나이 듦의 상처 극복을 위한 독서치료

Bibliotherapy for Aging

장 덕 현(Duk Hyun Chang)*
장 영 남(Young Nam Jang)**

초 록

독서치료는 책읽기를 통하여 마음의 변화를 일으키도록 유도함으로써 사람들이 가지고 있는 마음의 상처를 치유하고 삶의 질을 향상시킬 수 있도록 하는 방법이다. 이 연구에서는 독서치료적 접근법을 통하여 나이 듦(Aging)에서 오는 변화를 수용하고 중년 이후의 삶이 야기하는 마음의 상처를 현명하게 극복하도록 하기 위한 이론적 기반을 제시하였다. 이를 위하여 5명의 대상자를 선정한 후 이들에게 적절한 도서들을 추천하였다 이들이 책읽기를 통하여 나이 듦과 함께 찾아오는 신체적, 인지적, 사회적 변화에 너그러워지고 마음의 상처가 치유되는 경험을 하게 되는 과정을 실제적 사례를 통하여 고찰하였다. 그리고, 대상자들이 나이 듦에서 오는 신체적 기능 저하, 가족들로부터의 괴리감, 사회적 무능력감 등의 상처를 발견하고 선정된 권장도서를 읽음으로써 자신의 문제를 객관적으로 이해하게 되고 자신의 아픔을 통찰하게 되어 마음의 안정을 느끼게 되는 과정을 서술하였다.

ABSTRACT

This paper attempts to highlight such issues as the personal psychological problems due to the aging, and tries to investigate the effectiveness and the potentials of bibliotherapy to heal the wounded hearts of people who suffer from aging. Portrayed through a qualitative surveys and interviews with five subjects selected by the researchers, discussions were elaborated around three factors such as physical, cognitive, and social factors. The participants, throughout the study, came to understand and to narrate their own problems objectively and to discern their wounds. It was also observed that they felt relieved and stable after reading the books presented by the researchers. As a result, physical decline, isolation from family members, solitude in society and decline of self-esteem they have experienced since their mid-40s were recognized as natural changes from aging which were to overcome.

키워드: 나이 듦, 노화, 독서, 독서치료, 독서요법.
aging, bibliotherapy, reading.

* 부산대학교 문헌정보학과 조교수 (dchang@pusan.ac.kr)
** 부산대학교 도서관 사서 (jangyn@pusan.ac.kr)
논문접수일자 : 2006년 5월 20일 논문심사일자 : 2006년 5월 28일 게재확정일자 : 2006년 6월 14일

1. 들어가며

1.1 연구의 배경

사람들은 누구나 크고 작은 마음의 상처를 가지고 살아간다. 이러한 마음의 상처는 자신도 인식하지 못하는 사이에 무기력, 우울증, 만성적 고통 등 여러 형태로 발현되기도 한다. 경우에 따라서는 현실에 대한 부적응이 누적되어 정신 건강이 심각한 수준에 이르기도 한다. 일상적으로 접하는 소소한 것들이 이러한 마음의 상처의 원인이라고 해도 과언이 아니다.

세월의 흐름에 따라 누구에게나 당연하게 오는 것이라 밀쳐두었던 '나이 들어가는 것(aging)' 역시 마음의 상처가 되어 일상생활에 영향을 미치기도 한다. 사람들은 중년에 접어들면서 체력저하, 기억력 부족, 참을성 부족과 같은 신체적, 정신적 변화에 직면하고 이에 따라 서서히 다가오는 나이 듦에 대하여 미묘한 불안감과 두려움을 느끼게 된다.

이 연구는 세월이 흐름에 따라 누구도 피할 수 없는 변화를 애써 외면하다가 어느날 갑자기 느끼게 되는 신체적 나이 듦, 인지적 나이 듦, 사회적 나이 듦으로 인해 마음의 상처를 받고 있는 사람들에게 독서치료를 적용하려는 의도에서 시작되었다. 독서치료를 통하여 나이 듦의 상처는 어디에서 오는 것인지 살펴보고, 나이 듦의 자연스러운 변화에 대한 이해와 인식의 폭을 넓히고자 한다. 이를 통하여 나이 듦에 대한 불안을 제거하고 나이 듦에서 오는 상처들을 완화하여 긍정적인 삶을 설계해 나가는데 도움을 줄 수 있도록 하고자 한다.

1.2 연구의 목적

삶의 질 향상과 의료기술의 발달로 평균수명은 지속적으로 늘어나고 있다. 통계청의 추계인구자료에 따르면 65세 이상 인구의 비율이 2005년 현재 8.7%에 이르고 있으며, 오는 2019년에는 14%[1]가 넘어 실질적인 고령사회[2]에 진입할 것이라고 한다. 그러나 노년기에 접어들기 이전의 '나이 들어감'에 대한 사회전반적 인식 수준은 높지 않다. 한국사회는 IMF체제 극복과 연이은 신자유주의로 개인이 극심한 경쟁에 내몰리게 되면서 기존의 가치체계가 붕괴되었다. 많은 사람들이 '명예퇴직'을 당하면서 '정년'이란 개념이 사라지고 '원로', '연공'이 대접받던 사회에서 '능력', '젊음', '생산성'이 새로운 코드로 부상하는 사회로 급변하도 있다.

사회구조에 따른 구조조정, 정리해고, 명예퇴직 등으로 직장의 정년이 언제 개인에게 해당될지 모르는 불안감과 과도한 스트레스, 자녀들의 성장에 따른 무능력감과 소외감, 주변인들의 갑작스런 사망으로 인한 두려움 등이 증가되면서 나이 듦이란 노인층에만 국한되는 것이 아니라 우리 모두에게 빠른 속도로 진행되고 있다는 인식도 확산되고 있다. 말하자면 모든 연령에 관계없이 일상생활에서 사람들은 이미 나이 듦의 상처를 안고 살고 있는 것이다.

복잡한 일상생활에 쫓겨 바쁘게 살아가는 대

1) 통계청홈페이지(http://www.nso.go.kr), 분야별통계, 추계인구, "노인인구 및 고령인구 증가 추이."
2) UN은 연령구조에 따라 한 국가의 인구유형을 65세 이상 노인이 전체 인구에서 차지하는 비중이 7% 이상인 사회를 고령화사회, 14% 이상 20% 미만인 사회를 고령사회, 20%를 웃돌 경우 초고령사회로 세분류한다.

부분의 사람들은 어느날 갑자기 주름이 늘고 신체기능이 저하됨을 자각하게 되고 이는 심리적 위축감과 우울, 사고능력의 저하 등으로 이어진다. 거기에 그치지 않고 직업의 은퇴 사회적 책임의 감소, 부모의 역할 부담 등의 사회적 변화가 더불어 오면서 사회적 고립감과 무기력감을 함께 경험하게 된다. 나이 듦으로 인한 상처는 삶이 진행되면서 이렇게 다양한 모습으로 자연스럽게 다가오는 것이다.

그냥 무심코 스쳐감직한 일상의 상황들임에도 사람들이 마음의 상처를 입는 예는 허다하며, 다음의 글은 그 예를 잘 보여주고 있다.

> 혼자 살게 된 아들이 가끔 밥을 먹으러 온다. 오긴 오는데 녀석이 언제부터인가 나하곤 그저 의례적인 인사만 할 뿐 그저 밥먹고 저희 집에 없는 책이나 뒤적거리다가 인사하고는 휑하니 가버린다. 그러다가 간혹 제 형이나 여동생과 맞닥뜨리는 날이면, 갑자기 말문이 트여서 ... 이런 저런 이야기판을 벌여 놓는다. 슬그머니 괘씸하다는 생각이 들려고 한다. 이 어미가 아주 무식쟁이도 아니고 자기가 하는 일에 아주 문외한도 아니련만, 이럴 수가 ... 하는 생각이 들었다. 언제부터일까? 내가 아들의 대화상대에서 떨려난 것이.[3]

가족들로부터 받게되는 나이 듦의 소외감을 자연스럽게 받아들이고 대처하는 일은 결국 자신의 몫이라는 생각을 갖게 한다. 나이 듦으로 인해 발생하는 복잡하고 다양한 상처들은 그냥 모른 척 외면한다고 사라지지는 않는다. 누군가에게 털어놓음으로써 위로받고 상한 마음이 가벼워지기는 해도 깨끗이 사라질 수 있는 문제도 아니다. 결국 자신에게 닥친 변화를 수용하고 스스로 슬기롭게 대처하고 극복할 수 있을 때 마음의 평정을 찾을 수 있을 것이다. 여기서 우리는 독서에 주목하였다. 이처럼 가족들에게서조차 입게 되는 마음의 상처를 최소화하여 나이 듦을 자연스럽게 받아들이고 완화시킬 수 있는 치유책은 무엇이 있을까? 과연 독서를 통하여 자기의 일생을 회고하고 성찰하여 '나이 듦'의 문제를 정리할 수 있을 것인가? 독서를 통하여 나이 듦의 상처를 치유하고 나 자신을 홀로 세울 수 있을 것인가?

이 연구는 나이 듦으로 인해 가정이나 사회에서 차별과 소외를 경험함으로써 우울감, 자존감 저하 등으로 마음의 상처를 받고 있는 주변의 사례들을 살펴보고 그들의 정신건강을 돕기 위한 대안으로서 독서치료의 개입가능성을 알아보기 위한 것이다. 선정된 연구 대상자들이 나이 듦으로 인해 어떠한 마음의 상처를 입었는지 살펴보고, 책을 통하여 상처가 완화되고 치유되는 그들의 경험을 토대로, 상황에 적절한 '치유서'[4]를 제시함으로써 사람들이 나이 듦의 변화를 자연스럽게 수용하고 자신의 존재 가치를 확인하여 여유로운 삶을 설계해 나가는 데 도움을

3) 고광애, 『실버들을 위한 유쾌한 수다』, 바다, 2003. 14쪽.

4) 김정근은 '치유서'의 정의에 대해 다음과 같이 말한다. - 흔히 위로하는 책을 치유서라고 하는데 나는 견해를 달리한다. 위로는 피상적이고 일시적일 수 있으며 때가 지나면 아픈 상처가 그대로 남아 있다는 것이 드러난다. 책을 읽은 후 각성이 있고 통찰이 생기면 사정은 많이 달라진다. 어느 정도 근본적인 해결이 가능하다. 따라서 내게는 각성을 주고 삶의 재해석이 가능하도록 하는 책이 치유서이다." 김정근. 2005. 김정근의 독서치료 이야기 : 치유는 각성(awakening)이다. 『출판저널』, 3월호 : 135.

주고자 하는 것이 이 연구의 목적이라 하겠다.

1.3 선행연구 분석

독서치료에 대한 학문적 연구가 본격적으로 시작된 것은 20세기 중반에 들어서였다. 우리나라에서의 독서치료 연구는 교육학 분야와 아동학 분야에서 주로 많이 이루어지고 있다. 이 분야의 논문은 주로 실험연구를 통한 독서치료의 효과를 논하고 있으며 교육적 차원에서 활용하는 방안을 모색하는 내용이 대부분이다. 그에 반해 문헌정보학 분야에서 독서치료에 대한 학문적 접근은 1985년에 독서치료 관련 학위논문이 나온 이후 한동안 뜸하다가 2000년 이후 활발하게 논문[5]이 생산되고 있다. 문헌정보학 분야의 독서치료 연구의 특이사항은 독서치료가 도서관 서비스의 영역으로 다뤄져야 한다는 것과 독서치료프로그램의 활성화를 통하여 임상성을 확보하기 위한 방안을 모색하고 있는 연구가 강화되고 있다는 점이다.

하지만 독서치료의 관점에서 나이 듦을 바라본 연구사례는 찾아보기 어렵다. 따라서 이 연구는 선행연구들로부터는 일반적인 발견과 통찰을 빌리는 한편 대상자 5인에 대한 관찰을 중심으로 고찰하였다. 따라서 대상자가 나이 듦의 신체적 변화, 심리적 변화 사회적 변화에서 오는 상처를 발견하고 연구자가 선정한 치유서를 통하여 자신의 문제를 객관적으로 이해하고 아픔을 통찰하게 되어 마음의 안정을 느끼고 자유로와지는 과정을 실제적으로 경험하게 함으로써 나이 듦에서 오는 상처를 예방하고 치유하는데 도움을 줄 수 있으리라 기대한다.

1.4 연구방법

이 연구에서는 연구자들의 주변 사람들을 통한 눈덩이표집을 통하여 선정된 5인을 연구대상으로 삼았다. 이에 앞서 이들의 경험 사례의 한계를 극복하기 위해 나이 듦에서 오는 마음의 상처에 관련한 자료를 각종 매체에서 수집하여 신체적 변화, 인지적 변화, 사회적 변화의 상황별로 구분하여 분석하였다. 선정된 5인을 대상으로 직접면담과 전화통화, E-Mail을 통하여 인터뷰를 하고 그 내용을 기록하였다.

2. 나이 듦의 상처와 독서치료

2.1 나이 듦의 상처

2.1.1 나이 듦이란?

나이 듦(Aging)이란 성숙한 생명체의 여러 가지 기능들이 시간이 경과함에 따라서 점차적으로 쇠퇴해가는 과정이며, 유전적으로 결정된

5) 한복희. 2002. 독서지도의 방법으로서 독서치료 연구. 『문헌정보학논집』 8: 47-64.; 황금숙. 독서치료 교육현황과 문헌정보학의 역할. 『제41회 전국도서관대회주제발표논문집』, 한국도서관 협회(2003. 9. 25), 201-231쪽; 김수경. 2004. 주부의 마음상함과 독서치료 프로그램에 관한 연구. 『한국도서관·정보학회지』, 35(2): 243-272.; 김종성·이규선. 2004. 집단 따돌림 피해자를 위한 독서요법 사례연구. 『도서관』 59(2): 83-110.; 김순화 2004. 독서치료 프로그램 운영 연구 : 울산남부도서관 사례를 중심으로, 『도서관』 59(3): 71-100.; 김순화 독서치료 프로그램 운영의 실제 : 울산남부도서관 사례를 중심으로, 『제42회 전국도서관대회주제발표논문집』 한국도서관협회(2004. 10), 94-131쪽; 김수경. 2005. 주부를 위한 독서치료프로그램의 실제. 『한국도서관·정보학회지』, 36(1): 269-307.; 김경숙. 2005. 독서치료의 가능성과 적용, 『국립대학도서관보』, 23: 21-52.

과정에 의해 누구에게나 공통적으로 일어나는 현상[6]이다. 그럼에도 불구하고 자신이 나이 들어가고 있음을 인정하는 것은 쉽지 않다. 나이가 들어감을 실제적으로 인지하게 되는 중년기 이후의 삶은 자신의 인생을 행복하고 의미있게 마무리하기 위한 인생의 결실기이자 완성기이지만 다른 한편으로는 여러가지 신체적, 인지적, 사회적 변화를 겪어야 하는 삶의 전환기이기도 한다. 이 시기에는 인생을 품위있게 마무리하는 데 방해가 되는 신체기능의 퇴화와 질병, 나이 들면서 찾아드는 인지적 문제, 사회적 문제, 경제적 문제 등의 여러가지 함정과 위험들이 도사리고 있으므로 인생의 후반기를 성공적으로 영위하는 일은 매우 어려운 일이 될 수도 있다. 그러므로 누구에게나 다가올 나이 듦의 신체적, 인지적, 사회적 변화를 잘 이해하고 현명하게 대처함으로써 정서적 평안과 정신적 성숙을 추구하는 것이 우리 모두에게 주어진 인생의 과제라고 할 수 있다.

가) 신체적 변화

인간의 기관은 나이와 더불어 변화하며 나이가 들어감에 따라 외부환경을 파악하기 위하여 점점 강한 자극을 요구하게 되는 반면, 이 시기에 혈액순환의 둔화, 미각의 퇴화, 치아의 약화 등에 따른 신체기능의 퇴화와 시력과 청각감퇴의 감각기관 퇴화, 운동반응 감소, 반응시간 감소, 문제해결 능력 저하, 행동둔화의 반응속도 감소 등의 변화가 나타난다.

나) 인지적 변화

나이가 들면서 지능 저하, 기억력 감퇴, 정보처리의 둔화, 사고의 경직성 증가, 추상적 사고능력의 저하 등이 나타난다. 이러한 신체적 능력의 쇠퇴, 경제문제, 가족이나 사회로부터의 소외로 인해 느끼는 외로움 또는 과거에 대한 후회와 죄책감으로 인해 우울경향이 증가한다.

다) 사회적 변화

효율지향적 사회에서 은퇴자는 무능력하고 무가치한 존재로 인식되기도 하며, 조력자 역할을 담당했던 주변인들의 뜻밖의 사망으로 인하여 심리적 충격과 함께 대인관계가 위축된다. 또한 사회적 책임의 감소로 인하여 사회적 지위와 역할을 상실하게 되어 초조감, 실망감을 느끼는 부정적인 측면이 부각된다.

2.1.2 마음의 상처란?

마음의 상처란 어떤 상황들을 통해 마음을 다쳤다고 느낄 때 일어날 수 있는 제반 반응을 가리키는 것으로 사람들은 일상적이고 사소한 것으로부터 상처를 입는다. 스스로의 가치가 깎인 듯한 느낌을 갖게 하는 여러 가지 상황들은 대개 비난, 거절, 따돌림 또는 무시 같은 감정을 낳으며 이러한 마음상함은 스스로를 온전하고 한결같은 존재로 인지하지 못하도록 한다. 그래서 마음의 상처를 입은 우리는 불안에 빠지게 되고, 무력감과 실망, 고통, 분노, 자기 모멸감에 휩싸이게 된다.

성별과 나이와 상관없이 어느 누구든 마음의 상처 없이 살아가기는 어렵다. 누구나 조금씩 앓고 있는 마음의 상처는 살아가는 데 큰 불편

6) 권석만 · 민병배, 2001, 『노년기 정신장애』, 학지사, 26쪽.

을 느끼지 못하여 무시하거나 방치하기도 하고, 응어리로 남아 병이 깊어지기도 한다. 마음의 상처는 삶의 일부이므로 이를 완벽하게 극복하는 방법은 없으며, 이를 피할 방도도 없을 것이다. 그러나 우리는 똑같이 마음을 다치더라도 지금까지와는 다르게 대처하는 것, 덜 파괴적인 방법으로 대응해 나갈 수 있는 방법을 알 필요[7]가 있다.

2.1.3 나이 듦에서 오는 마음의 상처

현대 사회는 산업 구조의 변화, 직업의 분화, 도시 중심화, 핵가족화와 더불어 생산, 능력, 효율에 시각을 맞추는 사회체계이다. 따라서 나이가 들어갈수록 사회나 가정에서 할 수 있는 일들이 크게 축소되었으며 삶의 주체인 개인은 소외되고 있다. 이에 따라 직장으로부터의 은퇴, 사회적 지위와 권력의 상실, 경제적 능력의 상실, 배우자나 친구의 사망, 육체적 쇠약과 질병, 삶의 의욕 상실, 자아정체감 상실 등 여러 가지 상황에 따른 마음의 상처가 빠르게 나타나고 있다. 또한 나이가 들어감에 따라 경제적 여유와 자녀들의 성공은 '성공적인 나이 듦'의 잣대로 평가되지만 정작 대상자가 앓고 있는 나이 듦의 고독감, 소외감과 허망함의 상처를 이겨내는 것에는 도움이 되지 않는다. 나이가 들어 갈수록 신체적 감각이 둔화되어 행동을 조심함에도 불구하고 자녀들에게 외면당하여 허전하고 고독한 마음의 상처를 입게 되는 사례를 다음에서 볼 수 있다.

> 오늘 저녁에는 내가 나에 대해서 실망이 컸다. 정신이 희미해지고 점점 오락가락한다. 저녁식사를 마치고 가스불 위에 보리차를 올려 놓았는데, 보리차가 졸아서 다 타도록 몰랐다. 그렇지 않아도 위험한 일을 저질러서 당황하고 몸둘 바를 모르겠는데 ○○○은 불낼 뻔했다고 찬바람이 일게 냉정해서 변명도 할 수가 없었다. 무안하고 서러워서 눈물이 났다. ...내가 이제 쓸모없는 인간이 되었나보다 하는 생각에 살아있는 것이 괴롭고 슬펐다.[8]

또한, 인지능력 저하로 인해 새로운 환경의 변화를 수용함에 있어 방어적 태도와 두려움이 발생하게 되는 사례가 잘 나타나 있다.

> 젊은 날에는 나이가 들어 갈수록 사는 게 좀 수월해질 줄 알았다. 갖가지 풍상을 겪어 내다 보면 노하우까지는 아니라도 일종의 내성 같은 것이 생겨 웬만한 일에는 눈도 꿈쩍 안 할 거라고 기대했는데 말짱 꽝이다. 오히려 무슨 일만 생기면 지레 겁부터 나는 것이 그 일을 생각만 해도 가슴이 울렁거리고 진땀이 난다. 아마 몸이 약해져서 그런가 보다 하고 주위를 둘러보니 친구들도 증상이 비슷하다. 모두들 나이가 들수록 골치 아픈 일이 무섭고, 골치 아픈 사람들이 더 꺼려진다고 한다.[9]

최근 우리나라에서도 장·노년층에 대한 복지정책이 부각되고 있으나 정작 나이들어감을 자연스러운 현상으로 받아들일 여유는 없어 보

7) 김수경. 2003. 주부의 마음상함과 독서치료 프로그램에 관한 연구. 『한국도서관·정보학회지』 35(2): 253.
8) 홍영녀. 1995, 『가슴이 하고 싶었던 이야기』, 다음세대, 85쪽.
9) 박혜란. 2001, 『나이 듦에 대하여: 여성학자 박혜란 생각모음 여자, 그리고 나이』, 웅진닷컴, 212쪽.

인다. 갑자기 육체에 병이 들어 신체적 고통이 느껴지고 인지적, 사회적으로 변화가 오면서 '나도 이제 늙어가는구나'라는 생각이 엄습하면 그때서야 미처 예측하지 못했던 상황에서 벗어나기 위해 발버둥치며 마음에 상처를 입기가 일쑤다. 사람이 일생을 살아가는 동안 가장 힘든 순간은 건강이 악화되었을 때이며, 특히 마음의 상처를 입었을 때는 신체적 고통과 함께 우울, 불안 등의 괴로운 감정과 때로는 걷잡을 수 없는 감정의 증폭을 느끼기도 한다. 이와 같은 나이 듦의 상처를 이해하고 수용함으로써 자신의 존재가치를 인정하며 풍요로운 삶을 영위하는 일은 매우 중요하며, 나이가 들어가면서 오는 신체적 변화, 인지적 변화, 사회적 변화를 자연적 현상이라고 무심히 지나쳐서는 안된다. 개인의 성격 인생관 그리고 가치관에 따라 나이들어 가는 모습이 달라질 수 있으며 추구하는 바가 달라지기 때문이다.

2.2 독서치료의 이론적 배경

2.2.1 독서치료의 정의

미국도서관협회는 독서치료(bibliotheraphy)를 '정신의학과 의약분야에서 치료의 보조수단으로 읽기 자료를 사용하고, 지시받은 대로 읽음으로써 개인적인 문제를 해결하도록 안내하며, 적응을 잘 못하는 사람들을 사회에 복귀시키기 위한 치료이고 사회적인 긴장을 없애기 위한 활동'이라고 정의하고 있으며 우리나라의 독서치료연구회에서는 '발달적 혹은 특정하고 심각한 문제를 가지고 있는 참여자가 다양한 문학작품들을 매개로 하여 치료자와 일대일이나 집단으로 토론, 글쓰기, 그림 그리기 등의 여러 가지 방법의 상호작용을 통해서 자신의 적응과 성장 및 당면한 문제들을 해결하는 데 도움을 얻는 것을 뜻하는 것'이라고 해석하고 있다. 독서치료의 기본적인 성격은 독서가 인간행동에 미치는 영향을 이용하여 그 치료적 효과를 병치료에 활용하는 데 있다고 할 수 있으며 성격이나 행동 등에 있어 정신적 장애를 갖고 있는 사람을 대상으로 하여 치료적 가치를 지니고 있는 적절한 치유서를 처방하여 치료를 행하는 것이다.

2.2.2 독서치료의 원리

독서치료는 책을 통하여 자신의 내면과 동일한 상황을 발견하고 책속의 인물들이 상처를 해결해 나가는 내용 전개를 보면서 자신의 문제도 해결되는 듯한 효과를 얻음으로써 새로운 관계가 형성될 수 있도록 한다. 이처럼 치료와 교정을 목적으로 하는 독서는 처방에 따른 형식을 취하는데, 김정근[10] 은 독서치료의 기본적인 진행원리를 다음과 같이 제시한다.[11]

① 먼저, 치유적 책읽기
- 선정된 치유서를 한꺼번에 또는 몇차례에 나누어 집중하며 통독한다.
- 읽으면서 떠오르는 생각과 느낌에 주목한다.
- 책의 내용을 자세히 기억하려고 노력할 필요.

10) 김정근. 2004. 상처 받은 마음의 유능한 주치의, 독서. 『사람과 책』 68쪽

11) 현재 부산대학교 일반대학원, 교육대학원, 평생교육원, 독서요법사 과정에서 치유적 책읽기, 치유적 글쓰기, 치유적 말하기의 세가지 과정의 활동을 도입하여 활용하고 있으며 이는 참여자들이 독서치료의 체험을 극대화하기 위해 제시되는 가이드라인이다.

는 없다. 마음으로부터의 공감이 중요하다.

② 다음으로, 치유적 글쓰기

- 처음 치유서를 손에 들었을 때의 느낌
- '나'에게 와 닿는 메시지의 강도
- 읽는 과정에서 '나'의 내면에 일어나는 생각과 감정의 파장
- 다 읽고 났을 때 정리되는 생각
- '나' 자신에 대한 새로운 이해, 주변 사람들에 대한 새로운 해석
- 읽고 나서 떠오르는 얼굴, 읽기를 권하고 싶은 사람, 선물하고 싶은 사람
- 위의 내용을 정리하여 종이 위에 솔직하게 적는다.

③ 마지막으로, 치유적 말하기

- 준비해 온 '치유적 글쓰기'를 바탕으로 입을 연다.
- '나'를 남김없이 한껏 열어 보이며 표현한다.
- 다른 참여자들의 말에 귀를 기울인다.
- 다른 참여자들과 서로 마주 보며 토론한다.

2.2.3 독서치료의 현단계

최근 우리나라에서도 독서치료에 대한 관심과 논의가 활발해지고 있다. 문헌정보학, 교육학, 유아교육학, 아동학 분야에서 독서치료에 대한 연구가 진행되고 있으며 특히 '책읽기를 통한 정신치료연구실'[12] 의 활동이 주목할 만한데, 이들은 부산대학교 평생교육원에 '독서요법 사과정'을 운영하는 등 독서치료의 지평을 넓히고 인력 양성에도 기여하고 있다. 이러한 노력들이 도서관 기반의 독서치료프로그램[13] 개설로 이어져 지역주민의 정신보건에 기여하는 실천적인 모습도 확장되고 있다.

우리나라의 독서치료는 이제 이륙기를 벗어난 시점으로 아직은 일반인들을 위한 발달적 독서치료 단계에 머물고 있지만, 도서관 현장의 독서치료프로그램이 정착되고 경험이 축적되어 다양하고 심층적인 독서치료 프로그램 개발이 이어질 것으로 본다.

3. 나이 듦의 상처를 극복하기 위한 독서치료 프로그램

3.1 일상에서의 독서치료

정신적인 문제로 자기 자신이나 주변인들에게 갈등과 문제를 안겨 주는 사람들이 있다. 정신적 건강이란 일상생활을 항상 독립적, 자주적으로 처리할 수 있고, 스트레스에 대한 저항력이 있으며 정신적 성숙으로 원만한 사회생활

12) '책읽기를 통한 정신치료연구실'은 부산대학교 문헌정보학과 김정근 교수와 독서치료 전공 대학원생을 중심으로 2002년 초부터 시작되었다. 대학원의 학생, 현장사서들로 구성되어 교과과정 이외의 정신분석 혹은 독서치료와 관련된 책을 읽고 함께 토론하며 문헌정보학 입장에서 그 활용방안을 모색하기 위한 모임이다. 독서와 토론의 결과를 사서직과 지역사회 정신보건의 관계설정으로 연결시켜 보려는 것이 궁극적인 관심사라고 할 수 있으며 관련도서의 토론을 통해 참여자 스스로 치유되는 경험도 하고 문헌정보학과 도서관 및 사서의 역할을 고민하게 하는 계기를 마련하는 실험적인 모임이다. 2005년 현재 분과활동으로 그 영역을 넓히고 있다

13) 공공도서관에서 독서치료에 대한 자발적 논의와 움직임이 처음 일었던 울산 남부도서관은 '독서치료관련도서' 코너를 마련해 도서관을 찾는 시민들이 자유롭게 이용할 수 있도록 하고 있으며 '마음 아픈 이들을 위한 자가치유 도서목록'에는 〈우울증〉 등 마음의 상처를 이해하는 책 79종과 〈어린이 심리치료〉 등 마음의 상처를 치료하는 책 181종으로 영역을 구분하여 서비스 하고 있다. 울산남부도서관을 시작으로 부산의 남구도서관, 연산도서관, 경남 양산도서관, 창녕도서관 등에서 사서가 주도하는 독서치료프로그램이 운영되었거나 지금까지도 이어지고 있다.

을 할 수 있는 상태를 의미한다. 그렇지 못한 경우 정신적으로 병적인 증세는 없지만, 낮은 자존감과 부정적 감정 등으로 능력발휘를 제대로 못하거나 사회환경에 적응하지 못하게 된다. 이는 좋지 않은 환경이나 상황에 적절하게 대처하지 못하는 미성숙한 행동장애로 나타나기도 하며 악화될 경우 정신병으로 발전할 가능성도 있다. 정신적 장애는 자신은 물론 주위의 가족이나 타인이 인식하는 경우도 있고, 장애를 인식하지 못하는 가운데 서로서로에게 많은 상처를 주고 받으며 또 다른 장애를 낳게 되는 경우도 있다.

그렇다면 우리가 일상에서 가볍게 치부하며 지나치던 정신적 장애를 어떻게 치유하고 예방하는데 독서치료가 개입할 가능성이 있는가? 지금까지 독서치료와 관련한 여러 가지 이론과 실천은 이에 대해 긍정적인 답을 내놓고 있다. 독서치료를 통하여 치료자는 참여자와 자료를 적절히 매개함으로써 책을 통하여 자신의 문제를 객관적으로 이해하고 자신의 아픔을 통찰할 수 있는 기회를 가지도록 하며, 이 과정을 통하여 자신의 새로운 면을 발견하고 변화할 수 있는 계기를 마련할 수 있다. 또한 책을 통하여 서로의 아픔을 나누며 정보를 교환함으로써 정신적 상처의 피해를 줄이고 예방할 수 있다.즉, 책은 인간의 심리나 정신에 작용하여 마음의 변화를 일으키도록 유도하여 상처받은 사람을 치유하는 능력이 있는 것이다. 이러한 독서치료의 개입 가능성은 이론적이고 추상적인 것이 아니라 여러 곳에서 경험적으로 인지되고 있다.

독서치료는 마음의 상처를 안고 있는 이들의 삶을 질적으로 개선하기 위한 다각적인 방법중의 하나로서 억압된 정서를 표출시키고 승화시켜 생활만족도를 높여 삶의 질을 향상시키려는 접근방법이다. 치료자가 제시한 책을 읽으면서 책 속의 등장인물을 상처 입은 자신과 동일시하면서 카타르시스를 경험하고 통찰을 얻은 후 주위에 책을 권하고 아픔들을 나누고 고백할 수만 있으면 특별한 프로그램을 진행하지 않고서도 독서치료의 가능성은 충분하다고 할 수 있다. 또한 책속의 등장인물이 어려움을 이겨나가는 방법과 용기를 가지는 것을 보면서 자신도 그렇게 할 수 있다는 자신감과 방법도 배울 수 있다. 독서치료에 있어 치료사는 '책'이기 때문이다.

3.2 독서치료 프로그램

3.2.1 참여자의 특성(표 1 참조)

가) 대상자 A

A는 형제가 많은 집의 막내아들로 태어나 어머니를 일찍 여의고 아버지와 형들로부터 권위적인 교육을 받고 자라났다. 밝고 정직하며 온순하여 친한 친구들이 많다. 농가의 장녀와 결혼하였고, 경제적으로 풍부하지는 않으나 대범하고 활발한 성격의 아내와 온유하고 정이 많은 A의 가정생활은 주위의 부러움을 산다. 가계를 돕기 위해 아내가 점포를 운영하므로 저녁시간에 대상자는 자녀들을 돌본다. 요즘들어 아이들이 각각 초등학교, 중학교 수업을 마친 후 바로 학원에 가니 혼자 남아 있는 시간이 많아져 때때로 동료들, 이웃들과 술잔을 기울이기도 하였으나 나이가 들어서인지 모임을 마치고 집에 오면 씁쓸하기는 마찬가지라 정해진 회식이 아니면 귀가하는 편이다. 가족들이 없는 텅 빈 방에 혼자 누워 있으면 '여지껏 열심

히 살아온 것이 이런 것이었나?' '결국엔 나 혼자 이렇게 누워있게 되는 것일까?' 등등의 여러 가지 생각들에 만감이 교차한다고 한다.

나) 대상자 B

B는 농가의 장녀로 태어나서 어릴 적부터 부모님이 논, 밭에 나가면 동생들 보살피고 가사를 돌보았다고 한다. 평소에 활달하고 정이 많은 성격으로 일하러 나가는 부모님을 대신해 가사를 돌보는 일을 당연한 일로 자처해서 했다. 월급쟁이 신랑과 결혼하여 부산으로 왔으며 경제적으로 힘들지는 않았으나 집에만 있는 것이 무료하고 답답하여 가계에도 도움이 될 겸 조그만 가게를 꾸려나가고 있으며 몸은 조금 피곤해도 부식비와 아이들의 학원비 등에 보탬이 되는 것을 즐거워하고 있다. 요즘들어 일기가 고르지 못하거나 손님이 뜸해지면 아직까지 시골에서 농사를 짓고 계시는 부모님 생각과 어릴적 추억들이 떠올라 결혼전에 들었던 흘러간 팝송이나 유행가를 틀어 놓고 흥얼거리며 옛생각에 눈시울이 붉어지기도 한다. 특히 동그란 의자에 혼자 덩그러니 앉아 어깨와 다리를 두드리는 일들이 잦아지고 몸이 예전같지 않음을 느끼며 괜시리 거울을 꺼내 눈가의 주름살과 얼굴의 티끌을 찾아내곤 한다고 한다.

다) 대상자 C

C는 4녀 1남 중 4녀로 태어나 유복하게 자랐으며 남동생을 있게 해준 막내딸이라는 이유로 귀여움을 받으며 자랐다. 공무원인 아버지로부터 안정을 얻었으며, 어머니의 긍정적인 성격으로 인해 현재의 삶에 만족하도록 가정교육을 받았다. 성장과정에 있어서도 어려움이 없어 대체적으로 가정과 사회에서 순종적이며 무난한 성격을 지니고 있다. 다소 의존적인 성격이자만, 결혼생활도 원만했다. 그러나 IMF 체제와 구조조정으로 인해 남편이 직장을 직장을 잃게 되고, 갑자기 감당해야 되는 과다한 책임으로 인하여 남편과의 많은 갈등과 위기가 있어 불안함이 있었다. 요즘들어 부쩍 아이들이 자라면서 그들에게 투자하는 시간이 적어지고 살림사는 것에 꾀가 생기자 슬그머니 흰머리가 눈에 거슬리기 시작하고 눈가의 잔주름과 시들해진 피부가 마음에 걸린다. 마음은 계속 여고생인데 몸은 변함없이 꾸준히 나이들어 중년으로 가고 있음을 인지하기 시작했다.

라) 대상자 D

D는 2녀 1남의 장녀로 태어나 명문대를 나오신 부모님으로부터 정신적 지원은 많이 받았으나 아버지의 사업실패로 인해 부모님이 작은 가게를 꾸려 생계를 유지해야 하였으므로 초등

(표 1) 참여자의 특성

참여자명	성별	연령	직업	거주지
A	남	44	공무원	부산시
B	여	38	점포운영	부산시
C	여	47	공무원	부산시
D	여	48	공무원	부산시
E	여	54	주부	김해시

학교 시절부터 동생들을 보살펴야 했다.

장손과 결혼하여 시어머니와 시동생이 같이 살며 시댁에서도 큰사람 역할을 했다. 친정에서는 큰 딸, 시댁에서는 큰 종부이다 보니 마음에 안드는 것이 있어도 변명하거나 트집잡지 않으며 겉으로는 대범하게 표현하고 속으로 화를 삭히는 편이다. 시댁과 친정의 대소사를 모두 책임져야 하는 부담감에 현실을 벗어나고픈 마음이 일기도 한다고 한다. 살아온 것에 대한 회의가 느껴질 때면 책을 통해서나 인터넷을 서핑하면서 자신을 추스려 보기도 하며 어차피 내가 감당하고 받아들여야 할 과제라면 긍정적으로 받아들이자는 신념으로 스스로 마음을 조절하고 통제하나, 나이가 점차 들어가며' 이 나이에 이렇게 까지 참고 누르며 살 필요가 있나?' 싶어 한계를 느낄 때도 있다고 한다.

마) 대상자 E

E는 형제가 많은 집의 둘째 딸로 화목한 가정에서 부모의 사랑을 받고 자랐으나 아버지의 사업실패로 부모와 떨어져 중·고등학교시절을 보냈으며, 성장해서야 부모와 합가하였다. 사람만 성실하면 된다는 생각에 가난한 집안의 차남과 결혼하였으나 남편의 뒷바라지와 아이 둘을 키우며 경제적, 정신적으로 힘든 결혼 시절을 보냈다. 남편과 자식들을 위해 희생하며 살아왔으며 가족을 통해 자신의 의미를 찾았다고 했다. 박봉에 자택을 마련하고 아이들 사교육비와 대학 학비를 대느라 자신을 생각할 겨를이 없었다고 한다. 그러나 얼마전에 얻은 병에 대한 두려움으로 나이들어감을 인지하고 자녀들도 이제 자신의 도움을 필요로 하지 않고 남편도 예전 같지 않으니 이제껏 살아온 것에 회의가 생겨 답답한 마음에 친구들과 수다를 떨고 등산을 하든지, 비디오를 보든지, 화단을 가꾸는 일로 소일한다고 했다.

3.2.2 자료선정

인터넷 서점에서 '나이 듦', '나이', '중년', '노년', 등의 검색어로 일차 검색을 하여 약 150여 책의 리스트를 확보하였다. 그 중 '책소개'와 '미디어리뷰'를 참고로 나이 듦에서 오는 신체적, 심리적, 사회적 변화를 느끼면서 입은 마음의 상처와 그것을 극복한 내용이 담겨있어 연구의 내용과 적합하다고 판단한 도서 29책을 선정하였다. 선정된 도서를 연구자들이 먼저 읽은 후 상황별 과제에 적합한 자료를 대상자에게 권하였다.

3.2.3 독서치료 프로그램 경험 사례 분석

직장을 다녀야 하는 대상자 A, C, D, 가게를 닫은 새벽부터 잠을 잔 후 오후에 가게를 여는 B, 그리고 시외에 거주하면서 아침에 출근하는 배우자와 오후에 출근하는 아들로 인해 규칙적인 시간을 낼 수 없는 E로 인하여 개별적인 직접면담과 전화통화, E-Mail을 통하여 나이 듦에서 오는 여러가지 사연들을 수집하였다.

먼저, 현재 대상자들의 감정을 탐색하기 위해 그들의 가정대소사와 관련된 대화를 나누는 것으로 인터뷰를 시작하였다. 이어서 연구의 취지를 설명하고 대상자들이 나이 듦의 변화로 인해 상처를 입은 사례들을 밝히도록 유도하여 자료를 수집하였으며, 마지막으로 선정된 도서를 읽고, 그 책들을 통하여 상처의 근원을 돌아보고 자아를 찾게 되면서 마음이 변화되는 과정을 파악하였다. 이 과정을 신체적 측면 인지

적 측면, 사회적 측면으로 나누어 정리하였다.

가) 신체적 변화에 따른 마음의 상처

나이 듦은 신체적 변화로부터 비롯된다. 많은 사람들이 나이가 들어가는 것을 인지할 겨를도 없이 하루하루 바쁜 일상을 살아가기도 하고, 나이 듦이 두려워 무심한 척 덮어두기도 하다가 가늘게 쌓여있던 눈가의 주름살이 깊게 패이게 되고, 어른거리는 글자를 돋보기 없이는 볼 수 없으며 흰 머리카락이 걷잡을 수 없이 늘어가는 것을 갑자기 감지하게 되면서 한없는 두려움과 서글픔이 인다. 그러나 누구에게나 오는 자연스러운 현상이라는 사회통념으로 인하여 주변인들에게 하소연하지도 못한 채 혼자서 끙끙거리다가 마음의 상처로 남게 되기도 하고 때로는 정신적 치료를 받아야 할 정도로 크게 진행이 되기도 한다. 나이 들어가면서 오는 신체적 변화에 마음의 상처를 감지하게 된 대상자가 책을 통하여 자아를 발견하게 되고 긍정적인 사고로 행동하는 과정을 다음의 사례에서 볼 수 있다.

① 대상자 B의 사례

• 상황

나는 조그만 코너에서 저녁부터 밤까지 악세서리와 가방을 파는 가게를 운영하고 있다. 요즈음은 비가 자주 내려 가게가 정상적으로 돌아가지 않아 마음이 불편하다. 오늘도 비가 올 듯하여 가게문을 열어야 하나 말아야 하나 고민을 하다가 문을 여는 것이 마음이 편할 것 같아 가게로 나가기로 했다. 박봉에 직장을 다니는 남편과 내가 꾸리는 가게의 수입으로 아이 둘을 키우며 내 집 가질 꿈으로 힘드나마 열심히 살고 있다. 가끔 어렸을 적 시골에서 논두렁 밭두렁을 뛰어 다니던 때가 그리워지며 아직도 농사를 짓고 계시는 어머니가 생각난다. 손님이 뜸할 때면 예전과 같지 않은 피곤한 몸과 보이지 않게 쌓여져 가는 주름살과 거무튀튀해지는 얼굴을 보면서 괜시리 두려움이 인다. 3평 남짓의 이 공간에서 나의 젊음이 시들어 가고 있음을 내 몸의 변화를 통해 보면서 서글프고 우울하여 한없이 울었던 기억이 난다.[14]

• 권장도서

홍영녀, 『가슴이 하고 싶었던 이야기』, 다음세대, 1995.

박혜란, 『나이 듦에 대하여』, 웅진지식하우스, 2005.

• 변화

며칠전 ○○○님의 추천으로 『가슴이 하고 싶었던 이야기』를 읽고는 문득 시골에서 농사를 짓고 계시는 노모 생각이 났다. 지금은 밭에 나가 일 할 시간인걸 알면서도 전화를 했는데 역시나 받지 않았다. 저녁에서야 엄마와 통화를 하여 안부를 물었고 그것만으로는 성에 차지 않아 조만간 비가 와서 가게문을 못여는 날엔 시골에 다녀올 생각이다. 미리 퍼머라도 해놓아야겠다. 문득 나의 가게에서 나이 들어감을 서글퍼하고 원망했던 마음들은 나와 같이 늙어가신 엄마를 생각하며 나와 같이 나이 들어갈 우리의 아이들을 생각하니 이 자그마한

14) B와의 인터뷰(2005. 7. 8)

공간이 희망의 코너로 변신되는 것 같다. 정말 살아가는 것이 마음먹기에 달려있는지 우울함이 한결 나아지고 가슴이 시원하게 뚫리는 것 같다. 독서치료 운운하면서 책을 권하길래 내 마음이 바뀌리라는 생각은 전혀 하지 않고 그저 심심풀이 재미로 읽은 책이었는데, 이 책이 나의 마음에 조금의 변화를 주었다. 그래서 ○○○님이 '독서치료'라는 단어를 썼나 보다.[15]

• 분석

날씨가 궂은 날에는 몸이 예전 같지 않음을 느끼면서도 아무에게도 털어 놓지 못한 채 좁은 공간에서 혼자 우울해 했던 B는 책 속의 등장인물들을 통하여 함께 위기에 처해 아파하며 그 위기를 극복하고 해결하는 경험을 하고 동일시의 과정을 거쳐 카타르시스와 통찰이 일어났다. B가 겪은 나이 듦의 신체적인 변화에 마음의 상처를 본인은 인지하지 못한 채 늙어서까지 고생하신 시골의 노모에게 대입하고 건강한 정신의 자녀들을 양육하려는 희망으로 연결하여 '어머니 - 나 - 자녀'로 이어지게 한 사례이다. 우리는 B의 심리적 초조함과 우울함이 나이 듦의 신체적 변화에서 오는 것임을 확인하였고 책을 통하여 자신의 내면에 충실하고 일상생활에서 활력적인 변화가 있음을 느낄 수 있었다.

② 대상자 E의 사례

• 상황

약 두달 사이에 갑자기 몸무게가 7Kg은 빠진 것 같다. 체중을 줄이려고 운동하고 식사조절을 해도 빠지지 않던 살이 … 거짓말같이 시장바구니 들 힘도, 걸레 짤 힘도 없다. 추석에 친정에 다니러 갔더니 엄마를 비롯해서 형제들이 "그 얼굴을 해가지고 여지껏 병원에 안갔느냐, 고생한 만큼 자식들이 알아주지 않으니 제 몸은 제가 간수해야 한다."고 핀잔들이다. 희생만 하다가 늙고 병까지 얻은 것 같아 집에 돌아와서 엄청 울었다. 시집와서 젊음을 다 바쳐 자식 키우고 신랑 내조하고 박봉 쪼개가며 내 집 마련하고 가사 돌보느라 몸이 축났건만 병원 가보라 소리 없이 비타민제만 내밀던 남편이 야속하고 제 할 일들만 바쁜 자식들도 오늘따라 미워 보인다. 명절에 친정에 다녀온 후 신랑과 아이들의 성화에 병원을 찾았더니 갑상선염이라며 젊은 의사 말이 "이 병은 신체가 걷잡을 수 없이 피곤하여 누워있기조차 힘들텐데 여지껏 어찌 보내시다가 이제야 병원에 오셨어요?" 하며 걱정해주는 말에 의례적인 줄 알면서도 어찌나 살뜰하고 고마운지 눈물이 쏟아지려는 것을 겨우 진정하여 병원을 나왔다.[16]

• 권장도서

이근후, 『중년 여성 이야기』, 한강수, 1994.

고광애, 실버들을 위한 유쾌한 수다, 바다, 2003.

다피츠, 메리, 『정오에서 해질녘까지』, 남학우 · 김효성 옮김, 성바오로, 2003.

• 변화

○○○가 자신을 찾아주는 책이라며 몇 권을 놓고 갔다. 심심풀이로 한 단락 한 단락 읽었더니 재미있다. 나같이 사는 사람도 여럿이구나

15) B와의 인터뷰(2005. 8. 27)
16) E와의 인터뷰(2005. 8. 4)

싶다. 책을 덮고 누웠더니 만감이 교차한다. '나는 누구인가?', '나는 왜 사는가?', '나는 누굴 위해 사는가?' … 생각하고 싶지 않아 애써 모른 척했던 의문들이 오늘따라 나를 괴롭힌다. 지난 세월 헌신하며 살았고 그 덕분에 신랑 건강하고 아이들은 대학을 졸업하여 각자 사회생활을 하는 것에 행복을 느끼며 그것이 여자의 일생이라고 생각했건만 내가 아프니 모든 것이 속절없고 야속하다. 신랑은 집을 나서면서 "집안 일은 제쳐두고 한숨 푹 자, 자꾸 쓸데없는 일에 신경을 쓰니까 몸이 상하지, 신경성이야 신경성!" 한다. 아이들은 "저녁 걱정 안하시게 먹고 들어올께요." 한다. 쓸데없는 것? 신경성? 내 밥 걱정은 안하고 저희들은 엄마 생각해 주는 척 밥을 먹고 온다고? 하긴 가족들이 대신 아파줄 수도 없고 내가 아프다고 해서 출근을 마다할 수도 없으니 결국 나 혼자 아프고 나 혼자 서야 하는 것이다. 왜 50이 넘어서야 이런 생각이 드는 것일까? 왜 50이 넘어서야 이런 이야기들이 귀에 들려오는 것일까? 내 자신이 야속하고 짜증스럽기만 하다. 밀려오는 많은 생각들에 머리는 복잡하지만 가슴 한구석에서는 한 줄기 작은 빛이 꽂히는 것 같은 기분이다. 오늘 병원 다녀오는 길에는 가을 야생화 화분을 사와야겠다.[17]

• 분석

위의 사례는 대상자 자신의 몸에 병이 진행되고 있음을 감지하지 못한 채 피곤한 것이 곧 주부의 삶이라는 생각과 신랑, 아이 둘의 뒷바라지에 세월을 보내는 것에 행복을 느꼈던 중년여성의 이야기이다. 자기 자신의 삶은 접어둔 채 가족들만을 위해 사는 것, 질병조차도 마음의 상처로 인식하지 못한 채 가족들과 어울려 사는 것에 만족하며 살다가 자신의 존재를 확인할 수 있는 도서를 권장받았다. 처음에 손사레를 치며 거절했던 대상자는 몇권의 책을 통하여 자기 자신에게 여러 가지 질문을 던지는 것으로 카타르시스를 느끼기 시작했으며 자아를 발견하는 계기가 되었다. 앞으로도 시간을 가지고 책을 통하여 자기를 찾는 훈련으로 자아정체감을 찾아 홀로서기를 해야 할 것이다. 우리는 대상자가 몇 권의 책을 통하여 책속의 등장인물과 자기 자신을 견주어보며 살아온 어제를 생각하고 자신에게 질문을 던지게 되는 마음의 동요를 지켜보면서 독서치료의 효과에 대한 자신감을 다시 경험하였다.

나) 인지적 변화에 따른 마음의 상처

나이가 들어감에 따라 생산성과 활동성이 위축되며 이에 따라 여러 가지 심리적 변화가 이어진다. 사회를 대하는 자세가 소극적 방식으로 전환되며, 환경 변화를 수용하지 못하고 자신의 사고방식을 고집하는 경향이 증가한다. 감각기관의 퇴화로 일상에서 실수와 좌절을 경험하므로 행동이 조심스러워지며, 경제문제, 신체적 능력의 쇠퇴, 가족으로부터의 소외로 인해 외로움, 과거에 대한 후회와 과거의 갈등이 되살아나 자책감 등의 정서적 문제가 야기될 수도 있다. 그러나 나이가 들어 갈수록 많은 정보를 빠르고 정확하게 처리하고 새로운 사실을 발견하는 능력은 떨어지지만, 삶의 다양한 문제 상황에 직면했을 때 풍부한 인생경험과 지

17) E와의 인터뷰(2005. 9. 30)

식에 기초하여 더 지혜롭게 대처할 수 있다는 점을 자각할 수 있는 계기가 필요할 것이다.

사실 지적능력의 감퇴는 20대 중반부터 시작되며 이에 따라 지능 저하, 기억력 감퇴, 사고의 경직성, 사고능력의 저하 등의 현상이 나타나다. 이후 신체적 능력의 약화, 문제해결능력의 감퇴, 직업에서의 은퇴 등으로 성격변화도 이어져 소극적 대처방식과 경직성이 증가하고 늘 행동이 조심스러워진다. 그러나 생각만 그러할 뿐 사회에서든 가정에서든 아직은 뒷전으로 물러서기는 아쉬우며 적당히 나이가 든 지금이야말로 재미있게 열성적으로 삶을 살고 싶다는 생각이 간절해진다. 목표를 향해 열심히 자신의 삶을 살고 있음에도 기억력의 한계와 사고능력의 저하 등으로 한 켠에서 느껴지는 서글픔과 섭섭함에 마음의 상처에 시달릴 수밖에 없다.

① 대상자 C의 사례

• 상황

몇 달 전에는 잘 외워지지는 않았지만 줄기찬 반복적인 익힘을 통해서 한자능력자격증도 얻었고, 지금은 컴퓨터 자격증을 준비하고 있는 직장여성이다. 퇴직을 하려면 아직 10년이나 남아있고 동료들에게 뒤지지 않는 직장생활을 하려면 아직도 배워야 할 것들이 있어 나름대로 계획을 세워 열심히 하려고 한다. 하지만 학생들의 이름, 지인의 전화번호 등은 메모를 해놓아야 안심이 될 정도로 외워지지를 않는다. 이제는 이름이나 숫자를 외울 생각은 포기하고 메모에 모든 것을 맡겨버렸다. 그래도 학창시절에는 책이름과 지은이를 잘 외워 '책박사'라는 애칭까지도 지녔었는데 모든 것이 가물가물해지는 자신이 답답하고 간혹 실수를 할까봐 젊은 사원들과 대화하기가 두렵기까지 하다.[18]

• 권장도서

스왈츠, 수잔, 이혜경 옮김, 『나는 주름살 수술 대신 터키로 여행간다』, 나무생각, 2002.

람다스, 강도은 옮김, 『성찰』, 씨앗을 뿌리는 사람들, 2002.

• 변화

얼마전 무심코 접하게 된 책들을 읽고 유쾌한 마음이 들어 나이 듦에 관련한 몇권의 책들을 더 접했다. 구체적으로 정확하게 무엇인지는 모르겠지만 여러 가지 책들이 나의 내면에 변화를 일으키는 것 같다. 나는 이제 나이를 부정하지 않고 나이를 속이지 않으려고 한다. 모든 사람들이 나를 주시하고 있다는 착각에서 벗어나고 꾸며낸 모습으로 나를 포장하지 않는 편안하고 자유로운 중년을 즐길 것이다. 울고 싶을 때 엉엉 울고, 웃고 싶을 때 큰소리로 웃고, 소리 지르고 싶을 땐 크게 소리지르고 스카프를 하고 싶을 땐 빨간 스카프를 목에 두를 수 있는 못말리는 용감한 중년이 될 것이다. 그리고 며칠전 나이 듦에 서글퍼하고 두려워했던 동료들에게도 이 책들을 권하고 싶다. 같이 즐기고 싶다.[19]

• 분석

위의 사례에서 대상자는 책을 통하여 자신이 가지고 있는 상처의 원인을 찾아내고 새롭게

18) C와의 인터뷰(2005. 7. 1)
19) C와의 인터뷰(2005. 8. 10)

변화되고 치유되는 기쁨을 누리는 것을 볼 수 있었다. 자신의 행동과 삶 전반에 커다란 영향을 미치는 큰 상처가 없는 사람이라 할지라도 책읽기를 통하여 등장인물의 삶을 간접적으로 체험하면서 그들의 상처와 삶을 이해할 수 있을 때 내 자신의 삶도 진정으로 수용할 수 있다. 뿐만 아니라 책읽기를 통하여 자신에 대한 존중과 사랑을 바탕으로 자아가 튼튼한 사람으로 변화될 때 사회생활에서 부딪치는 크고 작은 고난과 역경에서 좌절하지 않는 용기를 얻을 수 있을 것이다.

② 대상자 D의 사례

• 상황

어느덧 내 나이가 벌써 불혹을 넘어 쉰고개를 바라보고 있다 생각하니 나 자신이 아직 이건 아니라고 부정하고 싶어진다. 남의 이야기처럼 생각되었건만 이젠 현실로 다가서고 있는 것을 새삼 실감하며 긴장도 된다. 바쁘게 앞만 보며 살아오다 문득 뒤돌아보니 아무것도 이룬 것은 없고 세월만 잡아먹은 느낌에 울컥한다. 일상생활의 경쟁 속에서 부대끼며 아웅다웅 보낸 세월들이 부질없었다는 생각이 지나간다. 살아온 나날들이 허무하다. 싫든 좋든 인연이 되어 결혼하게 된 남편에게는 마음에 안드는 부분이 있어도 참고 배려하려고 나름대로 노력했으며, 하나뿐인 딸을 위해서는 아이가 원하는 한 다 해주고 싶어 아끼지 않고 지원하고 있다. 장손의 아내이므로 집안대소사를 책임지고 있으며 내가 이 집안으로 시집왔으니 당연히 해야 한다는 생각에 몸은 고달프지만 큰 불만 없이 오늘까지 왔다. 직장에서도 동료관계나 상하관계에서 마음이 상했을 경우에는 혼자 삭이다가 내가 즐겨보는 일본어 잡지, 뉴스, 신문을 보면서 그 속의 내용에 빠져 들어가서 내가 주인공이 되어서 상상의 나래 속으로 날아 들어가서 잠시 현실을 도피하곤 한다. 잠시나마 현실을 벗어나 공상의 세계로 빠져 들어가서 내가 아닌 또 다른 나를 경험하며 즐거움을 찾고 스트레스를 풀곤 한다.[20]

• 권장도서

니어링, 헬렌, 이석태 옮김, 『아름다운 삶, 그리고 마무리』, 보리, 2002.

고광애, 『아름다운 노년을 위하여』, 아침나라, 2002.

• 변화

순간 순간 피어오르는 화를 삭힐 겸 책을 읽기도 하고 드라마, 잡지, 인터넷 등을 통해서도 나를 다시 한번 추스려 보며 마음을 진정시키기도 했다. 하지만 이번에 ○○○가 권장하는 책을 읽고는 만약에, 내가 책에서 나오는 등장인물과 같은 상황이 전개되었다면? ... 만약에 내가 책 속에 나오는 등장인물과 같이 멋있게 해결하였다면?... 하는 생각과 함께 가공의 나를 만들어보면서 정말 재미있고 잠시나마 시름과 답답함을 벗어날 수가 있었다. 어디론가 멀리 떠나가 있고 싶은 충동도 느끼지만 생각뿐, 허락치 않는 현실로 인해 마음이 답답해질 때도 있지만 책속의 등장인물과 함께 수다도 떨고 여행도 하는 것이 나의 작은 행복이 되었다.

20) D와의 인터뷰(2005. 8. 4)

내가 감당하고 받아들여야할 과제라면 긍정적으로 받아들여야겠다는 마음을 가지게 된다.[21]

• 분석

대상자는 장녀로 태어나 장손에게 시집을 가 시댁의 대소사를 책임져야 하는 종부여서 그런지 대체적으로 싫고 좋음을 겉으로는 잘 표현하지 않으며 모든 것을 수용하는 편이다. 혼자서 속으로 화를 삭히고 스스로 마음을 다잡는 그는 책을 통하여 마음에 변화가 일어난다는 것에 거의 회의적이었으나 마지못해 책을 읽게 되었다. D는 가정과 직장에서 일어나는 일들을 기술하는 과정에서 자신이 당연히 해야 할 일이라고 생각했던 것들이 마음 깊숙한 곳에 상처로 자리잡고 있음을 알게 되었다고 하였다. 그는 책을 읽은 후 우리에게 자료를 제시하기 위해 자신의 삶을 나열식으로 기술하면서 자신을 찾아가는 과정을 경험하였다. 연구가 마무리된 이후 책을 더 추천해 달라고 하여 책을 통하여 자아를 찾고 삶의 활력소가 될 수 있도록 자가치유의 독서치료 과정을 스스로 계속하겠다는 의지를 보였다.

다) 사회적 변화에 따른 마음의 상처

나이 듦은 또한 사회 관계의 변화를 수반한다. 가족부양을 위해 경제활동을 하여야 하는 책임, 주변인들의 갑작스러운 사망 등으로 인해 사회와 가정에서 외로움과 소외감을 느끼는 인생의 위기를 맞이하기도 한다. 나이가 들어감에 따라 산업사회의 최대가치인 생산성과 자율성을 내화할 수 있는 능력이나 기회를 잃게 됨으로써 가정과 사회에서의 지위와 역할 감소 현상이 일어나며 젊은 세대와의 접촉이 제한됨으로써 소외감과 고독으로 마음을 앓게 된다.

① 대상자 A의 사례

• 상황

연이은 회식으로 술을 마셨더니 속이 쓰리다. "요즈음 선배들은 말귀를 잘 못 알아 듣는다.", "본인들이 충분히 할 수 있는 일인데 우리만 보면 시키려 들어 될 수 있는 한 선배들 눈에 안보이려고 한다" 등의 이야기를 듣고는 머리에 김이 나는 것 같아 쏟아 붓듯 술을 마셔댔으니 속이 멀쩡할 수가 있나? 직장생활이, 동창들 모임이 모두 짜증나고 두렵다. 저들은 나이 안들고 평생 청춘일 줄 아는가. 지금은 학원에 아들을 데리러 갈 시간이 되지 않아 이 생각 저 생각을 하며 방에 누워있는 참이다. 아들 녀석도 내 차 타고 학원을 오고 가고 할 뿐이지 도무지 말이 없다. 이제는 저하고 통하지 않는 말들이 하나둘씩 늘어만 가니 대화하기가 피곤한 모양이다. 직장에서 가정에서 이리 밀리고 저리 밀리는 것이 정말 나이가 들어서일까? 나이가 들어가면서 말귀를 못알아 듣고, 게을러지고, 행동이 느려지고, 세상사에 감이 떨어지는 걸까? 저녁 먹고 난 후 오는 잠을 뿌리치며 아이 데리러 가기를 기다리는 이 시간이 제일 고독하고 우울하다.[22]

• 권장도서

이미나, 『흔들리는 중년 두렵지 않다』, 한겨레신문사, 2003.

21) D와의 인터뷰(2005. 9. 8)
22) A와의 인터뷰(2005. 7. 8)

유경, 『마흔에서 아흔까지』, 나무생각, 2002.

• 변화

○○○가 책 몇 권을 권하여 주었다. 책을 베개 삼아 누워 있다가 누워 공상이나 하느니 시간이나 때울 심정으로 읽어 보았다. 방구석에 뒹굴거나 친구들과의 술 한 잔에 나이를 그냥 먹을 수는 없다는 생각이 든다. 책에도 있듯이 "인생이란 준비한 만큼의 결과가 따라오는 것" 같다. 나이 듦에 있어서도 분명 내가 준비한 만큼의 질적인 풍성과 격려와 사랑이 기다리고 있을 것이다. 당장 구체적으로 무엇을 어떻게 해야할 지는 아직 떠오르지 않지만 왠지 무엇인가는 준비해야 할 것 같다는 막연한 생각이 든다. 더 늦기 전에 이 책들을 읽게 된 것이 너무나 다행인 것 같다.[23]

• 분석

A는 독서치료를 통해 젊은 신입사원들과 자녀들이 자신을 "따돌리는" 것이 아니라 세상사는 것에 지쳐 살아가는 것이 무의미하게 느껴지는 자기 자신을 발견하게 되었다. 책 속의 유쾌하고 의욕적인 등장인물들을 통해 직장동료들과 가족과의 관계에서 나를 인정하고 그들을 이해하려고 애쓰는 마음의 변화가 일었으며 가족과 사회를 위해 무엇인가를 하려고 하는 의지가 일어남을 발견할 수 있었다. 이처럼 평상시의 대화에서는 자신의 문제나 상처를 드러내는 것을 꺼려하는 사람들도 책읽기를 통하여 자기를 드러내고 치유되는 과정을 스스럼없이 이야기 하게 되었다.

4. 결 론

개인의 능력, 기술과 생산성을 중요시하는 현대 사회구조와 현재 경제 침체를 겪고 있는 한국 사회는 사람들로 하여금 언제 자신에게 '퇴역'이 닥칠지 모른다는 불안감을 야기하고 있다. 대중매체 역시 은연중에 젊음과 외모, 그리고 경제력을 최고의 선으로 주지시키고 있다. 이런 사회문화적 맥락 내에서 급변하는 사회 분위기를 좇아가지 못하는 사람들은 자신을 무능력하고 무가치한 존재로 인식하는 경향이 있으며 생리적, 경제적 조건에서 주류에 편입되지 못하는 경우 심리적 위축에 따른 소외감, 무력감, 수치심 등에 빠지게 된다. 또한 나이가 들면서 자연스럽게 따라오는 신체적 기능의 퇴화로 감각이 둔화되어 새로운 변화를 수용하지 못하는 데서 오는 자존감 저하와 부정적 자기평가를 초래하기도 한다. 이와 같이 나이 들어가면서 생기는 신체적 변화, 사회적 지위의 변화, 인지적 변화는 특정시기의 특정인에게만 국한되는 문제가 아니라, 인생이란 긴 여정에 서 있는 사람들 모두가 직면하고 있는 문제이다.

이러한 문제인식에서 이 연구는 나이 듦에서 오는 신체적 변화, 인지능력의 변화, 사회적 역할의 변화로 인한 소외를 경험함으로써 다양한 마음의 상처를 받고 있는 주변의 사례들을 살펴보고 이에 대한 독서치료의 개입가능성을 알아보았다. 이를 위하여 이 연구는 선정된 대상자들을 통해 나이 듦으로 인한 상처의 실제 경험 사례를 살펴보고, 선정된 치유서를 읽고 난 후 마음의 상처가 완화되고 치유되는 경험을

23) A와의 인터뷰(2005. 8. 27)

제시하였다. 나이 듦으로 인한 마음 아픔을 겪고 있는 이들에게 적절한 치유서를 제시함으로써 자연스러운 변화를 수용하고 현명하게 대처하면서 인생을 행복하고 성숙하게 향유해 나갈 수 있는 가능성을 제시한 것이다.

이 연구를 위하여 자신들의 마음 속의 이야기를 꺼내고 놓고, 선정된 책을 읽고, 읽고 난 후의 변화가 일어나는 마음을 이야기해준 대상자들도 독서치료의 필요성과 효능에 대하여 주변의 사람들에게 널리 알리는 등 열성적 반응을 나타내었다. 이와 같이 경험을 통한 사람들의 긍정적인 격려와 믿음을 통하여 독서치료의 치유능력을 재확인하게 되었다. 이들은 자신들의 아픔이 어디서 오는지도 모른 채 막연히 배우자에게 화를 내고, 자녀들을 속박하고 부모에게 투정하고 있었다. 이들은 제시된 책을 통하여 자기와 같은 길을 걸어간 부모와 전화 통화를 하였고, 소리내어 울기도 했고, 자기자신을 찾는 계기도 마련하였으며 인생이란 준비한 만큼의 결과가 따라 온다는 통찰도 얻었다. 문제의 근원을 발견하고 마음의 고통에서 벗어나 마음이 가벼워지고 치유되는 대안적 요법인 독서치료가 많은 도움이 되었다. 책을 통해 억눌린 마음을 풀 수 있고 적절하게 분노를 풀고 원인 모를 슬픔이나 짜증을 제대로 인식하고 다루는 방법을 터득한 것이다.

이렇게 우리는 이 연구를 통틀어 나이 들어가는 것의 변화를 수용하여 상처난 마음이 완화되고 치유되는 과정을 실제적으로 경험하였다. 이 연구를 통해 우리는 '나이 듦'을 노화나 퇴화 같은 신체의 외면적 변화로만 인식하는 데서 벗어나 자연의 순환의 일부분으로 받아들일 수 있었다. 그리고 '나이 듦'을 회피하거나 부끄럽게 생각할 것이 아니라 성장의 단계로 자연스럽게 받아들여야 한다는 것과, 외면적인 성취에만 연연하면서 사는 삶의 태도에서 한발짝 물러나 내면을 성찰하고 변화를 수용하는 힘과 의지를 가져야겠다는 각성이 생겼다.

이 연구는 연구자들이 일상적으로 접하는 주변인을 대상으로 하였다는 한계가 있다. 따라서 후속연구에서는 배경이나 환경이 다른 다양한 연령층과 직업군을 대상으로 나이 듦으로 인한 상처를 보다 세분된 유형으로 구분하고 상황에 대한 심층적인 분석을 실시한 후 그에 맞는 치유서를 개발하고 제시할 수 있는 방안이 연구되어야 할 것이다. 또한 독서치료의 형태에 있어서도 자가치유뿐만 아니라 3-5명, 7-8명 등의 소규모 그룹 또는 공공도서관의 독서치료 프로그램 같은 다양한 형태의 프로그램들이 시도되고 현장에서 적용되어야 할 것이다.

참 고 문 헌

고광애. 2002.『실버들을 위한 유쾌한 수다』, 서울: 바다.

고광애. 2000.『아름다운 노년을 위하여』, 서울: 아침나라.

골드, 조셉. 2003.『비블리오테라피 : 독서치료, 책속에서 만나는 마음치유』. 이종인 옮

김, 서울: 북키앙

김경숙. 2004.『성인아이 문제와 독서치료』, 김정근 기획·감수, 서울: 한울.

김경숙. 2005. 독서치료의 가능성과 적용.『국립대학도서관보』, 23: 21-52.

김명자. 1998.『중년기 발달』, 서울 : 교문사.

김민주. 2004.『어린이의 상한 마음을 독보기 위한 독서치료』, 김정근 기획·감수, 서울: 한울.

김수경. 2004. 주부의 마음상함과 독서치료 프로그램에 관한 연구.『한국도서관·정보학회지』, 35(2): 243-272.

김수경. 2005. 주부를 위한 독서치료 프로그램의 실제.『한국도서관·정보학회지』, 36(1): 269-307.

김수경. 2005. 독서치료의 힘, 인간띠를 이루다.『도서관 문화』, 46(8): 41-65.

김수진. 2004.『대학생의 '문제음주'와 독서치료』, 김정근 기획·감수, 서울: 한울.

김순화. 2004. 독서치료 프로그램 운영의 실제 : 울산남부도서관 사례를 중심으로.『제42회 도서관대회 주제발표논문집』, 94-131.

김정근. 2004. 상처입은 치유자 Wounded Healer.『출판저널』, 6월호: 146-147.

김정근. 2004. 스캇 펙(M. Scott Peck)을 아십니까?.『국회도서관보』, 6월: 58-61.

김정근. 2005. 자가치유서 Self-halp Books의 발견.『출판저널』, 4월호: 138-139.

김정근. 2004. 치유서란 무엇인가.『도서관문화』, 45(9): 74-76.

김정근. 2005. 김정근의 독서치료 이야기 : 치유는 각성(awakening)이다.『출판저널』, 3.

김정근. 2004. 치유서의 조건.『출판저널』, 11월호: 48-49.

김현희외 공저. 2003.『독서치료의 실제』, 서울: 학지사.

나우웬, 헨리. 2001.『상처입은 치유자』, 최원준 옮김, 서울: 두란노.

니어링, 헬렌. 2002.『인생의 황혼에서』, 전병재·박정희 옮김, 서울: 민음사

니어링, 헬렌·니어링, 스코트. 2002.『조화로운 삶의 지속』, 윤구병·이수영 옮김, 서울: 보리.

니어링, 헬렌. 2004.『아름다운 삶, 사랑 그리고 마무리』, 이석태 옮김, 서울: 보리

다피츠, 메리. 2003.『정오에서 해질녘까지』, 남학우·김효성 옮김, 서울: 성바오로.

드라이스마, 다우베. 2005.『나이들수록 왜 시간은 빨리 흐르는가』, 김승욱 옮김, 서울: 에코리브로.

람 다스. 2002.『성찰』, 강도은 옮김, 서울: 씨앗을 뿌리는 사람들.

루빈, 릴리언. 1996.『중년여성의 좌절과 홀로서기』, 서울: 정우사.

리빙스턴, 고든. 2005.『너무 일찍 나이들어버린 너무 늦게 깨달아버린』, 노혜숙 옮김, 서울: 리더스북.

메일런트, 조지. 2002.『10년 일찍 늙는 법, 10년 늦게 늙는 법』, 이덕남 옮김, 서울: 숲

모루아, 앙드레. 2002.『나이드는 기술』, 정소성 옮김.

문태준. 2003.『뜻있고 아름다운 노년을 위하여』, 서울: 지식과 경영.

바르데츠키, 배르밸. 2003.『따귀맞은 영혼』, 장현숙 옮김, 서울: 궁리.

박혜란. 2001.『나이 듦에 대하여』. 서울: 웅진닷컴.

비어드, 페트리샤. 2003.『엄마와 딸, 함께 나이 드는 여자』, 공경희 옮김, 서울: 세종서적.

소노 아야코. 2002.『중년이후』, 오경순 옮김, 서울: 리수.

손정표. 2001.『신독서지도방법론』. 대구: 태일사.

송영임. 2004.『독서치료와 공공도서관 서비스』, 김정근 기획·감수, 서울: 한울.

스노든, 데이비드. 2003.『우아한 노년』, 유은실 옮김, 서울: 사이언스북스.

스콧, 윌러드. 2004.『삶의 열정에는 마침표가 없다』, 박미영 옮김, 서울: 크림슨.

신주영. 2004.『독서치료와 도서관의 역할』. 김정근 기획·감수, 서울: 한울.

앨봄, 미치. 1998.『모리와 함께한 화요일』, 공경희 옮김, 서울: 세종서적.

원성원외 4인. 2003.『아범아, 어멈아 니들이 내맘을 아냐』, 서울: 중앙M&B.

유경. 2005.『마흔에서 아흔까지』. 서해문집.

유성호. 2002.『새는 빈둥지를 지키지 않는다』, 서울: 미래를 위하여.

이근후. 1994.『중년 여성 이야기』. 서울: 한강수.

이미나. 2003.『흔들리는 중년 두렵지 않다』, 서울: 한겨레신문사.

이영애. 2001.『책읽기를 통한 치유』. 서울: 홍성사.

이해순. 2002.『황혼: 한 할머니의 황혼일기와 작은 자서전』, 서울: 얼과알.

책읽기를 통한 정신치료연구실. 2002.『책은 치유하는 힘이 있는가』, 부산대학교 문헌정보학과.

최일남. 2000.『아주 느린 시간』. 서울: 문학동네.

카터, 지미. 2005.『나이드는 것의 미덕』. 김은령 옮김, 서울: 이끌리오.

크벨카, 스잔나. 1994.『내 나이가 어때서』. 유혜선 옮김, 서울: 나라사랑.

투르니에, 폴. 2000.『꿈꾸는 어른』. 윤경남 옮김, 서울: 한국장로교출판사.

트래포드, 애비게일. 2004.『나이 듦의 기쁨: 후반생 40년을 꽃피우는 12가지 주제』, 오혜경 옮김, 서울: 마고북스.

파이퍼, 메리. 2000.『또다른 나라』. 공경희 옮김, 서울: 모색.

펙, M. 스콧. 2002.『거짓의 사람들: 인간 악의 치료에 대한 희망』, 윤종석 옮김, 서울: 두란노.

펙, M. 스콧. 2002.『아직도 가야할 길』. 신승철·이종만 옮김, 서울: 열음사

펙, M. 스콧. 2002.『끝나지 않은 여행』, 김영범 옮김, 서울: 열음사.

피카소, 마리나. 2002.『나의 할아버지 피카소』, 백선희 옮김, 서울: 효형.

피터슨, 피터 G. 2002.『노인들의 사회 그 불안한 미래』, 강연희 옮김, 서울: 에코 리브르.

한국노년학회. 2000.『노년학의 이해』, 서울: 대영문화사.

한국어린이문학교육학회 독서치료연구회. 2001.『독서치료』, 서울: 학지사.

한복희. 2004.『독서클리닉의 이론과 실제』. 서울: 한국도서관협회.

홍영녀. 1995.『가슴이 하고 싶었던 이야기』, 서울: 다음세대.

한윤옥. 2003. 독서치료를 위한 상황별 목록의 기초적 요건에 관한 연구 : 상황설정 및 분류체계화와 관련하여.『한국문헌정보학회지』, 37(3): 5-25.