

노년기 치료적 독서 활동 필요성에 관한 연구

A Study on the Necessity of Treatment-Centered Reading Activities for the Elderly

임 성 관(Seong-Gwan Lim)*

초 록

이 연구는 독서 활동에 내재되어 있는 치료적 요인을 분석하여 노인의 특성에 적용할 수 있는 가능성을 알아보고, 노인의 정서적 문제에 대한 치료와 예방으로서 제시한 독서 활동의 활용과 방향을 모색하는데 목적이 있다. 독서 활동은 노인이 스스로 주도하여 내적 욕구를 충족시키고 창조적 활동의 의미를 부여하여 삶의 질을 높여줄 수 있을 뿐만 아니라, 노인들의 내적 갈등과 감정, 욕구, 생각 등 의식의 깊은 부분을 표출하여 노인이 겪는 고통, 상처, 아픔을 드러내어 치유한다는 점에서도 의미 있는 행위가 될 것이다.

ABSTRACT

This study aims to analyze the treatment factors in the reading activities in order to examine the possibility for such factors to be applied to the actual life of the elderly, and sought for the utilization and direction of the reading program that is presented as the treatment and prevention of the emotional problems of the elderly. Considering such circumstances, involving in reading activities improves the quality of the elderly's life by meeting their internal desire by themselves and giving the meaning to their life with creativity. In addition, the reading activities help the elderly to express in-depth conflicts, emotion, desire and thinking that they are routinely experiencing, thus leading to the treatment of their agony, trauma, and pain. In such sense, it is very meaningful for the elderly to be joined in any reading activities.

키워드: 노년기, 독서 활동, 노년기 독서 활동, 치료적 독서 활동, 독서치료
Elderly, Reading Activities, Reading Activities for the Elderly, Reading Activities for
Therapeutic, Bibliotherapy

* 경기대학교 일반대학원 문헌정보학과 박사과정, 휴독서치료연구소 소장(harin75@hanmail.net)
논문접수일자 : 2011년 2월 17일 논문심사일자 : 2011년 2월 28일 게재확정일자 : 2011년 3월 11일

1. 서론

1.1 연구의 필요성 및 목적

오랜 삶을 살고 싶은 것은 사람들의 숙원이었다. 그런데 이미 고령화 사회를 넘어 초고령화 사회로의 진입을 앞두고 있는 현 시점에 서 있는 사람들은, 단순히 오래 사는 것에 대한 열망을 넘어 건강하면서도 가치 있는 삶을 살고 싶어 한다. 즉, 인생의 마무리를 아름답게 하고 싶어 하는 것이다.

그러기 위해서는 나이 들에 대한 준비를 해야 하는데, 준비가 되어 있지 않은 사람들에게는 빠른 속도로 다가오는 초고령화 사회 및 노년기가 오히려 부담스럽게 느껴질 수 있다. 왜냐하면 노년기는 누구나 맞이해야 할 발달과정의 마지막 단계로써, 이 시기에 이르면 대부분 사회적 신분을 상실하거나 경제능력이 저하되어 열등감을 느끼는 경우가 많다. 또한 심신의 기능이 쇠퇴해 건강을 잃기 쉽고, 활동력이 저하되기 때문에 자주성을 잃으며, 외로움 및 소외감, 고립감, 의존성이 증대되기 때문이다.

이처럼 노년기는 개인적인 적응이나 사회적 적응에 있어서 많은 문제가 있기 때문에 가정과 사회에서의 충분한 배려가 있어야 하는데, 그렇다고 해서 노인들 자신의 삶에 대한 욕구와 정체성까지 쇠퇴한 것은 아니다. 오히려 남아 있는 자신의 인생을 건강하고 창조적으로 영위하기를 바라는 마음이 더 큰 시기이다.

따라서 노인 스스로 주도하여 내적 욕구를 충족시킬 뿐만 아니라, 창조적 활동의 의미를 부여하여 삶의 질을 높여줄 수 있는 활동을 실천해 나가는 것이 필요하다. 이에 독서 활동은

노년기에 겪는 내적 갈등과 감정, 욕구, 생각을 다시 경험할 수 있게 해, 결과적으로 고통이나 상처, 아픔을 돌아보고 치유할 수 있는 기회를 스스로 만들 수 있다는 점에서 의미 있는 행위라 할 수 있다. 더불어 독서 활동은 건강을 위한 치료적 차원뿐 아니라 예방적 차원에서도 가치를 발휘해, 노년기 통합성을 높일 수 있도록 해 줄 것이다. 그러나 현재 노인의 치료적 독서 활동에 대한 연구가 적고, 치료적 독서 활동 프로그램 또한 다양하게 이루어지고 있지 못하다.

이와 같은 연구의 필요성을 바탕으로 본 연구는 독서 활동에 내재되어 있는 치료적 요인들을 노인의 특성에 적용할 수 있는지 그 가능성을 살펴보고, 노인을 대상으로 실시되었던 선행 연구들을 분석하여 노인의 질환과 정서적 문제에 대한 치료와 예방의 목적으로서 독서치료의 활용과 방향을 모색하는데 목적이 있다. 나아가 궁극적으로는 독서 활동을 통해 심리 정서적인 안정을 꾀하고 삶의 활력소가 되는 활동을 제시함으로써, 노년기라는 인생의 마지막 단계를 편안히 보내며 성공적인 노후를 맞이할 수 있도록 돕고자 하는데 목적이 있다.

1.2 연구의 내용 및 방법

본 연구는 노년기 치료적 독서 활동의 필요성과 그에 따른 효율적인 방안을 제시하고자 다음과 같은 방법으로 수행하였다.

첫째, 노년기에 겪는 문제와 독서 활동이 갖고 있는 치료적 측면에 대해 이론적으로 고찰해 보았다.

둘째, 우리나라에서 출간된 독서치료 관련 학위논문 가운데 노인을 대상으로 한 것들을

찾아 어떤 측면으로 접근을 했는지 살펴보고, 그 결과 노년기 치료적 독서 활동의 필요성에 주는 시사점을 도출하였다.

셋째, 이론적 고찰 내용과 선행 학위논문에 대한 분석 내용을 토대로 노년기 치료적 독서 활동을 위한 방안을 제시하였다.

2. 이론적 고찰

2.1 노년기의 문제

노인문제는 일반적으로 빈곤, 질병, 고독, 무위(無爲)의 4중고로 나누어진다. 즉 노년기에는 노인이 정년을 맞아 퇴직하거나 혹은 노후 소득보장제도 및 일거리 마련의 미비 등으로 소득원이 상실되어 은퇴 후 빈곤의 문제가 야기되고 있으며, 신체의 약화나 노화로 인해 질병이나 건강상의 문제가 발생하고 있다. 그리고 핵가족화 및 대화의 부족, 가족의 결속도 감소 등으로 인해 고독과 소외감의 문제 등이 생겨나고 있으며, 아울러 가정과 직장에서의 역할 상실로 인해 할 일이 없는 무위의 문제가 대두되고 있는 것이다. 이런 노인의 문제는 한 가지씩 따로 오는 것이 아니라 두 가지 이상이 겹쳐서 진행되므로 노인의 고통은 더욱 가중되고 있다고 볼 수 있다(유혜숙 1997).

2.2 독서 활동의 치료적 요인

인간은 독서를 통하여 필요한 정보를 얻을 수 있고, 고도의 지적 능력과 삶의 지혜를 얻을 수 있다. 또한 독서를 함으로써 사람들은 바람

직한 정서와 올바른 가치관을 함양할 수 있으며, 공동체의 일원으로서 사회생활을 효과적으로 영위할 수 있다. 이처럼 독서는 현대 사회를 살아가는 우리들로 하여금 보다 인간적이고 가치 있는 삶을 살아갈 수 있도록 해 주는 대단히 중요한 기능을 갖는다(경기도, 교보문고 2010).

인간의 삶은 그 자체로 하나의 이야기를 형성한다. 인간은 경험과 자신이 속한 세계를 통합하여 자신만의 하나의 새로운 스토리를 생성한다. 인간이 만들어낸 이야기에는 개인적 삶의 경험뿐만 아니라 그가 속한 사회적, 역사적 내용도 함께 구성된다. 구성된 스토리는 다시 다양한 글의 형태로 재구성 된다. 독자가 책을 읽고 감동을 받거나 내적인 변화를 가지는 것은 자신의 삶의 이야기와 책의 스토리가 밀접한 관련을 가지기 때문이다. 책의 이러한 특성은 노인들의 삶과도 밀접한 관련이 있다. 노인들의 삶은 수십 년 동안의 다양한 경험과 사건들로 하나의 이야기가 된다. 노인들의 삶에는 행복했던 순간, 현명한 선택도 있지만 불행했던 순간, 잘못된 선택도 분명히 존재한다. 노인에게 자신이 살아온 삶을 어떤 스토리로 생성하는 것은 중요한 의미를 지닌다. 자신의 삶을 부정적으로 해석하고 바라본다면 그 삶은 우울한 이야기가 될 것이다. 하지만 반대의 경우에 그 이야기는 해피엔딩의 이야기가 될 수 있다. 노인들은 자신의 삶을 긍정적이고 의미 있는 스토리로 인식해야 한다. 자신의 삶에 대한 긍정과 수용은 노년을 동요 없이 평온하게 보내며 죽음을 의연하게 받아들일 수 있는 힘을 준다. 노인의 성공적인 노년을 위해서는 노인이 가진 다양한 심리적 문제를 해결할 필요가 있다. 노인은 다른 생의 주기보다 오히려 더 많은 심리적 문제를 가지고

있다. 해소되지 못했던 다양한 문제의 아픔이나 상처는 긴 시간을 지나오는 동안 더 깊게 응어리지게 된다. 노인의 깊은 아픔은 책을 통해 해소될 수 있는 기회를 가진다. 책 속에는 저자 뿐 아니라 독자들에게 해당되는 개인적인 내용들이 담겨져 있다. 독자는 작품 속 등장인물의 어려운 경험이나 감정에 대해 읽으면서 자신의 감정을 안전하게 처리하는 방법에 대해 생각하게 된다. 사람들은 자기 자신을 볼 때 보다 허구적인 인물을 볼 때 문제점과 해결책을 더욱 쉽게 인지하기 때문에 책을 읽을 때 스스로의 심리적 문제를 완화시키고 자신의 문제를 객관적으로 받아들이기 쉽다. 노인을 포함한 많은 독자들은 자신의 내면과 밀접한 관련이 있는 책을 읽게 되면 그 속에 몰입하게 된다. 이 과정에서 자신의 모습과 주인공을 동일시시켜 문제를 공감하고 객관적으로 바라볼 수 있게 된다. 객관적으로 문제를 인지하게 되면 해결책이나 발전 방향을 더욱 쉽게 인식할 수 있다. 자신의 세계와 상호 소통하는 이야기를 통해 자신의 삶을 돌아보고 상처나 문제를 직시하여 문제 해결 방법을 깨닫게 되는 것이다. 이러한 독서의 치유적 기능은 독서가 회상을 위한 매개체로써 중요한 역할을 할 수 있다는 것을 보여준다. 회상은 자신의 생을 돌아보고 이야기하는 활동이다. 자신의 생을 돌아보는 것은 노인들에게 중요하다(김혜영 2010).

2.3 노년기 문제와 독서치료 적용

노년기의 심리적 측면을 살펴보면, 노년기의 심리적 특성과 행동양식은 적어도 60여 년 동안 겪는 개인적인 경험과 사건, 문화적 및 사회

적 변화의 결과이므로, 노인들은 상대적으로 다양한 개인차를 보일 수 있다. 즉 사람은 일생을 살면서 또는 노년기까지 오면서 청년기, 장년기의 과업발달에 따라 자아통합을 이룰 수도, 절망감에 빠질 수도 있고 많은 시련과 역할의 변화, 상황의 전환을 겪게 되기도 한다(홍을표 2007).

노년기의 일반적인 심리적 특성 중에서 연령 증가에 따른 우울증의 증가는 더욱 일반적인 현상이다. 우울증의 대표적인 증상은 슬픈 감정이다. 사람에게 따라서 이런 슬픈 감정을 감추고 겉으로 표현하지 않거나, 무의식적으로 억압 또는 부인하여 본인도 의식하지 못하는 경우도 있다. 슬픈 감정은 대개 불안, 죄책감, 후회를 동반하며, 이런 정서적 특성 외에도 집중의 어려움, 의사결정과 문제해결의 어려움, 자신과 미래와 환경에 대한 비관적이고 부정적인 생각, 대인접촉의 회피, 의존, 자주 울기, 비활동성, 외모를 소홀히 함, 반응속도, 움직임, 말 등의 느려짐, 식욕의 과다 혹은 과소, 불면증 혹은 과다수면, 두통, 근육통 호소, 성욕의 변화 그리고 피로감 등의 신체적 증상을 보이거나 경험한다(김계현 1997).

현재를 살아가고 있는 노인들은 개인적으로 차이는 있겠지만 대부분 공통적으로 일제 압박과 전쟁, 가난, 가족 간의 생이별 등의 아픈 경험들을 상처로 안고 살아가고 있으며, 그러한 삶의 역사가 그들의 의식구조와 역사 속에서 형성되어 현재 그들의 내면세계 속에 고유한 정서로 자리 잡고 있다. 이러한 정서가 표출되는 형태에서 한국인의 표현방식은 보다 소극적이며 수용적이다. 그러나 심리 역동적으로 보면 그러한 욕구불만 또는 욕구좌절감은 가만히 의식 속에

잠재하고 있어 소멸되는 것이 아니라 의식 밖으로 표출하려고 끊임없이 생동하고 있다. 이러한 노인들의 억압된 정서 혹은 우울증이 밖으로 발산되어 희석되지 않거나 더욱 심화될 경우에 때로는 신체적 질병의 형태로 나타나기도 한다. 그러나 노년의 정서적 갈등이 적절히 해소될 때는 보다 건강하고 행복한 노년기를 맞이할 수 있는 것이다(유혜숙 1997).

3. 노인 대상 치료적 독서 활동 현황 분석

우리나라에서의 독서치료 연구는 오래전부터 이루어졌지만(1964년 류중희의 논문에서부터 독서치료가 도입되기 시작), 노인을 대상으로 한 것은 아직 활발하지 않다. 또한 병원(정신과 등)이나 복지관(장애인복지관 포함), 센터(정신보건센터, 지역아동센터, 노인복지센터 등), 요양원, 쉼터, 수련관, 학교(초·중·고등학교), 대학(노인대학 포함), 도서관을 중심으로 여러 사례들이 운영되고 있지만, 노인을 대상으로 한 프로그램은 많지 않다. 다행히 최근 들어 사회적 변화로 인한 필요성이 대두되면서 관심을 갖는 연구자가 늘고 있기 때문에 앞으로는 다양한 주제의 프로그램이 운영될 것으로 예상되며, 임상적으로 효과가 있음을 입증하는 논문 또한 다수 나올 것으로 기대가 된다. 따라서 이 장에서 다루는 노인 대상의 치료적 독서 활동에 대한 현황 분석은, 그동안 발표된 노인 대상의 독서치료 논문들을 중심으로 살펴보고자 한다.

먼저 유혜숙(1998)은 독서치료가 노인 우울

증 해소에 효과가 있음을 밝히기 위해 임상적 연구를 실시했다. 이 연구는 서울 소재 노인대학에 소속된 노인을 대상으로 노년기 심리적 특성 가운데 하나인 우울증을 주제로 실험 연구를 한 것으로, 독서치료가 발달적(developmental)인 측면뿐만 아니라 임상적(clinical)인 측면에도 효과가 있음을 입증한 것은 물론, 노인들에게도 독서치료가 효과적이라는 점을 시사해 준다. 이 연구는 노인들이 겪고 있는 심리 정서적인 측면에서의 우울증 한 증상에만 초점을 둔 것 같지만, 우울의 원인에는 신체적·심리 정서적·사회적 측면들이 모두 담겨 있기 때문에 노년기 전체 문제를 대변하고 있는 주제라 할 수 있다. 나아가 치료를 돕기 위한 독서 자료들로 시집과 수필, 만화, 자조서(自助書, self-help book), 소설을 두루 선정해서 실험집단에게는 상호 협력적 독서치료(interactive bibliotherapy)를 실시하면서 동일시(identification), 카타르시스(catharsis), 통찰(insight)의 원리에 따라 문제 해결을 할 수 있도록 돕기 위한 매개체로 활용하고 있기도 하다.

간호옥(2004)도 치매 노인의 사회적응력 강화를 위해 치매 노인 주간보호센터를 이용하는 치매 노인들을 대상으로 예술치료, 특히 문학 치료를 중심으로 실험연구를 실시했다. 그런데 연구자 스스로도 밝히고 있듯 프로그램의 목적과 목표를 설정하는데 많은 어려움이 있었다고 한다. 왜냐하면 치매노인들의 치매 정도의 차이로 인해 이들의 인지적, 정서적 및 신체적 기능이 매우 큰 차이를 보였고, 또한 흥미와 욕구가 다양하게 나타났기 때문이다. 그리하여 목적과 목표를 설정하는데 있어서 대상들의 인지적, 정서적, 신체적 상태, 흥미와 욕구의 순으로

우선순위를 두었다고 한다. 그런 다음 사회적응력을 강화하기 위해 인지기능과 정서기능 강화훈련을 목적으로 집단 사회사업프로그램을 적용하고, 그 효과를 양적 및 질적 방법으로 확인하였다. 이 연구는 임상적 독서치료의 범주라 할 수 있는 치매노인을 대상으로 했기 때문에 프로그램을 설계하는 것에서부터 운영을 하는 것에 이르기까지 쉽지 않았을 것이다. 따라서 문헌정보학만을 배경으로 한 연구자에 의해서는 실시될 수 없는 프로그램이라 생각되며, 만약 실시를 한다면 정신보건 전문가들의 도움이 필요할 것이다. 이 연구가 향후 노인을 대상으로 할 독서치료 프로그램에 주는 시사점이라면 같은 질병(증상)을 앓고 있는 대상이라고 해도 정도의 차이가 크고, 그에 따라 치료 목표와 자료 선정, 관련 활동들이 모두 달라져야 하기 때문에 대상 선정에서부터 보다 세분화할 필요가 있다는 점이다.

장영남(2006)은 나이가 들어감에 따라 감각기능의 퇴화는 어쩔 수 없이 겪게 되는 현상인데, 그것을 예방하는데 독서치료가 효과가 있음을 밝히려 했다. 그는 나이 들음으로 인해 생기는 마음의 상처로부터 참여자들을 도울 수 있는 독서치료의 개입 가능성을 타진했으며, 정신 건강을 돕기 위한 목적의 상황별 적정 치유서를 제안하고자 했다. 치유서는 신체적 측면을 위해 7권, 인지적 측면을 위해 8권, 사회적 측면을 위해 1권, 총 16권을 선정해 제시하고 있다. 따라서 그의 연구는 일찍이 도서관 사서들에 의해 지속적으로 발전을 거듭해 온 전통이 있는 정보제공형 독서치료(혹은 읽기 독서치료, reading bibliotherapy)의 속성을 띠고 있어서, 노인들에게도 적정 시기(right time)에 적정 책을(right

time), 적정 사람에게(right person) 연결시켜 주는 것만으로도 효과가 있음을 시사하고 있다.

홍을표(2007)는 노인 정신 질환 치료를 위한 독서치료의 적용 가능성에 대한 고찰이라는 논문을 통해, 인간의 심리적 및 정신적 문제를 치유하는데 독서치료가 일정하게 효과를 보고 있다는 기존의 연구 성과를 추적하여 정리했다. 그러면서 주로 노인의 임상 환경에서의 연구 성과를 바탕으로 향후 독서치료가 노인 정신 질환의 치료에도 활용될 수 있도록 이론적 및 임상적 적용 가능성을 높이는 시도 또한 했다. 더불어 독서치료를 노인들의 정신 질환에 적용하기 위한 현실적인 대안도 내놓았는데, 그것은 외국의 사례 중 노인을 대상으로 한 것들을 찾아 국내 실정에 맞게 적용을 하는 것, 그리고 우리나라 노인들의 심리 정서적 여건에 맞는 문학작품이나 독서 자료를 체계적으로 분류하고 선정하는 것은 물론, 그 작품들을 활용해 임상 환경에 적용할 수 있는 프로그램의 개발이 요청된다고 하였다. 이 가운데 문학작품이나 독서 자료에 대한 분류 및 선정은 장영남(2006)의 연구에서도 중요하게 언급된 내용이다.

채란희(2008)는 현 시대가 노인들의 심리적 문제를 감소시키고 심리사회적 적응을 돕기 위한 다양한 치료방법과 교육 프로그램들이 요구되는 시점임을 환기시킨 뒤, 회상과 독서치료 기법을 병행한 프로그램이 노인들의 인지기능 향상 및 우울과 대인관계향상에 효과가 있는가를 살펴보기 위해 연구를 실시하였다. 그가 이 연구에서 활용한 회상 기법은 노인들로 하여금 경험했던 과거 사건들을 함께 나눌 수 있는 기회를 마련해, 좋은 기억들은 서로에게도 긍정적인 영향을 미칠 수 있도록 했을 것이며, 반대

로 좋지 못한 기억들은 수용과 공감, 격려와 지지를 통해 해소할 수 있는 기회를 만들어 주었을 것이다. 그에 덧붙여 활용한 독서 자료는 노인들로 하여금 과거의 경험들을 떠올릴 수 있게 도와줌은 물론이고, 결과적으로 연구 문제 전반에 걸쳐 유의미한 효과를 가져왔다. 이는 유혜숙(1997)의 연구 결과와 일치함을 보여주고 있다. 이 연구는 노년기 치료적 독서 활동 적용에 있어 회상 기법을 병행했을 때 얻을 수 있는 시너지 효과에 대해 시사해 주는 바가 있다. 사람들은 각자의 이야기를 만들어 가기 때문에 자연스럽게 이야기가 담긴 책을 좋아한다고 하는데, 살아온 세월만큼의 이야기보따리를 갖고 있는 노인들로 하여금 자신의 이야기를 풀어낼 수 있는 기회를 준다는 것은, 여느 유명 작가의 책을 함께 나누는 것보다 훨씬 좋은 치료 도구가 될 수 있다. 물론 이야기를 글로 쓰는 방법을 통해서도 같은 효과를 기대할 수 있다.

황인담(2010)은 경증치매노인의 인지력과 우울증 및 사회성에 미치는 효과라는 연구를 통해, 독서치료가 인지력의 문제로 시작되는 치매노인의 증상 완화와 치료에 있어 어떤 영역에 걸쳐 어느 정도 효과가 있는지를 사례 연구를 통해 실증적으로 증명해 주고 있다. 그런데 이 연구 역시 노년기에 겪을 수 있는 가장 큰 문제 가운데 하나인 치매를 다루고 있다는 점에서는 간호옥(2004)과, 그리고 그로 인한 우울증을 다루고 있는 점에서는 유혜숙(1997)과 같다. 단 사회성에 미치는 효과를 검증한 것은 처음이다. 이 연구가 노년기 치료적 독서 활동의 필요성 제언에 시사한 바는 독서치료 프로그램을 실시하기 위한 준비와 처치 방법, 선정된 독서 자료의 주제와 내용, 이어지는 독후

활동 등의 전반 내용이 상세히 설명되어 있다는 점이다. 독서치료 프로그램은 그것이 어떤 사람에게 어떤 도움을 주기 위한 목적의 것이든 상관없이 체계적이며 유기적으로 구성될 필요가 있다. 왜냐하면 그래야 결국 치료 효과를 볼 수 있기 때문이다. 그런 면에서 이 논문은 노인을 대상으로 독서치료 프로그램을 계획하는 사람들에게 여러 면에서 도움이 되겠다.

마지막으로 김동연(2010)은 집단 문학치료 프로그램에 참여한 노인들의 인지와 정서에 초점을 맞춰, 문학을 이용한 정서표현 이야기치료의 집단프로그램을 개발해 실시한 후에 문학치료가 노인의 정서표현 억제와 주관적 안녕감에 미치는 영향을 검증하였다. 그의 연구는 이야기치료 기법을 활용했다는 면에서 채란희(2008)의 연구와 비슷한 면이 있다. 이야기를 통해 억제된 정서를 표현할 수 있도록 돕는 방법이 효율적임을 입증한 것이다. 그는 문제 이야기 발견-외재화-독특한 결과 발견-문제의 영향력 평가-대안 이야기 개발이라는 이야기 치료의 과정을, 참여 노인들의 사례를 내용 분석함으로써 보여주고 있기도 하다. 따라서 노년기 치료적 독서 활동 시에 참여 노인들과 발문을 통해 나누는 이야기들도 이런 과정을 통해 해소할 수 있도록 도울 수 있는 방안을 시사해 주고 있다.

노년기 문제와 독서치료와의 관련성이 있는 이상 7편의 연구 성과를 정리하면, 유혜숙(1998)과 황인담(2010)은 문헌정보학 쪽에서 접근한 임상적 연구이고, 간호옥(2004)은 사회복지 분야의 연구로서 대체 의학적 접근방법을 결합한 것이다. 또한 홍을표(2007)와 채란희(2008) 역시 노인복지와 여성복지 차원에서의 접근이고, 장영남(2006)은 교육학 분야의 연구로서의 특

정을 갖고 있다. 마지막으로 김동연(2010)은 문학치료적 접근을 취하고 있다.

이 논문들을 통해 도출해 낸 노년기 치료적 독서 활동의 필요성 및 노인들을 대상으로 독서치료 프로그램을 실시할 때 고려해야 할 요소들은 다음과 같다.

첫째, 노인들에게도 독서치료가 효과적이며 발달적인 문제와 임상적인 문제 모두에 적용이 가능하다.

둘째, 발달의 마지막 단계인 노년기에도 여러 문제가 발생한다. 또한 같은 문제를 갖고 있는 노인들이라고 해도 그 정도의 차이는 다양하기 때문에 프로그램을 계획할 때에는 이런 차이를 세분화 하여 설계할 필요가 있다.

셋째, 글을 읽을 줄 아는 노인들에게는 도움이 될 수 있는 상황별 적정 자료를 개발해 적시에 제공해 주는 것만으로도 도움이 된다.

넷째, 외국의 사례 중에서 우리나라 상황에도 적용이 될 수 있는 것들을 적극 찾아 접목을 해보는 것은 물론, 우리 실정에 맞는 프로그램을 개발할 필요가 있다.

다섯째, 노인을 대상으로 한 치료적 독서 활동 장면에서는 선정 자료를 함께 나누는 것은 물론 과거를 회상하고 서로 이야기를 나누며 도움을 받을 수 있는 기법을 활용하는 것이 좋다.

4. 노년기 치료적 독서 활동을 위한 방안

4.1 노년기 치료적 독서 활동을 위한 도서 자료 목록 개발

노인들이 독서 활동을 통해 치료적인 면에서 도움을 받으려면 상황별 도서 자료 목록을 개발해 제공해야 한다. 이는 혹여 자녀에게 누가 될까봐 자신의 문제를 적극적으로 노출하기 꺼려하는 노인들에게도 효과적인 방안이 될 수 있다.

다음의 도서 자료 목록은 연구자가 개발한 것으로, 현재 노인의 모습을 담고 있거나 과거를 회상하는데 도움이 될 만한 주제, 인생 전반에 관한 성찰을 도울 수 있는 그림책만을 모은 것이다. 여러 유형의 자료 가운데 그림책만을 고른 이유는 두꺼운 책을 읽어야 하는 데에서 오는 심리 정서적, 신체적 부담(눈의 피로 등)을 덜어주기 위함, 글과 그림의 조화로 보다 다양한 측면을 함께 이야기 나눌 수 있다는 장점 때문이다. 또한 목록에 담긴 책들을 굳이 주제별로 구분하지 않은 것은 한 권의 책이 여러 주제에 걸쳐 있을 수 있기 때문에 제한을 두어 활용의 한계를 피하고 싶지 않았기 때문이다. 노년기 치료적 독서 활동을 위한 도서 자료 목록은 <표 1>과 같다.

<표 1> 노년기 치료적 독서 활동을 위한 도서 자료 목록

순번	제목	지은이	출판사
1	너희들도 언젠가는 노인이 된단다	엘리자베트 브라미 글, 안나 침베네 그림	보물창고
2	오른발 왼발	토미 드 파올라 글·그림	비룡소
3	체리나무	크롤드 마르탱에 글, 알폰소 루아노 그림	달리
4	아씨방 일곱 동무	이영경 글·그림	비룡소
5	명애와 다래	이형진 글·그림	느림보
6	해와 달이 된 오누이	고지영 그림, 김중철 엮음	웅진 주니어
7	의좋은 형제	이현주 글, 김천정 그림	국민서관

순번	제목	지은이	출판사
8	나의 사직동	김서정 글, 한성옥 그림	보림
9	언제까지나 너를 사랑해	로버트 먼치 글, 안토니 루이스 그림	북뱅크
10	세상에서 가장 큰 집	레오 리오니 글·그림	마루별
11	아버지의 모래꽃 새	도미니크 드메르 글, 스테판 플랭 그림	달리
12	열두 띠 이야기	정하섭 글, 이춘길 그림	보림
13	퐁벼락	김희경 글, 조혜란 그림	사계절
14	시인과 요술 조약돌	팀 마이어스 글, 한성옥 그림	보림
15	망태 할아버지가 온다	박연철 글·그림	시공주니어
16	줄줄이 펜 호랑이	권문희 글·그림	사계절
17	설탕엄마 소금아빠	디디에 코바르스키 글, 사뮈엘 리베롱 그림	글뿌리
18	당나귀 부부	아벨하이트 다히메네 글, 하이데 슈퇴링거 그림	달리
19	엄마 마중	이태준 글, 김동성 그림	소년한길
20	이름 짓기 좋아하는 할머니	신시아 라일런트 글, 캐드린 브라운 그림	보물창고
21	아무도 모를 거야 내가 누군지	김향금 글, 이혜리 그림	보림
22	떡 잔치	강인희 글, 정대영 그림	보림
23	딸은 좋다	채인선 글, 김은정 그림	한울림어린이
24	달구와 손톱	이춘희 글, 이용기 그림	언어세상
25	돌맹이 국	존 무스 글·그림	달리
26	싸개 싸개 오줌싸개	이춘희 글, 김정환 그림	언어세상
27	오늘은 우리 집 김장하는 날	채인선 글, 방정화 그림	보림
28	작은 집 이야기	버지니아 리 버튼 글·그림	시공주니어
29	안젤로	데이비드 맥컬레이 글·그림	북뱅크
30	우체부 슈발	오카야 코지 글, 야마네 히데노부 그림	진선
31	세상에서 제일 힘센 수탉	이호백 글, 이억배 그림	재미마주
32	손 큰 할머니의 만두 만들기	채인선 글, 이억배 그림	재미마주
33	지구별에 온 손님	모디케이 저스타인 글·그림	보물창고
34	힐드리드 할머니와 밤	첼리 두란 라이언 글, 아놀드 로벨 그림	시공주니어
35	살빔	배현주 지음	사계절
36	새색시	박현정 지음	초방책방
37	수궁가	신동준 지음	초방책방
38	빨간 부채 파란 부채	임정진 글, 홍성지 그림	비룡소
39	훨훨 간다	권정생 글, 김용철 그림	국민서관
40	살아 있는 모든 것은	브라이언 멜로니 글, 로버트 잉펜 그림	마루별
41	우리 할아버지	릴리스 노만 글, 노엘라 영 그림	미래아이
42	할머니의 선물	마거릿 와일드 글·그림	시공주니어
43	위층 할머니, 아래층 할머니	토미 드 파올라 글·그림	비룡소
44	우리 할아버지는 106세	마츠다 모토코 글, 칸노 유키코 그림	아이세움
45	비움	이보나 호미엘레프스카 그림, 콕영권 글	아지
46	아들에게	정소영 글·그림	낮은산
47	꽃그늘 환한 물	정채봉 글, 김세현 그림	길벗어린이
48	무슨 일이든 다 때가 있다	레오 킬런, 다이엔 킬런 글·그림, 강무홍 옮김	논장
49	관계	안도현 글, 이혜리 그림	계수나무
50	나, 화가가 되고 싶어!	윤여림 글, 정현지 그림	웅진주니어
51	나를 찍고 싶었어!	신순재 글, 김명진 그림	웅진주니어
52	두 사람	이보나 호미엘레프스카 글·그림, 이지원 옮김	사계절
53	빈 화분	데미 글·그림, 서예경 옮김	사계절
54	그 집 이야기	로베르트 인토첸티 그림, 존 페트릭 루이스 글, 백계문 옮김	사계절
55	커다란 나무	레미 쿠르즈 글·그림, 나선희 옮김	시공주니어

4.2 노년기 치료적 독서 활동에서의 목표 수립

노인을 대상으로 한 치료적 독서 활동은 여러 목표에 의해 운영될 수 있다. 이때 수립되는 목표는 프로그램에 참여하는 노인의 유형을 결정할 수 있는 범위를 지정해 주는 것은 물론, 활동의 방향성을 제시해 주기도 한다. 따라서 치료적 독서 활동을 계획할 때에는 먼저 그 목표를 어디에 둘 것인지를 결정해야 한다. 다음은 노인들의 특성에 따라 수립해 볼 수 있는 목표들의 예이다.

4.2.1 신체적 측면을 위한 목표

노년기에는 여러 가지 신체적 노화현상들이 나타난다. 신체적 노화현상 중에는 바깥으로 드러나는 현상도 있고, 신체 내부에서 눈에 띄지 않게 진행되는 노화도 있다(송명자 2003). 개인적으로 큰 차이가 있지만 일반적으로 나이가 들어감에 따라 외관상으로 머리카락이 희어지고 피부에 주름이 생기며 검은 반점이 눈에 띄게 많아진다. 또한 골격의 약화로 움직임이 힘들어지고 허리가 굽기도 하며 근육의 기능 또한 현저히 저하된다. 시력의 약화, 피부의 주름, 월경 정지, 피로감, 기억력이 감퇴되며 심장, 폐, 위장, 간장 등의 신체 기관들의 쇠퇴와 기능 저하 현상이 나타난다. 이와 같은 기능의 저하로 노인들에게는 고혈압, 심장병, 동맥경화증, 뇌졸중, 암, 당뇨병, 관절질환, 류머티스, 신경통, 골다공증, 백내장, 녹내장, 치과 질환 등과 같은 각종 질환들이 나타나게 된다. 신체 기능의 저항력 감퇴로 여러 가지 질환에 걸리기 쉬워지는 반면 건강상의 회복 과정은 느려진다. 신체의 각 기관이 부조화 경향을 나타내고 환

경의 변화에 대한 적응력이 감퇴되어 조금만 무리를 해도 기능의 장애가 오는 수가 많다. 이와 같이 신체의 구조와 내부기능의 노화 현상이 나타나고 이로 인하여 각종 만성질환이 늘어난다고 할 수 있으나, 노화의 정도는 개인마다 다양하고 개인의 신체 구조와 내부기능에 있어 그 속도도 다르다. 그러나 일반적으로 나이가 들면 노화가 진행되고 신체적인 문제와 각종 만성질환도 발생하기 때문에 이 같은 변화는 노인들에게 심리적, 사회적으로 영향을 주게 된다(박차상 외 2009).

따라서 신체적 측면에서는 노화로 인해 발생하는 신체적인 문제 전반에 관한 부정적인 감정을 해소하고 수용할 수 있도록 돕는 목표를 수립할 수 있다.

4.2.2 심리 정서적 측면을 위한 목표

인간은 하나의 생물학적 유기체로서 생존하고 변화하고 사라지는 존재에 그치지 않고, 환경 속에서 어떤 사물이나 현상을 감지하고, 생각하고, 반응을 보이는 목적 있는 행동을 하는 실체이다. 그러므로 노화가 생물학적 면뿐만 아니라 심리적인 면에서 어떠한 변화를 초래하는지 검토하는 것은 매우 중요하다. 그 가운데 성격은 한 개인의 정신적 기능과 행동 양식의 복합적이고 상호의존적 체계로서 개인이 다른 사람과 구별되는 고유한 특성이라고 할 수 있다. 노년기의 심리적 특성을 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 나이가 들어감에 따라 우울증 경향 또한 증가하는 것은 일반적인 현상이다. 노년기 전반에 걸쳐 증가하는 우울증은 노령에 따른 스트레스에 그 원인이 있는 것으로 분석되고 있다.

즉, 신체적 질병, 배우자의 죽음, 경제사정의 악화, 사회와 가족들로부터의 고립, 일상생활에 대한 자기통제 불가능, 그리고 지나온 세월에 대한 회환 등으로 전반적으로 우울증 경향이 증가한다(Jarvik 1976). 그리하여 이런 노인들은 불면증, 체중감소, 감정적 무감각, 강박관념, 증오심 등의 구체적 우울 증세를 나타내기도 한다.

둘째, 노화해 감에 따라 사람은 사회적 활동이 점차 감소하고 사물의 판단과 활동 방향을 외부보다는 내부로 돌리는 행동양식을 갖게 된다. 특히 신체 및 인지능력의 감퇴와 더불어 자아상이 달라지고, 외부자극보다 자기 자신의 사고, 감정 등 내부자극을 향해 더 많이 반응하고 있다. 또한 생활상황에 감정의 투입을 덜 하며 자기주장을 관철함에 있어 지구력이 약할 뿐만 아니라 새로운 것에 도전하기를 꺼린다.

셋째, 성역할 지각의 변화가 일어난다. 노인은 이전과는 달리 일생동안 자기 자신에게 억제되었던 성역할의 방향으로 전환되어 간다는 것이다. 그리하여 늘어갈수록 남자는 유친성과 양육동기가 더 증가하고 여자는 공격성, 자기중심성, 그리고 권위적 동기가 더 증가한다는 것이다.

넷째, 경직성이 증가한다. 경직성(硬直性)이란 융통성과 반대되는 개념으로서 어떤 태도·의견 그리고 문제해결 장면에서 그 해결 방법이나 행동이 옳지 않거나 이득이 없음에도 불구하고 옛날과 마찬가지로 방법을 고집하고 이를 여전히 계속하는 행동경향을 말한다.

다섯째, 일반적으로 보면 노인이 될수록 행동이 더욱 조심스러워진다. 이에는 노인 스스로의 의지로써 정확성을 더욱 중요시하기 때문에 조심성이 증가한다는 동기가설과, 시각·청각 등 감각능력의 감퇴를 비롯한 신체적-심리

적 메커니즘의 기능이 쇠퇴한 결과 그 부산물로 부득이 조심스러워진다는 결과가설이 있다.

여섯째, 노인이 될수록 오랫동안 사용해온 물건과 대상에 대한 애착심이 증가한다. 이는 노인으로 하여금 자신이 지나온 과거를 회상하고 마음의 안락을 찾게 할 뿐만 아니라, 사실상 비록 자기의 주변 세상과 세월은 여러 차례 변화하지만 자신의 주변은 변화하지 않는 것으로 보려는, 즉 일정한 방향을 유지하려는 노력을 뜻한다(Bulter 1975).

일곱째, 노인, 특히 정상적으로 늙어가는 노인들은 사후에 이 세상에 다녀갔다는 흔적을 남기려는 욕망이 강한데 이를 유산을 남기려는 갈망이라고 부른다.

여덟째, 노인은 신체적 및 경제적 능력의 쇠퇴와 더불어 의존성이 증가하는 경향이 있다(Kalish 1969 등). 이에 대해 블렌크너(Blenkner 1965)의 주장을 보면 노인에게는 경제적 의존성, 신체적 의존성, 정신능력의 의존성, 사회적 역할 및 활동의 상실에서 오는 사회적 의존성, 심리적·정서적 의존성의 다섯 가지 측면이 있다(윤진 2001 재인용).

따라서 심리 정서적 측면에서는 우울감의 감소, 사회성 발달, 성역할 정립, 융통성 획득, 자신감 회복을 돕기 위한 목표를 수립할 수 있다.

4.2.3 사회적 측면을 위한 목표

노년기를 설명하는 수많은 학자와 이론서, 그리고 연장된 노년기의 시간 속에서 과연 노인들은 어떤 모습으로 살아가는가에 대한 지속적인 사회적 관심이 형성되고 있다(권미애 2008). 노인의 문제는 크게 사회적 차원과, 개별 노인 차원으로 나눌 수 있다. 사회적 차원에서는 노인

부양비의 증가와 의료비 증가, 노인들의 여가문제를 들 수 있는데, 고령인구의 급속한 증가와 함께 가족 구조의 급속한 핵가족화는 노인 부양 의식의 약화, 조기퇴직, 구조조정에 의한 퇴직 등과 같은 경제적 퇴직, 각종 사고나 재해 등과 같은 사회적 위험의 증대와 노인 인구의 증가에 따른 의료비의 증대는 노인에 대한 부양비용과 의료비를 증가 시키고 있다. 노인 문제를 개별 노인 차원에서 살펴보면, 소득감소에 따른 경제적 문제와 건강 문제, 가족의 보호기능 약화와 역할 상실과 사회적 고립문제로 대별될 수 있다. 퇴직으로 인한 소득의 감소는 노인 가계의 경제적인 위협이 될 뿐만 아니라 심리적 경제적 변화로 인해 노인 우울을 증대시키고 있고, 평균수명의 증가로 건강한 많은 노인들이 일자리를 찾고 있고, 낮아진 소득으로 인해 자녀에게 의존하게 되는 노인들이 증가하게 된다. 또한 노화로 인한 건강의 약화는 노인 자신에게는 심리적인 불안감과 우울감을, 자녀에게는 노인의 부양 부담을 가중시키는 문제를 가져오고 있다. 현대화된 가족 구조의 특징이 핵가족화와 맞벌이 가족화라 한다면, 노인의 부양은 이러한 가족 구조 하에서 어려운 문제이므로 부양 기능이 약화되고, 건강이 좋지 않은 노인의 경우 가족이 보호해 주고 케어해 주는 기능이 약화되어 건강하지 못한 노인의 보호에 대한 문제가 야기되고 있다. 그리고 퇴직으로 인한 역할 상실은 가족 안에서 생계부양자의 지위가 동시에 상실되고, 자녀들과 비동거 비율의 증가는 사회관계에서의 고립 문제를 야기시킬 수 있다(강현정 2009).

따라서 사회적 측면에서는 은퇴로 인한 역할 상실과 사회적 고립에서 오는 심리적 위협감을 해소할 수 있도록 돕는 목표를 수립할 수 있다.

4.3 노년기 치료적 독서 활동에서의 독후 활동

노인들과의 치료적 독서 활동 시에도 작문 활동(일기, 시, 편지, 수필, 유언장, 자서전 쓰기 등), 음악 활동(부르기, 듣기, 연주하기 등), 미술 활동(그리기, 만들기 등), 연극 활동(역할극(role play), 비블리오드라마(bibliodrama), 사이코드라마(psychodrama) 등 다양한 독후 활동을 나눌 수 있다. 다만 어떤 활동을 할 것인지 선택을 할 때에는 독서 활동의 목표와 참여하는 대상이 어떤 유형의 문제를 갖고 있는지, 더불어 선정할 자료가 무엇인지를 고려할 필요가 있다.

다음은 작문 활동 시 주제가 될 수 있는 항목들의 예이다.

- 1) 인생의 전환점, 2) 가족, 3) 일과 역할,
- 4) 사랑과 증오, 5) 건강, 6) 고난과 역경, 7) 인간관계, 8) 학문과 예술, 9) 신념과 가치관,
- 10) 이별과 죽음

4.4 노년기 치료적 독서 활동을 위한 프로그램 제시

다음에 제시되는 프로그램은 노년기 통합성 증진이라는 목표를 성취하기 위해 개발한 것으로, 앞서 제시한 방안들을 두루 포함하고 있다. 세부 목표는 신체적, 심리 정서적, 사회적 측면에서 도출한 목표들을 담고 있으며, 선정 자료는 연구자가 개발해 제시한 목록에 담긴 그림책들을 활용하기도 했다. 또한 관련 활동 역시 작문 활동, 음악 활동, 미술 활동, 연극 활동을 모두 포함시켰다. 프로그램의 계획은 <표 2>와 같다.

〈표 2〉 노년기 통합성 증진을 위한 독서치료 프로그램

세션	세부 목표	선정 자료	관련 활동
1	프로그램의 이해 및 친밀감 형성	〈도서: 너희들도 언젠가는 노인이 된단다〉	프로그램 소개, 집단 서약, 소개 나누기
2	건강 불안 해소 및 결집력 강화	〈수필: 잃어버리는 것들에 대한 준비〉	스티커로 확인하는 나의 건강
3	자신의 감정 이해와 수용	〈가요: 하숙생〉 〈도서: 마음의 집〉	감정 카드로 자신의 감정을 표현 및 수용하기
4	기억력·자긍심 증진	〈시: 향수, 소년〉	협동 시 짓기
5	자신의 욕구 이해	〈시: 내가 원하는 것〉 〈가요: 사의 잔미〉	내가 원하는 것 모방 시 쓰기
6	미해결 관계 정리	〈산문: 마지막 “사랑한다!”는 말 한마디, 가장 아름다운 꽃〉	미해결 관계로 남아 있는 대상에 대한 감정 표현하기, 역할극
7	가족 이해	〈도서: 우리 할아버지, 할머니가 남긴 선물〉	콜라주: 가까운 사람들 기억속의 내 모습
8	타인 이해와 관계 개선	〈도서: 두 사람〉 〈산문: 상대방의 말 중복하기〉	3분 동안 들어주고 경험 나누기
9	자아통합 증진 및 죽음불안 감소	〈도서: 살아 있는 모든 것은〉 〈산문: 유언〉	나의 죽음 또는 장례에 대한 나의 바람 ‘유언장’ 작성
10	자부심 고취 및 의사결정력 증진	〈시: 죽기 전에 꼭 해볼 일들〉	앞으로 시도해 볼 일들 정하기(나의 꿈 목록), 참여 소감 나누기

5. 결론 및 제언

노년기는 인생을 마무리 하는 단계로서, 누구나 행복하면서도 의미 있게 보내고 싶은 시기이다. 또한 노년기는 은퇴 등으로 인한 사회적 상실감, 신체 능력의 감퇴에서 오는 노화 등으로 인해 심리적인 고통을 겪어야 하는 시기이기도 하면서, 동시에 사회적 책임을 모두 내려놓고 여유로운 생활을 할 수 있는 시기이기도 하다. 따라서 노년기를 보다 의미 있게 보내기 위해서는 신체적, 심리 정서적, 사회적인 면에서 유능감을 느끼고 자신을 통합해 나갈 수 있어야 한다.

이에 본 연구에서는 노년기에 겪을 수 있는 여러 문제와 독서 활동이 갖고 있는 치료적 측면을 먼저 이론적으로 고찰해 보았다. 이어서

우리나라에서 출간된 독서치료 관련 학위논문 가운데 노인을 대상으로 한 것들을 분석해 노년기 치료적 독서 활동의 필요성 및 활동 계획을 위한 시사점을 도출해 냈다. 나아가 이론적 고찰 내용과 선행 학위논문에 대한 분석 내용을 토대로 노년기 치료적 독서 활동을 위한 방안을 제시하고, 도서 자료 목록을 개발했다. 또한 독서 활동의 목표를 신체적, 심리 정서적, 사회적 측면에서 각각 수립할 수 있음을 제시하고, 독서 이후 독후 활동에 대한 면도 모색을 했다. 더불어 마지막으로 방안들을 종합한 프로그램의 계획까지 제시하였다.

독서 활동은 개인의 총체적 정신 활동을 통해 한 사람이 갖고 있는 어려움들을 해결해주고, 더불어 여러 능력의 향상도 기할 수 있어 전반적인 적응에 도움이 된다. 또한 함께 읽고

나누는 기회를 통해서는 소외감을 느끼는 노인들로 하여금 소속감을 갖게 하고, 공감의 경험과 보편성에 대한 체험을 통해 심리적 건강까지 촉진시킬 수 있다.

시간의 흐름은 모든 사람에게 공평하다. 따

라서 누구나 나이가 들어 노인이 될 수밖에 없고, 노년기의 문제들을 겪을 가능성 또한 갖고 있다. 이런 측면에서 노인을 위한 독서는 치유적, 예방적 차원에서 접목을 해서 그 가치를 실현시켜 나갈 필요가 있다 하겠다.

참 고 문 헌

간호옥. 2004. 『치매 노인의 사회적응력 강화를 위한 예술치료 적용 집단 사회사업 사례 연구: 문학치료 활동 적용을 중심으로』. 석사학위논문. 서울여자대학교 대학원, 사회사업학과.

강현정. 2009. 『노인의 사회적 배제』. 박사학위 논문. 한서대학교 대학원, 노인복지학과.

경기도, 교보문고. 2010. 『어르신 독서도우미 양성 프로그램』. 서울: (주)교보문고.

권미애. 2008. 『노년기 가치관이 삶의 만족도에 미치는 영향』. 박사학위논문. 성신여자대학교 대학원, 가족문화소비자학과.

김계현. 2002. 『상담심리학』. 서울: 학지사.

김동연. 2010. 『문학을 이용한 정서표현 이야기 치료가 노인의 정서표현 억제와 주관적 안녕감에 미치는 영향』. 석사학위논문. 경북대학교 대학원, 문학치료학과.

김혜영. 2010. 『노인 대상 독서 프로그램 실행 연구』. 석사학위논문. 가톨릭대학교 대학원, 독서학과.

박차상, 김옥희, 엄기옥, 이경남, 정상양. 2009. 『한국노인복지론』. 서울: 학지사.

송명자. 2008. 『발달심리학』. 서울: 학지사.

유혜숙. 1998. 『노인의 우울증 해소를 위한 독서 요법 연구』. 박사학위논문. 중앙대학교 대학원, 문헌정보학과.

윤진. 2001. 『성인·노인 심리학: 성인기 이후의 발달과 노화과정』. 서울: 중앙적성출판사.

장영남. 2006. 『나이듦과 독서치료』. 석사학위 논문. 부산대학교 교육대학원, 사서교육전공.

채란희. 2008. 『독서치료 프로그램이 노인의 기능 향상에 미치는 효과: 인지, 우울, 대인관계를 중심으로』. 석사학위논문. 호서대학교 여성문화복지대학원, 사회복지학과.

황인담. 2010. 『독서요법이 경증치매노인의 인지와 우울증 및 사회성에 미치는 효과』. 박사학위논문. 계명대학교 대학원, 문헌정보학과.

홍을표. 2007. 『노인 정신 질환 치료를 위한 독서치료의 적용 가능성에 대한 고찰』. 석사학위논문. 차의과학대학교 보건복지대학원, 실버복지경영전공.

Bleckner, M. 1965. Social work and family-

- relationship in later life with some thoughts on final personality. In E. Shanas, & G. Streib. (Eds.). *Social structure and the family: Generational relations*. Englewood Cliffs. N. J.: Prentice-Hall.
- Bulter, R. N. 1975. *Why survive? Being old in America*. New York: Harper.
- Jarvik, L. F. 1976. Aging and depression: "Some unanswered questions." *Journal of Gerontology*, 31: 324-326.
- Kalish, R. A. ed. 1969. The dependencies of old people. *Occasional Papers in Gerontology*, NO.6, Ann Arbor: Institute of Gerontology, University of Michigan-Wayne State University.

