

# 대학생 행복지수 제고를 위한 독서치료 적용에 관한 연구 \*

## Application of Bibliotherapy to Enhance the Happiness of University Students

이 승 채 (Seung-Chae Lee)\*\*

### 〈목 차〉

I. 서론	III. 독서치료 프로그램 적용의 실제
1. 연구의 필요성과 목적	1. 자료 선정
2. 선행연구	2. 진행과정
3. 연구방법	3. 학생 소감
II. 이론적 배경	IV. 프로그램 결과 및 해석
1. 행복지수의 의의와 구성요소	1. 행복지수의 변화
2. “행복한 호주 만들기” 프로젝트	2. 자료 평가
3. 발달적 독서치료와 “행복한 호주 만들기”	V. 결론

### 초 록

본 연구에서는 대학생들을 대상으로 하여 새로운 독서치료 프로그램을 계획한 후에 실시하고 평가하였다. 그 결과 다음과 같은 사실이 밝혀졌다. 1) 새 독서치료 프로그램을 통하여 행복지수를 제고할 수 있었다. 세부적 요소별로 살펴보면 삶의 만족도 제고 측면에서 유의미한 효과가 있으며, 긍정적 감정 빈도의 제고는 비교적 힘든 것으로 나타났고, 부정적 감정 빈도의 감소 효과가 가장 확실한 것으로 나타났다. 2) 행복지수를 구성하고 있는 각 요소에 대한 독서치료 프로그램의 영향은 상황에 따라 상이할 수 있다. 3) 종교 및 영성 자료에 대한 반응은 사람마다 편차가 상대적으로 크다.

키워드: 행복지수, 독서치료, 행복한 호주 만들기, 자기개발서, 치유서

### ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate the effects of a new bibliotherapy program on the happiness index of University students. The results were as follows: Firstly, we can raise the happiness index through the new bibliotherapy program. More specifically, we can reduce negative emotions to a great extent, and raising the level of satisfaction with life is effective. But increasing positive emotions is not easy. Secondly, Effect of bibliotherapy program on the factors of Happiness is different by various situations. Thirdly, reaction of participants of bibliotherapy program to religious and spiritual media is different.

Keywords: Happiness index, Bibliotherapy, Self help book, Making australia happy

\* 이 논문은 2014년도 전북대학교 연구기반 조성비 지원에 의하여 연구되었음

\*\* 전북대학교 문헌정보학과 교수 (create@jbnu.ac.kr)

•논문접수: 2014년 11월 22일 •최초심사: 2014년 11월 25일 •게재확정: 2014년 12월 12일

•한국도서관·정보학회지 45(4), 391-408, 2014. [http://dx.doi.org/10.16981/kliss.45.201412.391]

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성과 목적

우리나라 복지부에서 전국 18세 미만 아동을 양육하는 4천7가구(빈곤가구 1천499가구 포함)를 대상으로 실시한 ‘2013년 한국 아동종합실태조사’ 결과를 발표했다. 그 결과 우리나라 아동의 ‘삶의 만족도’가 경제협력개발기구(OECD) 내 국가들 가운데 가장 낮고, 결핍지수는 가장 높은 것으로 나타났다. 또한 아동이 겪는 스트레스와 우울 수준도 이전보다 높아졌으며 인터넷이나 스마트폰 등 매체중독 위험군에 있는 아동도 늘어났다(연합뉴스 2014). 잡코리아가 국내 4년제 대학에 재학 중인 남녀 대학생 810명을 대상으로 ‘대한민국 대학생 행복지수’에 관한 조사 결과 우리나라 대학생들이 스스로 진단한 행복점수는 56점으로 낙제점이며 스트레스는 70점으로 높게 나타났다(안동준 2011). 우리나라의 직장인 스트레스도 OECD 1위로 나타났다(The Korea Herald 2014). OECD에서는 우리나라 65세 이상 노인들의 빈곤율은 49%로 OECD 국가 평균(13%)보다 3배 이상 높다고 지적하였다(한겨레 뉴스 2014). 이와 같이 어려서부터 노인이 되기까지 한국인들은 많은 스트레스에 노출되어 있는 상황이다. 이와 같은 상황에서 국가적으로 행복지수를 제고하기 위한 범국민적인 노력이 필요하다고 할 수 있다.

인간은 계속적으로 행복을 추구하면서 살아간다. 행복을 적극적으로 추구하는 과정에서 행복지수 측정방법이 개발되었고 자신이 얼마나 행복한 상태인지 파악하기 위하여 행복지수를 측정할 수 있다. 각국에서 행복지수에 많은 관심을 가지고 있다. 1972년 부탄 제4대 국왕인 지그메 싱기에 왕추크는 국민행복지수 개념을 제안하였다. 후에 부탄 정부는 국민행복지수를 계량적으로 측정할 수 있는 방법을 개발하였고, 제5대 왕인 지그메 케사르 남기엘 왕추크가 즉위한 이후 2008년 11월 국민행복지수를 국가 정책의 기본 틀로 채택하였다. 부탄정부가 개발한 국민행복지수의 4대 축은 1) 평등하고 지속적인 사회경제 발전 2) 전통가치의 보존 및 발전 3) 자연환경의 보존 4) 올바른 통치구조이다(권창희 외 2013, 26). 우리나라에서도 “국민행복”과 관련된 구호나 이슈를 정부부처 및 매스컴에서 수시로 접할 수 있을 만큼 “국민행복”은 사회적인 관심사가 되고 있다. 호주에서는 ABC TV에서 2010년 11월에 “행복한 호주 만들기” 프로그램 3부가 방영되었고(Grant 2011), 이후로도 2014년도까지 에피소드가 수차례 방영되었다(J River Media Center 2014)(ABC 2014). 이 프로젝트를 120만 명의 호주국민들이 실행한 실천할 만큼 선풍적인 인기를 끌었다(Grant, Leigh 2013, 5). 그 결과 이 프로젝트를 통하여 자신에 맞는 목표와 가치 찾기 등 8단계 실행방법이 행복에 대단히 중

요하다는 사실이 분명하게 밝혀졌다.

우리나라의 문헌정보학계에서도 도서관을 통하여 행복지수 제고에 기여할 수 있는데 그중에서도 효과적인 독서치료 프로그램 개발은 행복지수 제고에 크게 기여할 수 있을 것이다. 전술한 바와 같이 우리나라 대학생들의 행복점수는 아주 낮고 스트레스는 아주 높은 상태이므로 이 상황을 개선시킬 필요가 있다. 대학 시절은 졸업 후에 사회에서 활동할 수 있도록 여러 가지 역량을 개발하는 시기이다. 대학생들이 독서치료 프로그램 참여를 통하여 행복지수 제고능력을 신장시킬 수 있다면 향후 자신의 인생에서 행복을 증가시키고 사회에 좋은 영향을 끼칠 수 있을 것이다. 따라서 본 연구의 목적은 1) 행복지수 제고에 중요한 요소들을 서술한 자료들을 활용한 대학생 독서치료 프로그램 모형을 개발하여 적용하고 2) 적용을 통한 행복지수 변화 및 참여 학생들의 반응을 분석하고 3) 이전의 연구(이승채 2013)와 비교함으로써 더욱 유용한 지식을 창출하는 것이다.

## 2. 선행연구

본 연구에서는 행복지수와 대학생들의 독서치료프로그램의 두가지 측면을 포괄하고 있으므로 관련된 연구들을 중심으로 서술하고자 한다.

먼저 행복지수와 관련하여 “Library and Information Science Abstract”에서 “happiness index”로 검색하여도 관련된 논문을 검색할 수 없을 만큼 문헌정보학 분야에서는 행복지수와 관련된 연구가 없었다. 그런데 임상심리학 분야에서는 긍정심리학에 기초한 자기개발서의 효과(자신의 활동에 대해 의미있다고 느끼는 정도) 및 효능(우울증과 삶의 만족도)을 평가한 연구가 진행된 바 있다(Parks and Szanto 2013). 이 연구에서는 인지행동적 자기개발서와 긍정심리학에 근거한 자기개발서의 효과 및 효능을 비교하였다. 그 결과 우울증 감소에는 두 가지 자기개발서의 효능이 비슷하였고 삶의 만족도 측면에는 긍정심리학적 자기개발서가 더 큰 효과가 있는 것으로 나타났다. 또한 효과 측면에서도 긍정심리학적 자기개발서가 인지행동적 자기개발서보다 더 큰 것으로 나타났다.

우리나라에서도 행복지수 제고에 관련된 연구가 행해진 바 있다. 조성립과 김은정은 보건소에서 실시하는 비만교실 프로그램에 참가한 비만 중년 여성들을 대상으로 연구하였다. 구체적으로 12주간의 유산소 운동과 근력 운동으로 구성된 복합운동이 행복지수에 어떤 효과를 가져오는지에 관하여 조사한 결과 12주간 복합운동 프로그램 참가 후 비만 중년 여성의 행복지수는 향상되었다(조성립, 김은정 2010). 이해일 등은 서울시 아파트 가구 내의 실내식물이 행복지수에 미치는 영향을 연구하였다. 그 결과 1시간 내에서 식물과 함께하는 시간이 많을수록 행복지수는 정비례관계를 나타냈으며 실내화분식물의 수가 많아지면 행복지수도

증가하였다(이해일 2011). 이계운·송현중(2013)은 대학생들을 대상으로 하여 운동참여가 행복지수에 미치는 영향을 연구하였다. 그 결과 운동참여자의 운동참여 빈도와 강도보다는 운동참여 기간에 따라서 행복지수의 차이가 있는 것으로 나타났다.

대학생들을 대상으로 한 이제까지의 독서치료 관련 연구를 살펴보면 1) 여러 가지 문제 상황에 맞는 독서치료 프로그램 제안 2) 독서치료 과정에서의 학생들의 반응 3) 독서프로그램이 자아정체감 확립이나 스트레스 해소, 행복지수에 미치는 효과 등에 초점을 맞추어 진행하였다. 이희정·박옥화(2001)는 대학생들을 대상으로 독서치료를 실시하여 자아정체감 정립에 효과가 있음을 밝혔다. 김수경(2008)은 갈등과 혼란, 자아정체성 확립의 과제를 안고 있는 대학생들을 대상으로 독서치료를 실시하고 그 결과를 분석하였다. 이 연구에서 독서치료의 원리인 동일시, 카타르시스, 통찰이 일어나는 부분을 구체적으로 제시하였고 대학생의 자아정체감 정립에 독서치료가 효과가 있음을 밝혔다. 이연옥(2009)은 독서치료가 역기능 가정에서 성장한 자녀에게 미치는 영향을 대학생 6명을 대상으로 하여 연구한 바 있다. 이 연구에서 독서치료 프로그램에서 일어났던 참여자의 경험뿐 아니라 이들의 경험을 유형화한 뒤, 각 과정에서 일어난 참여자의 사고와 감정의 변화를 분석하였다. 그 결과 독서치료는 역기능 가정에서 파생된 상처와 고통을 치유하고 완화함으로써 참여자들이 되풀이되는 상처의 쇠사슬을 끊어내어 보다 나은 삶을 살도록 하는데 긍정적 효과가 있는 것으로 드러났다. 또 김종희·강정구(2010)는 대학생의 자아정체감 확립을 위한 독서교육론 교육방법을 연구하였다. 그들은 문학독서교육이 가능하도록 상호작용적 독서치료이론을 활용한 문학독서교육 수업모형을 설계하고 소설과 시 분야에서 서사구조를 분석하였다. 김용수(2012)는 장애, 비장애 대학생들에게 독서치료를 활용한 사회통합인성프로그램을 실시하고 자아존중감 증진과 사회적 거리감 감소에 효과가 있었는지 분석하였다. 그 결과 프로그램에 참여한 장애, 비장애 대학생들이 프로그램 참여 후의 사후검사 결과에서 자아존중감이 증진되고 사회적 거리감이 감소되었다.

우리나라에서 행복지수와 독서치료를 연관시켜 행한 연구도 발표되었다(이승채 2013). 그 연구에서 대학생들을 대상으로 하여 독서치료 프로그램을 적용한 결과 삶에 대한 만족도 제고의 효과가 가장 확실하였고, 긍정적 감정 빈도의 제고에 유의미한 효과가 있었으며, 부정적 감정은 유의미하게 감소시키지 못하였다. 그러나 그와 같은 결론이 프로그램의 변화와 상관 없이 지속적으로 나타나는 현상인지, 프로그램을 더욱 개선시킬 수 있는 방안은 무엇인지 등에 대하여 후속연구를 통하여 밝혀보는 것도 중요한 의미가 있다고 사료된다.

### 3. 연구방법

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 C대학교 문헌정보학과 학부과정에 개설되어 있는 ‘독서치료’ 과목을 수강하는 학생들을 대상으로 한 실험연구를 실시하였다. 또한 설문지, 관찰, 문헌연구 방법을 병용하여 자료를 수집하였다. 수집된 자료는 통계기법 가운데 t검증기법을 통하여 분석하였다.

학생들을 대상으로 하여 3월 18일부터 6월2일까지 독서치료 프로그램을 실시하였고, 전후로 설문지를 활용하여 학생들의 행복지수를 측정하여 비교함으로써 프로그램을 통한 행복지수 제고 여부를 파악하였다. 행복지수는 한국심리학회에서 개발한 도구를 사용하여 분석하였고, 프로그램에 대한 학생들의 반응을 분석하였다. 행복지수를 조사할 때에는 솔직한 답변을 유도하기 위하여 이름 대신 ID나 가명을 기입하도록 하였다. 또한 학생들로 하여금 전체를 읽거나 감상한 자료를 대상으로 하여 5점 척도를 사용하여 무기명으로 평가하도록 하였다. 또한 대학의 통합정보시스템에 학생들이 무기명으로 입력한 강의평가 내용을 활용하여 프로그램에 대한 평가를 보완하였다.

초기에 29명을 대상으로 하여 프로그램을 시작하였는데 중도 탈락학생 5명, 전후에 실시한 설문지상의 ID나 가명이 일치하지 않은 학생 3명을 제외한 결과 최종적으로 분석된 연구 대상은 모두 21명(남학생 6명, 여학생 15명)이었다. 연령은 31세의 남학생 1명을 제외하고는 모두 22~24세로 나타났다.

## Ⅱ. 이론적 배경

### 1. 행복지수의 의미와 구성요소

행복은 긍정적인 현상으로서 원래 성격상 보편적이어서 모든 인류에 해당하는 것이지만, 행복의 정의는 사람마다 다르고, 문화, 경제적 지위, 사회적 위치, 영적 배경, 일상의 상황 등에 따라 다양하다(Guzman, 2012). 따라서 행복의 정도를 측정하는 방식도 상황에 따라 변화할 수 있다.

부탄연구센터에서는 부탄국민들의 행복 정도를 측정하고 정부정책의 성취내용을 파악하기 위하여 국가총행복지수(Gross National Happiness Index)를 개발하였다. 이 행복지수는 심리적 복지, 문화적 회복능력(cultural resilience), 교육, 보건, 시간이용 및 균형, 양호한 거버넌스, 지역사회의 활력, 생태적 다양성, 생활수준의 9가지 영역에서 72개의 지표들을 포

함하고 있다(The Centre for Bhutan Studies 2008). 현재는 다른 나라들도 네팔과 유사한 접근방식으로 행복지수를 측정하고 개발하기 시작한다는 점은 중요한 의미를 가진다(Brooks, Jeremy S. 2013).

영국의 심리학자 Rothwell과 인생상담사 Cohen은 2002년 “행복의 지수”를 계산하는 수식을 만들었다. 이들은 18년 동안 1,000명의 남녀를 대상으로 80가지 상황 속에서 자신들을 더 행복하게 만드는 5가지 상황을 고르게 하는 실험을 하였다. 그 결과 행복은 “인생관, 적응력, 유연성 등 개인적 특성을 나타내는 P(Personal characteristics), 건강, 돈, 인간관계 등 생존조건을 가리키는 E(Existence), 야망, 자존심, 기대, 유머 등 고차원 상태를 의미하는 H(Higher order) 등 3가지 요소에 의해 결정된다”고 하였다(Volke 2006, 84). 영국의 신경재단(New Economic Foundation)은 2012년 지구촌행복지수(Happy Planet Index)를 활용하여 세계 151개국의 행복지수를 조사하였다(Happy Planet index 2014). 호주의 ABC방송국에서도 호주 국민의 행복지수를 높이기 위해 행복지수를 만들었다. 우리나라에서도 한국심리학회에서 한국인의 문화적 특징을 반영하여 한국인의 행복지수를 개발하였다. 한국심리학회에서 개발한 행복지수(A)는 1) 개인적, 관계적 측면에 대한 만족도 및 자신이 속한 집단에 대한 만족도(B) 2) 긍정적 감정 빈도(C) 3) 부정적 감정 빈도(D)를 조사하고 그것을 토대로 하여 다음과 같이 계산한다.  $A = \{[(B+C-D)+15] \times 1.85\}$ . 즉 개인적, 관계적 측면에 대한 만족도 및 자신이 속한 집단에 대한 만족도(B)가 높고, 긍정적 감정 빈도(C)가 높으며 부정적 감정 빈도(D)가 낮을수록 행복지수가 높아진다(중앙일보홈페이지 2014).

## 2. “행복한 호주 만들기” 프로젝트

호주 ABC프로그램에서는 2010년 11월에 행복에 대한 초대형 심리 프로젝트인 “행복한 호주 만들기(Making Australia Happy)”를 실시하였다. 그 결과 큰 호응을 얻었고 그 결과 호주가 OECD 국가 가운데 3년 연속으로 행복지수 1위를 차지하였다고 한다(Grant, Leigh 2013, 5). 제작진은 행복지수가 가장 낮은 지역에서 각각 조건이 다른 여덟 명의 참가자들을 선별하고 전문 코칭팀을 만들어 그들의 행복과 삶의 질을 개선하는 도전에 뛰어들었다. 8단계 프로그램의 실시 결과 면역력, 수면, 체력 등의 측면에서 놀라운 변화가 일어났다. 이 프로그램을 통하여 행복은 후천적으로 개발할 수 있는 기술이라는 사실을 과학적으로 증명할 수 있었다.

8단계 프로그램은 1) 자신에 맞는 목표와 가치를 찾기 2) 무작위로 친절 베풀기 3) 마음챙김 생활화하기 4) 강점과 해결책에 집중하기 5) 감사를 느끼고 표현하기, 6) 진심으로 용서하기 7) 사회적 연결고리 만들기 8) 평가하고 다시 시작하기로 구성되어 있다. 3단계의 마음

챙김은 감각을 열고 지금 이순간에 나 자신의 몸, 감정, 사고에 주의를 집중함으로써 의식적으로 살아갈 수 있게 해주는 정신상태를 뜻한다. 4단계의 “강점과 해결책에 집중하기”는 개인의 약점이나 역기능을 찾아 개선하는 것이 아니라 강점을 밝혀냄으로써 의식적으로 바람직한 변화를 이끌어내는 것을 목표로 한다.

제작진이 고안한 행복지수 100은 50점이 나올 경우 중간으로서 특별히 행복하지도 불행하지도 않다는 것을 의미한다. 51이상은 행복에 가깝고 50미만은 불행에 가깝다. 8명의 구성원이 프로젝트를 시작할 때에 행복지수가 각각 30점, 46점, 54점, 45점, 48점, 40점, 59점, 59점으로 나타났는데 프로젝트 종료시에는 각각 85점, 75점, 88점, 79점, 90점, 76점, 93점, 88점으로 모두가 크게 상승하였다.

### 3. 발달적 독서치료와 “행복한 호주 만들기”

독서치료는 임상적 독서치료와 발달적 독서치료로 구분할 수 있다. 임상적 독서치료는 심각한 정서적 문제를 가지고 있는 사람을 대상으로 하고 발달적 독서치료는 일반적으로 발달해 가는 과정 중에 갈등을 겪거나 문제에 부딪힌 사람을 대상으로 한다. 본 연구에서 행한 프로그램도 발달적 독서치료의 범주에 속한다. 발달적 독서치료는 자존감을 향상시키고 정상적인 성장과 자기인식을 증진시키며 개인의 감정에 직면하도록 돕는다(김현희 2010, 30). “행복한 호주 만들기”프로젝트에서 시행하는 방법 중에서 자신에 맞는 목표와 가치를 찾기, 마음챙김 생활화하기 등은 자기 인식을 증진시키거나 자기의 감정에 직면하게 하는 중요한 활동들이고, 무작위로 친절 베풀기, 강점과 해결책에 집중하기, 감사를 느끼고 표현하기, 진심으로 용서하기, 사회적 연결고리 만들기 등은 자존감을 향상시키고 자신의 성장을 가져오게 만드는 중요한 활동들이다. 이와 같은 활동들의 결과로 호주에서는 행복지수가 높아진다는 사실을 분명히 밝힌 바 있다.

Pehrsson과 McMillen(2007)은 자기개발서가 일반적으로 특정 주제나 환경(예컨대 분노 조절, 우울, 걱정 등)에 관한 직접적 제안이나 전략을 제공하며, 도움이 되는 사실들이나 간단한 훈련방법 등을 제공하여 참여자로 하여금 상담시간 외에 스스로 학습하고 실습할 수 있게 한다고 지적하였다. 행복이란 만족과 사랑, 기쁨을 느끼는 마음 상태다. 행복은 기분을 좋게 해주고 가치를 느끼게 한다....행복이란 즐거움, 참여, 의미가 조화를 이룰 때 찾아오는데, 하나라도 빠지면 우리는 결코 행복할 수 없다(Grant 2013, 18-19). 많은 자기개발서가 독자로 하여금 자존감을 향상시키고, 정신적으로 성장시키며, 자기 인식을 증진시킴으로써, 마음의 아픔을 경감시키고 만족, 사랑, 기쁨을 느끼기 쉬운 마음 상태를 유지하는 방법을 알 수 있게 해준다. 그런 면에서 자기개발서를 활용한 발달적 독서치료는 일상 생활에서 행복감을

느끼며 살 수 있는 가능성을 높여준다. 자기개발서는 주제나 소재 면에서 광범위하다. 그중에서도 행복지수를 높이기 위한 목적으로 실행하는 독서치료를 위해서, 행복해지는 방법과 직접적으로 관련되는 내용을 담고 있는 자료가 큰 기여를 할 수 있을 것이다. 그런 면에서 “행복한 호주 만들기” 프로그램에서 효과가 큰 것으로 밝혀진 “행복해지는 방법” 과 관련된 자료를 독서치료에 적용하여 보는 일은 의미있는 일로 보인다.

### Ⅲ. 독서치료 프로그램 적용의 실제

#### 1. 자료 선정

본 연구에서 실시한 독서치료 프로그램에서는 도서자료를 위주로 하여 진행하였고 영상자료는 일부 활용하였다. 도서자료는 학생들로 하여금 읽은 후에 감상문을 작성하고, 토론을 하도록 하였다. 자료는 학생들의 행복지수를 제고하는데 도움이 되는 구체적 방법이 제시된 논픽션 도서들을 대상으로 하여 본 연구자가 읽고 검토하는 과정을 거쳐 35권을 1차적으로 선정하였다. 다음으로 해당 도서 가운데 초기 수강신청 학생 29명에 맞도록 25권(4권은 분담 발표)을 선정한 후에 학생들에게 자신이 선호하는 도서를 선정하도록 하였다. 프로그램 시행 도중에 5명의 학생들이 탈락하여 마지막까지 프로그램에서 활용한 도서는 21권이였다. 영상자료는 연구자가 3편을 선정하였다. 그중 “헤민스님, 힘들면 쉬어가세요”는 행복에 대한 일반적인 설명이 잘 제시되어 있어 프로그램의 시작 부분에서 활용하였고 프로그램 중간의 “너의 내면을 검색하라” 도서의 토론시간에 동일 저자의 이야기를 담은 동영상을 활용하였으며, 감동적인 삶의 모습을 통하여 진정한 행복에 대한 인식을 변화시켜 줄 수 있는 “울지마 톤즈”를 마지막 부분에서 활용하였다. 다음 표는 회차별로 활용한 자료들을 제시하고, 자료별로 행복에 필요한 요소 가운데 어떤 것을 담고 있는지를 연구자가 분석하여 제시한 것이다. 자료별로 행복에 필요한 요소의 포함 정도와 더불어, 각 자료를 통하여 본 연구자가 경험한 감동의 크기도 함께 중시하여 선정하였다. 다만 “강점과 해결책” 분야는 “행복은 어디에서 오는가”에서 제시된 내용으로 충분하다고 생각하여 추가적으로 관련도서를 채택하지는 않았다.



<표 1> 회차별 활용자료 및 행복에 대한 기여요소

회차	매체	행복에 필요한 요소						
		가치 정립	친절	마음 챙김	강점과 해결책	감사	용서	친구 맺기
1	<오리엔테이션: 책읽기, 글쓰기, 토론방법 소개, 행복 지수 조사>							
2	헤민스님, 힘들면 쉬어가세요(유튜브자료)	0	0	0		0	0	0
3	행복은 어디에서 오는가	0	0	0	0	0	0	0
4	우리문명의 마지막 시간들	0	0	0		0		0
5	행복의 정복	0	0					
6	아름다운 죽음의 조건	0	0			0	0	0
7	너의 내면을 검색하라	0	0	0		0	0	0
8	차드 멩 탄 특강(유튜브자료)	0	0	0		0	0	0
9	사랑수업	0	0			0	0	0
10	그리고 모든 것이 변했다	0	0			0	0	0
11	사랑의 기술(연구자의 특강 형식으로 진행)	0	0					0
12	감정사용설명서	0	0	0		0	0	0
13	자기긍정의 힘	0	0			0	0	0
14	천만번 괜찮아	0					0	0
15	카네기 인간관계론	0	0			0	0	0
16	탁났한의 평화로움	0	0	0		0	0	0
17	무엇이든 할 수 있는 자유, 아무것도 하지 않을 자유	0		0		0	0	
18	30년 만의 휴식	0				0	0	
19	나를 행복하게 하는 친밀함	0	0			0		0
20	행복한 이기주의자	0				0		0
21	행복하기 행복전하기	0	0	0		0	0	0
22	당신이 축복입니다	0				0		0
23	신과 나누는 우정	0	0	0		0	0	0
24	그대 안의 호랑이를 길들여라	0	0	0		0	0	0
25	울지마 톤즈(영화자료)	0	0			0	0	0
26	<마무리:행복지수조사, 자료평가>							

## 2. 진행과정

학생들에게 도서별로 발표일(3월 18일~6월 10일)을 정하여 제시하였다. 학생들에게 7권의 책을 선정하여 읽고 내용과 관련된 자신의 이야기를 솔직하게 글로 작성하도록 과제를 부과하였다. 학생별로 자신이 읽은 책 가운데 1권씩을 다른 학생과 겹치지 않게 선택하게 하게 한 후에 책의 핵심적인 내용에 대하여 발표하게 하였다. 다만 난이도가 있거나 특히 중요하다

고 생각되는 4권의 책에 대해서는 두 명이 분담하여 발표 및 토론을 진행하도록 하였다. 해당 도서는 “행복은 어디에서 오는가”, “너의 내면을 검색하라”, “감정사용설명서”, “행복의 정복”이다. 발표자는 발표 후 내용에 대한 질의응답 시간을 갖게 한 후 토론을 진행하도록 하였다. “행복은 어디에서 오는가”와 “너의 내면을 검색하라”는 세계적인 전문가들이 함께 만든 프로그램이면서 본 프로그램과 관련성이 크다고 판단하여 학생수와 관계없이 선정하여 읽고 감상문을 작성하고 토론하도록 허용하였다. 기타의 도서는 도서별로 8명 이내의 학생들이 토론하게 하였다.

책 내용에 대하여 학생들이 발표하게 한 이유는 1) 각 학생으로 하여금 자신이 발표한 도서를 중심으로 토론을 주도할 수 있게 하고 2) 해당 책을 읽지 않은 학생들에게 내용 발표를 통하여 그 책의 내용을 학습하게 하고 3) 해당 도서를 읽은 학생들에게는 복습효과를 제공하기 위해서였다. 발표자로 하여금 도서를 읽은 학생들이 책과 관련된 자신들의 경험과 생각, 느낌 등을 차례로 진솔하게 이야기하도록 진행하게 하였고 마지막으로 본 연구자가 마무리하는 형식으로 진행하였다.

그러나 토론 주도자가 진행과정에 적절하게 변화를 줄 수 있도록 허용하였다. 자신과 관련된 이야기를 솔직하게 이야기함으로써 치유효과를 가져올 수 있다는 사실을 학생들에게 강조하였고 토론 과정은 편안한 분위기가 유지되도록 노력하였다. 학생들이 토론 진행 능력을 개발할 수 있도록 스스로 진행하게 하였고 꼭 필요하다고 생각되는 경우에만 연구자가 개입하여 진행을 보완하였다. 토론이 종료된 후에는 연구자가 내용에 대한 추가 설명이나 요약, 중요 내용에 대한 반복 설명 등을 행하였다. 각 자료별로 한 시간씩 진행하는 것을 원칙으로 하였으나 토론이나 설명 시간이 길어진 경우 그리고 영화자료를 활용한 경우 한 시간을 연장하여 진행하였다. 대부분의 시간에 학생들이 열띤 토론을 하였다. 다만 “사랑의 기술”, “행복의 정복”에 대하여 토론을 진행할 때에는 도서의 난이도 때문인지 다소 소극적으로 임하는 모습을 보였다. 학기의 마지막 시간에 학생들을 대상으로 하여 행복지수를 측정하고 각자가 감상한 매체별로 치유 및 위안을 얻은 정도에 관하여 평가하도록 하였다. 이외에도 소속대학의 통합정보시스템에 입력된 과목평가 내용을 분석하였다.

### 3. 학생 소감

C대학교에서는 학생들에게 수업에서 인상깊고 유익했던 사항과 개선할 사항을 중간고사 종료 후와 기말고사 종료 후에 통합정보시스템을 통하여 기술하도록 하고 있다. 강의자는 학생들의 평가내용을 볼 수 있지만 평가자가 누구인지 확인할 수는 없기 때문에 학생들이 자유롭게 평가할 수 있다. 그 내용을 살펴보는 일은 프로그램을 평가하는데 도움이 될 수 있을

것으로 사료된다.

중간고사 종료 후의 평가에는 10명이, 기말고사 후의 평가에는 22명이 참여하였다. 인상깊고 유익했던 사항을 기입하는 난에는 전체학생이 기술하였다. 유익했던 점으로 “따뜻한 수업이었고 수업참여도가 무척 높았던 수업”이라고 표현한 학생이 많았다. 또 “치유서에 대한 인식이 안 좋았었는데 이 수업을 들으면서 긍정적으로 변한 내 자신을 느낄 수 있었다”, “매 수업 시간이 인상깊고 유익했던 시간들이었습니다. 많은 것을 배우고 깨달을 수 있어서 정말 감사한 시간이었습니다” “앞으로 살아가면서 정말 꼭 필요한 것들을 가르쳐 주는 수업이라 굉장히 뜻 깊었습니다. 이 수업을 통해 행복으로 한 발짝 나아간 것 같아서 매우 기쁩니다. 세상을 밝고 긍정적으로 볼 수 있게 되었습니다.” 등과 같은 반응을 보였다. 한편 32명의 개선사항 항목에는 개선할 사항이 없다고 만족감을 표시하였거나 해당 항목을 비워둔 학생들이 11건이 있었다. 기타의 학생 중 5명의 학생은 장르를 더 다양화시켜 주기를 요구하였고, 3명의 학생은 “수강 인원의 제한”을 원하였다. 3명의 학생은 독서치료 이론 교육을 증가시켜 주기를 원하였고 2명은 토론시간의 연장을 원했다. 또 토론할 책의 수를 줄이기, 동일도서를 읽고 토론하기, 더 쉬운 책을 활용하기, 동영상상을 더 활용하기, 토론 외의 방식 도입을 원하는 학생이 각각 1명씩 있었다. 또 열띤 토론이 진행되어 정규 수업시간이 종료되어도 다소 연장된 경우가 많았기 때문에 2명의 학생은 “토론 시간의 준수”를 원했다. “행복은 어디에서 오는가?”와 “너의 내면을 검색하라”에서 문제를 출제한 시험방식의 변화를 원하는 학생(1명)도 있었다.

#### IV. 프로그램 결과 및 해석

##### 1. 행복지수의 변화

<표 2>는 참여 학생들의 행복지수 변화를 나타낸 표이다. 여기에 제시된 행복지수는 전술한 한국심리학회에서 발표한 행복지수 계산법에 의하여 계산된 것이다. 즉 행복지수(A)는 개인적, 관계적 측면에 대한 만족도 및 자신이 속한 집단에 대한 만족도(B)에 긍정적 감정 빈도(C)를 합산한 후 부정적 감정 빈도(D)를 빼는 절차를 통하여 계산되었다.

$$A(\text{행복지수}) = \{ (B+C-D) + 15 \} \times 1.85$$

학생들은 프로그램 참여 후 행복지수가 59.82점에서 67.04점으로 7.22점이 상승하였고 이는 유의수준 1%에서 통계적으로 매우 유의하다( $p=0.010$ ). 또 행복지수를 구성하고 있는

〈표 2〉 참여 학생의 행복지수 변화

참여자/점수	개인적, 관계적 측면과 집단에 대한 만족도(B)		지난 한달 간의 긍정적 감정빈도(C)		지난 한달 간의 부정적 감정빈도(D)		행복지수(A)	
	사전점수	사후점수	사전점수	사후점수	사전점수	사후점수	사전점수	사후점수
0516	12	18	13	18	9	5	57.35	85.1
1112	14	11	16	8	13	11	59.2	42.55
aammaz	17	18	15	17	7	8	74	77.7
babycat	14	15	16	17	14	9	57.35	70.3
gom	12	12	13	10	14	10	48.1	49.95
gns-1293	14	14	15	14	10	9	62.9	62.9
kkk	14	17	12	16	8	6	61.05	77.7
lemon	14	18	14	17	14	6	53.65	81.4
licori	14	16	18	15	7	7	74	72.15
phs	10	13	5	12	14	13	29.6	49.95
spring04	16	18	17	19	11	10	68.45	77.7
xd	14	12	14	11	12	9	57.35	53.65
값이	18	20	16	17	15	10	62.9	77.7
누룽이	11	15	10	11	14	14	40.7	49.95
만두	17	15	16	13	8	8	74	64.75
메롱	16	13	14	13	13	13	59.2	51.8
문cool	18	17	16	15	7	8	77.7	72.15
사차원	14	20	10	16	12	6	49.95	83.25
오란씨파인	10	15	13	16	7	10	57.35	66.6
쥬리퐁	18	18	16	17	10	7	72.15	79.55
짜	13	15	14	13	10	10	59.2	61.05
평균	14.29	15.71	13.95	14.52	10.90	9	59.82	67.04

〈표 3〉 행복지수 변화의 유의성

	B		C		D		A	
	사전	사후	사전	사후	사전	사후	사전	사후
평균	14.29	15.71	13.95	14.52	10.90	9	59.82	67.04
t값 (P값)	-2.397 (0.013)		-0.736 (0.235)		3.233 (0.002)		-2.528 (0.009993)	

각 요소별로 상승 정도의 차이가 있었다. 구체적으로 학생들은 삶의 개인적, 관계적 측면에 대한 만족도 및 자신이 속한 집단에 대한 만족도(B) 측면에서 치료 후 1.42점이 상승한 것으로 나타났으며 이는 유의수준 5%에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다(p=0.013). 또한 긍정적 감정 빈도는 치료 후 0.57점이 상승한 것으로, 이는 유의수준 5%에서 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다(p=0.235). 반면 프로그램 참여 후 부정적 감정 정도는 치료 후

1.9점이 감소한 것으로 치료 전과 비교하여 유의수준 5%에서 통계적으로 매우 유의한 차이를 보였다(  $p=0.002$ ).

학생 수 측면에서 각 요소별 점수의 변화 추이를 살펴보면 삶의 개인적, 관계적 측면에 대한 만족도 및 자신이 속한 집단에 대한 만족도 측면은 프로그램 실시 후에 13명이 상승하였고, 3명은 동일하게 유지되었으며, 5명이 하락하였다. 프로그램을 통하여 삶의 개인적 측면이나 관계적 측면, 또 소속 집단에 대한 만족도가 대부분 상승하는 것을 알 수 있다. 부정적 감정이 증가한 학생은 3명이었고 증가하거나 감소하지 않고 동일한 결과를 보인 학생이 5명, 감소한 학생은 13명으로 나타났다. 긍정적 감정 빈도는 12명이 상승한 데 반하여 11명이 하락하여 긍정적인 감정 정도가 증가한 경우와 감소한 경우가 유사하게 나타났다.

이전의 연구(이승채 2013)에서는 독서치료 프로그램을 통하여 부정적 감정은 유의미하게 감소하지는 않은 것으로 나타났다. 그에 반하여 본 연구에서 밝혀진 내용은 부정적 감정이 매우 유의미하게 감소한 것으로 나타났다. 이런 결과는 대상자의 상태 및 상황, 그리고 독서치료 프로그램의 내용이나 방법 등에 의하여 대상자에게 미치는 영향이 상이할 수 있다는 사실을 보여준다. 같은 맥락에서 볼 때 좋은 평가(성적)를 받고자하는 학생들을 대상으로 하여 실시한 본 연구의 프로그램 효과는 도서관의 유사한 프로그램 실시 효과와 상이할 수 있다. Powell(1996, 206)은 사회과학의 경우에서 하나의 단일 요인보다는 하나 이상의 다양한 요인들이 함께 작용하여 어떤 특정 사건의 발생 확률을 증가시키게 된다고 보는 것이 보통이라고 지적하였다. 향후에 실시할 프로그램도 본 연구 결과와 정확히 일치하는 결과를 기대하기 보다 행복지수를 제고할 확률을 높인다는 점에서 의미를 둘 수 있을 것이다.

## 2. 자료 평가

다음 <표 4>는 독서치료에서 활용한 도서자료와 영상자료를 각 자료별로 치유 및 위안 측면에서 얼마나 효과가 있었는지 5점 척도로 평가한 자료이다.

도서자료와 영상자료를 통틀어 치유 및 위안 효과가 가장 높은 자료군은 “울지마 톤즈(4.3333)”, “당신이 축복입니다(4.1667)”, “30년만의 휴식(4.125)”으로 나타났다. 이어서 “그대안의 호랑이를 길들여라”, “아름다운 죽음의 조건”, “신과 나누는 우정”, “자기긍정의 힘”, “나를 행복하게 하는 친밀함”, “행복하기 행복전하기” 등의 순서로 치유 효과가 높은 것으로 나타났다. 여기서 “울지마 톤즈”가 가장 높은 치유 효과를 가진 자료라는 점에서 이전의 연구와 일치하지만 다른 자료의 치유효과 순위는 일치하지 않고 있다. 평가에 참여한 학생 및 매체의 변화에 따라 일어난 현상으로 보인다. 이런 결과는 향후에도 변화가 가능하기 때문에 절대적인 기준이 되기는 힘들지만 향후에 독서치료 자료 선정 시에 참고할 수 있을 것이다.

표준편차가 1을 초과하는 매체는 7종인데 그중 5종이 종교 및 영성 자료에 속하는 것이다. 이는 종교 및 영성 자료에 대한 반응이 사람마다 호불호가 엇갈리는 정도가 상대적으로 심하다는 것을 보여주는 결과이다.

〈표 4〉 매체별 치유효과

매체명	평균	표준편차
울지마 톤즈(영화자료)	4.3333	0.767
당신이 축복입니다	4.1667	0.983
30년만의 휴식	4.125	0.354
그대 안의 호랑이를 길들여라	3.7143	1.113
아름다운 죽음의 조건	3.6667	0.817
신과 나누는 우정	3.625	1.302
자기긍정의 힘	3.6	0.894
나를 행복하게 하는 친밀함	3.6	0.548
행복하기 행복전하기	3.6	1.342
카네기 인간관계론	3.375	1.408
헤민스님. 힘들면 쉬어가세요(유튜브자료)	3.3684	0.955
그리고 모든 것이 변했다	3.3333	1.366
천만번 괜찮아	3.3333	1.323
턱낫한의 평화로움	3.3333	1.033
행복한 이기주의자	3.3333	0.888
감정사용설명서	3.2857	0.488
무엇이든 할수있는자유,아무것도 하지않을자유	3.1667	0.983
행복은 어디에서 오는가	3.1579	0.834
너의 내면을 검색하라	3.0526	0.848
사랑수업	3	0.707
행복의 정복	2.75	0.463
차드명단 특강(유튜브자료)	2.7059	0.849
사랑의기술(연구자의 특강과 토론 형식으로 진행)	2.4	0.894
우리문명의 마지막 시간들	1.75	0.707

## V. 결론

본 연구는 “독서치료를 통한 행복지수 제고에 관한 연구”의 후속연구로서 행복지수가 낮은 우리나라 사회의 대학생 행복지수를 제고할 수 있는 더 유용한 지식을 창출하고자 하였다. 대학생들에게 새로운 독서치료 프로그램을 계획하여 실시하고 평가한 결과 다음과 같은 사실

이 밝혀졌다.

1. 본 연구를 통해 시행한 독서치료 프로그램 결과 학생들은 삶의 개인적, 관계적 측면에 대한 만족도 및 자신이 속한 집단에 대한 만족도 증가가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 부정적 감정 정도는 치료 후 감소하였고 치료 전과 비교하여 통계적으로 매우 유의한 차이를 보였다. 긍정적 감정 빈도는 치료 후 약간 상승하였으나 통계적으로 유의한 정도는 아니었다. 이들을 종합한 행복지수의 제고 효과는 통계적으로 매우 유의한 것으로 나타났다

2. 행복지수를 구성하고 있는 각 요소에 대한 독서치료 프로그램의 영향은 상황에 따라 상이할 수 있다.

3. 종교 및 영성 자료에 대한 반응은 사람마다 편차가 상대적으로 크기 때문에 향후 독서치료 시에는 학생들의 종교적 성향을 감안하여 발표 및 토론 자료를 조정할 필요가 있다.

4. 향후에 독서치료 프로그램과 “행복해지는 방법”의 실천을 병행하는 프로그램의 효과를 알아보는 연구가 필요하다고 본다.

## 참고문헌

- 권창희 외. 2013. 『행복지수 진단평가』. 과주: 한국학술정보.
- 김소연. 2014. 『한겨레뉴스』 OECD “한국 노인 빈곤율 줄여야”. 6월 17일 <[http://www.hani.co.kr/arti/economy/economy\\_general/642890.html](http://www.hani.co.kr/arti/economy/economy_general/642890.html)> [인용 2014. 11.19].
- 김수경. 2008. 대학생들을 위한 독서치료의 적용과 평가. 『한국도서관정보학회지』, 39(3): 213-245.
- 김용수. 2012. 독서치료를 활용한 사회통합인성프로그램이 장애·비장애 대학생의 자아존중감과 사회적 거리감에 미치는 효과. 『특수교육재활과학연구』, 51(1): 1-23.
- 김종희, 강정구. 2010. 대학생의 자아정체감 확립을 위한 독서교육론. 『한국문학이론과 비평』, 14(1): 271-291.
- 김현희 등. 2010. 『상호작용을 통한 독서치료』. 서울: 학지사.
- 안동준. 2011. 우리나라 대학생, 행복 점수 낙제점, 스트레스 지수 70점·취업준비, 생활비 걱정 탓. 人 데일리 홈페이지 <<http://www.indaily.co.kr/client/news/newsView.asp?nIdx=3318&nBcate=F1005&nMcate=M1001>> [인용 2014. 11. 20].
- 이계윤, 송현중. 2013. 대학생들의 운동참여가 심리적 안녕감, 대학생활만족, 행복지수에 미치는 영향. 『한국체육학회지』, 52(2): 95-105.
- 이승채. 2013. 독서치료를 통한 행복지수 제고에 관한 연구. 『한국도서관정보학회지』, 44(3):

287-308.

- 이연옥. 2009. 역기능 가정 자녀를 위한 독서치료 프로그램에 관한 질적 분석. 『한국도서관정보학회지』, 40(1): 405-431.
- 이해일 외. 2011. 서울시 아파트 가구내의 식내식물이 행복지수에 미치는 영향. 『화훼연구』, 19(1): 64-67.
- 이희정, 박옥화. 2001. 독서요법이 대학생의 자아정체감 정립에 미치는 효과. 『한국도서관정보학회지』, 32(3): 331-351.
- 조성림, 김은정. 2010. 비만교실 참가가 중년여성의 신체조성과 웰니스 및 행복지수에 미치는 효과. 『한국체육과학회지』, 19(2): 253-263.
- 중앙일보 홈페이지 <[http://article.joins.com/news/article/article.asp?total\\_id=4391292](http://article.joins.com/news/article/article.asp?total_id=4391292)> [인용 2014. 11. 20].
- 연합뉴스홈페이지 <<http://www.yonhapnews.co.kr/society/2014/11/04/0705000000AKR20141104076900017.HTML>> [2014. 11. 4].
- ABC Home page <<http://www.abc.net.au/tv/programs/making-australia-happy/>> [cited 2014. 12. 5].
- APS(Australian Psychological Society) Homepage <<http://www.psychology.org.au/publications/inpsych/2011/april/grant/?>> [cited 2014. 12. 3].
- Brooks, Jeremy S. 2013. "Avoiding the Limits to Growth: Gross National Happiness in Bhutan as a Model for Sustainable Development." Sustainability 5, no. 9: 3640-3664. <<http://www.mdpi.com/2071-1050/5/9/3640>> [2014. 12. 5].
- Grant, Anthony M, Alison Leigh. 2013. 『행복은 어디에서 오는가?』. 정지현 역. 서울: 비즈니스 북스.
- Guzman, Allan et. al. 2012. For your Eyes Only: A Q-Methodology on the Ontology of Happiness Among Chronically Ill Filipino Elderly in a Penal Institution. Journal Of Happiness Studies 13(5): 913-930. <<http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=245e63e4-e62f-4f74-a37d-2c46d56bda88%40sessionmgr4004&vid=1&hid=4109>> [cited 2014. 12. 5].
- Happy Planet index Home page <<http://www.happyplanetindex.org/about/>> [cited 2014. 12. 5].
- J River Media Center Home page <<http://thetvdb.com/?tab=seasonall&id=220111&lid=7>> [cited 2014. 12. 5].
- The Korea Herald Home page <<http://khnews.kheraldm.com/view.php?ud=2014012100>>



- 0711&md=20140124004749\_BL&kr=1> [cited 2014. 12. 3].
- Parks, Acacia C. and Rebecca K. Szanto. 2013. “Assessing the efficacy and effectiveness of a Positive Psychology-based self-help book” *TERAPIA PSICOLOGICA* 31 (1): 141-148. <[https://apps.webofknowledge.com/full\\_record.do?product=UA&search\\_mode=GeneralSearch&qid=1&SID=Q1h2Iihf849zSppSj6E&page=1&doc=1](https://apps.webofknowledge.com/full_record.do?product=UA&search_mode=GeneralSearch&qid=1&SID=Q1h2Iihf849zSppSj6E&page=1&doc=1)> [cited 2014. 12. 5].
- Pehrsson, Dale-Elizabeth, Paula McMillen, 2007. “Bibliotherapy: Overview and Implications for Counselors”, <<http://counselingoutfitters.com/vistas/ACAPCD/ACAPCD-02.pdf>> [cited 2013. 8. 10].
- Powell, Ronald R. 1996. 『문헌정보학의 연구방법론』. 홍현진 역. 서울: 구미무역.
- Volke, Stephan. 2006. 『행복지수를 높여라』. 심원진 옮김. 서울: 도솔출판사.
- Wangmo, T. 2010. “An analysis of psychological wellbeing indicators of GNH through a buddhist perspective” (Order No. MR87611). ProQuest Dissertations & Theses A&I. <<http://search.proquest.com/docview/1027052057?accountid=15635>> [cited 2014. 12. 5].

국한문 참고문헌의 영문 표기

(English translation / Romanization of reference originally written in Korean)

- Cho, Sung-Lim, Kim Eun-Jung. 2010. “Effects of Obesity Management Exercise on Body Composition, Wellness and Happiness Index of Middle-Aged Women.” *The Korea Journal of Sports Science*, 19(2): 253-263.
- Grant, Anthony M, Alison Leigh 2010. *Eight steps to Happiness : the science of getting happy and how it can work for you*. Carlton, Vic. : Melbourne University Publishing.
- Joongang Daily Home Page <[http://article.joins.com/news/article/article.asp?total\\_id=4391292](http://article.joins.com/news/article/article.asp?total_id=4391292)> [인용 2014. 11. 20].
- Kang, Jeong-Gu, Kim Jong-hoi. 2010. “A Discourse of Literary Reading Education for the University Student’s Establishment of Ego-identity.” *Korean Literary Theory and Criticism*. 14(1): 271-291.
- Kim, Hyeon-Hui. et. al. 2010. *Bibliotherapy by Interaction*. Seoul : Hakjisa.
- Kim, So Yeon. 2014. 『The Hankyoreh』 OECD “Korea’s Senior Citizens Suffer OECD’s Poorest Conditions” June 17. <[http://www.hani.co.kr/arti/economy/economy\\_gen](http://www.hani.co.kr/arti/economy/economy_gen)

- eral/642890. html> [인용 2014. 11. 19].
- Kim, Soo-Kyoung. 2008. "Application and Evaluation of the Bibliotherapy for University Students" *Journal of Korean Library and Information Science Society*, 39(3): 213-245.
- Kim, Yong-Soo. 2012. "The Effects of Reading Therapy-based Social Integration Personality Program on College Students' Self-esteem and Social Sense of Distance." *Journal of Special Education & Rehabilitation Science* 51(1): 1-23.
- Kwon, Chang Hee et. al. 2013. *Diagnosis of Happiness Index*. Pajoo: Korean Studies Information.
- Lee, Hae-Il et al. 2011. "Relationship between Indoor Plants in Apartments and Happiness Index of Citizens in Seoul." *Flower Research Journal*. Vol.19(1): 64-67.
- Lee, Hee-Jeong, Park Oak-hwa. 2001. "A Study of the Effects of Bibliotherapy in Extablising Ego-Identity of the University Students." *Journal of Korean Library and Information Science Society*, 32(3): 331-351.
- Lee, Kye-Yun, Song Hyun-Jong. 2013. "The Effect of Exercise Participation on the Psychological Well-Being, College Life Satisfaction, and Happiness Index of College Students." *The Korean Journal of Physical Education*, 52(2): 95-105.
- Lee, Yeon-Ok. 2009. "A Qualitative Study on Bibliotherapy Program for the Sons and Daughters of the Dysfunctional Family." *Journal of Korean Library and Information Science Society*, 40(1): 405-431.
- Powell, Ronald R. 1996. *Basic Research Methods for Librarians*. translated by Hyun Jin Hong. Seoul : Kumi Trading.
- Volke, Stephan. 2006. *Das Glück ist wie ein Schmetterling*. translated by Won Jin Shim. Seoul: Dosol Publishers.
- Yonhapnews Home Page<<http://www.yonhapnews.co.kr/society/2014/11/04/0705000000AKR20141104076900017.HTML>> [2014. 11. 4].