

# 중학생들의 낮은 자존감 극복을 위한 독서치료 프로그램에 관한 고찰

- 치료적 글쓰기 활동을 중심으로 -

## A Study on Bibliotherapy Program for Middle School Students Who have Lower Self-Esteem

양 재 한(Jae-Han Yang)\*

### < 목 차 >

- |                       |                                |
|-----------------------|--------------------------------|
| I. 글을 시작하면서           | 2. 치료적 글쓰기 활동의 원리              |
| 1. 문제제기와 연구목적         | 3. 치료적 글쓰기 활동의 방법              |
| 2. 연구의 대상과 방법         | IV. 낮은 자존감 극복을 위한 독서치료 프로그램 설계 |
| II. 인간의 마음 구조와 자아 존중감 | 1. 독서치료 계획                     |
| 1. 인간의 마음 구조에 대한 이해   | 2. 독서치료 프로그램 설계                |
| 2. 자아 존중감에 대한 이해      | 3. 프로그램 보완 및 평가                |
| III. 치료적 글쓰기 활동       | V. 글을 마치며                      |
| 1. 치료적 글쓰기 활동의 의의     |                                |

### 초 록

이 연구에서는 인간의 마음구조와 자아존중감이란 무엇이며, 중학생들의 억압된 마음의 상처를 치유하기 위한 치유적 글쓰기 활동에 대하여 살피고 있다. 이어서 중학생들의 낮은 자존감 극복을 위한 독서치료 프로그램을 설계하고 있다.

주제어: 독서치료, 자아존중감, 치료적 글쓰기 활동, 독서치료 프로그램

### ABSTRACT

This is to deal with the cure writing activities for middle school students who have lower self-esteem. It also tries to find out what the structure of human mind and self-esteem are. Furthermore, Bibliotherapy program to overcome the lower self-esteem are designed for the students with the problems.

Key Words: Bibliotherapy, Self-Esteem, Cure Writing Activities, Bibliotherapy Program

\* 창원전문대학 문헌정보과 교수(yjha@changwon-c.ac.kr)

• 접수일: 2005년 2월 23일 • 최초심사일: 2005년 2월 25일 • 최종심사일: 2005년 3월 7일

## I. 글을 시작하면서

### 1. 문제제기와 연구목적

2000년 11월 연구자는 김정근 교수로부터 한권의 책을 선물 받았다. 이영애가 쓴 『책읽기를 통한 치유』<sup>1)</sup>라는 책이었다. 당시 연구자는 박사학위 논문을 마치고 연구자의 주요 관심거리였던 우리나라 공공도서관의 제반문제와 관련된 주제에서 벗어나 비교적 자유로운 자료들을 읽고 있던 중이었다. 이 책을 접하고부터 책읽기를 통한 인간의 아픈 마음치유와 관련된 자료들을 읽기 시작하였다. 그리고 부산대학교 문헌정보학과 대학원 재학생들과 수료생, 그리고 관련 교수로 구성된 책·정·연(책읽기를 통한 정신치료 연구실) 모임에도 참여하면서 이 분야에 소개된 책들을 구체적으로 읽기 시작하였다.

연구자가 책읽기를 통한 치유에 쉽게 빠져든 데는 그간의 사정이 있었다. 연구자는 손정표 교수의 지도를 받아 학부졸업 논문의 주제로 독서치료 분야를 연구한 적이 있다. 이 글은 1984년 창원전문대학 논문집에 발표하였다.<sup>2)</sup> 그 이후 독서치료 분야는 연구자의 관심영역에서 멀어져 있었다. 연구자는 1990년대에 작은도서관 만들기에 관심을 갖고 현장을 넘나들며 연구에 몰두한 적이 있었다. 그 과정에서 문헌정보학의 여러 영역 가운데 어린이와 책, 그리고 독서와 관련된 분야의 현장력 강화의 필요성을 느끼기 시작하였다.

이에 1998년 하반기부터 연구자가 소속된 대학 부설의 평생교육원에 ‘어린이독서지도사’ 과정을 개설하였으며, 2003년 전반기부터 (사)한국대학부설평생교육원협의회 명의의 ‘어린이독서지도사’ 민간자격증 과정을 운영하고 있다.<sup>3)</sup>

이 프로그램의 표준교육과정은 14과목 120시간으로 구성되어 있다. 그 중에서 독서치료와 관련된 영역은 26시간이 배정되어 있다.<sup>4)</sup> 연구자는 이 프로그램에서 독서치료 분야를 담당하고 있으며, 본 연구에서 다루고자 하는 주제도 이러한 일련의 과정 속에서 논제로 채택하여 연구를 진행하였다.

연구자가 거주하는 창원지역의 공공도서관에는 많은 강좌들이 평생교육이란 이름으로 진행되고 있다. 공공도서관에서 운영하는 강좌들이 백화점의 문화센터 강좌나 각종 사회단체의 사회교육 프로그램과 별반 차이가 없이 외부 강사들에 의해 운영하고 있음을 쉽게 발견할 수 없다. 또한 새로

1) 이영애, 책읽기를 통한 치유(서울 : 홍성사, 2000).

2) 양재한, “讀書療法을 통한 潛在的 非行少年 人性治療.” 昌原專門大學論文集, 第2輯(1984, 12), pp.407-429.

3) 이 과정은 창원전문대학을 책임대학으로 하여, 프로그램 운영대학은 전주대학교, 승의여자대학, 상지영서대학, 대림대학, 가야대학교, 동원대학, 경민대학, 경성대학교, 신라대학교 등 10개 대학 평생교육원에서 프로그램을 운영하고 있다.

4) 사단법인 한국대학부설평생교육원협의회, 민간자격증관리 실무편람 : 2005년 전반기(서울 : 동 협의회, 2005), pp.273-274.

이 리모델링한 학교도서관에서도 학부모나 아이들이 참여하는 다양한 프로그램들을 개설하고 있으며, 각종 사회단체에서 운영하는 작은 도서관에서도 이러한 현상은 마찬가지이다. 연구자는 이런 생각을 해보았다. 이들 도서관에서 사서가 중심이 된 프로그램을 개설할 수 없을까. 지역사회 청소년들의 정신적 건강성을 담보할 수 있는 프로그램을 개설할 수 없을까를 줄곧 생각하였다.

최근 청소년들의 약물복용, 무단결석, 각종범죄 등 청소년 비행이 많은 사회적 논란을 일으키고 있다. 급기야는 연구자가 거주하는 인근도시에서는 한 여중생을 집단성폭행한 문제로 여성단체를 비롯한 교육계에서 그 대책마련에 분주한 모습을 보이고 있다.

밀양지역 고교 선후배들로 구성된 '밀양연합' 패거리 가운데 12명이 A양을 위협, 여인숙으로 끌고 가 집단 성폭행, 국민적 분노와 파장을 몰고 왔다. 이들은 수시로 A양에게 전화를 걸어 밀양과 창원으로 올 것을 강요했으며, A양이 거절하자 '카메라 폰으로 촬영한 성폭행 장면을 인터넷에 올리고 학교에 알리겠다'며 협박하면서 못된 짓을 계속했다. 고통을 견디다 못한 피해자들은 지난 11월 친척에게 끔찍한 사실을 털어냈다. 친척은 11월25일 울산남부경찰서 지령실에 이 사건을 신고했으며, 남부서 강력계가 사건을 맡아 수사를 시작했다. 경찰은 피해자와 가족 등의 진술을 토대로 15일간 조사를 벌여 가해자 41명을 색출, 12월6일 형사 30명과 의경 10명 등 40명을 밀양 창원지역으로 파견해 가해자 전원을 검거했다. 이어 경찰은 12월7일 밤샘 조사를 벌여 다음날 가해 고교생 가운데 주범 3명에 대해 구속영장을 신청했으며, 11일에는 가해자 14명에 대해 추가 조사를 벌인 뒤 구속영장을 신청했으나 이 가운데 9명에 대해 구속영장이 발부됐다. 현재까지 경찰은 이번 사건과 관련한 가해자 41명 가운데 12명을 구속하고 29명을 불구속 입건 상태에서 수사를 벌이고 있으며, 20일 구속자와 사건기록을 검찰에 넘겨 검찰의 수사가 진행되고 있다.<sup>5)</sup>

일반적으로 청소년비행의 직접적 요인은 손상된 자아 존중감 때문이라고 한다.<sup>6)</sup> 여성단체와 교육계에서 여중생 집단성폭행 사건을 계기로 청소년비행 문제를 예방하기 위해 분주히 움직이는 이때에 지역사회 도서관에서는 청소년의 비행을 예방하기 위한 적절한 프로그램이 없을까를 생각해 보았다. 이는 손상된 청소년의 자아 존중감 회복을 통해 가능해 보인다.

우리의 청소년들의 모습이 이런 방향으로 나아간 데는 그 동안 우리나라 교육과정이 너무 외적인 성취에만 치중해 있는데도 그 원인을 찾을 수 있다. 영어를 잘 들을 수 있는가. 수학문제를 잘 풀 수 있는가 등 지식 축적에는 관심을 두고 장려하였지만 그 사람이 자기인생의 의미를 발견하여 그 의미에 어울리는 만족할 만한 삶을 설계하고 살아가는 문제는 관심이 부족하였다. 사실 그것이 있어야 외적인 성취도 의미가 있고, 그래야 행복하게 살 수 있는 데도 말이다.

이선영<sup>7)</sup>은 그의 학위논문에서 우리나라 청소년들이 행복감을 느끼며 자아 존중감을 향상시키는

5) "밀양고교생 집단성폭행 검찰수사종료", 경남신문(2005. 1. 10), 6면.

6) 문성주, Reasoner의 자아존중감 향상 프로그램이 청소년의 자아존중감 형성에 미치는 효과(석사학위논문, 부산대학교 교육대학원, 1991), p.2.

데는 독서치료가 효과가 있음을 실험을 통하여 입증하였다. 또한 윤정옥의 연구<sup>8)</sup>에서도 독서요법은 자아의 가치를 증대시키고 가치관을 확고히 해주는 효과가 있다고 하였다. 따라서 청소년들의 자아 존중감을 높여 건강한 삶을 살 수 있는 독서치료 프로그램 개발의 필요성이 제기되고 있는 실정이다.

자신을 지나치게 낮추어보면 자신감이 없어져서 꿈은 파괴되고, 활동이 제한되며, 내면에 갖고 있는 재능이나 창의력 같은 잠재력이 발휘되지 못하고 억압당하며, 대인관계가 어려워진다. 그러므로 적절한 자아상을 갖는 문제는 그 사람의 인생의 기초가 된다고 할 수 있다. 그렇기 때문에 세상이 될 때까지 부모가 그 사람을 어떤 사람으로 대했느냐에 따라 자신이 어떤 인간이라고 생각하는지가 결정되고, 그것을 바탕으로 평생을 살아간다고 한다.<sup>9)</sup>

자아상이 한 사람의 행동, 태도, 생각 등의 모든 것을 지배하게 된다. 그러므로 자신을 가치 있는 인간, 이 세상에서 꼭 필요한 인간, 무엇을 하며 어떻게 살아가든 사랑받을 수 있는 인간으로 생각한다는 것은 행복한 삶을 살기 위해서는 꼭 필요한 기본적인 감정이다.

청소년기에는 자신이 어떤 사람이 될 것인가에 관심이 많은 시기이다. 그래서 심리적 혁명이 마음에서 일어난다. 끊임없는 자기 질문을 통해 자신에 대한 통찰과 자아상을 찾기 위한 노력을 하게 된다. 그 결과 얻는 것이 자아정체성(ego-identity)이다. 이것이 형성되지 못하고 방황하게 되면 역할 혼란 또는 자아정체성혼미가 온다. 이는 직업선택이나 성역할 등에 혼란을 가져오고 인생관 확립에 심한 갈등을 일으킨다.

이에 본 연구의 목적은 우리나라 청소년들이 올바른 인생관을 확립할 수 있도록, 이들의 억압된 상처를 치유하고, 이들의 꿈과 비전을 구체화시켜 나갈 독서치료 프로그램을 치료적 글쓰기 활동을 중심으로 개발하는 데 있다.

## 2. 연구의 대상과 방법

본 연구에서는 자아정체성의 혼란이 심한 중학생을 대상으로 예방적 성격의 발달적 독서치료 프로그램을 개발하는 데 있다.

연구방법은 독서치료와 치료적 글쓰기 활동과 관련된 문헌연구와 함께 독서치료 프로그램 개발을 위해 연구자가 중학생의 자아 존중감 향상을 위한 프로그램을 초보적으로 개발한 후, 이 프로그램을 창원에 소재한 새순교회 부설 어린이도서관에서 중학생을 대상으로 10주간 적용하여 부적절한 부분을 수정 보완한 후 완성된 프로그램을 개발하고자 한다.

7) 이선영, 중학생들의 자아존중감 향상을 위한 독서치료 연구(석사학위논문, 충남대학교 대학원, 2003).

8) 윤정옥, "독서치료의 이론과 적용," 도서관(국립중앙도서관), 제53권, 제1호(1998 봄), p.51.

9) 이남희, 마음알기, 자기알기: 청소년을 위한 심리공부와 자기표현(서울 : 실천문화사, 2004), pp.115-116.

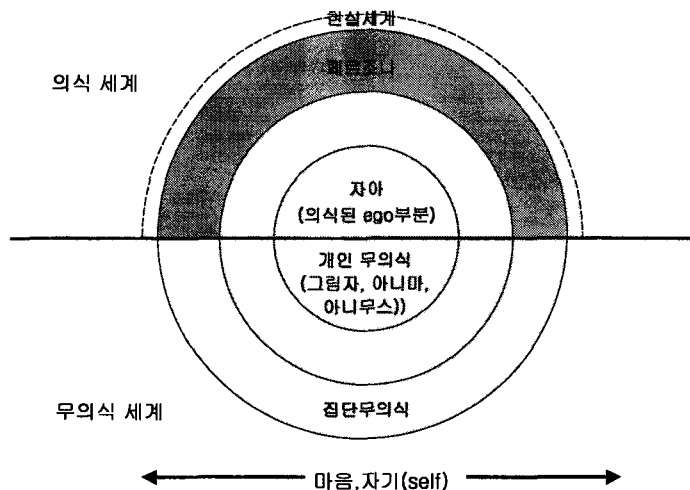
## II. 인간의 마음 구조와 자아 존중감

### 1. 인간의 마음 구조에 대한 이해

인간은 사회적 동물이므로 생존을 위해 함께 어울려 살아간다. 하지만 그 때문에 서로서로 마음의 상처를 주고받으며 살아간다. 아마도 살면서 한두 번 마음 안 상한 적이 없고, 세상을 어느 정도 살아본 사람들은 별의별 상황을 다 겪어봤을 것이다. 이처럼 마음의 상처란 살면서 마음이 겪는 아픔을 의미한다. 마음의 상처는 제때에 치유되어야 한다. 제때에 치유되지 못하면 정신장애로 발전할 수 있으며, 여러 가지 부작용이 따를 수도 있다. 인간이 겪는 마음의 상처를 치유하려면 마음의 구조와 그 기능에 대한 이해가 선행되어야 한다.

인간의 마음을 연구하여 지그문트 프로이트(Sigmund Freud)는 정신분석학이라는 학문을 정립하였다. 그를 이어 인간의 마음을 연구한 카를 구스타프 융(Carl Gustav Jung)은 분석심리학이라는 나름의 이론을 정립하였다.<sup>10)</sup> 이 장에서는 융의 분석심리학 이론을 바탕으로 한 인간의 마음 구조와 그 기능에 대하여 살펴보고자 한다.

프로이트는 인간의 마음을 이드(id, 본능), 에고(ego, 자아), 슈퍼에고(superegp, 초자아)라는 세 가지 영역으로 나누고 본능에 작용하는 리비도(libido, 성욕)의 힘을 강조했다면, 융은 그 보다는 인간의 무의식적인 영역을 깊이 파고들었으며, 꿈의 해석이며 집단무의식과 같은 영역을 연구하는데 놀라운 성과를 거두었다. 융이 말하는 인간 마음의 구조를 그림으로 나타내면 <그림 1>과 같다.



<그림 1> 인간의 마음 구조

10) 이부영, 분석심리학: C.G. Jung의 인간심성론, 개정증보판(서울 : 일조각, 1998), pp.1-42.

<그림 1>에서 인간의 마음을 원으로 나타내어 의식과 무의식이 절반씩 나누어져 있다. 그러나 실제로는 무의식이 차지하는 영역은 이보다 훨씬 크다는 것을 알아야 한다. 이 그림에 나와 있는 인간의 마음구조를 소개하면 다음과 같다.

### 가. 자아와 의식

인간의 마음에는 '나' = ego(자아)라는 것이 있다. '나'의 둘레에는 의식이 있다. 내가 의식하고 있는 모든 것, 나의 생각, 내 마음, 내 느낌, 나의 이념, 나의 과거, 내가 아는 이 세계 무엇이든 자아를 통해서 연상되는 정신적 내용은 의식이다. '나'는 이 의식의 중심에 위치한다. 자아에는 의식적인 기억이나 감정 등 그 사람이 생각할 수 있는 모든 것이 들어가 있다. 현실세계라는 바깥영역에서 내 마음속으로 들어온 경험이나 그로 인한 나의 생각과 감정은 자아에 의해 걸러져서 마음에 자리 잡게 된다.

자아는 선택을 하게 된다. 똑같은 사고를 목격하고도 사람들의 증언이 다른 경우가 있다. 이는 자아가 현실세계를 바라보고 경험을 받아들일 때 선택적이기 때문이다. 또 자아는 지속적이다. 아무리 세상이 변하여도 어제의 '나'가 오늘의 '나'이고 내일의 '나'일 수 있는 이유이다.<sup>11)</sup>

### 나. 무의식

무의식은 개인무의식과 집단무의식으로 나눈다. 개인무의식이란 그 사람이 이 세상에 태어나 자라는 동안 겪은 개인생활의 체험 내용 가운데서 무슨 이유에서든 잊어버린 것, 현실세계의 도덕관이나 가치관 때문에 현실에 어울리지 않아 억압된 여러 가지 내용들, 그 밖의 심리적 경향, 회구, 생각들, 고의로 눌러버린 괴로운 생각이나 감정, 그리고 의식에 도달하기에는 그 자극의 강도가 미약한 문턱 밑 지각 등을 말한다. 이는 개인의 특수한 생활 체험과 관련되고 개인의 성격상의 특성을 이루는 것들이라 용은 개인무의식이라 하였다.

반면 무의식에는 개인적 특성과 관계없이 사람이라면 누구에게나 발견되는 보편적인 내용이 있다. 이러한 내용은 태어난 이후의 경험내용에서 나온 것이 아니고 태어날 때 이미 가지고 나오는 무의식의 층으로서 일찍이 의식된 일이 없는 것들을 집단무의식이라 하였다.<sup>12)</sup>

우리 인간의 마음속에 들어온 것은 밖으로 나가지 않는다고 한다. 자아가 인정하지 않는 것은 모두 무의식에 저장된다. 생각만 해도 괴로운 일, 과거의 부끄러운 행동, 억압된 마음의 상처들이 어느 순간, 어떤 계기가 생기면 불쑥 의식의 세계로 떠오를 때가 있다. 각자 마음의 무의식에 숨어 있는 나의 진정한 바람, 진정한 느낌, 진정한 기분, 마음의 상처를 깨달을 수만 있다면 건강한 정신을 유지할 수 있으며, 치유의 길로 나아갈 수 있다.

11) 상계서, pp.61-66.

12) 상계서, pp.66-71.

#### 다. 콤플렉스(complex)

개인무의식과 관련된 것으로 콤플렉스라는 것이 있다. 콤플렉스는 잘 통합된 의식의 질서를 일시적으로 또는 장기간 교란하는 것으로, 이때 사람들은 대개 얼굴이 굳어진다든가 창백해지거나 벌겍게 상기되거나 목소리가 떨리거나 말문이 막히거나 더듬거리거나 횡설수설하는 경우를 본다. 이것은 우리의 마음속에 이러한 현상을 일으키는 요인이 존재하기 때문이다. 이것을 '콤플렉스'라 부른다.

콤플렉스는 '내가 통제할 수 없는 또 하나의 인격과 같은 힘'을 말한다. 콤플렉스가 없는 사람은 없을 것이다. 콤플렉스에는 어머니 콤플렉스, 성에 대한 콤플렉스, 돈에 대한 콤플렉스, 신체적인 문제에 대한 콤플렉스, 환경에 대한 콤플렉스 등이 있다. 콤플렉스를 가진 사람은 그 문제만 나오면 어쩐지 기분이 나빠지고 마음이 자꾸 부대끼는 모습을 하게 된다.

콤플렉스라고 해서 모두 다 인생에서 마이너스 역할을 하는 것만은 아니다. 자신이 가진 콤플렉스를 깨닫고 어떻게 대처하느냐에 따라 그 사람의 인생에 플러스가 되기도 한다. 이러한 사례는 역사에 이름을 남긴 사람들을 살펴보면 쉽게 발견할 수 있다. 이들은 자신이 가진 콤플렉스를 삶의 성공으로 나아가는 추진력으로 이용할 줄 안 사람들이다.<sup>13)</sup>

독서치료는 자신이 가진 콤플렉스를 발견하고 긍정적인 방향으로 나아가도록 하는 치유를 경험케 할 수 있다.

#### 라. 페르조나(persona)

페르조나란 고대 그리스의 연극에서 배우들이 쓰던 가면을 말하는 것으로, 우리나라의 탈춤처럼 어떤 사람이 노인의 탈을 쓰면 그는 노인의 역할을 하며, 왕의 탈을 쓰면 왕이 되는 것처럼 인간이 집단 속에서 살아가면서 자신이 수행하는 역할을 말한다.

개인은 집단과의 관계를 유지하며 살아간다. 집단과의 관계를 유지하는 동안 자아는 차츰 자기도 모르게 집단정신에 동화되어 그것이 자기의 진정한 개성인 것으로 착각하는 경우가 있다. 이렇게 되면 집단이 요구하는 역할에 충실히 맞추어 주는 사람이 된다. 즉 집단이 옳다고 말하는 규범은 무엇이든 지키는 사람이 된다. 이러한 유형의 사람을 자아가 페르조나와 동일시되었다고 한다. 페르조나와 동일시가 심해지면 자아는 그의 내적인 정신세계와의 관계를 상실하게 된다. 다시 말해 자기 자신을 돌보지 못하게 되고 그 존재조차도 잊어버린다. 그 결과 우울증뿐만 아니라 여러가지 정신 장애의 원인이 되기도 한다. 이는 지나친 외적세계의 중시로 말미암아 무의식이 자아의식의 일방성을 대상하게 될 때 나타나는 현상이다.<sup>14)</sup>

그러나 페르조나는 자아로 하여금 외부세계와 관계를 맺게 하는 기능을 갖고 있으므로 건강한 페르조나를 유지하는 것, 즉 진정한 '나'를 발견토록 하는 것은 건강한 마음을 가꾸어 가는 데 중요

13) 상계서, pp.49-57.

14) 상계서, pp.81-86.

한 요소이다.

#### 마. 그림자

〈그림 1〉에서처럼 의식에 자아(ego)가 자리 잡고 있는 것과 대칭으로 무의식에는 그림자라는 것이 있다. 인간은 누구나 양면성을 갖고 있다. 그림자는 자아와 정반대의 성격을 가지고 있다. 즉 그 사람의 자아가 선량하고 착하다면 그 사람의 그림자는 악한 면이 무의식에 숨어 있다. 그림자는 그 사람의 숨어 있는 본성이다. 그림자 속에는 분화되지 않은 마음의 기능과 덜 발달된 태도들이 들어 있다. 겉으로 도덕적인 것을 강조하는 사람일수록 그림자는 본능적인 반도덕적 충동이 그 만큼 더 강하게 숨쉬고 있게 된다.<sup>15)</sup>

#### 바. 아니마(anima)와 아니무스(animus)

그림자가 같은 성(性)을 가진 사람들 간의 관계를 해명해 주는 것이라면, 아니마(anima)와 아니무스(animus)는 다른 성(性)을 가진 사람들과의 관계를 이해하도록 해 준다. 아니마는 남성의 마음속에 있는 영원한 여성상이라면, 아니무스는 여성의 마음속에 있는 영원한 남성상을 말한다. 인간의 마음은 남녀 양쪽성의 특징을 다 갖고 있다. 남자의 마음에도 여성적인 것과 남성적인 것이 들어 있고, 여자들의 마음에도 마찬가지로이다. 이러한 반대쪽의 성은 그 사람이 타고난 것 또는 경험한 것 등과 결합해서 아니마나 아니무스가 된다.<sup>16)</sup>

## 2. 자아 존중감에 대한 이해

### 가. 자아 존중감의 의미

자아 존중감(self-esteem)은 자신의 능력에 대한 감각을 믿는 자아능력감과 자신의 가치에 대해 믿는 자아가치감이 통합되어 있다.<sup>17)</sup> 이 둘 중 하나가 부족하면 자기존중감은 손상을 입는다.

자아능력감이란 내 정신의 기능에 대한 신뢰와 사고의 능력, 판단하고 선택하는 과정에 대한 신뢰를 말한다. 즉 나의 관심과 필요의 범위, 다시 말하면 지적 자기신뢰의 한계 내에서 실제적 사실을 이해하는 능력을 의미한다.

자아가치감은 나의 가치에 대한 확신을 의미한다. 다시 말해 생존할 수 있는 권리와 행복해질 수 있는 권리에 대한 긍정적인 태도를 말하며, 자신의 생각과 자신이 원하고 필요로 하는 것을 적절하게 주장하고 즐거움을 느끼는 일이 자신의 당연한 권리라고 생각하는 것을 말한다.

인간은 사회 속에서 다른 사람들과 관계를 맺고 살아가는 사회적인 동물이면서 자아실현을 위해

15) 이남희, 전개서, pp.34-38.

16) 상계서, pp.38-40.

17) 나사니엘 브랜든, 나를 존중하는 삶 : 삶의 활력, 자기존중감, 강승규 역(서울 : 학지사, 1994), p.55.



노력하는 존재이다. 자아실현을 만족스럽게 성취하기 위해서는 먼저 올바른 자아 개념과 자아 정체성, 자기 동일성에 대한 분명한 인식을 확립하여야 하는데 이는 청년기에 이루어야 하는 발달과업이다. 이러한 발달과업이 성공적으로 이루어지지 않으면 자아존중감이 부족해지고 대인관계도 원만하지 못하게 되며 학업성취에도 방해를 받게 된다. 또한 그로 인해 자기표현에도 자신이 없게 되고 타인과의 관계에서 친밀감을 형성하지 못하고 고립하여 자기 자신에게만 열중하게 된다. 높은 자아 존중감을 가진 청소년들은 자기표현에 대한 능력, 자기확신, 인내, 사회적인 기술, 실용적인 지식의 특성을 보인다.

자기존중감이 강하면 강할수록 개인적인 삶이나 직업세계의 역경을 이겨나갈 준비 태세를 더욱 잘 갖추게 되며, 실패한 후에도 자신을 빨리 일으켜 세우기 위하여 더욱 더 새롭게 착수할 에너지를 더 많이 갖게 된다. 또한 자기존중감이 높으면 높을수록 직업이나 재정적인 면에서 뿐만 아니라 일상적인 삶에서도 정서적으로, 창의적으로, 정신적으로 풍부하게 된다. 자기존중감이 낮으면 낮을수록 욕망도 줄어들고 성취하려는 의욕도 줄어든다. 여하튼 어느 한 쪽으로 자기강화와 자기영구화가 이루어진다. 애정은 애정을 만들고 건강은 건강을 유도하게 된다. 그리고 건강한 자기 존중감을 지닌 사람은 당연히 다른 사람에게 너그러운 포용력을 행사하는 것이 값진 것으로 받아들인다.<sup>18)</sup>

#### 나. 낮은 자존감이 일으키는 문제들

낮은 자존감을 가진 사람들은<sup>19)</sup> 첫째, 언제 어디서든, 무슨 일에서든 자기를 바라보고 의식하는 경향이 강하다. 그래서 무슨 말을 듣든지 자기와 연결 지어 받아들이기 때문에 어딘지 모르게 편안하지 않은 인상을 주게 된다. 이런 사람의 마음속에는 자신이 옳다는 것, 자신이 괜찮은 인간이라는 것을 증명하고자 하는 욕구가 있어, 그 욕구를 채우기 위하여 다른 사람의 인정을 받으려고 과도하게 노력하게 된다. 그 결과 다른 사람들이 보기에는 변명이 많은 사람, 어떤 일이 있건 거기에 꼭 불필요한 사족을 다는 버릇이 있는 사람으로 보이게 된다.

둘째, 앞의 모습과 반대되는 모습도 나타날 수 있다. 자존감이 낮은 사람은 자신감이 없기 때문에 자신을 위축시켜서 다른 사람들과 접촉하는 일을 회피하기도 한다. 고립된 생활을 하거나 아니면 다른 사람들에게 과도하게 의존해서 자신에게 자신감을 안겨주는 사람을 찾아 매달리는 경향이 있다. 이들은 대인관계에서 그 행동이 과장되고 있다는 특징을 가지고 있다.

낮은 자존감을 갖고 살아가는 사람들은 마음의 상처의 문제와 관련이 있다. 자신이 존중되거나 존경받지 못하고, 받아들여지지도 이해 받지 못한다는 느낌은 우리의 자존감을 직접적으로 건드린다. 마음 상함은 자기 자신을 온전하고 한결같은 존재로 경험하지 못하도록 우리의 감정에 상처를 입힌다. 그리하여 우리는 깊은 불안감에 빠지게 되고, 무력감과 실망, 고통, 분노, 경멸감에 휩싸이게 된다.<sup>20)</sup>

18) 상계서, p.51.

19) 이남희, 전계서, pp.116-119.

정신과 의사인 스캇 팩은 자아존중감이 어릴적 부모의 사랑으로부터 얻어져야 한다고 얘기하고 있다.

자신을 스스로 존중하는 느낌은 정신건강의 가장 중요한 요인이며, 자기 훈련의 주춧돌이다. 이것은 부모 사랑의 직접적인 산물이다. 이러한 신념은 어렸을 때 얻어져야만 한다. 어른이 되어서 얻는다는 것은 참으로 어려운 일이다. 또한 어렸을 때 부모의 사랑을 통해 자기들이 귀중하다는 느낌을 가지게 되었을 께, 어른이 되어 파란곡절을 겪더라도 그러한 정신은 파괴되지 않는다.<sup>21)</sup>

낮은 자존감이 삶에서 일어나는 문제 현상을 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

#### 1) 열등감<sup>22)</sup>

열등감이란 자기를 비하시켜 자기에 대해 아주 낮은 개념과 평가를 내리는 것을 뜻한다. 열등감을 가진 사람은 삶에서 자신이 무가치 하다는 생각으로 인해 고통을 받는다.

열등감이 생기는 이유는 첫째, 대개 어렸을 때 버림받은 기억에서 비롯된다. 어린시절 남아선호 사상이 강한 집안에서 태어나 여자아이나 가족이 너무 많다보니 돌볼 손길이 부족해서 그 아이만 유독 방치되었다거나, 편애가 심한 부모였다거나 하여 사랑받지 못했을 때 열등감이 생겨나게 된다.

둘째, 예측할 수 없는 가정에서 자라나면 남을 믿지 못하게 되어 열등감이 심한 사람이 된다. 아버지가 기분파여서 수시로 상황에 따라서 칭찬과 꾸중을 할 때 아이는 사람을 믿지 못하게 된다. 아이를 키울 때는 일관성이 있어야 한다.

셋째, 너무 가난해서 제대로 보호받지 못할 환경에서 자랐을 경우에도 열등감이 생긴다. 이와는 반대로 과잉보호를 하는 부모도 아이들에게 열등감을 심어주게 된다. 과잉보호를 하는 부모들은 대개 부모 자신이 어려서 받은 상처가 있어서 그것을 보상하려는 기대심리가 있기 때문이다.

넷째, 부모가 조건적으로 교육시킬 때 열등감이 생겨난다. 우리는 아이들 성적에 따라 상벌을 주고 있다. 이 상벌이 단순히 공부에 대한 칭찬과 꾸지람을 넘어서서 아이의 인격까지도 문제 삼는 상벌이 된다면 열등감의 원인이 된다.

다섯째, 다른 아이와 비교하여 칭찬하거나 꾸중을 할 때 열등감의 원인이 된다.

#### 2) 완벽주의<sup>23)</sup>

완벽주의자들은 아무리 노력해도 만족시킬 수 없는 부모 밑에서 자란 경우가 그 원인이 된다.

20) 베르벨 바르데츠키, 따귀 맞은 영혼, 장현숙 옮김(서울 : 공리, 2003), p.22.

21) 스캇 팩, 아직도 가야할 길, 신승철, 이종만 옮김(서울 : 열음사, 1991), p.25.

22) 이남희, 자기발견을 위한 자서전쓰기(서울 : 교보문고, 2000), p.151-155.

23) 상계서, pp.156-158.

90점을 맞으면 칭찬하기는커녕 100점을 맞지 못했다고 꾸지람하는 부모의 경우이다.

완벽주의자라고 부르는 사람들은 대개 일중독자들이다. 일중독이 심하면 주변의 가족들을 불행에 빠뜨리는 것은 물론이고 그 사람의 인생마저도 황폐해지고 만다. 그러다 정력적으로 일할 연령이 지나고 나면 공허감을 느끼거나 인생에 대한 허무로 자살까지 하는 수도 있다.

완벽주의자들은 겉으로는 성취동기가 높은 것으로 보여 찬사를 받지만, 실제 그 자신은 불쌍한 인생을 보내게 된다. 그들은 어떤 일을 해야만 한다는 무서운 압박감 속에서 하루하루를 보낸다. 그런 사람은 일하지 않을 때는 자신이 무가치하다고 느끼고 불행해 한다. 그리고 자신이 해 놓은 일에 만족하지도 못한다. 항상 자신이 할 수 있는 것보다 높은 기준을 갖고 있어서 자기의 모습이 고작 그것밖에 안 되느냐고 경멸하는 마음으로 가득 차 있다. 그러나 보니 자연히 자신을 낮게 평가하게 되고 열등감으로 괴로워하며 살아가게 된다.

### 3) 우울증<sup>24)</sup>

우울증의 원인은 여러 가지가 있지만 낮은 자아상을 가졌을 때 일어나는 현상이면서 동시에 낮은 자아상의 원인이 되기도 한다.

우울증에 걸린 사람은 겉으로는 이해심이 있고 양순하게 보이지만 마음속엔 분노를 품고 있다. 그것을 억누르려고 하다보니 분노가 응축되어 우울증이 되는 것이다. 감정은 억누른다고 없어지는 것이 아니다. 우울증에 걸린 사람은 이 세상이 자기 혼자에게만 부당하게 대한다고 생각하기 쉽다. 심지어는 피해망상까지 되는데, 이 세상 사람들이 모두 다 한가하다고 상상하고 오직 자기 한 사람만을 못살게 굴기 위해서 중상모략을 꾸미고 있다고 생각하는 경향이 있다.

### 다. 청소년기와 자아존중감

사람의 일생을 크게 영아기, 아동기, 청소년기, 성인기, 노인기로 구분할 수 있다. 본 연구에서 다루고자 하는 중학생은 청소년기에 해당된다. 청소년기는 어린이가 성인으로 나아가는 과도기에 있는 단계로서 심리적으로 다른 단계보다 복잡한 상황에 처하게 된다.

일반적으로 청소년기는 사춘기 혹은 성적성숙의 시작에서 출발하여 성인의 책임을 맡을 때까지로 정의된다.<sup>25)</sup> 이 시기의 청소년은 크게 세 가지의 변화를 경험하게 되는데, 신체적 변화, 지적·인지적 변화, 성격·정서 및 대처양식의 변화로 나눌 수 있다.

대체로 자아존중감이 형성되는 시기는 프로이드는 남근기(18개월-6세), 에릭슨은 8개의 발달단계 중 제2단계, 즉 자율성대 수치심과 의심의 단계(1.4세-3.5세)에서 자아존중감과 의존성이 발생한다고 하였다. 이때의 자율성은 부모에 의해서 결정된다. 어머니가 어린이의 자율성을 어떻게 인정하는가에 따라서 자율성이 비롯된다고 한다. 이때 적당히 고양되면 자아존중감, 자기통제, 자기

24) 상계서, pp.158-159.

25) 장휘숙, 청년심리학(서울 : 학지사, 1999), p.20.

확신, 자신의 미래에 대한 의지가 발생하며 이것이 바로 청소년기의 자아정체감의 기반이 된다고 한다.<sup>26)</sup>

이렇게 형성된 자아존중감은 청소년기에 접어들면서 정신적, 신체적 세계의 변화에 따라 자아존중감 형성은 더욱 어렵게 되고, 자아존중감이 심하게 동요되며, 낮은 자아존중감을 형성하게 된다. 즉 이 시기에는 타인이 자기에 대하여 어떻게 생각하는가에 관심을 가진 자아의식의 시기라 자아존중감이 낮아졌다가 그 이후에 자아존중감이 높아지는 시기이다.

따라서 청소년기는 자아존중감이 낮아지는 시기이기도 하지만, 이 시기를 잘 활용하면 정신적, 신체적 세계의 변화를 비롯한 새로운 환경의 변화에서 나타나는 낮아진 자아존중감을 긍정적인 방향으로 재조직, 재형성할 수 있는 시기이기도 하다.

인생에는 변화할 수 있는 계기가 대체로 세 번쯤 있다고 한다. 청년기, 중년기, 죽을 무렵이라고 한다. 첫 번째 변화시기인 청년기는 사춘기, 제2의 탄생기, 정신적인 출생기라고 부르는 때이다. 태어나 별 생각 없이 살아가다가 이 시기에 이르러서야 비로소 '내 인생의 의미가 무엇인지', '왜 사는 것인지', '어떻게 사는 것이 좋은지' 등 진지하게 고민하는 때이다. 이 시기에 나뉘는 인생 설계도를 그리는 시기이다. 이때 만들어진 인생의 설계도, 인생관은 그 후로 살아가는 인생의 걸모습들, 즉 직업이라든지, 교우관계, 결혼과 가정 꾸리기 등을 결정하는데 밑바탕이 되기도 한다.

따라서 가정이나 학교에서 청소년기에 긍정적인 자기평가, 자기존중을 할 수 있도록 도우는 것은 무엇보다도 중요한 일이다. 이때 자아존중감의 향상을 얻지 못한다면 청소년들은 비행에 빠지게 된다. 따라서 제2의 자아가 형성되는 청소년기에 타인의 시선에서 벗어나 주체적으로 자신의 모습을 있는 그대로 수용하고 자신의 장점을 찾아 인정하고 타인과 다른 자신만의 개성을 인정받고 주위의 긍정적인 피드백을 받아 지지, 격려되고 비합리적인 신념을 합리적인 신념으로 바꿔간다면 자아존중감은 향상될 수 있을 것이다.<sup>27)</sup>

### Ⅲ. 치료적 글쓰기 활동

#### 1. 치료적 글쓰기 활동의 의의

치료의 목적으로 사용하는 글쓰기 활동을 'Scriptotherapy'라고 부르고 있다. 'Scriptotherapy'란 '쓰여진 것'이란 의미의 라틴어인 'scriptum'와 '치료하다'는 의미의 'therapia'의 합성어이다. 즉 Scriptotherapy란 '치료의 효과를 증진시키기 위해 도안된 글쓰기를 의도적으로 사용하는 것'이라고 정의할 수 있다.<sup>28)</sup> 한편, 글쓰기 치료는 'Journal therapy'라고도 불리며 표현예술치료 분야에

26) 이선영, 전계 논문, p.26.

27) 상계 논문, p.27.

서도 활용되고 있다.<sup>29)</sup>

독서치료는 읽기, 쓰기, 듣기, 말하기 모두를 포함하고 있다.<sup>30)</sup> 독서치료에서의 글쓰기 활동은 책을 읽은 후 치료적 글쓰기 활동을 통해 통찰력을 길러주게 된다. 그렇다고 모든 글쓰기가 다 치료의 효과가 있는 것은 아니다. 자신에게 상처가 되었던 과거의 사건을 자세히 묘사하고 그때 느꼈던 감정과 그때 사건을 보는 현재의 느낌을 함께 쓸 때에만 탁월한 치료의 효과가 있다. 글쓰기를 할 때 꼭 이야기 되어야 할 사건들이 이야기되며 거기에 얽혔던 모호한 감정들이 의미 있는 감정으로 재구성된다. 글쓰기를 통해서 감정과 사건, 지금의 감정과 그때의 사건을 통합하는 과정을 거친 후에는 감정의 지배를 받기 보다는 감정을 다스릴 수 있는 상태가 된다. 그 결과 치료의 효과가 있는 것이다.

그 동안 교사들이 수업현장에서 글쓰기를 비공식적인 치료의 도구로 활용하여 왔다. 즉 일기를 쓰면서 자신을 돌아보고 반성하는 일, 생각이 복잡할 때 글을 쓰면서 자신의 생각을 정리하는 일, 말로 표현 할 수 없는 솔직한 심정을 글로 풀어내는 일, 자신의 생각을 탐색하여 재확인함으로써 객관적으로 검토하는 일, 자신의 내면세계를 창의적 글쓰기를 통해 표현하고 승화시키는 일 등의 치료적 글쓰기를 하여왔다.<sup>31)</sup>

초등학교 현직교사인 이호철은 상처받은 아이들의 마음을 치료하기 위한 글쓰기 활동을 시도 하여, 그 결과를 『학대받는 아이들』이라는 한권의 책으로 묶어 출간하였다.<sup>32)</sup> 우리는 가끔 텔레비전에 부모한테 매를 맞아 끔찍할 정도로 상처를 입은 아이들의 소식을 접하고 놀랄 때가 있다. 그러나 많은 부모들이 자기 자신이 아이들을 학대하고 있다는 사실을 모르고 있는 경우가 허다하다. 왜냐하면 자기가 하는 어떤 말과 행동이 아이를 학대하고 있다는 사실을 모르고 있기 때문이다. 아이를 학대한다는 것은 신체학대만을 의미하는 것이 아니다. 정서학대도 아동학대의 일종이다. 욕설이나 가볍게 던지는 말로 아이에게 모멸감을 주거나 마음의 상처를 주는 것도 학대이고, 부모의 욕심으로 지나치게 명령하고 간섭하고 통제해서 아이를 아이답게 자라지 못하게 하거나 자유롭지 못하게 하는 것도 학대이다. 그 뿐인가. 부모가 어려운 형편에 놓여 있다고 해서 아이를 돌보지 않고 되는 대로 내버려 두는 것도 학대이다. 또 사회 어른과 부모가 아이들에게 성폭력을 저지르는 것이나, 성폭력의 위협에 아이들을 그대로 노출시켜 방치하는 것도 학대이다. 이러한 응어리를 가진 아이들은 마음을 치료해 주어야 한다. 치료하는 데는 특별한 방법이 따로 있는 게 아니다. 입은 상처가 깊지 않게 걸음으로 드러내어서 독을 풀어 주는 일부터 먼저 해야 한다. 아이스스로 학대받은 일을 밖으로 드러내는 작업, 즉 글쓰기를 하다보면 자연스럽게 응어리가 풀리고 상처가 치유된다.

28) R.J. Riordan, "Sctiptotherapy: therapeutic writing as a counseling adjunct," *Journal of Counseling & Development*, Vol.74, No.1-2(1996), pp.263-268.

29) 이영식, '독서치료 심리기법', 심성계발을 위한 독서치료의 이론과 실제(서울 : 한국심성교육개발원, 2003), p.34.

30) 상계서, p.33.

31) 김현숙, 글쓰기 치료가 내향성 청소년들의 자아개념에 미치는 영향(석사학위논문, 계명대학교 교육대학원, 1999), p.7.

32) 이호철, 학대받는 아이들(서울 : 보리, 2001).

로버타 진 브라이언트는 글쓰기는 치유의 수단이 될 수도 있다고 말하고 있다. 그는 큰 병에 걸리거나 죽음에 맞닥뜨리거나, 크나큰 상실의 아픔을 지닌 사람들이 계속 글을 쓰게 되면 결국 현실을 받아들이고 어떤 깨달음에 이르러 마음의 평화와 위안을 얻게 된다고 한다.<sup>33)</sup>

일반적으로 치료적 글쓰기는 다음의 단계를 거치게 된다.<sup>34)</sup>

첫째, 준비단계로 먼저 글쓰기를 하루에 20분이나 그 이상하겠다고 결심한다. 자신만의 글쓰기 의식을 치르는 것도 좋은 방법이다. 글을 쓰기 전에 자신이 어떤 책에 매력을 느끼는지 어떤 책을 읽고 있는지 가능하다면 멘토를 모시는 것이 좋다.

둘째, 발아단계(germinating)로, 모은 생각의 단편들, 아이디어들, 자료들을 살펴면서 마음속에 굴리는 단계이다.

셋째, 집필단계로, 이때는 과거의 사건과 그때의 감정, 그리고 그 사건에 대한 지금의 느낌을 함께 쓸 때 치료적 글쓰기가 될 수 있다.

넷째, 깊이 더하기 단계로, 거칠게 쓴 글을 읽으면서 무엇이 빠졌는지, 어떤 점을 보충해야 할지를 살펴보고 깊이 있는 글을 만드는 단계이다.

다섯째, 교정단계로, 써놓은 글을 정교하게 맞춤법, 표현들을 살펴보는 단계이다.

여섯째, 완성단계이다.

## 2. 치료적 글쓰기 활동의 원리

글쓰기는 음성에 비하여 훨씬 기록성과 보존성이 강한 문자에 의존하므로 말이 지닌 공간적, 시간적 제약을 뛰어넘어 전달할 수 있다는 이점과 복잡하고 체계적인 생각과 사상을 표현할 수 있는 도구이다.<sup>35)</sup>

일기의 경우를 보더라도 지나간 시간이나 사건을 되돌아봄으로써 여러 가지 복잡하고 혼란스러웠던 것들을 새롭고 명확하게 정리할 수 있으며 좀 더 깊이 있는 반성을 통하여 일이 진행되는 과정에서 미처 생각하지 못했던 편견에서 벗어나 융통성 있게 새로운 해결책을 발견할 수 있다. 또한 글쓰기는 자기 자신의 모습과 삶을 객관적으로 바라봄으로써 앞으로의 삶을 바람직한 방향으로 발전할 수 있게 한다.

글쓰기는 자신에게 이르는 내면적 언어이며 내면적 언어는 자아개념과 깊은 관계가 있다. 글쓰기를 통한 자신에 대한 객관적인 통찰과 격려는 자신에 대한 부정적인 언어를 줄이고 긍정적인 자아개념을 향상시키는데 특별한 효과를 발휘할 수 있다. 그것은 치료적 글쓰기 활동의 원리인 진정한 자기이해, 있는 그대로의 자기수용, 솔직한 자기개방의 과정을 거침으로써 자연스럽게 긍정적인

33) 로버타 진 브라이언트, 누구나 글을 잘 쓸 수 있다, 송영조 옮김(서울 : 예담, 2004), p.70.

34) 이영식, 전제서, pp.34-35.

35) 국어교육위원회, 글쓰기와 삶(서울 : 연세대학교 출판부, 1993), p.41.

자아상을 갖게 되어 치료의 효과를 볼 수 있는 것이다.

그 원리에 대하여 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.<sup>36)</sup>

#### 가. 자기이해

자기를 이해한다는 것은 자기의 심신에 관한 여러 가지 상태, 대인관계의 질과 양, 가치관 및 이와 관련된 자기의 행동 등에 관하여 이해하는 것을 말한다. 자신에 대해 아는 것이 없으면 매사에 자신감이 없어져 열등감을 가지게 되며 따라서 부정적인 자아개념을 형성하기 쉽다.

글쓰기는 이러한 사람들에게 자기이해를 용이하게 한다. 자신을 주제로 한 경험과 생각의 정리를 위한 글쓰기는 그 과정에서 인지기능보다 훨씬 더 많은 것을 수집한다고 한다. 문제를 인식하고 분석하고, 구성요소들로 나누고, 그 요소들을 다시 각각의 성질이나 중요도에 따라 분류하고, 그들 사이에 내적인 인과관계를 밝혀내고, 분석된 글을 다시금 전체와 연관 속에서 고찰하는 과정을 거치기 때문에 글쓰기는 경험을 논하고 이해하는데 강력한 도구가 되어 자신이 누구며, 어떻게 느끼며, 무엇을 하는지에 대해 예민하고 정확하게 생각하는 법을 알게 하는 도구이다.

이렇게 형성된 개인적 의식은 앞으로의 사회적 활동, 즉 삶에서 심리적 존재를 창조하고 유지할 수 있게 한다. 그럼으로써 개인은 좋다, 나쁘다 혹은 잘났다, 못났다의 개념을 가진 존재가 아니라 나름대로의 가치를 지닌 존재임을 이해하게 된다. 그것은 자아개념을 높여주는 밑거름이 된다.

#### 나. 자기수용

자기수용이란 자기 자신의 느낌, 생각, 행동 등 여러 가지 현상을 있는 그대로 받아들여 자기의 것으로 인정하고 책임지는 것을 말한다. 즉 어떤 것에 대해 좋다, 나쁘다 하는 것은 일종의 판단이며, 그런 판단 없이 있는 그대로를 시인하는 것을 말한다.

글쓰기는 개인이 짧은 한순간이나마 뒤로 물러서서 유심히 살펴보지 않았던 여러 가지 맥락들을 관조함으로써 자신을 과대평가하지도 않으며 대상으로서 자기 자신을 관찰할 수 있게 함으로써 자신을 수용하게 한다. 또한 글쓰기는 자기 자신에 대해 스스로에게 솔직하게 털어놓을 수 있는 안전한 환경을 제공하기 때문에 자기방어를 해제시켜 자기 자신을 수용할 수 있게 한다.

아무리 인정하기 어려운 일이라도 발설하고 나면 인정하기가 쉬워진다. 그것은 자신에게나 타인에게 숨겨두고 덮어두고 감출 일이 적어진다는 뜻이며 모든 사람 앞에서 당당하고 떳떳해질 수 있다는 의미이다. 그러므로 자기수용은 자아개념을 높여준다고 할 수 있다.

#### 다. 자기개방

자기개방이란 다른 사람에게 있는 그대로 자기를 솔직하게 나타내 보이는 것을 말한다. 글쓰기

36) 김현숙, 전계 논문, pp.13-17.

는 말하기 어려운 난처한 비밀을 가진 사람에게 보다 안전하게 자기 자신을 개방할 수 있는 여건을 제공한다. 참여자들은 글쓰기에서 자신이 원하는 시간에 자신이 원하는 방법으로 자신의 두려움이나 불안, 처량함, 추함을 표현할 수 있는 기회를 가질 수 있으며, 그것은 그들의 마음을 달래주는 방법이 된다. 특히 참여자의 글쓰기에 대한 따뜻하고 의미 있고 지지적이며 민감한 지도자의 피드백은 참여자로 하여금 용기를 얻고 수용적이게 하며, 인도자와 깊은 신뢰관계를 형성하게 한다. 따라서 솔직한 자기개방은 개인의 행동에 자신감을 주고 대인관계를 넓혀주며 자아개념에 긍정적인 변화를 가져오게 한다.

### 3. 치료적 글쓰기 활동의 방법

치료적 글쓰기 활동의 방법은 상황이나 여건에 따라서 알맞은 방법을 선택하기도 하고, 또 선택한 것을 나름대로 수정하여 도입할 수 있다. 치료적 글쓰기 활동의 구체적인 방법을 살펴보면 다음과 같다.

#### 가. 자유연상법을 통한 글쓰기<sup>37)</sup>

자유연상법을 통한 글쓰기란 일상적인 관습과는 반대되는 것으로, 아무런 제약 없이 머리에 떠오르는 대로 자신의 생각을 쫓아가는 글쓰기 방법이다. 그러자면 이성적으로 자기를 검열하고 통제하는 글쓰기는 그만두어야 한다. 친구나 부모, 선생 등 나 아닌 누구의 마음에 들겠든지, 다른 사람의 눈에 내가 이런 저런 사람으로 보여져야 한다는 생각은 버리고, 일정한 목적이나 방향을 가지지 않는 글쓰기이다. 즉 솔직하고 제한 없이 자기를 표현하는 연습인 것이다.

글쓰기 방법은 무슨 낱말이든지 하나 정해 놓고 그 낱말에 뒤이어 떠오르는 것을 말잇기 놀이를 하듯 즉 써나가는 것이다. 이런 연습을 하는 노트는 자신 외에는 아무도 볼 수 없어야 한다. 그래야 솔직하게 자신의 마음을 드러낼 수 있기 때문이다. 자유연상을 제대로 하려면 독창성이 있어야 하는데, 독창성은 누구에게나 있는 것이다. 단지 이성의 간섭을 받지 않는 최초의 생각 속에 들어 있는 것이다. 누구의 것이든 최초의 생각은 다 개성적이고 독창적이다. 그런데도 현실에서 사람들의 생각이나 태도들이 비슷비슷한 까닭은 최초로 떠오른 생각 다음에 이성이 그것을 비판하고 이렇게 저렇게 하라고 지시하기 때문이다.

이 방법을 통한 치료적 글쓰기 활동에서 주의할 점은 최대한의 솔직성과 성실성, 자신의 독자적이고 고요한 면을 발견하겠다는 결심, 그리고 그것의 정체를 똑바로 알기도 전에 미리 부끄러울 것이라고 짐작하여 감추려고 하지는 않겠다는 당당한 자세가 바탕이 되어야 한다.

만약 자유연상을 통하여 참다운 자신의 모습을 정면으로 볼 수 있게 된다면 자신의 좋은 점에

37) 이남희(2003), 전계서, pp.189-198.



에너지를 더욱 집중할 수 있을 뿐더러 자신을 억압하여 고통스럽게 만들었던 것을 없애버릴 수도 있다. 신체적인 상처는 상처가 났다는 것을 아는 것만으로 치유가 되지 않는다. 그러나 마음의 상처는 내가 이런 상처를 갖고 있어서 이런 행동을 하는지를 아는 것만으로도 치유가 가능해진다.

#### 나. 모닝 페이지(morning paper) 글쓰기<sup>38)</sup>

모닝 페이지 글쓰기는 아침마다 생각나는 것을 무엇이든지 서너 쪽 정도 쓰는 방법을 말한다. 이 방법은 내면에 숨어 있는 창조성을 일깨우는 데 큰 효과가 있는 글쓰기 방법이다.

이 글쓰기는 마음에 쌓인 것들이 많은 사람, 웬지 불안하고 쓸쓸한 사람, 일없이 잔걱정을 많이 하는 사람, 바라는 것은 많은데 그게 뭔지 몰라서 헤매는 사람, 일상생활에서 자신의 감정 기분을 제대로 표현하지 못해 스트레스가 쌓이는 사람은 일정한 기간동안 모닝 페이지를 계속 써 나가다 보면 쌓였던 감정이 해소되고 바라는 것을 이루게 되며, 자신의 느낌을 당당히 표현하는 태도를 갖게 된다.

모닝 페이지는 자신의 내면을 열고 창조성을 일깨우기 위한 글쓰기로 진정한 자신의 무의식과 대화하는 글쓰기이다. 그런데 깨어 있을 때는 원치 않아도 자신의 의식이 작용하게 된다. 사람의 의식이 깨어 있으면서 동시에 무의식 상태에 접근해 있는 때가 하루에 두 번 정도 있다. 그것은 잠들 때나 잠에서 깨어날 때이다. 잠들 때는 의식으로부터 무의식의 상태로 서서히 빠져드는 것이니까 무엇을 쓰기가 어렵다. 그러나 아침에 잠에서 깨어날 때는 무의식에서 의식으로 나오는 상태이므로 무엇을 쓸 수가 있는 것이다. 즉 내면에 있는 잠재의식을 일깨우는 방법이다.

본래의 자기 모습이란 이성으로 조절하기 이전의 모습이다. 사람들의 삶이 다 비슷비슷해 보이는 것은 사람들이 이성으로 타고난 자기 모습을 조절하면서 살기 때문이다. 우리는 창조력, 개성, 삶의 활기를 찾으려면 본래의 자기 모습을 찾는 작업이 필요하다. 이를 위한 방법으로 아침마다 한번씩 자신의 마음을 풀어주는 모닝 페이지 글쓰기를 한다면 창조적인 삶을 사는 데 큰 바탕이 될 수 있다.

#### 다. 꿈일기 쓰기<sup>39)</sup>

꿈은 꿈을 무의식의 표현이라고 하였다. 꿈은 잘못된 현실의 문제를 보여줄 뿐만 아니라, 꿈을 꾸 당사자가 갖고 있는 정신적 정서적 문제의 원인에 대해 그 사람이 알아야 할 필요가 있는 것을 모두 보여준다는 것이다. 꿈에게서 무의식은 단순히 굶주림이나 성교, 그리고 생존하려는 본능의 덩어리만 아니라 무의식이 우리 삶의 비밀까지 품고 있다는 것이다.

꿈일기는 하루 이틀 써서는 자신이 비밀이 드러나지 않는다. 적어도 일주일 이상 한 달가량 꾸준히 쓰게 되면 자신의 비밀, 무의식이 드러나게 된다.

38) 상계서, pp.203-209.

39) 상계서, pp.214-221.

라. 유언장과 부고쓰기<sup>40)</sup>

인생의 종말이 임박했다는 느낌을 가지고 눈을 감고 정신을 집중시키며 유언장을 쓴다면 마음에 걸리는 것이 한 둘이 아닐 것이다. 또한 자신의 장례식이 진행되고 있다고 상상하며 조문객들에게 장례식의 주인공이 어떤 삶을 살았는지 고인의 생애를 소개하는 부고의 글은 비슷한 감회가 일어날 것이다.

유언장과 부고쓰기가 가지는 치료적 가치는 인간은 죽음을 사실로써 인정할 때 인간 본연의 심성으로 돌아가며, 겸손해지며, 진실해지며, 평등한 생각을 갖게 되며, 자신에 대한 성찰을 하는 마음을 갖게 된다.

이런 유형의 글쓰기는 인간의 절실한 마음을 엿볼 수 있으며, 심리 변화의 강도나 속도를 가장 빨리 얻을 수 있는 방법이다.

마. 일기 및 편지쓰기<sup>41)</sup>

일기쓰기는 자신을 대상으로 하고 있으며, 자신의 실체를 들여다보게 하며, 자신의 감정을 1차적으로 걸러지게 하는 장점을 가지고 있다. 일기쓰기의 효과는 가장 편하게 자기를 다스릴 수 있으며, 지속적으로 이루어 질 수 있는 글쓰기 활동이다.

편지쓰기는 대상의 자기화가 가능하며, 친근감의 교량 역할을 하며, 자기성찰을 하게 한다. 편지쓰기 방법으로는 편지쓰기, 친한 사람에게 솔직하게 자신 드러내는 편지쓰기, 가장 가까운 사람에게 편지 써보기 등이 있다. 편지쓰기의 효과는 타인과의 관계로 인한 문제에 좋고, 누구나 편하게 접근 할 수 있고, 좀더 빠른 반응을 얻을 수 있는 글쓰기 활동이다.

## IV. 낮은 자존감 극복을 위한 독서치료프로그램 설계

독서치료 프로그램은 그 대상을 누구로 하느냐에 따라 발달적 독서치료, 즉 정상적인 발달과정을 위한 예방적 성격의 치료프로그램과 임상적 독서치료, 즉 특정문제 상황으로 인해 일상생활에 어려움을 겪고 있는 사람을 위한 성격의 치료프로그램으로 나눌 수 있다. 본 연구의 독서치료 프로그램은 전자에 해당하는 프로그램을 개발하고 있다.

또한 독서치료의 유형으로는 개인치료와 집단치료가 있다. 개인치료는 특정한 개인을 상대로 일대일로 진행되는 프로그램으로, 독서치료에 참여하는 참여자의 특성과 치료정도를 수시로 점검할 수 있는 방법이다. 집단치료는 정해진 프로그램의 목적에 따라 여러 사람이 독서치료에 참여하여

40) 김슬옹, '글쓰기를 활용한 독서치료', 심성계발을 위한 독서치료의 이론과 실제(서울 : 한국심성교육개발원, 2003), pp.275-277.

41) 상계서, pp.269-275.

함께 치유의 과정을 공유하는 방법이다.

본 연구에서의 프로그램은 연구자가 '중학생의 낮은 자존감 극복을 위한 독서치료 프로그램'을 초보적으로 개발한 후, 이 프로그램을 새순교회 부설 어린이도서관<sup>42)</sup>에서 중학생을 대상으로 2004년 12월 11일부터 2005년 2월 12일까지 총 10주 과정으로 주 1회 3시간씩 진행하는 과정에서 부족한 부분은 수정 보완한 후 완성하였다.

## 1. 독서치료 계획

### 가. 참여자 모집

2004년 11월 말 중학생을 대상으로 한 '낮은 자존감 극복을 위한 독서치료교실' 강좌 수강생 모집을 새순교회 어린이도서관 게시판에 공고하였다. 당초 수강인원을 5명 정도로 생각하고 준비하였으나 1명만 지원하였다. 집단치료를 위해 개발된 프로그램이라 다소 망설였지만 참여자의 개인 특성을 쉽게 파악할 수 있고, 진행과정에서 참여자의 치료정도를 수시로 파악할 수 있는 장점이 있어 1명만으로 프로그램을 진행하기로 하였다.

### 나. 프로그램의 목적

이 프로그램은 중학생을 대상으로 책읽기와 치료적 글쓰기 활동을 통해 억압된 마음의 상처를 확인하고 감정의 정화를 통해 마음의 상처가 완화되고 치유되는 경험을 갖도록 하는데 있다. 이 프로그램을 통해 자아 존중감(self-esteem)을 높여 자신의 능력에 대한 감각을 믿는 자아능력감과 자신의 가치에 대해 믿는 자아가치감을 길러 자신의 꿈과 비전을 구체화 하는 데 있다.

### 다. 인도자 결정

이 프로그램의 인도자는 김종순으로 하였다. 김종순은 대학원에서 상담심리학을 전공하였으며, 연구자가 책임교수로 있는 대학 부설 평생교육원에 개설된 '어린이독서지도사' 1년 과정을 수료 한 후 새순교회 어린이도서관의 독서교실 팀장을 맡고 있다. 김종순은 청소년에 대한 발달심리학과 인지심리학에 대해 훈련을 받았으며, 새순교회 어린이도서관의 독서팀장을 맡고 있어 이 도서관을 이용하는 이용자와 비교적 쉽게 래포(rapport)를 형성할 수 있는 위치에 있었다. 또한 연구자와는 지난 1년 이상 책읽기와 치료적 글쓰기 활동에 관심을 갖고 작업을 함께 진행해와 연구자의 의도를 소상히 이해하고 있어 그를 인도자로 결정하였다.

42) 새순교회 부설 어린이도서관은 2004년 1월 8일 개관하여, 현재 1만 4천여 권의 장서와 1,200여명의 이용회원을 갖고 있다. 이 도서관 관장인 박영호 목사는 도서관 운영을 통해 개인의 인격성숙과 이웃사랑을 실천하고 독서를 통해 개인, 가정, 교회 및 사회의 변화와 나아가 국가와 인류의 변화를 이룩하고자 노력하고 있다.

## 2. 독서치료 프로그램 설계<sup>43)</sup>

<첫 번째 단계> - 프로그램 소개 및 자아 존중감 검사

- 목표 : 본 프로그램의 개요 소개, 인도자와 참여자간의 상호이해와 신뢰감 형성, 참여자의 자아 존중감 정도파악
- 참여자에 대한 이해와 활동내용 : 참여자는 중학교 3학년에 재학 중인 남학생이다. 가족 구성은 교사인 아버지와 전업주부인 어머니, 중학교 1학년에 재학 중인 남동생이 있다. 부모님은 독실한 기독교 신자이며 참여자도 어릴 적부터 교회교육의 영향을 받으며 성장하였다. 참여자의 자아 존중감 정도를 파악하기 위하여 Coopersmith의 'Self-Esteem Inventory(SEI) 자아 존중감 검사'를 실시하였다.
- 매체선정 : 김구, 『백범일지』, 도진순 역, 서울 : 돌베개, 1997.<sup>44)</sup>
  - 선정이유 : 억압된 마음의 상처는 치료적 글쓰기 활동을 통하여 치유를 경험하도록 한다. 청소년들의 꿈과 비전을 가지고 사는 데는 위인들의 삶을 되돌아보는 것 이상 좋은 방법이 없어 보인다. 이에 청소년들이 치유의 경험과 동시에 올바른 가치관을 가질 수 있도록 온 국민의 필독서인 백범일지를 읽도록 하였다.
  - 내용요약 : 백범일지는 1947년 최초로 출간된 이후 수많은 사람들에게 읽혀온 전 국민의 필독서이다. 이 책은 청소년을 위하여 도진순 교수에 의해 다시 편찬된 책이다. 백범 김구는 27년간 대한민국임시정부를 이끌어온 민족독립운동가이자 자신의 전 생애를 조국과 민족을 위해 바친 겨레의 큰 스승이다. 해방된 통일조국 건설에 혼신의 힘을 다하다가 끝내 비명에 간 백범의 생애를 가장 극명하게 드러내 주고 있는 책이다.

<두 번째 단계> - 자신의 마음에 대한 이해

- 목표 : 나의 콤플렉스<sup>45)</sup>, 나의 페르조나<sup>46)</sup>, 나의 그림자<sup>47)</sup> 찾기

---

43) 본 연구의 독서치료 프로그램 설계 과정에서 10주간의 단계별 프로그램 활동 결과와 참여자가 성숙되어가는 모습, 치유적 책읽기와 말하기 등에 대한 사례는 지면의 제약으로 생략하였으며, 연구된 본 프로그램으로 향후 수차례 도서관 현장에서 적용한 후 이를 바탕으로 별도의 사례집을 간행할 예정이다.

44) 매 단계별로 선정된 매체는 집에서 읽고 와 다음 프로그램 진행시 인도자와 함께 치료적 말하기(토론)를 하였다. 이는 이 프로그램의 목적인 참여자의 꿈과 비전을 구체화시키기 위한 것으로, 이에 대한 매체로 위인전을 활용하고 있다.

45) 콤플렉스란 무의식 속에서 힘을 발휘하고 있어 내 마음 속에 있는, 내 마음대로 되지 않는 또 하나의 나를 의미한다. 우리의 마음속에 잘 통합된 의식의 질서가 일시적으로 또는 장기적으로 교란되어 불안간 다른 사람이 된 것처럼 행동하는 경우가 있다. 그것은 우리의 마음에 이런 현상을 일으키는 어떤 것이 존재하기 때문인데, 그것을 융은 분석심리학에서 콤플렉스라 부르고 있다.(이부영, 전계서, pp.49-57.)

46) 페르조나란 고대 그리스의 연극에서 배우들이 쓰던 가면을 말한다. 우리나라 말 가운데 페르조나와 유사한 말로 '체면', '얼굴', '낯', '탈'과 같은 것이 있다. 우리의 자아(ego)는 외부세계와 접촉하는 가운데 여러 가지 행동양식을 익히게 되는데 이를 융은 분석심리학에서 페르조나로 부르고 있다. 이는 환경에 대한 나의 작용과 환경이 나에게 작용하는 체험을 거치는 동안 형성된다.(상계서, pp.81-82.)

- 활동내용 : 콤플렉스는 인생에 도움을 줄 수도 있지만 열등감에 사로잡혀 어려움을 겪을 수도 있다. 페르조나는 겉으로 보여 지는 나의 역할로 우리에게 도움을 주지만 페르조나에 얽매이면 심리적 고통을 겪어 정신건강에 어려움을 겪을 수도 있다. 그림자는 자아(ego)의 숨어 있는 다른 면으로, 일반적으로 억압된 본능이나 욕망은 무의식으로 내려가 자신의 그림자가 된다. 나의 페르조나를 이해하면 현실세계와의 관계 속에서 발생한 마음의 아픔을 알 수 있다. 이를 위한 활동으로 '나의 좋은 점과 나쁜 점에 대한 글쓰기'를 하였다. 그리고 나의 그림자를 이해하면 나의 무의식 속에 숨어 있는 억압된 마음의 상처를 알 수 있다. 이를 위한 활동으로 '내가 가장 싫어하는 사람 소개하는 글쓰기'를 하였다.
- 매체선정 : 클레이 본 카슨 엮음, 『나에게는 꿈이 있습니다 : 마틴 루터 킹 자서전』, 이순희 역, 서울 : 바다출판사, 2000.
  - 선정이유 : 이 책은 자신이 선택한 삶을 진정으로 가치 있게 하는 것은 무엇인지, 인간에 대한 순결한 사랑과 열정으로 한 생을 불살랐던 한 개인의 힘이 이 세상을 얼마나 아름답게 할 수 있는지를 보여주고 있어, 청소년들이 자신의 가치관을 정립하는데 도움을 주는 책이다.
  - 내용요약 : 이 책은 세상의 모든 폭력과 억압에 맞선 검은 영웅인 인권지도자 마틴 루터 킹 자서전이다. 바다출판사에서 청소년용으로 다시 편찬하여 간행하였다. 1955년, 26세에 버스 내 흑백차별에 항의하여 보이콧 운동을 시작한 이후 35세에 노벨상을 받고, 1968년 39세로 암살당하기까지 킹의 생애와 사상이 담겨있는 책이다.

#### 〈세 번째 단계〉 - 나의 욕구알기

- 목표 : 자신에게는 어떤 욕구가 어느 정도 있으며, 무엇이 자신을 움직이게 하는 결정적인 욕구인가를 알고, 다른 사람과 트러블이 일어나는 이유를 깨달아 조화를 이루는 지혜를 갖도록 한다.
- 활동내용 : 인간의 욕구에는 생존에 대한 욕구, 사랑과 소속에 대한 욕구, 힘의 욕구, 자유의 욕구, 즐거움의 욕구가 있다.<sup>47)</sup> 참여자가 어떤 욕구가 강한지를 알기 위하여 '욕구강도 프로파일'(need strength profile)을 작성한다. 그리고 '내가 좋아하는 것'(물건, 장소, 일, 사람)을 쓰고 그 이유를 작성하여 자신의 개성 파악하는 활동을 한다. 이러한 글쓰기 활동을 통하여 나의 욕구를 이해하며, 나의 욕구 강도에 따라 타인과 발생한 마음의 상처를 글쓰기 활동을 통하여 치유한다.

47) 그림자란 나의 어두운 면, 즉 무의식적인 측면에 있는 나의 분신을 의미한다. 옴은 그림자를 우리의 '어두운 형제'라고 불렀다. 그림자 속에는 분화되지 않은 마음의 기능과 덜 발달된 태도들이 들어 있다. 겉으로 도덕적인 것을 강조하는 사람일수록 그림자에는 본능적인 반도덕적 충동이 그만큼 더 강하게 숨쉬고 있다는 것이다.(상계서, pp.71-73.)

48) 이남희(2003), 전계서, pp.56-75.

- 매체선정 : 도로시 허먼, 『헬렌 켈러 : A Life』, 이수영 역, 서울 : 미다스북스, 2001.
  - 선정이유 : 이 책은 장애를 극복하고 인류를 위해 고결한 삶을 산 사람의 이야기로, 또 하나의 위대한 인생지침서이다.
  - 내용요약 : 전 세계 사람들에게 우리 시대 가장 탁월한 여성이 누구냐고 묻는다면 아마도 헬렌 켈러라고 답하는 이가 많을 것이다. 시각 장애인을 비롯한 수많은 장애인들을 위해 그녀가 펼친 선행은 실로 놀라운 것이었다. 장애인과 비장애인 가릴 것 없이, 수많은 사람들이 헬렌 켈러의 저술에서 영감을 얻는다. 이 책에서 그녀는 자신이 어린 시절 어떤 고민에 부딪혔으며 어떤 과정을 거쳐 내적 힘을 얻었는지, 그리고 마침내 어떻게 장애를 극복하고 위대하고도 고결한 삶을 살게 되었는지에 대해 말해주고 있다.

〈네 번째 단계〉 - 나와 타인의 성격 알기

- 목표 : 성격의 유형은 다양하다. 각 성격의 유형마다 장단점이 있다. 나와 타인의 성격차이 이해를 통해 타인에 대한 이해를 높인다.
- 활동내용 : 성격은 마음의 태도 심리 에너지의 흐름이 안팎 어디로 흐르는가에 따라 외향형과 내향형으로 나뉜다. 마음의 작용하는 기능에 따라 사고형, 감정형, 감각형, 직관형으로 나뉜다. 인간의 성격은 사고, 감정, 감각, 직관의 기능 중 어느 것을 더 자주 사용하느냐에 따라 성격이 달라진다고 한다. 타인과 성격의 차이에서 발생한 마음의 아픔을 이해하기 위하여 '내 친구 소개하는 글쓰기'를 하였다.
- 매체선정 : 강영우, 『우리가 오르지 못할 산은 없다』, 서울 : 생명의 말씀사, 2000.
  - 선정이유 : 인간은 꿈을 먹고 산다고 한다. 그러나 그 꿈을 실현시켜 나가는 데는 많은 난관에 봉착하게 된다. 참여자의 꿈을 구체화 시키며 각오를 새롭게 할 수 있는 매체이다.
  - 내용요약 : 맹인박사 강영우 박사의 자전적 이야기이다. 인생에는 올라야 할 산들이 많이 있다. 그 앞에서 무릎 꿇고 싶을 때가 너무 많이 있다. 이 책은 강영우 교수가 제시하는 성공으로 가는 길로 '역경을 도전의 기회로 삼으라', '인생의 장기적인 목적을 설정하라', '분명한 비전을 품으라' 등을 이야기하고 있다.

〈다섯 번째 단계〉 - 내 마음에 비친 나 : 자아상

- 목표 : 자아상이란 내 자신이 생각하는 나의 모습을 말한다. 자신이 가치 있는 사람이라고 생각하도록 하기 위하여 자아 존중감에 대한 기본적인 이해도를 높이기 위한 단계이다.
- 활동내용 : 자신이 가치 있는 사람, 이 세상에서 꼭 필요한 사람, 자신이 무엇을 하며 어떻게 살아가든 사랑받을 수 있는 사람이라는 생각은 행복한 삶을 위해 반드시 필요한 기본적인 감정이다. 자아 존중감을 향상시키기 위한 활동으로 '자신에 대해 스스로 칭찬하는 편지쓰기' 활동을 하였다. 또한 손상된 자아 존중감을 치유하기 위하여 '어릴 때부터 지금까지 가족간의

관계를 중심으로 편지쓰기' 활동도 하였다.

- 매체선정 : 필립 C. 맥그로 『내게는 그만한 가치가 있다』, 박재현 역, 서울 : 상상북스, 2000.
  - 선정이유 : 위축되어 있는 자아를 성장시켜 줌과 동시에 스스로 자신을 가치 있는 인간으로 느끼도록 하는데 도움이 된다.
  - 내용요약 : 이 책에서 필립 C. 맥그로 박사는 '인생의 승자는 게임의 룰을 알고 전략을 짠다'고 충고 한다. 이 책은 삶에 지쳐 낙담한 사람에게 제시하는 인생전략서로 20여 년 동안 오프라 윈프리와 같은 유명인을 비롯하여 수천 명의 상담의뢰자들과 나누었던 성공전략을 토대로 하고 있다.

<여섯 번째 단계> - 나의 자아상의 밑거름이 되었던 어린시절

- 목표 : 나의 자아상의 밑거름이 되었던 나의 어린시절의 모습 찾기와 주체적인 글쓰기
- 활동내용 : 갓난아이는 의식적인 마음이 없다. 그리고 의식의 연속성도 없다. 다만 본능에 지배를 받을 뿐이다. 성장하는 과정에서 나와 타인을 구별하기 시작하여 '자아형성'이 시작된다. 어린아이의 정신은 그 부모의 정신을 비추는 거울이다. 이에 어린시절에 상처난 자아 존중감을 극복하기 위한 활동으로 '나의 어린시절에 대한 첫 번째 기억'이란 제목의 글쓰기 활동과 '내가 처음 이성에 관심을 가졌을 때의 일화' 등의 글쓰기 활동을 하였다.
- 매체선정 : 오토다케 히로타다, 『오체 불만족』, 전경빈 역, 서울 : 창해, 2001.
  - 선정이유 : 어려운 처지에 처한 사람의 성공기를 읽으면서 자신감을 얻을 수 있다.
  - 내용요약 : 팔과 다리가 없고 오직 머리와 몸만 있는 히로타다. 이 책은 1976년에 출생해 불굴의 의지로 와세다 대학 정경학부에 다니는 저자의 살아온 이야기를 담고 있다. 상실의 시대를 헤쳐 나갈 사람들에게 희망과 용기를 주는 감동의 메시지를 담고 있는 책이다.

<일곱 번째 단계> - 현재 나의 자아상

- 목표 : 청년기의 맞는 발달과업, 삶의 목표에 대한 의지의 강화
- 활동내용 : 중학생 시절은 극심한 변화를 맞는 시절로, 불안정하고 초조한 때이다. 즉 제2의 탄생을 위해 산고를 겪는 시절이다. 인생에 대하여 많은 기대와 꿈을 갖는 시절이기도 하다. 이 시기는 마음의 문제도 중요하지만 교우관계, 직업관, 이성관 등에 대하여 바른 가치를 가져야 할 시기이기도 하다. 이를 위한 글쓰기 활동으로 '현재의 나의 모습, 나의 하루 생활에 대한 글쓰기'를 통해 자신의 고뇌를 구체적으로 담도록 하였다.
- 매체선정 : 블레어 저스티스, 『바이올렛 할머니의 행복한 백년』, 공경희 역, 서울 : 세종서적, 2001.
  - 선정이유 : 인생에서 가장 중요한 것이 무엇인지를 생각하도록 하는 책으로 참여자가 향후 어떠한 가치를 추구하며 살아갈 것인지를 결정하는데 도움이 된다.

- 내용요약 : 100세의 평범한 바이올렛 할머니의 행복비결을 들으면서 인생의 지혜와 감동을 경험할 수 있다. 바이올렛은 평생 발가락 기형이라는 육체적 고통과 딸의 소아마비로 인한 정신적 고통, 경제적 어려움까지 겹쳐 고통의 삶을 산 것처럼 보인다. 그러나 그녀 자신만의 방법으로 고통을 극복하면서 100년을 하루하루 즐겁고 행복하게 산다. 그 비결은 감사하는 마음과 유머, 끊임없는 호기심이다. 그는 자신의 고난에 대하여 할 수 있는 일은 최선을 다 하고 안 되는 일은 하나님께 맡긴다는 태도로 살아간다. 이 책은 생이 주는 고통 속에서도 느긋할 수 있고 지혜롭게 늙을 수 있는 길을 찾도록 한다.

〈여덟 번째 단계〉 - 나의 비전 가꾸기

- 목표 : 나의 인생관 가꾸어 나가기
- 활동내용 : 나의 인생에서 가장 소중한 것이 무엇인지를 발견하는 활동이다. 처음은 '나는 무엇을 원하는가'를 적도록 하였다. 내가 원하는 것을 성취하는 방법과 방해가 되는 요소가 무엇인지에 대한 글쓰기 활동을 하였다. 다음은 내가 원하는 것을 이루기 위하여 '지금까지 어떤 행동을 하여 왔는가'를 구체적으로 적도록 하였다. 이것을 이루는데 '나의 행동, 나의 마음을 고쳐야 할 부분'을 쓰도록 하였다. 마지막으로 자신이 바라는 것을 알고, 그에 맞는 행동을 하기 위하여 스스로 자기 평가를 하는 단계로, 내가 원하는 것이 '실현 가능한 꿈인가', '나와 이웃에 도움이 되는 꿈인가'를 적는 활동을 하였다.
- 매체선정 : 다릴 앙카, 『가슴 뛰는 삶을 살아라』, 류시화 역, 서울 : 나무심는 사람 : 1999.
  - 선정이유 : 지난날의 자신의 삶을 반성하고 앞으로 자신이 어떻게 살아갈 것인가 설계하는데 도움이 된다.
  - 내용요약 : 미국을 중심으로 활발하게 활동 중인 미국계 아랍인 명상가가 쓴 바른 삶의 지침서이다. 가장 행복하고 가슴 뛰는 삶에 대한 조언의 글을 비롯해 자신이 선택한 삶에 대한 자신감과 진실함, 미래에 희망을 주는 글들을 질문과 답으로 담아 놓고 있다. 높이 나는 새처럼 멀리 보기를 원하는 사람, 마음의 길을 여행하는 사람, 자기 안에서 영혼의 해답을 찾고자 하는 사람에게 이 책은 중요한 안내서 역할을 한다.

〈아홉 번째 단계〉 - 미래의 나의 모습

- 목표 : 자서전 쓰기를 통해 나의 꿈이 달성된 미래의 모습을 찾아간다.
- 활동내용 : 인생에는 발달단계에 맞는 과업이 있다. 어린시절의 발달과업, 청년기의 발달과업, 중년기의 발달과업, 노년기의 발달과업이 있다. 앞 단계에서 읽은 전기 자료에서 인생의 길을 먼저 걸어간 선배들의 모습을 자기 미래의 분신으로 생각하여 자신의 꿈과 비전이 달성된 자신의 모습을 회상하는 '자서전 쓰기 활동'을 하였다. 이 활동은 한 평생 자신의 꿈을 향한 여행을 하는 밑거름으로 작용하였다.



- 매체선정 : 강준만, 『꿈꾸는 자가 오는 도다』, 서울 : 두란노, 2000.
  - 선정이유 : 이 책은 자신의 꿈을 발견하도록 도와주고, 자신의 좌절된 꿈을 회복시키는데 도움을 준다.
  - 내용요약 : 꿈은 미래를 창조하는 재료이다. 꿈은 미래를 향해 나아가게 하는 원동력이다. 꿈은 꿈꾸는 자를 위대하게 만들고 만다. 꿈의 지금의 나의 모습 그대로 나를 내버려 두지 않는다. 이 책은 자신의 꿈을 통해 좌절과 치유의 경험을 갖게 하는 내용을 담고 있다.

#### 〈열 번째 단계〉 - 성숙된 나의 자아 존중감 알기

- 목표 : 프로그램을 마치며 나의 자존감은 얼마나 성숙하였는가
- 활동내용 : 부모님을 초대하여 인도자, 참여자와 함께 다과를 나누며 새로운 삶을 다짐하는 자녀를 축복하는 활동을 하였다.

### 3. 프로그램 보완 및 평가

본 프로그램은 청소년을 대상으로 도서관 등에서 계속 적용 할 예정이다. 프로그램을 진행하면서 다음과 같은 영역이 수정 보완될 필요성을 느끼고 있다.

첫째, 치유적 글쓰기는 치유적 책읽기가 전제되어야 한다. 그 다음 치유적 말하기 단계로 나아갈 수 있다. 연구자의 애당초 연구의 목적이 치유적 글쓰기 활동에 초점을 맞추고 있어, 금번 사례에서는 치유적 책읽기 활동이 부족함이 발견되고 있다.

둘째, 본 연구의 독서치료 프로그램은 발달적 독서치료 프로그램으로 구성하였다. 참여자가 한명인 관계로 발달적 독서치료의 장점인 수명이 공통적인 문제를 함께 해결하는 경험을 가질 수 없었다.

셋째, 이 프로그램의 참여자가 독서치료 프로그램을 진행하는 동안 엄마의 관심이 대단하였다. 그 동안 완벽주의 성향의 어머니로 인해 많은 심리적 억압을 받아온 참여자는 프로그램을 마칠 즈음에는 어머니와의 관계가 많이 개선되었다. 또한 어머니 본인이 이 프로그램을 통해 성숙되지 못한 자녀 양육 태도를 치유할 기회로 작용하였다.

## V. 글을 마치며

본 연구에서는 우리나라 청소년들의 낮은 자존감으로 인해 발생하는 청소년비행 문제를 제기하였다. 이어서 청소년들의 자아 존중감을 높이기 위한 전단계로 인간의 마음과 자아존중감이란 무엇 인지를 살펴보았다. 그리고 중학생들의 자아 존중감 극대화를 위하여 중학생들의 특성과 이를 위한 치료적 글쓰기 활동에 대해 살펴보았다. 이를 바탕으로 우리나라 중학생들의 낮은 자존감 극복을

위한 독서치료 프로그램을 한 도서관에서 실제 적용해 이를 바탕으로 독서치료 프로그램을 완성하였다.

우리의 꿈나무인 청소년들이 높은 자존감을 갖고 살아가도록 할 방법은 없는가. 힘의 논리가 지배하는 사회에서는 힘을 가진 자가 힘을 갖지 못한 자에게 상처를 주며, 그 힘을 강화하기 위한 수단으로 '도덕과 윤리'를 앞세워 왔었다. 그 결과 우리의 아이들은 가정에서 성숙하지 못한 어머니로부터 마음의 상처를 받고 자라고 있으며, 학교에서는 선생님께서 그리고 사회의 각종 제도와 유산으로부터 상처를 받고 자라고 있다. 어두운 사회일수록 힘의 논리가 강하게 지배하는 사회가 된다. 이젠 사랑이 세상을 지배하는 사회로 변화되어야 한다. 힘을 가진 자는 약한 사람을 돌보는 문화가 뿌리를 내려야 한다. 사랑이 지배하는 사회, 엄마로부터 인정받는 아이, 선생님께서 인정받는 아이, 사회로부터 그 존재를 인정받는 아이들은 높은 자존감을 가지고 살아가게 된다. 이러한 사회가 속히 와 우리의 청소년들이 건강한 정신으로 살아갈 수 있는 사회가 속히 도래하기를 기대해 본다.

〈참고문헌은 각주로 대신함〉