

학교로 찾아가는 독서치료 프로그램

장 윤 미

서울특별시립남산도서관 사서
ktcure@sen.go.kr



현대사회를 살아가는 사람들에게 정신건강을 지키는 일은 신체적 건강을 유지하는 것만큼 중요하다. 복잡하고 빠르게 변화하는 사회에 적응하는 과정에서 사람들은 신체적, 정신적인 에너지를 소모하게 되는데, 이 때 많은 이들은 스트레스를 받기도, 때로는 상처를 받기도 한다. 그리고 이러한 상황은 청소년기의 학생들도 마찬가지인데, 학생들의 경우에는 성숙한 어른들보다 마음의 병에 더욱 취약하다.

그러나 청소년기의 학생들은 과중한 학업과 부족한 시간 때문에 마음의 상처나 우울한 감정, 즉 마음의 병을 치료할 기회를 갖기 어렵다. 그리고 이와 같은 상황은 청소년들의 문제 행동을 낳게 하기도 하는데, 거듭된 문제 행동은 결국 사회문제로까지 인식되기도 한다. 따라서 이제 우울감, 마음의 상처 등의 치료는 더 이상 개인들이 각자 고민해야 할 문제가 아니다.

청소년들에게는 독서치료가 필요하다?

청소년은 아동과 성인의 중간, 9~13세에서부터 22~24세의 연령에 해당하는 자를 말한다. 이들은 신체적·정신적·사회적으로 아동에서 성인으로 되어 가는 과도기적 존재이고 성장을 경험하는 단계에 있기 때문에 이 시기의 정서적 안정은 당사자의 성인기를 결정하는 중요한 요소이다(권이종, 김용구 2006). 따라서 청소년기에 정신 건강을 유지하는 것은 매우 중요하며, 이를 위한 활동은 청소년기를 올바르게 보내는 데에 있어서 선택이 아닌 필수 요소이다.

또한 책은 부작용이 우려되지 않는 안전한 치료 매개체 중의 하나이다. 특히 청소년기의 학생들은 자신들

과 늘 함께하고 있는 책을 부담 없이 친근하게 느낀다. 이 때문에 독서나 독서를 통한 여러 가지 요법은 미래에 대한 올바른 가치관을 형성하는 시기인 청소년기에 있어 자신의 정체감 형성과 미래 진로에 대한 고민을 해결해 줄 수 있는 좋은 도구로 활용되어 왔다(이상애, 조현양 2007). 즉 독서를 활용한 마음의 상처 치료는 청소년기의 학생들에게 정서적 안정을 가져다주는 데에 매우 효과적이다.

독서를 활용한 마음의 상처 치료, 즉 독서치료는 고대부터 실행되어 왔지만, 그 의미는 의학계와 교육계에서 다양하게 정의되어 왔다. Doll & Doll(1997)은 독서치료(bibliotherapy)를 일컬어 “전반적인 발달을 위해 책을 사용하며, 책은 독자의 성격을 측정하고 적응과 성장, 정신건강을 위해 사용되는데, 그 책과 독자 사이의 상호작용 과정”이라고 하였다. 미국의 병원도서관협회는 『웹스터 신 국제사전 제3판(Webster's Third New International Dictionary)』(1691)의 사전적 정의를 공식적으로 받아들였고, 독서치료를 “정신학과 의학분야에서 치료 보조 수단으로 읽기 자료를 사용하고, 지시받은 대로 읽음으로써 개인적인 문제를 해결하도록 안내하며, 적응을 제대로 하지 못하는 사람들을 사회에 복귀시키기 위한 치료이고 사회적인 긴장을 없애기 위한 활동”이라고 정의하였다(Moody & Limper 1971에서 재인용). 이상의 정의를 종합하여 한국독서치료학회에서는 독서치료를 “참여자나 다양한 독서치료 자료를 매개로 하여 치료자와 일대일이나 집단으로 토론, 글쓰기, 그림 그리기 등 다양한 방법의 구체적 활동과 상호작용을 통하여 참여자 자신의 적응과 성장 및 당면 문제를 해결하는 데 도움을 얻는 것”이라고 정리하였다(김현희 등 2010). 즉, 상황에 맞는 책읽기를 통하여 마음 어딘가에 잠복해 있는 상처의 근원을 인식하고 그 상처가 완화되거나 치유되는 경험을 하는 것이 독서치료 과정인 것이다.

여러 세기 동안 책은 수많은 사람들에게 여러 분야에서 조용한 상담자로서의 역할을 해왔다. 우리는 책을 통하여 다양한 사람들을 만나고, 그들의 삶의 모습들을 접할 수 있다. 또한 좋은 문학작품은 독자들이 직면한 문제들을 다루는데 도움이 되는 행동, 생각의 모델들을 제공하기도 하고, 때로는 문제에 대한 구체적인 조언을 해 주기도 한다. 흔히 질풍노도의 시기라고 일컬어지는 청소년기의 학생들에게 가장 필요한 것은 정서적 안정이다. 독서치료는 이러한 정서적 안정을 찾기 위해 가장 친근하고 효과적인 방법이며, 이는 청소년기의 학생들이 독서치료를 접해야 하는 이유이기도 하다.

“학교로 찾아가는, 사서와 함께하는 독서여행”

남산도서관은 혼란스럽고 예민한 시기에 놓여 있는 청소년들의 자아존중감(self-esteem) 향상을 위하여 독서치료 프로그램을 시작하였다. 책을 매개로 마음의 상처를 찾아내고 이를 치유하는 독서치료 프로그램을 제공함으로써 청소년들이 마음의 건강을 유지할 수 있도록 하기 위해서였는데, 특히 학생들을 위해 도서관에서 직접 찾아가는 서비스를 통하여 독서치료 프로그램을 더욱 널리 보급하고자 하였다.

“학교로 찾아가는, 사서와 함께하는 독서여행”은 담당교사의 신청에 따라 남산도서관 독서치료 담당 사서가 신청학교에 직접 찾아가 프로그램을 진행하는 형식으로 제공된다. 이 독서여행은 독서치료 프로그램에 참여하고 싶어도 시간적·지리적 여건 때문에 도서관에 방문하지 못하는 학생과 학부모들에게 독서여행의 기회를 제공하기 위하여 시작되는데, 2006년 5월에 공릉초등학교 6학년생을 대상으로 처음 실시된 이 프로그램은 이후 계속적으로 확대되어 현재 5년째 지속되고 있으며, 운영 성과는 <표 1>과 같다.

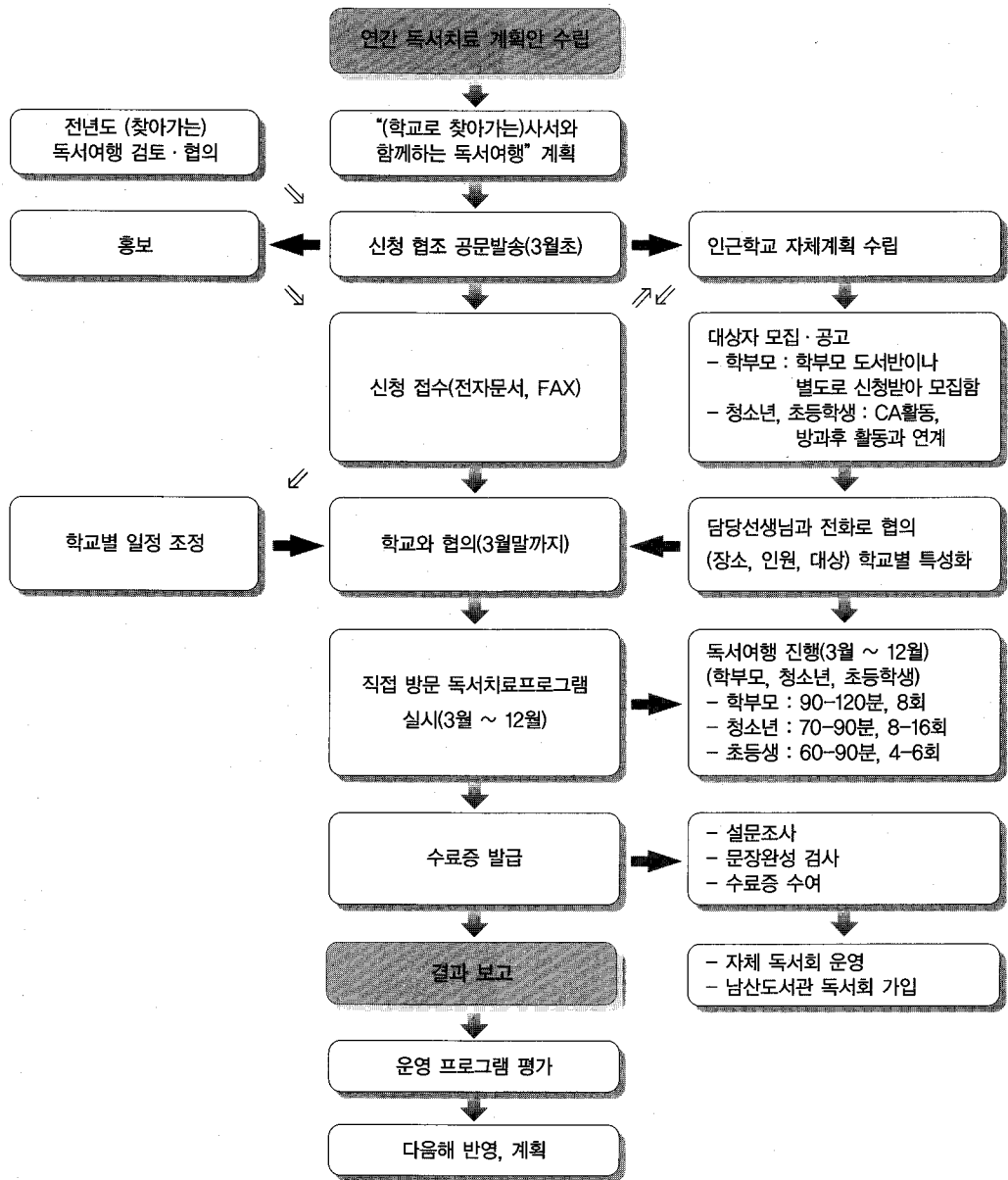
〈표 1〉 “학교로 찾아가는, 사서와 함께하는 독서여행” 운영 성과

구분	대상	횟수(회)	참가인원(명)	연 참가인원(명)
2006년도	초등학생	4	26	104
	중·고등학생	3	12	36
2007년도	중·고등학생	20	26	230
2008년도	초등학생	8	31	248
	중·고등학생	15	17	225
	학부모	17	17	145
2009년도	초등학생	14	24	166
	중·고등학생	35	47	383
	학부모	46	63	366
2010년도 (현재까지)	초등학생	7	11	77
	중·고등학생	16	25	200
	학부모	16	22	176
계		201	321	2,356

* 2010년 7월 현재

“학교로 찾아가는, 사서와 함께하는 독서여행”에 대한 프로그램 참여자와 해당 학교 담당 교사 모두의 반응은 매우 긍정적이다. 〈표 1〉에서 보는 바와 같이, 해가 거듭될 수록 프로그램의 진행 횟수와 참가인원이 늘어난 것이 이를 증명한다.

또한 독서여행 프로그램은 주로 최소 3차시에서 최대 16차시까지 다양하게 이루어진다. 프로그램은 매 차시별로 서로 다른 주제에 따라 구성되는데, 대상 학생들의 연령과 상황을 고려하여 맞춤형으로 제공된다. 구체적인 독서여행의 운영 방식은 〈그림 1〉과 같다.



〈그림 1〉 “학교로 찾아가는, 사서와 함께하는 독서여행” 운영개요

남산도서관의 “학교로 찾아가는, 사서와 함께하는 독서여행”은 현재 학기 중, 주로 방과 후 학교와 특별 활동, 놀토 프로그램으로, 방학 중에는 독서캠프의 일부 프로그램으로 활용되고 있다. 이들 중 특히 방과 후 학교로 활용하는 경우는 그 효율성과 효과 뿐만 아니라 방과 후 학교의 운영 취지와도 일치해 더욱 확대되어야 할 형태라고 볼 수 있다.

독서치료를 “방과 후 학교”에서

방과 후 학교는 기존의 특기적성교육과 방과 후 교실, 수준별 보충학습을 통합하여 2006년부터 초·중·고등학교에서 정규 교육과정 이외의 시간에 다양한 형태의 프로그램으로 운영하는 교육체제를 말한다. 이는 다양한 학습 욕구와 보육 욕구를 해소하여 사교육비를 경감하고 사회 양극화에 따른 교육격차를 완화하여 교육복지를 구현하기 위해 도입되었으며, 학교·가정·사회가 연계한 지역 교육 문화의 발전을 꾀할 목적으로 진행되었다. 또한 자율성, 다양성, 개방성이 확대된 혁신적 교육체제를 표방하는 방과 후 학교는 그 운영 방법에 있어서 학교장을 중심으로 하되, 인접 대학이나 비영리 단체 또는 기관에 위탁하는 것이 일반적이다.

따라서 교과목 위주의 수업에서 탈피하여 학생들의 정서적 안정을 도모하는 독서치료 프로그램은 방과 후 학교로 활용하기 적절한 프로그램이다. 또한 방과 후 학교 수업은 비영리 단체 또는 기관에 위탁하여 운영하는 것이 일반적이므로 실질적 운영기관의 요건에도 부합된다.

그러므로 “학교로 찾아가는, 사서와 함께하는 독서여행”을 방과 후 학교 수업으로 활용한다면, 과중한 학업 때문에 도서관에 직접 방문하기 어려운 학생들이 독서치료를 쉽게 접할 기회를 가지는 효과를 얻을 수 있다. 또한 스스로 문제점을 인식하지 못하여 독서치료의 필요성을 느끼지 못하는 학생들이 독서치료를 접함으로써, 스스로 알지 못했던 자신의 상처를 극복하는 일이 가능할 수 있다는 점에서 잠재적 효과가 더욱 커질 가능성이 높다. <표 2>는 실제 방과 후 학교 수업으로 활용한 독서치료 프로그램의 세부 운영안이다.

〈표 2〉 세부 운영 프로그램

차시	주제	활동자료	활동내용
1	마음 열기	(노래) 나에게로 떠나는 여행 / BUZZ (도서) 상상이상 / 이스트반 바에이 (도서) 아낌 없이 주는 나무 / 셸 실버스타인 (참고자료) 아이가 내게 가르쳐 준 것들 / 김별아 (시) 책 읽는 즐거움 / 이해인	① 문장완성검사 ② 진행자 및 프로그램 소개 ③ 전체 프로그램 소개 ④ 서약서, 우리들의 약속 작성 ⑤ 별칭 짓고 자기 소개하기 ⑥ 치유적 책임기 활동
2	순수한 나	(도서) 언제까지나 너를 사랑해 / 로버트 먼치 (도서) 내 영혼이 따뜻했던 날들 / 포리스트 카터 (시) 나 / 김광규	① 서약서 읽기 ② 독서 후 느낌나누기 ③ 아리랑고개(인생곡선) ④ 책 만들기
3	흥미와 적성	(도서) 관계 / 안도현 (도서) 행복한 청소부 / 모니카 페트 (시) 장래 희망 (웹사이트) 커리어넷 (동영상) 내 자리는 어디인가?	① 나의 흥미와 적성알기 ② 독서 후 느낌나누기 ③ 나의 흥미 알아보기 ④ 미래 사회의 직업
4	감정 이해하기 (화)	(도서) 문제아 / 박기범 (참고도서) 화가 나는 건 당연해! / 미셸 린드 먼디 (참고도서) 화 / 틱낫한 (참고자료) 사람풍경(분노편) / 김형경	① 만다라 활동 ② 감정카드, 감정빙고게임 ③ 모방시쓰기 ④ 독서 후 마음나누기
5	감정 이해하기 (심술)	(도서) 에드워드 세상에서 가장 못된 아이 / 존 버닝햄 (참고도서) 심술 좀 그만 부려! / J. S. 잭슨	① 치유적 글쓰기 ② 독서 후 느낌 나누기 ③ 나에게 편지쓰기

차시	주제	활동자료	활동내용
6	감정 이해하기 (슬픔)	(도서) 슬픔을 치료해주는 비밀책 / 카린 케이츠 (노래) 슬픔 활용법 / 김범수 (참고도서) 슬픔이 내게 말을 거네	① 치유적 글쓰기 ② 독서 후 느낌 나누기 ③ 표출을 위한 글쓰기 ④ 관계 그래프 그리기
7	가족(1)	(도서) 아무에게도 하지 못한 말 / 한국글쓰기연구회 (도서) 가족입니다 /이혜란 (시) 엄마가 휴가를 나온다면 (노래) 아버지 / 김종서	① 달팽이 길찾기 ② 독서 후 마음나누기 - 발문지 작성 ③ 가족 상징 표현 ④ 나에게 가장 소중한 보물은?
8	가족(2)	(시) 엄마는 그래도 되는 줄 알았습니다. (도서) 엄마 힘들땐 울어도 괜찮아 / 김상복 (그림책) 터널 / 앤서니 브라운 (참고자료) 연년생	① 독서 후 마음나누기 ② 미래의 자녀에게 편지쓰기 ③ 오늘의 시 읽기
9	친구(1)	(도서) 오리와 부엉이 / 안나 요한젠 (참고도서) 단어장 / 최나미 (시) 친구가 되려면 / 신형건 (동영상) 따의 전쟁 (노래) 친구 / NRG	① 독서 후 마음나누기 - 역할극 ② 거미줄 관계도 ③ 친구란? 활동지 ④ 나의 애송시 소개하기
10	친구(2)	(도서) 두 친구 이야기 / 안케 드브리스 (도서) 낮은 소리로 말하던 시간 / 안 리즈 그로베티 (참고자료) 여름은 아프다 (시) 지란지교를 꿈꾸며	① 연상화 그리기 ② 사회관계도 그리고 발표하기 ③ 이성친구를 선택하는 기준 알아보기
11	삶과 죽음	(도서) 리버보이 / 팀 보올러 (도서) 할아버지에게 무슨 일이 있는 걸까? / 마리아 슈라이버 (도서) 살아있는 모든 것은 / 브라이언 멜로니 (시) 할아버지 요강 / 임길택	① 독서 후 느낌나누기 ② 자신의 묘비명 쓰기
12	전시회 작품 만들기	(감정나누기) 감정스티커 붙이기 (만다라그리기) 만다라 골라 색칠하고 제목 붙이기 (강점 포도송이) 자신의 장점을 포도송이에 채워 넣어 완성하기 (책 만들기) 그 동안 한 내용들을 책으로 만들기	① 작품 정리하기 ② 책 만들기 ③ 전시회
13	유능감	(도서) 철수는 철수다 / 어린이도서연구회 (도서) 첫 눈물 / 토마 스코토	① 나의 자랑 - 20가지 쓰기 ② 날려 버린 종이 비행기 - 단점 쓰기 ③ 표출을 위한 글쓰기
14	가치관	(도서) 완득이 / 김려령 (도서) 십시일반 / 국가인권위원회 (시) 꽃씨를 담은 마침표처럼	① 나의 가치사전 만들기 ② 누구를 태울 것인가? ③ 자신의 중요가치 경매 ④ 자성예언 만들기 ⑤ 참여자 프로그램 평가
15	평가	프로그램 평가회	운영자 프로그램 평가

“학교로 찾아가는, 사서와 함께하는 독서여행”을 어느 학교에서나...

독서치료의 저변을 확대하고 나아가 더욱 많은 청소년들의 자아정체감 형성을 돕기 위하여 “학교로 찾아가는, 사서와 함께하는 독서여행”은 더욱 확대 운영되어야 한다. 이를 위해서는 공공도서관과 학교와의 연계가 중요한데, 더욱 많은 공공도서관들이 “학교로 찾아가는, 사서와 함께하는 독서여행”을 운영할 수 있도록 하는 데에는 체계적인 시스템이 마련이 필수적이다. 그리고 이 시스템은 “연합운영”이라는 형태를 차용하여 이루어질 수 있다.

남산도서관은 “(연합운영)사서와 함께하는 독서여행”이라는 사업을 진행하고 있다. 이 사업은 남산도서관이 주관하여, 프로그램개발실무위원회가 개발한 독서치료 프로그램을 타도서관에 배포하고 이를 각 도서관들이 개별적으로 운영할 수 있도록 하는 시스템으로 이루어진다.

“학교로 찾아가는, 사서와 함께하는 독서여행”도 이와 같은 시스템을 응용한다면 더욱 많은 학생들이 독서치료를 접할 수 있을 것이다. 즉, 남산도서관에서 진행되는 학년별 독서여행 프로그램을 개별 도서관에 배포하고, 도서관들은 인근 학교와 연계하여 프로그램을 운영함으로써 도서관 인근에 위치한 학교의 재학생들이 독서치료를 경험할 수 있도록 하는 것이다. 또한 나아가서는 도서관 인근 학교의 사서교사에게 독서치료 프로그램을 제공하고, 이를 체험할 수 있도록 하여 해당 사서교사가 직접 운영할 수 있도록 돕는 방법도 사용 가능하다.

이러한 시스템을 활용한다면 현재보다 더욱 많은 학교에서 독서치료 프로그램을 운영할 수 있게 될 것이고, 이는 청소년들의 정신건강에 긍정적인 영향을 미칠 것이 분명하다.

청소년의 정신건강을 위하여


지금까지 청소년들의 정서적 안정을 보장하기 위한 효과적인 방법 중의 하나로 독서치료를 소개하였다. 또한 남산도서관이 운영하고 있는 “학교로 찾아가는, 사서와 함께하는 독서여행”을 통해 청소년들을 대상으로 교육현장에서 운영되는 독서치료 프로그램의 효과와 가능성에 대하여 알아보고, 이를 활성화하기 위한 방법으로 남산도서관의 “(연합운영)사서와 함께하는 독서여행”의 운영 형태를 활용한 “연합운영”을 제안하였다. 본 글에서 제안하는 “학교로 찾아가는, 사서와 함께하는 독서여행”의 활성화 방안에 대한 예상효과를 정리하면 다음과 같다.

먼저, “학교로 찾아가는, 사서와 함께하는 독서여행”을 활성화함으로써 청소년들에게 독서치료를 더욱 쉽게 접할 수 있는 기회를 제공할 수 있게 되고, 이는 청소년들이 인격을 형성하고 정서를 발달시키는 데에 도움이 될 수 있다.

둘째, 보다 적극적인 독서치료 프로그램 운영을 통해 공공도서관의 이미지를 긍정적인 방향으로 변화시킬 수 있다.

마지막으로, 공공도서관 및 학교도서관과의 연계를 통해 독서치료 저변 확대에 기여할 수 있다.

청소년들은 우리 사회를 이끌어갈 미래의 주역이다. 그들의 정신건강은 우리 사회의 미래를 좌우한다고 해도 과언이 아니다. 따라서 청소년들을 대상으로 한 독서치료가 활성화 되고, 이를 통해 청소년들이

자아존중감을 향상시켜 정서적인 안정을 얻을 수 있다면 이는 개인적 문제 해결의 의미를 넘어 사회적 의미가 된다. 앞으로 많은 청소년들이 독서치료를 접하고 이를 통해 삶의 질을 향상시킬 수 있게 되기를 기대해 본다. 

참고문헌

김현희 외 7인. 2010. 『상호작용을 통한 독서치료』. 서울: 학지사.

권이중, 김용구. 2006. 『청소년이해론』. 서울: 교육과학사.

이상애, 조현양. 2007. 독서치료 프로그램이 중학생의 진로성숙도 향상에 미치는 영향에 관한 연구. 『한국도서관·정보학회지』, 제38권 제2호: 101-124.

Doll, B., Doll, C.. 1997. Bibliotherapy with young people : Librarians and mental health professionals working together. Englewood, colorado : Libraries Unlimited.

Moody, M. T., Limper, H. K. .1971. Bibliotherapy : Methods and materials. Chicago : American Library Association.