

중년남성의 자존감 향상을 위한 독서치료*

- 성서와 일반도서 활용을 중심으로 -

A Psychodynamic Inquiry into the Self-Esteem of a Middle-Aged Man via Bibliotherapy

김 영 아(Young-Ah Kim)**

< 목 차 >

I. 들어가는 말	2. 연구 측정도구
II. 이론적 배경	3. 연구적용한 독서치료프로그램과 자아존중감 향상
1. 중년 남성의 심리와 위기	IV. 논의
2. 중년 남성의 자아존중감	V. 나가는 말
3. 독서치료와 자아존중감 회복	1. 결론
III. 연구 방법	2. 제언
1. 연구 대상	

초 록

본 논문은 중년남성의 자존감회복의 한 방안으로 독서치료프로그램을 적용하기로 하고 그에 관한 결과를 분석하였다. 중년남성의 심리적 위기와 자존감결여를 문제제기하며 중년남성 10인에게 독서치료를 적용한 결과 자아존중, 타인과의 관계, 지도력과 인기, 자아주장 4변인에 유의미한 변화를 얻었고 이는 도서관 프로그램의 다양한 대상에 적용가능하다는 점을 시사한다.

키워드: 성서, 중년기, 자아 존중감, 독서, 독서치료

ABSTRACT

This paper applies bibliotherapy in order to restore the self-esteem of a middle-aged man in particular. The Bible and six self-help books are used for its therapy. In conclusion, the middle-aged male clients have restored their self-esteem and improve their sense of human dignity in the counseling program which used the Bible and self-help literatures. Bibliotherapy has also proven itself as an important method of psychotherapy which educates the clients to resolve their psychological issues.

Keywords: Bible, Middle-age, Self-esteem, Reading, Bibliotherapy

* 본 논문은 박사학위논문(서울기독교대학교 기독교상담학)의 일부를 발췌하여 수정 보완하였음.

** 서울기독교대학교 강사(pobii-rose@hanmail.net)

• 접수일: 2012년 11월 15일 • 최초심사일: 2012년 11월 28일 • 최종심사일: 2012년 12월 26일

I. 들어가는 말

본 연구는 현대사회에서 자신의 위치 매김을 할 필요성을 느끼며 고민하는 중년 남성들에게 자조도서와 성서를 활용한 '독서치료'라는 매개치료를 실행함으로써 개개인이 느끼는 자아존중감이 높아질 거란 가정 하에 진행하였다.

21세기에 들어오며 인간은 수많은 변화를 맞았고 그 변화의 연속선상에 있다. 정치, 경제, 사회, 문화 등 여러 분야의 변화는 인간으로 하여금 쉴 새 없이 변화하라는 요구를 하고 있다. 그중에서도 무엇보다 의학기술의 발전과 문명의 다양한 발달은 인간의 평균 기대수명을 크게 연장시키는 변화를 가져다주었다. 인간의 수명이 연장되고 인생의 주기 중 중년기가 차지하는 기간이 상대적으로 길어짐에 따라, 중년기가 사회적 및 가정적으로 중추적인 역할을 수행하는 시기인 동시에 신체적, 생리적, 그리고 심리적으로 많은 변화와 문제를 안고 있는 시기로 밝혀지고 있다.¹⁾ 중년기 개인은 자신이 살아온 삶을 돌아보며 앞으로 남은 삶의 후반부를 어떻게 계획하고 준비하여야 하는가에 대한 과제를 당면하게 되었다.

중년기의 연구는 사실상 미미하였으나 정신의학자 융(C. G. Jung)이 중년기를 포함한 인생의 후반기에 관심을 표명한 이후 1950년대 중반부터 중년기에 대한 연구가 활발하게 이루어졌다. 융은 중년기 위기로 고민하는 내담자들의 문제가 절망, 삶의 의미와 목적상실이었으며 정열을 가지고 했던 행동들이 중년기에 더 이상 중요하지 않다는 절망, 그리고 이러한 위기의 징표로 무기력, 권태, 흥미상실, 실존적 불안이 찾아온다고 주장했다.²⁾ 레빈슨(D. Levinson)도 대부분의 중년에게 전환점이 찾아오고 뒷에 걸린 듯한 느낌을 경험하며 자신의 성공을 무의미하게 그리고 자신의 삶을 하잘 것 없고 파괴적인 것으로 느낀다고 했다.³⁾

중년기 남성에게 삶의 의미와 목적의 상실은 커다란 문제이다. 급격한 삶의 변화, 선택, 결정의 시기 등 삶의 전환기에 놓여 있다 보니 중년기 남성에게 여러 병리현상들이 심각하게 나타나고 있다. 특히, 결과중심의 환경에서 성장한 남성들이 중년에 이르러 자존감에 심한 타격을 입게 되면 삶에 대한 의욕이 떨어지게 된다. 이러한 의미에서 중년기 남성들의 자아존중감의 상실은 의미 있게 다루어져야하며 반드시 회복해야할 과제이다.

남상인은 자아존중감이 자기 자신의 존재를 수용, 존중하며 자신의 존재와 본질에 대한 신뢰를 나타내는 것이고 삶의 질은 신체적, 정신적, 사회적 및 경제적 영역에서 각 개인이 지각하는 주관적인 안녕이라고 하였다.⁴⁾ 즉 정신건강의 기초가 되는 자아존중감은 중년기의 남성들에게 질적인 삶

1) 김예순, 성인발달과 생애설계(서울 : 시그마프레스, 2002), pp.63-64.

2) C. G. Jung, 융 심리학 해설, 설영환 역(서울 : 선영사, 1995), p.151.

3) D. Levinson, 남자들이 겪는 인생의 사계절, 김예순 역(서울 : 이화여대출판부, 2003), pp.57-60.

을 유지시키는 기반이 된다고 볼 수 있다. 그렇다면 자아존중감을 회복하고자 하는 노력이 필요하고 이에 대한 방법론이 모색되어야 한다. 이에 매개치료로서 독서치료는 중요한 적용프로그램이 될 수 있다.

독서심리학과 연결하여 이론을 정립한 이저(W. Iser)는 독자가 가지는 심미적 경험을 중심으로 많은 저서를 발표하면서 독서행위를 집중적으로 언급해왔다. 그에 의하면 문학적 텍스트는 형식과 의미에 있어서 근본적으로 '빈자리'를 포함하고 있는데 독자는 그것을 '의미'로 채우고 심리투사의 공간으로 활용한다고 보았다.⁵⁾ 빈자리는 곧 독자나 작가가 지배적인 세계상, 의미체계, 사회체계, 고정된 세계해석, 조직된 구조를 파기하고 그 자리에 환상충동이나 상징으로 대체한다는 뜻이다. 이런 의미에서 문학은 자기감정을 살필 수 있는 기회를 제공하는 적극적인 매체라 볼 수 있다. 독서치료는 의학과 정신의학에서 도서를 병 치료의 자료로 활용하는 방법을 의미한다. 병을 치료하기 위해 글 읽기를 활용하거나 문제되는 성격, 태도 등을 건전한 방향으로 유도하기 위해 글 읽기를 치료 방법으로 하는 모든 활동이라고 할 수 있다.⁶⁾ 독서가 인간의 행동에 영향을 줄 수 있다는 전제는 인격과 행동 등에 있어 정신적인 문제를 가지고 있는 사람의 치료에 독서효과를 활용할 수 있다는 것을 말한다. 이미 선행 연구에서 독서치료가 효과가 있음을 보고하였기에 본 연구에서는 독서치료를 중년남성들에게 적용하고자 한다. 또한 성서와 자조도서를 텍스트의 기본으로 삼아 독서치료를 시행하여 그들 개개인의 자아존중감에 영향을 미치는지 연구하고자 하여 다음과 같은 연구 가설을 설정하였다.

(연구가설 1) 자조도서와 성서를 활용한 독서치료프로그램이 중년남성에게 적용가능한가?

(연구가설 2) 중년남성의 자아존중감 향상에 자조도서와 성서를 활용한 독서치료프로그램이 영향을 줄 것인가?

우리나라에 독서치료가 소개 된 것은 20년이 넘지만 학제의 특성상 성장의 속도가 느렸다.⁷⁾ 독서와 연계된 학문인 국문학과, 도서관학, 문헌 정보학, 그리고 치료와 연계된 심리학과 상담학 중 하나의 영역으로 자리매김이 쉽지 않았다. 그것에 비하면 지금까지 독서치료에 관한 논문은 많다. 2011년 8월 현재 국회도서관에서 독서치료, 독서요법, 문학치료, 시 치료, 글쓰기치료, 저널치료, 동화치료, 자서전 글쓰기 치료 등의 주제로 석사, 박사 학위논문을 검색한 결과 350여 편의 결과를 얻을 수 있었으며 학위 논문 중에서 다루어진 연구주제들을 살펴보면 실험 연구 논문의 종속변인으

4) 남상인, "청소년의 자아분화와 자아존중감의 관계," 인문과학논집, 제12권(2004), pp.77-92.

5) W. Iser, 독서반응비평, 차봉희 역(서울 : 고려원, 1993), pp.231-244.

6) 김종환, 독서지도가 인성발달에 미치는 영향에 관한 연구(석사학위논문, 경주대학교 행정대학원, 2000), p.25.

7) 이영식, 독서치료 어떻게 할 것인가(서울 : 학지사, 2006), pp.13-15.

4 한국도서관·정보학회지(제43권 제4호)

로 가장 많이 다루어진 주제는 자아정체감, 또는 자아존중감, 자기 효능감이나 자아 개념에 관련된 발달적 주제이다. 최선희가 『아동의 사회적 자아개념과 인간관계 증진을 위한 독서요법의 효과』라는 논문을 발표한 이래 연구자들이 가장 집중적으로 탐구한 주제가 바로 자아존중감과 자기개념에 관한 것이었다. 이영식의 조사에 의하면 2008년 1월까지 251편중 77편이 이에 해당되며 독서치료 관련 전체 학위 논문의 30%를 상회하는 분량이라 한다. 이들 가운데는 자아 개념 자체만을 종속변수로 설정하는 경우도 있고 대인관계나 다른 종속변인을 동시에 다루는 경우도 있다.

성서를 독서치료적 입장에서 활용하고자 하는 논문도 있었다. 2005년 김유경의 『독서요법의 기독교 상담에의 적용에 관한 연구』에서 2006년 조윤희의 『성경적 상담 기법으로서의 독서치료 활용에 관한 연구』를 거쳐 2008년 심혜란의 『성경 그림책을 통한 독서치료 프로그램 개발 : 정서, 행동 장애유아를 대상으로』라는 논문과 2008년 조현숙의 『영성 독서 프로그램이 교회 청소년의 자아정체감에 미치는 효과』등이다. 그러나 전체 논문 수에 비하면 성서를 독서치료적 입장으로 접근한 논문은 미미한 수준이다. 여기에 자조도서를 결합한 독서치료라는 변인은 더더욱 없었다.

선행연구를 정리하며 본 연구자는 독서치료가 남녀노소 누구에게나 적용되고 있었음을 알 수 있었다. 그러나 이러한 폭넓은 적용과는 달리 아쉬운 것은 독서치료의 대상이 비교적 아동, 청소년으로 한정되어 그들에 대한 적용 논문이 많이 생산되었다는 점이다.⁸⁾ 그 다음으로 많은 것이 공공도서관을 배경으로 한 논문들이며 아직 병원이나 교도소, 군 등 시설을 배경으로 한 논문은 비교적 적은 편이다. 이는 실험연구를 통한 결과를 도출하는 과정에서 실험대상을 접하기 쉬운 쪽으로 연구가 이루어 졌음을 의미한다.

이와 같은 배경을 가지고 보면 성인을 대상으로 하는 연구가 미비한 것이 사실이며, 이런 이유로 성인 남성을 대상으로 한 논문이 적은 것은 당연한 결과로 볼 수 있다. 더 나아가 성인 남성을 세분화하여 중년남성을 종속변수로 하여 연구한 논문은 한편도 없었다. 이에 본 연구에서는 중년남성을 대상으로 독서치료프로그램을 실시하면 그들의 자아존중감이 향상될 것이라 연구가설에 기초해 중년남성에게 독서치료 프로그램을 적용하고 그에 따른 자아존중감 의식 변화를 연구하고자 한다.

8) 일반대학원 논문으로 발표되며 이론적 기초를 마련해 주던 논문이 프로그램 개발로 연구의 방향이 바뀌고 그 후는 이러한 프로그램 개발을 기반으로 변인을 상정하고 실험연구를 하였기 때문이다. 결국 실험연구를 하여 얻은 결과를 통해 시사점을 제시하는 논문이 양산되면서 적용하기 쉬운 대상선정이 한 몫을 한 것이라 하겠다. 물론 논문의 발표 주체가 일반 대학원에서 교육대학원이나 상담대학원으로 넘어오는 계기도 있었다. 이는 특수대학원의 성격이라 현직 학교 교사들이 많았고 이들이 현장에서 적용하기 쉬운 독서를 가지고 하는 수업의 효과를 인지하여 독서치료 연구에 대거 참여하였기 때문이다. 이것이 학생들을 대상으로 학교 현장에서 연구된 논문이 두드러지게 많은 이유이기도 하다.

II. 이론적 배경

1. 중년 남성의 심리와 위기

에릭슨(E. H. Erikson)은 중년기 발달단계에서는 '생산성 대 침체'라는 발달과업을 제시하며 이 시기를 발달위기시기에 해당된다고 보았다.⁹⁾ 중년기에는 직업적, 가정적으로 성공했다면 생산성을 획득하게 되고 이로써 자식을 낳고 성장시키고, 후세를 지도하고 사회가 개선된다. 이에 실패하면 발달이 중단되고 자식을 낳았으나 성숙시키지 못하는 등 침체가 온다. 즉, 자신이 희망했던 바와 성취한 바를 비교하게 될 때 만족스러우면 남은 인생도 살 만한 가치가 있다고 느끼나 그렇지 못하면 미래에 대비하지 못하고 건강 문제가 발생한다.

로젠버그(M. Rosenberg)는 중년기의 특징은 개인 발달적, 가족생활 주기적, 사회적인 관점에서 몇 가지 특이할만한 특징을 찾아볼 수 있다¹⁰⁾고 하였다. 우선, 개인 발달적 관점에서 신체적, 생물학적 노화가 시작되는 시기로, 인생이 유한하다는 사실 앞에서 본질적 자아에 대한 성찰에 관심을 가지는 시기라는 것이다. 신체적 노화현상은 유전이나 환경에 의해 사람마다 정도나 속도가 다르지만, 노화의 신체적 징조는 40세쯤 명백하게 나타나기 시작한다. 노화현상은 주름살, 흰머리, 거칠어진 피부 등의 외부적 신체변화와 성인병, 각종 암, 소화기 장애, 관절염 등의 만성질환으로 나타나며 시각이나 청각 등의 감각기관의 쇠퇴도 필연적으로 경험하게 된다. 중년기 신체적 변화 중 가장 특징적인 것은 생리적 변화라고 할 수 있는데 생리적 변화로 갱년기 증세가 나타난다.¹¹⁾ 갱년기는 45세에서 60세경까지 지속되는 현상으로 생물학적 상태에 있어서의 전반적 변화를 포함하며, 여성의 경우 갱년기 중에 폐경이 발생한다. 폐경은 생물학적 연령의 한 단계로 어머니 역할로부터의 해방, 출산 능력의 상실, 노년기의 시작 등을 의미하는데 이것은 여러 가지 신체적 증세와 심리적 불안감을 수반한다고 알려져 왔다. 남성에게는 여성의 폐경기에 해당되는 경험은 없으나, 남성호르몬 분비의 감소로 건강상태나 개인의 적응에 영향을 받게 되며, 중년기 남녀는 심리적 폐경 즉 노화에 대한 두려움을 경험하게 된다.¹²⁾

두 번째로 가족 주기적 관점에서 부모역할의 감소와 함께 비로소 독립적, 자율적 존재로서의 자아의 욕구, 필요, 성장 발달에 관심이 증대되는 시기로 제 2의 사춘기, 또는 자녀의 독립에 따른 부모역할의 감소라는 관점에서 '빈 둥지기' 등으로 표현되는 시기이다. 중년기에는 자녀가 독립해서

9) E. H. Erikson, 인간관계론, 주삼환 역(서울 : 법문사, 2004), p.210.

10) M. Rosenberg, *Conceiving the self* (New York : Basic Books, 1979), pp.34-35.

11) 김태련 등, 발달심리학(서울 : 학지사, 2005), p.470.

12) 김애순, 전계서, p.165.

떠남으로 부부만 남게 되는 '빈 등우리' 현상으로 인해 가족생활과 구조에 변화가 생기는데 여기서 오는 정서적 갈등, 소외감을 극복하기 위한 새로운 제도, 역할, 가치관의 변화를 이루어야 할 시기이기도 하다.¹³⁾ 이 시기는 결혼, 출산, 자녀출가 등이 적기에 오지 않거나 또는 이혼, 자녀의 죽음, 질병, 경제적 붕괴 등과 같은 예기치 못한 사건이 발생한 경우에 정서적 위기를 불러올 수 있다. 이 때, 대인관계의 양보다는 관계의 질과 이에 따른 친밀감이 중년기 적응에 영향을 미치며 친밀한 대인관계가 중년기 위기나 상실감에 영향을 미친다고 하였다.¹⁴⁾

세 번째로 사회적 관점에서의 특징이다. 중년기는 사회생활, 직업생활에서 절정기에 달하였으나 성취보다는 하강과 은퇴를 감지하기 시작하는 시기이다. 이로 인해 경제적으로 불안하기도 하고 자신의 존재감에 대한 심한 갈등을 겪게 되는 시기이다. 특히, 중년남성 대부분이 은퇴 후의 노후생활을 걱정하며 남은 생에 무엇을 해야 하는가에 대한 고민과 대안을 마련했을 때에 신속하게 재적응을 해야 하는 변화의 시기이다. 부모로부터 독립하고자 하는 자녀와 노부모의 의존적 욕구 사이에서 물질적 자원의 주된 제공자로서 부담이 되는 시기이기도 하다. 근래에 와서는 생활수준의 향상과 의약품의 발달로 노쇠현상이 점점 더 늦게 오는 것이 일반적이다. 이렇게 늘어나는 수명과 건강에도 불구하고 50세를 전후로 하여 여러 많은 직장에서 정년퇴직 사태가 벌어지고 있다. 이러한 조기 은퇴의 사회제도가 상대적으로 퇴직자의 노화를 재촉하고 중년기의 위기를 재촉하게 되는 것이다.¹⁵⁾ 조기 은퇴는 많은 압박감을 준다. 격렬한 감정의 폭발과 변칙적인 반응 등이 예상되며 긴 휴가 동안 계속해서 일을 하지 않으면 자신이 쓸모없다는 느낌이 들기 때문에 우울증에 빠지는 일이 많다.

아직도 많은 사람들은 중년이 되어도 여전히 건강하고 활동적이며 심리적으로도 안정되고 여러 경험을 통해 더욱 지혜로워지며 사회적으로는 상당한 전문성과 지위를 획득하고 생애에서 최고의 소득을 누리게 되는 이른바 인생의 황금기를 살아간다. 그러나 일반적으로 말해서 중년은 힘겨운 청년기를 거쳐 점진적이고 자연적으로 도달하는 안정된 기간이 아니라 커다란 변화를 경험하고 중대한 선택을 내려야 하며 그에 대한 책임을 전적으로 부담해야 하는 과도기에 해당한다.¹⁶⁾ 이 기간 동안 많은 사람들은 자신의 삶의 의미와 가치에 대한 회의와 정체감의 혼동 및 갈등을 경험하고 삶의 후반부를 새롭게 준비해야 하는 고통스런 심리사회적 과제를 감당해야 한다. 이것이 그동안 그들의 수고와 열정을 통해 자신이 존귀하다고 느껴왔던 자아존중감조차도 내려놓게 만드는 것이다.

바일런트(A. Vaillant)는 중년에게 있어 자아존중감을 회복하여 생의 의미를 유지 하게 할 필요가 있다고 보았다¹⁷⁾. 왜냐하면 중년기의 변화 속에서 갑자기 맞닿은 일시적 변화를 자신의 전체

13) 이은아·정혜정, “중년 남성의 심리적 위기감과 관련된 개인 및 가족 요인,” 한국가족관계학회지, 제12권(2007), pp.301-329.
 14) 최태산·박혜경, “중년남성이 지각한 자의의식과 성역할 스트레스가 중년의 위기에 미치는 영향,” 상담학연구, 제12권, 제3호(2011), pp.931-944.
 15) 성지미·안주엽, “중 고령자의 은퇴만족도에 대한 연구,” 한국경제연구, (2011), pp.175-212.
 16) D. Levinson, 전제서, pp.463-470.

삶속에 대입하고 해석하여 자신을 비하하고 확대하는 것은 여러 가지 병폐를 가져오기 때문이다. 중년남성이 자아존중감을 회복하고 자신에 대하여 긍정적인 해석을 한다면 그들이 속해있는 가정과 직장, 그리고 단체에서 관계가 원활해지고 안정적이 될 것이다.

2. 중년 남성의 자아존중감

자존감이란 자아존중감의 의미로 자기개념, 자기효능감, 자기 도식등의 용어로 표현되고 긍정적 자아개념으로 자아평가, 자아안정감, 자아수용, 자아상과 같은 개념으로 사용하기도 한다.¹⁸⁾

자아존중감이 높은 사람들은 자아존중감이 낮은 사람들보다 부정적 사건을 경험하였을 때, 부정적으로 미칠 영향을 축소시키고 최소화하는 능동적인 전략을 취한다. 부정적인 사건에 접했을 때 높은 자아존중감을 가진 사람들은 먼저 문제되는 속성의 중요성을 최소화한다.¹⁹⁾ 실패 후에 다른 사람들과의 비교를 활발히 하여 타인들의 평가를 낮출 수 있는 계기를 찾고, 다른 영역에서 자기 가치감을 상승시킴으로서 보상적인 자기 증진을 한다. 이에 반해 자아존중감이 낮은 사람들은 자아존중감이 높은 사람들보다 부정적 분위기에서 자기평가가 저하되는 경향을 보이며²⁰⁾ 부정적인 기억이나 부정적인 생각을 한다.

자아존중감을 이해하기 위해서 자아개념을 이해하는 것은 선결과제이다. 자아개념은 한 개인이 자기 자신에 대해서 가지고 있는 하나의 복합적이며 역동적인 신념체계 즉, 나 자신에 대한 자각이라고 정의하고 있다.²¹⁾ 또한 긍정적인 자아개념을 가진 사람은 부정적인 자아개념을 가진 사람보다 매사에 자신만만하며 그의 에너지는 항상 발전과 향상을 위한 강한 추진력으로 작용한다. 긍정적 자아개념은 다음과 같은 특징을 가지고 있다고 로젠버그(M. Rosenberg)는 주장한다. 높은 자아존중, 높은 중요감, 낮은 심약성, 높은 내적통제지가, 낮은 공공 불안, 마지막으로 조화로운 자아조정이다.²²⁾ 자아개념에서 자신들의 욕구를 실현시킬 수 있는 행복한 사람들은 긍정적인 자아개념을 발전시키는 반면, 그들 자신의 이상을 성취할 수 없다고 인식하는 사람은 부정적인 자아개념을 소유하고 있다. 자아존중감은 자아개념의 하위 차원이다. 즉, 자아에 대한 평가적 측면의 하나로 '개인이 자신을 가치 있어 하고 존경을 받을 만하다고 믿는 정도'를 의미한다.²³⁾ 즉, 자신에 대한 스스로의 평가를 말하는 것이다. 지금까지 살펴본 바에 의하면 자아존중감에 대한 개념정의가 다양

17) A. Vaillant가 1977년 발표한 *Adaptation to life* 를 김태련 등, 전게서, pp.482-483에서 인용하였음.

18) A. Mcgrath & J. Mcgrath, 자존감, 윤종석 역(서울 : 한국기독교학회, 2003), p.57.

19) M. Lewis & M. A Rosenblum, *Friendship and Peer relations*(New York : Coiley, 1974), p.58.

20) 전은경, "자존감의 개념적 고찰과 분석," 학생생활연구 제23권(2001), p.42.

21) 조대봉, *인간행동의 이해와 자아실현*(서울 : 문음사, 1990), pp.113-115.

22) M. Rosenberg, *Society and the adolescent self-image*(Middletown Conn. : Wesleyan University Press, 1989), p.170.

23) S. Coopersmith, *The antecedents of self-esteem*(San Francisco : W. H. Freeman, 1967), p.58.

하지만 자아에 대한 평가를 긍정적으로 내리는 것으로 초점을 모아볼 수 있었다. 그리고 남과 더불어 살아가야 되는 공동체 속에서 개인과 주변 사람들의 행복과 삶의 질에 긍정적인 영향을 끼치는 것으로 볼 수 있다.²⁴⁾

이점들을 고려해 볼 때 중년 남성의 자아존중감은 상당히 의미 있는 변수라 생각되어진다. 사회의 중추적 역할을 감당하는 그들이 자신의 가치를 어떻게 자각하느냐에 따라 사회구성원으로 만족도뿐 아니라 수행하는 일들의 완성도가 다를 것이기 때문이다. 또한 무엇보다 한 가정의 가장으로서 그들의 자아존중감은 아내에 대한 사랑과 자녀에 대한 양육의 형태로도 이어지기 때문이다.

3. 독서치료와 자아존중감 회복

1) 독서치료의 정의와 가치

책은 여러 세기 동안 사람들의 적응을 돕는 자료로 사용되었다. 예를 들면 고대 테베에서는 도서관 입구에 '영혼을 돕는 장소'라고 새겨져 있었다.²⁵⁾ 테베인은 책을 삶의 질을 향상시키기 위한 가치 있는 자원으로 소중하게 여겼다.

독서치료는 고대로부터 독서할 수 있는 자료들, 즉 문학을 사용하여 치료에 활용하는 것이 정신적인 치유에 도움이 됨을 인식하여 오래전부터 꾸준히 활용되어 왔지만, 독서치료란 말 자체는 1916년 사무엘(M. C. Samuel)에 의해 *Atlantic Monthly*(1916: 291-301)라는 잡지에 쓰여 지면서 사용되기 시작하였다.²⁶⁾ 독서치료의 정의는 1941년 발행된 *Dorland's Illustrated Medical Dictionary*에서 신경증을 치료하기 위해 책들을 골라서 읽는 것이라고 처음으로 정의 내려졌고, 1987년 발행된 *The Social Work Dictionary*에서는 독서치료를 정서상의 문제나 정신건강에 문제가 있는 사람에게 도서나 시를 활용하여 치료하는 것으로 정의하면서, 사회집단이나 집단치료에 활용되기도 하고 어느 연령의 집단에, 수용되어있거나 방문 환자에게, 혹은 개인의 성장 발달의 수단으로 도서를 이용하는 일반 사람들에게도 효과적이라고 설명하고 있다.²⁷⁾

독서치료는 발달적 혹은 특정하고 심각한 문제를 가지고 있는 참여자가 다양한 문학 작품들을 매개로 하여 치료자와 일 대 일이나 집단으로 토론, 글쓰기, 그림그리기, 역할극 등의 여러 가지 방법의 상호작용을 통해서 자신의 적응과 성장 및 당면한 문제들을 해결하는데 도움을 얻는 것을 뜻하는 넓은 의미로 해석할 수 있다. 다양한 문학작품들에는 인쇄된 글, 영화나 비디오 같은 시청각자료, 자신의 일기 등 글쓰기 작품들이 모두 포함될 수 있다. 어려움을 겪고 있는 환자들을 위해 일하

24) B. H. Kaplan, *Deviant behavior in defense of self*(New York : Academic Press, 1982), pp.63-65.

25) 유혜숙, 노인의 우울증 해소를 위한 독서요법연구(박사학위논문, 중앙대 대학원 문헌정보학과, 1998), p.5.

26) 이영식, 전거서, p.17.

27) 한국 어린이 교육학회 독서치료 연구회, 독서치료(서울 : 학지사, 2002), p.20.

는 전문가들은 독서치료의 커다란 가치를 발견한다.²⁸⁾ 첫째, 독서치료는 환자들이 문제에 관한 통찰력을 얻을 수 있도록 도울 수 있고 긴장완화와 다양성을 위한 기술들을 습득하도록 도울 수 있다. 문학은 우리가 심각한 것으로 받아들인 일들을 수월한 놀이로 받아들일 수 있게 한다. 우스꽝스럽고 아이러니 하고 숭고하고 추하고 불안한 일들은 누구나 겪을 수 있다는 통찰을 하게 한다. 이 과정에서 긴장이 완화되고 생각이 바뀌고 삶을 긍정적으로 볼 수 있게 되는 것이다. 어릴 때부터 가져온 상처의 대부분은 억압되어있지만 문학이라는 매개를 통해 불러내어 치유할 수 있다.²⁹⁾

둘째, 독서치료는 사람들이 상호적인 인간관계를 풍성하게 하도록 도울 수 있다. 윌슨(C. Wilson)은 부정적 정서의 회복에 있어서 상호성은 관계발달의 핵심요소로서 자기 존중감과 강점을 증진시키도록 하고 지지체계의 효과성을 증대시키며 지지체계의 고갈을 막는다고 주장한다.³⁰⁾ 만약 내담자가 가족이나 또래 집단과의 관계 문제를 가지고 있다면 독서요법은 내담자로 하여금 다른 사람들에 대한 이해와 관용을 개발하도록 도와서 문제를 보다 객관적으로 접근하도록 할 수 있다. 다른 가족들은 어떻게 문제들을 해결하는지에 관하여 읽은 후에 내담자는 자신의 가족 문제에 적용할 수 있을 것이다. 동료들과 문제를 지닌 내담자는 다른 또래의 상황에 관하여 읽음으로써 동료관계의 복잡성에 관한 통찰력을 얻을 수 있다. 즉, 자존감 검사 하위변인의 타인과의 관계변인이 유의미한 결과를 보이는 것은 바로 이러한 독서치료의 상황에 직면하여 통찰을 얻게 되기 때문이다.

마지막으로 독서치료는 예방적인 도구로서 볼 수 있다. 흔히 중년들은 인생의 발달 주기에서 결혼, 출산, 자녀출가 등 과 이혼, 자녀의 죽음, 질병, 경제적 붕괴 등 예기치 못한 사건이 발생한 경우에 정서적 위기를 맞기도 한다. 이 때, 대인관계의 질과 친밀한 대인관계가 중년기 위기나 상실감에 영향을 미친다고 하였다. 이에, 책에 나타난 발전적인 위기에 관한 글을 읽고 대처하며 함께 나누는 집단 상담의 형태는 중년의 자기주장을 세울 것이고 관계 질을 향상시켜 자존감을 향상 시킨다. 또한 문학작품은 이들을 도와서 관련된 문제들과 내면에 가라앉은 해결되지 않는 이슈들을 극복하게 할 수 있다. 이러한 독서치료가치는 '자기'를 건강하게 회복시키며 또한 문제에 직면한 내담자들을 도와서 그들이 홀로가 아니라는 것을 알게 하며, 비슷한 문제를 해결해 왔거나 그런 문제들을 지닌 채 살아가는 법을 배운 다른 많은 삶들이 있음을 알게 한다.

2) 독서치료 자료의 선정

하인즈와 하인즈 베리(Hynes & B. Hynes)는 화학반응에 쓰이는 촉매라는 단어를 써서 독서치료의 자료를 설명하였다.³¹⁾ 촉매는 자신은 아무런 반응이 일어나지 않으나 다른 물질의 반응을 촉

28) J. T. Pardeck, & J. A. Pardeck, *Bibliotherapy: A Clinical Approach for Helping Children*(New York : Gordon & Breach Science, 1994), pp.35-36.

29) 변학수, *문학치료*(서울 : 학지사, 2007), p.27.

30) C. Wilson, "The Friends program : A Peer support group model for individuals with a psychiatric disability," *Psychiatric Rehabilitation Journal*, Vol.22, No.3(1999), pp.239-247.

진하거나 지연시키는 것처럼 독서치료에 쓰이는 독서자료 자체가 변하는 것은 아니지만, 독서치료의 치료적 원리로 인해 참여자의 반응 및 변화를 일으켜 독서치료의 효과가 달라지는 것을 의미한다. 촉매의 효과를 요약하면 첫째로 독서치료 자료를 대하게 되면 참여자는 자신의 문제를 직접적으로 바라보지 않아도 되는 효과를 경험한다. 즉 객관적인 거리를 두고 작품을 읽고 작품의 여러 문제 상황과 위기를 바라봄으로써 자신의 문제를 견주어 해석하는 힘을 갖는다는 것이다. 두 번째로 효과적인 자료는 다양한 종류의 의미와 다양한 수준의 의미를 내포하고 있어서 참여자에게 자료의 장점이나 단점에 대해 자유롭게 생각하고 표현할 수 있는 반응의 폭을 넓혀준다. 마지막으로 자료는 개인으로 하여금 억지로가 아니라 자발적으로 자신의 문제를 들여다보고 자연스럽게 밖으로 이끌어낸다. 특히 상호작용적인 과정을 중시하는 독서치료에서는 자료를 매개로 대화를 통해 자신을 스스로 돌아보고 자신의 위치를 점검하는 반응이 더 깊어지고 발달된다고 본다.

일반적으로 독서치료에 사용되는 자료는 책이다. 그러나 사실상 책뿐만이 아닌 신문, 잡지의 기사, 노래의 가사나 영화도 독서치료의 자료가 될 수 있다.³²⁾ 이중 글로 된 자료의 선정기준은 일반 문학작품의 선정 기준과 크게 다르지 않다. 주제, 등장인물, 플롯, 배경 같은 문학적 구성요소를 예로 들 수 있는데, 문학적 구성요소별로 훌륭한 문학작품은 독서치료 자료로서 훌륭하다고 할 수 있지만, 치료자는 좋은 문학작품과 토론하기에 좋은 도구로서의 독서치료용 자료를 구분할 필요가 있다.

독서치료에서는 주제가 중요하게 취급된다. 언어나 문자 형태에 일부 문제가 있다고 하더라도 주제가 적합하다면 그 자료는 치료 자료로 선정이 가능하다. 첫 번째 주제로서의 특징은 보편적 주제이다. 이것은 참여자들이 쉽게 인식할 수 있고 자신과 쉽게 동일시할 만한 정서와 경험을 다루고 있어야한다는 것을 의미한다. 다음은 영향력 있는 주제인데 영향력이 있다는 것은 참여자가 아주 강한 영향을 받을 만큼 감동적인 주제를 말한다. 변학수에 의하면 치유의 일차적 과정은 타자가 경험한 괴로운 트라우마에 독자가 감정을 이입함으로써 동류요법의 효과를 얻는 것이다.³³⁾ 즉, 주제가 영향력이 있어 참여자로 하여금 주인공의 심정에 동의하는 과정에서 치료가 일어난다는 말이다.

세 번째로 이해할만한 주제라는 점은 독서치료에서 특별히 중요한 기준이다. 문학적으로 훌륭한 작품이라도 모호한 면이 많아서 참여자들 간에 토론이 어려운 경우라면 치료가 성공적으로 수행될 수 없다. 모호한 경우의 예는 과거 역사나 특정 문화를 담고 있는 자료의 경우, 광신도의 문제, 편협되거나 주제가 너무 복잡하고 산만하거나 추상적이고 지적인 요소로 쓰여진 글들을 들 수 있다.

주제만큼 중요한 것이 문체이다. 독서치료 자료는 토의를 위한 촉매이므로 어휘와 어법이 분명해야 한다. 특히 강한 의미를 함축하고 있는 정확한 단어들은 좋은 이미지를 만드는데 공헌하므로 이런 특징의 어휘로 이루어진 자료는 치료의 힘이 크다. 한번 들어서 이해하기 힘들거나 전문적인

31) Hynes, & B. Hynes, "Biblio/poetry therapy model," *Journal of poetry therapy* Vol.17, No.3(2004), pp.155-163.

32) 이영식, 독서치료 이론과 실제: 독서치료의 이해(서울: 한국 심성교육개발원, 2006), p.99.

33) 변학수, 전게서, p.73.

서적이거나 사진을 찾아야 비로소 알 수 있을 정도로 모호한 어휘를 사용한 경우, 문법적으로 독특하게 사용된 경우는 주의집중 시간이 오래 걸려 적합하지 않다.

치료 자료로 적당한 리듬이 있는 작품이 좋다. 대개 리듬은 시나 노래에서 두드러지지만 잘 써진 사문에서도 나타난다. 그림책은 언어와 시각적 이미지를, 영화는 말과 소리, 시각적 이미지를 결합시켜 리듬을 연출한다. 리듬이 진부하거나 단조로우면 영향력은 크지 않겠지만, 좋은 리듬은 즐거움을 주기 때문에 내성적 참여자를 리듬만으로도 외향적으로 발전시킬 수 있다.³⁴⁾

독서치료 자료에서 이미지 또한 중요한 의미이다. 이미지는 우리가 실제 경험한 경험치의 절대값으로 나타나지 않는다. 경험을 바탕으로 하나 그 위에 얹어지는 마음속 그리기나 통찰을 통해 펼쳐진 크기나 깊이를 가늠할 수 없는 어떤 것이다. 그러므로 이미지는 사물이나 장면, 또는 각 개인의 경험의 유형에 통찰력을 자극해 줄 수 있는 도구가 된다.

독서치료의 자료를 살펴보면 과연 중년남성에게 독서치료 자료로 어떤 것이 의미 있을까를 생각하면 주제, 문체, 리듬, 이미지 등의 구성요소를 만족하는 자료로서 성서만큼 좋은 자료는 없다. 이와 더불어 성서에서 말하고자 하는 주제와 연결될 수 있는 도서를 결합하여 이해를 돕는 것이 필요하다. 예를 들면 성서에서 이야기 하는 주제가 '도전' 이라던가 '성숙'이라면 도전이라는 주제를 담고 있는 '갈매기의 꿈' 이나 성숙을 이야기 해 볼 수 있는 '마당을 나온 암탉'과 같은 도서를 연결하여 읽게 한다면 성서를 접하는 종교적 거부감도 덜 할 것이고 주제의 이해를 좀 더 도울 것이라고 생각한다.

3) 독서치료 자료로서 성서의 가치

성서는 구원의 책이기도 하지만 치유의 책이다.³⁵⁾ 즉 성서에 각 개인의 개인치료나 군집하고 사는 사회에서의 집단치료 원리와 실체가 담겨져 있다는 말이다. 예수 그리스도가 스스로 상담자가 되셔서 놀라운 치유사역을 감당하셨던 것을 보면 알 수 있다.

하나님께서 사용하시는 은혜의 도구인 성서를 독서치료 영역에서도 사용하고 있다. 특히 내담자들의 문제 중 영적인 문제에 있어서 성서의 적용은 반드시 필요하다.³⁶⁾ 영적인 문제로 고민하는 내담자들에게 삶의 궁극적 의미와 하나님과의 관계회복, 더불어 인간과 사회와 환경에서의 관계에서 사랑과 정의를 실천하도록 돕는 역할에서 성서만큼 중요한 지침은 없다. 성서가 독서치료 자료로서 사용될 수 있는 조건들을 신학적인 근거를 바탕으로 살펴보자.

34) S. K. Levin & E. G. Levin, *Foundations of Expressive Arts Therapy: Theoretical and Clinical Perspectives* (Philadelphia : Jessica Kingsley Publishers, 2000), p.132.

35) 현길연, *문학과 성경*(서울 : 한양대 출판부, 2002), p.40.

36) 안석모 등, *목회 상담 이론 입문*(서울 : 학지사, 2009), pp.27-28.

(1) 문학으로서 가치

성서는 긴 기간의 저술과 각기 다른 저자에 의해 쓰여진 성서의 각 부분내용이 서로 모순됨이 없이 완전한 조화를 이루고 있다.³⁷⁾ 성서는 구약과 신약으로 알려진 두개의 큰 부분으로 구분할 수 있으나 그것이 하나의 획을 같이 하고 있다는 의미이다. 즉, 성서의 텍스트는 총체적인 구조와 뼈대, 문학이 갖는 플롯을 가지고 있다. 이것이 성서가 문학적 가치를 가지고 있다고 말하는 큰 이유이다. 성서 안에 구약과 신약이 함께 존재하며 하나님의 계시가 구약시대에서 신약시대로 어떻게 이어져 왔는가를 살펴볼 수 있게 한다. 아이러니 하게도 각 단편들이 모였으나 전체적으로 문학작품이 갖는 기, 승, 전, 결의 구조를 가지고 있다.³⁸⁾

성서는 독서치료에서 중요하게 생각하는 일련의 치료과정인 동일시와 카타르시스, 그리고 통찰을 가능하게 하는 문학적 측면을 담고 있다. 성서는 곧 인물사이다.³⁹⁾ 성서에 나타난 실제 인물들이 그 시대만의 사람들인가라는 질문을 통해 나를 되돌아보게 되고 지금 현재 나의 모습이 고스란히 녹아있음을 발견하는 순간 '동일시'는 시작된다. 또한 그러한 '동일시'를 통하여 내 자신의 감정과 상처가 위로받고 치유되는 카타르시스를 경험할 수 있다. 이러한 일련의 과정을 통해 앞으로 내담자가 나아가야할 길을 통찰하고 성숙해지는데는 것이다.

성서를 대할 때 장르 또는 문학 양식에 대해서는 특별한 생각 없이 접근을 하는 경향이 있다. 그러나 문학 양식을 무시한 채 성서를 이해하는 것은 무리가 따른다. 왜냐하면 성령님께서는 당신의 뜻을 전달하기 위하여 각종 문학양식을 사용하셨기 때문이다.⁴⁰⁾ 그리고 그 안에는 서사적 기법을 사용하였다. 꼭 같은 이야기라도 말하는 사람에 따라 달라지는 것을 염두 해 두고 이야기를 보다 효과적으로 진술하기 위한 기법들이 서사이야기 기법들이다.⁴¹⁾ 성서의 작가가 서사전략과 기법을 활용하여 기록한 이야기를 독자는 읽으며 역으로 그러한 것들을 추정해 낼 수 있어야 한다. 글을 분석하는데 있어서 서사 기법을 염두에 두는 것은 저자의 의도를 보다 구체적이고 입체적으로 파악하기 위함이다. 하나님의 뜻을 제대로 소화하기 위해서는, 또 그 뜻을 현대의 우리 삶속에 적용하기 위해서는 각 문학 양식에 맞는 해석 원리에 입각하여 본문을 이해해야만 한다.

(2) 성서의 치료적 가치

기독교인의 교육의 핵심은 '성서'에 있으며 성서를 통해 고치시고 싸매시며 치료하시는 하나님을 만났다. 이렇게 볼때 성서의 치료적 가치는 상당히 높다. 첫째, 성서의 주된 치료요소는 인물을 통

37) 김지찬, 요단강에서 바벨론 물가 까지: 구약역사서의 문예적·신학적 거론(서울 : 생명의 말씀사, 1999), p.40.

38) *Ibid.*, p.119. 성경이 갖는 문학성의 기, 승, 전, 결의 구조를 일반적 허구의 문학작품의 구조로 해석하는 것이 아님을 밝혀둔다.

39) 현길연, 전계서, p.316.

40) 변학수, 전계서, pp.215-219.

41) A. F. Mark, 성경이야기 연구 : 서사비평이란 무엇인가, 이종록 역(서울 : 한국장로교출판사, 1993), pp.32-40.

한 동일시이다. 독서를 통한 치료원리는 동일시와 카타르시스, 그리고 통찰 이라는 점을 생각하면 성서는 읽는 이로 하여금 이러한 원리를 제공한다. 하나님은 피조물들을 통하여 당신의 뜻을 이루시고 계신다. 하나님의 뜻을 감당하기 위해 선택된 인물들은 하나같이 온전한 자가 없고 타락한 인간의 군상들임을 발견하게 된다.⁴²⁾ 백성들 또한 그렇다. 심지어 꾀박 속에 갇힌 자들을 이끌어 출애굽한 상태에서도 그들은 불평과 불만을 일삼고 있다.⁴³⁾ 그들은 하나님을 믿는 믿음을 온전히 이어가기보다 끝없이 세상의 유혹에 도전받고 넘어지는 유약한 인간이었다. 아브라함이 사라를 누이동생으로 속이는 실수, 이삭의 아들들에 대한 편애, 야곱의 간교함과 속임수, 요셉의 가벼운 언행, 모세의 나약함과 혈기 부림, 다윗의 치명적인 성적 실수 등등을 보면 위대하여 멀게만 느껴지는 사람이 아니라 저지른 죄과 때문에 나와 동일한 인물로 받아들여지는 것이다. 유약한 인간이 또한 바로 내담자 자신인 것에 대한 동일시가 위안과 치료를 가능케 하는 것이다.

둘째, 성서의 치료요소의 또 다른 면은 수많은 문제 상황에 놓인 인물들이 갖게 되는 문제 해결의 방법을 내 것으로 적용할 수 있다는 것이다. 반두라(A. Bandura)는 개인이 환경에 어떤 영향을 미칠 수 있다는 믿음인 자기효능감이 성공, 문제해결, 적응을 위해 필요한 주요 심리적 변인이라고 주장하였다.⁴⁴⁾ 많은 연구자들은 다양한 심리적 문제를 내담자가 다루어나가는 능력에 있어 자기효능감이 매우 중요한 역할을 한다고 밝혔다.⁴⁵⁾ 개인이 자기효능감을 가지고 성서속의 인물들을 관찰함으로써 그들이 만들어낸 문제 해결의 방법을 통해 자신이 힘들어 하는 문제를 해결해 갈 수 있는 것이다. 이것은 각자 미해결된 문제로 고민하고 방황하는 개개인에게 상당한 안정감과 더불어 자신감을 불어 넣어준다.

셋째, 성서의 치료요소 중에 중요한 면은 모델링을 제시한다는 것이다. 모방은 다른 사람이 행동하는 것을 보고 들으면서 그 행동을 따라 하는 것이다. 여기에서 모방을 하기 위한 모델이 중요해 지는데 이것은 모델의 행동, 사고, 가치관, 그의 해결력 등을 답습하기 때문이다. 이렇게 답습하는 과정을 모델링이라 하는데 성경의 인물들은 중요한 모델이라 할 수 있다. 이들을 보고 가슴에 품으며 모델링을 해가는 과정이 성숙한 영화의 과정이라 할 수 있다.

성서가 올바르게 읽히는 곳에는 하나님과 사람의 관계변화, 사람과 사람의 관계변화, 가치관의 변화, 삶의 태도변화와 같은 전인적 치료로 변화가 수반되는 영적원리가 있다.⁴⁶⁾ 이것이 하나님께서 책을 활용하시는 이유이다. 이에 본 연구자도 이야기 속에서 영적인 원리에 대한 통찰이 일어날 수 있도록 하는 것이 효율적이라는 생각에 독서치료의 자료로 성서를 활용하였다. 이와 더불어 성서와 이를 구체화할 일반도서를 병행하였다.

42) 정정숙, 기독교 상담학(서울 : 배다니, 2002), p.49.

43) 심중석, 구약성서의 이해(서울 : 이کم 비즈넷, 2004), pp.90-96.

44) A. Bandura, "Self-efficacy mechanism in human agency," *American Psychologist*, Vol.37(1982), pp.122-147.

45) 이성진·홍준표, 행동수정의 원리(서울 : 교육과학사, 1999), p.45.

46) 현길연, 전계서, p.19.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상

중년남성의 자아존중감이 자조도서와 성서를 이용한 독서치료 프로그램을 적용하였을 때 어떻게 변화하였는지를 보기 위하여 모수 10인을 실험대상으로 삼았다. 이는 연구자가 본 연구를 수행할 당시 고양평생교육원 원장으로 재직하였으며, 그 당시 초, 중등 학생들의 아버지들을 대상으로 자녀교육을 실시하였으며, 그곳에서 스스로 지원한 10인을 임의로 선정한 것이다.

참여자의 일반적인 특징을 인구사회학적요인, 독서요인, 생활만족요인으로 구분하여 살펴보았다. 첫째, 참여자들의 인구사회학적 특징은 다음과 같다. 참여자들의 연령은 평균 42.50세(S.D.=4.91)로 중년대이다. 종교는 개신교 60%, 가톨릭 10%로 대부분 기독교였으며, 종교가 없는 경우도 30%로 나타났다. 결혼관계는 모두 기혼이었다. 자녀는 1명인 경우가 40%, 2명인 경우가 40%로 나타나 대개 한 두 명의 자녀를 두고 있는 것으로 나타났다. 직업은 자영업 20%, 공무원 10%, 상업 20%, 프리랜서 20%, 기타 30%로 나타났다. 직업의 분포는 다양한 것을 알 수 있다. 수입은 월평균 200-300만원이 40%, 300만원 이상이 60%로 나타났다. 이를 기초하여 볼 때 인구 사회학적 특징에서 참여자들은 중년기 남성의 자존감의 변화를 볼 수 있는 적합한 연령대로 모수가 모였음을 알 수 있다. 특히 본 프로그램이 성서를 활용한다는 점을 알렸음에도 상관없다는 반응이었다. 그만큼 기독교인이 70%였기도 하지만 종교가 없는 참여자도 이를 수용할 만큼의 갈급한 마음의 자세와 열망을 보여 주었다.

독서요인에 따른 특성을 보면 하루 독서량은 30-60분이 40%로 가장 많았으며, 그 뒤를 이어 15-30분 30%, 15분 미만 20%, 60분 이상 10% 순으로 나타났다. 일반적으로 하루 독서량이 30-60분 정도인 것을 알 수 있다. 독서종류는 중복응답을 포함하여 경제관련 서적이 50%로 가장 많았으며, 그 뒤를 이어 자기개발 관련 서적 40%, 기타서적 30%, 신앙서적 20%, 문학서적 0% 순으로 나타났다. 주로 읽는 독서분야는 경제에 관한 것과 자기개발에 관한 것임을 알 수 있다.

생활만족을 보면 대체로 만족스럽다 50%, 그저 그렇다 20%, 조금 불만스럽다 30%로 나타나 대체로 만족하는 경향이 있음을 알 수 있었다. 그러나 그저 그렇다와 불만스럽다라는 응답의 값도 높게 나왔다. 다만, 이들은 자신의 생활에서 만족도가 떨어지는 삶을 그냥 내버려두거나 외면하는 것이 아니라 개선하고자 하는 의지가 있었다. 그러한 의지로 이들은 이 프로그램에 참여하기를 희망하였다.

2. 연구 측정 도구

본 연구에서는 쿠퍼스미스(S. Coopersmith)의 Self-Esteem Inventory(SEI)검사지를 사용하였다. 쿠퍼스미스의 검사지는 강종구가 한국판으로 표준화한 것으로 기존 논문들을 조사하여본 바 성인피검자들에게 적용한 다양한 예가 많았고 무엇보다 쿠퍼스미스가 측정하고자 하는 자아존중감은 사람이 세상과 직면했을 때 자기 자신에 대해서 갖는 태도와 신념을 보기위해 만들어놓았다.⁴⁷⁾ 이에 본 연구자는 중년남성들이 자신과 세상을 어떻게 인지하는지를 관찰해 보기가 다른 검사지보다 유용하다고 판단하였다.

본 검사지의 하위척도는 자아존중, 타인과의 관계, 지도력과 인기, 자아주장 등 네 개로 구성되었고 타인과의 관계부분에서 사후와 자아주장 사전·사후의 신뢰도가 .6을 넘지 않아 이를 보정하였다. 신뢰도를 보정한 표는 다음과 같다.

<표 1> 신뢰도 보정 (Cronbach α)

하위척도	사전	사후
자아존중	.813	.705
타인과의 관계 (7,9,10번 제거/ 4문항)	.916	.663
지도력과 인기	.621	.741
자아주장 (4,12,13,19,23 제거/ 2문항)	.732	.696
자아존중감 전체 (위 제거항목 제거/ 17문항)	.834	.837

3. 연구적용한 독서치료프로그램과 자아존중감 향상

일반도서 6권과 성서를 활용하여 독서치료를 진행하는 과정에서 중년남성 10인의 집단원을 중심으로 기획을 하였기에 이 프로그램은 집단상담의 회기와 실제적인 흐름을 고려했다. 즉, 집단 상담이 탐색기와 친밀기, 갈등기를 거쳐 통합과 조정을 이룬다는 것을 염두하고 6회기를 도입단계, 전개단계, 통합단계로 나누어 진행하기로 하고 프로그램에 반영하였다.

1) 도입단계

도입단계의 가장 큰 특성은 탐색이다.⁴⁸⁾ 탐색은 자기탐색과 타인의 탐색으로 나뉠 수 있다. 가드너(H. Gardner)는 지능을 8가지로 설명하며 자기를 성찰하는 지능과 타인을 이해하는 지능을 포

47) S. Coopersmith, *The antecedents of self-esteem*, p. 92. Coopersmith의 자아존중감 검사(Self-Esteem Inventories : SEI)는 출간된 자아개념 검사 중에서 가장 많이 알려지고 널리 사용되는 도구이다.
 48) 김형태, 집단상담의 이론과 실제(서울 : 동문사, 2008), pp.41-43.

함하여 다중지능이론을 제시하였다.⁴⁹⁾ 자신이 어떠한 존재인지, 자기가 가지고 있는 장점과 단점까지를 이해하며 때로는 불현듯 올라오는 심리적 요인들을 이해하는 지능을 자기 성찰 지능으로 보는데 이는 탐색기에 가장 요구되는 독서치료의 단계와 맞물린다. 또한 자신이 가진 자기 이해도가 어떠한지를 탐색하면서 비로소 타인을 이해하는 방향으로 확장이 됨을 염두에 두고 도입단계에서 읽혀질 책들을 선정했다.

개인이 자신을 어떻게 인식하는가에 대한 문제는 중요하기에 창세기의 아브라함이 하나님에게 인정받는 장면(창세기 22:9-18)을 본문으로 골랐다. 이는 본 저자가 하나님의 자녀로서 의미를 부여받는 과정에 노출시켜 자신을 돌아보게 하는 효과를 기대하였다. 일반도서인 루카도(M. Lucado)의 『너는 특별하단다』를 주제에 맞추어 연결하였다. 특히 성경 본문과 『너는 특별하단다』 모두 분량이 많지 않아 도입에 책에 대한 부담을 덜어주었고, 많지 않은 분량의 책으로도 자신의 숨은 감정과 미해결된 문제들이 얘기되어질 수 있다는 것을 알아차리게 하려는 의도가 있었다. 도입단계에서 본문을 연결해서 개인이 가지고 있는 존재감을 확인하고 점검하는 과정을 마련하며 이를 분명히 하기위해 첫 회기에는 자존감 검사를 실시하였다.

<표 2> 도입단계 프로그램

주제	회기	성경본문	선정 도서	내용
자기 탐색	1	창세기 22:9-18	너는 특별하단다 (Max Lucado) 지음 - 고슴도치출판, 2002년	하나님께서 지은 피조물로 우리는 그분 안에서 존재자체로 존귀하고 특별하다. 타인의 시선과 평가에 좌우되거나 낙인찍힐 필요 없는 소중한 인격체이다. 『너는 특별하단다』의 주제와 아브라함의 믿음에 대한 하나님의 약속을 통해 자신을 성찰하고자 한다.

2) 전개단계

집단원들이 중년 남성이다 보니 자기탐색이 청소년이나 노년보다는 빠를 것임을 전제하고 탐색을 한 회기에 마치게 프로그램을 구성했다. 그러므로 바로 2회기부터 전개단계로 들어가 3회기, 4회기까지 진행하는 프로그램을 구성했다. 그들이 한 가정의 가장으로서, 직장의 상사나 리더로서 살아가며 겪는 갈등이 클 것이라는 가정 하에 주제를 관계맺음과 지도력으로 선정했다. 또한 관계맺음을 가정과 사회로 나누어 보고자 하였다.

2회기는 가정의 문제를 들여다 보기위해 탕자의 비유가 소개된 누가복음을 제시하였는데 가족간의 갈등과 화해를 모색하는 장면이 『우리들의 행복한 시간』과 맥을 같이하고 진정한 부모의 역할이 무엇이며 행복의 가치를 발견하기위해 어떠한 대가가 지불되어야 하는지를 생각하게 하였다.

3회기는 사회의 한 구성원으로서 타인과의 관계맺음이 원활하지 못한 자신의 문제를 돌아보게

49) H. Gardner, 다중지능, 문용린 등 역(서울 : 웅진지식하우스, 2007), pp.31-42.

하고 이 문제가 자신의 내면에 스스로 쌓아올린 여러 장벽들로 인함을 인식하게 하기위해 『담』과 사마리아 여인의 비유를 읽게 하였다. 이로서 나도 열어 보이지 못하고 남도 들어오지 못하게 하는 우리 안의 방어기제들을 알아가서 상징적으로 담을 허물게 도움을 주고자 마련되었다.

4회기는 지도력을 주제로 『갈매기의 꿈』과 사무엘 상, 하권을 통해서 한 인간이 가지고 있는 역량과 그것을 강화하기 위한 노력, 지도력이 미치는 영향력까지를 훑어보며 자신을 직면하도록 하였다. 이에 조나단이라는 주인공과 다윗이라는 인물이 가진 공통점을 비교하여 발견하게 하고 자신이 버려야할 것과 취해야할 것을 나누어 생각하게 함으로써 삶의 새로운 자세를 가지도록 독려하였다.

〈표 3〉 전개단계 독서치료 프로그램

주제	회기	성경본문	선정도서	내용
관계 맺음	2	누가복음 15:11-24	『우리들의 행복한 시간』 - (공 지영) 지음, 푸른숲출판, 2005년.	타인과의 관계맺음이 자신을 사랑할 때 비로소 형성되는 정서임을 감안할 때 자기 삶의 주인임을 잊고 사는 두 주인공과 탕자의 삶을 연관 지어 이러한 삶의 자세가 남을 어떻게 이해하게 되는가를 탐색한다.
	3	요한복음 4:1-9	『담』 - G. J. Ebance 지음, 규장출판, 1987.	나도 열어 보이지 못하고 남도 들어오지 못하게 하는 우리 안의 방어기제들을 파악한다. 이로 인해 타인과 관계를 맺는 것은 거의 불가능하다. 사마리아 여인이 그랬던 것처럼...그러나 한번 예수를 만나 이 담이 허물어짐을 본다.
긍정 해석	4	사무엘 상, 하권	『갈매기의 꿈』 - (Richard Bach) 지음, 현문미디어, 2007년	자신 삶의 주인으로, 한 가정의 가장으로, 직장의 리더로, 사회의 맡은 역할자로 우리는 어떠한 리더십을 갖고 있는가 생각하며 다윗의 리더십을 통한 선택, 겸손, 섬김, 결단을 다짐한다.

3) 통합단계

통합은 주어진 문제를 외면하거나 회피하는 것이 아니라 바로 들여다봄으로서 정확하게 직면을 하는 전개단계를 넘어 자신 안에서 인정할 것을 인정하고 행동으로 옮겨가 전체적으로 삶을 조망하는 단계라고 할 수 있다.⁵⁰⁾ 통합의 단계에서 요구되는 것은 참여한 집단원들이 자신을 긍정하는 자세이며 자신이 가진 자기에 대한 확신을 분명하게 가져 존귀함을 회복하는 것이다.

5회기에는 ‘긍정적 해석’이라는 주제로 강 영우의 『우리가 오르지 못할 산은 없다』와 출애굽기 2: 23- 3: 22을 본문으로 활용하였다. 망막박리로 시력을 잃은 그가 신체적 한계를 극복하고 일리노이대 교수와 일리노이주 특수교육국장 등을 역임하다 2001년 조지 부시 행정부의 백악관 장애인 위원회 정책차관보로 발탁되어 활동하며 많은 아버지들에게 귀감이 된 저서와 모세가 백성들을 위해 출애굽의 지도자로 명을 받는 장면에서 고난을 어떻게 받아들이고 극복하였는지를 직면하게 하려는 의도가 있었다. 그러면서 자신을 돌아보게 한다.

50) 김형태, 전계서, pp.48-52.

6회기에는 마지막 회기로 '자기 확산'이라는 주제를 가지고 치료적 상황을 맞는다. 최종적인 의미와 통합의 의미가 곁들여 짐으로 해서 잘 마무리되어 자신을 건강하게 세워야한다는 목표에 고린도 후서 6: 4-10 본문과 황 선미의 『마당을 나온 암탉』을 연결하여 프로그램을 구성했다. 앞의 행위와 그 행위가 주는 위안과 결단이 참여한 집단원들의 결단으로 동일시 할 수 있도록 돕는 것이 중요한 과제였다. 또한, 바울의 임종이 잘 나타난 고린도 후서 6: 4-10 본문은 죽음 앞에서도 굴하지 않고 자신 삶을 되돌아보며 의지를 강하게 세우는 바울의 삶과 집단원들의 임종 상황을 가정해 보게 함으로서 어떠한 삶을 살아야 할지 독려하려는 의도가 있었다. 6회기 마지막에는 자존감의 변화를 알아보기 위한 검사를 다시 실시하였다.

〈표 4〉 통합단계 독서치료 프로그램

주제	회기	성경본문	선정도서	내용
지도력	5	출애굽기 2:23-3:12	『우리가 오르지 못할 산은 없다』 - (강 영우) 지음, 생명의말씀사, 2009년	우리에게 일어나는 무수한 사건과 문제들속에서 우리는 무엇을 보는가? 주어진 한계 속에서 허우적거리며 좌절 가운데 헤매이는 모습은 아닌가 돌아보며 그 속에서 긍정적인 해석을 통해 삶을 회복하고 나아가는 모습을 학습한다.
자기 확산	6	고린도 후서 6:4-10	『마당을 나온 암탉』 - (황 선미) 지음, 사계절, 2002년	자신의 꿈을 향해 한걸음씩 나아가 꿈을 실현해 가는 앞길을 통해, 평생을 주의 일로 살다 죽음 앞에서 담대히 고백하는 사도 바울을 통해, 앞으로 사는 삶에 온전한 회복과 건강한 세워짐을 다짐하며 확산한다.

IV. 논 의

실험집단은 자조도서와 성서를 활용한 독서치료프로그램을 통하여 6주간의 자아를 탐색하는 시간을 가졌다. 탐색의 기간을 마치고 실시한 자아존중감 검사에서 집단원들에게 상당히 유의미한 변화가 있음을 〈표 17〉은 보여준다. 검사지의 신뢰도를 확보하여 검사를 실시하여 사전·사후 집단 간 차이를 다음과 같이 얻을 수 있었다.

우선, 자아존중과 지도력과 인기 하위변인에서 .001의 유의미한 변화를 보였다. 스스로를 존중하며 자신의 존재감을 확인하고자 애쓰는 중년의 사회적 위기감을 회복할 수 있음을 보여준다고 하겠다.

자기 이해와 통찰은 독서요법의 중요한 목표이다. 상담자가 독서요법에서 일반도서와 성서를 사용할 때 참여자들은 그들 자신과 비슷한 문제에 직면한 인물들에 관하여 읽게 된다. 즉, 그들은 인물과 자신을 동일시하는 가운데 그들 자신들의 동기와 느낌들, 그리고 생각들을 깨닫게 되는 것이다. 이야기의 등장인물의 갈등들과 지각, 그리고 정서적인 반응들을 읽음으로써 참여자들은 그들의 문제되는 상황에 대한 통찰을 얻게 되었다. 독서요법은 두려움과 죄책감, 혹은 수치심 때문에 토론

〈표 5〉 사전·사후 집단 간 차이

	평균		집단 간 차이		
	사전(A)	사후(B)	A-B	df	t
자아존중	3.1500	3.7400	-.59000	9	-4.715***
타인과의 관계	4.0250	4.2250	-.20000	9	-2.449**
지도력과 인기	3.4367	3.6667	-.23000	9	-4.100***
자아주장	3.2000	3.6500	-.45000	9	-2.586*
자아존중감 전체	3.4723	3.8176	-.34538	9	-7.018***

* <.05, ** <.01, *** <.001

되지 않을 지도 모르는 문제에 관하여 이야기하도록 자극하는데 탁월한 기술이다. 독서요법은 비지시적인 상담이라 상담자가 방향을 지시하거나 감동과 통찰을 하도록 강요할 수 없다. 그러나 상담자의 지시가 없었지만 참여자들은 스스로 이 부분을 읽어내는 것이다. 문학 작품과 성서 속에서 자신과 비슷한 문제를 겪는 인물들을 읽는 것은 문제에 대한 느낌들을 입으로 상담자에게 표현하는데 도움을 주었던 것이다.⁵¹⁾

이는 독서치료 프로그램이 그들에게 자아존중감을 향상하도록 도와주었고 그것은 다음과 같은 방향으로 진행되었기 때문이다.

첫째, 참여자들의 능력을 파악하고 소중한 것으로 여겨 격려하도록 지원하였다. 참여자들 스스로 자신을 바라보게 하는 질문으로 촉진 하였다. 그들이 이전의 삶을 어떻게 정리하고 앞으로 삶을 목적하느냐를 생각하며 진행하였다.

둘째, 다른 사람으로부터 정서적 지지와 인정을 받는 것이 자아존중감에 강한 영향을 미치기에 아내나 아이들로부터 지지를 받지 못하는 경우 대안적 방법으로 중요한 타인으로부터의 지지나 격려를 받아야 함을 염두에 두었다. 매슬로우(A. Maslow)는 기본욕구의 단계를 구분하면서 자존의 욕구를 기본욕구라는 저차원에 예측시킴으로서 사람이 타인의 존경을 받으려 하는 것은 가장 본능적인 행동이라고 보았다.⁵²⁾ 본 프로그램에서도 참여자들이 서로에게 독려하고 수용하는 과정을 통해 관계를 형성하였다.

셋째, 자아존중감은 보통 문제에 직면했을 때 그것을 피하기보다는 오히려 극복하려고 할 때, 현실적으로 방어하지 않고 당당하게 직면하게 될 때 바람직한 자기평가적인 사고를 하게하고 자아존중감이 높아진다는 것을 전제하였다. 프로그램을 진행하며 갈등기를 거치는 과정에서도 극복의지가 강한 분들이 촉진을 도와 발표함으로 나머지 참여자들이 용기를 갖게 되었다. 아들러(A. Adler)는 인간이 된다는 것은 자신이 열등하게 느끼는 것을 의미한다고 주장하였다.⁵³⁾ 즉, 성공에

51) 김수경, 주부의 마음상함과 독서치료 프로그램 적용에 관한 연구(박사학위논문, 부산대 대학원 문헌정보학과, 2006), p.78.

52) A. Maslow, 존재의 심리학, 정태연 역(서울 : 문예출판사, 2004), pp.107-142.

53) A. Adler, 아들러 심리학 해설, 설영환 역(서울 : 선영사, 1992), p.64.

의 목표가 개인을 완숙으로 나가게 밀어주고 장애물을 극복하게 한다고 주장한다.⁵⁴⁾ 이를 종합해 보면 인간이 추구하는 궁극적인 목적을 바로 우월성의 추구라고 보았는데, 이는 단지 열등감을 극복한다는 소극적인 입장에서 한 단계 넘어서서 보다 적극적으로 향상과 완성으로 나아가는 것이라고 보면 된다. 이것을 기초하여 그들이 목표의지를 갖도록 한 것이 양적연구의 결과로 보여졌다고 하겠다.

넷째, 자기 능력에 대한 과소평가는 주위의 타인이나 형제들에 의해서 은연중에 주입된 결과라고 볼 수 있다. 본 프로그램에서는 스스로 생각하고 결정하여 행동하는 자립적 행동을 주위 사람들이 중요시하고 있다는 것을 보여 주고, 자립적 행동의 결과에 대한 칭찬과 격려를 하는 방향을 취하였다. 상, 하의 개념을 떠나서 관계 속에 평형을 이루고 서로를 격려하며 가족의 칭찬과 격려를 유도하는 활동을 통하여 가능하였다.

다음으로 타인과의 관계변인에서는 .01의 유의미한 변화를 보였다. 미드(G. H. Mead)는 인간은 다른 사람들이 그에게 반응하는 것처럼 자기 자신에게 반응한다는 전제하에 대인관계의 양상을 자아개념과 연관시켜 연구하였다.⁵⁵⁾ 특히 그는 주위 사람들, 부모, 교사, 동료 등 중요한 타인과의 상호작용에 의해 형성되고 발달된다고 보았다. 즉, 중요한 타인이 자신을 중요하고 가치 있게 평가한다고 지각할 때, 자아존중감은 좋아지며 열등하게 평가할 때 자아존중감은 낮아진다는 것이다. 이점에서 그들은 주요한 타인과의 관계맺음을 해가며 자기를 바라보는 시선을 달리 했다고 볼 수 있다. 독서치료프로그램이 집단으로 행하여진 점, 그리고 함께 치유를 위하여 서로를 보듬고 위로와 지지를 공유하였다는 점에서 유의미한 결과를 얻었다고 본다. 이는 독서치료프로그램이 상당히 관계지향적인 면을 향상시킬 수 있음을 시사한다. 6주를 함께 만나며 서로의 아픔을 솔직하게 내놓고 때로는 울면서 자신의 눌러있었던 내면의 소리에 귀도 기울이고, 타인의 고백에 용기를 얻었다는 면에서 관계에 자신감을 가진 것이다.

마지막으로 자아주장의 하위변인인데 이 또한 .05의 유의미한 변화의 결과를 얻었다. 다만, 자아주장의 변인이 다른 변인에 비해 유의 수준이 떨어지는 것에 주목할 필요가 있었다. 이는 자신의 목소리에 귀를 기울이고, 하고 싶은 말을 참지 않고 한다는 것에는 동의하나 남에게 자신의 주장을 일방적으로 요구하는 것이 아니라 생각이 배려라는 덕목에 얽여져 '주장을 하되 강하고 공격적이 되어선 안 된다'고 하는 무의식이 작용한 것이라 해석된다.

54) *Ibid.*, p.68.

55) G. H. Mead, Mead의 사회심리학, 손장권 역(서울 : 일신사, 1994), p.205.

V. 나가는 말

1. 결론

중년기는 중년기 특성에 따른 딜레마와 고통, 기쁨, 발달 과업 등을 수반하는 자연스런 하나의 발달단계이다. 그러나 심리적 혼란과 고통이 어느 발달적 전환기보다 심각해서 '중년기 위기'라는 용어로 표현되면서 중년기를 위기의 관점에서 보는데 이 중에서도 특히, 자존감의 와해는 큰 심각성을 불러일으킨다고 하겠다. 본 연구에서는 중년기 남성을 대상으로 자존감을 회복시키고자 하는 일환으로 성서와 일반도서 6권을 연결한 독서치료프로그램을 적용하여 보았다. 자기 이해와 통찰이 독서요법의 중요한 목표이기에 상담자가 독서요법에서 성서를 활용하여 참여자들에게 그들 자신과 비슷한 문제에 직면한 인물들에 관하여 읽게 하고 두려움과 죄책감, 혹은 수치심 때문에 토론되지 않을 지도 모르는 문제에 관하여 이야기하도록 자극한 것이다. 중년 남성들이 마땅히 다루어야 할 문제들을 처리하지 못하고 미해결의 과제로 두었던 것들이 사회를 살아가며 문제가 되었었는데 함께 토론해 가며 문제들을 이야기 하는데서 치유가 일어나고 자존감의 회복이 이루어진 것이다.

본 연구는 양적 연구를 통해 독서치료를 통한 중년남성의 자아존중감 향상을 분석하였다. 연구를 진행한 결과에서는 상당히 유의미한 변화가 있었다.

첫째, 자아존중변인과 지도력과 인기 하위변인에서 .001의 유의미한 변화를 보였다. 스스로를 존중하며 자신의 존재감을 확인하고자 애쓰는 중년의 사회적 위기감을 회복할 수 있음을 보여준다고 하겠다. 또한 질적 연구에서도 집단원들은 자신이 현재 상황에서 가지고 있었던 문제점들을 직시하고 자기를 이해하고 통찰한 가운데 그것에서 한걸음씩 나아가 성장하고자 노력했다.

둘째, 타인과의 관계변인에서는 .01의 유의미한 변화를 보였다. 독서치료프로그램이 집단으로 행하여진 점, 그리고 함께 치유를 위하여 서로를 보듬고 위로와 지지를 공유하였다는 점에서 유의미한 결과를 얻었다고 본다. 이는 독서치료프로그램이 상당히 관계지향적인 면을 향상시킬 수 있음을 시사한다.

셋째, 자아주장의 하위변인은 다른 변인에 비해 유의수준이 떨어지나 이 또한 .05의 유의미한 변화의 결과를 얻었다. 결론적으로 성서를 활용하여 독서프로그램을 진행하는 과정에서 중년남성들은 독서치료프로그램이 중년남성에게 적용가능하다는 것과 자존감을 회복하고 향상시키며 건강한 회복을 하는데 독서요법은 중요한 매개였음을 보여주었다. 6주라는 기간이 짧다고 볼 수도 있으나 자신이 변화하기를 갈망하며 나온 중년남성들, 특히 직장 일에 매어있으며 시간을 내기가 빠듯한데도 열심을 다하여 성실하고 진실을 담아 참가한 시간들을 생각하면 귀한 시간이며 변화를 담기에 충분한 시간이었다.

2. 제언

일상생활에서조차 인간은 다른 사람의 도움을 필요로 한다. 또한 가정에서나 직장에서 다른 사람을 도와야 할 때도 있다. 이럴 경우 도움을 주고받을 수 있는 관계를 형성할 수 있어야 하고, 그런 관계를 유지할 수 있어야 사회생활을 더 잘 할 수 있다. 결국 인간은 사회적 동물이기 때문이다. 그러기 위해서 개인이 사회의 구성원으로 자신의 탐색을 하는 것은 바람직한 일이다. 요즘은 매체의 발달과 인터넷의 보급으로 혼자서 자기 탐색을 하는 경우가 있다. 그런데 이러한 자기 탐색이 좀 더 원활하고 가능하기 위해서는 다양한 참여프로그램이 있을 때 이다. 참여프로그램의 활성화는 더 많은 개인의 성장을 가져온다는 연구보고가 있다.⁵⁶⁾ 이러한 점을 염두에 두고 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 현재 우리나라의 다양한 기관에서 다양한 프로그램이 보급된다는 것은 의미 있는 일이다. 특히, 도서관의 역할이 상당히 안정적으로 자리 잡았다는데 의미가 있다. 그러나 프로그램의 보급이 일정한 대상이나 연령에 치우친다면 이는 제고해 보아야 한다. 특히, 중년남성의 참여를 유도하는 프로그램은 찾기가 쉽지 않다. 그들의 참여가 원활할 수 있는 프로그램 개발과 시행은 절실히 필요하다고 생각한다.

둘째, 6주의 짧은 시간으로 회기를 진행한 독서치료프로그램으로서 활용해야할 도서목록이 6권 뿐이고 이와 더불어 성서의 본문과 연계를 모색하는 과정에서 선행연구가 전혀 없어 연구를 하는 내내 이 분야의 연구의 필요성을 절감했다. 이에 근거를 마련하여 연구자 임의로 프로그램모형을 설계하면서 좀 더 풍부한 자료를 가지고 모형설계를 하지 못했다는 것과 그로인해 연구결과를 전체 중년남성에게 일반화하기 어렵다는 한계점을 밝힌다. 또한, 중년 남성을 대상으로 하는 보다 활기찬 연구가 선행 되어야 함은 두말할 것이 없다. 중년남성의 필요와 욕구를 알아야 프로그램에 반영할 수 있기 때문이다.

마지막으로 본 연구는 중년 남성의 자아존중감을 변인으로 삼았다. 그러나 중년남성에게서 자아존중감에 대한 문제만이 있는 것은 아니다. 그 밖에 중년 남성에게 하위변인으로 연구되어야 할 독서 치료프로그램은 무궁무진하다. 프로그램 진행에서 참여자들이 호소한 삶의 질 문제, 위기감의 문제, 의사소통의 원활함 등을 연구목적으로 하는 연구가 더 이루어 져야 할 것이다.

56) 정미영, 심미영, "이용시설 참여노인의 삶의 질에 영향을 미치는 요인: 프로그램 참여도, 자아존중감 및 우울을 중심으로," 한국노년학회지, 제29권, 제4호(2009), pp.1539-1558.

참고문헌

- 김수경. 주부의 마음상함과 독서치료 프로그램 적용에 관한 연구. 박사학위논문, 부산대 대학원 문헌정보학과, 2006.
- 김애순. 성인발달과 생애 설계. 서울 : 시그마 프레스, 2002.
- 김지찬. 요단강에서 바벨론 물가까지: 구약 역사서의 문예적, 신학적거론. 서울 : 생명의 말씀사, 1999.
- 김태련 등. 발달심리학. 서울 : 학지사, 2005.
- 김형태. 집단상담의 이론과 실제. 서울 : 동문사, 2008.
- 남상인. “청소년의 자아분화와 자아존중감의 관계.” 순천향대학교 인문과학연구소 인문과 학논집, 제12권(2004), pp.77-92.
- 변학수. 문학치료. 서울 : 학지사, 2007.
- 성지미·안주엽, “중고령자의 은퇴만족도에 대한 연구.” 한국경제연구, (2011), pp.175-212.
- 심종석. 구약성서의 이해. 서울 : 이컴 비즈넷, 2004.
- 안석모 등. 목회 상담 이론 입문. 서울 : 학지사, 2009.
- 유혜숙. 노인의 우울증 해소를 위한 독서요법연구. 박사학위논문, 중앙대 대학원 문헌정보학과, 1998.
- 이성진·홍준표. 행동수정의 원리. 서울 : 교육과학사, 1999.
- 이영식. 독서치료 어떻게 할 것인가. 서울 : 학지사, 2006.
- 이은아·정혜정. “중년 남성의 심리적 위기감과 관련된 개인 및 가족 요인.” 한국 가족관계 학회지, 제12권(2007), pp.301-329.
- 전은경. “자존감의 개념적 고찰과 분석.” 숙명여대생활연구, 제23권(2001), pp.42-57.
- 정정숙. 기독교 상담학. 서울: 베다니, 2002.
- 조대봉. 인간행동의 이해와 자아실현. 서울: 문음사, 1990.
- 최태산·박혜경. “중년남성이 지각한 자기의식과 성역할 스트레스가 중년의위기에 미치는 영향 상
담학연구.” 한국상담학회, 제12권(2011), pp.931-944.
- 한국 어린이 교육학회 독서치료 연구회. 독서치료. 서울 : 학지사, 2002.
- 현길언. 문학과 성경. 서울 : 한양대 출판부, 2002.
- Adler, A. 아들러 심리학 해설. 설영환 역. 서울 : 선영사. 1992.
- Coopersmith, S. *The antecedents of self-esteem*. San Francisco : W. H. Freeman, 1967.
- Erikson, E. H. 인간관계론. 주삼환 역. 서울 : 법문사. 2004.

- Gadner, H. 다중지능. 문용린 역. 서울 : 웅진지식하우스, 2007
- Hynes, & Hynes, B. "Biblio/poetry therapy model." *Journal of poetry therapy*, Vol.17(2004), pp.155-163.
- Iser, W. 독서반응비평. 차봉희 역. 서울 : 고려원, 1993.
- Jung, C. G. 융, 심리학 해설. 설영환 역. 서울 : 선영사, 1995.
- Kaplan, B. H. *Deviant behavior in defense of self*. New York : Academic Press, 1982.
- Levin, S. K. & Levin, E. G. *Foundations of Expressive Arts Therapy: Theoretical and Clinical Perspectives*. Philadelphia : Jessica Kingsley Publishers, 2000.
- Levinson, D. 남자가 겪는 인생의 사계절. 김애순 역. 서울 : 이화여자대학교출판부, 2003.
- Lewis, M. & Rosenblum, M. A. *Friendship and Peer relations*. New York : Coiley, 1974.
- Mark, A. F. 성경이야기 연구: 서사비평이란 무엇인가. 이종록 역. 서울 : 한국 장로교출판사, 1993.
- Maslow, A. 존재의 심리학. 정태연·노현정 역. 서울 : 문예출판사, 2004.
- Mcgrath, A. & Mcgrath, J. 자존감. 윤종석 역. 서울 : 한국 기독교학생회, 2003.
- Mead, G. H. Mead의 사회심리학. 손장권 역. 서울 : 일신사, 1994.
- Pardeck, J. T. & Pardeck, J. A. *Bibliotherapy : A Clinical Approach for Helping Children*. New York : Gordon & Breach Science, 1994.
- Rosenberg, M. *Conceiving the self*. New York : Basic Books, 1979.