

조기퇴직자의 우울증 해소를 위한 독서치료 효과에 관한 연구*

A Study on the Effectiveness of Bibliotherapy on Depression in Early Retirees

구 연 배(Yeoun-Bai Ku)**

목 차

- | | |
|-------------------|---------------|
| 1. 서론 | 2.4 분석방법 |
| 1.1 연구 목적 | 3. 결과 분석 |
| 1.2 연구방법 | 3.1 회기별 진행 과정 |
| 1.3 선행연구 | 3.2 질적 분석 |
| 1.4 조기퇴직자 문제와 우울증 | 3.3 통계 분석의 결과 |
| 2. 임상 독서치료의 설계 | 3.4 t검증 |
| 2.1 독서치료의 정의 | 3.5 신뢰도 분석 |
| 2.2 연구설계 | 4. 결론 및 제언 |
| 2.3 측정도구 | |

초 록

본 연구는 조기퇴직으로 인하여 우울증이나 무기력증을 앓고 있는 사람들에게 임상 독서치료를 실시하여, 자신의 처지를 긍정적으로 받아들임으로써 우울의 강도를 약화시키고, 나아가 적극적인 자세로 새로운 삶을 살아가도록 돕는데 효과가 있는지를 검증하기 위한 연구이다. 군산 지역에 거주하며 S대학 도서관에 출입하는 자로써, 45세부터 56세까지의 조기퇴직자 중 1:1 대면 조사를 실시하여 15명을 선정하였으며, 독서치료 장소로는 S대학 도서관 회의실을 이용하였다. 본 연구를 위해 A. T. Beck의 우울척도(BDI)를 사용하여 데이터를 수집하였으며, 사전사후 통계분석이 수행되었다.

ABSTRACT

The purpose of this research is to investigate if bibliotherapy is effective for the retirees suffering from depression and enervation caused by early retirement in order to help them to accept their situations positively, lessen their illnesses and actively live new lives. The study used 15 people and executed 1:1 interview investigation among early retired employees from 45-years old to 56-years old. They were all inhabitants of the Kunsan area and visited the S University library, and used the S University library conference room for bibliotherapy. A. T. Beck's 'Beck Depression Inventory' (BDI) was used to collect the data for this research, and the before- and after-data analyses were performed.

키워드: 조기퇴직, 독서치료, 우울증

Early Retirement, Bibliotherapy, Depression

* 이 논문은 전북대학교대학원 박사학위 논문을 축약한 것임.

** 서해대학 아동복지과 부교수(koo@sohae.ac.kr)

논문접수일자: 2009년 5월 14일 최초심사일자: 2009년 6월 1일 게재확정일자: 2009년 6월 9일

1. 서론

1.1 연구 목적

직장은 개인의 삶의 근간을 이루는 경제적인 문제를 해결해주고 성취와 보람을 갖게 해주는 현장이다. 사람들은 직장에서 자기의 지식과 열정 그리고 시간을 투자해 가치를 인정받음으로써 사회적 성공을 보장받는다.

이렇게 개인의 삶에서 중요한 위치를 차지하고 있는 직장에서 퇴직하게 되면, 특히 조기퇴직일 경우, 개인적인 삶은 직접적으로 큰 영향을 받는다. 젊음과 열정을 다 보낸 직장에서 퇴직을 강요받았을 때 오는 정신적 충격이란 이루 말할 수 없을 정도로 크고 깊다. 삶의 터전을 잃었다는 사실에 심각한 우울증에 빠지거나, 자기 모멸감, 그리고 희망이나 자신감 상실에서 오는 무기력증에 시달릴 수 있다. 이런 우울감이나 무기력증을 치료하지 않고 방치할 경우 개인의 삶은 물론 가정과 사회에 악영향을 끼쳐 심각한 사회 병리적 현상으로 고착될 수 있다.

조기퇴직자들을 돕는 상담 기관이나 재취업 알선 기관이 많이 존재하고 있으나 만족할 만한 수준은 아니며, 자신감 상실에서 오는 개인적인 패배감과 열등감 그리고 우울증 같은 정신질환에는 별다른 효과를 얻기 어려운 것이 현실이다.

이런 조기퇴직자들을 위한 치료 방법 중 하나로 독서치료를 들 수 있다. 독서를 통하여 재기에 필요한 정보를 취득함은 물론 타인들의 다양한 삶의 패턴을 접해보므로써 자신감을 얻어 재취업이나 새로운 삶을 개척할 용기를 가질 수 있을 것이다.

이제까지 여러 가지 상황에서 독서치료의 효과에 대해 검증된 바 있다. 그러나 조기퇴직자들과 관련시켜 독서치료의 효과를 검증한 연구는 없었다. 조기퇴직자들에게 독서치료가 큰 효과가 있다는 사실이 밝혀진다면, 조기퇴직자 개인은 물론이고 사회적으로도 매우 유익한 일일 것이다.

조기퇴직자는 사회에서의 역할 상실로 인하여 우울증과 같은 심리적, 신체적 질환을 유발하고, 경우에 따라서는 죽음에까지 이르기도 한다. 이 연구의 목적은 임상 독서치료를 통하여 조기퇴직을 당한 중·장년층의 우울증 및 심리적, 정서적 불안정을 치료하고 새로운 삶을 개척하거나 변화에 적극적으로 대응하는 자신감을 불어넣어줄 수 있도록 이론적 기반을 마련하는 것이다.

연구 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 가설을 세워 검증하고자 한다.

첫째, 조기퇴직자들은 상실감에 따른 우울증이나 무기력증 같은 심각한 정신 질환을 앓고 있을 것이다.

둘째, 독서치료는 조기퇴직자들의 우울증 치료에 효과가 있을 것이다.

셋째, 문학치료와 시치료는 치료의 효과에서 차이가 있을 것이다

1.2 연구방법

조기퇴직자들을 위한 임상 독서치료를 실시하기 위하여 군산 지역에 거주하며 S대학 도서관에 출입하는 자로써, 45세부터 56세까지의 조기퇴직자 중 1:1 대면 조사를 실시하여 20명을 선정하였으며, 독서치료 장소로는 S대학 도

서관 회의실을 이용하였다. 선정 후 제일 먼저 그중에서 얼마나 우울증을 앓고 있는지 밝히는 작업을 진행하였다. 그리고 독서치료 효과의 검증을 위하여 단일군 사전사후 실험설계(one group pretest-posttest design)를 적용하였다.

본 연구에 참여할 임상 독서치료 대상자는 첫째, 자발적이라 할지라도 실질적으로 자기 의사에 반한 조기퇴직 경험이 있고, 둘째 현재 조기퇴직으로 인해 우울증이나 기타 정신질환을 앓고 있다는 의학적 소견이나 자가진단이 있으며, 셋째 재기를 위한 독서치료에 희망을 가지고 성실히 참여할 수 있는 사람들로 구성하였다.

이러한 선정 기준에 의거 조기퇴직자 20명의 우울증을 진단해보았다. 진단에 이용한 프로그램으로는 1994년에 미국정신의학회에서 발행한 '정신장애 진단 및 통계편람 제4판'(DSM-IV)¹⁾이다.

연구 목적에 따라 사전사후 분석을 위해 Beck의 우울척도(BDI)를 사용하여 자료를 분석하였다. 그리고 전문적인 내용의 질문으로 구성된 우울증의 간이진단검사를 실시하여 독서치료 대상자들의 집단 상담을 위한 기초 자료로 활용하였다.

연구의 제한점으로는, 조기퇴직자 중 우울증을 앓고 있는 15명만을 대상으로 독서치료를 실시하였기 때문에, 그 연령대에 속하는 조기퇴직자들 모두에게 독서치료의 효과를 적용하는 데는 한계가 있을 수 있다. 그리고 조기퇴직자들 중 남자만을 대상으로 독서치료를 실시했

기 때문에 여성 조기퇴직자에 대한 우울증 진단과 치료를 위한 독서치료의 문제는 추후 연구 과제로 남겨 두었다.

1.3 선행연구

최근에 발표된 논문으로, 서기자(徐基子)의 2006년 “독일어권 청소년 문학을 활용한 독서치료 - 청소년의 부정적 정서 해소를 중심으로 - ”가 있다. 이는 청소년들의 문제, 즉 부모나 형제와의 갈등, 학업성적, 이성문제, 따돌림, 미래에 대한 불안 등으로 인하여 유발되는 부정적인 정서를 선별된 독일의 청소년 문학작품을 활용하여 해소시켜 보는데 목적이 있다.

이소라의 “자기조력도서의 평가기준 수립 및 자기조력 독서치료의 효과에 대한 연구”는 2007년 생산된 박사학위 논문으로 그 내용은, 자기조력도서의 평가기준을 수립하고, 이 평가기준의 하나인 ‘도서 자체의 임상적 유용성 검증’을 위한 과학적 방법을 제시하는 동시에 자기조력도서 한 권을 검증하기 위한 목적으로 자기조력 독서치료의 효과에 대한 실험을 수행하였다.

이순옥의 논문 “부부갈등 가정의 이동을 위한 집단상담 프로그램 개발과 효과 -독서치료 집단상담 프로그램과 이야기치료 집단상담 프로그램 비교”는 독서치료 집단상담과 이야기치료 집단상담 프로그램과의 비교를 통해 문제 가정 이동을 위한 바람직한 집단상담 프로그램 개발을 목적으로 실시된 연구이다.

1) DSM-IV(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th ed.) DSM-IV에 의하면 아홉 개의 증상이 우울증을 진단하는 주요한 기준이 되는데, 가장 기본적인 것은 우울한 기분, 흥미나 즐거움의 상실이다. 우울증을 지닌 사람들은 대부분 이 두 가지 증상을 지니고 있으며 아울러 다른 증상들 중에서 몇 가지가 함께 나타나는 것이 일반적이다. 동시에 이러한 증상이 상당 기간 지속적으로 나타나야 한다.

또한 조기퇴직자의 우울 문제를 다룬 것으로는 한혜경의 “조기퇴직자의 우울감과 영향 요인 연구”가 있다. 내용은 조기퇴직자를 대상으로 우울감에 대한 조사를 통해 조기퇴직자의 우울 수준이 어느 정도인지를 파악하고, 조기퇴직자의 개인적, 가족적, 사회적 차원의 변인들과 우울 정도 간의 상관관계를 살펴보고, 우울감의 영향 요인을 분석한 것이다. 한혜경은 연구를 위한 서베이에서 조사대상자의 60%가 우울감을 느끼고 있고, 평균적으로 가벼운 기분장애 정도를 넘어 중간 정도의 우울감을 가지며, 약 27.2%는 심한 우울감을 가지는 것으로 나타남으로써 조기퇴직자의 우울 수준이 매우 심각하다는 것을 보여 주었다.

최선희는 “한국인의 가족 건강성 영역에 관한 연구”를 통하여, IMF 사태 이후 부부갈등과 이혼율이 급격히 증가하고 있으며 이로 인해 많은 자녀들이 신체적·정신적 고통을 겪고 있음을 지적하면서, 현재 우리사회의 가족 건강성의 의미를 살펴보고 그것을 실천하기 위한 방향성을 모색하였다. 그 결과를 토대로 의사소통이론 및 기법 강화, 자율성 증진 유도, 통합적 가족복지실천 방법론 개발 그리고 경제적 안정과 신체적 건강 영역 강화 등의 필요성을 역설하였다.

현윤이는 “정신병 환자에 대한 詩治療 활용에 관한 연구” 논문을 통하여 독서치료의 영역을 넓혔다. 본 연구는 정신과 환자들을 대상으로 시치료를 실시한 후 그 효과성을 평가하여, 정신과 환자들의 심리적 재활을 돕기 위한 집단사회사업 프로그램으로써 활용하고자 한 것이다. 연구 결과, 감정공유를 통한 지적인 정신치료의 효과를 얻었으며, 반응능력과 새로운 대

인관계 기술의 개선 그리고 환자의 치료과정 관찰을 통한 치료효과를 경험했다고 밝혔다.

독서치료 분야 중 정신질환과 관련한 국의 논문으로, 교사들의 처벌법 중 하나로 학생들을 변화시키기 위해 독서치료를 활용한 Marlowe와 Maycock의 “phenomenology of bibliotherapy in Modifying Teacher Punitiveness”와, 우울증에 걸린 성인을 대상으로 독서치료를 실시하여 인지적 기능을 향상시킨 Jamison과 Forrest의 “The outcome of Cognitive Bibliotherapy with Depressed Adult”, 그리고 전문가에 의한 독서치료를 통해 불면증 해소에 도움을 준 Veronique Mimeault의 “Help Treatment for Insomnia: Bibliotherapy With and Without Professional Guidances”가 있다.

시치료를 다룬 논문으로는, 정서불안 환자의 치료 도구로 시를 이용해 임상실험을 실시한 Morrison의 “The Use of Poetry in the Treatment of Emotional Dysfunction”와 시치료에 있어서 리듬, 상징, 은유의 기능을 역설한 Heller의 “The Three Pillars of Poetry Therapy”, 신화적 마법성을 지닌 시의 원형적 상징으로 정서적 장애를 앓고 있는 환자의 심리를 치료할 수 있다고 한 McNiff의 “The Shaman Within”, 그리고 시의 끊임없는 정서적 환기성으로 인해 치료적 효과가 나타난다는 점을 강조한 Blake의 “Poetry Therapy and Infertility Counseling”가 있다.

1.4 조기퇴직자 문제와 우울증

1.4.1 조기퇴직자 문제

조기퇴직제도는 1970년대의 오일쇼크 이후 미

국과 일본 등이 경기침체에 접어들면서 인건비 부담과 조직 효율성 저하에서 오는 문제를 해결하기 위해 실시하기 시작한 것으로, 우리나라에서도 1990년대 이후 조직 내 경력정체 문제를 해결하기 위해 명예퇴직 등의 방법으로 도입된 바 있다. 그러나 선진국들이 조기 퇴직제도를 통해 조직의 효율성을 꾀하는 동시에 일정한 연령에 도달한 조직구성원이 스스로 능력을 재개발하여 제2의 인생을 시작할 수 있도록 하는 다양한 지원을 아끼지 않은데 비해, 우리나라에서는 조기퇴직 대상자들의 욕구에 대한 이해와 고려가 부족한 상태에서 시행되었던 것이 사실이다.

특히 조기퇴직의 문제가 심각한 사회문제로 대두된 것은 1997년 외환위기 이후일 것이다. 외환위기로 인한 급작스러운 변화의 물결 속에서 정년을 채우지 못하고 강제적으로 혹은 반강제적으로 퇴직하게 된 40대나 50대 사람들은 사회적으로 뿐 아니라 개인적, 가족적 차원에서 여러 가지 다양한 문제점들에 직면했을 가능성이 크다.

1.4.2 조기퇴직자의 우울증

조기퇴직의 문제는 개인의 불행에 그치지 않고 다른 상황으로 문제의 여파를 미치게 된다. 즉 경제적 문제로 인한 이혼가정의 급증과 노숙자 문제, 사회적 범죄 양상의 증가라는 악영향을 끼치게 된다. 그러므로 이들에 대한 자립 대책과 함께, 상실감에 따른 우울증을 치료해주는 사회적 장치와 깊은 관심을 기울여야 한다.

한국노동연구원 고령화 연구패널 조사팀은 2007년 1월 28일 국내 처음으로 '컴퓨터 이용 대인 심층면접'(CAPI)²⁾ 기법을 활용, 지난해(2006년) 7~12월 전국 45살 이상 남녀 1만255명을 1차 기본 조사한 결과를 밝혔다. 이 조사에 따르면 45~60세 미만 남녀 중 21.63%가 우울증을 겪는 것으로 나타났다. 장년층 남자 11.2%는 일상생활에 장애가 있었고, 8.9%는 알코올 중독 상태였다. 여자 11.6%는 치매의심 또는 치매 전단계인 인지기능저하 증상을 보였다. 우울증을 겪는 비율은 여성이 24.7%로 남성(17.9%)보다 높았다. 노년층인 60살 이상은 우울증을 겪는 비율이 두 배 가까이 높아져 여성 47.4%, 남성 32.0%에 이르렀다.

이미 은퇴한 이들을 대상으로 은퇴 사유를 2개씩 꼽아달라고 한 결과, 건강악화(45.1%), 재취업실패(45.0), 정년퇴직(38.2%) 등의 비자발적 이유가 훨씬 많았다. 원치 않는 은퇴가 많은 만큼 은퇴 이후 만족도와 삶의 질은 이전보다 급격히 낮아졌다. 은퇴자 가운데 43.6%는 은퇴에 불만을 갖고 있고, 54.6%는 은퇴 후 상황이 더욱 나쁘다고 답했다.

이는 유럽과 미국 등 선진국 조사결과와 큰 차이가 난다. 유럽 10개국 대상 조사에서는 은퇴 이유로 연금자격 취득(61.5%)을 꼽은 사람이 가장 많았고, '삶을 즐기기 위해', '수입이 충분해서', '가족과 더 많은 시간을 보내려고' 등 다른 긍정적인 이유를 꼽은 비율도 18.3%에 달했다. 미국의 경우 은퇴에 만족한다는 답변은

2) CAPI란 Computer Assisted Personal Interviewing의 약자로 면접원, 응답자가 컴퓨터(노트북, PDA) 동영상이나 설문지를 보면서 조사하는 시스템이다. 면접 직후 정보가 데이터베이스로 옮겨지는 순간 집계와 기초분석이 끝나고, 범위를 벗어난 응답이나 이전 면접과 다른 응답이 나올 경우 즉시 체크가 가능해 비표집오차를 줄일 수 있다.

90.6%에 달했고 은퇴하지 않겠다는 답변은 임금근로자 5.1%, 자영업자는 9.9%에 그쳤다. 우리와는 은퇴에 대한 개념 자체가 다른 셈이다.

2. 임상 독서치료의 설계

2.1 독서치료의 정의

독서치료(bibliotherapy)란 말의 어원은 'biblion (책, 문학)'과 'therapeia(도움이 되다, 의학적으로 돕다, 병을 고쳐주다)'라는 그리스어의 두 단어에서 유래되었다. 근본적으로 독서치료는 문학을 사용하여 정신건강을 증진시킨다는 의미를 갖는다(Hynes & Hynes-Berry 1994). 즉 문학이 치료적인 특성을 가졌다는 기본 가정에서 출발한다고 볼 수 있다(Gornicki 1981). 따라서 독서치료가 무엇인지 단순하게 정의를 내린다면 책을 읽음으로써 치료가 되고 도움을 받는다는 것이다(Ashley 1987; Bernstein 1989; Smith 1989).

또한 Hart(1987)는 독서치료에서 카운슬러나 사서가 지시 독서를 통하여 개인의 문제 해결에 지침을 제공한다고 정의하였다. 또한 Rosen(1987), Hebert(1991), Pardeck(1994) 등에 의하면 독서 자료를 읽거나 들은 후에 토론이나 역할놀이, 창의적인 문제해결 활동 등 구체적으로 계획된 활동을 함으로써 독서 자료에서 문제에 대한 통찰력을 이끌어 내도록 돕는 것이다. 다시 말하면, 책을 읽은 후에 구체적인 활동이 반드시 함께 일어나야 한다는 것이다

상호작용을 강조한 Hynes와 Hynes-Berry(1994:17)는 “상호작용적 독서치료에서 훈련

된 치료자는 임상적 또는 발달적 독서치료 참여자의 감정과 인지적 반응을 통합하도록 도와주기 위하여 선택된 문학작품-인쇄된 글, 시청각 자료, 참여자 자신의 창의적인 글쓰기 작품-에 대한 토론을 유도하고 이끌어 나간다.”고 하였다. 따라서 그들은 독서치료가 문학작품을 통하여 참여자와 치료자의 치료적 상호작용을 유발시킴으로써 참여자를 도와주는 것이라고 했다.

이렇듯 독서치료는 정신의학 분야의 관점에서부터 출발하여 문헌정보학, 교육학, 상담심리학 등 강조하는 부분에 있어서 약간의 차이가 있는데 즉, 정신보건 측면, 독서자료 측면, 교육적 측면, 상담기술 측면에 따라 학제간의 성격을 보여주고 있다.

2.2 연구설계

본 연구는 조기퇴직자들의 우울증 해소를 위한 독서치료의 효과를 알아보는 것이다. 연구 대상자의 모집 요건으로는 먼저 조기퇴직자여야 하며, 우울증이라는 의사의 진단이 있거나 또는 1994년에 미국정신의학회에서 발행한 ‘정신장애 진단 및 통계편람 제4판’(DSM-IV)에 의거해 심각한 우울증을 앓고 있어 치료가 필요한 사람으로 구성하였다. 조사 결과 20명 모두 남자였으며, 그중 5명이 부적절한 사람으로 나타나 탈락되고 15명이 임상 독서치료 대상으로 선정되었다.

조기퇴직자 20명의 응답 결과는 <표 1>과 같다.

<표 1>은 본 연구의 1차 검증으로, ‘조기퇴직자들은 상실감에 따른 우울증이나 무기력증 같

〈표 1〉 조기퇴직자 20명의 우울증 진단 결과(DSM-IV)

구분	k1	k2	k3	k4	k5	k6	k7	k8	k9	k10	k11	k12	k13	k14	k15	k16	k17	k18	k19	k20
응답수	Y:8 N:1	Y:7 N:2	Y:9 N:0	Y:6 N:3	Y:7 N:2	Y:9 N:0	Y:7 N:2	Y:7 N:2	Y:9 N:0	Y:8 N:1	Y:6 N:3	Y:7 N:2	Y:8 N:1	Y:7 N:2	Y:8 N:1	Y:2 N:7	Y:3 N:6	Y:0 N:9	Y:3 N:6	Y:1 N:8
지속기간 (개월)	6	12	14	9	15	7	6	20	5	8	9	12	18	4	6	3	5	.	2	.

k1~k20: 조기퇴직자 20명의 일련번호

Y: '예'라고 응답한 경우

N: '아니오'라고 응답한 경우

은 심각한 정신 질환을 앓고 있을 것'이라는 가설 1의 결과표이다. 즉 조기퇴직자 20명에 대한 우울증 진단을 실시한 결과, 15명(k1~k15)은 심각한 우울 증세를 보였으나, 나머지 5명(k16~k20)은 우울증이 없거나 경미한 것으로 나타났다.

이를 기반으로 조기퇴직자 20명 중 우울증이 없거나 경미한 5명이 불참을 결정하고 15명이 임상 독서치료에 참여하기로 하였다. 독서치료는 본 연구자가 제공하는 책을 읽고 간단한 독후감 제출과 함께 주제토론 방식으로 각자의 의견을 이야기 하는 방법으로 시행하였다. 객관성 있는 토론과 독후 정리가 될 수 있도록 연구자는 토론에 참여하여 직접 의견을 내놓는 방식은 지양하였으며, 원활한 진행을 위하여 어느 개인이 일방적으로 의견을 주장하거나 언쟁으로 비화하지 않도록 조치하였다. 그리고 개인적인 경험이나 의견은 공론화하지 않는 방식으로 하였다. 그리고 기간은 1주에 한 권씩 읽고 토론하는 것으로 결정하였으며, 문학치료와 시치료를 합하여 총 20회를 실시하는 것으로 결정하였다.

내담자에 대해 임상 독서치료 전 Beck의 BDI를 이용하여 우울 정도를 측정하고, 임상 독서치료를 끝낸 후 BDI 검사서를 통한 t검증을 실시하였다. 독서치료 프로그램의 진행 일

정은 〈표 2〉와 같다.

위 표에서 보는 바와 같이 조기퇴직자 15명을 대상으로 문학치료 10주, 시치료 10주, 도합 20주간 임상 독서치료를 실시하였다. 그리고 장르별 임상 독서치료가 끝난 후 BDI 검사를 실시하여 분석 데이터로 활용하였다.

2.3 측정도구

조기퇴직자들을 대상으로 한 임상 독서치료를 실시하기 위해서는 사전·사후 우울증 측정을 위한 진단 프로그램이 필요하다. 본 연구에 사용한 진단서로는 DSM-IV(정신장애 진단 및 통계편람 제4판), BDI(벡 우울척도) 등이다. DSM-IV는 모집된 조기퇴직자들을 대상으로 우울증 측정을 하여 적절(또는 부적절)한 대상자를 선별하는데 활용하였고, BDI는 임상 독서치료 사전·사후 검사에 적용하여 데이터를 수집하고 분석하는데 사용하였다.

2.3.1 우울증 진단 프로그램

가) DSM-IV

우울증을 진단하는 일은 쉽지 않다. 특히 일반적인 우울 상태와 병적인 우울 상태를 명확하게 구분하는 일은 매우 어려운 일이다. 일반적으로 정신건강 전문가들은 특정한 정신장애

〈표 2〉 독서치료 프로그램 진행일정 계획서

치료분야	참여인원	서 명	시행일
문학 치료	k1~k15 (15명)	보이는 어둠	3.08
		아직도 가야할 길	3.15
		실직 새로운 출발	3.22
		화	3.29
		우울증 애인을 위하여	4.06
		스페인 너는 자유다	4.13
		나 죽으면 이걸로 끄쳐버리지	4.20
		산다는 것은 길을 찾는 것	4.27
		천개의 공감	5.03
시치료		피해의식의 심리학	5.10
		사랑하라 한 번도 상처받지 않은 것처럼	5.17
		눈물은 어떻게 단련되는가	5.23
		사랑의 노래	5.31
		시가 내게로 왔다	6.07
		너무 많은 입	6.14
		그때 휘파람새가 울었다	6.21
		높고 외롭고 쓸쓸한	6.28
		빗방울은 깨져야 바다가 된다	7.05
그 말이 있을 몰들였다	7.12		
지도에 없는 섬 하나를 안다	7.19		

를 진단할 때 구체적인 진단 기준에 의거한다. 현재 전 세계적으로 가장 널리 사용되고 있는 정신장애의 진단체계는 1994년에 미국 정신의 학회에서 발행한 '정신장애 진단 및 통계 편람 제4판'(DSM-IV)이 있다.

나) BDI

BDI는 임상적인 우울 증상을 토대로 만든 것으로 우울증의 유형과 정도를 측정하는 척도이다. 병원에서 의사들은 HRSD(Hamilton Rating Scale for Depression)라는 척도를 더 많이 사용하지만 임상 심리학자라면 우울척도를 이야기할 때 단연 가장 많이 떠올리는 척도가 바로 BDI이다.

Beck의 우울증 검사는 이미 기술되어 있는 4개의 진술 중 자신에게 가장 적절하다고 생각 되는 하나를 선택하도록 되어 있으며 총 21문항이다. 이 척도는 우울증 환자들에게서 관찰이 가능한 행동적 증상들로 구성되어 있으며, 그와 동시에 각 증상의 강도를 측정할 수 있도록 되어 있다.

척도 방법으로, 점수 범위는 0점에서 63점까지 있을 수 있다. 1번을 선택하면 0점, 2번을 선택하면 1점, 3번을 선택하면 2점, 4번을 선택하면 3점이다. 각 문항에 대한 점수를 합하면 총점이 된다.

점수해석으로 Bumburry, Oliver 및 McClure (1978)는 정상인의 BDI 점수는 3.94이고, 경우

울증의 점수는 14.19, 중우울증의 경우는 22.8 점으로 보았다. 그러나 Beck(1967)은 9점 이하의 우울하지 않은 것으로(cut-off score), 경우울증(mild depression)은 10~15점, 중우울증(moderate depression)은 16~23점, 매우 심한 우울증(severe depression)은 24~63점으로 분류하고 있다. 한홍무 등(1986)의 BDI 점수 해석도 Beck의 해석방법과 일치하는데, 경우울증은 가벼운 우울증 상태로, 그리고 중우울증은 심한 우울 상태로 표현하였다.

2.4 분석방법

연구목적에 따라 사전사후 분석을 위해 Beck의 우울척도(BDI)를 사용하여 자료를 분석하였다. 그리고 전문적인 내용의 질문으로 구성된 우울증의 간이진단검사를 실시하여 독서치료 대상자들의 집단 상담을 위한 기초 자료로 활용하였다.

연구의 분석방법은 SPSS 10.1로, 조기퇴직자의 우울척도에 대해서는 21개 척도에 대한 신뢰성분석, 빈도분석을 실시하였다.

임상 문학치료 전과 문학치료 후, 임상 시치료 전과 시치료 후 부문에서는 비모수통계³⁾ 절차 중 대응표본 Wilcoxon 검증을 실시하고 이어서 독서치료전-문학치료-시치료를 하나의 스케일로 하여 신뢰성분석을 수행하였다.

2.4.1 실험집단 연구절차

가) 자료 선정 기준

본 연구에서 조기퇴직자들을 위해 제공하고 자 하는 임상 독서치료용 자료는 다음과 같은 기준을 적용해 선정하였다.

첫째, 한국도서관협회 발행 '독서치료를 위한 상황별 독서목록 - 성인용 -' 중에서 필요한 도서를 선정하였다.

둘째, 우울증을 정확히 알고 치료에 도움이 되는 책으로 정하였다.

셋째, 삶을 긍정적으로 바라보는 자료를 선택하였다.

넷째, 마음의 화(火)를 다스리는 자료를 제공하였다.

다섯째, 임상 독서치료 논문에서 활용한 자료를 채택하였다.

여섯째, 창업이나 재취업에 도움이 되는 자료로 하였다.

나) 실시과정

독서요법 실시 기간은 2007년 3월 8일부터 동년 7월 19일 까지 S대학 도서관 소회의실에서 내담자 전원 공히 문학상담 치료는 1주 1회 2시간씩 10회를 실시하였고, 이어서 시치료 역시 1주 1회 2시간씩 10회를 실시하였다.

집단지도의 구체적인 진행 상황은 다음과 같다.

첫째, 하나의 이슈(문제점)를 정한 다음, 읽게 될 텍스트를 결정하여 읽도록 하였다.

3) 비모수 통계(非母數統計, Non-parametric statistics)는 통계학에서 모수에 대한 가정을 전제로 하지 않고 모집단의 형태에 관계없이 주어진 데이터에서 직접 확률을 계산하여 통계학적 검증을 하는 분석법이다. 비모수적(Non-parametric), 비모수검증법 혹은 분포무관(Distribution-free)검정법이라고도 한다. 특히 테스트의 샘플 수가 적고 데이터들이 서로 독립적일 때 비모수 통계기법을 사용한다.

둘째, 독서노트를 준비하여 독후감을 써보게 하고, 발문에 맞춰 자신의 생각을 정리하게 하였다.

셋째, 실제 모임 때 독서 소감을 먼저 발표하였고, 그 다음 미리 정해진 문제에 대하여 자유롭게 발표하고 토론하도록 하였다.

넷째, 집단 토론이 끝나면 이슈(문제점)에 대한 자신의 판단이나 생각에 대한 변화를 기록하도록 하였다.

독서치료 참여자를 대상으로 한 집단상담치료에서, 편의상 문학 자료를 가지고 독서치료를 실시한 경우를 part 1으로, 시치료를 실시한 경우를 part 2로 이름 지었다. 그리고 독서치료 대상자 15명을 k1, k2…… k15로 처리하였다. 집단상담은 1주에 한 번씩 만나 약 두 시간 내지 세 시간 동안 진행되었으며, 그에 대한 내담자들의 변화를 살피는 내담자의 진술 내용을 기록하였다.

3. 결과 분석

3.1 회기별 진행 과정

내담자들을 대상으로 회기 별 임상 독서치료 실시 과정을 담았다. Part 1은 문학치료 과정이며, Part 2는 시치료 과정이다. 15명 전원을 한 그룹으로 하여 10주간 문학치료를 실시하고 이어서 시치료를 10주간 실시하였다. 자료의 서지사항과 함께 선정 이유, 주제, 과제를 명시하였으며, 해당 자료마다 5개의 발문을 작성해 토론 자료로 활용하였다. 발문은 내담자들로 하여금 동일화, 카타르시스, 통찰이라는 독서치료

원리를 적용해 구성하였으며, 문제를 자각하고 스스로 해결할 수 있도록 배려하였다.

진행자가 책의 주제와 선정이유 그리고 내용에 대해 간략히 설명해 주었으며, 발문을 근거로 집단토론이 이루어졌다. [관찰]은 집단상담 분위기와 토론 내용에 대한 진행자의 관찰자 시점을 기록한 것이며, [내담자의 진술내용]은 독서치료 참여자 15명에 대한 개인별 진술내용과 정서적 변화를 기록한 것이다.

가) Part 1: 문학치료 분야

1) 1회차

- 제목: 보이는 어둠 : 우울증에 대한 회고 / William Styron 저.
- 출판사향: 문학동네, 2004.
- 선정이유: 우울증으로 자살 직전까지 이르렀다가 다시 별(희망)을 보게 된 저자의 경험을 들여다보고, 삶의 의욕을 갖게 하기 위하여.
- 주제: 우울의 본질 알기와 자기 별(희망) 찾기
- 과제: 삶을 긍정하는 자세를 갖는다.
- 발문:
 1. 저자가 자살하려고 했던 우울의 원인을 무엇이라 생각하는가?
 2. “자기 살해자인 동시에 희생자였으며, 고독한 배우이자 외로운 관객”이었음을 인정할 수 있는가?
 3. 저자가 자살 유혹을 이겨낸 가장 큰 이유가 무엇이라 생각하는가?
 4. 자신에게 가학적인 ‘나’를 인정하고 껴안을 수 있는가?
 5. 자기의 별(희망)은 무엇이라고 생각하는가?

[내용 및 토론]

우울증에 대한 정확한 지식을 갖는 것이 중요하다. 즉 우리의 자아는 욕망에 시달리는 우울하고 슬픈 존재라는 사실과, 원래의 '나'와 지켜보는 객관화된 제2의 '나'로 분열된 스스로의 모습들을 인정함으로써 보다 구체적으로 굴절된 자아상을 발견해야 한다. 우울증 환자들 대부분이 자아를 형성한 허구적 이미지인 파편화된 원래 모습으로 귀환하려는 끊임없는 자살 충동에 시달리면서 살아간다. 따라서 보통의 사람들은 죽음을 두려워 하지만, 우울증 환자들은 삶 자체의 슬픔을 두려워함으로써 우울증이 시작된다.

제일 먼저는 고통 받고 있는 피학적인 '나'를 지켜보는 가학적인 나를 인정하는 것이다. 참여자들 모두 스스로를 받아들이기 힘들어 하고 극복 방법의 적용을 주저하면서도 저자의 용기와 정신자세에 감동을 받았다고 말했다. 그리고 실존적 존재라는 말의 의미를 정확히 파악하기가 어렵다고 했다. 특히 고통으로 인해 죽음에 이를 수도 있는 무서운 병이라는 사실에 모두들 놀라했으며, 자기 살해자인 동시에 희생자임을 인정하는 데 두려움을 가지고 있음을 알 수 있었다. 자기 우울 진단의 과제물을 살펴본 결과 스스로의 불행이나 우울을 인정하지 않으려는 경향이 강하게 작용하고 있음을 알 수 있었다.

[관찰]

내담자 모두 자살을 심각하게 생각한 적이 있으며, 그중 2와 6, 13번은 직접 시도해본 적이 있다고 털어놓았다. 나머지 사람들 또한 죽음을 마음속으로 동경한 사실뿐 아니라 친밀감을

느낀 적이 있다고 말해 심각한 정신적 불안과 우울 증세를 고백하였다.

이 책을 읽고 내담자들은, 우울증으로 인한 여러 차례의 자살 충동을 극복하고 새로운 삶을 개척한 저자의 정신 자세에 감동했으며, 자기들도 새롭게 현실을 바라보는 계기가 됐다고 말했다. 다음은 독서치료 진행 중 내담자들이 말한 특별한 사항을 종합해 기록한 것이다.

[내담자의 진술 내용]

- k1: '우울증에 걸렸다는 사실이 주위에 알려질까 봐 늘 불안하다. 그러나 이제는 사실을 받아들이고 서슴없이 도와달라고 말 하겠다.'
- k2: '자살 충동이 아직도 가슴 한 켠에 자리 하고 있다. 그렇지만 나만의 별을 찾겠다.'
- k3: '내가 나를 인정하지 않고 괴롭히고 있다는 사실에 화가 난다. 내가 나를 사랑 하지 않으면 남들도 나를 사랑하지 않는다는 사실을 깨달았다.'
- k4: '새롭게 시작하고 싶으나 가족들이 자신을 믿어주지 않는다. 가족에는 희생이 아니라 자기완성이란 사실에 있으며 더 많이 사랑해야겠다.'
- k5: '주위 사람들이 온통 적으로 보인다. 내가 봐도 내가 못나 보인다.'
- k6: '나는 외톨이가 되어 우울한 게 아니라 사회로부터 의식적인 따돌림을 당했다.'
- k7: '나는 실패한 인생으로 살 가치가 없다고 생각한다. 더 이상 이렇게 살기 싫다.'
- k8: '아무도 내 말을 믿어주지 않고 비난만 해 괴롭다. 나는 이상주의자가 아니다.'
- k9: '나는 우울증이라는 게 믿어지지 않는

- 다. 그럼에도 심각한 소외감을 느낀다.’
- k10: ‘우울의 본질이 실패가 아니라 절망이라는 걸 알았다. 희망을 찾아보겠다.’
 - k11: ‘실직의 원인을 나에게서 찾는 계기가 됐다. 여지껏 남의 탓만 했던 것 같다.’
 - k12: ‘나의 옹졸함과 나태함도 크다는 걸 알았다.’
 - k13: ‘나는 우울병자가 아니라고 생각해왔다. 그럼에도 사회는 있는 그대로의 나를 인정하려 하지 않았다. 그래서 자살을 시도해본 적이 있다.’
 - k14: ‘나는 나를 죽이면서 살았다. 그게 너무 무겁고 큰 짐이었다. 오히려 지금이 물질적으로는 힘들어도 정신적으로는 편안하다.’
 - k15: ‘이것은 아니다 느낄 때 퇴직당했다. 그럼에도 어쩔 수 없이 받아들이고 적응해야 한다는 것이 너무 힘들다. 내 문제를 상의할 사람이 주변에 아무도 없다.’

※ 이하 회차별 기록은 본 논문을 참고할 것.

나) Part 2: 시치료 분야

1) 1회차

- 제목: 사랑하라 한 번도 상처받지 않은 것처럼 / 류시화 엮음.
- 출판사향: 오래된미래, 2005.
- 선정이유: 시를 통해 영혼의 자연스런 목소리를 듣게 하기 위해
- 주제: 삶을 하나의 무늬로 바라보라
- 과제: ‘사랑’을 주제로 시 두 편 써오기
- 발문:
 1. 시를 왜 인간 영혼에 던지는 질문이라고

고 했는가?

2. 까비르가 말한 손님은 결국 누구인가?
3. 첫 시 <초대>와 끝 시 <춤>을 실은 저자의 의도는 무엇인가?
4. ‘슬픔의 돌’을 읽고 느낀 소감을 적어본다.
5. 단 하나의 삶을 살게 하는 목소리는 어떤 목소리일까?

[내용 및 토론]

두 그룹으로 분리한 내담자들의 시 부문 독서치료 과정이다. 내담자들 모두 시에 대해 생소한 느낌으로 받아들였다. 따라서 시에 대한 일반적인 설명과 시 읽기의 방법 그리고 시적 진실에 대해 설명해 주었다.

시는 인간 영혼의 자연스런 목소리이다. 그 목소리를 듣기 위해 걸음을 멈추고 귀를 기울여야 한다. 즉 ‘삶을 멈추고 듣는 것’이 시다. 시는 인간 영혼으로 하여금 말하게 한다. 그 상처와 깨달음을. 그것이 시가 가진 치유의 힘이다.

삶은 영혼 여행의 일부다. 시는 감상이 아니라 불가사의한 삶에 대한 인간의 가슴에 던지는 질문이다. 시는 진정한 삶을 살도록 자극한다. 영혼의 목소리를 알아차리게 한다.

때로 우리는 삶 그 자체이면서, 동시에 삶에 상처받는 사람들이다. 상처로 마음을 닫는다면, 그것은 상처준 이만이 아니라, 세상 전체와의 단절을 의미한다. 삶과의 단절이고 고립이다. 고립은 영혼을 서서히 시들게 한다. 까비르는 ‘살아 있는 동안 손님을 맞이하라’고 말한다. 그 손님은 신, 진리로 바꿔 읽어도 되지만, 다름 아닌 ‘나 자신’이다.

상처받은 자신을 초대하라. 그리고 춤춰라.

그것이 치유다. 손을 내미는 것은 단지 친절한 행위만은 아니다. 손은 치료의 힘을 갖고 있다. 잡는 손과 내미는 손 모두를. 얼음을 만질 때 우리 손에 느껴지는 것은 다름 아닌 불이다. 아 파하는 자기 자신에게 손을 내밀라. 그리고 그 얼음과 불을 동시에 만지라.

여기에 실린 시들은 슬픔을 이겨내기 위해 포기나 망각이 아닌 초월을 권유한다. 그리고 초월에 이르는 길은 먼저 그것을 충분히 사는 일이라고 말한다. 슬픔이든 기쁨이든 그것을 하나의 손님으로 맞아들이라고.

[관찰]

시치료 첫 시간은 시에 대한 전반적인 교육을 실시하는 것으로 계획하였다. 참여자들 모두 시에 관하여 제대로 된 교육을 받은 일이 없는 까닭에 시의 구성 원리와 시 읽는 법 그리고 시 창작에 대한 방법 등을 가르쳐주었다. 시를 이루는 다양한 비유법과 상징, 이미지, 이미지리, 음악성(내재율, 외재율), 행과 연 처리법 등등을 살펴보고, 시창작에 있어서 사물에 대한 관찰법과 언어 처리법, 이미지의 형상화 등에 대해 교육하였다. 그리고 간단하게나마 시 낭송의 방법 등에 관하여도 살펴보았다.

시 치료에 있어서 특히 중요한 발문(과제)에 대하여 깊이 생각하고 성실히 답하도록 주문하였고, 과제로 받은 시 써오기에 최선을 다하도록 부탁하였다. 시의 치유 능력을 믿고 마음에 드는 시는 큰 소리로 여러 번 낭송하며 읽되 감상 노트를 작성해볼 것을 주문하였다. 하나의 사물에 하나의 언어가 존재한다는 비의를 깨닫기 위해 시 창작 시 언어 선택에 깊은 고뇌가 있어야 함을 주지시켰다.

[내담자의 진술 내용]

- k1: '걸어온 길을 뒤돌아보면 삭막한 풍경 그 자체다. 주위를 살필 겨를도 없이 앞만 보고 살아왔다. 내가 측은하다.'
- k2: '요즘 가슴이 불규칙하게 뛰고 정서가 불안하다. 시를 읽으니 차분해짐을 느낀다.'
- k3: '정신에 물을 주어야 한다는 것을 몰랐다. 몸처럼 정신을 돌보는 일도 게을리 말아야겠다. 시를 자주 읽는 습관을 들이고 싶다.'
- k4: '내게 오는 유·무형의 모든 것들이 다 손님이다. 정성을 다해 대접해야겠다.'
- k5: '가슴에서 울리는 소리에 귀 기울이지 못했다. 정직하게 살지 못한 증거다.'
- k6: '아픈 만큼 성숙해진다는 말에 동감이다. 지금의 상처를 통해 성장하고 싶다.'
- k7: '배타적인 마음으로 세상을 살아왔다. 사랑하지 못한 것들이 후회 된다.'
- k8: '시는 소설과는 또 다른 감동을 주는 것 같다. 답답함이 뺄 뚫리는 것 같다.'
- k9: '삶을 잔치처럼 살라는 말에 부끄러움을 느꼈다. 초상집처럼 산 내가 바보다.'
- k10: '언제 춤을 춰봤는지 모른다. 마음이 흐르는 대로 살고 싶다.'
- k11: '슬픔이 친근하게 느껴졌다. 지금의 우울도 영혼을 풍부하게 해줄까 모르겠다.'
- k12: '환경이 나를 지배하지 않도록 뜻을 흔들리지 말고 살아야겠다.'
- k13: '지나치게 낙관적이고 잠언같이 거부감이 들었다. 저지는 실직의 아픔을 모를 것이다. 그렇지만 상처가 아름다운 사람을 만든다는 말에 위안이 된다.'
- k14: '단 한 번의 삶을 쉽게 포기한 적이

있다. 양심의 소리에 귀 기울이고 싶다.’
 • k15: ‘사랑이라는 말이 썩스럽다. 휘어진
 마음 탓이다. 바로잡고 싶다.’

※ 이하 회차별 기록은 본 논문을 참고할 것.

3.2 질적 분석

임상 독서치료를 통해, 조기퇴직자들의 우울
 정도에 뚜렷한 변화가 있었으며 정서적인 면에
 서 매우 안정적인 모습을 보여주었다. 본 연구
 는 내담자 15명을 대상으로 한 임상 독서치료
 의 실시와 그에 따른 변화를 명시하는 데 그치
 지 않고 통계적 분석을 함께 진행하였다. 질적
 연구를 통해 회기별 독서치료에 대한 변화 정
 도를 알 수 있으며, 집단 상담 시 적절한 조언을
 할 수 있었다. 문학과 시로 나누어 독서치료를
 실시하였으며, 되도록 집단상담 후 변화에 상
 응한 자료를 제공하였다. 임상 독서치료의 회
 기별 자료분석 과 진술 내용 그리고 BDI를 통
 한 우울증 측정 데이터의 통계적 분석을 통하
 여 그 효과를 보다 명확히 제시하고자 하였다.

3.2.1 회기별 자료 분석

총 20주간 문학치료와 시치료에 사용된 도서
 의 내용이다. 이는 제공된 자료의 내용과 주제
 를 동시에 살피는 것으로 치료적 가치뿐 아니라
 자료선정의 적절성을 보여주기 위한 것이기도
 하다. 발문의 내용은 동일화, 카타르시스, 통찰
 의 원리를 적용하는 것으로 구성하였으며, 결과
 적으로 뚜렷한 정서적 변화를 읽을 수 있었다.

임상 독서치료에 쓰인 자료로는 총 20권으로
 문학자료 10권, 시 10권으로 구성되어 있다. 20
 권에 대한 서명과 주제를 포함한 내용적 가치
 를 살펴보면 다음의 <표 3>과 같다.

3.2.2 개인별 진술내용

발문에 의거한 내담자의 개인별 진술내용을
 살펴보았다. 발문은 동일화, 카타르시스, 통찰
 의 원리가 내담자들에게 일어날 수 있도록 설
 계하였으며, 자신의 이야기(서사적 원리)로 구
 조화될 수 있도록 하였다. 이를 통해 변화되어
 가는 내담자들의 정서적 심리 상태를 읽을 수
 있을 것이다. 다음은 내담자들의 진술내용으로
 여기서는 k1의 내용만 싣고 나머지는 부록으로
 처리하였다(표 4 참조).

<표 3> 회기별 자료 분석

장르	회기	서명	내용적 가치(주제)
문학	1	보이는 어둠	우울의 본질 알기와 자기 별(희망) 찾기
	2	아직도 가야 할 길	정신치료(우울증 치료)의 사례를 통한 간접 체험 이어가기
	3	실직 새로운 출발	실직의 올바른 이해와 극복 방법을 모색
	4	화	화(증오심)를 풀어 스스로의 고통 속에서 해방됨은 물론 용서하며 인생을 기쁨으로 살아가기
	5	우울증 애인을 위하여	존재의 세밀한 부분을 짚어내는 시를 통해 감정을 절제하기
	6	스페인 너는 자유다	꿈의 실현을 위해 변화와 도전을 추구하는 마음 갖기
	7	나 죽으면 이걸로 끄쳐버리지	주인공의 삶을 이끌어간 올곧은 장인 정신 배우기
	8	산다는 것은 길을 찾는 것	삶의 다양한 길 찾아보기
	9	천개의 공감	자기알기, 가족관계, 성과 사랑, 관계맺기 등의 실제적 경험 배우기
	10	피해의식의 심리학	불만족, 자기비하, 시기심, 열등감, 우울증 등 피해의식 극복하기

장르	회차	서명	내용적 가치(주제)
시	11	사랑하라 한 번도 상처받지 않은 것처럼	시를 통해 영혼의 자연스런 목소리 듣기
	12	눈물은 어떻게 단련되는가	세상 사람들의 아픔과 고뇌의 구체적 형상화
	13	사랑의 노래	사랑과 자기 구원
	14	시가 내게로 왔다	영혼을 깨우는 아름다운 사랑 이야기
	15	너무 많은 입	삶의 상처 다스리기 그리고 일어서기
	16	그때 회파람새가 울었다	익숙한 길과의 단절을 통한 새로운 시작을 위하여
	17	외롭고 높고 쓸쓸한	나와 삶이 밀착되어 원만히 굴러가는 꿈꾸기
	18	빗방울은 깨져야 바다가 된다	동양적 정관의 심오한 내면세계 들여다보기
	19	그 말이 있을 몰들었다	작은 것에 대한 깊은 연민과 사랑을 나누기
	20	지도에 없는 섬 하나를 안다	영혼의 고조된 성찰, 살아있음을 확인하는 고뇌와 욕정 들여다보기

〈표 4〉 k1의 진술 내용

장르	회차	서명	진술 내용
문학	1	보이는 어둠	우울증에 걸렸다는 사실이 주위에 알려질까 봐 늘 불안하다. 그러나 이제는 사실을 받아들이고 서슴없이 도와달라고 말할 것이다.
	2	아직도 가야할 길	우울증은 반드시 치료되며 시간이 오래 걸린다는 사실을 알았다.
	3	새로운 출발	실직은 곧 실패자라는 생각에 괴롭다. 이 생각에서 빠져나오기가 쉽지 않다.
	4	화	평소 화를 잘 내는 편이다. 추천하는 화 다스리기 방식으로 연습해보겠다.
	5	우울증 애인을 위하여	시가 너무 어렵다. 완전히 이해하지는 못해도 감동적인 구절이 많았다.
	6	스페인 너는 자유다	저자의 모험정신이 부럽다. 자기성장을 위한 투자라고 생각한다.
	7	나 죽으면 이걸로 끄쳐버리지	소박한 동기가 엄청난 일을 해냈다. 평범해도 큰 뜻을 품고 차근차근 풀어나가겠다.
	8	산다는 것은 길을 찾는 것	제대로 된 길을 걸어오지 못했다. 새롭게 시작하겠다.
	9	천개의 공감	부부관계가 제일 큰 문제다. 신뢰를 얻는데 힘쓰겠다.
	10	피해의식의 심리학	구조조정의 희생양이다. 억울하지만 더불어 사는 사회가 오면 좋겠다.
시	11	사랑하라 한번도 사랑하지 않은 것처럼	걸어온 길을 되돌아보면 삭막한 풍경 그 자체다. 주위를 살필 겨를도 없이 앞만 보고 살아왔다. 내가 측은하다.
	12	눈물은 어떻게 단련되는가	'눈물은 어떻게 단련되는가'라는 시에 감명 받았다. 눈물 없는 상처가 더 큰 법이다.
	13	사랑의 노래	어머니가 그렇다. 죄를 많이 졌다. 이제부터라도 제대로 살아가도록 힘쓰겠다.
	14	시가 내게로 왔다	나만 슬프고 우울한 게 아니라는 것에 묘한 동류의식이 들었다. 슬픔도 가질 만하다는 생각이 들었다. 화와 슬픔을 잘 다독이며 살겠다.
	15	너무 많은 입	마음의 상처도 잘 아물면 아름다울 수 있다는 생각이 든다.
	16	그때 회파람새가 울었다	지금껏 노동을 삶을 위한 어쩔 수 없는 선택 정도로 알았다. 그런데 신성한 것이라는 말에 충격을 받았다. 의미가 새롭다. 다시 일하고 싶은 충동이 일어난다.
	17	외롭고 높고 쓸쓸한	시인이 해직교사라는 것에 심정적으로 위로를 받았다. 동지 의식 때문인지는 몰라도 생활을 주제로 한 시들에서 많은 공감이 들었다. 꾀박받은 자의 위로 같았다.
	18	빗방울은 깨져야 바다가 된다	달의 이미지가 신선하고 경이롭다. 달이 손에 잡히는 듯하다.
	19	그 말이 있을 몰들었다	남자다움이라는 허울에 갇혀 살아왔다. 하지도 못하면서 큰 것으로 갇으면 되는 줄 알았다. 이제부터라도 작은 것들을 챙기면서 살겠다.
	20	지도에도 없는 섬 하나를 안다	상처와 외로움이 인생이라는 것에 많은 위안이 된다. 잘 견디면 예쁜 꽃으로 피어나 줄 것이다. 삶의 의욕이 생긴다.

3.3 통계 분석의 결과

본 절에서는 가설 설정에 대한 검증 결과를 보여주는 것으로, 조기퇴직자들의 정서적 특징인 우울증에 미치는 임상 독서치료의 영향을 살펴보기 위하여 2가지 면에서 통계적으로 처리하였으며, BDI 프로그램을 이용하여 문학치료와 시치료의 전후 결과를 통계적으로 분석 검증하였다.

3.3.1 가설 검증

‘조기퇴직자들은 상실감에 따른 우울증이나 무기력증 같은 심각한 정신 질환을 앓고 있을 것’이라는 첫 번째 가설은 본 논문 제1장(pp. 6-7)에서 이미 검증한 바 있다. 여기서는 본 논문의 연구 목적을 위해 설정했던 가설2 ‘조기퇴직자들의 우울증 치료에 독서치료가 효과가 있을 것’이라는 가설과, 가설3 ‘문학치료와 시치

료는 치료의 효과에서 차이가 있을 것’이라는 가설의 검증이다. 다음은 이러한 검증의 분석 결과이다.

가) 내담자들의 독서치료전-독서치료후 우울 등급

BDI 우울증 등급을 기준으로 한 내담자들의 독서치료전-문학치료후와 독서치료전-시치료 후에 나타난 점수를 살펴보면 다음과 같다.

다음 <표 5> 독서치료 사전-사후 검사 결과 등급을 살펴보면, 조기퇴직자들을 대상으로 한 독서치료의 효과가 확실히 나타나 있음을 알 수 있다. 즉, 독서치료 전 조기퇴직자들은 우울증 검사에서 모두 4등급(심한 우울 상태)으로 나타났으나, 문학치료 후에는 1등급(우울하지 않음)이 6명, 2등급(가벼운 우울상태)이 7명, 3등급(우울상태)이 2명으로 나타나 심각한 우울 상태에서 매우 호전되어 있음을 알 수 있다.

<표 5> 독서치료전-독서치료후(문학치료, 시치료) 결과 등급표

구 분	독서치료전 (점수/등급)	문학치료후 (점수/등급)	시치료후 (점수/등급)
k1	38점(4)	10점(2)	7점(1)
k2	52점(4)	6점(1)	8점(1)
k3	43점(4)	7점(1)	8점(1)
k4	45점(4)	9점(1)	12점(2)
k5	51점(4)	21점(3)	14점(2)
k6	42점(4)	14점(2)	14점(2)
k7	43점(4)	11점(2)	31점(4)
k8	45점(4)	8점(1)	4점(1)
k9	43점(4)	11점(2)	25점(4)
k10	36점(4)	9점(1)	3점(1)
k11	57점(4)	17점(3)	9점(1)
k12	56점(4)	12점(2)	4점(1)
k13	49점(4)	14점(2)	5점(1)
k14	48점(4)	9점(1)	13점(2)
k15	54점(4)	11점(2)	8점(1)

시치료 후에는 1등급이 9명, 2등급이 4명, 4등급이 2명으로 나타나 상당수가 더욱 호전된 상태를 보여주고 있다. 전체적으로, 문학치료 후에는 내담자 15명 모두 우울증 상태가 호전되었으며, 시치료 후에는 13명이 호전된 것으로 나타났다.

다만 특이한 점은, k7, k9 두 사람의 경우 문학치료를 끝낸 후 우울증 측정에서는 가벼운 우울상태인 2등급으로 나타났으나, 시치료를 마친 뒤의 측정 결과에서는 심한 우울상태인 4등급으로 오히려 상태가 나빠진 것으로 나타났다.

다음의 <표 6>은 내담자들의 우울 등급을 나타낸 것으로, 독서치료 전-문학치료 후-시치료 후의 결과 등급표이다.

다음 <표 6>에서 보듯, 내담자들의 독서치료 전 우울 정도는 모두 4등급으로 심한 우울 상태로 나타났다. 그러나 문학치료 후에는 1등급이 6명, 2등급이 7명, 3등급이 2명으로 나왔으며, 시치료 후에는 1등급이 9명, 2등급이 4명, 4등급이 2명으로 나타났다. 결론적으로 내담자 모

두 문학치료와 시치료가 우울증을 해소하는 데 매우 효과적임을 보여주고 있다. 다만, k7과 k9 두 사람의 경우 문학치료후 4등급에서 2등급으로 호전되었으나, 시치료 후에는 오히려 4등급으로 상태가 악화된 것을 알 수 있다.

나) 독서치료 전 - 문학치료 후의 우울 정도 조기퇴직자를 대상으로 독서치료전과 문학치료 후·시치료 후의 결과등급은 위 <표 6>과 같으며, 이를 각각 문학치료 전과 문학치료 후, 시치료 전과 시치료 후에 대한 검정을 비모수 통계방법으로 실시하였다. 가설에 대한 검증은 귀무가설⁴⁾을 택하여 기각과 유의함으로 나타낸다.

첫 번째 분석 대상인 독서치료 전과 문학치료 후의 통계적 가설은 아래와 같다.

- H_0 : 독서치료 전과 문학치료 후의 우울증 정도에는 변화가 없다(기각한다).
- H_1 : 독서치료 전과 문학치료 후의 우울증 정도에는 변화가 있다(유의하다).

<표 6> 내담자의 독서치료전-문학치료후-시치료후 결과 등급표

대 상	k1	k2	k3	k4	k5	k6	k7	k8	k9	k10	k11	k12	k13	k14	k15
독서치료전 등급	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
문학치료후 등급	2	1	1	1	3	2	2	1	2	1	3	2	2	1	2
시치료후 등급	1	1	1	2	2	2	4	1	4	1	1	1	1	2	1

등급구분

- 1등급(0-9): 우울하지 않은 상태
- 2등급(10-15): 가벼운 우울상태
- 3등급(16-23): 중한 우울상태
- 4등급(24-63): 심한 우울상태

4) 귀무가설(歸無假說, null hypothesis, H_0)은 통계학에서 처음부터 버릴 것을 예상하는 가설이다. 차이가 없거나 의미 있는 차이가 없는 경우의 가설이며 이것이 맞거나 맞지 않다는 통계학적 증거를 통해 증명하려는 가설이다. 예를 들어 범죄 사건에서 용의자가 있을 때 형사는 이 용의자가 범죄를 저질렀다는 추정인 대립가설(Alternative hypothesis)을 세우게 된다. 이때 귀무가설은 용의자는 무죄라는 가설이다. 영가설(零假說)이라고도 하며 통계적인 방법으로 가설검정을 시도할때 쓰인다. 로널드 피셔(Ronald A. Fisher)가 1966년에 만든 개념이다.

독서치료 전과 문학치료 후의 Wilcoxon 문학치료 부호순위 검정 통계량은 <표 7>과 같다.

Z 통계량에서의 근사유의확률 $p\text{값}=0.001 <$ 유의수준 $\alpha=0.05$ 이므로 귀무가설 H_0 는 기각된다. 즉, 독서치료 전과 문학치료 후의 우울증 정도에 차이가 있다고 할 수 있다.

양측검정에 대한 근사유의확률과 정확한 유의확률은 모두 0.05보다 작기 때문에 독서치료 전과 문학치료후의 우울증 정도에는 변화가 없다는 귀무가설은 기각이 된다. 따라서 우울증도에 대한 문학치료의 실시는 효과가 있다고 판단된다.

다) 독서치료 전과 시치료 후의 우울증도 두 번째 분석 대상인 독서치료 전과 시치료 후의 통계적 가설은 아래와 같다.

H_0 : 독서치료 전과 시치료 후의 우울증 정도에는 변화가 없다(기각한다).

H_1 : 독서치료 전과 시치료 후의 우울증 정도에는 변화가 있다(유의하다).

독서치료 전과 시치료 후의 검정통계량은 <표 8>과 같다.

Z 통계량에서의 근사유의확률 $p\text{값}=0.001 <$ 유의수준 $\alpha=0.05$ 이므로 귀무가설 H_0 는 기각된다. 즉, 독서치료 전과 시치료 후의 우울증 정도에 차이가 있다고 할 수 있다.

양쪽검증에 대한 근사유의확률과 정확한 유의확률은 모두 0.05보다 작기 때문에 독서치료 전과 시치료 후의 우울증 정도에는 변화가 없다는 귀무가설은 기각이 된다. 따라서 우울증도에 대한 시치료의 실시는 효과가 있다고 판단된다.

결론적으로, 두 번째 가설 '조기퇴직자들의 우울증 치료에 임상 독서치료가 효과가 있을 것'이라는 연구 결과, 문학치료는 $p\text{값}=0.001 <$

<표 7> Wilcoxon 문학치료 부호순위 검정 통계량 b

구 분	문학치료-치료전
Z	-3.473a
근사 유의확률(양쪽)	.001
정확한 유의확률(양쪽)	.004
정확한 유의확률(한쪽)	.002
점 확률	.002

a. 양의 순위를 기준으로. b. Wilcoxon 부호순위 검정.

<표 8> 시치료 검정 통계량 b

구 분	시치료-치료전
Z	-3.314a
근사 유의확률(양쪽)	.001
정확한 유의확률(양쪽)	.000
정확한 유의확률(한쪽)	.000
점 확률	.000

a. 양의 순위를 기준으로. b. Wilcoxon 부호순위 검정.

유의수준 $\alpha=0.05$ 으로, 시치료는 $p값=0.001 <$ 유의수준 $\alpha=0.05$ 으로 조기퇴직자들의 우울증 치료에 임상 독서치료가 효과가 있는 것으로 나타났다.

3.4 t검증

t 검증이란 두 집단 간의 평균의 차이 유무를 판단하는 통계적 검정방법의 하나로 “두 집단 간의 평균의 차이는 없다.”라는 귀무가설과, “두 집단 간의 평균의 차이는 있다.”라는 대립 가설 중 하나를 선택하는 통계적 검증방법으로, 계산되어진 값을 검증통계량이라고 한다. 대응 표본 t검증은 동일한 표본에서 두 변수의 개별 평균의 차이를 비교할 경우 흔히 사전, 사후 검사의 검증을 실시할 때 사용하는 방법이다.

1) 독서치료 전과 문학치료 후에 대한 t검증 대응표본 검증결과 평균 1, 표준편차 .92582,

표준오차는 .23905이다. 평균차이의 95% 신뢰 구간은 .4873~1.5127이다. t검증에서는 양쪽 유의확률 $p값=0.001 <$ 유의수준 $\alpha=0.05$ 이므로, 유의수준 0.05에서 독서치료 전과 문학치료 후의 차이는 유의하다고 할 수 있다(표 9 참조).

2) 독서치료 전과 시치료 후에 대한 t검증 대응표본 검증 결과 평균 2.3333, 표준편차 1.04654, 표준오차는 .27021이다. 평균차이의 95% 신뢰구간은 1.7538~2.9129이다. t검증에서는 양쪽 유의확률 $p값=0.000 <$ 유의수준 $\alpha=0.05$ 이므로, 유의수준 0.05에서 독서치료 전과 시치료 후의 차이는 유의하다고 할 수 있다 (표 10 참조).

결론적으로, 문학치료와 시치료와는 유의확률에서 약간의 차이를 보이고 있다. 문학치료 후는 .001, 시치료 후에는 .000으로 근소하나마 시치료가 독서치료에서 더 효과가 있음을 타나내고 있다.

<표 9> 독서치료 전과 문학치료 후에 대한 대응표본 검증

	대응차					t	자유도	유의 확률 (양쪽)
	평균	표준 편차	평균의 표준오차	차이의 95% 신뢰구간				
				하한	상한			
대응 1 치료전-문학치료후	1.0000	.92582	.23905	.4873	1.5127	4.183	14	.001

<표 10> 독서치료 전과 시치료 후에 대한 대응표본 검증

	대응차					t	자유도	유의 확률 (양쪽)
	평균	표준 편차	평균의 표준오차	차이의 95% 신뢰구간				
				하한	상한			
대응 1 치료전-시치료후	2.3333	1.04654	.27021	1.7538	2.9129	8.635	14	.000

3.5 신뢰도 분석

가) 분산분석표

분산분석은 측정치 전체의 분산을 몇 개의 요인효과에 대응하는 분산과 그 나머지의 오차 분산으로 나누어서 검증이나 추정을 실시하는 것이다. 다음 <표 11>은 신뢰성 분석의 분산분석표를 나타낸 것이다.

위 자료에서 보면, Between people에는 변수간의 차이 여부를 검정하기 위한 것으로 표본의 자유도는(표본의 수-1) 14이다. Between measures에는 변수간의 자유도 1, 유의확률 p 값=0.0016 < 유의수준 $\alpha=0.05$ 이므로 우울증 정도에 변화가 없다는 귀무가설이 기각됨을 알 수 있다. 이에 대한 통계적 해석은 독서치료 전과 독서치료 후의 우울증 정도는 차이가 있음을 의미한다. Hotelling's T-squared=28.0000, F=28.0000, Prob.= .0001은 변수 간 평균의 동일성 여부를 검정하기 위한 것으로 Prob. = .0001 < 0.05 이므로 통계적으로 유의함을 의미한다.

나) 크론바흐 알파의 계산

Reliability Coefficients 2 items

Alpha = .6774 Standardized item
alpha = .6808

크론바흐 알파모델에 의하여 독서치료전, 문학치료 후, 시치료 후를 하나의 스케일로 신뢰도 검사를 실시한 결과 크론바흐 알파값이 0.6774로 나왔다. 일반적으로 사회과학에서는 알파값이 0.6 이상이면 신뢰성이 있다고 할 수 있으므로, 이 경우에 신뢰성이 있다고 볼 수 있다. Standardized item alpha = .6808은 표준화된 각 변수들로 신뢰성분석을 했을 경우 나온 값이다.

4. 결론 및 제언

본 연구는 조기퇴직으로 인하여 우울증이나 무기력증을 앓고 있는 사람들에게 독서치료를 실시하여 자신의 처지를 긍정적으로 받아들임으로써 우울의 강도를 약화시키고, 나아가 적극적인 자세로 새로운 삶을 살아가도록 돕는데 효과가 있는지를 검증하기 위하여 실시되었다.

<표 11> 신뢰성 분석의 분산분석표

Analysis of Variance				
Source of Variation	Sum of Sq.	DF	Mean Square	Chi-square Pro.
Between People	20.6667	14	1.4762	10.0000 .0016
Within People	20.0000	15	1.3333	
Between Measures	13.3333	1	13.3333	
Residual	6.6667	14	.4762	
Total Grand Mean	40.6667 2.3333	29	1.4023	

Coefficient of Concordance W = .3279
 Hotelling's T-Squared = 28.0000 F = 28.0000 Prob. = .0001
 Degrees of Freedom: Numerator = 1 Denominator = 14

연구목적에 따라 조기퇴직자 20명을 대상으로 우울증을 진단한 후 사전사후 분석을 위해 선정된 15명에 대한 Beck의 우울척도(BDI)를 사용하여 데이터를 수집하였으며, 분석방법은 SPSS 10.1로, 조기퇴직자의 21개 우울척도에 대한 신뢰성분석, 빈도분석을 실시하였고, 변수대 변수간의 관계를 spearman의 roh를 통하여 각 변수들 간의 상관계수를 규명하였다. 독서치료 전과 문학치료, 독서치료 전과 시치료 부문에서는 비모수통계절차 중 대응표본 Wilcoxon 검증을 실시하고 이어서 치료 전-문학치료-시치료를 하나의 스케일로 하여 신뢰성분석을 수행하였다.

본 연구 목적 달성을 위한 가설 검증 결과 다음과 같은 사실이 밝혀졌다.

1. '조기퇴직자들은 상실감에 따른 우울증이나 무기력증 같은 심각한 정신 질환을 앓고 있을 것'이라는 가설 검증에서, 조기퇴직자 20명에 대한 우울증 진단을 실시한 결과 15명(66.7%)은 심각한 우울 증세를 보였으며, 나머지 5명(33.3%)은 우울증이 없거나 경미한 것으로 나타났다.
2. 조기퇴직자들의 우울증 완화에 독서치료가 효과가 있을 것이라는 가설의 검증에서, 문학치료 후의 근사 유의확률(0.004)과 정확한 유의확률(0.002)이 모두 0.05보다 작기 때문에 문학치료 전과 문학치료후의 우울증 정도에는 변화가 없다는 귀무가설은 기각이 된다. 따라서 우울정

도에 대한 문학치료는 효과가 있는 것으로 나타났다. 또한, 시치료 후의 근사유의 확률(0.001)과 정확한 유의확률(0.000)은 모두 0.05보다 작기 때문에 시치료 전과 시치료 후의 우울증 정도에는 변화가 없다는 귀무가설은 기각이 된다. 따라서 우울 정도에 대한 시치료의 실시는 효과가 있는 것으로 나타났다. 결과적으로 조기퇴직자들의 우울증 치료에 문학치료와 시치료 모두 효과가 있음이 밝혀졌다.

3. 일반도서를 이용한 문학치료보다 시치료가 효과가 더 클 것이라는 가설의 검증에서, 문학치료에 대한 T검증 결과 유의확률은 0.001이었으며, 시치료에 대한 유의확률은 0.000으로 나왔다. 문학치료와 시치료 부문의 유의확률은 0.05보다 낮은 수치를 보여 매우 유의한 것으로 나왔다. 따라서 근소하나마 문학치료보다 시치료의 효과가 조금 더 크다는 것을 알 수 있다.

이상에서 살펴본 바와 같이 독서치료 프로그램은 조기(명예)퇴직자들의 우울증을 치료하는데 우수한 효과가 있는 것으로 나타났다. 따라서 사회적으로 문제가 되고 있는 조기퇴직자들의 우울증 치료와 재기를 위해 도서관에서 독서치료 프로그램의 운영을 적극 제안하는 바이다. 또한 정신건강 문제별 대상자에게 적합한 임상 독서치료 프로그램의 개발과 적용을 위한 후속 연구가 이루어지기를 바란다.

참 고 문 헌

- [1] 김갑선. 2007. 독서치료 관련 학위논문의 연구 경향 분석: 1984-2006. 『독서문화연구』, 6: 158.
- [2] 배정미, 손민숙. 2004. 독서요법이 성인의 우울에 미치는 효과. 『정신간호학회지』, 13(1): 34-42.
- [3] 서기자. 2006. 『독일어권 청소년 문학을 활용한 독서치료: 청소년의 부정적 정서 해소를 중심으로』. 박사학위논문, 충남대학교 대학원.
- [4] 유혜숙. 1998. 『노인의 우울증 해소를 위한 독서요법 연구』. 박사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- [5] 윤달원. 1990. 『非行靑少年의 自我概念 育成을 위한 讀書療法 효과』. 박사학위논문, 성신여자대학교 대학원.
- [6] 이민규 외. 1995. 한국판 Beck 우울척도의 표준화 연구 I: 신뢰도 및 요인분석. 『정신병리학』, 77-95.
- [7] 이민규 외. 1995. 한국판 Beck 우울척도의 표준화 연구 II: 타당화 연구. 『정신병리학』, 96-104.
- [8] 이소라. 2007. 『자기조력도서의 평가기준 수립 및 자기조력 독서치료의 효과에 대한 연구』. 박사학위논문, 충남대학교 대학원.
- [9] 이순옥. 2007. 『부부갈등 가정의 이동을 위한 집단상담 프로그램 개발과 효과: 독서치료 집단상담 프로그램과 이야기치료 집단상담 프로그램 비교』. 박사학위논문, 경북대학교 대학원.
- [10] 이영호. 1993. 『귀인양식, 생활사건, 사건귀인 및 무망감과 우울의 관계: 공변량구조모형을 통한 분석』. 박사학위논문, 서울대학교 대학원.
- [11] 최선희. 1999. 『한국인의 가족 건강성 영역에 관한 연구』. 박사학위논문, 연세대학교 대학원.
- [12] 최소영. 2004. 『시치료가 정서지능 향상에 미치는 효과성 연구』. 석사학위논문, 경기대학교 국제·문화대학원.
- [13] 최소영. 2004. 시치료의 이행와 실제2-치유를 위한 시쓰기. 『문학치료학회』, 1.
- [14] 한홍무 등. 1986. Beck Depression Inventory의 한국판 표준화 연구. 『신경정신의학』, 25(3): 487-500.
- [15] Lerner, Arthur. 1997. "A look at the Poetry Therapy." *The Arts in Psychotherapy*, 24(1): 82.
- [16] Merrily, F. 1987-1988. "Merrily F. Hart, Bibliotherapy and the Judaica Children's Librarian." *Judaica Librarianship*, 56.

• 국문 참고자료의 영어 표기

(English translation / romanization of references originally written in Korean)

- [1] Kap Seon Kim. 2007. "Research trend in the Korean Theses of Bibliotherapy: 1984-2006." *Reading culture research institute journal*, 6: 158.

- [2] Jeong Yee Bae, & Min Sook Son, 2004. "Effectiveness of Cognitive Bibliotherapy in Depressed Adults." *Journal of the Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 13(1): 34-42.
- [3] Gija Seo, 2006. *Bibliotherapie with the practical application in the German speaking area adolescence literature: Focusing on the Reduction of Negative Emotions in adolescence*. Ph.D. diss., Chungnam National University.
- [4] Hae sook Yu, 1998. *A study on bibliotherapy for depressed older adults*. Ph.D. diss., Chungang University.
- [5] Dal Won Yun, 1990. *The effect of bibliotherapy on self-concept of a juvenile delinquent*. Ph.D. diss., Sungshin Women's University.
- [6] Min-Kyu Rhee, et al. 1995. "A Standardization Study of Beck Depression Inventory (I) Korean Version (K-BDI): Reliability and Factor Analysis." *The Korean Journal of Psychopathology*, 4(1): 77-95.
- [7] Min-Kyu Rhee, et al. 1995. "A Standardization Study of Beck Depression Inventory (II) Korean Version (K-BDI): Validity." *The Korean Journal of Psychopathology*, 4(1): 96-104.
- [8] So-Ra Yi, 2007. *Stuhdies on Establishing the Criteria for the Evaluation of Self-help Books and the Effect of Self-help Bibliotherapy*. Ph.D. diss., Chungnam National University.
- [9] Soon-Wook Lee, 2007. *The Development and Effect of Group Therapy Program for The Child in Marital Conflict Family*. Ph.D. diss., Kyungpook National University.
- [10] Young-Ho Lee, 1993. *The Relations between attributional style, life events, event attribution, hopelessness and depression: A Covariance Structure Modeling Approach*. Ph.D. diss., Seoul National University.
- [11] Seonhee Choi, 1999. *A Study on Healthy Family Factors in Korea*. Ph.D. diss., Yonsei University.
- [12] So Young Choi, 2004. *A case study for effects on improving emotional intelligence by poetry therapy*. Graduate Thesis, Kyonggi University.
- [13] So Young Choi, 2004. "Poetry therapyui Ihaenggwa Silje 2: Chiyureul wihan write poetry." *Journal of the Society Korean Literary Therapy*, 1.
- [14] Hong Moo Hahn, et al. 1986. "A Standardization Study of Beck Depression Inventory in Korea." *Journal of the Korean Neuropsychiatric Association*, 25(3): 487-500.