

# 청소년의 정신건강 증진을 위한 독서치료 프로그램

- 교사용 독서치료 프로그램을 중심으로 -

## Bibliotherapy Programs for Promoting the Mental Health of Adolescents : Focused on the Bibliotherapy Program for Teacher Use

김 수 경(Soo-Kyoung Kim)\*

### < 목 차 >

I. 서론	III. 청소년을 위한 독서치료 프로그램
1. 연구의 필요성과 목적	1. 참여자
2. 선행연구 분석	2. 매체 선정
3. 용어의 정의	3. 진행자
II. 청소년의 정신건강과 독서치료	4. 진행방법
1. 우리나라 청소년 정신건강의 현주소	5. 교사를 위한 독서치료 프로그램(안)
2. 청소년의 정신건강 증진을 위한 독서치료	IV. 결론

### 초 록

청소년기는 정신장애의 결정적 시기로서, 학교에서 보내는 시간이 대부분인 중·고등학생을 가르치는 교사들은 청소년들에게 '의미있는 타인'으로서 중요한 사회적 지지원의 하나이다. 이 연구는 청소년의 정신건강을 도모하기 위해 학교중심의 예방 프로그램의 하나로서 교사 대상 독서치료 프로그램을 개발하는 것이 목적이다. 이 연구에서는 교사를 위해 두 가지 프로그램을 구안하였다. 하나는 생활인으로서 교사, 다른 하나는 청소년의 의미있는 타인으로서 교사를 위한 독서치료 프로그램을 제시하였다.

주제어: 청소년, 정신건강, 독서치료 프로그램, 학교 중심 예방 프로그램, 교사

### ABSTRACT

Adolescence is a critical period of mental disorder. A teacher, as a significant other, is an important social supporter for adolescents. The purpose of this study is to develop bibliotherapy programs for teachers as a school-based prevention program which helps improve the mental health of adolescents. Two programs are designed for teachers. One is for a teacher as an ordinary person in his/her daily life and the other is for a teacher as a significant other of adolescents.

Key Words: Adolescent, Mental Health, Bibliotherapy Program, School-Based Prevention Program, Teacher

\* 부산대학교 문헌정보학과 강사(ksk1101@hotmail.com)

• 접수일: 2007년 2월 24일 • 초심사일: 2007년 3월 5일 • 최종심사일: 2007년 3월 22일

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성과 목적

2005년 1학기 중간고사를 치르는 한 달여 사이에만 열 한명의 아이가 성적을 비관하여, 이 세상을 저주하며 자살했다. 또 수능 성적을 비관하여 자살을 하는 아이들도 매년 늘어나고 있다. 이처럼 우리나라 청소년기의 가장 큰 과업 중의 하나인 학업으로 인해 극단적인 경우 자살을 하거나 다른 사람을 해치기도 한다. 그러나 대부분 아이들은 주어진 삶을 어찌지도 못하고 하루하루를 외줄 타듯 아슬아슬하게 자신의 감정을 그저 억누르며 살아가는 경우가 많다.

아이들의 내면적 세계는 이미 황폐해져 가고 있다. 공부를 하지 않는 시간이라도 아이들은 자신들의 스트레스를 풀어 줄 자폐적인 놀이 - 컴퓨터 게임, 휴대폰, 판타지 소설 - 에 강렬하게 밀착된다. 이제 아이들에게 컴퓨터와 휴대폰은 기계가 아니라 신체의 연장, 곧 제2의 육체이다.<sup>1)</sup> 이런 가운데 점점 소통의 부재로 인한 소외감과 정체성 혼란, 부적응 문제 등으로 인해 아이들의 정서관리 능력은 점점 퇴화해 가고 있다.

한 조사에 의하면 두 명중 한 명의 청소년이 자살 충동을 경험했고 심지어는 여학생의 80% 이상이, 남학생의 60% 이상이 자살 충동을 느꼈다는 조사결과도 있었다. 청소년의 마음의 장애와 병이 심각하다는 증거다. 이런 문제들은 성적, 집안형편과는 무관하게 나타나고 있다. 청소년들이 이 지경임에도 불구하고 대부분의 어른들은 아직도 그 심각성을 실감하지 못하고 있다. 말로만 심각하다고 떠들어댄다. 부모들은 여전히 아이들의 성적에 집중한다. 정부의 6개 관련 부처에서 위기 청소년을 위해 투입하고 있는 비용은 정부 예산의 0.15% 수준에 머물고 있다. 교육청들의 예산은 더 한심하다. 조(兆)단위 예산의 교육청조차도 학교폭력을 포함한 생활지도 예산은 고작 1억원 대로 0.01% 수준이다. 선생님들은 “아이들을 가르친다”고 하지 않고, “○○과목 가르친다”고 말한다. 정치인들은 투표권이 없는 청소년들의 문제에는 진심으로 관심을 기울이지 않는다. 정도의 차이는 있겠지만 대부분이 직무유기를 하고 있는 것이다.<sup>2)</sup>

이처럼 가정, 학교, 사회에서 청소년을 ‘학업’에 묶어두고 그들의 현재의 요구나 사회심리적 발달, 심신의 안녕 등 정신건강을 돌보는 데는 소홀하다. 청소년은 자살, 폭력, 가출, 10대 임신, 음란 비디오 제작 등 주로 여러 가지 정신건강상의 문제가 행위로 표출될 때 사회의 관심이 되는 경우가 허다하다. 그래서 문제청소년 혹은 비행청소년으로 부르면서 이 문제의 청소년들을 어떻게 선도할 것인가에 대해 많은 대안이 제시되지만 정작 그들을 둘러싼 가정, 사회, 학교의 건강하지 못한 환경은 제대로 개선되지 않고 있다.

1) 이계삼, “영혼 없는 사회의 교육,” 녹색평론, 통권 84호(2005. 9·10), p.92.

2) “〈한경에세이〉 직무유기,” [한국경제신문], 2007. 1. 28.

어느 시기에 받은 상처이든 아프고, 잘 아물지 않는 것은 같지만, 청소년기는 여러 가지 변화를 겪으며 성인으로 나아가는 단계이고 한 개인이 정체감(identity)을 형성해 가는 시기이다. 이 시기의 상처는 청소년이 성인으로 자라는 것을 방해하거나, 또는 정신적으로 건강하지 못한 성인으로 자랄 수도 있다.<sup>3)</sup> 그러므로 청소년기의 마음의 상처를 치료하는 것은 앞으로 건강한 성인으로서 살아가는 데 필요한 삶의 기술을 배우는 훈련이라 할 수 있다.

전 세계적으로 청소년들의 정신건강 문제가 심각하게 대두되면서 미국과 영국 등지에서는 정부 차원의 대책 마련과 연구가 지속적으로 펼쳐지고 있다. 우리나라에서도 최근 청소년 정신건강문제의 심각성이 대두되면서 학교나 몇몇 사회단체에서 청소년 상담 등 정신건강 문제 해결을 위한 노력을 시도하고 있지만 실효를 거두지 못하고 있는 실정이다. 성장발달과정에 있는 청소년들에게 정신건강문제가 발생하면 회복이 쉽지 않고 돌이킬 수 없는 극한 상황으로 치닫는 경우가 많기 때문이다. 이들의 정신건강을 증진하고 문제를 적극적으로 예방하는 것이 가장 중요하며, 이를 위한 가정, 학교, 사회의 노력과 역할이 그 어느 때보다 절실하다.<sup>4)</sup>

청소년기에는 학교에서 보내는 시간이 대부분이기 때문에 학교에서 청소년들의 정신건강을 돌볼 수 있도록 예방적 노력을 기울여야 한다. 특히 학업 뿐 아니라 생활지도, 진로지도, 인성지도를 맡고 있는 교사들이 청소년의 정신건강에 관심을 가질 필요가 있다. 그러기 위해서는 교사 본인들의 정신건강을 우선 돌볼 필요가 있다.

이 연구에서는 청소년들의 정신건강을 증진하고 문제를 예방하는 방법으로, 학교중심 예방 프로그램의 하나로서 독서치료 프로그램을 제안하고자 한다. 특히 교사들은 학교에서 매일 정기적으로 청소년들을 만나는 ‘의미있는 타인’<sup>5)</sup>으로서 그들 가까이에 있는 가장 바람직한 사회적 지지원이다. 따라서 이 연구의 목적은 우선 청소년을 위한 독서치료 프로그램을 리더할 진행자로서 교사를 상징하여 독서치료 프로그램을 개발하는 데 있다.

## 2. 선행연구 분석

그동안 우리나라에서 행해진 청소년 관련 독서치료 선행 연구들에 의하면 독서치료가 여러 범주에서 효과가 있는 것으로 드러났다.<sup>6)</sup> 청소년 관련 독서치료에 관한 선행 연구를 살펴본 결과 다음

- 
- 3) 정재희, 청소년의 상처난 마음을 돌보기 위한 독서치료 서비스 개발 방안 연구: 중·고등학교 도서관을 중심으로 (석사학위논문, 부산대학교 대학원 문헌정보학과, 2003), p.22.
  - 4) 배정미, “우리나라 청소년의 정신건강 실태조사,” 정신간호학회지, 제15권, 제3호(2006. 9), p.309.
  - 5) ‘의미있는 타인들’이란 청소년에게 중요하고 또한 의미를 가진 사람들을 의미한다. 즉 중요한 타인들은 청소년의 감각이나 무력감, 그리고 가치의 증가나 감소에 중요하게 영향을 미치는 사람들이다. 부모들은 어린이와 청소년들의 환경에서 가장 의미 있는 타인이라고 가정할 수 있고, 학교에서는 교사와 또래 친구들이 가장 의미 있는 타인이라 가정할 수 있다. 여기서는 사회적 지지(자)원과 같은 의미로 사용한다.
  - 6) 독서치료에 관한 자료를 조사한 윤인현의 논문(윤인현, “독서치료에 관한 자료 연구,” 독서문화연구, 제5호

과 같이 크게 세 가지 형태의 연구가 있음을 알 수 있다.

첫째, 발달적 과제와 청소년의 정서적 자원의 향상에 미친 효과에 관한 실험 또는 사례 연구가 있다. 즉, 청소년들의 자아존중감 향상(심중숙, 2005; 이정미, 2004; 이해경, 2005; 이연숙, 2005; 이선영, 2003; 류해철, 2004; 안민희, 2003; 김정아, 2005; 박채임, 2006; 윤경희, 2006; 임채희, 2006), 자아정체감(최미영, 2005; 임은숙, 2003), 자아개념(이숙진, 2003; 정수, 2004; 반금현, 2001; 김지은, 2006; 김미옥, 2006), 자아개념 향상(문명란, 2004), 자기표현(선효원, 2004), 학업적 자기효능감(구명숙, 2006), 인간관계 개선(성지화, 2005), 교우관계(전미라, 2006), 부정적 정서 해소(서기자, 2006), 학교생활 적응(이서연, 2006), 지각향상(김미혜, 2006; 이희영, 2006), 진로결정(강경구, 2006), 진로탐색(임성관, 2006) 등이 그것이다.

둘째, 특정 상황에 처해 있거나 문제행동이 있는 청소년을 대상으로 독서치료 프로그램을 개발 혹은 적용한 연구가 있다. 즉, 비만청소년(김명희, 2005), 학습부진(김정연, 2006), 비행청소년(손정표, 1978; 윤달원, 1990; 변우열, 1997), 비행예방(김병수, 1988), 시설청소년(염세영, 2005), 집단따돌림 피해학생(이규선, 2004), 비행치료(금융태, 1986; 민영숙, 1999), 학교폭력 행동(방숙영, 2005), 부적응 학생(김상일, 2005) 등의 연구가 있다.

셋째, 독서치료 활성화 방안 및 자료에 관한 연구가 있다. 즉, 학급경영에 적용한 사례(박인선, 2005), 학교상담에서 활용(이명자, 2003), 독서치료 도서 탐색(서미옥, 2004), 학교도서관 독서치료 서비스 개발 방안(정재희, 2003), 학교도서관에서 활성화 방안(황금숙, 2003) 등의 연구가 있다.

청소년들의 정신건강과 밀접하게 관련있는 스트레스를 대처하기 위한 사회적 지지자(social supporters)로서 교사 혹은 학부모에 대한 중요성은 강조하지만 정작 교사 대상 독서치료 프로그램에 관한 연구는 드물다. 학교에서 교사의 영향력은 크다. 교사가 건강해야 학생도 건강하다. 또한 교사는 청소년들에게 전통적으로 온정에 기초한 상담 역할을 해왔다.<sup>7)</sup> 따라서 청소년 정신건강 증진을 위해서는 우선 교사 대상 독서치료 프로그램이 필요하다. 교사들이 독서치료 체험을 통해 상처입은 치유자(wounded healer, 먼저 치유의 체험이 있는 사람이 다른 사람의 아픔에 동참하여 도움의 손길을 주는 사람)로서 독서치료의 기술을 더한다면, 청소년들의 정신건강을 증진하는 데 실질적인 도움을 줄 수 있다.

### 3. 용어의 정의

#### 가. 정신건강, 정신장애

정신건강은 행복하고 만족하며 원하는 것을 성취하는 것 등의 안녕 상태로서, 정신적으로 병적

(2005), pp.116-139.)과 2005년 이후 생산된 자료는 국회도서관 데이터베이스를 참조하였다.

7) 김정근, "정신보건 문제와 대안적 요법," 출판저널, 통권 354호(2005. 5), p.141.

인 증세가 없을 뿐 아니라 자기 능력을 최대한 발휘하고 환경에 대한 적응능력이 있으며, 자주적이고 건설적으로 자기의 생활을 처리해 갈 수 있는 성숙한 인격체를 갖는 상태를 말한다. 세계보건기구 헌장에서는 정신건강이라 함은 정신적인 저항력을 말한다.<sup>8)</sup> 정신건강은 정신장애(mental disorder)를 이해하면 더욱 확연히 이해할 수 있다.

정신장애는 생물학적 전통에서 나온 용어로서, 비정상적인 심리 상태를 질병 또는 장애라고 보는 관점이 포함되어 있다. 이러한 관점에서 비정상적 심리 상태는, 신체적 질병과 마찬가지로 어떤 내부적 실체(예: 유전, 뇌손상과 같은 신체적 원인)에 의해서 유발된 심리적 증상으로서 내부적 실체의 특성에 따라 장애마다 독특한 증상 패턴과 진행 과정을 나타내며 치료되어야 할 병적인 상태로 본다. 정신장애는 때로는 심리장애(psychological disorder) 또는 정신질환(mental illness)이라는 용어로 사용되기도 한다.<sup>9)</sup>

정신장애는 유전, 뇌손상과 같은 신체적 원인에 의해 유발될 수도 있지만, 주로 마음상함, 즉 상한 감정(wounded emotion) 혹은 마음상함으로부터 비롯된다. 사람은 누구나 살면서 마음에 상처를 입는데, 살아가면서 자연스럽게 치유되기도 하고, 억압된 상태로 덮어두고 지나치기도 한다. 이러한 마음의 상처를 치유하지 않으면 부정적 감정이나 부적응 행동 혹은 정신장애로 발전하여 평생을 자신은 물론이고 가족과 나아가 사회에 큰 피해를 입힐 수 있다. 마음상함이 자신에게로 향했을 때 극단적으로는 자살을 선택할 수 있으며, 자신 아닌 외부로 향했을 때는 폭력이나 살인으로 발전할 수 있다.

특히 정신장애의 결정적인 시기로 학자들은 청소년기를 꼽는다. 정신적 문제는 아동기나 성인기에서 보다 청소년기에 더 많이 나타난다. 대다수의 일반 청소년들은 진단 가능한 심리적 장애를 겪지 않지만, 많은 전문가들은 청소년기 특히 청소년기 전기(12~15세)가 정신병리의 발달에 있어서 결정적 시기라고 한다.<sup>10)</sup>

#### 나. 청소년기, 청소년

청소년기를 나타내는 ‘adolescence’는 원래 라틴어로 ‘성인으로 성장하다’라는 ‘adolescere’라는 동사에서 유래되었다. 따르는 청소년기는 성장의 시기로 어린이의 미성숙에서 성인의 성숙으로 옮겨가는 시기를 말한다. 즉 청소년기는 생물학적, 심리적, 사회적, 경제적 측면에서 변화가 일어나는 시기를 의미한다. 예를 들어, 청소년기가 시작된 개인은 성에 대해 관심을 갖게 되며, 생물학적인 변화로 인해 2세를 가질 수 있는 능력을 갖게 되며, 어린이에 비해 복잡하고 추상적인 문제에 관심을 갖고 자기 스스로 의사결정을 할 수 있는 능력을 갖게 된다. 그렇지만 청소년기에 나타나는 변

8) 윤은종·김희수, “청소년의 생활양식 유형과 정신건강 및 학교적응과의 관계,” 청소년복지연구, 제7권, 제3호(2005), pp.108-109.

9) 원호택·권석막, 이상심리학총론(서울: 학지사, 2000), p.30.

10) 임영식·한상철, 청소년 심리의 이해(서울: 학문사, 2000), pp.396-397.

화는 여러 영역에 걸쳐 매우 다양하게 나타나므로 관심 영역과 시각에 따라 청소년기의 시작과 끝에 대한 규정은 차이를 보이게 된다.

비록 문화권과 시대, 관점에 따라 청소년에 대한 정의에서 많은 차이가 있지만, 오늘날 청소년기를 연구하고 있는 대부분의 사회과학자들은 청소년기 동안 많은 심리적, 사회적 성장이 일어난다는 것에는 동의하면서, 청소년기를 초기(11~14세), 중기(15~18세), 후기(18~21세)로 구분하고 있다. 이러한 구분은 우리 교육제도에서 학년구분과 일치한다. 즉 초기 청소년기는 중학교, 중기 청소년기는 고등학교, 후기 청소년기는 대학생 또는 고등학교를 졸업하고 산업현장에서 근무하는 젊은이를 말한다.<sup>11)</sup> 이 연구에서는 청소년 초기와 중기에 해당하는 중·고등학생을 청소년으로 통칭하고자 한다.

#### 다. 독서치료, 독서치료 프로그램

독서치료는 특정 상황에 처한 어린이나 청소년에게 적절한 책을 연결해주는 것이다. M. A. Jalonga는 “독서치료는 정신건강을 증진하기 위한 목적으로 문학 작품을 사용하거나 치유적 통찰(therapeutic sense)을 위해 책을 활용하는 것”으로 정의한다.<sup>12)</sup>

독서치료는 말 그대로 책을 이용하여 정신건강을 증진시키는 것이다. 청소년들의 발달과제를 해결하고, 그들이 처한 심리 정서적 문제를 직면하도록 도와주는 책읽기와 관련된 활동을 독서치료라 한다.

독서치료는 상황, 대상, 치료자와 참여자간의 상호작용 정도, 독서치료가 이루어지는 환경, 독서치료의 목적에 따라 여러 학자들이 독서치료의 유형을 나누고 있다. 가장 널리 사용되고 있는 독서치료의 유형으로는 발달적(developmental) 독서치료와 임상적(clinical) 독서치료로 나눈다. 발달적 독서치료는 정상적인 생활을 영위하는 사람들이 정상적인 일상의 과업에 대처할 수 있도록 하기 위하여 독서자료를 활용하는 것이다. 따라서 읽기자료와 토론활동을 통하여 개개인에게 당면한 발달과업을 달성하고 일상적인 문제 해결을 위해 도움을 주는 데 주안점을 둔다. 임상적 독서치료는 정신적으로나 행동적인 면에서 심하게 문제를 겪고 있는 사람들을 도와주는 개입의 형태로서 특별한 문제에 초점을 두게 된다.

이 연구에서 독서치료 프로그램이란 청소년의 정신건강 증진을 목적으로 독서치료가 이루어지는 장소, 목표, 참여자, 매체, 치료자(진행자), 독서치료 활동 등을 고려한 독서치료 계획을 일컫는다.

11) 임영식·한상철, 상계서, pp.16-17.

12) Linda B. Hendrickson, “The ‘Right’ Book for the Child in Distress”, *School Library Journal*, Vol.34, Issue 8 (April 1988), p.40.

## II. 청소년의 정신건강과 독서치료

### 1. 우리나라 청소년 정신건강의 현주소

청소년기는 흔히 정서적으로 불안정하며 스트레스와 내적 갈등이 많은 시기로 인식되어져 왔다. 따라서 정서적 혼란이나 행동문제와 같은 청소년기의 정신건강문제도 이 시기의 정상적인 발달 특성의 일부로서 당연하게 받아 들여왔다. 에릭슨(Erikson)은 청소년기가 개인의 사회심리적 발달상 매우 중요한 단계이며, 어른도 어린이도 아닌 청소년은 성인기에 필요한 여러 가지 사회의 요구와 역할 변화를 경험하게 된다고 보았다. 에릭슨에 따르면, 청소년기에는 이전 단계와는 다른 새로운 사회적 갈등과 요구로 인하여 혼란되고 당황하게 되며, 이 단계의 가장 중요한 과업은 새로운 자아 정체감 즉, 나는 누구인가, 거대한 사회질서 속에서 나의 위치는 어디인가에 대한 느낌을 확립하는 것이다.

청소년은 성인과는 달리 가족 등 주변 환경으로부터 통제할 수 없는 많은 사건에 종속되어 있다. 또한 전통적으로 이 시기는 정신적·신체적으로 불안정과 불균형으로 인한 심한 긴장이 일어나며, 연령에 따른 경험과 관련된 스트레스가 많은 기간이다. 청소년들이 당면한 스트레스를 해결하지 못하여 지속적인 좌절을 경험할 때 우울, 의욕상실 등 무기력감에 빠지며 이런 상태는 청소년의 자살과 관련된다고 한다.<sup>13)</sup>

최근 청소년위원회에서 발간한 청소년백서(2006)에 따르면 12~18세 청소년들이 스트레스를 받는 가장 큰 이유는 학업문제(67.0%)라는 조사결과가 나왔다. 그 다음으로 진로문제(13.8%)로 1위인 학업문제와 연관되어 생각해 볼 수 있는 답변이 나왔다. 나머지는 가정문제(6.0%), 친구문제(5.7%)로 나타났다. 이 결과는 청소년들이 입시라는 테두리 안에서 느낄 수 있는 가장 큰 스트레스이며 고민거리라고 할 수 있다. 또한 가정문제, 친구문제, 이성문제로 고민하는 이유가 상당부분 차지(13.6%)하는 것은 청소년들이 주변 사람들의 영향을 많이 받고 있다는 것을 알 수 있다.<sup>14)</sup> 학교생활, 가정생활에서 크고 작은 일들과 주변 사람들과의 관계문제가 우리나라 청소년들의 정서 및 행동 문제를 일으키는 요인이라 할 수 있다.

그러나 모든 청소년이 학교생활이나 가정생활에서 심한 스트레스를 받고 좌절을 하고, 약물이나 알코올을 사용하며, 무단결석 하거나 가출을 하는 것은 아니다. 일부는 부모, 형제 혹은 의미있는 타인의 도움과 지지를 찾는다. 또는 부모, 교사 그리고 상담원과 이야기 하는 것과 같은 건설적인 대처기제를 통하여 스트레스를 다루려는 구체적인 노력을 하고 자신의 좌절과 공격성을 학문적 추구나 취미로 돌리기도 한다. 따라서 청소년이 건강한 삶을 영위할 수 있도록 사회는 청소년들이

13) 위휘, "청소년 스트레스 영향요인에 관한 연구," 정신간호학회지, 제14권, 제2호(2005. 6), p.129.

14) "청소년 67%, 학업이 가장 큰 스트레스," [민중의 소리], 2007. 1. 19.

발달과제를 잘 수행하여 건강하고 올바르게 성장할 수 있는 환경을 조성하고 그들이 당면한 문제와 스트레스적 상황을 잘 대처해나갈 수 있도록 좋은 해결책과 대처방법을 제시해야 한다.<sup>15)</sup> 청소년들이 받는 스트레스들이 문제행동과 정신질환으로 발전하기 않도록 스스로 스트레스 관리를 할 수 있는 대처 능력(copying)<sup>16)</sup>을 길러주고, 사회적 지지원(social supporters)<sup>17)</sup>의 사회적 지원(social support)<sup>18)</sup>이 필요하다.

청소년의 정신건강 문제는 그들이 학교에서 경험하는 스트레스와 무관하지 않다. 많은 시간을 학교에서 보내고 있는 청소년들은 학교생활을 하면서 다양한 스트레스를 경험할 뿐만 아니라 학교 내에서 스트레스에 대처할 수 있는 사회적 지원을 받기도 한다. 개인이 스트레스에 노출된다고 해서 바로 정신질환 증세가 나타나는 것이 아니다. 스트레스에 대하여 각 개인의 각자의 대처 자원을 가지고 있기 때문이다. 스트레스에 노출되었을 때 개인이 의지하는 사회적, 개인적 자원에 따라 스트레스가 개인에게 미치는 영향이 다르게 나타난다. 스트레스에 직면했을 때 개인이 활용할 수 있는 사회적 자원 즉, 의미있는 타인으로부터 받는 정서적 혹은 실제적 지원이 많을수록 스트레스가 개인에게 미치는 부정적 영향이 적어진다. 그리고 자존감과 삶에 대한 통제력과 같은 개인적 자원 즉, 성격적 특성을 가지고 있는 사람은 자신의 어려움을 극복하기 위해서 능동적으로 문제해결에 참여하고, 스트레스 상황에 부합하는 다양한 대처전략을 융통성 있게 사용할 수 있다.<sup>19)</sup>

이상 선행 연구에서 청소년의 정신건강에 영향을 미치는 주요 스트레스를 살펴보았다. 우리나라 청소년의 주요 스트레스는 학업문제, 진로문제, 가정문제와 친구문제라 할 수 있다. 가정 문제를 제외하면 모두 학교생활과 관련된 것이라 할 수 있다. 그리고 스트레스의 중재와 완화 요인으로서 사회적 지지를 들 수 있는데, 청소년들은 부모, 교사, 친구 등과 맺는 사회 조직 속에 존재하며, 그 속에서 정서, 애정, 정보 등의 사회적 지지를 받게 된다. 따라서 청소년의 사회적 지지 자원으로서 부모, 형제, 친구, 교사 등이 의미있는 타자이며, 이들이 사회적 지지를 제공하는 주요한 사람이라 할 수 있다. 또한 개인적 자원으로는 자존감과 삶에 대한 통제력을 기르는 것이 필요하다.

- 
- 15) 이경희, 청소년의 스트레스에 관한 연구(박사학위논문, 숙명여자대학교 대학원 아동복지학과, 1995), pp.2-4.  
 16) 대처(coping) 능력이란 개인이 자신의 자원에 대해서 잠재적으로 위협적이고 부담된다고 생각하는 상황에 직면했을 때 새로운 상황에 적응하기 위해 요구되는 적응행동의 과정이고, 문제해결 능력이며 인지적 활동이라 할 수 있다.  
 17) 청소년들에게 사회적 지지원으로서 부모, 형제, 친구, 교사 등이 의미있는 타자로서 그들에게 사회적 지지를 제공하는 주요한 사람들이다.  
 18) 사회적 지원(social support)이란 타인과의 의미있는 상호작용 결과로서 얻게 되는 긍정적인 모든 자원을 말한다. 개인의 심리적 적응을 돕고, 좌절을 극복하게 해주며, 문제해결의 도전을 받아들이는 능력을 강화하고, 정신적 증상을 예측할 수 있고 정신질환에 대한 노출에서 보호하는 역할을 한다. 사회적 지지는 스트레스 상황에 잠재되어 있는 유해적 영향으로부터 개인을 보호하는 역할을 한다.  
 19) 구자경, "청소년의 심리사회적 특성과 정신건강간의 관계: 학교관련 변인을 중심으로," 청소년학연구, 제11권, 제2호(2004), pp.218-219.



## 2. 청소년의 정신건강 증진을 위한 독서치료

예방은 문제가 일어나기 전에 미리 개입함으로써 문제가 발생할 가능성을 감소시키거나 제거하기 위한 노력을 의미한다. 예방은 흔히 개입하고자 하는 대상의 특성과 개입의 시점에 따라 세 가지 수준으로 분류된다. 먼저 1차적 예방은 건강한 사람을 대상으로 그들이 신체적, 정서적 및 사회적 측면에서 건강을 유지하고 증진시킬 수 있도록 함으로써 문제를 사전에 예방하기 위한 활동을 의미한다. 2차적 예방은 잠재적으로 문제를 가지고 있는 사람들을 대상으로 문제를 가능한 조기에 발견하여 치료함으로써 문제가 악화되는 것을 방지하기 위한 노력을 말한다. 한편 3차적 예방은 이미 문제를 가진 것으로 밝혀진 사람들을 대상으로 이들의 문제가 악화되거나 재발하지 않도록 방지하기 위한 활동을 의미한다.<sup>20)</sup> 청소년들에게 예방 활동은 이 세 가지 수준 모두를 포함한다. 특히 독서치료 프로그램으로는 청소년들의 상황과 처지에 따라 1, 2차적 예방 활동은 예방에 중점을 둔 발달적 독서치료가 적합하며, 3차적 예방은 개입을 통한 치료에 중점을 둔 임상적 독서치료가 적합하다.

청소년들의 일차적 성장 환경<sup>21)</sup>은 가정이다. 그 다음의 환경은 학교 사회, 더 나아가 문화가 환경의 틀을 이루고 있다. 학교는 어린이와 청소년에게 가정 밖에서 가장 중요한 이차적 환경이다. 학교는 기술의 습득, 지적 능력의 확장뿐 아니라, 가족관계 이외에 친구와 선생님과 관계를 배우고 습득하는 또 하나의 작은 사회이다. 따라서 학교와 가정은 상호 보완적으로 작용하여 어린이와 청소년을 키운다. 또한 사회적인 면에서 볼 때 학교는 사회 안에 있는 하나의 단위로서 자체의 문화를 가지고 있다. 따라서 학교가 어린이와 청소년들에게 또 하나의 스트레스원으로 작용하지 않게 하기 위해 노력해야 한다.<sup>22)</sup>

특히 청소년의 성장 환경으로 학교는 그들이 맺는 인관관계, 그들의 발달과업에 가장 큰 영향을 미친다. 청소년 시기에는 부모에게서 심리적 독립과 또래관계를 통해 부모나 성인이 제공하지 못하는 정보나 대인관계 기술 등을 익히며 다른 사람들과 차별화되는 자아정체성을 찾아간다. 그러므로 가정환경 못지않게 학교에서 만나는 또래친구나 '의미있는 타자'로서 교사와의 관계, 나아가 학교의 건강한 문화는 청소년의 심리적 성장과 발달에 지대한 영향을 미친다.

20) 정현희 외, "청소년문제 예방을 위한 학교정신건강 프로그램 개발," 한국임상심리학회, 학교정신보건사업의 현황과 미래, 1997, p.42.

21) 성장환경이란 개인이 성장과정에서 경험하는 인간적 및 비인간적 외적 조건의 총합을 의미하며, 가정과 가족관계를 통한 가정적 성장환경과 학교, 직장, 친구관계 등 가정외적인 사회적 성장환경으로 나뉘어 진다. 성장환경에는 또한 물리적 환경(물질적, 신체적, 경제적 조건)과 심리적 환경(인간 상호간의 관계에서 나타나는 과정)이 모두 포함되며, 이들은 서로 상호작용하여 개인의 행동에 영향을 미친다.(장경문, "자아탄력성과 스트레스대처방식 및 심리적 성장환경의 관계," 청소년학연구, 제10권, 제4호(2003), pp.147-148).

22) 최보문, "아동과 청소년의 정신건강," 한국모자보건학회 학술대회 연세집 창립총회 및 기념학술대회, 1996, pp.122-123.

청소년들은 그들이 좋아하는 인물, 즉 '중요한 타인들'의 의견을 받아들여 자아의 일부로 하기 쉽다. 따라서 부모나 동료, 선생님들은 그들의 성장과 발달에 중요한 역할을 하는 '의미있는 타인'들이다. 그러나 그들이 원할 때마다 '의미있는 타인들'이 그들과 함께 할 수 없다. '중요한 타인'을 대신할 수 있는 손쉬운 방법 중의 하나가 독서이다. 청소년들은 책에 나와 있는 주인공이나 등장인물들의 행동과 생각을 수용하기도 하고 비판하기도 하면서 그들을 '중요한 타인'으로 받아들이며, 그들의 성장에 촉진자로서 여길 수 있다. 즉 독서치료를 통해 청소년들은 자기와 같은 문제를 책 속에서 발견하여 동일화(identification)하고, 책 속의 주인공과 등장인물에 동화되어 자기 마음속에 영기고 설킨 답답함을 어느 사이에 소멸시켜 주는 듯한 카타르시스(catharsis)를 얻고, 책 속의 주인공이나 등장인물이 그 문제를 해결해 나가는 모습을 통해 자신의 문제를 객관적으로 볼 수 있는 통찰력(insight)을 가지게 한다.<sup>23)</sup> 반면, 청소년들은 교사와 동료들과 책을 통해 경험을 공유할 때 그들을 또한 '중요한 타인'으로 여길 수 있다. 청소년들은 책뿐만 아니라 책을 건네주는 사람들까지 수용하기 때문이다.

독서치료는 고도의 상담기술이 없어도 심하지 않는 적응문제를 가진 사람들을 돕거나 성장과정에 필요한 요구를 갖는 아동이나 청소년들에게 효과적으로 적용할 수 있다.<sup>24)</sup> 상담은 "생활 곳곳에서 인격적인 만남을 통해 사람들의 바람직한 변화를 돕는 과정이다"<sup>25)</sup>고 정의하기도 한다. 독서치료는 책이 '침묵의 치료사'가 되어 책 속의 인물과의 만남을 통해 인격의 변화를 일으킬 수 있다. 따라서 독서치료는 상담 및 심리치료의 한 하위 영역으로도 볼 수 있지만, 오히려 독서의 한 영역으로 보는 것이 더 합당하다.

지금까지는 대체로 학교 현장에서 읽기교육 중심의 독서교육에 주력해왔으며, '지식형' 책읽기가 주를 이루었다. 이러한 책읽기는 우리의 내면에 자리 잡은 아픈 마음(sick mind 또는 wounded emotion)을 치유하지는 못한다. 아픈 마음을 치유하는 책읽기가 독서치료이다. 독서치료는 한마디로 상처를 치유하고 성숙에 이르도록 안내한다. 특히 몸과 마음이 급속히 성장하는 청소년 시기에 이 영역의 책읽기는 아이들의 아픈 마음을 어루만지고, 변화에 유연하게 대처하며, 어른으로 성장하는 데 심리적 정서적 준비를 하도록 도와줄 수 있다.

학교를 중심으로 하는 예방활동은 우리나라와 같이 대규모 학급, 대단위 학교가 불가피하고 학생들의 인성지도와 정신건강을 전달할 전문가가 절대적으로 부족한 현실에서 매우 필요한 부분이다. 그러나 우리나라 학교에서는 날로 심화되고, 저연령화 되어 가고 있는 각종 문제들로부터 청소년들을 보호하고 이들의 정신건강을 도모하기 위한 예방 프로그램이 절대적으로 부족한 실정이다.<sup>26)</sup>

23) 반금현, 집단적 독서요법을 통한 고등학교 학생의 자아개념 향상에 관한 연구(석사학위논문, 가톨릭대학교 교육대학원 독서교육 전공, 2001), p.42.

24) 윤정옥, "독서요법의 이론과 적용," 도서관, 제53권, 1호(1998. 봄), p.48.

25) 박성희, 상담의 새로운 패러다임(서울: 학지사, 2001). 박성희, 논어와 상담(서울: 학지사, 2007), p.16에서 재인용.

26) 정현희 외, 전개논문, p.44.

이러한 실정에서 학교 중심 예방활동으로서 독서치료의 도입은 청소년의 정신건강을 증진하는데 아주 적합한 프로그램이라 하겠다. 최근 독서가 강조되며, 그에 따른 독서환경과 분위기의 조성으로 그 어느 활동보다 독서치료 프로그램이 시의적절하며, 그 효과에 대해서도 입증된 바 있기 때문이다. 특히 전문 인력이 부족한 상황에서 교사들이 독서치료에 대한 이해와 기술을 습득하여 독서치료 활동을 전개한다면 학생들의 문제 행동 및 정신장애를 사전에 예방하는데 도움을 줄 수 있다.

### Ⅲ. 청소년을 위한 독서치료 프로그램

여기서는 교사들이 독서치료 프로그램을 진행한다는 가정 하에, 독서치료 프로그램의 세 요소인 참여자, 매체, 치료자(여기서는 진행자)를 우선 고려하고, 독서치료 진행 방법에 대해 논의하고자 한다.

#### 1. 참여자

무엇보다 참여자로서 청소년들의 마음상함의 상황을 알 필요가 있다. 오늘날 청소년들은 어떤 문제로 자신의 상처를 호소하고 있을까.

마음상함은 여러 곳에서 비롯된다. 그러나 불행히도 가정이 마음의 상처에 가장 근원지라고 할 수 있다. 특히 아직은 많은 부분을 부모에게 의존해서 살아야 하는 어린이나 청소년 시기에 부모로부터 받은 상처는 한 개인의 무의식에 잠복해 있다가 삶에 지대한 영향을 미친다.

한 예로 이희경 교사가 중고등학생에게 미술치료를 겸해서 상담한 사례가 담긴 『마음속의 그림책: 부모에게 상처받은 아이들의 호소문』(미래M&B, 2000)에서 청소년들이 부모에게서 받는 마음의 상처를 알 수 있다.

중학교 때였다.

엄마가 우리 뒷집에 사는 친구 네 명은 공부도 잘 하는데, 넌 이게 뭐냐고 하시면서, “나쁜 친구들과 어울려 담배나 피고 돌아다니니 공부를 못하지.”하고 말씀하셨다.

또 밥을 먹을 때 야단을 치셔서 내가 밥을 먹을 때는 개도 건드리지 않는다고 했더니 엄마가 그러셨다. “너는 ‘개’만도 못해.” 그 순간 난 할 말을 잃었고, 엄청난 충격을 받았다. 그때 엄마가 조금만 말을 조심했더라면, 내 기억 속에 나쁜 추억으로 남아있지는 않았을 텐데.

지금은 나도 철이 들었는지 엄마와 다투는 일은 별로 없다. 엄마와 내가 화도 덜 내고, 서로 다투지

않으려고 노력도 해서 지금은 집안이 화목하다. 하지만 어떤 날 문득문득 '엄마가 나를 사랑하지 않는구나' 하는 생각이 비집고 들어온다(고등학교 1학년 유재명).

아이들은 부모를 실망시켰다는 이유로 존재 자체가 부정되는 모욕적인 언사로, 가정에서 환영받지도 못하고, 난폭하게 다뤄진다. 무시당한 아이들은 자기가 부모가 되었을 때 똑같이 자신의 자녀에게 아픈 상처를 대물려 줄 수 있다.

부모 다음으로 청소년들이 스트레스를 받는 존재는 친구다. 청소년기는 부모 중심에서 친구 중심으로 옮겨가는 성숙의 시기이기 때문이다. 따라서 학교폭력, 집단따돌림 문제는 학생들의 학교생활 적응에 상당한 영향 요인으로 작용한다. 그 다음은 선후배, 친척 등 여러 사람이 있겠지만 교사도 빠질 수 없다. 권위자와 동일시함으로써 정신적 성장을 이루는 청소년기 학생들은 대부분의 생활을 학교에서 보낸다. 청소년들은 교실에서 권위와 힘을 갖는 교사와의 동일시를 통해 많은 영향을 받는다. 아이들이 담임을 닮아간다는 말도 여기서 나왔다. 아이들을 키우는 부모는 자녀들이 어떤 선생님을 만나는가에 따라 참 많이 달라진다는 것을 자주 경험한다. 또 그 선생님이 학생을 인정해줄 때와 인정해 주지 않을 때 자녀가 받는 영향 또한 크다는 것을 쉽게 관찰할 수 있다.<sup>27)</sup>

누구나 청소년기를 경험하며 성장하였다. 독서치료 프로그램 진행자로서 연구자는 여러 참여자들이 청소년기를 회상할 때, 선생님께서로부터 받은 상처에 대해서도 많은 이야기를 하였다. 물론 가정폭력으로 가출한 자신을 따듯이 맞아주어서 자신의 인생 모델이 되었다는 긍정적인 인상이 있지만, 대부분 참여자들은 교사들의 몰이해로 인한 마음상함에 대해 구구절절이 회상한다. 참여자들은 교사의 감정의 분풀이 대상이 되었거나 폭력적인 언행, 무시하는 듯한 태도, 성적이라는 하나의 평가 틀로서 개개인의 인격과 개성을 무시하는 교사의 획일적 잣대, 심지어 성적 추행까지 다양한 마음상함의 경험을 털어놓았다.

프랑스의 심리치료사인 니콜 파브르는 자신이 치료를 받았던 아이들 가운데 교육자나 교사들로부터 상처를 입은 아이들이 너무 많았다고 한다. 전능한 어른 앞에서 아이들은 참으로 연약하고 무력하다. 그리고 교사들 중에도 자신의 권력을 특별히 남용하는 이들이 있다. 아이들은 단 한 번의 조롱 섞인 눈길이나 파괴적인 몇 마디 말에 의해서 무력하게 되고, 깊은 상처가 되고, 발전을 저해할 수 있다. 그런가 하면 일상 속에서 지속적으로 보여 준 특정한 태도들이 아이들에게 상처를 입히는 경우도 있다. 평생 잊지 못할 모욕감이나 죄책감을 심어주고, 마음에 치명적인 손상을 입히는 말과 제스처로 아이들에게 오랫동안 큰 영향을 미칠 수 있다.

한 예로 어느 날 소녀가 이런 말을 했다. “우리 담임선생님은 좋은 선생님이예요. 설명을 잘 하니 까요. 한 가지 흠이라면 우릴 사랑하지 않는다는 거죠.” 그 배경에는 선생님이 평소에 그녀와 몇 명의 친구에게 심한 말, 잔인한 비평, 견딜 수 없는 까다로운 요구들을 했다는 것이다. 또 한 소년은

27) 김정일, “교사가 주는 스트레스,” (중등)우리교육, 1997, 7, p.65.

이런 결론을 내릴 정도였다. “우리 선생님은 스트레스를 잔뜩 받고 있는 게 틀림없어요! 정말이에요. 굉장히 스트레스를 받고 있는 거라구요. 우릴 쳐다보는 눈길만 봐도 알 수 있어요. 절대 웃는 법이 없고, 잔뜩 겁을 먹고 있거든요.(하략)”<sup>28)</sup> 부모에게 이미 받은 부정적인 자아상과 교사가 무심코 던지는 말과 행동으로 아이들은 학교라는 공간에서도 불신과 불안, 죄책감, 열등감, 낮은 자존감 등 자아 성장에 치명적인 손상을 입을 수 있다. 이처럼 건강하지 못한 교사들도 학생들의 마음상함의 요인이라 할 수 있다.

정신과 의사 김정일은 교사로부터 학생들이 받는 스트레스 유형을 다섯 가지로 분류하고 있다. 즉, 강박적 교사로부터 받는 스트레스, 자유분방한 교사로부터 받는 스트레스, 권위·폭력적인 교사들이 주는 스트레스, 콤플렉스가 많은 교사들이 주는 스트레스, 교사가 주는 스트레스를 빌미삼아 자아가 약한 학생 스스로 받는 스트레스가 그것이다.<sup>29)</sup> 교사가 주는 스트레스를 가만히 관찰해보면, 교사 자신의 성격 특성과 살아오면서 겪은 해결되지 않은 심리 정서적 문제와 사회문화 속에서 길들여진 경직된 사고에서 비롯된 것이라 할 수 있다. 청소년기에는 기본적인 가정생활과 학교생활 속에서 부지불식간에 많은 상처를 주고받으며 살고 있다. 청소년의 마음상함의 요인은 앞서 살펴본 대로 스트레스 주요 요인인 성적 및 학업 문제, 관계의 문제에서는 부모, 친구, 교사와의 관계를 들 수 있다. 이외에도 청소년들은 각자의 처지와 상황에서 성장에 따른 마음상함에 노출될 수 있다.

## 2. 매체 선정

매체의 선택은 독서치료 프로그램을 위해 가장 중요한 준비 부분이다. 기본적으로 도서관의 ‘적시(適時)에 적자(適者)에게 적서(適書)를’이라는 자료선정 원리가 독서치료에서도 적용된다. 특히 독서치료에서 참여자의 상황에 대한 이해가 매체를 선정할 때 유용하다. ‘상황’이란 참여자의 상처부위에 해당한다. 상황에 맞는 매체 선정은 일종의 처방이다.<sup>30)</sup> 독서치료에서 상황별 독서목록은 진행자를 돕는 중요한 도구이다. 진행자로서 참여자의 심리정서적 문제를 이해하는 창구이자, 독자로서 참여자가 독서행위를 통해 스스로 마음의 병을 치료하도록 돕는 안내자 역할을 한다.

독서치료를 위한 책읽기는 마음의 상처를 크게 입고 힘들어하는 사람이 심각한 갈등 상황에서 벗어나기 위하여 취하는 행동이므로 단순한 현재의 상황 뿐 아니라 과거로부터의 가정환경과 성장 배경, 내재적 자아의 특성, 현재 그 사람에게 크고 작은 사건들이 일어날 수 있는 시간과 공간에 관련된 모든 것을 고려해야 한다. 말하자면 어떤 공간에서 어떤 시점에 사람들이 무엇에 의하여

28) 니콜 파브르, 상처받은 아이들: 유년기의 상처를 말하고, 이해하고 극복하기, 김주경 옮김(서울: 동문선, 2003), pp.33-36.

29) 김정일, 전계논문, pp.67-69.

30) 김정근, “자가치유서(Self-Help Books)의 발견”, 출판저널, 통권 제353호(2005. 4), p.138.

갈등 상황을 겪게 될 지 추론해야 한다.<sup>31)</sup> 독서치료를 위한 상황은 ‘독서 상황’<sup>32)</sup>의 경우와는 차이가 있다. 이를 고려하여 한윤옥은 독서치료를 위한 상황별 독서목록에서 ‘상황’에 대해 다음과 같이 정의를 내렸다.

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 갈등 상황과 이로 인하여 처하게 되는 사회적 처지를 가리킨다.<sup>33)</sup>

따라서 무엇보다 청소년의 마음상함의 상황에 대한 이해가 매체 선정의 중요한 지침이 된다. 한국청소년상담원에서 우리나라 청소년 문제를 개념화, 범주화하기 위해 청소년 문제 유형 분류체계를 연구하였다. 이를 토대로, 한국도서관협회에서는 성인편에 이어 2005년에 청소년·어린이를 위한 독서치료 상황별 독서목록을 작성하여 배포하였다. 이는 어린이와 청소년을 대상으로 심리 정서적 상황에 맞는 책들을 소개한 것이다. 청소년에 설정된 상황<sup>34)</sup>을 살펴보면 다음 <표 1>과 같다.

<표 1> 독서치료용 상황 설정 - 청소년편

1. 가족	5. 학교
1.1 부모/자녀	5.1 학업부진
1.2 형제	5.2 성적/시험/입시
1.3 가난	5.3 학교부적응
2. 자아	5.4 교사와의 관계
2.1 자아정체성/자아존중감	6. 대인관계
2.2 자기개발	6.1 친구관계
2.3 진로	6.2 왕따/은따/집단따돌림
3. 정서문제	7. 청소년 일탈
3.1 우울	7.1 가출
3.2 수줍음/불안	7.2 폭력
3.3 강박증	7.3 불량 서클
3.4 자살	7.4 성폭력/성피해
4. 신체	7.5 사이버중독
4.1 성	
4.2 신체장애	

31) 한국도서관협회, 독서치료를 위한 상황별 독서목록: 성인편(서울: 한국도서관협회, 2004), p.7.

32) 우리나라 최초로 나온 상황별 독서목록인 한국도서관협회의 상황별 독서목록-아동 및 청소년용-(한국도서관협회, 1999)에서는 ‘독서상황’에 대하여 일반적으로 사용하는 ‘상황’에 대한 사전적 정의를 참고하여 “어떤 사람이 책을 읽거나 읽고자 할 때 처해 있는 정신 및 신체적 상태나 조건 혹은 사회적 입장이나 여건”이라고 정의내리고 있다. 이는 독서치료를 위한 상황보다는 훨씬 평이하고 단순한 것이라 볼 수 있다.(상게서, p.6).

33) 한윤옥, “독서치료를 위한 상황별 독서목록의 기초적 요건에 관한 연구Ⅱ,” 한국문헌정보학회지, 제38권, 제3호(2004. 9), p.253.

34) 한국도서관협회, 독서치료를 위한 상황별 독서목록: 청소년·어린이편(서울: 한국도서관협회, 2005).

한국도서관협회에서 위의 <표 1>과 같이 설정한 상황은 앞서 살펴본 청소년의 주요 스트레스 요인으로 꼽은 학업문제, 진로문제, 가정문제, 친구문제가 모두 포함되어 있다. 또한 대한소아·청소년정신의학회 학교정신건강위원회에 따르면 청소년기의 발달과 관련된 정신병리는 정체감 문제, 정서문제, 행동문제(일탈), 신체상 및 신체 기능에서의 문제<sup>35)</sup>라고 한다. 이 또한 한국도서관협회의 상황별 목록에서 모두 다루어져 있다. 따라서 이 목록에서 제시된 상황은 독서치료 참여자로서 청소년들이 놓인 구체적인 문제 상황과 발달 과제를 이해하는 지침으로 삼을만하며, 매체 선정의 좋은 가이드라인이다.

### 3. 진행자

학교 현장에서 독서치료 프로그램을 도입하기 위해서 독서치료 프로그램 진행자가 준비되어야 하는데, 진행자는 교사가 우선 그 대상이 될 수 있다. 교사들은 학생들과 함께 학교생활을 일상적으로 영위하며, 또한 학생들의 학업과 생활 지도를 담당하며, 그들에게 상담자 역할을 할 수 있는 위치에 있다. 그 누구보다 학생들의 발달과제, 심리·정서적 특성, 학교생활 전반에 대해 잘 알 수 있으며, 학부모와도 연대와 중재를 할 수 있는 입장에 있다. 상담교사뿐만 아니라 사서교사, 학급담임, 교과담당 등 교사가 처한 학교 내에 입장에 따라 학생들과 만나면서 독서치료를 적용함으로써 청소년들의 심리 정서적 문제를 예방하고 정신건강을 증진하는 데 도움을 줄 수 있다.

한편, 오늘날 우리 사회에서 교사의 스트레스도 심각하다. 학교는 학생에게 뿐만 아니라 교사에게도 스트레스를 경험하게 하는 생활의 장이다. 지금까지 연구보고에 의하면 교사의 스트레스는 심신에 악영향을 미치고 있고 교사 활동이나 학생지도에서 권위를 행사하게 하고 히스테리한 감정적 행동을 하게하며, 학생을 부적응 상태(교사에 대한 반항이나 불신, 학력 저하, 학습의욕 감퇴 등)로 인도하게 한다는 것이다. 또한 극한 스트레스는 교사간의 인간적인 교류를 저해하고 교수활동상 문제를 일으키며 본인 자신은 말할 수 없는 불안에 빠지게 되어 여러 가지 스트레스병, 신경증 혹은 신병에 걸려 고생하게 된다고 한다.<sup>36)</sup>

얼마 전 한 신입 여중 교사를 독서치료 연수에서 만난 적이 있다. 대학 졸업과 동시에 임용고시에 합격하여 집을 떠나 외지에서 교사 생활을 시작한 그녀는 여러 가지 적응 문제, 심리정서적 문제로 고통을 겪은 초임 1년이었다고 한다. 각종 문제로 불안하고 힘겨워서 정신과 치료나 상담을 받고 싶었던 차에 독서치료를 접하게 되어 얼마나 도움이 되었는지 모르겠다며 반색을 하였다. 지하철을 함께 타고 오며 여러 이야기를 나누었는데, 낯선 곳에서 자취생활을 하며 혼자 힘으로 많은

35) 대한소아·청소년정신의학회 학교정신건강위원회, 청소년 그리고 정신과 의사와의 만남: 부모·교사·청소년 전문가를 위한 청소년 사례집(서울: 하나의학사, 2003), p.20.

36) 홍광식·荒木紀幸, "교사 스트레스의 비교연구: 한국과 일본의 초·중·고 교사를 중심으로," 교육행정학연구, Vol.13, No.3(1995. 8), pp.259-260.

것을 해결해야 하는 생활적인 문제는 물론 교사로서 마음의 준비, 학생들과의 관계는 물론 동료교사와의 관계 속에서 적잖이 속앓이를 하였는지, 자신의 지난 1년간의 마음고생을 털어놓았다. 연구자는 그 여교사에게 당장 읽을 수 있는 책 몇 권을 소개하였다. 그랬더니, 책제목을 재확인하며 감사하다는 인사를 거듭하였다.

정신과 의사 이나미는 교사들의 스트레스를 여러 가지 조건에 따라 두 가지, 즉 환경의 척박함에서 오는 스트레스와 자신의 내적 문제에서 오는 스트레스로 분류하였다. 첫째, 환경의 척박함에서 오는 스트레스로는 과중한 업무 부담과 장시간의 근무시간, 열악한 환경에서 오는 스트레스, 주입식 강의로 인한 교수법에서 오는 고충을 들고 있다. 둘째, 자신의 내적문제에서 오는 스트레스로는 보수적인 교직 분위기에서 오는 갈등, 교사라는 직업 선택에 대한 회의를 들고 있다.<sup>37)</sup> 요즈음처럼 학교 붕괴 현상이 심각한 상황에서 교사로서 학교생활에서 받는 스트레스는 교사의 정신적 건강을 심각하게 훼손할 정도라고 예측된다. 따라서 교사가 먼저 정신건강을 관리할 수 있어야 한다. 독서치료 프로그램은 참여자는 물론 진행자로서 교사의 정신건강을 돌볼 수 있는 정신건강 프로그램이라 할 수 있다.

독서치료 진행자로서 교사의 자질로는 무엇이 필요할까?

우선 책 선정에 통달해야 한다. 더불어 아이들과 책 읽은 인상에 대해 토론과 질문에 대한 답을 하는 과정이 필수적으로 뒤따라야 하며, 이는 중요한 단계다. 아이들의 책에 대한 반응은 자료 선정이 적절했는지 아닌지를 나타낸다. 독서치료는 개인 활동보다는 학급에서 더 유용하게 활용할 수 있다. 학급에서 여러 명이 책을 함께 읽어서 학생들 사이에 생각이 다양하게 표출되고 공유되므로, 개별 활동보다 그룹 활동이 생산적이기 때문이다. 또한 독서치료는 문제에 대한 배경지식과 통찰력을 준다. 예를 들어, 한 학급에서 다수의 학생들이 한 부모 가정이나 재혼 가정의 학생들이라면, 다른 학생들은 곧 혹은 이후에도 그들과 같은 위치에 있을 수 있다는 점을 미리 알 수 있게 해준다.

그러나 교사나 사서들이 독서치료사로 훈련을 받지 않았어도 책 속의 숨의 메시지를 해석할 때 학생들의 마음을 돌볼 수 있다. 교사는 학생들의 요구를 잘 알기 위해서 그들을 개별적으로도 잘 알아야 한다. 결국 교사들은 교육자로서 책임이 대부분이지만, 교사들은 적절한 시기에 적절한 책을 활용하기 위해서 많은 독서를 해야 한다. 이러한 책읽기는 청소년에게 심리적인 독립과 사회정서적인 성숙으로 나아가도록 안내하는 데 도움을 줄 수 있다. 독서치료는 이러한 목적을 달성하기 위해 사용할 수 있는 중개자의 하나이다.<sup>38)</sup>

무엇보다 진행자로서 교사는 우선 책읽기를 통한 자기 상처 치유 체험을 해보는 것이 필요하다. 즉 상처입은 치유자(wounded healer) 경험이 우선되어야 한다.<sup>39)</sup> 자신이 책을 통해 치유한 체험

37) 이나미, “교사가 받는 스트레스,” (중등)우리교육, 1997, 7, pp.71-74.

38) Linda B. Hendrickson, *ibid.*, pp.40-41.

39) 김정근, “치료사(bibliotherapist)는 누구인가,” 출판저널, 통권 347호(2004. 10), p.129.



을 바탕으로 학생들과 함께 읽을 책을 선정하고, 프로그램을 진행하며 그들의 아픈 마음에 공감하고, 그들의 반응을 관찰함으로써 자연스럽게 독서치료 프로그램 진행자로서 자질을 훈련받을 수 있다.

#### 4. 진행방법

독서치료에서 책을 읽은 다음 반드시 활동이 따르는 것이 치료적 효과에 좋다고 한다. 독서치료 활동은 다양하고 창의적인 독후활동을 도입할 수 있다. 그러나 일반적으로 치유적 책읽기, 치유적 글쓰기, 치유적 말하기 세 가지 과정으로 진행할 수 있다. 독서치료 체험을 극대화하기 위해서는 참여자는 치유적 책읽기, 치유적 글쓰기를 준비하고 치유적 말하기를 다음과 같이 준비한다.<sup>40)</sup>

- 1) 치유적 글읽기 - 이 책은 무엇을 이야기하고 있는가?(혼자서 한다)
  - 선택한 책을 한꺼번에 또는 몇 차례에 나누어 통독한다.
  - 읽으면서 떠오르는 느낌에 주목한다.
  - 내용을 자세하게 기억하려고 노력할 필요가 없다.
  
- 2) 치유적 글쓰기 - 이 책은 나에게 무엇이었는가?(혼자서 한다)
  - 나 자신과 이 책의 실존적 만남
  - 나에게 와 닿는 메시지의 정도
  - 읽는 과정에서 나의 내면에 일어난 변화
  - 다 읽고 났을 때 정리되는 생각
  - 자신의 경험과 주변 사람에 대한 새로운 해석
  - 읽고 나서 떠오르는 얼굴, 읽기를 권하고 싶은 사람, 선물하고 싶은 사람
  - 위의 내용을 솔직하게 적는다.
  
- 3) 치유적 말하기(토론) - 이 책은 나와 남, 서로에게 무엇이었는가?(함께 나눈다)
  - 준비해온 '치유적 글쓰기'를 바탕으로 입을 연다.
  - 나를 열어보이며 표현한다.
  - 남의 말에 귀를 기울인다.
  - 서로 마주보며 토론한다.

40) 이 세 과정은 김정근 교수가 고안한 것으로 부산대학교 대학원과 평생교육원, 그리고 '책읽기를 통한 정신치료 연구실'(책·정·연)에서 임상 활동하는 진행자들이 모두 이 활동을 도입하여 프로그램에 적용하고 있다.

독서치료에서 치유적 글읽기는 무엇보다 치유의 시작이다. 따라서 독서치료에서 글읽기는 핵심적인 과정이라 할 수 있다. 책을 읽으면서 자신의 문제를 발견하여 재경험함으로써 명료화할 수 있다. 그런 다음, 치유적 글쓰기는 치유서를 읽은 후에 그에 대한 자신의 내면에서 일어나는 변화에 대한 경험적이고 반성적인 글쓰기를 말한다. 치유적 글쓰기는 책을 읽고 나서 책 속의 내용을 기억하고 지식화하려는 목적이라기보다 책을 읽으며 독자의 몸과 마음에서 일어나는 정서 반응과 인식의 변화에 대해 기술한다. 글을 쓰면서 참여자는 자신의 경험과 생각을 정리하고 명확한 언어로 자신을 재정의한다.

치유적 말하기는 마음의 상처로 남은 억압되었던 '자기 이야기'를 하도록 한다. 이는 치유서가 매개가 되고, 상처입은 치유 경험이 있는 진행자와 참여자 집단들의 지지적이고 신뢰할 만한 분위기 속에서 이루어진다. 이렇게 책을 매개로 감정의 찌꺼기를 토해내고 책에서 얻은 다양한 정보와 간접경험을 통해 왜곡되고 편협했던 자기 인식을 바로 세워서 주체적인 자아상을 정립하게 된다.

또한 치유적 말하기 활동에서는 다른 사람들의 말을 잘 경청하고 공감하면서 상호역동적인 치료적 공동체가 형성된다. 이런 과정을 반복하다 보면 상처 입은 치유자로서도 훈련된다. 그리고 다른 사람들의 이야기를 들으면서 자신의 문제가 객관적으로 보이기도 하고 문제에 대한 해결점을 구하기도 하면서 그동안 짊어지고 있던 마음의 짐과 고통을 내려놓게 된다. 해방감이 찾아오는 것이다. 같은 책을 읽고도 각기 처한 상황에서 다양하게 해석하고 적용하는 것을 통해 편협한 사고도 교정된다. 그리고 무엇보다 누구나 살아가면서 상처가 있으며 자기만이 그 상처의 희생자가 아니라는 것을 깨닫게 된다. 그것만으로도 상당한 위안을 받는다.<sup>41)</sup>

이러한 세 가지 과정을 거치게 되면 참여자들은 최소 책을 3번 정도 읽는 효과를 가진다. 처음 책을 읽을 때와 이를 글로 옮길 때, 또한 함께 읽은 참여자들과 인도자와 토론을 함으로써 또 다시 읽는 경험을 한다. 특히 세 번째 말하기(토론) 과정에서는 참여자들마다 각기 다른 경험 속에서 읽고 말하기 때문에 한 책을 참여자 수만큼이나 다양한 시각에서 새롭게 해석할 수 있으며, 각 참여자들과의 경험을 공유함으로써 새로운 인식과 통찰을 얻을 수 있다.<sup>42)</sup> 이 세 과정을 거치면서 참여자들은 독서치료의 세 가지 원리인 동일시(identification), 카타르시스(catharsis), 통찰(insight)을 경험하면서 독서치료의 효과를 체험하게 된다.

## 5. 교사를 위한 독서치료 프로그램(안)

청소년 대상 독서치료 프로그램 진행자로서 교사는 자신이 먼저 책을 통해 상처와 고통의 완화

41) 김수경, 주부의 마음상함과 독서치료 프로그램 적용에 관한 연구(박사학위논문, 부산대학교 대학원 문헌정보학과, 2006), pp.79-83.

42) 김수경, "주부의 마음상함과 독서치료 프로그램에 관한 연구," 한국도서관·정보학회지, 제35권, 제2호(2004. 6), p.296.

와 치유를 경험한 상처입은 치유자(wounded healer) 경험이 있어야 한다. 따라서 프로그램은 체험 중심으로 구성되고, 치료 효과를 극대화하기 위해 치유적 책읽기, 치유적 글쓰기, 치유적 말하기 과정으로 진행할 수 있다.

교사 자신의 마음의 상처와 청소년의 마음상함과 발달과제를 이해할 수 있는 교사용 독서치료 프로그램은 두 가지 방향으로 설정하였다. 하나는 무엇보다 교사 자신의 상처 치유 체험을 위해 그동안 생활인으로 겪은 마음상함을 돌보기 위한 것이다. 다른 하나는 교사로서 청소년의 마음상함과 그들의 발달과제를 이해하기 위한 것이다. 구체적인 프로그램은 다음 <표 2>, <표 3>과 같다.

<표 2>에서는 생활인으로서 겪을 수 있는 상황에 따른 매체를 선정하였다. 마음의 상처에 대한 이해(성장의 아픔, 상처의 뿌리), 가정과 가족 및 부부관계(부모, 형제자매, 부모역할, 자녀와의 대화법, 남자와 여자), 성격과 정서(사랑, 용서), 또한 예방적 차원에서 건강과 질병 상황(나이듦, 죽음)과 정신건강에 대한 이해라는 상황을 설정하였다. 여기에는 한국도서관협회에서 발간된 상황별 독서목록(성인편, 2004)을 참조하여, 주로 성인용 자가치유서(self-help books)를 선정하였다. 이 프로그램은 교사뿐 아니라 성인이라면 누구에게나 적용 가능한 프로그램이다.

다음으로 <표 3>에서는 청소년에게 의미있는 타인으로서 역할을 잘 수행할 수 있는 상황과 그에 따른 매체를 선정하였다. 청소년 정신건강에 대한 이해, 교사로서 역할, 청소년의 마음상함에 대한 이해(어른들의 몰이해, 성장의 아픔, 성격과 정서, 성과 성폭력, 중독)와 학교생활(교사와 친구와의 관계, 학교부적응, 성적과 진로) 및 자아찾기, 자기존중 등의 상황으로 설정하였다. 여기에는 청소년들과 함께 읽을 수 있는 매체들을 선정하였으며, 이는 청소년 대상 독서치료 프로그램에도 활용할 수 있는 매체이다. 매체를 선정할 때, 한국도서관협회의 상황별 독서목록(청소년·어린이편, 2005)을 주로 참고하였다.

<표 2> 생활인, 교사를 위한 독서치료 프로그램

차시	구분	내용
1	상황	오리엔테이션
	목표	독서치료에 대한 이해, 친밀감 형성
2	상황	성장의 아픔
	목표	가족관계에서 받은 마음상함 확인
2	매체	이희경, 마음속의 그림책, 미래 M&B, 2000. 이훈구, 미안하다고 말하기가 그렇게 어려웠나요, 이야기, 2001. 추적 60분- 명문대생, 그는 왜 부모를 살해 했나(KBS, 비디오)
	상황	상처의 뿌리
3	목표	내재과거아의 발견과 부모에게서 받은 심리적 유산 확인
	매체	W. 휴 미실다인, (원만한 정서생활을 가로막는) 몸에 밴 어린 시절, 이중범·이석규 옮김, 가톨릭고리신학원, 2006(개정판).
4	상황	가정/ 가족관계 - 부모
	목표	흔들리는 부모에게서 독립하기
	매체	수잔 포워드, 흔들리는 부모들, 한창환 옮김, 사피엔티아, 2005.

20 한국도서관·정보학회지(제38권 제1호)

5	상황	가정/ 가족관계 - 형제
	목표	형제자매와의 관계에서 받은 상처 이해하고 극복하기
	매체	양혜영. 형제라는 이름의 타인. 을림, 2001.
6	상황	성격과 정서 - 사랑
	목표	사랑이 어려운 이유 이해와 사랑에 대한 왜곡된 시각 성찰
	매체	김혜남. 나는 정말 너를 사랑하는 걸까?. 중앙M&B, 2002. 김형경. 사랑을 선택하는 특별한 기준 1,2. 푸른숲, 2003.
7	상황	가정/ 부부관계 - 남자와 여자
	목표	남자와 여자의 차이 이해
	매체	김성목. 그 남자가 원하는 여자, 그 여자가 원하는 남자. 김영사, 2003. 알리스 슈바르츠. 아주 작은 차이. 김재희 옮김. 이프, 2001.
8	상황	가정/ 가족관계 - 부모자녀와의 대화법
	목표	자녀와의 관계를 돌아보고 앞으로 자녀와의 관계를 위한 지침 마련
	매체	하임 G. 기너트. 부모와 아이 사이. 신홍민 옮김. 양철북, 2003. 하임 G. 기너트. 부모와 십대 사이. 신홍민 옮김. 양철북, 2003.
9	상황	가정/ 가족관계 - 부모 역할
	목표	가정의 의미와 가정 내에서 부모 역할
	매체	사이토 사토루. 아버지가 변해야 가족이 행복하다. 이규은 옮김. 종문화사, 2002. 사이토 사토루. 어머니가 변해야 가족이 행복하다. 송진섭 옮김. 종문화사, 2002.
10	상황	건강과 질병 - 나이들 / 성격과 정서 - 용서
	목표	노인기에 대한 이해를 통한 미래 삶의 설계/ 용서를 통한 자기 성찰
	매체	박혜란. 나이들에 대하여. 웅진닷컴, 2001. 메리 파이퍼. 또 다른 나라. 공경희 옮김. 모색, 2000. 제니스 A. 스프링. 어떻게 당신을 용서할 수 있을까. 양은모 옮김. 문이당, 2004. 프레드 러스킨. 용서: 나를 위한 용서, 그 아름다운 용서의 기술. 장현숙 역. 중앙M&B, 2003.
11	상황	죽음
	목표	아름다운 삶과 죽음이란 무엇인가. 어떻게 살 것인가.
	매체	최화숙. 아름다운 죽음을 위한 안내서. 월간조선사, 2002. 미리 엘블. 모리와 함께한 화요일. 공경희 옮김. 세종서적, 2001. 영원한 순환: 죽음(BBS, 비디오)
12	상황	정신건강에 대한 이해
	목표	정신분석과 내면아이에 대한 이해
	매체	스캇 팩. 아직도 가야할 길. 신승철·이종만 옮김. 열음사, 2002(개정판). 이무석. 30년만의 휴식. 비전과리더십, 2006.

<표 3> 청소년의 의미있는 타인, 교사를 위한 독서치료 프로그램

차시	구분	내용
1	상황	청소년 정신건강
	목표	청소년의 정신장애의 사례별 이해
	매체	대한소아청소년정신의학회 학교정신건강위원회. 청소년 그리고 정신과 의사와의 만남: 부모, 교사, 청소년 전문가를 위한 청소년 사례집. 하나의학사, 2003.
2	상황	어른들의 물이해
	목표	마음 아픈 아이에게 의미있는 타인의 중요성
	매체	토리 헤이든. 한 아이 1,2. 이희재·이수정 역. 아름드리, 1998.
3	상황	성장의 아픔
	목표	성장기 동안 겪는 청소년들의 마음의 상처의 이해와 사회적 지지
	매체	가와이 하야오. 나쁜 아이가 세상을 바꿨어요. 김옥영 옮김. 학지사, 2003. 오히라 미쓰요. 그러니까 당신도 살아. 양윤옥 옮김. 북하우스, 2000.

4	상황	성격과 정서 - 화/ 우울 /강박증/ 대인불안/ 상실감
	목표	자신이 관리하지 못하는 부정적 정서 이해
	매체	베티 퍼킨스(내안의) 화 다스리기. 박용정 역. Human&Books, 2003. ; 김혜남. 왜 나만 우울한 걸까?. 중앙M&B, 2003. ; 권준수. 나는 왜 나를 피곤하게 하는가. 올림, 2000. ; 이시형. 대인공포클리닉. 이다미디어, 2002. ; 존 제인스, 러셀 프리드만. 슬픔이 내게 말을 거네. 장석훈 옮김. 북하우스, 2004.
5	상황	성 / 성폭력
	목표	성과 성폭력에 대한 올바른 이해
	매체	김성애·이지연. 우리가 성에 관해 알고 싶은 것, 그러나 하이틴 로맨스에도, 포르노에도 나와있지 않은 것. 또하나의문화, 1998. 이금이. 유진과 유진. 푸른책들, 2004.
6	상황	중독 / 사이버중독
	목표	다양한 중독 증세 극복하는 방법
	매체	김현수. 아이들이 인터넷 게임 때문에 너무 아파요. 국민출판사, 2005. 로너 크로지어, 페트릭 레인. 중독. 이은선 옮김. 홍익출판사, 2002.
7	상황	교사와의 관계
	목표	교사로서 학생과의 관계 맺는 법 이해
	매체	하임 G. 기너트. 학생과 교사 사이. 신홍민 옮김. 양철북, 2003. 하이타니 겐지로. 모래밭 아이들. 햇살과나무꾼 옮김. 양철북, 2003.
8	상황	학교부적응 / 이탈
	목표	학교부적응과 이탈의 극복을 위한 부모, 교사로서 역할 찾기
	매체	김현진. 네 멋대로 해라. 한겨레신문사, 1999. 김혜정. 가출일기. 문학수첩, 2003. 서영창. 왕따극복하기. 산성미디어, 1999.
9	상황	학업과 진로
	목표	학업으로 인한 스트레스를 해소하고 자기 이해를 통한 미래 진로 찾기
	매체	구자행. 버림받은 성적표. 보리, 2005. 바바라 배런 티저, 폴 티저. 나에게 꼭 맞는 직업을 찾는 책. 백영미·최석순 옮김. 황금가지, 2002. ; 고즈 원. 친구야 너와 나는 특별하다: 글로벌 리더를 꿈꾸는 10대를 위한 리더십이야기. 한국리더십센터, 2005.
10	상황	친구관계
	목표	친구와의 소통과 친구 사귀는 방법 찾기
	매체	와타야 리사. 발로 차주고 싶은 등짝. 정유리 옮김. 황매, 2004. 나카야마 요코. 친구가 많아지는 56가지 방법. 안중식 옮김. 지식여행, 2004.
11	상황	자아찾기
	목표	청소년의 발달단계의 이해와 사회문화 속에서 잃어버린 자아찾기 및 성장을 가로막는 인생의 덫 찾기
	매체	메리 파이퍼. 내 딸이 여자가 될 때. 김영재 역. 문학동네, 1999. 제프리 E. 영. 자넷 S. 클로스코. 새로운 나를 여는 열쇠. 최영민 외 역. 열음사, 2004.
12	상황	자기존중
	목표	열등감 극복과 일상의 관리를 통한 자기존중
	매체	롤프 메르클레. 자기를 믿지 못하는 병. 장현숙 역. 21세기북스, 2004. 리처드 칼슨. 행복한 사람은 사소한 일에 목숨을 걸지 않는다. 박혜진 옮김. 창해, 2000.

#### IV. 결론

이 연구에서는 청소년들의 정신건강 증진을 위해 학교의 정신질환 예방 프로그램의 일환으로 독서치료 프로그램을 도입할 것을 제안하였다. 교사는 청소년의 의미있는 타인으로서 그들을 지지

하고 이해하는 중요한 역할을 할 수 있다. '건강한 교사가 건강한 학생, 학교를 만든다'는 명제에 입각하여, 교사들이 독서치료를 통해 상처입은 치유자(wounded healer)의 체험을 할 수 있도록 두 가지 프로그램을 제시하였다. 즉 생활인으로서 교사, 청소년의 의미있는 타자로서 교사를 위한 프로그램이 그것이다.

청소년들에게 독서치료는 그들이 부모로부터 심리적 독립과 진로 모색을 통해 자아를 확립하고, 또래관계를 통해 성인들이 줄 수 없는 정보와 대인관계 기술을 습득하고, 심리정서적 발달을 도모하여 건강한 성인으로서 성장하도록 준비하는 데 아주 좋은 길잡이 역할을 한다는 것은 여러 선행 연구를 통해 입증되었다.

우리나라에서 최근 불고 있는 독서 열풍은 이러한 독서치료의 목적과는 다소 상반된 입장을 취하는 것으로 보인다. 그동안 학교에서 독서는 지식과 인성 함양을 위한 '교육'을 강조하였다. 더구나 최근에는 독서가 대입 논술 시험의 비중이 높아지고 수행평가의 일환으로 학교 교육에 도입되면서 그나마 강조하던 인성 함양은 부차적이 되고 '지식과 학습'을 위한 '평가'의 수단으로 전락하였다. 독서치료는 우선 책 읽기와 그와 관련된 성찰적 활동을 통해 다친 마음, 아픈 상처를 어루만짐으로써 지식형 독서와 차별되는 정신건강 증진을 도모하는 정신복지형 독서라 할 수 있다.

이러한 독서치료 프로그램이 학교에 도입되기 위해서는 우선 독서 환경이 조성되고 독서하는 분위기가 형성되어야 한다. 독서환경의 중심센터로서 학교도서관은 더 없이 좋은 장소이다. 학교(도서관)를 중심으로 독서치료가 활성화되기 위해서는 우선 교사, 특히 사서교사들이 독서치료의 효용성을 인식하고 독서치료 프로그램을 개발할 필요가 있다. 학교(도서관)에서 독서치료는 예방적 차원에서 우선 접근하여야 할 것이다. 독서를 권장하고 장려하는 일의 연장선에서 생각하여야 한다.<sup>43)</sup>

독서치료 프로그램은 학교에서 기존에 강조해 왔던 독서의 영역에서 새롭게 확장된 영역이다. 따라서 독서활동을 중심으로 마음상함과 관련된 상황별로 제시된 치유서 중심, 참여자의 체험 중심 프로그램이어야 한다. 현재 우리나라 독서치료의 모든 준비도에 비추어 볼 때, 예방적 차원의 그룹 단위의 발달적 독서치료가 적합하다. 발달적 독서치료는 정신 치료에 관한 전문적인 훈련을 받지 않은 교사라도 책을 통해서 참여자인 학생들과 만나는 가운데 자연스럽게 교사와 학생 사이, 학생과 학생 사이의 치료적 관계가 형성되어 치유적 효과를 이끌어낼 수 있다.

여기서 제시된 프로그램은 아직 교사들에게 적용을 해 보지 않은 하나의 시안이다. 향후 이 프로그램이 교사에게 적용되어 독서치료 프로그램의 효용성에 대한 후속 연구를 기대한다. 인적 준비는 학교에서 독서치료의 도입의 시발점이다. 청소년의 정신건강 증진과 정신질환 예방을 위해 독서치료 프로그램이 학교에서 활성화되기를 바란다.

#### 〈참고문헌은 각주로 대신함〉

43) 황금숙, "학교도서관에서의 독서치료 활성화 방안 연구," 한국비블리아학회지, 제14권, 제2호(2003. 12), p.46.