
	중간	4	11.1
형제수	1명	5	13.9
	2명	24	66.7
	3명	6	16.7
	4명	1	2.8
가족수	3명	5	13.9
	4명	23	63.9
	5명	5	13.9
	6명	2	5.6
	8명	2	75.6

이상에 나타난바와 같이 연구대상자 대부분 전형적인 핵가족형태의 가족구성원을 가지고 있으며, 반 전체적으로는 형제순위가 막내인 학생이 많았으며, 5명을 제외하고 모두 형제자매가 있었다. 이는 독서치료 프로그램 중 형제 관련 스트레스에 대해 높은 관심을 보인 점과 무관하지 않을 것으로 판단된다.

4.2 독서치료 프로그램과 초등학생의 스트레스

독서치료 프로그램의 전·후에 실시한 스트레스수준 검사 결과 통계적으로 차이가 있는지를 알아 보기위해 대응표본 t-검정(Paired Sample t-test) 방법을 이용해 분석한 결과는 다음의 표 9에 나타난 것과 같다.

표 9에 나타난 스트레스 척도 독서치료 전 조사 결과에 의하면 가족관계 문제 평균은 3.5로 가장 높은 스트레스를 보였으며, 그 다음으로는

(표 9) 스트레스 수준 독서치료 전·후 차이분석 결과(t-test)

항 목	구 분	평균	N	표준편차	t	p
친구관계 문제	독서치료 전	2.708	36	0.872	3.335	0.002***
	독서치료 후	2.242	36	0.753		
일상생활 문제	독서치료 전	2.815	36	0.804	2.420	0.021**
	독서치료 후	2.458	36	0.688		
가족관계 문제	독서치료 전	3.500	36	0.910	2.379	0.023**
	독서치료 후	3.005	36	0.855		
교사관계 문제	독서치료 전	2.795	36	0.962	-0.233	0.82
	독서치료 후	2.847	36	1.057		
학업문제	독서치료 전	2.944	36	0.805	2.395	0.022**
	독서치료 후	2.548	36	0.841		
오락 및 여가활동 문제	독서치료 전	2.333	36	0.874	1.320	0.127
	독서치료 후	2.258	36	0.932		
건강 및 신체발육 문제	독서치료 전	2.396	36	0.927	-0.924	0.360
	독서치료 후	2.618	36	1.132		

주: **는 95% 신뢰수준에서(p<0.05), ***는 99% 신뢰수준에서(p<0.01)에서 각각 의미가 있음.

학업문제(M=2.9), 일상생활문제(M=2.8), 교사관계문제(M=2.79), 친구관계문제(M=2.7), 건강 및 신체발육 문제(M=2.39), 오락 및 여가활동 문제(M=2.3) 순으로 나타났으며, 독서치료 프로그램의 실시 후 일상생활 속에서 겪게 되는 초등학교 아동의 스트레스 정도 차이가 있는지 살펴본 결과, 친구관계 문제는 99% 신뢰수준에서 통계적으로 의미 있는 차이를 보였다. 즉, 독서치료 전의 스트레스 평균이 2.7에서 독서치료 후에 2.24로 감소하여 독서치료 프로그램이 친구관계에 대한 스트레스 감소에 효과가 있는 것으로 나타났다. 일상생활 문제와 가족관계 문제에서도 95% 신뢰수준에서 통계적으로 의미 있는 차이가 발견되었으며 각각 독서치료 전에 비해 독서치료 후에 스트레스 점수가 낮아진 결과를 보였다. 또한 학업문제에서도 95% 신뢰수준에서 통계적으로 차이가 발견되었으며 독서치료 전에 비해 독서치료 후에 스트레스 점수가 낮아져 프로그램이 효과가 있는 것으로 나타났다. 그러나 그 밖에 교사관계 문제, 오락 및 여가활동 문제, 건강 및 신체발육 문제 등의 측정 항목에서 95% 신뢰수준에서 통계적으로 의미 있는 차이를 보이지 않아 스트레스에 대한 독서치료 전·후 결과는 차이가 없다고 할 수 있다.

따라서 독서치료 프로그램은 초등학교생들의 스트레스를 감소시킬 것이라는 【가설-1】은 친구문제, 학업문제, 일상생활 문제, 가족관계 문제에서 초등학교생들의 스트레스 감소에 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타났다.

또한 독서치료 프로그램 전 조사결과 가장 높은 스트레스를 보였던 가족관계 문제의 경우 치유도서를 읽고 난 후의 소감을 살펴보면 통

계결과와 마찬가지로 다음과 같은 긍정적인 반응을 보였다.

(나, 스트레스 받았어!)를 읽고 난 후의 소감

- “나, 스트레스 받았어!”라고 말하고 나니 그냥 게임만 할 때 보다 기분이 달라졌다.
- 남자가 이런 것도 못해 라고 놀릴까봐 하기 싫은 것도 억지로 했는데 앞으로는 하기 싫은 것은 싫다고 말해야겠다.
- 부모님은 때로 불공평해 보이지만, 실제로는 나를 올바르게 되라고 하시는 것이다.

(따로 따로 행복하게)를 읽고 난 후의 소감

- 우리 가족의 벤다이어그램을 그려보니 엄마가 좋아하는 것 보다 아빠가 좋아하는 것을 먼저하고 그 다음엔 내가 좋아하는 것을 많이 하는 것 같다. 다음엔 엄마가 좋아하는 것을 먼저 하시도록 양보해야겠다.
- 어른들은 우리 마음을 잘 모른다고만 생각했는데... 나도 엄마아빠의 걱정거리가 무엇인지 몰랐던 것 같다.

위 소감내용을 독서치료의 과정에 따라 분석해 보면 다음과 같다.

평소 자신이 인식하지 못했던 사건이나 행동을 치유도서를 통해 책 속의 주인공이나 등장인물의 성격, 감정, 사고, 행동, 태도 등과 일체를 이루면서 스스로 행동을 변화시킬 수 있는 동일시를 경험하고, 이런 감상들을 문장이나 말로 표현해내는 카타르시스, 그리고 책 속 등장인물의 행동이나 상황에서 자기 자신의 문제와 원인을 스스로 깨닫도록 하는 통찰을 직·간접적으로 배울 수 있었다고 볼 수 있다.

한편 통계상 유의한 결과가 나오지는 않았지만 일상생활 문제, 건강 및 신체 발육문제 관련 스트레스 치유도서를 읽고 난 후의 소감을 살펴보면

다음과 같이 대체로 긍정적인 반응을 보였다.

- 다른 친구들이 겁쟁이라고 놀릴까봐 안 무서운 척 했었는데 친구들이 자신이 무서워하는 이야기를 듣고 나니 조금 웃기기도 하고 재미있었다.
- 만약에 도와줄 사람이 옆에 없다면 스스로 이겨내기 위한 마음의 힘을 키워야겠다.

이와 같은 결과는 독서치료가 앞으로 학교현장에서 소소하게 발생하는 아동들의 정서적 갈등을 해소시키고, 정상적이고 발달에 대한 건전한 욕구를 가진 초등학생들에게 발달적, 예방적 차원에서 정신건강을 도울 수 있는 유용한 접근방법이 될 수 있음을 시사한다.

4.3 독서치료 프로그램과 초등학생의 스트레스 대처양식

4.3.1 남학생의 독서치료 전·후 스트레스 대처양식의 차이 분석

남학생의 경우 다음의 표 10에 나타난바와 같이 능동적 대처양식에서는 95% 신뢰수준에 통계적으로 의미 있는 차이를 보였으며 독서치료 전의 평균 2.82에 비해 독서치료 후에 평균은 3.14로 증가한 결과를 보여 독서치료 프로그램이 능동적 대처양식에 긍정적인 도움을 주는 것으로 볼 수 있다. 한편, 수동적 대처양식과 신비적 대처양식에서는 95% 신뢰수준에서 통계적으로 차이가 발견되지 않아 독서치료 프로그램을 통한 전·후 결과에서 차이가 없었다.

4.3.2 여학생의 독서치료 전·후 대처양식의 차이 분석

여학생의 경우에도 다음의 표 11에 나타난바

(표 10) 남학생의 독서치료 전·후 대처양식의 차이분석 결과(t-test)

		평균	N	표준편차	t	p
수동적 대처양식	독서치료 전	2.61	19	0.908	-0.237	0.815
	독서치료 후	2.69	19	1.166		
능동적 대처양식	독서치료 전	2.82	19	1.113	-2.843	0.040**
	독서치료 후	3.14	19	0.721		
신비적 대처양식	독서치료 전	2.651	19	0.732	0.088	0.930
	독서치료 후	2.625	19	0.985		

주: **는 95% 신뢰수준에서(p<0.05)에서 의미가 있음.

(표 11) 여학생의 독서치료 전·후 대처양식의 차이분석 결과(t-test)

		평균	N	표준편차	t	p
수동적 대처양식	독서치료 전	2.90	17	0.795	0.354	0.728
	독서치료 후	2.77	17	1.077		
능동적 대처양식	독서치료 전	2.87	17	0.995	-3.289	0.033**
	독서치료 후	3.34	17	0.823		
신비적 대처양식	독서치료 전	2.76	17	0.819	-1.499	0.153
	독서치료 후	3.20	17	0.999		

주: **는 95% 신뢰수준에서(p<0.05)에서 의미가 있음.

와 같이 능동적 대처양식에서는 95% 신뢰수준에 통계적으로 의미 있는 차이를 보였으며 독서치료 전의 평균 2.87에 비해 독서치료 후에 평균은 3.34로 증가한 결과를 보여 독서치료 프로그램이 능동적 대처양식에 긍정적인 도움을 주는 것으로 볼 수 있다. 한편, 수동적 대처양식과 신비적 대처양식에서는 95% 신뢰수준에서 통계적으로 차이가 발견되지 않아 독서치료 프로그램을 통한 전·후 결과에서 차이가 없었다.

이상의 표 10과 표 11에 나타난 성별에 따른 스트레스 대처양식의 결과를 보면 전체적으로 여학생의 평균이 높게 나타났으며, 남학생과 여학생 모두 능동적인 대처양식이 증가한 결과가 나타났다. 반면, 신비적 대처양식과 수동적 대처양식은 여자가 남자보다 더 많이 선택했으나 통계적으로 유의하지는 않았다.

따라서 독서치료 프로그램은 남·여 초등학생들에게 각각 스트레스 대처양식에 효과가 있을 것이라는 【가설-2】는 남학생과 여학생 모두 능동적인 대처양식에서 유의한 효과가 있는 것으로 나타났다.

한편 친구문제, 학업 문제, 일상생활 문제 관련 스트레스 치유도서를 읽고 난 후의 소감을 살펴보면 대체로 다음과 같은 적극적인 반응을 보였다.

(무서운 용이 나타났어요!)을 읽고 난 후의 소감

- 나의 무서운 용은 털이 있는 동물이다. 특히 강아지는 어렸을 때 나쁜 기억이 있어서 생각만 해도 소름이 돋는다. 이제 부터는 강아지에 관련된 책도 찾아보고 강아지를 좋아하는 친구들한테 친해지는 방법도 배워보아야겠다.(여학생)

위의 소감을 발표한 여학생은 책 속에 나타난 용과 대비하여 자신의 무서움의 대상을 책 속의 등장인물에 대한 반응으로 전이를 하게 되는데, 그러한 과정을 통하여 여학생은 어린 시절의 정신적인 충격과 무의식적인 내부의 상태가 등장인물에게 투영되며, 이러한 상태가 자신에 대한 통찰을 얻도록 해 준다. 또한 친구들 앞에서 발표함으로써 그동안 단순히 피해왔던 내면의 두려움에 대해 동일시와 카타르시스를 경험하였으며, 소극적인태도에서 적극적인 태도의 변화를 보였다. 이와 같은 긍정적인 변화를 수치화 시킬 수는 없지만 이는 독서치료를 통한 긍정적 효과라 할 수 있을 것이다.

(소중한 아이)을 읽고 난 후의 소감

- 발표할 때는 창피하고 부끄러웠는데 친구에게 서로 칭찬을 주고 받고나니 기분이 좋아졌다.
- 내가 싫은 것은 상대방도 싫어할 수 있으므로 나한테도 좋고 상대방도 좋은 방법을 찾아야한다.
- 친구들과 놀 때 불공평하게 대했던 친구에게 미안하다. 등등 하고 싶은 것을 하지 못해서 화가 날 때, 친구와 다투었을 때, 내가 무서워하는 것에 대해 각각 동생에게 화풀이 하지 않기, 먼저 자신을 돌이켜 생각해 보기, 무서워하는 것과 친해지는 방법 배우기 등등 대체로 긍정적인 반응이 나타났다.

일반적으로 부끄러움, 내가 싫으면 상대방도 싫어할 수 있다, 친구들과 놀 때 불공평하게 대했던 친구에게 미안하다, 하고 싶은 것을 하지 못해서 화가 날 때, 친구와 다투었을 때 등등 소소하게 겪게 되는 일상생활 속 스트레스와 그에 따른 감정의 변화는 수치로 분석되기에는

어려움이 있을 수 있다. 그러나 위 소감내용에 나타난 바와 같이 통계적 결과에서는 간과되었던 일상생활, 학업, 친구관련 스트레스에 긍정적인 반응을 보였으며, 독서치료 프로그램의 긍정적인 효과를 찾을 수 있었다.

이와 같은 결과는 독서치료 프로그램의 다양한 활동을 통해 개인의 관심사에 대해 자유롭게 표현해보도록 함으로써 문제에 대한 대안을 탐색해 보도록 하고 스스로 문제를 해결하도록 도와주었기 때문이라고 할 수 있다. 또한 초등학생은 자신의 사고와 경험을 정확하게 표현하는데 필요한 언어능력이 부족하고, 혹은 너무 충격을 받아서 자신의 문제를 직접적으로 언급하지 못하는 경우가 종종 있다. 이러한 경우, 책은 자기 방어를 적게 하면서 자연스럽게 문제에 대한 정보를 제공하고, 동시에 자신의 문제를 인식하고 해결토록 하는 매개체 역할을 할 수 있다. 따라서 적절한 치유서를 적용한다면 내면에 내재되어 있는 아동 자신의 어려움을 언어나 문자로 잘 표현하지 못하는 아동들에게 있어서 독서치료는 더욱 효과적인 결과를 얻을 수 있을 것이다.

5. 결론 및 제언

오늘날 급속한 사회적 변화 속의 초등학생들은 경쟁적 학교 분위기, 성적 부담감, 과중한 학원 스트레스, 왕따, 외모 불만족, 부모 이혼이나 가정불화 등 예외 없이 일상생활 속 스트레스에 노출되어있다. 이 스트레스는 현실적으로나 교육적으로 초등학생들에게 중요한 영향을 미치기 때문에 일상생활 속에서의 다양한 치료

프로그램을 개발할 필요가 있다.

따라서 본 연구에서는 독서치료 프로그램이 초등학생의 스트레스를 감소시키는데 효과가 있을 것이라는 가설 아래 이것을 증명하려고 하였다. 연구 대상자는 본인이 근무하고 있는 경기도 시흥지역 S초등학교 4학년 아동이었으며, 가설을 검증하기 위하여 독서치료 프로그램 실시 전·후에 일상생활 속에서 겪게 되는 초등학생의 스트레스와 대처양식 검사를 실시하였으며, 본 연구에서 얻어진 결과는 다음과 같다.

첫째, 독서치료 프로그램을 적용한 결과 친구문제, 학업문제, 일상생활 문제, 가족관계 문제 스트레스에서 유의미한 감소를 보였으며, 그 밖에 교사관계 문제, 오락 및 여가활동 문제, 건강 및 신체발육 문제는 통계적으로 의미 있는 차이를 보이지 않았다.

둘째, 성별에 따른 스트레스 대처양식 조사 결과, 독서치료 프로그램은 남학생과 여학생 모두 능동적인 대처양식에서 유의미한 효과가 있었다.

이러한 연구결과는 다음과 같은 시사점을 갖는다. 독서치료 프로그램을 효율적으로 적용한다면

첫째, 내면에 내재되어 있는 학생 자신의 어려움을 자연스럽게 표출할 수 있도록 도와줄 수 있다. 이는 자각된 스트레스와 그렇지 못한 스트레스 대처능력의 확연한 차이에 대한 연구 결과를 근거로 한다.

둘째, 예방적·발달적 측면에서 학급전체를 대상으로 독서치료 프로그램을 실시함으로써 얻는 효과가 클 것이며

셋째, 사서교사가 독서치료 프로그램을 진행

함으로써 학교도서관이 단순히 정보를 제공하고, 책 읽는 습관을 길러주며, 도서관 이용법을 지도하는 등의 소극적인 역할만을 하는 장소에서 벗어날 수 있다. 즉 실효적 서지통정⁵⁾을 실현시키는 과정을 통하여 사서교사의 전문성을 높일 수 있을 것이다.

넷째, 학교 현장, 상담기관, 도서관, 사회복지기관에서 교육과 상담 및 치료 차원에서 다양하게 활용할 수 있을 것이다.

본 연구의 결과와 논의를 토대로 후속 연구를 위한 제언을 하면,

첫째, 초등학교의 스트레스와 대처양식을 이

해하고 이들이 겪게 되는 다양한 스트레스에 원만히 적응해 나가는 것을 돕기 위한 지도 방안으로서 독서치료프로그램과 더불어 대인관계 기술 향상 프로그램, 의사소통 능력 프로그램 등과 같은 계획적이고 의도적인 프로그램을 개발할 필요가 있다.

둘째, 본 연구의 결과로 보아 독서치료 프로그램이 초등학교의 스트레스와 스트레스 대처양식에 미치는 효과는 검증되었으나 이러한 유의미한 효과들이 프로그램의 적용에 의한 단기적인 효과일 수도 있기 때문에 좀 더 구체적인 효과를 살펴보기 위해서는 후속적·장기적인 추후 관찰이 필요할 것으로 생각된다.

참 고 문 헌

- 글나라. 2004. [독서치료][cited 2005. 12. 1] <<http://www.gulnara.net/>>
- 『CBS경남』. 2005. 10대 남매 아파트 옥상서 투신. 8월 17일
- 강문희, 정연집, 정정옥. 1998. 『아동 정신 건강』. 서울: 정민사.
- 김수경. 2005. 현 단계 독서치료의 발전과 지향. 『국회도서관보』, 42(8): 38-56.
- 김옥정. 1998. 『주의력 결핍 과잉행동장애 아동의 증후에 따른 효과 비교연구』. 박사학위논문, 동아대학교 대학원.
- 김옥준. 2000. 『독서요법이 초등학교 주의력 결핍 과잉행동 감소에 미치는 효과』. 석사학위논문, 동아대학교 대학원.
- 김은주. 2002. 『독서요법을 통한 초등학교 왕따 치료』. 석사학위 논문, 공주대학교 교육대학원.
- 민하영, 유안진. 1998. 학령기 아동의 일상적 생활 스트레스 척도 개발. 『아동학회지』, 9(2): 77-96.
- 박진아. 2000. 『학령기 아동의 스트레스 대처행동과 행동문제간의 관계』. 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 박현희. 1997. 자아존중감과 스트레스 경험 수

5) 윌슨은 서지통정은 기술적 통정과 실효적 통정으로 구분되며, 문헌을 읽는 목적을 실현하는데 가장 좋은 텍스트를 제공하는 능력을 실효적 통정 능력이라고 하였다. 즉, 실효적 통정의 힘이 크다는 것은 서지우주 속에서 그 사람의 독서 목적에 가장 잘 맞는 것만을 끄집어내어 제공할 수 있다는 것을 의미한다.(根本 彰, 1998)

- 준 및 스트레스 대처양식과의 관계연구. 『건국대 교수논총』, 29(12): 103-120.
- 변순덕. 2001. 『초등학생의 학교생활에서 스트레스 수준과 대처양식 분석』. 석사학위논문. 영남대 대학원.
- 손정표. 1999. 『신독서지도방법론』. 대구: 태일사.
- 송지현. 2003. 『문학교육의 본질과 방법』. 서울: 푸른사상사.
- 신은영. 1998. 『한국 아동의 스트레스 대처 모델에 관한 시도적 구성』. 박사학위논문, 부산대 대학원.
- 심경일. 2004. 『독서요법 집단상담 프로그램이 초등학생의 자기개념 및 사회성에 미치는 효과』. 석사학위논문, 한국교원대학교 교육대학원.
- 유혜숙. 1997. 『노인의 우울증 해소를 위한 독서요법 연구』. 박사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 윤정옥. 1998. 독서요법의 이론과 적용. 『도서관』, 53(1): 47-64.
- 이경화. 2001. 『스트레스 대처훈련이 아동의 학교생활 적응에 미치는 효과』. 석사학위논문, 부산교육대학교 교육대학원.
- 이말연. 2004. 『스트레스 대처훈련 프로그램이 초등학생의 자아개념 및 사회성에 미치는 효과』. 석사학위논문, 영남대 교육대학원.
- 이병진. 1990. 『초등교육학 개론』. 서울: 문음사.
- 이상구. 1998. 『학습자중심 문학교육 방안 연구』. 박사학위논문, 한국교원대학교.
- 이성은. 2003. 『아동문학교육』. 서울: 교육과학사.
- 이재연. 2001. 아동문제 해결을 위한 독서치료의 적용과 전망. 『아동연구』, 15(1): 147-157.
- 이정미. 1996. 『초등학교 아동이 겪는 스트레스와 그 대처방업 유형』. 석사학위논문, 부산대 교육대학원.
- 이정희. 2004. 『초등학생용 학교 스트레스 척도의 요인구조 확인』. 석사학위논문, 대구대 교육대학원.
- 이종렬. 2005. 『독서요법 프로그램이 한 부모 가정 초등학생의 자기존중감 및 대인관계에 미치는 영향』. 석사학위논문, 한국교원대학교 교육대학원.
- 장현갑, 강성군. 1996. 『스트레스와 정신건강』. 서울: 학지사.
- 최선희. 1997. 『아동의 사회적 자기개념과 인간관계 증진을 위한 독서요법의 효과』. 석사학위논문, 경북대학교 대학원.
- 한미현. 1996. 『아동의 스트레스 및 사회적지지 지각과 행동문제』. 박사학위논문, 서울대 대학원.
- 한미현, 유안진. 1995. 한국아동의 일상적 스트레스 척도의 개발. 『대한가정학회지』, 33(4): 49-64.
- 한윤옥. 2004. 독서치료를 위한 상황별 독서목록의 기초적 요건에 관한 연구Ⅱ-사례 분석을 통한 상황설정 및 분류체계 제시-. 『한국문헌정보학회』, 38(3): 251-255.
- 한철우, 김명순, 박영민. 2001. 『문학 중심 독서지도』. 서울: 대한교과서(주).
- 根本 彰. 1998. 『文獻世界の構造：書誌コントロール論序説』. 東京: 勁草書房.
- 조재순 역. 2003. 『문헌세계의 구조』. 서울: 한국도서관협회.
- Bath Doll, Carol Doll. 1997. *Bibliotherapy*

- With Young People : Librarians and Mental Health Professionals Working Together*, Englewood, Colorado : Libraries Unlimited, pp.10-11.
- Berry, F. M. 1977. *Contemporary Bibliotherapy: Systematizing the field*. In R. J. Rubin(Ed.), *Bibliotherapy Sourcebook*. AZ : Oryx Press, 1978.
- Gutman, D. L. 1967. *Aging among the highland Maya a comparative*. In E Eisdor, D. Cohan, A Kleinman & P. Maxim(Eds.), *Model for Clinical Psychopathology*, New York: S. D. Medical Scientific Books,7. 28-35.
- Hart, M. F. 1988. *Bibliotherapy and judaica children's librarian*. Englewood, CO: Libraries Unlimited, Inc.
- Hynes, A. M., & Hynes-Berry, M. 1994. *Biblio/poetry therapy-Interactive process: A Handbook*. St. Cloud, MN: North Star Press of St. Cloud.
- Morris-Vann, Artie M. 1979. *Once upon a Time... : A Guide to the Use of Bibliotherapy with Children*. Southfield, Michigan : Aid-U Pub. Co.
- Lazarus, R. S. 1981. *The stress coping paradigm*. In C. E. Eisdorfer, D. Cohen, A. Kleinman & P. Maxim(Eds.), *Models for clinical psychopathology*(pp.177-214), New York: S. P. Medical & Scientific Books.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. 1984. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company. 김정희 역. 1991. 『스트레스와 평가, 그리고 대처』. 서울: 대광문화사.
- Orton, G. L. 1996. *Strategies for counseling with children and their parents*. Brooks/Cole. Ch.8 p.3
- Pardeck, John R., and Jean A. Pardeck. 1993. *Bibliotherapy : A Clinical Approach for Helping Children*. Philadelphia, Penn. : Gordon and Breach Science Publishers.
- Pardeck, J. T., & Pardeck, J. A. 1998. *Children in Foster Care and Adoption: A Guide to Bibliotherapy*. London: Greenwood Press.
- Rosenblatt. 1994. *The transactional theory of reading and writing*. In R. B. Rudell, M. R. Ruddell & H. Singer(Eds), *Journeying: Children responding*. Del: International Reading Association.
- Watson, D. C. 1994. *The effects of three bibliotherapy techniques on fourth-graders' self-esteem, reading achievement, and attitudes toward reading*. Unpublished doctoral dissertation, North Carolina State University.
- Selye, H. 1978. *The stress of life*. New York : McGraw-Hill.
- Selye, H. 1985. *History and present status of the stress concept. Handbook of stress: the oretical and clinical aspects*, Goldberger, L. and Breznitz, S. eds., New York: The Free Press, 19, 215-219.

(부록 1) 독서치료 프로그램 중 일부

독서치료 프로그램			
목 표	프로그램의 목적과 이해를 통하여 집단구성원 상호간의 이해를 도모한다.	차시	1
활동내용	<p>1. 프로그램 소개</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>4학년 00반 여러분 반갑습니다! 오늘부터 아침 자습시간·재량 시간에 여러분에게 가족관계 문제, 건강 및 신체 발육 문제, 교사관계 문제, 오락 및 여가 활동 문제, 일상생활 문제, 친구관계 문제, 학업 문제 관련 상황 책을 읽어주기도 하고 관련된 책을 소개해 줄 것입니다. 또한 친구들과 책을 읽고 이야기하기, 역할놀이, 편지쓰기, 그림으로 표현하기 등 다양한 활동을 해 보려고 합니다. 프로그램 시작에 앞서서 앞으로 여러분과 함께 할 12번의 즐거운 시간 마련을 위해서 몇 가지 약속을 부탁드립니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 선생님이 읽어주는 책을 잘 들어주기. 그리고 가능하다면 제시해준 책 중 한 권 이상은 처음부터 끝까지 성실하고 솔직한 자세로 읽기를 부탁드립니다. • 규칙적인 출석과 특히 시작 시간엄수하기 • 자신의 느낌이나 생각 등을 적극적으로 표현하기 • 비밀보장을 해주기 <p>끝으로 이 프로그램을 마치고 나면 여러분이 일상생활 속에서 경험하였거나, 앞으로 겪게 될 스트레스를 책을 통해 경험함으로써 보다 적극적인 스트레스 대처능력을 갖게 될 수 있으리라 생각합니다.</p> </div> <p>2. 스트레스와 나는 어떤 관계?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 아동들이 많이 부딪히게 되는 일상적인 생활에서 스트레스의 개념을 설명하여 주도록 한다. • 스트레스란 무엇인가에 대해 알아보고 스트레스를 받으면 우리 몸은 어떤 반응을 하는지에 대해 소개한다. • 자신에게는 무엇이 스트레스 요인인지 파악하도록 한다. • 주변에도 자신과 비슷한 스트레스 요인을 지닌 사람이 있음을 알고 서로 이야기 해보도록 한다. <p>3. 마무리</p> <ul style="list-style-type: none"> • 첫 회기를 경험하면서 느낌(기분)은 어떠한지 다른 사람의 발표를 들으면서 그 느낌은 어떠한지를 서로 나눈다. • 독서치료의 과정은 참여자 스스로 문학작품에 반응할 수 있는 잠재 능력을 갖고 있다는 믿음을 전제로 한다. 따라서 독서치료의 과정에서는 아동이 자기 스스로를 돕는 과정을 우선 경험하고 그 다음에 독서치료 인도자와 상호작용하는 과정이 이루어지게 된다는 점을 담임교사와 학생 모두에게 설명한 후 긴밀한 협조를 구한다. 		

독서치료 프로그램			
상 황	형제 관련 문제로 인한 스트레스	차시	2
목 표	<ul style="list-style-type: none"> • 형제간의 다름을 인정하고 이해하면서 갈등을 완화시킬 수 있다. • 화를 조절하고 감정을 적절히 표현할 수 있다. 		
도입	• 시낭송 → “나는 세상을 바라본다” / 루돌프 슈타이너		
전개	읽은 책	• 터널 / 앤서니 브라운 글·그림: 장미란 옮김: 논장(2002)	
	발문 · 활동	<ul style="list-style-type: none"> • 나와 닮은 가족이야기(얼굴, 성격, 취미...) • 형제끼리 놀기 싫었을 때 • 언니 또는 형이나 동생 때문에 엄마에게 꾸지람 들었을 때 서운한 감정 체험하기(역할놀이) • 나라면 터널 밖에서 기다린다. → 왜냐하면 _____ 하기 때문이다. • 나라면 터널 밖에서 기다리지 않고 그냥 가버린다. → 왜냐하면 _____ 하기 때문이다. • 나라면 터널 안으로 찾아간다. → 왜냐하면 _____ 하기 때문이다. • 만약에 내가 돌로 변한다면 나를 꼭 안아주어서 다시 사람으로 되돌려 줄 수 있는 사람은? 	
마무리	<ul style="list-style-type: none"> • 형제 관련 도서 제시 <ul style="list-style-type: none"> - 내게는 소리를 듣지 못하는 여동생이 있습니다 / 피터슨 J.W 지음 - 순이와 어린동생 / 쓰쓰이 요리코 글:하야시 아키코 그림 - 비빔툰 3: 다운이에게 동생이 생겼어요 / 홍승우 - 내게도 동생이 생긴대요 / 줄리아 맥클랜드 글:론 브록스 그림:서애경 옮김 - 내 동생은 못 말려 / 김종렬 글:이상권 그림 - 출한테 여동생이 생겼어요 / 크리스티앙 랑블랭 지음:레지 팔레:샤를로트 로드레 그림:김철수 옮김 - 병원에 입원한 내동생 / 쓰쓰이 요리코 글:하야시 아키코 그림 - 내 동생 앤트 / 베헤치 바이어스 글:마크 시몽 그림:지혜연 옮김 - 내 동생 아영이 / 김중미 지음:권사우 그림 - 엄마, 동생 하나 만들어주세요 / 소중애 지음:최윤지 그림 - 짱뚱이의 내 동생은 거북이 / 오진희 글:신영식 그림 - 말쑥꾸러기 사촌 동생들 돌보기 / 질베르 들라예 글:마르셀 마를리에 그림:김경란 옮김 - 내 동생을 데려가세요 / 이토 히로시 글:그림:신지식 옮김 		

(부록 2) 스트레스 수준 검사

스트레스 수준 검사

여러분은 요즘 어떤 일로 얼마만큼 스트레스를 받고 있나요? 아래의 상황일 때 스트레스를 얼마나 받고 있는지를 표시해 주십시오.

(표시방법)

요즘 다음과 같은 일 때문에 스트레스를	① 거의 받지 않는다	② 조금 받는다	③ 보통 이다	④ 많이 받는다	⑤ 대단히 많이 받는다
-----------------------	-------------------	----------------	---------------	----------------	--------------------

대단히 많이 받고 있으면	1-----2-----3-----4-----5
제법 많이 받고 있으면	1-----2-----3-----4-----5
많지도 적지도 않은 정도라면	1-----2-----3-----4-----5
조금밖에 받지 않는다면	1-----2-----3-----4-----5
거의 받지 않고 있다면	①-----2-----3-----4-----5

※ 잘 읽고 해당되는 단계의 번호에 ○표를 해주시면 연구에 많은 도움이 되겠습니다.

요즘 다음과 같은 일 때문에 스트레스를	① 거의 그렇다	② 조금 그렇다	③ 보통 이다	④ 많이 그렇다	⑤ 대단히 많이 그렇다
1. PC방에 자주 못 갈 때					
2. 고자질로 인해 혼났을 때					
3. 공부를 안 해 시험을 못 볼 때					
4. 공부와 운동을 잘하는 아이를 볼 때					
5. 나도 할 수 있는데 다른 아이만 시킬 때					
6. 나만 빼놓고 놀 때					
7. 나만 일하게 될 때					
8. 나만 학업성적이 떨어졌다고 느낄 때					
9. 내 능력을 과대평가 하실 때					
10. 내 물건이나 돈을 잃어버렸을 때					
11. 동생이나 언니(누나)가 시비를 걸고 놀릴 때					
12. 몸이 아프거나 피곤할 때					
13. 선생님과 헤어질 때					
14. 선거에서 떨어졌을 때					
15. 선생님께 인사를 했는데 받지 않을 때					
16. 선생님이 나만 미워한다고 느낄 때					
17. 선생님이 약속을 어겼을 때					
18. 선생님이 차별 할 때					
19. 선생님이 한 아이만 좋아할 때					
20. 숙제가 많을 때					
21. 숙제를 안 해 갔을 때					
22. 쉬운 문제도 틀렸을 때					
23. 시험 볼 때					
24. 시험 점수 목표를 달성하라고 할 때					
25. 시험 점수가 갑자기 많이 떨어졌을 때					

26. 식구들이 컴퓨터나 TV를 못 보게 간섭할 때					
27. 연극에서 주인공 역이 아닐 때					
28. 열심히 하노라고 했는데 혼날 때					
29. 외모에 자신이 없을 때					
30. 운동을 잘하지 못할 때					
31. 일을 끝까지 완성하지 못했을 때					
32. 점심시간에 혼자 먹게 될 때					
33. 체육 시간에 체육 안 할 때					
34. 친구가 잘난 척 할 때					
35. 친구들 보는 앞에서 야단치실 때					
36. 친구들과 놀 시간이 부족할 때					
37. 친구들이 놀릴 때					
38. 친구들이 집안 환경이 좋을 때					
39. 하기 싫은 집안일을 억지로 시킬 때					
40. 힘이 약하다고 놀림 받을 때					

(부록 3) 스트레스 대처양식 검사

나는 스트레스를 받았을 때 _____ 한다.	① 거의 그렇다	② 조금 그렇다	③ 보통 이다	④ 많이 그렇다	⑤ 대단히 많이 그렇다
1. 내 자신을 굽히고 상대방의 뜻에 맞추려고 노력했다					
2. 어떻게 해야 할지 스스로 결정을 내릴 수 있다					
3. 어떻게 해서라도 문제를 해결해 보려고 온갖 힘을 다했다					
4. 다른 사람의 처지와 비교해 보고 스스로 위안을 받았다					
5. 과거의 경험을 되살려 그 문제를 분석해 보았다					
6. 더 많은 것을 발견해 내려고 노력했다.					
7. 문제를 나 자신의 탓으로 돌리고 내 자신을 원망했다					
8. 내 힘으로 사건을 해결하려고 하였다.					
9. 계획을 세우고 그 일을 실천하기 위한 노력을 했다					
10. 기적이 일어나서 학업성적이 오르기를 바란다.					
11. 키가 작아 고민되었을 때는 키 크는 음식을 먹거나 운동을 한다					
12. 현재의 경제수준에 맞게 살아가려고 하였다					
13. 직접적으로 알맞은 행동을 취했다.					
14. 문제가 생기면 그 문제가 해결되기를 조용히 기다렸다					
15. 문제해결에 대해 여러 가지 대책을 생각해 보았다					
16. 나 자신을 반성하며 그 일을 해결하기 위해 노력했다					
17. 그 일이 내일이 아니라고 생각하면서 현실과 먼 꿈을 꾸었다					
18. 그 문제가 저절로 사라져 버리기를 바랐다.					
19. 그저 앉아서 고민만 하기보다는 해결하려고 행동으로 옮겼다					
20. 엉뚱한 상상을 하면서 혼자 시간을 보냈다.					
21. 조용히 앉아 깊은 생각이나 기도를 했다.					
22. 아무 것도 할 수 없는 기분으로 되는 대로 내버려두지 않는다.					
23. 모든 일이 귀찮아서 잠을 청했다					
24. 어려운 일을 당한 지금보다 더 나아지려고 새로운 것을 배웠다					

♡ 끝까지 설문에 응해 주셔서 감사합니다. ♡