

## 그림책을 활용한 독서치료 프로그램이 중학생의 자아존중감 향상에 미치는 영향

최 은 실<sup>1)</sup>

변 호 승<sup>2)</sup>

충북대학교

충북대학교

---

### <요 약>

---

본 연구의 목적은 그림책을 활용한 독서치료 프로그램이 중학생의 자아존중감 향상에 미치는 영향을 알아보기 위한 것이다. 이를 위해 충청북도 소재의 B중학교 1학년 학생 40명을 대상으로 집단 독서치료 프로그램을 실시하였다. 실험 처치의 효과를 확인하기 위해 사전·사후 검사 통제집단 실험설계를 사용하였으며, 수집된 자료는 SPSS 21.0 프로그램으로 분석하였다. 연구 결과 그림책을 활용한 독서치료 프로그램은 중학생의 자아존중감 향상에 효과적인 것으로 나타났다. 이 같은 결과는 독서 활동 과정에서 일어난 참여자들 간의 긍정적인 상호 작용과, 참여자 개인이 등장 인물의 행동 및 상황에 정서적으로 반응하여 동일시와 카타르시스를 느끼고 통찰하는 과정에서 일어난 심리적 변화라고 할 수 있다.

**주제어** : 자아존중감, 그림책, 독서치료

---

---

1) 이 논문은 저자의 석사학위논문을 수정 및 요약한 것임.

2) 교신저자, hobyun@chungbuk.ac.kr

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

청소년기는 이상과 현실의 차이에서 불안을 느끼고 고민을 하는 동요기를 거치면서 자아의식이 발달하는 시기로, 이 시기에 자아에 대한 인식이 긍정적인지 또는 부정적인지에 따라 그 사람의 행동 양식과 삶의 형태는 많은 영향을 받는다(이현림, 이해경, 배강대, 2005). 자아에 대한 인식은 자아존중감과도 연결된다. 자아존중감이란 개인이 자기 자신에 대해 내리는 주관적 평가로서, 스스로에게 가지는 긍정적 신념이며 자신을 가치 있고 적절한 존재로 여기고 긍정적으로 수용하는 것을 의미한다. 자아존중감이 높은 사람은 자신이 가치 있고 보람 있는 삶을 산다는 자부심을 갖게 되어 원만한 대인관계를 맺게 된다(Rosenberg, 1965). 또한 외부 요인에 따라 자기 가치가 흔들리지 않으며 주위 환경을 긍정적으로 지각하고 현실에 잘 적응한다.

이러한 자아존중감은 청소년기에 가장 활발하게 이루어진다. 발달 단계상 자아를 확립해 가는 과정에 있는 청소년들은 자기가 누구이고 무엇을 하고자 하는가, 그리고 무엇을 할 수 있는가 등의 문제를 해결하려고 시도하며, 그렇게 하기 위한 의지와 자신감을 발달시켜 나가려고 한다(김희숙, 2008). 그러나 학교 현장에서 만나는 많은 청소년들은 친구를 비롯한 타인과 자신을 끊임없이 비교하며, 자신의 고유한 능력이나 가치는 뒤로한 채 스스로를 부정적으로 평가하고 가치 절하하는 모습을 보이곤 한다. 따라서 청소년들에게 자아존중감을 향상시킬 수 있는 프로그램을 제공하는 것은 청소년들이 자기 자신에 대한 믿음을 가지고 긍정적으로 삶을 영위할 수 있도록 돕는 매우 의미있는 교육활동이라 할 수 있다.

자아존중감의 형성 및 발달에 영향을 미치는 요인으로는 가정과 또래집단을 들 수 있다. Coopersmith(1967)는 부모의 양육 태도와 부모-자녀 간의 의사소통방식

이 아동의 자아존중감에 영향을 주는 요인임을 밝혔으며, 김태련 외(2004)는 청소년의 자기평가에 강력히 기여하는 요인으로 친구 관계를 꼽았다. 이는 타인의 평가에 민감해지는 청소년기에 친구나 가까운 타인으로부터의 피드백이 자아존중감의 변화에 중요한 요인임을 보여준다.

청소년의 자아존중감 향상을 위해 학교에서 실시할 수 있는 방법으로 독서치료가 있다. 독서치료는 문학작품을 매개로 토론, 글쓰기, 그림 그리기 등의 활동과 참여자들 간의 상호 작용을 통해 내면의 성장 및 당면한 문제의 해결에 도움을 얻는 심리치료 기법이다. 책을 매개로 한다는 점에서 참여자들은 자기방어를 적게 하면서 자신을 표현할 수 있고, 집단 프로그램의 경우 또래들과 함께 활동한다는 점에서 청소년들의 참여와 흥미를 높일 수 있다.

또한 작품을 통해 여러 상황에 대처하는 인간의 다양한 모습을 보며 등장인물을 자신과 동일시하고 자신의 모습을 통찰하기도 하면서, 자신에 대한 부정적이고 소극적인 사고를 벗어나고 긍정적이고 적극적인 자아상을 가지는 데에도 기여한다. 특히 집단 독서치료는 등장인물과의 피드백 효과뿐만 아니라 참가자 서로가 피드백을 주고받는 상호 작용의 효과가 있는데(안민희, 2003), 앞서 언급한 바 친구 및 가까운 타인으로부터의 피드백은 청소년의 자아존중감 변화에 중요한 요인이 된다.

한편 청소년을 대상으로 집단 독서치료 프로그램을 실시할 때 그림책은 좋은 독서 자료가 될 수 있다. 집단 독서치료의 경우 대상자 모두가 책을 읽게 하는 것이 치료자의 가장 큰 과제라 할 수 있는데, 그림책은 짧은 시간 내에 책을 읽을 수 있어 독서에 대한 부담을 줄일 수 있다. 또한 책읽기에 부담을 가지고 있는 학생들도 쉽게 접근할 수 있고, 주제도 매우 다양하여 청소년기에 겪게 되는 많은 정서적인 문제들을 그림책을 매개로 자연스럽게 다룰 수 있다. 디지털 카메라나 프로젝션 TV 등을 이용하여 영상으로 내용을 보여주기도 쉽고, 기존에 만들어진 플래시 자료나 영상물 등도 많아서 학생들의 흥미와 관심을 유발시켜 프

로그래를 진행하기에도 용이하다(이영식, 2007). 그림책을 흔히 유아나 아동이 읽는 책이라고 생각하지만, 각 연령 모두 자신의 경험과 배경지식을 통해 그림책의 의미를 확장하면서 유의미한 경험을 하고(유민이, 2017) 그 과정에서 삶의 교훈이나 가치를 깨달을 수 있으므로, 그림책은 유아부터 성인까지 전 세대에게 의미 있게 읽힐 수 있는 독서 자료라 할 수 있다(최미정, 2010).

그러나 그림책을 활용한 독서치료 프로그램은 주로 유아 및 아동에 집중되어 있으며, 청소년을 대상으로는 주제가 한정적이다. 이는 그림책이 유아나 아동이 읽는 책이라는 선입견 때문에 청소년이 되어서는 그림책을 읽지 않는 것을 당연하게 여기는 관습 때문일 것이다. 하지만 시각화된 정보를 처리하는 데 익숙한 청소년들에게 짧은 글과 그림으로 이야기를 전달하는 그림책은 손쉽게 정보를 처리할 수 있으면서도 흥미를 끄는 매력적인 매체이기에(유민이, 2017), 적절한 서적을 잘 선택한다면 그림책은 자아존중감을 향상시킬 수 있는 효과적인 치료 도구가 될 수 있을 것이다.

이에 본 연구에서는 중학생을 대상으로 그림책을 활용한 독서치료 프로그램을 실시하여 그림책이 청소년의 자아존중감 향상에 미치는 영향을 알아보려고 한다.

본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

그림책을 활용한 독서치료 프로그램이 중학생의 자아존중감 향상에 효과가 있는가?

## II. 이론적 배경

### 1. 자아존중감

#### 1) 자아존중감의 개념 및 특성

자아존중감은 학자들마다 다양하게 정의된다. Coopersmith(1967)는 개인이 평소에 자신에 대해 내리는 평가로, 자신이 중요하고 유능하며 성공적이고 가치롭다고 보는 정도를 나타낸다고 하였다. Rosenberg(1979)는 자신에 대한 부정적 또는 긍정적 평가와 관련된 것으로, 자기 존경의 정도와 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 정도를 의미한다고 하였다. Elkind와 Weiner는 자신을 가치로운 한 개인으로서 공경하는 마음을 갖는 것이며 자기를 긍정적으로 수용하는 것을 의미한다고 말하면서, 이는 개인이 스스로에 대해 인정하는 가치이며 자신이 하는 일에 대해 성공을 기대하는 것이라고 정의하였다(구현숙, 2005, 재인용). 여러 학자들의 의견을 종합해 볼 때, 자아존중감이란 ‘개인이 자기 자신에 대해 내리는 주관적 평가로써, 자신을 가치 있고 적절한 존재로 여기며 긍정적으로 수용하는 정도’라고 할 수 있다. 이는 한 개인이 스스로에게 가지는 긍정적 신념임과 동시에 인생 전반에 행복감을 느끼게 하는 기초적인 요건이며, 인생을 살아가는 데 지대한 영향을 미치는 심리적 변인이라 할 수 있다.

자아존중감의 높고 낮음은 개인의 삶에 많은 영향력을 행사한다. 자아존중감이 높은 사람은 자신과 타인을 잘 수용하고, 자신과 타인의 능력을 잘 인식하며 긍정적인 태도를 갖는다(조원성, 1996). 또한 자신의 생각이나 감정을 당당하고 자유롭게 이야기할 수 있으며, 상대방과 의견이 다르더라도 소신껏 자신의 의견을 말할 수 있다(신민섭, 박선영, 2007). 반면에 자아존중감이 낮은 사람은 부정적인 자기 태도로 인하여 소심하고 억압감을 갖고 있으며, 도전감이나 모험심이 적고 타인에 대한 의식과 의존심이 많아 문제를 스스로 해결하기 어렵다(조원성,

1996). Rosenberg(1965)는 자아존중감이 높은 사람은 자신의 생활을 가치 있게 생각하며 자신 있게 행동하므로 원만하고 진취적이고 활력있는 삶을 전개하는 반면, 자아존중감이 낮은 사람은 자신을 쓸모없고 무가치하게 여겨 스스로를 확대하며 열등감을 가지게 된다고 하였다. 이 같은 견해들은 자아존중감이 건강한 삶을 영위하기 위해 반드시 갖추어야 할 심리적 요소임을 보여준다.

## 2) 자아존중감의 구성 요소

본 연구는 Coopersmith(1967)와 Pope, McHale과 Craighead(1988) 등의 연구를 최보가, 전귀연(1993)이 신뢰도와 타당도를 검증하여 4개의 하위 변인으로 재구성한 자아존중감 척도를 사용하였다. 최보가, 전귀연(1993)은 자아존중감의 하위 영역을 총체적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 가정적 자아존중감, 학교 자아존중감의 4가지 영역으로 제시하였다.

총체적 자아존중감은 일반적 자아존중감이라고도 불리며, 자기 자신에 대해 스스로 갖는 전반적인 자아상을 의미한다. 이는 자신이 어떤 특성을 어느 정도로 지니고 있는가에 대한 개인의 생각이다.

가정적 자아존중감은 가정에서 형성되는 자신에 대한 느낌과 태도를 말한다. 일반적으로 인간은 자신에게 중요한 가족 구성원들과의 관계를 통해 자아를 형성하게 되는데(임연수, 2018), 부모가 엄격하고 적대적이며 벌을 많이 줄수록 아동은 불안과 두려움을 많이 느끼고, 강박적 행동이나 위축, 공격 등의 부적응 행동을 나타내게 된다.

사회적 자아존중감은 중요한 타인과의 관계에서 느끼는 자신에 대한 태도를 말한다. 부모는 아동에게 가장 의미 있는 타인이라고 할 수 있으며, 부모에게 사랑을 받은 경험이나 거부당한 경험은 아동이 자신을 어떤 존재로 인식하게 되는지에 중요한 요인이 된다. 아동기 및 청소년기에는 친구도 중요한 타인으로 기능한

다. 특히 청소년기가 시작되면서 또래가 자아존중감 발달에 미치는 영향은 지대해지는데, 또래에게 수용되는 경험은 긍정적 자아존중감 발달을 가져오나 거부나 소외는 반대의 결과를 초래한다(김희화, 1998). 한편 가정에서 부정적 자아존중감이 형성되었다 할지라도 중요한 타인으로부터 지지나 인정을 받게 되면 낮은 자아존중감은 개선될 수 있다. 따라서 청소년이 많은 시간을 보내는 공간에서 만나는 사람들과의 소통과 관계 형성에 대해서도 적극적인 고려가 필요하다(서주형, 2017).

학교 자아존중감은 자신의 인지적 능력에 대해 갖는 자아상을 말한다. 학업적인 과제 수행에 대한 성공 경험이 증가할수록 아동의 자아존중감은 상승하며, 또 다른 과제에 도전하고 발전을 경험할 가능성도 높아진다. 반면 실패 경험이 많아질수록 학교 자아존중감은 감소할 가능성이 커진다(임연수, 2018). 이때 교사가 아동에게 용기를 북돋워 주면서 적절한 기대와 믿음을 보여주면 아동은 보다 큰 성취를 이룰 수 있다(배정미, 2006).

## 2. 독서치료

### 1) 독서치료의 개념

독서치료가 처음으로 정의 내려진 것은 1941년 돌랜드의 의학사전 Dorland's Illustrated Medical Dictionary로, '신경증 치료에 책을 읽고 사용하는 것'이라고 기술되었다. 이후 웹스터 사전 3판(Webster's Third New International Dictionary, 1961)에는 독서치료를 '정신 의학과 심리학 분야에서 치료의 보조 수단으로 읽기 자료를 선정하고 지시받은 대로 읽음으로써 개인적인 문제를 해결하도록 안내하며, 적응을 잘 못하는 사람들을 사회에 복귀시키기 위한 치료이고, 사회적인 긴장을 없애기 위한 활동'이라고 기술되었는데, 이 사전적 정의를 병원과

미국 도서관 협회가 공식적으로 받아들여지게 되었다(나미현, 2015). 이는 독서치료에 대한 광범위한 해석을 허용하는 것으로 사회와 교육 영역에서도 독서치료 사용을 인정하는 것이라 볼 수 있다(이지혜, 2002). 이후 1980년대 후반부터는 책이 가진 치유적인 힘을 극대화하기 위해 토론이나 역할놀이 등의 구체적인 활동 및 상호 작용을 이끌어 내야 한다는 움직임이 일어났다(한국어린이문학교육학회, 2001). 본 연구에서는 독서치료를 ‘참여자가 다양한 문학작품을 매개로 토론, 글쓰기, 그림 그리기 등의 여러 가지 활동과 상호 작용을 통해 내면의 성장 및 당면한 문제의 해결에 도움을 얻는 것(김현희 외, 2010)’이라고 정의하기로 한다. 여기에서 다양한 문학 작품이란 시청각 자료, 노래 가사, 일기, 편지 등의 글쓰기 작품이 모두 포함된다.

## 2) 독서치료의 원리

한국독서치료학회는 독서치료의 원리를 독서행위론적 관점, 정신분석학적 관점, 서사적 관점, 두뇌생리학적 관점의 네 가지로 설명하고 있다. 본 연구는 그 중 정신분석학적 관점을 적용하였다. 정신분석학적 관점에서 독서치료는 동일화, 카타르시스, 통찰의 원리를 따른다.

동일화는 자기와 다른 사람을 일체로 생각하도록 하는 자아의 지각 과정으로, 독서치료에서 동일화란 책 속의 등장 인물의 성격, 감정, 행동, 태도를 자기의 내면에 섭취하여 그와 같은 감정을 증대시키는 것을 의미한다(손정표, 2010).

카타르시스는 감정 정화라고도 하는데, 내면에 쌓여 있는 욕구불만이나 심리적 갈등을 언어나 행동으로 표출시켜 충동적 정서나 소극적인 감정을 발산시키는 것을 말한다(김현희 외 7인, 2010). 독서치료에서 카타르시스는 등장 인물의 감정, 사고, 성격, 태도에 대한 감상을 문장 또는 말로 표현하는 감상의 고백을 뜻한다. 이러한 고백은 대상자 자신의 내면적인 정서나 사고, 성격, 태도의 투영이기 때문

에 다른 심리치료에서 흔히 볼 수 있는 저항을 받지 않으며(손정표, 2010), 그 고백을 통해 정서를 배출하므로 감정의 중압감에서 해방되는 쾌감을 맛보게 된다(김현진, 2009).

통찰은 자기 자신이나 자기 문제에 대하여 올바르게 객관적인 인식을 갖는 것을 의미한다. 통찰은 동일화와 카타르시스 다음에 오는 과정으로 간주되는데, 그 이유는 어떤 특정 감정이 꼭 차 있을 경우 객관적이고 합리적으로 사고하는 것이 불가능하며, 카타르시스를 경험하면서 그 감정에서 해방됐을 때 비로소 통찰이 가능하기 때문이다. 이때 치료자는 내담자가 자신과 비슷한 문제에 봉착한 등장 인물의 문제해결 방식을 스스로 깨닫도록 도움으로써 통찰이 일어나도록 촉진하는 역할을 한다(김현진, 2009).

본래 동일화, 카타르시스, 통찰은 단계적으로 일어난다고 본다. 카타르시스가 일어나는 것은 의식적이든 무의식적이든 동일화가 있었기 때문이고, 카타르시스가 충분히 되었다면 합리적으로 사고할 준비가 된 셈이므로 그 다음에는 통찰의 단계가 오는 것이다. 그러나 실제 독서치료 현장에서는 순서가 뒤바뀌어 나타날 수 있다.

### 3) 독서치료의 과정

Doll 및 Doll(1997)은 독서치료의 단계를 준비 단계, 자료 선택 단계, 자료 제시 단계, 이해 조성 단계, 후속 조치 및 평가 단계의 5단계로 제시하였다.

준비 단계는 참여자와 치료자가 신뢰 관계를 형성하고, 참여자의 문제를 파악하는 단계이다. 문제가 무엇인지 명료화하고 문제의 특성 및 성격을 파악하며, 필요한 경우 표준화된 심리검사 등의 평가를 실시할 수 있다.

참여자의 문제가 파악되면 독서치료에 필요한 자료를 선정한다. 자료를 선정할 때는 참여자의 독서 수준과 흥미에 맞으면서 정서적 성장과 발전을 돕는 책, 참

여자가 지닌 문제의 성격에 적합하며 문제에 대한 해결책이 있는 책을 선정한다. 너무 쉬운 책은 독서에 대한 동기 부여가 되지 않을 수 있으며, 너무 어려운 책은 참여자로 하여금 좌절감을 불러일으킬 수 있다(이영식, 2001).

자료 선정이 끝나면 참여자에게 자료를 제시한다. 이때 참여자가 관심과 흥미를 가질 수 있도록 자료를 제시하는 것이 중요한데, 참여자가 제시된 자료를 좋아할 경우는 독서치료를 쉽게 적용할 수 있지만, 그렇지 못한 경우는 독서 동기를 부여해 주는 과정이 중요하기 때문이다.

자료 제시가 끝나면 참여자는 책을 읽기 시작한다. 이 과정이 이해 조성 단계로, 독서치료와 다른 상담 및 치료를 구분하는 핵심적인 단계이다. 참여자는 책을 읽은 후 토의, 쓰기 활동, 미술 활동, 역할극 등을 통해(김현희 외, 2010) 내용을 다각도로 이해하는 과정을 거치고, 치료자는 참여자가 등장인물이나 문제를 탐구하도록 돕고, 등장인물들이 지닌 문제점을 지적하며 책에서 제기된 해결책과는 다른 해결책을 찾아내도록 돕는다(이영식, 2001). 이 과정에서 치료자에게 필요한 것이 참여자의 사고를 이끌어 낼 수 있는 발문 능력이다.

이렇게 참여자가 책을 깊이 있게 이해하면, 치료자는 위 과정들을 통해 깨달은 바를 참여자가 행동으로 옮길 수 있도록 격려하고 돕는 작업을 한다. 이 단계가 마지막 단계인 후속 조치 및 평가 단계이다. 인터뷰, 그림 그리기, 독후감 쓰기, 역할극 등의 다양한 활동이 포함될 수 있으며, 이러한 활동들은 책의 내용이 더 내면화되도록 돕는 역할을 한다(김인례, 2005).

### 3. 그림책

#### 1) 그림책의 개념 및 특성

그림책은 학자 및 작가들에 따라 다양하게 정의되는데, 그중 그림과 글이 상호 보완하여 스토리를 만들어 간다는 점은 그림책의 핵심 특성이라 할 수 있다. 그림책은 그림으로 이야기하는 책으로써 글은 그림으로 보여주지 못하는 것만을 말해 주며, 그림이 없다면 이야기의 의미는 불분명해지기 때문이다(현은자, 김세희, 2008). 이와 관련하여 신명호(2009)는 그림책을 문장과 그림이 서로 보완하면서 하나의 이야기 세계를 재현하여 분명한 이미지를 구축하는 매체로 정의하였으며, 천혜민(2008)은 그림책을 글과 그림의 비중이 같거나 그림의 비중이 글보다 훨씬 높은 책으로 글과 그림이 서로 의존하면서 이야기를 꾸며 나가거나 정보를 전달하는 책이라고 하였다. 본 연구에서는 그림책을 ‘그림과 글의 비중이 같거나 그림의 비중이 글보다 높은 책으로, 그림과 글이 상호 보완하면서 의미를 전달하는 책’으로 정의하기로 한다.

#### 2) 그림책의 가치

마쓰이 다다시(2012)는 그림책의 가치를 다섯 가지로 언급하였다. 첫째, 상상력을 풍부하게 만든다. 둘째, 독서의 즐거움을 준다. 셋째, 그림책을 읽는 동안 감동하는 마음을 가지게 된다. 그림책은 읽어주는 사람의 마음이 언어를 통하여 듣는 이의 마음에 전달되기 때문이다. 넷째, 소리 내어 읽어주는 그림책 체험은 타인의 말을 귀 기울여 듣게 하여 듣는 힘을 길러준다. 다섯째, 문장의 한 구절, 삽화의 한 부분이 자아낸 놀라움, 슬픔, 공감, 두려움 등의 감정이 마음 속에 남아, 여러 가지 사색과 체험을 통해 짝트고 발전하면서 내면의 성장을 돕는다. 마쓰이 다다

시는 그림책을 ‘어른이 어린이에게 읽어주는 책’이라고 하며 읽어주기를 통한 어른과 어린이의 교감 및 귀로 듣는 독서의 중요성을 강조하였는데, 셋째, 넷째 가치는 이러한 관점을 바탕으로 이해하면 될 것이다.

이 밖에도 그림책을 통해 성 역할, 사회 규범, 사회적 행동 등을 익혀감으로써 언어적인 성장뿐만 아니라 사회 관계까지도 통합적으로 파악할 수 있게 된다(이숙란, 2002).

#### 4. 그림책을 활용한 독서치료와 자아존중감의 관계

Hynes와 Hynes-Berry(1994)는 독서치료의 모든 목표들은 참여자의 자아존중감을 향상시키기 위한 것이어야 한다고 말하였다. 독서치료는 책을 촉매로 하여 독자들이 직면한 문제들을 다루는 데 도움이 되는 모델들을 제공하는데, 그림책은 일상의 다양한 문제들이 그림과 글의 조화로 다채롭게 표현되어 있어 다양한 간접 경험을 가능하게 한다. 따라서 독자는 자신의 문제가 혼자만 겪는 문제가 아니라는 것을 알게 되고, 문제가 해결 가능한 것이라는 긍정적인 인식과 공감을 얻을 수 있게 된다. 그리고 이러한 심리적 변화는 독자의 자아존중감 향상으로 이어진다(김현진, 2009).

우리 사회에는 책 읽기를 지식의 습득 또는 사고력 증진과 같은 학습의 관점에서 바라보는 시선들이 많다. 그래서 학교에서 독서 활동을 한다고 하면 으레 ‘독서교육’이라는 표현과 함께 ‘독서능력신장’이라는 활동 목표가 따라오곤 하는데, 이러한 시각에서 그림책은 청소년들의 독서 목록으로는 적합하지 않게 된다. 그러나 독서를 지식이나 학습의 관점이 아닌 참여자의 정서적 안녕을 돕는 심리치료의 과정으로 바라본다면, 그림책은 청소년들의 자아존중감 향상을 돕는 매개체로서 좋은 자료가 될 수 있을 것이다.

### Ⅲ. 연구 방법

#### 1. 연구 대상 및 연구 설계

본 연구는 충청북도 소재의 B중학교 1학년 10개반 학생들을 대상으로, 자유학년제의 주제선택 활동으로 개설된 본 독서치료 프로그램을 선택한 학생들을 실험 집단으로 선정하였다. 연구 기간은 2019.5.9.~2019.7.16.일까지 총 9주간이며, 참여 인원은 A반 20명, B반 20명으로 총 40명이다. 통제집단은 동료교사의 도움을 받아 나머지 8학급에서 임의로 선발하였으며, 이들에게는 독서치료와 관련한 어떠한 처치도 제공하지 않았다.

#### 2. 그림책을 활용한 독서치료 프로그램

본 연구는 Doll 및 Doll(1997)의 5단계 독서치료 과정에 따라 프로그램을 구성하였으며, 정신분석학적 관점의 독서치료 원리를 적용하였다. 1단계인 ‘준비 단계’는 전체 과정의 초기(1회기)에 필요한 단계이고, 2단계인 ‘자료 선택’은 사전 작업을 통해 완료한 상태이므로, 독서치료가 본격적으로 시작되는 2회기부터는 3단계~5단계(자료 제시, 이해 조성, 후속 조치 및 평가)를 반복하며 프로그램이 진행되었다. 9회기에는 독서 관련 활동이 없었으므로 3단계~5단계는 2회기~8회기까지 적용되었으며, 9회기는 프로그램 전체를 마무리하는 단계이므로 마지막 5단계(후속 조치 및 평가)를 적용하였다. 독서치료 원리(동일시, 카타르시스, 통찰)는 4단계인 ‘이해 조성 단계’에 적용되었다. 독서치료 프로그램의 전체 구성은 <표 1>과 같다.

<표 1> 독서치료 프로그램 구성

회기	활동 주제	독서 자료	활동 내용
사전	자아존중감 사전 검사	검사지	자아존중감 사전 검사
1	자기탐색 및 자기표현	활동지	자기 소개하기
2	• ‘다름’과 ‘차이’ • 그림으로 스토리텔링	『초코곰과 젤리곰』	• 개인 활동지 작성 • [모둠] 토의 • [모둠] 그림으로 스토리텔링
3	• ‘행복한 삶’이란 • 상상하여 쓰기	『슈퍼거북』	• 개인 활동지 작성 • [모둠] 토의
4			• [모둠] 뒷이야기 상상하여 쓰기 • [모둠] 시 창작 협업 프로젝트
5	• 나에 대한 타인의 평가는 옳은가 • 점표, 별표 찾기	『너는 특별하단다』	• 개인 활동지 작성 - ‘점표’, ‘별표’ 찾기 • [모둠] 토의
6	• 친구의 의미 • 친구가 되는 방법 • 감정 단어 알기	『까마귀 소년』	• 개인 활동지 작성 - 등장 인물의 상황, 감정 들여다 보기 • 감정 빙고 게임
7	• 장점 칭찬하기 • 단점 분석하기	『기린은 너무해』	• 자신의 장점, 단점 분석하기 • [모둠] 토의 - 칭찬해! / 이건 장점인걸?
8	• 가족의 의미	『우리 가족입니다』	• 개인 활동지 작성 • 가족을 소재로 짧은 글 쓰기
9	• 협동하며 과제해결하기 • 장점 찾기	퍼즐(150P, 15세트)	• [모둠] 퍼즐 맞추기 • 프로그램 참여 소감 쓰기
사후	자아존중감 사후 검사	검사지	자아존중감 사후 검사

프로그램은 주로 1차시에는 모둠별로 그림책을 읽고 개인 활동지를 작성하고 2차시에는 모둠 활동을 하는 것으로 구성하였다. 타인과의 적절한 관계 및 긍정적인 상호 작용은 자아존중감 향상에 중요한 요소이다. 특히 청소년기는 또래의 영향이 크므로, 모둠 활동을 통해 긍정적인 상호 작용을 경험하고 그것이 자아존중감 향상으로 이어질 수 있도록 활동을 구성하였다. 한편 모둠 활동이 제대로 이

루어지려면 책을 이해하고 생각을 정리하는 과정이 필요하므로 모둠 활동 전, 개인 활동지를 통해 자신의 생각을 정리하는 시간을 가졌다. 또한 ‘그림으로 스토리 텔링’이나 ‘감정 빙고 게임’ 등의 보조 활동을 통해 다양한 상황에서 참여자들이 자신의 장점을 발휘할 수 있도록 기회를 제공해 주고자 하였다.

### 3. 측정 도구 및 분석 방법

본 연구의 효과를 검증하기 위해 Coopersmith(1967)와 Pope, McHale과 Craighead(1988) 등의 연구를 최보가, 전귀연(1993)이 신뢰도와 타당도를 검증하여 4개의 하위 변인으로 재구성한 자아존중감 척도를 사용하였다.

검사지는 총 32문항이며, 각 문항은 Likert식 5점 척도를 사용하여 ‘매우 그렇다’는 5점, ‘그렇다’는 4점, ‘보통이다’는 3점, ‘그렇지 않다’는 2점, ‘전혀 그렇지 않다’는 1점으로 배점하여 채점하였다. 부정 진술 문항(4, 8, 12, 16, 20, 24, 27, 30)의 경우는 역채점하였다. 문항 구성 및 하위 요인별 신뢰도는 <표 2>와 같다. 이 검사 도구의 전체 신뢰도(Cronbach  $\alpha$ )는 .77이며, 본 연구자의 실험 검사에서 확인된 신뢰도는 .93이다. <표 3>은 본 연구 실험 집단의 하위 요인별 신뢰도 분석 결과를 나타낸 표이다.

연구를 위하여 실시한 검사지는 SPSS 21.0 프로그램으로 분석하였다. 실험집단과 통제집단 간의 차이를 알아보기 위해 집단 내의 프로그램 적용 전·후의 차이와, 실험집단과 통제집단 간의 효과를 알아보기 위해 실험 전·후의 평균에 대한 차이값을 t검증하였다.

<표 2> 자아존중감 검사의 문항 구성 및 하위 요인별 신뢰도

하위 영역	문항 번호	문항수	신뢰도
총체적 자아존중감	1, 5, 9, 13, 17, 21	6	.69
사회적 자아존중감	2, 6, 10, 14, 18, 22, 25, 28, 31	9	.84
가정적 자아존중감	3, 7, 11, 15, 19, 23, 26, 29, 32	9	.83
학교 자아존중감	4*, 8*, 12*, 16*, 20*, 24*, 27*, 30*	8	.72
전체		32	.77

\*문항은 역채점 문항임.

<표 3> 본 연구 실험집단의 하위 요인별 신뢰도 분석 결과

변인	하위요인	평균	표준편차	하위요인별 Cronbach $\alpha$	Cronbach $\alpha$
자아 존중감	총체적 자아존중감	22.88	3.897	.86	.93
	사회적 자아존중감	32.26	6.190	.91	
	가정적 자아존중감	35.82	5.989	.92	
	학교 자아존중감	22.87	4.431	.69	

#### IV. 연구 결과

실험집단과 통제집단 간의 차이를 알아보기 위해 두 집단 간의 차이를 t검정한 결과는 <표 4>와 같다.

<표 4> 실험집단과 통제집단의 자아존중감 사전-사후 검사 결과 차이 검증

	집단	사전(n=40)		사후(n=40)		사전-사후 차이값	d	t	p
		M	SD	M	SD				
자아 존중감	실험	3.22	0.48	3.87	0.53	0.65	0.62	7.72	< 0.001
	통제	3.56	0.44	3.59	0.39	0.03			

프로그램 적용 전·후의 자아존중감을 측정한 결과,  $t=7.72(p<.001)$ 로 실험집단과 통제집단의 평균 차이가 통계적으로 유의하게 나타났다<표 4>. 또한 실험집단은 프로그램을 적용하기 전의 평균( $m=3.22$ )과 적용한 후의 평균( $m=3.87$ ) 차이가 컸으나, 통제집단의 경우 프로그램을 적용하기 전( $m=3.56$ )과 적용한 후( $m=3.59$ )의 변화가 크지 않음을 확인할 수 있었다.

한편 실험집단과 통제집단의 자아존중감을 하위요인별로 사전-사후 검증한 결과는 <표 5>와 같다.

<표 5> 실험집단과 통제집단의 자아존중감 하위요인별 사전-사후검사 결과 차이 검증

하위요인	집단	사전(n=40)		사후(n=40)		사전-사후 차이값	d	t	p
		M	SD	M	SD				
총체적 자아존중감	실험	3.50	0.66	4.15	0.73	0.65	0.61	5.96	< 0.001
	통제	3.79	0.58	3.83	0.53	0.04			
사회적 자아존중감	실험	3.28	0.74	3.94	0.79	0.66	0.47	4.04	< 0.001
	통제	3.51	0.61	3.70	0.51	0.19			

하위요인	집단	사전(n=40)		사후(n=40)		사전-사후 차이값	d	t	p
		M	SD	M	SD				
가정적 자아존중감	실험	3.52	0.79	4.22	0.73	0.70	0.71	6.22	< 0.001
	통제	4.05	0.54	4.04	0.47	-0.01			
학교 자아존중감	실험	2.60	0.54	3.16	0.58	0.56	0.66	5.87	< 0.001
	통제	2.88	0.53	2.78	0.46	-0.10			

그림책을 활용한 독서치료 프로그램 실시 결과, 자아존중감의 모든 하위 요인에서 통제집단에 비해 실험집단의 평균이 통계적으로 유의한 차가 있는 것으로 나타났다<표 5>. 총체적 자아존중감은  $t=5.96(p<.001)$ , 사회적 자아존중감은  $t=4.04(p<.001)$ , 가정적 자아존중감은  $t=6.22(p<.001)$ , 학교 자아존중감은  $t=5.87(p<.001)$ 로 자아존중감의 모든 하위 요인에서 유의한 차이가 있는 것으로 확인되었다<표 5>.

## V. 논의 및 결론

실험연구 한 결과를 바탕으로 다음과 같이 논의하고자 한다.

첫째, 그림책을 활용한 독서치료 프로그램은 중학생의 자아존중감 향상에 효과가 있음이 밝혀졌다. 이는 실험집단과 통제집단의 사전-사후 검사 결과 실험집단의 자아존중감 점수가 네 가지 하위 영역 모두에서 유의미하게 향상된 것을 통해 확인할 수 있다. 이러한 결과는 독서활동 과정에서 일어난 참여자들 간의 긍정적인 상호 작용과, 참여자 개인이 등장인물의 행동 및 상황에 정서적으로 반응하여 동일시와 카타르시스를 느끼고 통찰하는 과정에서 일어난 심리적 변화라고 할 수 있다. 이는 그림책을 활용한 독서치료에서 교사와 학생 간, 학생과 학생 간의 긍

정적인 상호 작용이 참여자들의 자아존중감을 향상시켰음을 밝힌 이영숙(2012)의 연구 결과와, 청소년기에 또래에게 수용되는 경험이 자아존중감의 발달을 가져올 것이라는 김희화(1998)의 견해와도 일치한다. 또한 참여자의 통찰을 돕기 위한 교사의 조력 활동과 또래와의 다양한 그림책 독후 활동이 자신에 대한 긍정적인 수용감과 믿음을 주어 참여자의 자아존중감을 향상시켰다는 권선영(2011)의 연구와도 부합한다.

그러나 학교 현장의 현실적 여건으로 실험집단과 통제집단을 무선할당으로 구성하지 못한 점을 고려했을 때, 두 집단의 자아존중감 향상 정도의 차이 중 일부는 참여 학생들의 사전 특성에 의한 것일 수도 있음을 배제할 수는 없다.

둘째, 본 연구 결과를 영역별로 살펴보면 가정적 자아존중감이 가장 많이 향상되었고 사회적 자아존중감이 향상 정도가 가장 적은 것을 볼 수 있다. 연구를 설계할 때는 학교에서의 몇 시간 활동으로 오랜 세월 쌓아 온 가정의 문화나 가족 구성원들에 대한 인식의 변화 등을 기대하는 것은 현실적으로 어렵다고 판단되어 가정적 자아존중감의 변화를 가장 낮게 예측했었다. 그러나 실제 활동에서는 가정적 자아존중감과 관련한 그림책이 학생들에게 많은 공감을 불러일으키면서 자신의 가족에 대한 다양한 경험들이 표출되었고, 가족의 소중함과 가족 구성원으로서 자신의 역할에 대해서도 깊이 생각해 보는 시간이 되었다. 이는 작품 자체가 지닌 메시지의 힘이 학생들에게 효과적으로 잘 전달되었기 때문인 것으로 생각되며, 아울러 독서치료 시 자료의 선정이 매우 중요함을 보여준다고 할 수 있다. 독서치료의 자료를 촉매에 비유하며 적절한 자료의 선정이 그 무엇보다 중요함을 강조한 김현진(2009)의 연구는 이를 뒷받침한다.

타인과의 관계에서 오는 사회적 자아존중감의 경우 청소년에게 중요한 타인인 ‘친구’ 관계를 중심으로 다양한 활동을 구성하면 타 영역들보다 변화를 더 많이 일으킬 수 있을 것이라 예측할 수 있다. 그러나 청소년들이 일상에서 맺는 인간 관계의 유형은 매우 다양하며, 따라서 친구 관계의 개선만으로는 사회적 자아존

중감을 향상시키는 것이 어려울 수 있다고 할 수 있다.

실험연구의 결과와 위 논의를 바탕으로 다음과 같은 결론을 내리고자 한다.

그림책을 활용한 독서치료 프로그램은 중학생에게 효과적인 심리치료 기법이 될 수 있다. 이는 그림책이 일상에서 겪을 수 있는 많은 문제 상황과 정서적 경험을 다채로운 그림과 함께 짧고 쉬운 문장으로 표현함으로써 참여자가 심리적 저항이나 부담 없이 자신의 심리적 문제 상황에 접근할 수 있도록 하기 때문이다.

자아정체성이 확립되는 시기의 중학생들에게 자아존중감을 키우는 심리치료 프로그램을 제공하는 것은 특정 대상자들의 문제 해결을 위한 방책으로서가 아니라, 청소년들의 정서적 성장과 발달, 문제 예방과 올바른 행동 양식 습득을 위해 청소년 모두에게 제공되어야 할 발달적 차원의 교육 활동이 되어야 할 것이다. 그리고 이를 위해서는 자아존중감 향상을 위한 교육 활동을 상시적으로 제공할 수 있는 안정적인 시간 확보와, 학생들의 자아존중감 향상의 필요성을 함께 느끼고 프로그램을 개발하고 적용하고자 하는 교사들의 적극적인 참여와 협조가 반드시 필요할 것이다.

## 참고문헌

- 구현숙(2005). 독서치료 프로그램이 아동의 자아존중감에 미치는 효과. 석사학위논문, 신라대학교.
- 김인례(2005). 기독교인의 우울증 치료 방안으로서의 독서치료 연구. 석사학위논문, 나사렛대학교.
- 김태련, 조혜자, 이선자, 방희정, 조숙자, 조성원 외(2004). 발달심리학. 서울: 학지사.
- 김현진(2009). 그림책의 독서치료적 조망: 자아존중감 향상 제재를 중심으로. 석사학위논문, 경기대학교.
- 김현희, 김재숙, 강은주, 나혜숙, 양유성, 이영식, 이지영, 정선훈(2010). 상호작용을 위한 독서치료. 서울: 학지사.
- 김희숙(2008). 자아 존중감 향상을 위한 독서치료 프로그램 개발 연구. 석사학위논문, 경기대학교.
- 김희화(1998). 청소년의 자아존중감 발달: 환경변인 및 적응과의 관계. 박사학위논문, 부산대학교.
- 나미현(2015). 과정중심 독서상담 프로그램 개발. 박사학위논문, 단국대학교.
- 마쓰이 다다시(2012). 어린이와 그림책. 서울: 샘터사.
- 배정미(2006). 아동이 지각한 부모의 언어통제유형과 아동의 자아존중감 및 친사회적 행동과의 관계. 석사학위논문, 서울교육대학교.
- 서주형(2017). 자아존중감 향상을 위한 도예 프로그램 방안 연구. 석사학위논문, 한국교원대학교.
- 손정표(2010). 신독서지도방법론. 대구: 태일사.
- 신명호(2009). 그림책의 세계. 파주: 주니어김영사.
- 신민섭, 박선영(2007). 서울대 신민섭 교수의 여덟 살 심리학. 서울: 윈앤윈북스.
- 안민희(2003). 독서요법이 중학생의 자아존중감 및 내적통제성에 미치는 영향. 석사학위논문, 경희대학교.
- 유민이(2017). 대인관계에 어려움이 있는 고등학생의 그림책을 활용한 독서치료 집단 상담 사례 연구. 석사학위논문, 한국교원대학교.
- 이숙란(2002). 그림책에 나타난 유아사회 교육내용 분석. 석사학위논문, 한국교원대학교.
- 이지혜(2002). 저소득층 가정 아동의 자아존중감 증진을 위한 독서치료효과. 석사학위논문, 숙명여자대학교.
- 이현림, 이혜경, 배강대(2005). 독서 치료 프로그램이 중학생의 자아존중감과 인간 관계에 미치는 효과. 한국상담학회, 6(4), 1246.

- 임연수(2018). 초등학생의 자아존중감과 공감 능력 향상을 위한 선택적 읽기 활용 독서 집단 상담 프로그램. 석사학위논문, 아주대학교.
- 조원성(1996). 자아존중감 증진 프로그램이 아동이 자아존중감과 학습동기에 미치는 효과. 석사학위논문, 한국교원대학교.
- 천혜민(2008). 교사의 그림책 읽어주기 프로그램이 초등학생의 자아개념과 정서 지능이 미치는 영향. 석사학위논문, 창원대학교.
- 최미정(2010). 그림책 활용 독서프로그램이 초등학교 고학년 학생의 공감능력 및 교우관계에 미치는 영향. 석사학위 논문, 아주대학교.
- 최보가, 전귀연(1993). 자아존중감 척도 개발에 관한 연구. 대한가정학회지, 31(2), 41-54.
- 한국어린이문학교육학회 독서치료연구회(편)(2001). 독서치료. 서울: 학지사.
- 현은자, 김세희(2008). 그림책의 이해1. 파주: 사계절.
- Coopersmith, S. (1967). The antecedents of self-esteem. San Francisco: W. H.
- Doll, B., & Doll, C. A. (1997). Biblio therapy with young people librarians and mental health professionals working together. Englewood, Colo.: Librarians Unlimited.
- Dorland's Illustrated Medical Dictionary (19th ed.) (1941). Philadelphia: Saunders. In M. T. Moody & H. K. Limper (1971). Bibliotherapy. Methods and materials. Chicago: American Library Association.
- Hynes, A. M., & Hynes-berry, M. (1994). Biblio/poetry therapy-the interactive process: A handbook. St. Cloud, MN: North Star Press of St. Cloud.
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). Conceiving the self. New York: Basic Books.
- Webster's Third New International Dictionary (1961). In M. T. Mooty & H. K. Limper (1971). Bibliotherapy: Methods and materials. Chicago: American Library Association.
- 이영식(2001). 독서치료과정 4단계(Hynes& Hynes-Berry). [http://bibliotherapy.pe.kr/jboard/?p=detail&code=lecture1&id=19&page=10&mode=srch&what=subject&request=독서치료에서 검색](http://bibliotherapy.pe.kr/jboard/?p=detail&code=lecture1&id=19&page=10&mode=srch&what=subject&request=독서치료에서%20검색)
- 이영식(2007). 그림책을 활용한 독서치료. [http://bibliotherapy.pe.kr/jboard/?p=detail&code=lecture1&id=461&page=1&mode=srch&what=subject&request=그림책에서 검색](http://bibliotherapy.pe.kr/jboard/?p=detail&code=lecture1&id=461&page=1&mode=srch&what=subject&request=그림책에서%20검색)

## Abstract

# The Influence of a Reading Therapy Program Using Picture Books on the Enhancement of Middle School Students' Self-Esteem

Eun Sil Choi  
Chungbuk National University

Ho Seung Byun  
Chungbuk National University

The purpose of the study was to verify the effect of a picture-book therapy program on improving self-esteem among middle school students. The research was conducted with first-year students at a middle school. The participants in the experimental and control groups consisted of 20 students each. A pretest and posttest control group experimental design was used to confirm the effectiveness of the experimental study. The results of the test were analyzed using SPSS 21.0. The study found that the picture-book therapy program was effective in improving the self-esteem of middle school students in the experimental group. There was positive interaction between the participants in the course of the activity. Individual participants seemed to have equal catharsis and insights into their emotional response to the characters' actions and situations.

*Key words: self-esteem, picture book, reading therapy*

논문투고일자: 2020.03.14.

논문심사일자: 2020.04.10.

게재확정일자: 2020.04.28.