

체험형 독서치료 프로그램 운영사례

: 부산대학교 평생교육원 독서치료사과정을 중심으로



김 경 숙(ksokim@pusan.ac.kr)

부산대학교도서관 사서

부산대학교 평생교육원 독서치료사과정 책임강사

차 목

1. 시작하며
2. 독서치료 프로그램의 계획
3. 독서치료 프로그램의 내용
4. 독서치료 프로그램의 진행
5. 독서치료 프로그램의 성과
6. 맺으며

이 글은 성인을 대상으로 한 체험형 독서치료 프로그램의 사례이다. 진행자 개인의 변화와 성장을 기반으로 체험형 독서치료 프로그램을 계획하고 진행하는 과정을 소개하였다. 자격증 과정을 6년간 운영하면서 독서치료 이론을 최소한으로 다루고, 체험 중심의 독서치료 프로그램을 적용하는 과정에서 참여자들이 변화하고 성장하는 모습을 진솔하게 담았다. 연구자는 공공성을 기반으로 한 도서관에서의 체험형 독서치료 프로그램의 적용과 확대를 지역 사회의 정신 보전에 도서관이 긍정적으로 기여할 수 있다고 주장한다.

1. 시작하며

나는 2001년 프로그램 참여자로서 ‘독서치료’를 처음 접했다. 그 당시 독서치료에 깊이 들어가지 못한 상태였지만 독서치료로 인해 삶의 새로운 국면을 맞게 되리라는 예감이 들었다. 그 후 독서치료를 주제로 석사학위논문을 쓰게 된 것이 독서치료가 내 삶에 깊숙이 들어오게 된 계기가 되었다. 참여자로서의 경험과 독서치료에 대한 논문을 쓴 경험을 기반으로 나는 부산대학교 평생교육원 독서치료사과정에 공동 진행자로 활동하게 되었다. 그 활동을 시작으로 나는 공공도서관, 대학도서관, 평생교육원의 독서치료 프로그램의 진행자로서 지금까지 활동하고 있다.

자가치유서를 읽고 독서치료 프로그램을 이끌면서 나는 내 안에 자라지 않은 어린아이를 만났다. 참여자들과 고통을 나누면서 나 역시 마음의 짐을 많이 내려놓게 되었고 치유되고 성장할 수 있었다.

독서치료와 관련하여 부산대학교 평생교육원 독서치료 프로그램¹⁾의 진행자로서의 경험은 내게 가장 중요하고 의미

있는 것이었다. 이 프로그램을 준비하고 운영하는 과정에서 나 자신의 잠재성을 확인하고, 삶의 지평이 넓어지는 기쁨을 맛보았다.

한편 이 프로그램은 체험형 독서치료 프로그램의 효과를 확인하고 다양한 독서치료 프로그램을 개발하고 발전시키는데 모티브를 제공하는 실험의 장이었다. 많은 치유서를 발굴하고 적용하는 과정에서 책의 치유력을 확인할 수 있었다. 그리고 신뢰할 수 있는 그룹 내에서 책을 매개로 한 참여자들의 자기개방이 다른 참여자들에게 안도감과 고통의 완화 또는 치유를 가져 오고 연대감을 형성해 가는 것을 지켜보게 되었다. 이 체험형 독서치료 프로그램을 운영하면서 현재 우리나라의 도서관에 적용할 수 있는 모델을 찾을 수 있었다.

이 글에서 2004년부터 지금까지 운영하고 있는 부산대학교 평생교육원의 독서치료 프로그램의 운영사례를 살펴봄으로써 진정성 있는 독서치료 프로그램의 효과에 대해서 생각해보고자 한다.

2. 독서치료 프로그램의 계획

1) 2004년 3월부터 2010년 현재까지 부산대학교 평생교육원에서 ‘독서치료사과정’이 운영되고 있다. 이 과정은 김정근(부산대학교 문헌정보학과 명예교수)을 주임교수로, 독서치료 전공의 강사진들이 ‘체험형 독서치료’를 적용하고 실천하는 장으로서 활용되고 있다. 자격증 양성과정이지만 이론은 기본적인 수준에서 다루고, 독서치료를 체험할 수 있도록 커리큘럼이 구성되어 있다. 그래서 여기에서는 ‘독서치료 프로그램’이라고 칭하였다.

부산대학교 평생교육원 독서치료사과정²⁾은 2004년에 개설하여 현재까지 운영하고 있다. 이 과정은 지역사회의 정신건강에 기여할 수 있는 인력을 양성하기 위하여 개설하였다. 당초에는 도서관의 새로운 서비스로 독서치료를 개발하고 그 서비스를 담당하는 사서 인력을 양성하고자 하는 의도가 내재되어 있었다. 이 과정은 두 학기동안 120시간을 이수하고 일정한 자격시험을 통과하면 한국국공립대학교 평생교육원협의회 이름의 자격증을 수여하는 코스이다.

이 과정에서는 독서치료 이론 수업과 더불어 수강생들을 대상으로 체험형 독서치료를 진행하고 있다. 독서치료 프로그램의 진행자로서의 자격요건에 가장 기본이 되는 것으로 ‘상처입은 치유자’ 개념을 적용하고 있다. 그리고 참여자로서의 경험뿐만 아니라 진행자로서의 경험을 가질 수 있도록 실습과제를 부여하고 발표하도록 하고 있다.

원래 이 프로그램은 사서재교육 차원에서 독서치료 인력을 양성하려는 취지에서 시작하였으나 독서치료에 관심이 있는 사람이면 누구나 참여할 수 있도록 대상자를 확대하였다. 정원은 25명으로 중도 포기자에 대비하여 신청자를 3명 정도 더 받고 있다. 참여자의 직업은 학생, 사서, 교사, 목사, 독서지도사, 논술지

도교사, 주부 등 다양하며 연령대도 20대에서부터 50대까지 다양하다. 참여자의 직업이나 연령의 분포가 다양하므로 치유적 말하기 과정에서 참여자들은 다른 어떤 곳에서도 듣기 어려운 진솔한 삶의 이야기를 나눌 수 있고 간접 체험할 수 있어서 좋다.

독서치료 프로그램은 두 학기동안 진행된다. 1학기에는 독서치료에 대한 전반적인 인식을 공유하기 위하여 체계적인 이론을 습득하도록 한다. 우리 일상에서 만나게 되는 다양한 문제들을 여러 가지 상황으로 구분하여 상황별로 두 개의 매체 중 하나를 선택하여 독서를 한 뒤 독서치료의 역동적인 원리 즉 동일화, 투사, 카타르시스, 통찰을 경험함으로써 독서치료에 대한 마인드를 함양한다.

2학기에는 학기가 시작되면서 발표순서를 정하여 수강생이 선정한 참여자를 대상으로 독서치료 프로그램을 4회 이상 실시하여 그 결과를 발표하고 다른 수강생들과 체험을 공유하는 시간을 가진다. 실습과제를 준비하고 발표하는 과정에서 참여자들은 독서치료 진행자로서의 경험을 하게 되며 이 시간이 자신들의 치유와 성장에 있어서 귀중한 체험의 시간이 되었다고 증언한다.

실습과제를 준비하는 요령은 다음과 같다.

2) 2004년 강좌 개설 당시 ‘독서치료사과정’이었으나 평생교육원 측의 명칭 재고 요청으로 2004년 2학기부터 2006년 2학기까지 ‘독서요법사과정’으로 바뀌었다가 2007년부터 다시 ‘독서치료사과정’이란 이름으로 변경되었다.

- 참여자 선정: 독서치료를 실시할 수 있는 자기 주변의 그룹 혹은 개인(성인, 청소년, 어린이 혹은 자기 자신)을 선정한다.
- 프로그램 계획 및 실행
 - 가. 장소: 제한 없음
 - 나. 기간: 최소 4회 이상 (예: 주 1회, 4주간, 00시-00시)
 - 다. 목적: 발달적 독서치료(발달상의 미해결된 과제를 가지고 있거나 어떤 특정 위기 상황에 놓인 참여자)
 - 라. 방법: 독서치료사 과정의 운영방법을 참고로 하여 실시할 횟수만큼 매체를 선정하여 개인 혹은 집단을 대상으로 프로그램을 진행한다.
- 실습과제 발표

3. 독서치료 프로그램의 내용

이 프로그램은 다른 교육기관이나 사교육시장에서 실시하는 이론 중심의 독서치료사 자격을 양성하는 프로그램과는 달리 수강생 스스로가 독서치료를 체험할 수 있도록 구성하였다. 다음은 부산대학교 평생교육원 독서치료사과정의 교육

방향이다.

독서치료(bibliotherapy)은 ‘책읽기를 통한 마음 치유’라고 정의할 수 있다. 상황에 맞는 책읽기를 통하여 마음 어딘가에 잠복해 있는 상처의 근원을 인식하고 그 상처가 완화되거나 치유되는 경험을 하는 것이 독서치료의 과정이다. 이 강좌는 독서치료에 대한 이론적 학습과 상황별 독서를 통하여 개인과 지역사회의 정신건강에 기여할 수 있는 인력을 양성한다. 교육과정은 책읽기에 관심이 있는 사람들이 상황별로 주어진 매체를 읽고 상호토의를 할 수 있도록 편성되어 있다. 수업은 독서치료에 대한 이론적 학습과 병행하여 토의식으로 진행함으로써 참여자 모두 상호교감을 통하여 독서치료를 체험할 수 있도록 하는 데 초점이 맞추어져 있다.

이 프로그램의 내용은 조금씩 변화해 왔으며 해를 거듭하면서 참여자들에게 좋은 반응을 얻고 있는 매체 중심으로 프로그램을 구성하고 있다.

2009년도 독서치료 프로그램의 강의계획표를 소개하면 다음과 같다.

<2009년 1학기 강의계획표: 상황과 매체>

일자	강 의 내 용	담당교수 (소속, 직위 또는 학위)
3월 12일	<ul style="list-style-type: none"> ■ 오리엔테이션 및 독서치료의 이해 ■ 상황: 삶은 복잡하다 	김정근(부산대학교 문헌정보학과 명예교수)

<p>3월 19일</p>	<p>■ 독서치료의 정의. 독서치료의 이론적 배경과 역사 ■ 상황: 성장의 아픔 - 매체: 이호철. 학대받는 아이들. 보리, 2001. - 보조자료: 김형경. 사랑을 선택하는 특별한 기준, 1-2 푸른숲, 2003.</p>	<p>김경숙(책임강사, 부산대학교도서관 사서)</p>
<p>3월 26일</p>	<p>■ 독서치료의 목적과 가치. 독서치료의 과정 ■ 상황: 어른들의 무지와 몰이해 - 매체: 이희경. 마음속의 그림책. 미래m&b, 2000. - 보조자료: 이훈구. 미안하다고 말하기가 그렇게 어려웠나요. 이야기, 2001.</p>	<p>김경숙(책임강사, 부산대학교도서관 사서)</p>
<p>4월 2일</p>	<p>■ 독서치료의 계획 ■ 상황: 성인아이(adult child) - 매체: 이무석. (마음의 평안과 자유를 얻은)30년만의 휴식. 비전과리더십, 2006. - 보조자료: C. L. 휘트필드. 잃어버린 자아의 발견과 치유: 역기능가정에서 자란 성인아이의 발견과 치유를 위한 안내서. 김용교 외 옮김. 글샘, 1997.</p>	<p>김경숙(책임강사, 부산대학교도서관 사서)</p>
<p>4월 9일</p>	<p>■ 독서치료의 전략. 독서치료의 활동 ■ 상황: 부모와 자녀 - 매체: 수잔 포워드. 독이 되는 부모. 김형섭·지성학·황태연 역. 푸른육아, 2008. - 보조자료: 하임 G. 기너트. 부모와 아이 사이. 신홍민 역. 양철북, 2003.</p>	<p>김경숙(책임강사, 부산대학교도서관 사서)</p>
<p>4월 16일</p>	<p>■ 독서치료 자료 I ■ 상황: 여자와 남자 - 매체: 알리스 슈바르처. 아주 작은 차이. 김재희 옮김. 이프, 2001. - 보조자료: 스티브 비덜프, 남자 그 잃어버린 진실. 박미낭 역. 젠북, 2007.</p>	<p>김경숙(책임강사, 부산대학교도서관 사서)</p>
<p>4월 23일</p>	<p>■ 독서치료 자료 II ■ 상황: 소통과 치유 - 매체: 오한숙희. 수다가 사람살려. 웅진닷컴, 2004. - 보조자료: 게리 채프먼. 5가지 사랑의 언어. 장동숙 옮김. 생명의 말씀사, 2006.</p>	<p>신주영 (부산대학교도서관 사서)</p>
<p>4월 30일</p>	<p>■ 상황: 사랑 - 매체: 김혜남. 나는 정말 너를 사랑하는 걸까? 겐리온, 2007. - 보조자료: 페터 라우스터. 사랑에 대하여. 전영애 역. 아침나라, 1999.</p>	<p>신주영 (부산대학교도서관 사서)</p>

5월 7일	<ul style="list-style-type: none"> ■ 독서치료 자료 III ■ 상황: 화 - 매체: 브렌다 쇼샤나. 마음의 불을 꺼라. 김우중 옮김. 정신세계사, 2006. - 보조자료: 비벌리 엔젤. 화의 심리학. 김재홍 역. 용오름, 2007. 	신주영 (부산대학교도서관 사서)
5월 14일	<ul style="list-style-type: none"> ■ 독서치료자의 자격 ■ 상황: 우울증 - 매체: 김혜남. 왜 나만 우울한 걸까? 중앙M&B, 2003. - 보조자료: 베브 아이스베트. 김정개 블래키의 우울증 탈출기. 김은령 옮김. 명진출판, 2003. 	신주영 (부산대학교도서관 사서)
5월 21일	<ul style="list-style-type: none"> ■ 독서치료자의 자질 ■ 상황: 자아 찾기 - 매체: 마사 그래드. 동화 밖으로 나온 공주. 김연수 역. 뜨인돌, 2002. - 보조자료: 버지니아 M. 액슬린. 딥스. 주정일, 이원영 공역. 샘터, 2002. 	신주영 (부산대학교도서관 사서)
5월 28일	<ul style="list-style-type: none"> ■ 독서치료 참여자 I ■ 상황: 용서 - 매체: 제니스 A. 스프링. 용서의 기술. 양은모 역. 메가트렌드, 2007. - 보조자료: 프레드 러스킨. 용서: 나를 위한 용서, 그 아름다운 용서의 기술. 장현숙 옮김. 중앙M&B, 2003. 	신주영 (부산대학교도서관 사서)
6월 4일	<ul style="list-style-type: none"> ■ 독서치료 참여자 II ■ 상황: 상실감 - 매체: 존 제임스. 리셀 프리드만. 슬픔이 내게 말을 거네. 장석훈 옮김. 북하우스, 2004. - 보조자료: 엘리자베스 퀴블러 로스, 데이비드 케슬러. 상실수업. 김소향 역. 이레, 2007. 	김경숙(책임강사, 부산대학교도서관 사서)
6월 11일	<ul style="list-style-type: none"> ■ 상황: 영원한 순환 - 매체: 미치 엘봄. 모리와 함께 한 화요일. 공경희 역. 세종서적, 2008. - 보조자료: ①영원한 순환: 죽음 (BBC 비디오) ②어빈 D. 알롬. 보다 냉정하게 보다 용기있게. 이해성 역. 시그마프레스, 2008. 	김경숙(책임강사, 부산대학교도서관 사서)
6월 18일	<ul style="list-style-type: none"> ■ 마무리 ■ 상황: 삶은 어렵다 - 매체: 스캇 팩. 아직도 가야 할 길. 신승철 외 옮김. 열음사, 2004. 	김정근(부산대학교 문헌정보학과 명예교수)

<2009년도 2학기 강의계획표: 상황과 매체>

일자	강 의 내 용	담당교수 (소속, 직위 또는 학위)
9월 10일	<ul style="list-style-type: none"> ■ 오리엔테이션 ■ 상황: 인간은 약하다 - 매체: 길모퉁이(비디오 자료) - 보조자료: 김별아. 식구. 베텔스만, 2005. 	김정근(부산대학교 문헌정보학과 명예교수)
9월 17일	<ul style="list-style-type: none"> ■ 상황: 정신건강의 이해 - 매체: 김형경. 사람풍경. 아침바다, 2004. - 보조자료: 대니얼 고틀립. 마음에게 맡길기. 노지양 역. 문학동네, 2009. 	김경숙(책임강사, 부산대학교도서관 사서)
9월 24일	<ul style="list-style-type: none"> ■ 상황: 일상의 벽 - 매체: 리처드 칼슨. 우리는 사소한 것에 목숨을 건다. 강미경 역. 창작시대, 2004. - 보조자료: 야야 헤릅스트. 피해의식의 심리학. 이노은 역. 양문, 2005. 	김경숙(책임강사, 부산대학교도서관 사서)
10월 1일	<ul style="list-style-type: none"> ■ 상황: 자기존중 - 매체: 호르스트 코넨. 나는 내가 소중하다. 한희진 옮김. 북폴리오, 2007. - 보조자료: 룰프 메르클레. (나를 특별하게 만드는) 자기 사랑의 심리학. 장현숙 역. 21세기북스, 2007. 	김경숙(책임강사, 부산대학교도서관 사서)
10월 8일	<ul style="list-style-type: none"> ■ 독서치료 체험과 사례(1): 김현숙(작가, 반송도서관 주관 운봉사회복지관 독서치료 프로그램 진행), 황현경(학생, 2008년도 독서치료사과정 수강생) 	김경숙(책임강사, 부산대학교도서관 사서)
10월 15일	<ul style="list-style-type: none"> ■ 상황: 나이듦 - 매체: 김혜남. 어른으로 산다는 것. 겔리온, 2006. - 보조자료: 메리 다피즈. 정오에서 해질녘까지. 남학우 · 김효성 옮김. 성바오로, 2003. 	신주영(부산대학교도서관 사서)
10월 22일	<ul style="list-style-type: none"> ■ 상황: 용서 - 매체: 제니스 A. 스프링. 용서의 기술. 양은모 역. 메가 트렌드, 2007. - 보조자료: 프레드 러스킨. 용서: 나를 위한 용서, 그 아름다운 용서의 기술. 장현숙 옮김. 중앙M&B, 2003. 	신주영(부산대학교도서관 사서)
10월 29일	<ul style="list-style-type: none"> ■ 독서치료 체험과 사례(2): 김순화(울산동부도서관 열람봉사팀장, 어린이·청소년 독서치료 프로그램 진행) 	신주영(부산대학교도서관 사서)
11월 5일	<ul style="list-style-type: none"> ■ 집단상담 사례 소개 - 매체: Gerald Corey · Marianne Corey. 집단의 전개과정 (비디오 자료) 	신주영(부산대학교도서관 사서)

11월 12일	■ 독서치료의 실제	김경숙(책임강사, 부산대학교도서관 사서)
11월 19일	■ 독서치료의 실제	김경숙(책임강사, 부산대학교도서관 사서)
11월 26일	■ 독서치료의 실제	김경숙(책임강사, 부산대학교도서관 사서)
12월 3일	■ 독서치료의 실제	신주영 (부산대학교도서관 사서)
12월 10일	■ 독서치료의 실제	신주영 (부산대학교도서관 사서)
12월 17일	■ 마무리 ■ 상황: 인간악에 대하여 - 매체: 스캇 팩. 거짓의 사람들: 인간 악의 치료에 대한 희망. 윤종석 옮김. 비전과리더십, 2003.	김정근(부산대학교 문헌정보학과 명예교수)

4. 독서치료 프로그램의 진행³⁾

이 프로그램에서는 참여자들의 치유와 변화의 체험 자체에 무게를 두는 ‘체험형’(experience-oriented) 독서치료를 적용하고 있다. 이것은 사교육시장에서 주로 하는 독서치료에 관한(about) ‘지식’을 전달하고 민간자격증을 주는 ‘지식형’(knowledge-oriented) 독서치료와 구별하여 김정근이 일컫는 말이다. 그는 현재 우리나라에서 유행처럼 번지고 있는 지식형 독서치료를 경계한다. 그가 말하는 독서치료는 당연히 ‘체험적’이다. 사람들의 마음 아픔에 적절한 처방이 될 독서치료는 독서치료의 역사, 철학, 기법 등에 관한 이론 위주의 교육이 아니라, 실제로

참여자 자신의 고통을 직면하고 내면의 상처를 치유하는 체험의 시간이 되어야 한다는 것이다. 체험형 독서치료의 근간을 이루는 주요요소에 대해서 살펴보자.

가. 상황과 치유서

독서치료에서 상황이란 마음의 상처 부위를 말하는 것으로 우리 사회에서 흔히 볼 수 있는 비교적 일반성이 있는 상처의 위치를 가리킨다고 할 수 있다. 특수한 부위의 상처는 정신과 의사와 같은 보다 더 훈련된 전문가의 몫이 된다. 상처의 부위는 나이와 사회적 위치에 따라 다르게 나타날 수 있고, 그것과는 상관없이 비슷하게 나타날 수도 있다.⁴⁾

상황이 상처의 부위를 가리킨다면 매

3) 독서치료의 진행과 관련하여 김정근의 ‘체험형’ 독서치료의 철학과 실제 체험기가 담겨 있는 신간을 참고하기 바란다. - 김정근·김경숙·김은엽 외 지음. 『독서가 마음의 병을 치유한다』 (한울, 2009)

4) 김정근. 「독서치료에서 ‘상황’이란 무엇인가?」, 《출판저널》, 2004년 8월.

체 또는 치유서는 일종의 처방이다. 그래서 독서치료 과정에는 사람들의 상한 감정(wounded emotion)과 아픈 마음(hurt mind)을 돌보아줄 수 있는 자료를 활용한다.⁵⁾

이 프로그램에서는 한 개인의 유년기에서부터 성장하면서 접하게 되는 상처가 되는 상황을 설정하고 그에 따른 매체를 선택하였다. 이 매체들은 이론적으로 치우친 내용을 지양하고 정신과 의사, 심리치료사, 실제 치유경험이 담긴 임상적인 책들을 선정하여 참여자들이 책을 읽으면서 간접적으로 자신의 내면의 문제나 상처를 발견하고 인식하도록 하였다. 주로 책을 매체로 선택하지만 상황과 형편에 따라서 영상물들을 매체로 활용하기도 하였다.

그리고 참여자들의 반응이나 자기 노출 정도에 따라 상황이나 매체를 조정하기도 하고 강의계획표가 수정되기도 한다.

나. 참여자

체험형 독서치료에서 참여자는 주도적 역할을 한다. 참여자들은 독서치료 프로그램 내에서 서로 신뢰하고 지지해 주는 분위기에서 책읽기와 진실한 나눔을 통하여 자신을 탐색하는 시간을 가진다. 그

동안 외적 성취의 그늘에 가려져 돌보지 못했던 마음의 소리에 귀를 기울이게 된다. 왜 늘 뭔가 부족한 느낌에 시달렸는지, 왜 타인의 평가에 지나치게 연연해하며 인정을 갈구하며 살아왔는지, 그 고통의 근원과 해결책을 발견하게 되는 것이다.

그룹치료를 통해 참여자들은 다른 사람들의 진솔한 이야기를 들으면서 ‘나만 힘든 것이 아니다’라는 안도감을 느끼게 되며 문제 상황에 직면한 다른 참여자에게 적절한 조언을 해주기도 한다. 참여자의 변화의 정도와 속도는 제각기 다르지만 문제에 직면하면서 건강한 자기애를 회복하게 된다.

다. 진행자

체험형 독서치료 프로그램에서 진행자는 참여자에게 지식을 가르치는 사람이 아니고 변화와 치유를 경험하기를 원하는 참여자의 어떤 정신과정의 촉진자이다. 그래서 ‘치료자’라는 용어보다 진행자, 인도자, 조정자⁶⁾와 같은 단어를 더 선호한다.

독서치료 프로그램에서는 진행자는 참여자가 자신의 상황에 맞는 적절한 치유서와 다른 사람과의 진실한 나눔을 통해 자신의 문제에 대한 통찰이나 해결책을

5) 김정근·김경숙·김은엽 외 지음. 앞의 책, 40쪽.

6) 김정근, 「치료사는 누구인가?」, 《출판저널》 통권347호(2004. 10), 128-129쪽.

찾을 수 있도록 의도적으로 소극적인 자세를 취한다. 진행자는 참여자를 주체로 세우고 중간자적인 입장을 견지한다. 참여자의 반복되는 말이나 혼란스러워 하는 태도에 대해 비난하거나 판단하지 않고 진지하게 들어주는 것이 필요하다. 이야기를 반복하는 것은 정화와 내면화, 그리고 상실된 현실을 궁극적으로는 무의식 속에 수용하기 위하여 필요하기 때문이다.⁷⁾ 진행자의 이러한 자세는 참여자들이 편안한 분위기에서 자신의 문제를 진지하게 탐색하고 적극적이고 능동적으로 해결할 수 있도록 하는 데 도움을 준다.

라. 진행방법

체험형 독서치료 프로그램의 진행을 위하여 상황별로 선정된 매체 중에 한 권을 미리 읽어 와서 자신의 이야기를 다른 참여자들과 나눈다. 무엇보다 서로 신뢰하고 지지할 수 있는 분위기를 조성하는 것이 중요하다. 편안하게 자신의 이야기를 할 수 있도록 자유롭고 부드러운 분위기에서 차를 나누면서 진행한다. 진행자와 참여자간, 참여자들 간의 친밀감을 형성하기 위하여 서로의 이름을 부르면서 이야기할 수 있도록 명찰이나 명패를 활용한다. 그리고 참여자들이 서로 평가하거나 판단하지 말고 상대방의 이야

기를 경청하는 열린 자세를 견지하도록 요구한다.

독서치료 프로그램의 구체적인 가이드라인은 다음과 같다.⁸⁾

■ 첫째, 치유적 책읽기를 다음과 같이 하도록 안내한다.

- 선정된 치유서를 한꺼번에 또는 몇 차례에 나누어 집중하며 통독한다.
- 읽으면서 떠오르는 생각과 느낌에 주목한다.
- 이때 책의 내용을 지식적으로 자세하게 기억하려고 노력할 필요는 없다. 마음으로부터의 공감과 몰입이 중요하다.

■ 둘째, 치유적 글쓰기를 다음과 같이 하도록 안내한다.

- 처음 치유서를 손에 들었을 때의 느낌을 적는다.
- 읽을 때 ‘나’에게 와 닿는 메시지의 강도를 적는다.
- 읽는 과정에서 ‘나’의 내면에 일어나는 생각과 감정의 과장을 적는다. 다 읽고 났을 때 정리되는 생각과 감정을 솔직하게 적는다.
- ‘나’ 자신에 대한 새로운 이해, 주변 사람들에 대한 새로운 해석을 적는다. 읽고 나서 떠오르는 얼굴, 같은

7) C. L. 휘트필드, 『잃어버린 자아의 발견과 치유 : 역기능가정에서 자란 성인아이의 발견과 치유를 위한 안내서』, 김용교·이인출 공역, 글샘, 2000, 144쪽.

8) 김정근·김경숙·김은엽 외 지음. 앞의 책, 47쪽.

책을 읽기를 권하고 싶은 사람, 선물하고 싶은 상대를 적는다.

- 위의 내용을 메모 형식 또는 서술하는 문장으로 적는다.

■ 셋째, 치유적 말하기를 다음과 같이 하도록 안내한다.

- 모임에 참여했을 때 준비해 온 ‘치유적 글쓰기’를 바탕으로 입을 연다.
- 이때 ‘나’를 남김없이 한껏 열어 보이며 표현한다. 망가지고 부서진다는 느낌이 들어도 상관없다.
- 다른 참여자의 발언에 귀를 기울인다. 그의 말이 약이 된다.
- 다른 참여자들과 서로 마주 보며 토의한다. 의사소통은 약이 된다.

5. 독서치료 프로그램의 성과

독서치료 프로그램을 진행하면서 참여자들이 상황에 맞는 책임을 통하여 자신의 이야기를 여러 사람에게 드러내 놓음으로써 자신을 옹아매고 있었던 과거의 무거운 짐에서 자유로워지고 아픔이 완화되고 치유되는 과정을 엿볼 수 있다.

다른 사람들의 이야기를 들으면서 외연은 다르지만 모든 사람은 저마다의 아픔이 있고 ‘나만 힘든 것이 아니라’는 데서 안도감을 느낀다. 그리고 책이나 다른 사람들의 이야기를 들으면서 자신이 인식하지 못하고 있었던 정서적 장애나 대

인 관계에 있어서의 왜곡된 행동패턴에 대한 자기진단을 하게 된다. 그리고 나아가고 변화될 수 있다는 희망을 갖게 된다. 나아가서 어렸을 때 충분한 정서적 지원을 받지 못한 것에 대한 책임을 부모에게 돌리고 부모를 원망하면서 고통 속에 계속 머무르는 것이 아니라 스스로 자신을 돌보는 방법을 찾게 된다. 있는 그대로의 자신을 사랑하게 되면서 자신이 진정 원하고, 하고 싶은 일에 대한 진지한 자기탐색을 하게 되는 것이다.

모든 사람들이 비슷한 강도로 같은 수순을 밟는 것은 아니며 사람마다 억압된 감정이 표출되는 지점도 다르다. 참여자들에게 독서치료는 위장된 평화나 회피하거나 외면하고 싶었던 내면을 직시하고 새롭게 자기를 재구성하는 전환점이나 시발점이 된다.

가. 참여자들의 성장과 변화

실제로 독서치료 프로그램을 운영하는 가운데 관찰한 참여자들의 내면의 변화는 놀랍다. 그동안 독서치료 프로그램을 통하여 확인한 참여자들의 성장과 변화의 모습을 다음과 같이 정리할 수 있다.

첫째, 상처와 문제에 대한 인식

책을 읽고 느끼고 자신을 직면하는 행운이 나에게 일어났다. 감사한다. 동료들이 오로지 나의 고민을 듣기 위해 소중한 시

간을 할애해 주었다. 감사한다. 전혀 알지 못하던 사람들을 책을 통해서 만나고 벗이 되었고, 긍정적으로 나를 지지해 주는 공감 을 가졌다. 최고의 소득이다. 나에게 한없이 따스하게 지켜보려 하는 눈빛을 가진 사람을 만났다. 걱정하는 마음이 간절히 느껴진다. 눈물 난다.

우연히 독서치료과정을 접하게 되어 내 속에 있는 문제점들을 구체적으로 인식하는 계기가 되었다. 문제의 실체를 파악하고 나니 해결점에 훨씬 가깝게 접근한 것 같아서 마음이 한결 가벼워졌다. 부모의 입장과 자식의 입장을 재고하면서 조금의 태도 변화를 느낄 수 있었다.

25년 인생을 살면서 처음으로 ‘나’라는 존재와 만났다. 사춘기를 다시 겪었으며, 온갖 부정적인 감정을 마주하며 피하지 않고 받아들이는 과정에서 약간의 해방감과 위로, 자유를 느끼는 중이다. 내가 누구인지 말을 할 수 있을 정도는 된다. 거짓, 포장, 가식을 벗어 던지고 내 자신에게 정직해질 수 있게 되었다.

독서치료를 받기 전에는 내가 참 잘난 존재라고 생각했다. 그리고 내 자신이 거짓된 면을 가지고 있다는 생각을 하지 못한 것 같다. 사실 나를 깰다는 것이 힘들고 제대로 되진 않았지만 이제 간헐 자아의 알에 조금 금을 내기 시작했다고 생각한다. 제때 알을 깨지 못해서 그 알 속에서 숨을

멈추길 바라지 않는다. 그것이 가장 큰 변화고 큰 바람이다.

늘 당당하고 여유 있다가도 어느 순간 작아지고 소심해지는 자신을 보면서 스스로 극복하지 못한 지식(학력, 학벌) 콤플렉스가 심하다고만 생각했습니다. 그러나 제 성격을 넘어서서 성장하면서 받은 작은 상처들, 가족이 수십 년간 전해온 ‘가족력’, 부모님의 지나친 관심이 오히려 독이 돼서 성장하면서 갖게 된 성인아이적 기질 등 스스로를 진단하는 데 도움이 되었습니다.

독서치료를 통해 ‘나’를 만났다. 그리고 이제는 다른 사람을 볼 때는 그를 힘들게 하는 그 속의 ‘아이’를 만난다. 이해하지 못할 것도 용서하지 못할 것도 없다.

내 자신을 이렇게 객관적으로 정확하게 볼 수 있게 된 것이 큰 소득이고 몸과 마음에 큰 변화가 있었다. 내 마음을 열어 보일 수 있도록 도움을 준 수업분위기도 마음에 든다. 나만 힘든 부분이 많다고 생각했는데 다른 사람들도 다들 힘들게, 노력하며 살고 있구나 하는 생각도 들었다.

모르는 사람은 날 솔직하다고 했지만 내 속은 수치심으로 가득 차 있었다. 책을 통해서 나를 발견하고, 다른 사람의 상처와 아픈 이야기를 들으며 위안을 얻고 나의 상처를 내보이며 다른 사람들을 위로했다. 조금 더 성숙해졌다. 그리고 성숙해져서 과

거의 아픔을 씻고 현재의 상처를 보듬으며
갈 자신이 생겼다.

『마음속의 그림책』, 『학대받는 아이
들』을 보며 분노하고 눈물을 흘렸다. 모임
에서 엄마를 원망하는 이야기를 많이 쏟아
내어도 비난하지 않고 공감하고 수용해 주
는 분위기가 좋았다. 나이 많은 분들도 훈
계하거나 가르치려고 하지 않았다. 이것이
치유의 시작이었다. 그리고 다른 사람의 이
야기를 들으며 ‘나만의 이야기가 아니구나’,
‘다들 그럴 수 있구나’ 하는 생각을 하며
마음의 위안을 얻었다.

평소에 어린아이를 좋아하며 어린이 관
련 일을 하고 싶었는데 그 이유가 아이였
을 때 사랑받지 못하고 아이답게 살지 못
해서 어린이 지향으로 된 것이라는 깨달
음이 왔다. 예전에는 동화책을 읽으며 울
때가 많았다. 소외받은 아이였던 자신이 생
각나서 화도 나고 눈물이 났다. 이제는 그
아이를 외면했던 것을 인정하며 ‘괜찮다.
그럴 수 있다’고 스스로 보살핀다. 이제는
눈물이 적어졌고 많이 울지 않는다.

세상이 요구하는 기준에 따라 다이어트
에 대한 부담을 가졌다. 그렇게 살이 찌지
않았는데 지나친 다이어트를 했다. 살은
뺐으나 후유증에 시달렸다. 섭식장애가 왔
다. 때때로 불안하고 초조하면 폭식을 하게
되고 그 이후에는 ‘나는 돼지다’라는 자학
을 하게 되고, 죄책감에 시달렸다. 힘든 가

정환경으로 불안하니 음식에 의존했던 것
같다.

둘째, 자기 사랑, 자존감의 중요성 인식

자신을 믿고 사랑하게 되었다. 가장 소
중한 경험은 타인의 말을 들을 준비가
되어 있는 자신을 발견한 것이다. 타인에
게서 배우고, 타인이 얼마나 나의 삶에서
소중한 또 다른 자신인지 깨닫게 되었다.
자신에 대한 자긍심, 자신에 대한 여유가
생겼다. 인간이란 무엇인가? 하는 의문을
진지하게 되물게 된다.

먼저 나 자신의 욕구에 대해서 의식적
으로 진솔해져야겠다는 생각을 많이 하
게 되었습니다. 지금까지는 나 자신보다
는 부모, 형제, 여러 가지 형편, 남편, 아
이들, 조직, 주위 사람들을 너무 많이 의
식하고 살아왔다는 생각이 들었습니다.
지극히 이기적인 태도를 보이겠다는 것
이 아니라 나 자신을 위한, 나 자신의 목
소리에 귀를 기울여야겠다는 것입니다.

나는 자존감이 많이 부족하다. 그런 것
을 간접적으로 느끼던 것을 이젠 직접적
으로 알게 되어 자존감을 높이려고 노력
해야겠다.

일단은 나 자신에 대한 너그러움이 생
겼다는 것, 독서치료를 통해 여러 유형의
사례들을 접하면서 조금은 나 자신의 문

제에 대해 관대해지고 간접매체를 통해 어느 정도 치유할 수 있다는 실마리를 마련했다.

나 자신을 먼저 돌보고 사랑하고 느껴야만 주위의 사람들을 편하게 대할 수 있다.

나 자신에 대한 자신감을 가지게 된 것이 가장 큰 변화이다.

이제 나 스스로 ‘괜찮아’라고 말한다. 살아가면서 ‘해야 할’ 일에는 평가가 따르고 그것은 자존감에 영향을 준다. 일을 제대로 하지 못할 때 만족감이 없고 상처받기 쉬운데 이제는 나를 몰아세우지 않는다. 행복이나 사랑을 위해 선택한다는 것은 누구에게 인정받거나 도덕적 기준에 따르는 것이 아니라 남에게 해가 되지 않는 범위 내에서 자기답게 사는 것, ‘나쁜 사람’이 되는 것이라고 생각한다. 더 이상 ‘착한 아이 콤플렉스’에 얽매이지 않으려 한다. 나의 추함, 약함, 내 그림자마저도 ‘나’로 인정하는 것이 ‘자기 사랑’이다.

어린 시절 원하지 않는 출생으로 존재감이 거의 없었다. 3명 이상 있으면 전면 공포가 있어서 초등학교 때 한 번도 발표를 못했다. “2등을 할 거면 학교는 왜 다녀?”라고 말하는 엄마 밑에서 성장하면서 칭찬은 거의 들어본 적이 없었다.

자신을 홀대하고 자존감이 없었다. ‘얘기할 주제가 못 된다’라는 수준의 자기인식이 있었을 뿐이다. 타인에게 전화를 할 때도 ‘혹시 귀찮아하지 않을까 피해주는 것은 아닐까’ 하는 생각에 먼저 전화를 하지 못했다. 독서치료를 통해 용기와 자기 사랑이 생겼다. 『동화 밖으로 나온 공주』를 읽으면서 그런 내 모습을 아프게 인식했고 이 모습 자체로 가치 있고 아름다운 존재라는 것을 깨달았다. 원래의 내 모습 그대로이지만 있는 그대로 사랑하게 되었다. 조물주가 창조할 때 뜻이 있었을 거란 생각에 자신을 위로하게 되었다.

셋째, 타인에 대한 이해, 관계 개선

가장 의미 있는 수확은 엄마를 많이 이해하게 되었다는 점이다. 이 과정을 통해서 나 자신도 많이 치유된 듯하다. 특히 『흔들리는 부모들』이라는 책을 통해서 처음으로 엄마와 정말 진실된 속마음을 이야기하는 시간을 가졌다. 항상 내 자신을 억누르면서 살아와서 부모님은 나를 자아가 강하고, 할 일 혼자서 다하는, 덤으로 키우는 아이로 느끼셨나 보다. 하지만 엄마에게 내가 느끼는 부정적인 감정을 이야기하고, 엄마에게서 어떤 말로 상처를 받았고, 그 상처가 어떻게 나에게 내재화되었는지를 이야기하였다. 이 실습을 통해서 때때로 엄마에게서 받았던 배신감의 상처가 대화를 통해서 많이

치유된 듯했다.

나 아닌 다른 사람을 대하는 태도가 이제껏 내가 정해놓은 어떤 틀 속에서 타인을 평가하는 경향이 있었는데 독서 치료를 통해 이제는 타인의 편에 서서 ‘내가 그 입장이 되었으면 어떻게 행동하고 처신할까’로 바뀌면서 그 사람의 입장에서 이해하게 되었다는 것이며, 지금은 적어도 이해하려는 마음을 가지고 사람을 대할 수 있게 되었다.

내가 보이기 시작하면서 이와 함께 남에 대한 분석 및 이해도 함께 하게 되었다. 이제 타인들을 편견이나 왜곡 없이 새롭고 독립적이며 존엄한 존재로 본다. 단 중요한 것은 타인에 대한 ‘표층자아’만 보고 판단해서는 진정한 소통과 이해는 불가능하다. 타인에 대한 ‘판단 저지’ 상태에서 함께 공존할 수 있다. 그것도 슬기롭게.

독서치료에 참여하면서 가장 많이 달라진 점은 다른 사람에 대한 판단을 즉시 하지 않고 유보하거나 그 사람의 내면을 헤아리고자 노력한다는 것이다.

매주 책을 읽고 나면 남편에게 협조를 구하여 읽었던 책을 건네주어 읽게끔 하였다. 처음에는 바쁘다는 핑계로 게으름을 피우다가 『흔들리는 부모들』을 읽고는 남편의 행동에 잔잔한 변화가 시작되었다. 항상 자기 학문밖에 모르던 연구

자의 모습에서 탈피하여 조금은 유연하게 아이들을 대하기 시작하였다. 그리고 부부로서 의견이 맞지 않아 가끔씩 다툰 때는 서로의 불편사항을 이야기하기보다는 자기 입장을 관철시키려고 했던 모습에서 쓸데없는 자존심은 던져버리고 서로의 불편한 심경을 솔직하게 털어놓아 이해를 구하는 모습으로 변화하기 시작한 것이 가정의 큰 변화이다.

나와 그를 이해하는 실마리를 찾았다. 그리고 성찰하는 시간을 가질 수 있어 더욱 의미가 있다.

혼자만의 생각에 빠져 있던 것들을 다른 사람들과 얘기하면서 동질감도 느끼고 생각도 정리하고 다른 사람을 이해하는 마음도 커진 것 같다.

독서치료를 하며 내게 생긴 변화는 두 가지이다. 첫째는 인간을 미워하는 마음이 가득 차 있었는데 이제는 인간을 사랑하게 되고 이해하게 되었다는 것이다. 부모를 미워하고 부모가 만들어낸 내 어린 시절의 상황을 미워하고 나를 가로막는 모든 장애들을 미워했다. 이제는 엄마와 아버지의 현실에 대한 이해와 동정이 생겼고, 인생의 장애가 더 이상 미움의 대상이라기보다 하나의 과정으로 느껴진다. 이런 생각의 변화는 독서치료가 가져다 준 힘이다. 둘째, 내게 생긴 변화는 ‘대화’이다. 예전에는 사람과 대화할 줄

몰랐다. 혼자 생각하고 혼자 결론을 내리기 일쑤였고, 내 생각을 다른 사람에게 표현하지 않았다. 때문에 그로 인해 생긴 오해가 내게 상처가 되어 돌아온 것이란 것을 이 독서치료 과정을 거친 후 알게 되었다. 지금은 수다쟁이가 되어가는 나 자신을 발견하게 된다.

넷째, 일상의 변화, 여유

내 인생 다 합쳐 이런 해방감은 처음이다. 처음 만나는 자유. 내가 누구인지 말하기 시작한다.

아직 나는 독서치료를 통해 내 자신이 완전히 깨지는 순간을 겪어보진 않은 것 같다. 하지만 분명한 건 1년여간의 시간을 통해서 내가 조금씩 변화되었다는 사실이다. 사실 나는 인지하지 못했지만 내 주변의 사람들이 그것을 눈치챘다는 사실이다... 아직도 내 분을 내가 주체하지 못해서 그것에 이끌려 다닐 때도 있고, 버럭버럭 화를 잘 내기도하지만 여러 치유서를 읽는 동안 부단한 연습을 통해 그렇게 비취진 것은 아닌지, 그렇게 날 봐주는 이들에게 너무 감사할 따름이다.

가족들에게는 지나치게 완벽한 모습을 기대하는 나에 대하여 반성하게 되었다. 나 자신도 모자라는 부분이 많다는 것을 분명히 인정하면서도 가족들에게 왜 그리 뻣뻣하게 구는지. 잘하는 것보다는 잘

못하는 것만 강조해서 야단이던 내게 잘 못하는 부분도 긍정적으로 바라보는 시선이 생겼다. 덕분에 우리 가족의 언어가 따뜻해졌다. 주부이자 엄마의 목소리가 따뜻해지고 긍정적으로 변하니 가족이 동시에 서서히 조금씩 변해가는 것 같다. 가족 간에 오가던 냉소적인 위트와 유머가 훨씬 따뜻하고 솔직해졌다. 독서치료사 참여 과정이 우리 가족이 서로를 이해하는 데 많은 도움을 준 것 같다.

일상의 변화로는 성격 급하고 강박증이 있는 나 자신의 삶을 보는 시각이 좀 느긋해졌다는 것..... 또한 책을 통하여 간접적이지만 치유할 수 있는 대처능력 과 삶의 여유로움이 생겼다는 것입니다.

나 자신이 가지고 있는, 무겁게 어깨를 누르던 삶의 고민들이 누구나 하나씩은 가지고 있다는 것을 알게 되면서 마음 한 켠이 가벼워짐을 느낄 수 있었다. 실습하는 과정과 다른 참여자들의 실습 내용을 들으면서 우리들의 작은 시도들이 참으로 큰 변화를 일으키는 작은 불씨였다는 것을 스스로 대견해 했던 기억이 난다.

나를 객관화시켜 보게 되었으며 아이와 남편을 너그럽게 보게 되었다. 아이에게 큰 소리 치는 일이 많이 줄었으며 부드럽게 대화로 풀어내려는 자신의 모습이 새롭다. 일 년동안 책을 통하여, 이

강좌를 통하여 많은 위안을 받았다. 남은 내 삶 내내 이 강좌의 도움을 받을 것 같다.

조금은 객관적으로 나 자신을 보는 기회가 된 듯하다. 정신 없이 앞만 보고 달려왔던 나에게 먼 산과 들의 아름다움을 볼 기회를 가졌다.

이야기를 나누고 주제에 맞게 정리도 하고 자신의 내면을 하나씩 알아가면서 삶의 활력소를 얻었다.

나의 생각이나 느낌을 말로 표현하지 않던 내가 표현을 하기 시작했고, 좀처럼 웃지 않던 내가 큰 소리로(아주 사소한 일에도) 웃기 시작했고, 칭찬에 인색하던 내가 타인의 아주 작은 부분도 칭찬하기 시작했고, 현실을 있는 그대로 받아들이고 긍정적으로 변한 것 같다.

내 안의 분노와 화가 줄었다.

다섯째, 삶의 전환점

독서치료는 내게 ‘기회’가 되었다. 삶의 전환점이 되었다. 어렸을 때 엄마의 자살시도를 여러 차례 목격했고 세상과 단절된 채 게임중독에 빠진 엄마와 소통하지 못하는 아빠, 비행청소년이었던 오빠가 있는 집을 탈출하고 싶어 영호남 교류 학생으로 부산에 왔다. 난 어렸을

때부터 겉으로는 착한 아이였지만 내성적이고 불안하고 우울했다. 독서치료를 만나면서 이제는 힘든 환경을 견딜 수 있는 힘이 생겼고 유연해졌다. 독서치료 그룹 내의 따뜻한 관계와 긍정적인 피드백이 너무 좋았고 힘이 되었다. 집단상담의 효과가 있었다. 처음엔 관찰자적 행동을 하며 이론에 맞춰보려 했지만 이를 내려놓음으로써 ‘진정성’ 어린 시간이 되었다.

남편과의 이혼을 결심하고 힘들던 시기에 독서치료를 만났다. 정신과 치료를 받을 생각을 하다가 부산대학교 독서치료사과정 이야기를 들었고 죽을 것처럼 힘든 상황을 벗어나고 싶어서 지푸라기라도 붙드는 심정으로 왔다. 정신과 치료 기록을 남기지도 않고 큰 비용을 들이지도 않고 많이 치유되었다. 어디에도 드러내 놓지 못한 나의 치부를 쏟아내면서 많이 치유되고 가벼워졌다. 삶의 전환점이 되었다고 감히 말할 수 있다. 다시 살아나갈 힘을 얻게 되었다.

4개월 동안 우울증으로 정신과 치료를 받았다. 그러다가 의사로부터 독서치료를 권유받고 다른 과정의 독서치료 프로그램 청강도 하고 책도 찾아보았다. 체험형 독서치료를 하고 있는 부산대학교 독서치료사과정에서 새로운 삶이 열리는 기쁨을 맛보았다. 살도 찌고 일상이 훨씬 편안해졌다. 독서치료 관련 일을 계속 해

나가고 싶다.

여섯째, 독서치료, 책의 치유력 발견

독서치료의 힘은 대단한 것 같다. 이번 에 내가 진행자로서 자료를 선정하고, 읽고, 같이 이야기를 나누면서 대상자가 어떻게 마음을 열어가고, 어떻게 마음 상함을 치료해 가는가를 보면서 독서치료를 배우기 정말 잘했다는 생각을 많이 하였다.

너무 부족하고 어린 내가, 한 권의 책과 조금은 다르게 책을 받아들이는 법을 소개함으로써 그 사람의 주위를 둘러싸고 있던 많은 끈들의 매듭을 서서히 풀어갈 수 있는 실마리를 제공했다는 평을 들으면서 독서치료의 위대함을 새삼 크게 느끼게 된 것 같다. 단 한 권의 책이 때로는 한사람의 인생을 바꿀 수 있다는 말을 독서치료를 하면서 깨달았다.

책이면 다 똑같은 책이란 생각을 깨게 한 좋은 시간들이었다. 새로운 책과 접하면서 예전보다 조금 더 발전한 나를 찾을 수 있었고, 나와 남의 다른 점도 인정하게 되었고, 남들이 나에게 던지는 시선과 듣기에 좋지 않은 말들도 그대로 박히지 않고 걸러낼 수 있는 힘을 얻을 수 있었다. 인간 사이에 일어나는 문제점들이 보이면 책으로 먼저 풀어 보려고 권할 수 있게 되었다. 무심하게 대했던 책

을 보면서 이 책은 어느 상황에서 치료용 자료가 될 수 있겠는지 가능해 보는 일이 잦아졌다.

체험을 통해 ‘책의 힘’, ‘독서의 즐거움’을 알게 되었다. 내 생각에 그치지 않고 타인의 생각 회로를 넘나들 수 있는 책의 가치를 이제는 안다. 마음이 아픈 사람을 만나면 이제는 책을 건넬 수 있을 것 같다. 자신 있게!

독서지도는 책에 의미를 두는 거라면, 독서치료는 마음을 바라보는 것. 책과 마음을 바라보는 시각이 달라지는 계기가 되었다.

독서치료에 대한 다른 강좌를 여러 번 들었다. 이 강좌를 들으면서 변죽만 두드리던 독서치료의 개념을 확실하게 잡았고 도서관에서 업무로서 독서치료를 할 수 있게 되었다는 것이 가장 큰 성과이다.

어렸을 때부터 책을 싫어했다. 내용이 ‘내’ 문제와 관련이 있어서 빠져들었다. 독서치료를 하면서 안도감이 들었다. 문제의 무게가 가벼워졌다. 자신을 견고하게 해 주었다. 책을 읽게 되면 문제가 해결되기도 하고 문제 해결이 되지 않더라도 ‘스스로 보살피야 한다’라는 깨달음을 준다. 반면 상담은 문제만 보고 그 문제를 해결하는 데 초점을 두고 그 이후는

별로 신경을 쓰지 않는다. 또 상담의 주체는 상담자인데 독서치료의 주체는 참여자, 나 자신이다.

독서치료는 ‘값도 싸고 맛있는 국밥집’이라고 생각한다. 이 좋은 것을 다른 사람들에게 전하는 전도사가 되고 싶다.

책 속에 길이 있음을 다시 느끼며, 혼자서 책을 읽는 것보다, 다른 사람과 함께 책을 읽고 호흡하는 과정에서 더 큰 의미를 찾을 수 있었다.

나. 후속모임 운영

참여자들은 1년간의 독서치료 프로그램을 마치고 난 뒤 자신과 다른 참여자들의 변화에 놀라게 된다. 진행자의 눈으로도 참여자들의 표정이 넉넉해지고 삶을 바라보는 시각과 태도에 여유가 생겼음을 확인하게 된다. 강좌가 끝날 무렵에

야 자신의 문제를 인식하게 되는 경우도 있다. 자연스럽게 독서치료 후속모임에 대한 이야기가 나오고 자발적인 후속모임이 형성된다. 이러한 후속모임은 보통 정해진 치유서를 읽고 한 달에 한 번씩 모여서 치유적 말하기를 하는 형태로 자유롭게 진행되고 있으며 서로 의미 있는 지지자가 되고 있다.

다. 독서치료 프로그램의 확대 재생산

부산대학교 평생교육원 독서치료사과정에서 양성된 독서치료 진행자들은 상처입은 치유자로서 현재 여러 기관에서 또는 그룹으로 독서치료 프로그램을 운영하고 있다. 이러한 독서치료 활동은 체험형 독서치료의 저변확대에 기여하고 있다. 독서치료사과정을 이수한 진행자들의 독서치료 활동을 대략 살펴보면 다음과 같다.

<부산대학교 평생교육원 독서치료사과정 수료자들의 독서치료 활동>

이름	독서치료 활동
박현영	<ul style="list-style-type: none"> · 양산도서관 평생학습 독서치료 프로그램 운영 · 창원도서관 학부모를 위한 독서치료 프로그램 운영 · 경남, 창원지역 사서교사를 위한 독서치료 프로그램 운영 · 광양시립도서관(중마도서관) 독서치료 프로그램 운영 · 국립중앙도서관 독서치료 과정 강의 · 구미도서관, 안동도서관 독서치료 특강 · 대구교육청 중등교사 학교도서관연수 독서치료 강의 · 한국도서관협회 자아성장을 위한 체험형 독서대학(대전) 독서치료 강의 · 양산도서관, 함안도서관, 의령도서관, 고성도서관, 통영도서관, 삼천포도서관

지식

	<ul style="list-style-type: none"> 학부모대학 독서치료 강의 · 진해동부초등학교 학부모를 위한 독서치료 강의 등
김정미	<ul style="list-style-type: none"> · 대구 수성도서관 성인 독서치료 프로그램 운영 · 울주 군립도서관 성인 독서치료 프로그램 운영 · ‘양지터’(여성의 전화 소속 가정폭력·성폭력 쉼터) 독서치료 프로그램 운영 · 진양 ‘내일을 여는 집’(가정폭력 쉼터) 독서치료 프로그램 운영 · 부산 연산도서관 주관 ‘동덕원’(어린이시설) 어린이 독서치료 프로그램 운영 · 부산 경남지역 공공도서관 독서치료 프로그램 다수 운영
조윤희	<ul style="list-style-type: none"> · 부산 구덕도서관 성인 독서치료 프로그램, 청소년 독서치료 프로그램 운영 · 부산 구덕도서관 주관 ‘모자원’(어린이시설) 어린이 독서치료 프로그램 운영 · 부산 구포도서관 성인 독서치료 프로그램 운영 · 정신보건센터 정신장애우 대상 독서치료 프로그램 운영
정주은	<ul style="list-style-type: none"> · 울산지역 공공도서관(동구, 남구, 북구지역, 기적의 도서관) 독서치료 프로그램 운영 · 장애아 형제를 둔 아동 독서치료 프로그램[장애아부모회] 운영 · 중·고등학생 상담 시 독서치료 활용
조경자	<ul style="list-style-type: none"> · 양산도서관 독서치료동아리 운영 · 양산도서관 초등학생 고학년 독서치료 프로그램 운영 · 다문화가정 이주여성 독서치료 프로그램 운영 · 형주병원 부설 ‘인성원’(부랑인시설) 독서치료 프로그램 운영
주순미	<ul style="list-style-type: none"> · 양산도서관 독서치료동아리 운영 · 양산도서관 초등학생 저학년 독서치료 프로그램 운영 · 다문화가정 이주여성 독서치료 프로그램 운영 · 형주병원 부설 ‘인성원’(부랑인시설) 독서치료 프로그램 운영
김현숙	<ul style="list-style-type: none"> · 부산 반송도서관 주관 운봉사회복지관 독서치료 프로그램 운영 · 대안교육센터 독서치료 적용 · 부산 반송도서관 주관 반송사회복지관 초등학생 독서치료 프로그램 운영
정인숙	<ul style="list-style-type: none"> · 부산 재송 어린이도서관 독서치료 동아리 운영 · 부산 금정도서관 성인 독서치료 프로그램 운영
문혜언	<ul style="list-style-type: none"> · 부산 반송도서관 주관 운봉사회복지관 독서치료 프로그램 운영
이미숙	<ul style="list-style-type: none"> · 창원전문대학 2학년 학생 독서치료 프로그램[후속모임]운영
장영남	<ul style="list-style-type: none"> · 부산대학교도서관 대학생 독서치료 프로그램 운영
정수정	<ul style="list-style-type: none"> · 양산 형주병원 노인 독서치료 프로그램, 정신과 환자 대상 독서치료 프로그램 운영
이해진	<ul style="list-style-type: none"> · 김해도서관 교육청 지원 직원 독서치료 동아리 운영
곽인숙	<ul style="list-style-type: none"> · 구미지역 성인 독서치료 동아리 운영
류경민	<ul style="list-style-type: none"> · 교사 독서치료 동아리 운영
김문숙	<ul style="list-style-type: none"> · 직장 독서치료 프로그램 운영

안정미	· 초등학교 특별학급 독서치료 적용
박하연	· 울산 청소년쉼터 중학생 독서치료 적용

6. 맺으며

독서치료는 참여자 스스로가 치유하려는 의지를 가지고 정직하게 임할 때 놀라운 치유효과를 얻을 수 있는 대안적 치료법이다. 2004년 부산대학교 평생교육원에 독서치료사과정을 개설하여 체험형 독서치료 프로그램을 시작할 때만 해도 독서치료가 이처럼 성과를 거두고 확대되리라고는 생각하지 못하였다.

독서치료는 책과의 정직한 만남을 전제로 한다. 치유하는 책읽기는 지식과 정보를 얻기 위하여 머리로 읽는 기능적인 독서행위와는 다르다. 상황에 맞게 잘 선정된 책을 가슴을 활짝 열고 진실하게 읽는 것으로 시작한다. 정신과의사나 심리치료사를 찾아가지 않더라도 정신건강과 임상사례를 다루고 있는 책과 진정으로 호흡하는 시간 동안 전문적인 치유정보를 얻을 수 있다. 그리고 그 책을 매개로 다른 사람의 시선을 의식하지 않고 과거와 현재의 나를 돌아본다. 나의 정체성을 형성한 나의 가정, 나의 익숙한 행동양식, 왜곡된 대인관계의 근원이 무엇인지 진단한다. 책을 읽으면서 느낀 자신의 느낌을 솔직하게 적는 자기만의 글쓰기를 한다. 그리고 상호 개방적이고 지지적인 집단 프로그램의 참여자들 앞에서

‘나’를 이야기한다. 이제까지 직면하지 못한 나의 아픔을 이야기하고 다른 참여자들과 고통을 나누는 과정에서 때로는 눈물을 흘리기도 하고 숨막힘을 경험하기도 한다. 눈물은 ‘상처를 꿰매는’ 역할을 한다고 한다.

이 과정에서 자연스럽게 치유가 일어난다. 신뢰할 수 있는 지지자들과 고통을 나누는 과정에서 삶을 지탱하기 힘들 정도로 너무나 무거운 고통이 나만이 겪는 고통이 아니라는 것을 터득한다. 여기에서 안도감을 느낀다. 고통을 조금씩 내려놓으면서 마음이 가벼워진다. 프로그램이 진행되면서 마음의 짐이 가벼워지고 상처가 조금씩 치유된다. 나와 다른 사람의 고통과 상황을 해석하는 시각이 달라진다. 상처입은 치유자는 다른 참여자의 좋은 지지세력이 된다. 자신의 고통을 아는 만큼 타인의 고통을 이해할 수 있기 때문이다. 이렇게 독서치료, 특히 집단 독서치료는 집단 내에서 일어나는 역동으로 개인 독서치료보다 더 큰 효과를 얻을 수 있다.

이 땅의 도서관과 문헌정보학이 처한 현실에 대한 인식을 기반으로 도서관과 사서가 주도하는 서비스 프로그램을 개발하고자 시작한 ‘독서치료’는 사서의 역할을 펼칠 수 있는 새로운 영역이다. 문헌정보학의 영역 내에서 독서치료를 재

발견하고 치열한 연구와 실험을 바탕으로 도서관이 기반이 되는 독서치료를 이만큼 발전시킨 데에는 김정근교수와 책.정.연의 역할이 크다. 독서를 통한 개인적 치유체험을 개인 안에 가두어 두지 않고 함께 연구하고 실천하는 과정이 있었고 이것을 문헌정보학 영역 내에서 ‘독서치료’로 발전시켰다. 부산, 울산, 경남 지역을 시작으로 독서치료는 이제 전국 도서관의 현상이 되었다.

독서치료에 있어 ‘체험’의 요소는 가장 기본적인 것이다. 상황별로 잘 선정된 매체를 깊이 있게 읽고 자신에 대한 탐색과 치유를 경험한 진행자가 프로그램의 좋은 진행자가 될 수 있다. 사서 개개인이 각자 선 자리에서 ‘독서치료’에 대한 체험과 정신보건에 대한 좀 더 폭넓은 이해를 기반으로 다양한 계층의 이용자에게 ‘독서치료’ 서비스를 확대해가기를 바란다. **digital**