

사람과 사람 간의 갈등 자아와 자아 간의 갈등, 독서로 치료하는 법



최근 미술치료, 음악치료에 이어 독서치료가 대중적인 관심을 받고 있다. '책'의 중요성이 점점 커져가고 있는 상황에서 신종 직업으로 부각될 독서치료사를 교육하는 독서치료학회 김현희 회장을 만나 독서치료의 개념과 장점 등을 들어봤다.

독서치료사 김현희(독서치료학회 회장) 씨는 독서치료를 '이 세상 모든 사람들에게 필요한 것'이라고 정의한다. '치료'라는 말이 붙었지만 특정한 정서장애가 없는 일반인들의 일상적인 고민, 타인에 대한 미움 등 마음의 상처를 책을 통해 치유하는 것이 독서치료의 의미에 가깝다는 것이다.

“한국은 ‘정신과’에 대한 편견이 있어서 그런지 독서치료도 정신병을 앓는 사람들이 받는 것으로 여기는 경향이 있습니다. 그렇지만 독서치료는 어린아이부터 노인 우울증까지 남녀노소 구분없이 누구나 느끼는 고민을 치료해 줍니다.”

실제로 독서치료와 사이코드라마 등 심리치료를 받아본 경험이 있는 그는 유아교육 박사학위를 받은 교육심리학도다. 그는 1994년에 교환교수였던 남편을 따라 독일에 머물면서 《전래동화를 통한 치료》를 읽었고 이 책을 통해 독서치료에 대한 호기심을 키워나갔다. 이 책은 아동문학에 관심을 두었던 그가 전공분야인 심리학과 교양영역이었던 독서를 아우르는 데 일조를 했다.

“국내에는 연구자료가 없어서 해외 논문을 찾아가며 공부했죠. 2000년에 본격적으로 독서치료학회를 만들었는데 어린이문학교육학회에서 ‘독서치료연구회’ 분과모임을 만든 게 계기가 되었습니다. 우리나라에는 놀이치료사, 미술치료사 국가공인자격제도가 없습니다. 모두 학회용 자격증을 사용하죠. 독서치료사가 되려는 사람들에게 교육과 자격증을 모두 제공하고 싶다는 마음도 있었고, 독서치료에 대한 이론을 정리하고 싶기도 했습니다.”

“책은 좋아하지만 엄마와 대화를 안하고 자기표현을 하려면 3분 이상 걸리는 아이를 치료한 적이 있습니다. 중학교 2학년 학생이었는데 1년 반을 치료하면서 갈등을 해결해 나가더군요. 원인을 찾아보니 문제는 아이에게만 있는 게 아니라 어머니에게도 있었습니다. 그래서 관련 책을 읽으면서 아이에게 칭찬도 하고 책 속 이야기를 현실과 연관지어 보기도 했죠. 물론 엄마, 아이 모두에게 서로를 반성할 기회를 제공하는 숙제를 내주기도 했습니다.”

본래 독서치료는 미국에서 먼저 시작되었다. 1,2차 세계대전 당시 부상병 병원 도서관 사서들이 힘들어하는 환자에게 책을 권했던 것이 도화선이 된 것이다. 그것이 우리나라에 소개된 건 일본을 통해서였고, 일본에서 비행청소년 선도용으로 알려진 상태로 들어왔기 때문에 독서치료에 대한 왜곡된 인식도 적지 않았다.

“책은 좋아하지만 엄마와 대화를 안하고 자기표현을 하려면 3분 이상 걸리는 아이를 치료한 적이 있습니다. 중학교 2학년 학생이었는데 1년 반을 치료하면서 갈등을 해결해 나가더군요. 원인을 찾아보니 문제는 아이에게만 있는 게 아니라 어머니에게도 있었습니다. 그래서 관련 책을 읽으면서 아이에게 칭찬도 하고 책 속 이야기를 현실과 연관지어 보기도 했죠. 물론 엄마, 아이 모두에게 서로를 반성할 기회를 제공하는 숙제를 내주기도 했습니다.”

그는 상담요청자와 충분한 대화를 한 후 문제 원인을 진단하는 것이 독서치료의 1단계라고 말한다. 다음단계는 문제와 관련된 소재의 책을 함께 읽고 토론하면서 해결방안을 찾아나가는 것. 마지막 단계는 역할놀이를 통해 상대방을 이해하는 것이다. 그는 이 과정을 통해서 대부분의 사람들이 갈등상황과 상대를 이해하게 된다고 말한다. 어떤 아이들은 이 과정을 통해서 미움을 가졌던 상대에게 사과편지나 부모님께 감사편지를 쓰는 모습을 보여주기도 했다.

“누군가와 책을 함께 읽고 토론하는 과정을 통해서 사람들 각자가 같은 시, 같은 소설을 다르게 볼 수 있다는 걸 깨우쳐줍니다. 본래 독서치료는 ‘나’와 ‘저 사람’ 이 다를 수 있

다는 걸 인정하는 데서 시작하거든요.”

그러나 독서치료는 책으로만 해결되는 것이 아니다. 최근에는 책과 영화, 음악을 함께 듣고 타인 이해 활동을 곁들이는 치료방법이 각광받고 있다.

“독서치료의 장점은 자기방어를 안한다는 데 있죠. 편하게 얘기하는 중에 해결점이 나오거든요. 그리고 책 읽는 자체가 좋은 행위고, 사람들에게 양서를 골라주니까 무엇보다 교육에 도움이 되죠. 그 사람의 미래를 위해서도 긍정적인 치료 방법입니다.”

김현희 씨는 집단 독서치료나 가족치료가 일대일 치료보다 더 큰 효과를 불러온다고 말한다. 고대 그리스 시대에는 혼자 작품을 읽고 카타르시스를 느끼는 게 전부였지만 최근 미국에서는 서로간의 상호작용을 존중하는 집단치료가 인정을 받고 있다. 또한 독서치료를 꿈꾸는 사람들 중에는 공부하러 왔다가 치료를 받고 가는 사람도 적지 않다.

김현희 씨는 독서치료가 자아존중감을 느끼게 해준다고 말한다. 그것은 ‘나’와 ‘나 자신’ 혹은 ‘주변인’과의 문제를 책으로 풀어나가는 것으로 사람과 사람, 책이 중심이 되는 마음의 치료다. 그는 독서치료가 책과 교육의 중요성이 커져가는 현실에서 전망이 밝은 분야라고 예상하면서 주부, 대학생, 교사, 목회자까지 다양한 사람들이 독서치료학회를 찾고 있다고 밝혔다. ☞

취재 김청연 기자·사진 박신우 기자

한국독서치료학회 www.bibliotherapy.or.kr

독서치료 정보를 얻을 수 있는 곳 cafe.daum.net/bibliotherapist