

일본현대시를 이용한 비블리오테라피 수업*

남 이 숙**

(e-mail: ysnam@kunsan.ac.kr)

目 次

1. 비블리오테라피 - 정의와 목적
 2. 시 치료의 역사적 배경
 3. 비블리오테라피의 종류와 과정
 4. 시를 이용한 문학치유 수업의 실제
 5. 끝머리에
-

1. 비블리오테라피 - 정의와 목적

문학작품을 이용하여 마음의 상처를 치유하는 방법을 전문용어로 비블리오테라피(Biblio Therapy)라고 한다. 비블리오테라피는 특별히 준비된 독서를 통해서 열악한 조건 속에 있는 인간의 육체적, 정신적 건강을 보존하고 강화하는 과학, 메커니즘, 방법들의 총체를 일컫는다. 비블리오테라피라는 말의 어원은 Biblio(책, 문학)와 Therapeia(도움이 되다, 의학적으로 돕다. 병을 고쳐주다)라는 두 단어에서 유래하였다.

여기서 주목할 점은 Therapeia가 약물이나 수술 같은 물리적 치료방법을 사용하지 않고 인간의 정신적, 육체적 질병을 치유하는 심리적 방법이라는 것이다. 즉, Therapeia는 인간의 심리세계에 어떤 작용을 가해 육체와 정신의 불안정한 상태를 호전시키는 방법을 말한다.

생물체는 외부와 내부의 환경변화 속에서 생리적으로 안정된 상태를 유지하

* 이 논문은 2011년도 군산대학교 대학자체 학술공모과제 연구비 지원에 의하여 연구되었음

** 군산대학교 인문대학 일어일문학과 교수

는 기능을 가지고 있다. 이것을 생물학적 용어로 항상성(homeostasis)라고 하는데, 예를 들면 체온이 정상적인 한계를 초월해 상승할 경우 땀이 발생하여 체온이 조절되는 신체적 기능이 이에 해당된다. 인간에게 있어서 이러한 항상성이 생리적 메커니즘에만 작동되는 것은 아니다. 인간의 정신 또한 불안정한 상태에 빠졌을 때 자율적으로 안정된 상태를 유지하려는 경향이 있다.¹⁾

비블리오테라피는 이런 과정을 효과적으로 도와 훼손된 신체와 정신의 건강을 돌보는데, 우리말로 ‘독서치료’라고 번역한다. 사용하는 자료들은 동화·동시·이야기(설화·전설)·소설·희곡·시와 같은 문학작품이다.

최근 심한 경쟁 속에서 취업난이 심각하고 빠르고 복잡하게 돌아가는 일상 속에서 우리 학생들은 심한 압박감에 시달리고 있다. 마음의 질병과는 달리 마음의 병은 원인을 파악하기도 어려우며 그에 적합한 조언을 하는 일도 쉬운 것은 아니다. 이런 마음을 방치하면 부정적인 에너지가 되어 우리의 마음을 우울하게 하고 삶을 황폐하게 만들기 때문에 이를 적절히 치유하고 건강한 삶을 되찾는 일은 매우 중요하다고 생각된다.

이와 같은 문제의 중요성을 고려하여 본고에서는 대학 3학년 과정의 <일본현대시 이해> 수업을 담당하고 있는 필자의 경험을 토대로 문학 장르 중에서도 시를 이용한 비블리오테라피에 관해 생각해보고자 한다.

2. 시 치료의 역사적 배경

우리는 책을 읽으면서 기뻐하기도 하고 한숨짓기도 하고 가슴 아파하기도 하는데, 이것이 바로 독서치료의 출발점이라고 생각한다. 문학은 인간의 심층에 있는 표현이기 때문이다. 이런 표현양식을 통해 예로부터 우리의 선조들은 여러 가지 감정을 표출하며 억압된 감정을 진정시키고 해소해 왔다.

아리스토텔레스가 『시학(Poetics)』에서 시의 ‘카타르시스’ 역할에 대해 논했다는 얘기는 유명한데 ‘카타르시스’란 다름 아닌 독서를 할 때 느끼는 감동을 일컫음이다. 그의 스승 플라톤은 문학이 쓸데없이 인간의 감정을 건드려 이성적 생활을 방해한다고 생각했다. 그래서 그는 될 수 있는 대로 감정을 억제하고 평정한 이성을 회복하는 것이 ‘이데아의 세계’를 실현하는데 도움이 된다고 생각하였다. 하지만 제자인 아리스토텔레스는 이성적 생활의 혼란을 제거하기 위해서는 오히려 감정을 적절히 표출하고 배설해야 한다고 보았다.²⁾ 즉 시

1) 변학수(2006), 『통합적 문학치료』, 학지사 p.111

2) 앞의 책 p.111 참조

와 예술의 역할을 일찍이 인식한 것이다.

문학치료의 가장 기초적인 방법은 이와 같은 문학의 카타르시스 기능에 있다. 고대 그리스인들이 언어와 감정의 중요성을 직관적으로 깨달아 시를 이용한 치료에 힘썼다는 기록이 남아 있고,³⁾ 일본 최초로 시가효용론을 논한 ‘힘들 이지 않고 천지 신들의 마음을 움직이며 위엄 있는 사무라이의 마음까지도 부드럽게 하고 눈에 보이지 않는 영혼까지도 감동시킨다’는 ⁴⁾는 일본 『古今和歌集(고킨와카슈)』에서도 이와 같은 문학의 카타르시스적 효과를 쉽게 찾아볼 수 있다. 우리 옛 가요 중에 「공무도하가」나 향가인 「제망매가」도 그런 부류의 작품이라 할 수 있다.

우리에게 그림동화의 작가로 잘 알려져 있는 야콥 그림(Jacob Grimm)은 다음과 같은 시사적인 발언을 하고 있다.

풀이나 돌에 있는 힘보다 더 강한 힘이 말에 있다. 어떤 민족이든지 그 말에서 축복과 저주를 받지 않는 경우는 없다. 그러나 그 말이 효능을 가지려면 어떤 형식, 즉 장중한 노래와 시의 형식을 갖추어야 한다. 그래서 성직자나 의사, 마술사가 갖고 있는 모든 힘은 문학의 형식과 결부되어 있다. ⁵⁾

시가 시인의 감정을 말의 마법과 힘을 가지고 형상화하여 참여자의 깊이 숨겨진 체험을 이끌어 내거나 활성화할 수 있다는 것이다. 좋은 시는 우리에게 울림을 선사하는데 우리는 이를 감동이라고 한다. 참여자가 가진 상처는 시안의 시를 통해 드러나게 되는데, 이것은 참여자가 시적 환기를 통해 자신의 과거와 만나기 때문이다.

현대에 들어서는 1960년에 블랜튼(Smiley Blanton)이 『시의 치료적인 힘(The Healing Power of Poetry)』이란 책에서 시의 치료적 가치를 논했고 영감을 주는 시들을 사용하는 처방적인 접근을 소개하였다. 그 중심에서 리디(Jack J. Leedy)와 그라이퍼(Elfi Griefner)는 함께 브룩클린에 있는 병원에서 정신질환을 치유하는데 문학을 이용하였다. ⁶⁾ 1969년에 리디(Jack J. Leedy)의 유명한 저서 『시 치료(Poetry Therapy)』가 출판되었는데, 이를 계기로 문학치료협회가 만들어졌다.

현대적인 의미에서 문학치료 임상을 제일 먼저 시도한 사람은 리디(Jack J.

3) 앞의 책 p.22 참조

환자의 병을 치료할 때도 처방하는 약초를 사용하였는데 약초보다는 약초에 거는 주문이 치료행위에 필수적이었음을 확인할 수 있다.

4) 小島憲之 校注 (1989), 『古今和歌集』新日本古典文学大系5 岩波書店 p.4

5) Jacob Grimm(1878), Deutsche Mythologie, BerlinAufl., p.1023

6) 1)의 책 pp.22-pp.23

Leedy)인데, 그는 문학치료를 자신감 상실·불면증·실연·공격성·불안·연령에 따른 문제 등을 해결하기 위한 개인치료에 사용하였다.⁷⁾ 문학의 무의식적인 힘이 의식의 표면에 문학적 예술 형식으로 그 모습을 드러내어 개인이 그 무의식을 이해하고 수용하도록 도와준다는 이론에 근거한 것이다. 그리하여 참여자가 억압을 극복하고 억압된 것을 의식의 표면에 드러낼 수 있다고 믿었던 것이다.

3. 비블리오테라피의 종류와 과정

① 비블리오테라피의 종류

루빈에 의하면 문학치료의 과정은 일반적으로 세 가지로 구분하는데⁸⁾ 첫 번째는 시설에서의 문학치료다. 시설이란 일반병원·노인 병원·중독자 요양병원·소년원 등을 말하는데, 이런 시설에서는 주로 의사를 중심으로 치료가 이루어지고 있다.

두 번째는 임상에서의 문학치료인데, 이는 정서장애나 행동장애·신경증을 치료하는 보조수단으로 이용되며, 흔히 의사와 문학치료가 공존하는 형태다. 치료 장소는 병·의원이나 학교 상담실 같은 곳이다.

세 번째는 발달적 차원의 문학치료로, 이는 약한 행동장애나 정서장애를 극복하고 나아가 자기발전을 도모하기 위한 문학치료다.

이상을 참고로 하여 우리 대학생들이 안고 있는 자신감 상실·실연·취업불안 등에 따른 문제를 해결하려면 세 번째 형태의 문학치료 형태가 가장 이상적이라고 생각한다. 이 유형이야말로 개인의 성장과 발전에 유익하고 그것을 통해 개인적 감정을 조절하고 자기 인식을 향상시키며 자존심을 높이는 자기개발적인 것을 담아낼 수 있기 때문이다.

② 비블리오테라피의 과정

비블리오테라피는 대체로 참여자가 어떤 인식적, 행동적 변화를 경험하는지를 아래의 단계를 중시하며 살피며 어드바이스하는데, 이는 다음과 같은 과정을 거친다. ⁹⁾

7) Blanton, The use of poetry in individual psychotherapy, In: Jack J. Leedy (1980) 『Poetry Theraphy』 Lippincott Philadelphia, p.171.

8) 3)의 책 P.16

9) 이에 관해서는 여러 가지 설이 있는데, 원동연·유혜숙·유동준 지음(2005) 『5차원 독서치료』 김영사 116~118P를 참조하면 <동일화·카타르시스·표출·통찰·적용>의 5단계 설을 바탕으로 다른 이론을 참고로 하여 나름대로 정리하였다.

- 자기 동일시 : 자기 동일시는 시 속에 등장하는 인물 사건 상황 등에서 자신의 모습을 발견하고 자신의 처지와 동일하다는 것을 느끼는 단계를 말한다.
- 카타르시스와 표출 : 시의 작자나 주인공을 통해서 자신의 감정을 발산하고 토로해 놓는 단계를 말한다. 시의 내용에 관해 발산된 감정을 가다듬고 몇 가지 핵심적인 내용들에 대해 질문을 던지고 그 질문에 답하는 형식을 사용한다.
- 통찰 내지는 비교하기 : 통찰은 시를 통해서 나 자신의 문제를 객관적으로 인식하고 정리하는 단계를 말한다.
- 적용·타인에게 말 걸기 : 동일화, 카타르시스 표출, 통찰의 단계에 이르면서 도출된 결론을 적용하는 단계이다. 예를 들면 지금까지 어떤 콤플렉스 때문에 꼭 그것에만 집착을 한 사람이 그런 집착을 버리고 새로운 방향을 설정하고 자신의 적성과 취미에 맞는 일을 한다면 어떻게 할 것인가를 모색하는 단계라고 할 수 있다. 변학수는 이를 새 방향 설정단계라 명명¹⁰⁾하고 있다.

그렇지만 대학에서 실시하는 시수업의 경우 이 모든 단계를 그대로 적용할 수는 없다고 본다. 발표자나 선정 작품에 대한 분위기를 보아가며 적당히 대응해야 할 것이라고 생각한다.

4. 시를 이용한 문학치유 수업의 실제

대부분의 문학작품이 그렇듯이 시 역시 그 시를 읽는 독자의 아픔이나 문제점을 대놓고 지적하지는 않는다. 작품이라는 매개체를 중심으로 자신의 아픔을 이야기할 수 있기 때문에 독자는 자신의 내면이나 비밀이 노출될까 걱정하지 않게 된다. 작품에 의해 얘기를 하는 것에 의해 독자는 무장해제를 하고 정서적인 안정감을 얻고 정서적 안정감은 학생들을 긴장에서 해방시켜 자신의 문제점을 자유롭게 드러내게 된다. 즉 시라는 보호막을 갖고 자신의 문제를 드러내게 되는 것이다.

10) 9)의 책 ?p

따라서 시를 이용한 문학치유 수업은 작품을 매개로 하지 않는 상담과는 달리 학생과 동료사이, 내지는 학생과 교사 사이의 관계를 원활하게 해줄 수 있다고 생각된다.

● 제1단계

- ① 먼저 학생들에게 시의 효용에 관해 설명하고 지금 자신의 처지에 도움이 되는 일본시를 선택하여 발표하게 한다.
- ② 반의 구성원의 일부가 일본어 능력시험 1급 취득인 점을 고려하여 발표 요지문 내지 파워포인트 자료는 가능한 경우 일본어로 작성하도록 권유한다.
- ③ 시의 선택은 개인의 성장과 발전에 유익한 자기계발적인 것을 대상으로 한다.
- ④ 자신의 정신 상태를 잘 진단해 자신의 정서적·정신적 결함을 메워줄 수 있는 일본시를 고르도록 유도한다.
- ⑤ 다양한 분위기의 시가 있음을 알려 주고 활용 가능한 시집과, 그 외에도 인터넷 오디오 자료 등 여러 가지 방법이 있음을 소개하고 자유롭게 선정하게 한다.

※ 시를 선택하게 할 때 주의해야 할 점이 있다. 그 시가 도덕적이나 심미적인 판단 혹은 논리적으로 읽히거나 감상될 수 있는 것을 대상으로 해서는 안 된다는 점이다. 자유로운 분위기가 치유효과를 증대시키기 때문에 자기 자신의 자유로운 판단에 의해 작품을 선택하도록 해야 한다.

그래서 다음과 같은 기준에 의해 시를 선택하도록 유도한다.

- ▶ 자기와 동일한 문제를 안고 있는 내용을 담고 있는 시는 없는지?
(자신이 부딪친 좌절을 성공적으로 극복한 예를 소개하도록 유도)
- ▶ 자신의 느낌이나 문제를 체계적으로 설명할 수 없었는데 그러한 문제점을 느끼고 상상하고 사고하게 하는 시가 있는지?
- ▶ 자신의 억압된 생각이나 감정을 풀어주는 시는 없는지?
(감춰진 기억과 억압된 내면의 아픔을 달래주는 시를 선택하도록 유도)
- ▶ 타인의 삶의 목표를 담아낸 시를 읽은 적은 있는지?
나의 삶의 목표와는 어떻게 다른지 ?
- ▶ 사회에 적응하지 못한 나, 인관관계에 서툰 나에게 다른 사람과 일상적인 관계를 유지할 수 있도록 도와주는 시는 없었는지?

그 때 시의 느낌 내지는 가치에 관해 생각해 보게 하고, 선택한 시가 자신에게 어떤 의미가 있는지, 어떤 점에서 감동을 받았는지 등을 중심으로 선택할 수 있도록 한다. 그리하여 목록을 만들어 한 학기 동안에 행할 수업의 순서를 정한다.

표1.

문제	일본 시 제목	한국어 제목	발표자
절망과 극복	生きる	살다	박○○
	会社の人事	회사의 인사	최○○
	鈴鳴りの道	방물이 울리는 길	허○○
인류애	雨にも負けず	비에도 지지 않고	천○○
새로운 삶	無精三昧	게으름 삼매경	김○○
내적 갈등과 해결	私が一番きれいだった時	내가 가장 아름다웠을 때	모텔 수업
	はしくれ	나부랭이(찌질이)	길○○
	今が苦しいなら	지금 이 괴롭다면	한○○
	自分の感受性くらい道程	자신의 감수성 정도는	이○○
미래에 대한 비전	道程	도정	이○○
모성애	レモンの哀歌	레몬의 애가	양○○
	母性讃歌	모성찬가	고○○
	歌	노래	정○○
우정·유대감	六月	유월	박○○
	秋の夜の会話	가을 날 밤의 회화	엄○
자유·해방감	私を束ねないで	나를 묶지 마	정○○

● 제2단계

- ① 2주 동안의 여유 시간을 주어 마음에 와 닿는 시를 찾아오게 한다.
- ② 발표 순서를 정한다.
- ③ 그 동안 대학생들에게 와 닿는 난이도가 높은 일본시를 선정해 2주에 걸쳐 함께 감상해 가는 시간을 갖는다. 이때 과목이 <일본현대시이해>인 점을 감안하여 일본 근·현대시나 일본문학사와 결부시켜 시의 흐름을

이해할 수 있도록 유도한다. 시문학사상 의미 있는 시에 관해서도 소개하고 특별한 시상을 지닌 시의 해석법에 관해서도 토론하고 의견을 나눌 수 있도록 한다.

● 제3단계 : 학생들이 전개·선정한 시에 관해 발표한다.

① 먼저, 시인의 약력 및 시세계를 소개한다.

발표자들의 대부분이 연보를 작성해 그 순서대로 읽는 경우가 많은데, 사진으로 시인을 소개하고, 시를 쓴 배경에 대해서도 소개하고 시인에 대한 동영상물이 있으면 소개한다.

다음 단계로, 난이도가 높은 단어와 어휘설명을 하고 특히 번역이 어려웠던 표현등을 둘러싸고, 번역의 고충을 함께 토론하게 한다.

활용이 가능한 동사나 형용동사의 경우 단문을 만들어 단어나 어휘에 대한 이해를 높인다.

② 낭송되는 시를 학생들에게 들려준다.

동영상 등이 실린 오디오 매체를 이용한 낭송시가 있으면 시를 들려주고, 이를 통해 시의 전체적인 분위기를 파악하게 한다.

③ 모두 시를 낭독하게 한다.

시에 운율이나 리듬감이 있을 경우 그것을 살려 연마다 끊어 낭송하게 하고 따라 읽게 한다. 이때도 ②에서와 같이 시의 분위기에 맞는 배경음악을 선택하고 낭송하게 한다. 음악은 수업을 듣는 다른 이들에게 분위기를 환기시킬 수 있는 수단이므로 음악과 함께 시낭송을 하게 되면 시를 감상하는데 큰 효과를 불러일으킬 것이다.

④ 시의 의미파악

일본어로 된 시이기 때문에 일단 시의 의미를 이해하고 해석하는 단계를 거쳐야 할 것이다. 난이도가 높은 단어의 뜻을 풀이하고 연마다 떠오르는 느낌을 중심으로 해설하도록 유도하는 게 좋을 것이다.

- 시를 중심으로 발표자가 어떤 문제인식을 갖고 있는지, 자아이해를 하고 있는지 그의 반응을 알기 위해 넉지시 아래와 같은 질문을 준비해 던진다.

● 예로 제시된 시

辻仁成(つじひとなり)作의 ‘はしくれ(하시쿠레:찌질이)’ 11)
-はしくれ(찌질이)-

生きているだけで
 面倒をかけてしまう
 何も言わなければ
 他人が傷つき
 何か言えば
 自分が傷ついてしまう
 僕ははしくれ
 まだほんのすこし
 かじっただけ
 れもんは酸っぱく
 めろんは甘い
 余計なことをまたいった
 口がすべりやがった
 角が立ち
 誰かと気まずい
 もう御免だ
 これ以上
 誰かにきらわれるのは
 これからさきも
 この繰り返し
 僕ははしくれ
 まだほんのすこし
 しゃぶっただけ
 また誰かに傷つけられる
 容赦なく
 唾を吐く
 ああ痛い
 ほんとうに痛い

살아있다는 것만으로
 남에게 폐를 끼치고 만다.
 아무 말도 하지 않으면
 누군가 상처받고
 무슨 말이라도 하면
 내 자신이 상처받고 만다
 나는 짜질이
 아직 아주 조금
 값아본 것 뿐
 레몬은 시고
 메론은 달다고
 쓸데없는 말을 또 했다.
 헛말이 나오고 말았다
 모가 나고
 누구와도 맞지 않는
 이제 나도 모르겠다
 이 이상
 누군가에게 미움 받는 것은
 이제 앞으로도
 또 이렇게 되는
 나는 짜질이
 아직 아주 조금
 조금 맛본 것만으로
 또 누구에겐가 상처 받는다
 가차 없이
 침을 뱉는다
 아아 아프다
 정말 아프다

· 함께 공부할 단어

はしくれ	かじる	余計だ
酸っぱい	すべる	しゃぶる
容赦なく	唾を吐く	繰り返し

11) 辻 仁成 (つじ ひとなり:쓰지 히토나리) 1.1959年-現在, 동경에서 출생. 2.音樂家·詩人·作家·映画監. 3.平成元年「ピアノシモ」로 「스마루 문학상 수상」. 4.平成6年「母なる風と父なる時化」로 芥川賞 후보에 오름. 5.平成7年「アンチノイズ」로 三島賞후보 에 오름. 6.平成9年「海峡の光」로 芥川賞수상. 7시집으로 『屋上で遊ぶ子どもたち』, 『希望回復作戦』, 『応答願イマス』, 『辻仁成詩集』 이외에 エッセイ集·童話·絵本등 많은 저서가 있음.

1. 이 시를 선택한 이유는 무엇인가.

- 자신이 아직 어리석고 성숙해 있지 않았다는 생각이 들었다. 하지만 아무리 노력해도 부족하지 않은가 하는 불안이 엄습할 때도 있다.

- 「はしくれ」란 시 속에 우리들의 모습이 투영되어 있다고 생각한다.

지금 우리 대학생들이 가지고 있는 고민거리는 크게 장래에 대한 걱정, 현재 처해져 있는 경제적 상황, 그리고 학생들 간의 인간관계에서 오는 것들이다. 겉보기에는 잘 차려 입고 티 없는 웃음을 웃고 있는 것 같이 보이지만 속내를 들여다보면 고뇌들로 가득 차 있다.

다른 발표를 참고한 학생들의 얘기를 참고하면 다음과 같은 예도 있다.

- A학생: “저는 요즘 잠을 못자고 있습니다. 오히려 밤이 두렵습니다. 잠을 자면 반드시 악몽을 꾸기 때문입니다. 꿈에서는 항상 어딘가를 찾아가는데, 찾아가면 나오는 것은 무서운 사람들뿐입니다. 아버지가 회초리를 들고 서 있거나 누군가 돈을 갚으라고 소리 지르는 꿈입니다. 물론 제가 항상 다음 학기 등록금을 걱정하는 것은 사실입니다. 그래서 매일 같이 아르바이트를 하고 있습니다. 방학 중에 다른 아이들은 학원도 다니고 취미활동도 하고 학기 중에 쌓인 피로를 재충전해야 하는데, 저는 방학 중에는 다음 학기 등록금을 벌기 위해 하루 종일 커피전문점에서 일해야 합니다. 남들같이 어학연수도 가고 싶은데 부모님의 도움을 받을 수 없는 처지여서…….”

- B학생: 저는 삶이 힘들더라도 항상 긍정적으로 살려고 노력하고 있지만 제 주위의 졸업하고도 노는 선배들을 보면 미래가 두렵습니다. 집안에 대학생이 셋이 있어 아르바이트도 해야 합니다. 공부에만 전념해야 한다는 강박감에 아르바이트도 줄였습니다만, 취업을 위해 해야 할 일이 너무 많습니다. 부모님은 항상 좋은 직장 잡으라고 말씀하시지만 돈은 주시지 않습니다. 이번에도 장학금을 받지 못해 학자금 대출을 받았습니다. 얼마 전에는 제 인생이 너무 두려워 저만 바라보고 있던 여자친구와 헤어지고 흐느끼는 그녀의 얼굴을 보며 돌아서야 했습니다. 도대체 성공적인 인생을 살려면 얼마나 어떻게 노력을 해야 할까요?

2. 이 시가 당신의 삶속에서 일어나고 있는 일과 어떤 관련이 있는가.

- 저는 삶이 힘들더라도 항상 긍정적으로 살려고 노력하고 있지만 제 주위

의 졸업하고도 노는 선배들을 보면 미래가 두렵습니다. 집안에 대학생이 셋이 있어 아르바이트는 최대한 줄이고 공부에만 전념해도 할 것이 너무 많습니다.

- 「はしくれ:찌질이」 에 비추어진 나의 삶은 어떠한가? 가능하면 일본어로 작성해봅시다.

どこまで努力したら成功だといえるだろう。私たち若者は成功が見えない不安な時代に生きている。

入學當初教職を目指していたから、その課目を履修するようになったらよいと思った。しかし、現在の状況を考えると教職課目を履修してもそれというほどのメリットはない。なぜかという、日本語教師採用試験が非常に難しいからである。

仕事場が探せないかもしれないという不安で、就職のための様々な準備に追われているが、際限のない課題だけが山積していて既にくたびれてしまったような気がする。どこに中心を置くべきか、先の見えない社会の中で自分のことをはしくれだと感じているのは私だけではないと思われる。

さて、わたしたちの到達点はどこだろう。

- 자기 동일시: ‘찌질이’는 우리가 예전에 읽던 그런 아름다운 내용의 시는 아니다. 이 시는 언뜻 보아 무슨 내용인지 이해가 안 될 수도 있고, 이 시가 주는 어두운 이미지 때문에 이 시를 두 번 다시 바라보지 않으려는 사람도 있을 것이다. 사람들은 특히 인생의 굴곡이 없어 좋고 아름다움만을 추구해온 사람들에게는 더욱더 이 시가 마음에 들지 않을 것이다. 그러나 상처가 무엇이고 고통이 무엇인지 뻗속까지 아는 사람들에게는 이 시가 점점 내 자신의 이야기처럼 친숙하게 느껴질 것이다.
- 문제의식: 아직도 모가 나고 누군가에게 상처받기 쉽고 상처 주기도 하는 자신이 마음에 안 든다.
- 「はしくれ」의 주제와 나의 인생은 얼마나 비슷한가.

僕ははしくれ まだほんのすこしかじっただけ
僕ははしくれ まだほんのすこししゃぶっただけ

「はしくれ」가 무엇인지 조금씩 알아간 학생들은 누구에게도 누구와도 어울리지 못할 것 같은 내 자신이 이 세상에 단 혼자뿐이 있는 것이 아니라는 것을 조금씩 알게 된다. 아직 조금 인생을 산 것 뿐인데 남에게 피해를 주는 내 자신이 싫은 것은 나뿐만이 아니라는 것을 알게 된다.

밤에 악몽을 꾸고 입맛도 없고 모든 사람이 싫고 특히 내 자신이 싫었는데, 그러한 사람이 나 혼자만이 아니라는 것을 알게 되었을 때, 시인에게 동정을 하기 시작한다. 자기 자신을 '찌질이'에 투영하는 순간 '찌질이'는 불쌍해지고 어루만져 주고 싶다.

또한 그런 '찌질이'가 자기 자신이라는 것을 생각하니 이제는 눈물이 난다. 그러나 수업시간에는 눈물을 흘릴 수 없다. 그저 마음속으로만 흘린다.

4. 당신에게 특별히 의미 있는 구절이나 시상이 있는가, 그리고 이러한 구절이나 시상은 자신이 안고 있는 어떤 문제와 관련이 있다고 생각하는가.

- 문제의식: 친구와 또는 이성친구와 얘기를 나눌 때 무척 예민하게 반응하는 자신이 싫다. 자신의 좋지 않은 부분이 폭로될까 두려울 때도 있다.

何も言わなければ
他人が傷つき
何か言えば
自分が傷ついてしまう
僕ははしくれ

※유의점: 옛날과는 다르게 요즘 학생들은 그룹을 형성하여 생활한다. 마음에 맞는 친구 두셋이 모여서 공부부터 식사 그리고 이야기까지 마치 가족 처럼 지내는 것 같다. 외부자의 시선으로 보면 폐쇄적으로 보이지만 이들의 이야기를 들어보면, 누군가에게 말하면 상처주고 내가 상처받을까 봐 선뜻 다른 사람을 받아들이지 못한다고 한다. 맞벌이 부부를 부모로 둔 지금 우리의 대학생들은 어릴 적부터 대부분의 시간을 홀로 지내야 했고 게임이나 TV등의 의사소통이 없는 매체와 친숙해져 있기에 마음이 통하는 의사소통에 능하지 못한 점을 이해하고 그들의 이야기에 귀를 기울이고 어드바이스를 해야 할 것 같다.

5. 이 시에서 바꾸고 싶은 부분은 없는가.

容赦なく
唾を吐く

ああ痛い
ほんとうに痛い

- 학생의 변; 얼마나 많이 자신이 싫으면 아플까. 그 느낌을 알기에 ‘痛い’라는 단어의 느낌이 가슴 깊숙이 와 닿는다. 하지만 그 ‘痛い’라는 단어를 계속 지니고 살기에는 너무 두렵고 버거울 따름이다. 옆에 있는 다른 학생들도 마찬가지이다. 커피 전문점 컵을 들고 앰피3음악을 들으며 친구들과 웃어 봐도 가슴 한 구석은 어딘가 시리고 아프다. 탈출구를 찾아보려고 해도 뾰족한 수가 없다. 정신병원에서 상담도 받아보고 싶고, 종교도 가져보고 싶다. 그러나 그렇게 하려 해도 그것은 아닌 것 같다. 마음의 병을 드러내고 싶어도 드러낼 수가 없다. 나의 마음의 병을 가족들에게 이야기해 보지만 가족들은 별로 관심이 없다. 누구도 관심이 없어도 이제는 그 지긋지긋한 병을 스스로 치료하고 싶다. 지금상태의 나를 쓰레기통에 버리고 싶다. 이러한 정신 상태를 극복하여 좀 더 긍정적이며 적극적으로 친구들과 부딪혀가는 자신의 모습을 상상하며 다음과 같이 노래하고 싶다.

だけど
くじかない
ぶつかってみたい
前向きで 進みたい

시구 하나하나가 낯설지만 반복해서 보고 들을수록 마음속 응어리진 곳에 파고 든다. 나와 같은 아픔을 지닌 사람이 쓴 시를 보고 죽을 만큼 아픈 마음의 병이 나 혼자만의 병이 아니라는 것임을 조금씩 느껴가는 순간 옆 친구들을 보니 친구들도 그렇게 느끼는 것 같다. “세상에 ‘찌질이’는 나 혼자만이 아니다”라고 느껴질 때 조금씩 세상에 대한 부끄러움과 수치심이 없어지고 머릿속에 가슴속에 맺혔던 응어리도 뺩하고 풀리는 것 같다. 그래서 이제는 ‘ぶつかってみたい’ 내가 왜 이렇게 힘들게 살아야만 하는지 부딪혀 보고 싶다는 마음이 응어리진 가슴속 한구석에서 솟아나기 시작한다. 다른 학생들도 마찬가지인 것 같다.

7. 이러한 자신의 상태를 극복하기 위하여 시 이외에 어떤 노래나 수필 또는 영화가 있다고 생각하는지 함께 생각을 해 본다.

◆ 『둔감력』이란 책을 추천; www.kci.go.kr

예민함이 있어야 하고 중요하다고 믿는 사람들이 많다. 하지만 너무 예민하다 보면 피곤한 삶을 살게 되는 경우가 많다. 『둔감력』이란 책은 이런 사람들에게 약이 되는 책자이다. 성공한 사람들을 보면 공통점이 있는데, 그가 갖고 있는 재능의 바탕에는 반드시 좋은 의미의 둔감력(鈍感力)이 있다는 것이다. 인간관계나 세상에 대해 약방의 감초처럼 발휘되는 그의 둔감함은 대체로 자신의 본래 재능을 더 크게 키워주고 자신의 능력과 힘을 발휘하게 해 준다는 내용을 담고 있다.

- ◆ 영화 <샤인> 추천; 극심한 신경쇠약에 걸린 천재예술가가 상처받은 자신을 어떻게 자신을 치유해 가는지에 관한 내용을 다룬 영화임.

런던의 왕립 음악 대학에서 데이빗(David Helfgott: 노아 테일러 분)은 전설적인 외팔이 교수 세실 파크스(Cecil Parkes: 존 길거드 분)의 지도를 받는다. 그 역시 데이빗 못지 않게 기괴한 인간이었다. 파크스 교수는 데이빗에게서 소위 천재의 광기를 발견한다. 그러나 눈부신 재능에도 불구하고 데이빗은 가족과의 단절을 감당해내지 못한다. 자신만을 위해 가족을 버리고 왔다는 죄책감과 성공에의 압박감을 견뎌내지 못한 그는 영육이 산산히 부서져 버린다. 비록 메이저 콘서트에서 악마의 교향곡이라는 라흐마니노프 3번을 완벽하게 연주해내 음악적인 승리를 쟁취하지만, 극심한 신경쇠약에 시달린 끝에 고향 호주로 돌아와 정신병원에서 10년이란 혼돈과 격리의 세월을 보낸다. 중년의 점성술사인 길리언(Gillian Helfgott: 린 레드 그레이브 분)과의 우연한 만남이 뜻하지 않은 로맨스로 발전해 두 사람은 결혼을 한다. 길리언의 헌신적인 사랑으로 카오스와 같던 정신세계의 안정을 회복한 데이빗이 그녀가 마련해준 콘서트를 감동적인 연주로 장식하게 되고, 아버지의 무덤을 찾은 데이빗은 마침내, 평생에 걸쳐 자신을 짓눌러 왔던 영혼의 상처로부터 해방된다.¹²⁾

● 제4단계

- ① 발표자가 몇 개의 항목의 질문을 준비해 의견을 교환한다.
 - 시 내용을 이해하게 하고, 이를 자신의 인생 경험에 빗대어 보게 한다.
 - 학생들에게 무기명 쪽지에 시를 읽고 느낌을 쓰고 쪽지의 내용에 관해 서로 이야기 해 보게 한다.
- ② 과제를 제시한다.
 - 시 수업에 관한 소감을 적게 한다. 토론에 참가하지 않은 학생들의

12) <http://movie.naver.com/movie/bi/mi/basic.nhn?code=17970> 2011.8.20 참조

반응을 알기 위해 시에 관한 느낌을 간단히 적고 같은 주제로 일본어 작문(장르는 자유로이)을 해오게 한다. 아니면 쓰고 싶은 누구에게 편지를 쓰게 한다.

5. 끝머리에

시에는 시인의 감동과 정서가 드러나 있다. 감동이 아닌 경우에는 자신의 무의식을 일깨워주고, 의기소침하게 가라앉은 자신을 발견하게 해 주는 요소가 있다. 뿐만 아니라 시는 인간의 모습을 다른 것에 비유해 보다 리얼하게 진실되게 드러내 주기도 한다. 이러한 개념들을 잘 읽어 내면 우리는 자신의 내면을 치유하고 소통할 수 있으며 정서적인 인간이 될 수 있다. 적응력을 높이고 자발성을 기르고 긍정적인 자아상을 기르는데 어느 정도 이바지 할 수 있으리라 믿는다.

학생들이 발표하는 여러 시를 취급하면서 이번 수업을 통해 다음과 같은 효과도 거둘 수 있었다고 생각한다.

- 수치심 죄악감 때문에 자유롭게 얘기 못한 대화도 열린 마음으로 토론할 수 있다.
- 긍정적 자아상의 형성을 돕는다.
- 진정으로 자기 평가하는 능력을 계발시킨다.
- 문제해결을 위해 보다 건설적이며 적극적인 행동계획을 수립한다.
- 여러 가지 욕구나 흥미의 범위를 풍부하게 하는 상상력을 촉진시킨다.

일본이나 한국에서 비블리오테라피는 아직 신생학문이다. 그렇기 때문에 치료과정에 대한 묘사만 있을 뿐 문학치료에 대한 명확한 기준을 세우고 그 효능을 검증하고 있지는 못하고 있는 것으로 알고 있다. 최근 심리학 방법을 원용하여 측정과 통계를 통해 문학치료의 효능을 검증하려는 움직임이 있지만 아직 제대로 수량화된 데이터는 접해 본 적이 없다고 들었다. 비록 수량화가 가능하다 할지라도, 시에는 측정 불가능한 감동·이미지·정서·울림 등 스트레스에 지친 현대인이 필요로 하는 창조적 예술로서의 가치가 가득하다. 우리의 여러 가지 욕구나 흥미의 범위를 풍부하게 하는 상상력을 촉진시키는 요소도 무궁무진하다. 논문을 집필하면서 새삼스럽게 여러 가지 관점에서 시를 활용하고 이 효과를 교육현장에 소개하는 작업이 필요하다고 느꼈다.

【参考文献】

- 변학수(2006), 『통합적 문학치료』, 학지사
원동연 · 유혜숙 · 유동준 지음(2005), 『5차원 독서치료』 김영사
小島憲之 校注 (1989), 『古今和歌集』 新日本古典文学大系5 岩波書店
渡辺純一 (2007), 『鈍感力』, 集英社
Jack J. Leedy (1980) 『Poetry Theraphy』 Lippincott Philadelphia
Jacob Grimm(1878), Deutsche Mythologie, BerlinAufI,
<http://movie.naver.com/movie/bi/mi/basic.nhn?code=17970> 2011.8.20

要 旨

詩には詩人の感動と感情が表れている。感動がない場合には、自分の潜在意識を目覚めさせ、意気消沈した自分を発見させてくれる要素がある。それだけでなく、詩は人間の姿を他のものなどにたとえて、よりリアルに真実を現わしたりもする。これらの概念をよくお読み出せば、我々は自分の内面のトラウマを克服し、情緒的な人間になることができる。適応力を高め、自発性を養い、肯定的な自己像を育てることもできると思われる。

こうした詩の側面を活用して詩による治療の授業を試みた結果、学生たちの発表から次のような効果が確かめられた。

- ・羞恥心のために自由に話づらい話も心を開いて論議することができる。
- ・肯定的な自我の形成を助ける。
- ・真の自己評価をする能力を啓発させる。
- ・問題解決のために、より建設的かつ積極的な行動計画を立てられる。
- ・様々な欲求や興味の範囲を豊かにする想像力を促進させる。

日本や韓国では文学による治療はまだ新生学問である。このため、治療過程を説明するのに留まり、文学による治療のための明確な基準を立て、その効果を検証しているものはないと聞いている。最近、社会科学の一分野である心理学の方法を援用して、すでに統計が出されている文学による治療の有効性を検証しようとする動きがあると聞いているが、まだまともに数量化されたデータを目にしたことがない。ただし、数量化が可能だとしても、詩には測定不可能な感動・イメージ・情緒・響きなどの創造的な芸術としての固有の価値がとても高い。また我々の様々な欲求や興味の範囲を豊かにする想像力を促進させる要素も無限大である。今後、新しい角度から詩を楽しみ、この効果を教育現場に導入する作業が必要だと考えられる。

キーワード：文学治療(Biblio Therapy)・情緒・詩・適応力・肯定的 自我

투 고 : 2011. 8. 31
1차 심사 : 2011. 9. 10
2차 심사 : 2011. 10. 1