

독서치료 프로그램이 중학생의 스트레스 인지와 반응에 미치는 영향에 관한 연구

- 그림책 조형활동을 중심으로 -

A Study on the Effects of a Bibliotherapy Program on the Stress Recognition and Reactions of Middle School Students: With a Focus on Picture Books and Paper Craft Art Activities

류 지 선 (Ji-Seon Ryu)*

조 미 아 (Miah Cho)**

초 록

본 연구는 중학생을 대상으로 종이조형을 활용한 그림책 독서치료프로그램을 실시한 후 학생들의 스트레스 인지와 스트레스 반응에 어떠한 영향을 미치는지 파악하고자 수행되었다. 이를 위하여 정서적 어려움을 겪고 있는 것으로 밝혀진 중학교 1학년 학생을 대상으로 연구를 수행하였다. 연구결과, 종이조형을 활용한 그림책 독서치료 프로그램은 중학생의 스트레스 인지와 스트레스 반응에 효과적인 것으로 나타났다. 스트레스 인지의 하위요인 중 가정환경, 친구, 학업, 교사/학교는 모두 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 스트레스 반응의 하위요인에서는 피로를 제외하고 긴장, 좌절, 분노, 우울, 신체화, 공격성에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

ABSTRACT

This study aims to present the effects that a bibliotherapy program based on picture books and paper craft art activities had on middle school students' stress recognition and the changes in their reactions. To this end, we adopted an experimental research design model with pre/post-test measurements of stress recognition and reactions using first grade middle school students with emotional difficulties. The results show that a bibliotherapy program based on picture books and paper craft art activities does have significant effects on the stress recognition and reactions of middle school students. The 5 of 5 sub-domains of the stress recognition had significant difference. The sub-domains are: family environment, friends, study, teacher/school. The 6 of 7 sub-domains of the stress reactions except fatigue had significant difference. The sub-domains are: tension, frustration, anger, depression, somatization, aggression.

키워드: 종이조형활동, 그림책, 독서치료, 스트레스 인지, 스트레스 반응

Paper Craft Art Activity, Picture Book, Bibliotherapy, Stress Recognition, Stress Reaction, Middle School, Student

* 부천남중학교 사서(sabina_81@naver.com) (제1저자)

** 경기대학교 문헌정보학과 조교수(miah100@naver.com) (교신저자)

논문접수일자 : 2014년 11월 15일 논문심사일자 : 2014년 11월 24일 게재확정일자 : 2014년 12월 8일
한국비블리아학회지, 25(4): 129-146, 2014. [<http://dx.doi.org/10.14699/kbiblia.2014.25.4.129>]

1. 서론

1.1 연구의 필요성 및 목적

현대인들은 복잡하고 다양하게 전개되는 여러 가지 변화 속에서 일상생활의 여러 가지 원인으로 인한 스트레스를 경험하게 된다. 특히, 청소년기는 새로운 성장과 발달이 이루어지는 시기이므로 신체적, 심리적, 사회적 변화가 큰 폭으로 한꺼번에 일어나기에 청소년들은 많은 스트레스를 경험하게 된다. 청소년기는 아동에서 성인으로 변화하는 과도기적 발달단계로 인격형성에 있어 중요한 시기라고 볼 수 있다. 청소년들은 학교제도 내에서 학습과 공동체의 생활양식을 습득하며 성인으로서 갖추어야 할 인격적, 도덕적, 사회적 자질을 준비하게 된다. 그러나 우리나라 대부분의 청소년은 학업성적과 진로문제, 대인관계의 어려움 등으로 인하여 다양한 스트레스를 경험하게 되며, 이러한 스트레스는 청소년의 문제행동과 학교폭력 문제를 유발하고 있다(도기봉 2008).

2012년 청소년 통계에 의하면 청소년의 10명 중 7명이 '학교생활'과 '전반적 생활'에서 스트레스를 받고 있으며, 청소년이 가장 고민하는 문제는 39.6%가 '공부'를, 22.9%가 '직업(진로선택)' 순으로 발표되었다. 이 통계에 따르면 청소년의 사망원인 1순위는 고의적 자해(자살)이며, 자살을 생각해 본 청소년은 8.8%이고, 중·고등학교 10명 중 1명은 흡연, 10명 중 2명은 음주를 하는 것으로 나타났다(통계청 2012). 이는 청소년들이 학교나 가정에서의 정신적 압박, 좌절, 갈등 등으로 일상생활에서 심한 스트레스를 받고 있으며, 적절한 대처방법의 부족

이나 부재로 인하여 내부적, 외부적으로 여러 가지 부적응형태로 나타나고 있음을 시사하고 있다. 아직 인격이 완성되지 않은 청소년기의 스트레스는 도피적이고 극단적인 문제 상황을 발생시킬 수 있는 만큼 청소년들로 하여금 스트레스에 효과적으로 대처하도록 돕기 위한 노력이 필요하다.

청소년들은 자신이 처한 유사한 환경이나 문제를 다루는 독서치료 과정을 통하여 자신의 상황을 깨닫고 자신의 내면에 자리 잡은 문제를 인식하여 건전한 인격 형성 및 가치관을 확립할 수 있을 것이다.

그동안 청소년을 대상으로 이루어진 독서치료 프로그램의 효과에 관한 연구는 품행장애 청소년의 문학작품을 통한 인지적 독서치료 프로그램(서석진 2012), 부정적 정서를 가진 청소년의 문학작품을 통한 독서치료 프로그램(서기자 2006) 등 주로 문학작품을 치유서로 채택한 연구가 수행되었다. 하지만 책을 읽는 것 자체로도 치료적 효과를 볼 수 있지만 구체적인 표현활동을 포함한다면 청소년들에게 더욱 흥미를 일으킬 수 있을 것이다. 특히 미술활동은 자신의 감정을 표현하고 형상화하는 과정을 통해 감정을 정화하고 갈등을 통합할 수 있는 치료적 효과를 가지고 있다(전정림 2011).

지금까지 놀이, 게임, 역할극을 활용한 독서치료에 관한 연구는 수행되었으나 그림책 독서치료에 종이조형활동을 적용한 연구는 아직까지 수행되지 않은 것으로 나타나고 있다. 그러므로 본 연구는 정서적인 어려움을 가진 중학생을 대상으로 종이조형활동을 적용한 그림책 독서치료 프로그램을 실시하고, 이러한 독서치료 프로그램을 통하여 학생들의 스트레스 인지

와 반응에 미치는 영향을 검증하고자 한다.

1.2 연구방법

본 연구는 교육부에서 실시한 “학생 정서 행동 특성 검사”를 통해 정서적 어려움을 겪고 있는 A중학교 1학년 학생 30명을 선정하여 15명씩 실험집단과 통제집단으로 나누어 종이조형 활동을 활용한 독서치료 프로그램의 효과를 측정하였다. 본 연구는 질적 연구와 양적 연구를 포함한 혼합 연구방법으로 진행되었다.

첫째, 양적 연구방법으로는 그림책과 종이조형 활동을 활용한 독서치료 프로그램을 16차시에 걸쳐 실시한 후 사전·사후의 변화 비교를 통해 프로그램의 효과를 검증하는 절차로 이루어졌다.

둘째, 질적 연구방법으로는 종이조형 활동을 활용한 그림책 독서치료 프로그램을 적용하면서 학생들의 반응을 기술하였으며 차시별 독서치료 프로그램에 대한 학생들의 반응 변화를 관찰하였다.

깨 많은 사람들의 고민을 해결해 줄 수 있는 장치가 숨어있고, 인생의 질까지도 가름하게 하는 중요한 변수가 작용하여 어린 아동에서부터 부모, 나이든 어른까지 읽는 즐거움을 더한다. 주제가 선명하며, 인물 구성이 잘 짜여 있어서 등장인물의 연령, 경험, 생활과 일치한다고 보기 때문이다(최윤정 2001).

그림책은 최소한 스토리 세 개를 포함하게 된다. 글이 말해 주는 스토리, 그림에 내포된 스토리, 그 둘의 조합에서 비롯되는 스토리이다(Perry Nodelman 2001). 이와 같이 그림책으로는 최소한 세 개의 스토리(글이 말해주는 스토리, 그림에 내포된 스토리, 그림과 글의 조합에서 비롯되는 스토리) 안에서 치료적 요소를 찾을 수 있기 때문에 다양한 치료적 요소를 기대할 수 있어, 유아부터 성인까지 어떤 의미와 목적을 가지고 그림을 대하는지에 따라 모두에게 의미를 가지고 읽혀질 수 있을 것이다. 그러므로 그림책은 기존의 독서치료 자료의 치료적 요소인 하나의 스토리보다 그 적용 범위가 넓은 편이라고 볼 수 있다.

2. 이론적 배경

2.1 독서치료 자료로서의 그림책

그림책은 회화처럼 공간적이면서 영화처럼 시간적인 이미지들이 시의 언어와 만나는 일종의 종합예술이라고 볼 수 있다. 이는 글과 그림이 함께 스토리를 만들어 간다는 것은 그림책의 대상이 유아나 어린이에게만 국한되지 않음을 의미한다. 그림책에는 아름다운 그림과 함

2.2 중학생의 스트레스 요인 및 반응

스트레스는 일상생활에서 발생하는 것이므로 모든 사람은 불가피하게 스트레스에 직면하게 되는데 개인의 대처에 따라 스트레스의 반응정도가 다르게 나타난다.

청소년기에는 자율적 자기통제 능력의 결여, 가치체계에 대한 무조건적인 대응 행동이 스트레스를 더욱 증가시키며, 청소년기는 가정, 학교, 동료집단에서의 상이한 역할 요구로 인해 스트레스가 발생된다고 보았다(Causey and Dibow

1992). 중학생들이 주로 경험하는 스트레스 유발 요인을 살펴보면 중학생의 스트레스 요인은 성격문제, 교사와의 문제, 동성친구문제, 학업문제 순으로 나타났다(김수영 2000).

중학생의 스트레스 수준과 정신건강 및 신체증상간의 관계에서 학교생활에서 학업문제로 인한 스트레스 수준이 다른 스트레스 수준과 비교하여 높은 것으로 나타났고, 스트레스, 정신건강, 신체증상간의 유의한 상관관계가 나타났다(한상영 2005). 또한 청소년들은 스트레스가 증가하면 절망감을 느끼고 자살을 생각하는 정도가 높아지는 것으로 나타났다(임미례 2010).

2.3 종이조형활동

종이조형이란 평면적인 종이를 이용하여 접거나 오리고, 찢고, 자르는 등 여러 가지 방법을 이용하여 간단한 사물에서부터 생활 소품, 정교하고 복잡한 수준의 기하학적 표현까지 입체화 하거나 형상화한 조형미를 말한다. 그러므로 종이조형 활동은 작업하는 사람이 품고 있는 내적인 생각이 얼마만큼 발산되어 있느냐가 요구되고, 단순히 시각에만 호소하는 외적인 형식이라기보다 내면의 의식세계를 내용으로 해서 종이라는 질료로 창출해낸 조형작업이다(강신자 2012). 즉 종이조형활동은 평면적 구조에서 입체적 구조까지 종이라는 재료가 갖고 있는 다양한 특성으로 자유로운 표현활동을 할 수 있다.

종이조형 활동을 통하여 자신의 마음속에 그리고 있는 느낌과 생각을 자연스럽게 표현하면서 내적의 갈등을 완화하여 심리적인 안정감을

줄 수 있다(현명희 2005). 현대인이면 누구나 가질 수 있는 정신질환의 한 부분으로 성취욕구에 따른 불만족에 야기되는 여러 가지 불안을 호소하는 경우를 볼 수 있는데 이러한 심리적, 정서적으로 불만과 불안을 해소하기 위한 방안으로 종이조형활동은 치료제로서의 역할을 담당할 것이다(강태순 2003).

이처럼 종이조형활동은 종이를 통해 자신의 감정을 표현하고 형상화하는 과정을 통해 감정을 정화하고 갈등을 통합하며, 즐거움과 안정감, 만족감, 성취감을 얻는 치료적 효과를 갖는다. 그러므로 이 연구에서는 독서치료의 상호작용 한 부분으로서 종이조형활동이 가지는 치료적인 기능을 활용하고자 한다.

2.4 선행연구

중학생을 대상으로 한 독서치료와 정서적 효과에 관한 연구는 다음과 같이 수행되었다. 조현영(2013)은 중학생 1학년 64명을 대상으로 생각과 느낌 나누기, 활동지를 만드는 과정을 통하여 공감하는 독서치료프로그램을 실시하였다. 연구결과 독서치료프로그램은 중학생의 정서지능을 향상시키는데 효과가 있으며, 정서지능의 하위요인인 정서인식이나 감정이입 등의 기본적인 정서지능에 도움을 준다는 것을 입증하였다. 이정화(2008)는 중학교 국어교과서에 기초하여 Hynes와 Hynes-Berry의 인식, 고찰, 병치, 자기적용의 독서치료 단계에 의거하여 독서치료프로그램을 실시하였다. 연구결과 독서치료프로그램이 자아존중감 향상에 효과가 있음을 도출했다.

독서치료를 통하여 스트레스와의 상관성을

다른 연구는 아동과 노인을 대상으로 수행되었다. 손혜련(2011)은 아동의 일상적 스트레스와 스트레스 대처행동에 미치는 효과를 알아보기 위해 실시한 합리·정서·행동치료를 바탕으로 한 독서치료를 통하여 아동의 일상적 스트레스 감소와 긍정적 대처행동을 증가된다는 것을 발견하였다.

그동안 독서치료 관련 연구가 많이 수행되었지만, 아동을 대상으로 한 연구가 주로 수행되었으며 청소년의 스트레스와 관련한 연구는 미미한 편이다. 조은주(2011)가 밝힌 바와 같이 단일 요소에 대한 측정보다는 긴장, 공격성, 신체화, 분노, 우울, 피로, 좌절 등의 하위요인을 포함하는 사회적 정신적 문제에 의한 총체적 긴장상태인 스트레스 연구로 발전될 필요가 있다.

3. 독서치료 프로그램 운영

3.1 교육대상 및 읽기 자료 선정

경기도 부천에 위치한 A중학교 1학년 학생 중 교육부에서 실시한 “학생 정서 행동 특성 검사”를 통해 정서적 어려움을 겪고 스트레스 지수가 높은 편에 속하는 학생 30명을 대상으로 연구를 수행하였다. 실험집단에는 독서치료 프로그램을 적용하고, 통제집단에는 독서치료 프로그램을 적용하지 않았다.

본 연구에서 실시한 그림책 독서치료 프로그램은 자신의 생각이나 감정을 언어로 표현하지 않으려 하는 청소년들이 있기 때문에 종이조형을 결합하여 자신의 감정을 자연스럽게 표현하

여 감정을 정화하고, 문제에 대한 통찰력을 더욱 효과적으로 이끌어낼 수 있도록 <표 1>과 같이 구성하였다.

<표 1> 종이조형을 활용한 그림책 독서치료 프로그램 구성된 스트레스 상황

생활영역	독서치료 프로그램에 구성된 스트레스 상황
학교생활	대인관계(친구)
개인생활	신체(외모), 정서(화, 분노, 정서장애, 스트레스), 자아(진로탐색, 가치관, 사랑, 성취감)
사회생활	대인관계(이웃)
가정생활	가족(형제, 가난)

독서치료에 도서는 스트레스 상황과 관련된 그림책으로 선정하였으며 선정된 책의 내용은 스트레스 상황에 대한 해결책이 포함된 것으로 하였다. 책 선정은 아동·청소년을 위한 독서치료의 실제(장혜경 2009)와 독서치료를 위한 상황별 독서목록: 증보판(한국도서관협회 2007)을 참고하여 선정하였다.

3.2 독서치료 프로그램 운영

독서치료 프로그램을 설계하여 중학교 1학년 15명을 대상으로 16차시에 걸쳐 종이조형활동을 포함한 그림책 독서치료 프로그램 수업을 진행하였다. 회기별 독서치료프로그램은 <표 2>와 같이 운영되었다.

1차시에는 학생들의 성향을 파악하기 위하여 감정·문장검사를 실시하고, ‘딱지치기와 찰흙으로 감정 표현하기’를 통해 프로그램 소개 및 친밀감을 형성하는 시간을 가졌다.

〈표 2〉 회기별 독서치료 프로그램

차시	분류	목표	활동내용
1	만남	프로그램 소개 및 친밀감 형성	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램 오리엔테이션 • 치료자 및 집단원 소개
2	경험	삶의 지표로서의 책의 재인식	<ul style="list-style-type: none"> • 『꿀벌나무』 읽고 이야기 나누기 • 조형 활동-나만의 꿀벌나무 만들기 • 마무리 이야기 나누기
3	신체 (외모)	장점과 단점 알아보며 자기 탐색	<ul style="list-style-type: none"> • 『내 귀는 짹짹』 읽고 이야기 나누기 • 조형 활동-나에 대해 생각하기 • 마무리 이야기 나누기
4	정서 (화)	자신의 정서적 감정 표현	<ul style="list-style-type: none"> • 『소피가 화나면 정말정말 화나면』 읽고 이야기 나누기 • 조형 활동-나의 두 얼굴 표현하기 • 마무리 이야기 나누기
5	대인관계 (친구)	친구와의 관계 형성 및 자기 재발견	<ul style="list-style-type: none"> • 『얼굴빨개지는 아이』 읽고 이야기 나누기 • 조형 활동-카드를 만들어 친구에게 전하기 • 마무리 이야기 나누기
6	대인관계 (이웃)	올바른 사회관계 형성	<ul style="list-style-type: none"> • 『열집 할머니는 마귀할멈』 읽고 이야기 나누기 • 조형 활동-할머니, 할아버지 소개하기 • 마무리 이야기 나누기
7	가족 (형제)	솔직한 감정 표현, 배려를 바탕으로 한 가족관계형성	<ul style="list-style-type: none"> • 『피터의 의자』 읽고 이야기 나누기 • 조형 활동-형제에게 불편한 점 나누기 • 마무리 이야기 나누기
8	가족 (형제)		<ul style="list-style-type: none"> • 『나도 아프고 싶어』 읽고 이야기 나누기 • 조형 활동-약봉지 만들기 • 마무리 이야기 나누기
9	자아 (진로탐색)	미래를 통해 자기재발견	<ul style="list-style-type: none"> • 『행복한 청소부』 읽고 이야기 나누기 • 조형 활동-직업북 만들기 • 마무리 이야기 나누기
10	정서 (정서장애)	자신의 정서 상황 탐색 및 인식	<ul style="list-style-type: none"> • 『까마귀 소년』 읽고 이야기 나누기 • 조형 활동-명함 만들기 • 마무리 이야기 나누기
11	자아 (가치관)	올바른 가치관 정립	<ul style="list-style-type: none"> • 『옥상의 민들레꽃』 읽고 이야기 나누기 • 조형 활동-가치관 경매하기 • 통합 이야기 나누기
12	가족 (경제)	가족의 사랑과 배려	<ul style="list-style-type: none"> • 『우동 한 그릇』 읽고 이야기 나누기 • 조형 활동-마인드 맵 만들기 • 다함께 우동을 먹으며 마무리 이야기 나누기
13	정서 (사랑)	내 인생의 멘토 찾기	<ul style="list-style-type: none"> • 『아낌없이 주는 나무』 읽고 이야기 나누기 • 조형 활동-멘토에게 줄 음료수라벨꾸미기 • 마무리 이야기 나누기
14	자아 (성취감)	문제해결	<ul style="list-style-type: none"> • 『난 고도숨치야』 읽고 이야기 나누기 • 조형 활동-자성예언지 만들기 • 마무리 이야기 나누기
15	정서 (화/분노)	정서적 감정 표현	<ul style="list-style-type: none"> • 『오늘도 화났어!』 읽고 이야기 나누기 • 『화가 나는 건 당연해』 읽고 이야기 나누기 • 조형 활동-화나는 요소 화딱지판에 붙이기 • 마무리 이야기 나누기
16	정서 (스트레스)	주인공과의 동일시를 통해 자신의 스트레스 파악	<ul style="list-style-type: none"> • 『나, 스트레스 받았어!』 읽고 이야기 나누기 • 조형 활동-스치로폼으로 스트레스 풀기 • 마무리 이야기 나누기

〈표 3〉 독서치료 수업지도안 (8차시)

도서	나도 아프고 싶어	분류	가족(형제)
차시	8차시	날짜	2013. 7. 24
관련도서	오빠가 병이 나서 온 가족의 관심을 받으며 자리에 누워있자 쌤이 난 동생 엘리자베스는 자신도 아프기를 바란다. 며칠 후 엘리자베스도 아프다. 쌤이 나서 평소 안하던 행동을 일부러 하면서 관심을 끌려고 하는 동생의 모습을 꾸밈없이 그렸다.		
목적	사람과의 관계 속에서 갈등을 겪고 있을 때 자신의 감정을 솔직하게 풀어낼 수 있다.		
활동			
마음열기	언제 가장 많이 아파보았는가 이야기 나누기 아플 때 내가 할 수 있는 일은?		
본 활동	<ul style="list-style-type: none"> ☞ 책 읽기 ☞ 관련질문 - 나도 아프고 싶어 ☞ 공감하기 ☞ 이럴 때 나도 아프고 싶어 ☞ 내가 아플 때 먹는 약봉지 만들기 		
피드백	내가 엘리자베스였다면 아프고 싶었을까? 왜 아프고 싶었을까?		

〈표 4〉 독서치료 수업일지 (8차시)

수업일시	2013. 7. 24
학습과목	독서치료
학습주제	가족(형제)
선정 자료	도서 - 『나도 아프고 싶어』, 비도서 - 불편한 진실
지도활동	<ul style="list-style-type: none"> - 아픔은 신체적 아픔과 정신적 아픔이 있음을 이야기하기 - 책 읽기 단계 <ul style="list-style-type: none"> • 경험해 본 아픔과 해결법에 대해 이야기 나누기 • 형제/자매간의 갈등에 대한 이야기 나누기 • 엘리자베스처럼 아프고 싶고 소외당한 적이 있는지 생각해보기 • 나는 왜 아프고 싶고, 언제 아프고 싶은지, 어떤 것에서 갈등을 겪고 있고, 나를 힘들게 하는 것이 무엇인지 생각해보기 - 종이 조형 활동 단계 <ul style="list-style-type: none"> • 내가 겪고 있는 아픔에 대해 진단하고 처방 내리기 • 내가 아플 때 먹는 약봉지 만들기 - 마무리 이야기 나누기 단계 <ul style="list-style-type: none"> • 엘리자베스와 에드워드의 해결방법과 내가 만든 약봉지에 대해 친구들과 이야기 나누기
느낌	사람과의 관계 속에서 갈등은 최대의 스트레스를 초래할 수 있으나 갈등에서 끝나는 것이 아니라 나를 인정하고 자신의 감정을 솔직하게 풀어내야 한다는 것을 깨닫는 시간이었다. 가족과의 관계를 표현하고, 내가 아플 때 먹는 약봉지를 만드는 모습이 진지하여 인상적이었다. 자신의 상처 받은 마음들을 스스로 어루만지며 치유하려는 모습을 보이며 호응이 컸다.

2차시에는 경험에 대한 내용을 다루고 있는 『꿀벌나무』를 읽고, '나만의 꿀벌나무 만들기' 활동을 통해 삶의 지표로서 책을 재인식하는 기회를 부여하였다.

3차시에는 신체(외모)에 대한 내용을 다루고 있는 그림책 『내 귀는 짹짹』을 읽고, '친구이름 빙고게임'과 '도배지에 친구가 그려준 자신의 전신에 장점 단점 적기'를 통해 자신이 가지고 있는 장점과 단점을 알아보며 자기를 탐색하도록 하였다.

4차시에는 정서(화)에 대한 내용을 다루고 있는 그림책 『소피가 화나면 정말 정말 화나면』을 읽고, '나의 두 얼굴 표현하기'를 통해 자신의 정서적 감정을 표현하였다. '자신을 화나게 하는 말을 하면 상대방이 공감을 해주는 당연하지' 게임과 '자신을 화나게 했던 말을 적은 풍선을 터트리고, 신문을 구겨서 통에 던지는 활동'을 통해 스트레스를 해소시키고자 하였다.

5차시에는 대인관계(친구)에 대한 내용을 다루고 있는 그림책 『얼굴빨개지는 아이』 책을 읽고, '친구소개 피자 만들기'와 '카드를 만들어 친구에게 전달하기'를 통해 친구와의 관계 형성 및 자신을 재발견하는 시간을 가졌다.

6차시에는 대인관계(이웃)에 대한 내용을 다루고 있는 그림책 『옆집 할머니는 마귀할멈』 책을 읽고 '할머니, 할아버지를 소개하고 자신이 싫어하는 사람에 대해 종이에 적기' 활동을 통해 올바른 사회관계를 형성하는 시간이었다.

7·8차시에는 가족(형제)에 대한 내용을 다루고 있는 그림책 『피터의 의자』와 『나도 아프고 싶어』를 읽고, '약봉지 만들기'를 통해 솔직

하게 감정 표현하기와 배려를 바탕으로 한 가족관계를 생각해보는 시간이 되었다.

9차시에는 자아(진로탐색)에 대한 내용을 다루고 있는 『행복한 청소부』를 읽고, '직업복 만들기'를 통해 미래를 통해 자기를 재발견하는 시간이었다. 직업복은 버킷리스트를 작성하여 미래에 대한 설계와 함께 잡지나 신문에서 자신이 원하는 직업을 찾아 내용을 구성하도록 하였다.

10차시에는 정서(정서장애)에 대한 내용을 다루고 있는 『까마귀 소년』을 읽고, '책 속 주인공 공과 나의 마음을 잘 표현하는 명함 만들기'를 통해 자신의 정서 상황을 탐색하고 인식하는 시간이었다.

11차시에는 자아(가치관)에 대한 내용을 다루고 있는 『옥상의 민들레꽃』을 읽고, '가치피라미드 만들기'와 '가치관 경매하기'를 통해 올바른 가치관을 정립하는 시간을 가졌다.

12차시에는 가족(경제)에 대한 내용을 다루고 있는 『우동 한 그릇』을 읽고, '마인드맵 만들기'와 '우동 만들어 먹기'를 통해 가족의 사랑과 배려를 깨닫는 시간이 되었다.

13차시에는 정서(사랑)에 대한 내용을 다루고 있는 『아낌없이 주는 나무』 책을 읽고, '종이조형 활동 감정그래프 그리기', '멘타이어그램', '멘토에게 줄 음료수라벨꾸미기'를 통해 내 인생의 멘토를 찾는 시간이었다.

14차시에는 자아(성취감)에 대한 내용을 다루고 있는 『난 고슴도치야』 책을 읽고, '자성예언지 만들기'를 통해 문제가 발생했을 때 올바르게 해결하는 법을 깨닫도록 하였다.

15차시에는 정서(화/분노)에 대한 내용을 다루고 있는 『오늘도 화났어!』와 『화가 나는 건

당연해』 책을 읽고, ‘화나는 요소 화딱지판에 붙이기’를 통해 정서적 감정을 바르게 표현하도록 하였다.

16차시에는 정서(스트레스)에 대한 내용을 다루고 있는 『나, 스트레스 받았어!』 책을 읽고 ‘스치로폼으로 스트레스 풀기’를 통해 주인공과 동일시하는 시간이었다.

4. 그림책 독서치료가 중학생의 스트레스 인지와 반응에 미치는 영향

4.1 연구 설계 및 진행

경기도 부천시 소재 A중학교 1학년 학생들을 대상으로 교육부에서 실시한 “학생 정서 행동 특성 검사”를 통해 정서적 어려움을 겪고 스트레스 지수가 높은 편에 속하는 학생 30명을 연구대상으로 선정하였다. 선정된 학생 30명을 각각 15명씩 배치하여 2개의 집단(실험집단 15명, 통제집단 15명)으로 구성하였다.

종이조형을 활용한 그림책 독서치료 프로그램이 중학생의 스트레스 대처(완화)에 효과가 있는지 확인하기 위하여, 프로그램을 적용한 실험집단과 적용하지 않는 통제집단을 비교함으로써 프로그램의 효과를 검증하는 실험·통제집단간의 사전·사후 검사 방법을 사용하였다.

4.2 측정도구와 신뢰도 측정

본 연구에서는 청소년들의 스트레스 수준을

측정하기 위해 한미현이 한국의 아동에게 적합하도록 개발한 일상적 스트레스 척도를 일반 청소년 대상에 맞게 양승연(2004)이 재구성한 것을 사용하였다. 스트레스 인지 척도의 하위 요인은 가정환경, 친구, 학업, 교사/학교 등 4가지 영역으로 구성되어 있다.

청소년들의 스트레스 반응(감정적, 신체적, 인지적, 행동적 반응)을 측정하기 위해 고경봉, 박중규, 김찬형(2000)이 개발한 척도를 사용하였다. 스트레스 반응 척도의 하위요인은 긴장, 공격성, 신체화, 분노, 우울, 피로, 좌절 등 7가지 영역으로 구성되어 있다.

이 연구에서 사용된 측정도구에 대한 신뢰성 검증을 위하여 내적일관성을 분석할 수 있는 Cronbach's Alpha값을 사용하여 분석한 결과는 <표 5>와 같다.

<표 5> 측정변수에 대한 신뢰도 검증

변수	Cronbach's Alpha
스트레스 수준	0.851
스트레스 반응	0.706

4.3 동질성 검증

실험 전에 실험집단과 통제집단간의 스트레스 수준과 반응에 대한 동질성 검사를 위하여 독립 이표본 t검증을 실시한 결과는 <표 6>과 같다. 스트레스 인지 수준과 스트레스 반응에서는 통계적으로 유의한 차이를 나타내는 변수는 없었다. 따라서 두 집단 간 스트레스 인지에 대한 사전 동질성이 확보되었음을 알 수 있다.

〈표 6〉 사전 실험집단·통제집단의 스트레스 인지에 대한 사전 동질성 검증

요인		실험집단		통제집단		t	p
		M	SD	M	SD		
스트레스 인지	가정환경	2.14	0.49	2.30	0.38	0.950	0.350
	친구	1.85	0.69	1.73	0.60	-0.484	0.632
	학업	2.48	0.60	2.40	0.59	-0.356	0.725
	교사/학교	1.80	0.49	1.64	0.31	-1.071	0.293
	전체	2.05	0.42	2.00	0.30	-0.373	0.712
스트레스 반응	피로	1.56	0.41	1.62	0.52	0.391	0.699
	긴장	1.50	0.38	1.87	0.58	2.048	0.052
	좌절	1.82	0.43	1.92	0.43	0.636	0.530
	분노	1.38	0.36	1.67	0.43	1.948	0.061
	우울	1.89	0.34	1.83	0.47	-0.371	0.713
	신체화	1.29	0.40	1.29	0.35	0.000	1.000
	공격성	1.29	0.35	1.36	0.41	0.479	0.636
	전체	1.60	0.19	1.69	0.23	1.221	0.232

*: $p < 0.05$, **: $p < 0.01$

4.4 독서치료 효과 분석

4.4.1 독서치료 프로그램이 스트레스 인지와 반응에 미치는 영향

독서치료 프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단간의 스트레스 인지 차이를 분석한 결과, 스트레스 인지와 스트레스 인지의 하위요인인 가정환경, 친구, 학업, 교사/학교는 모두 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 독서치료 프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단간의 스트레스 반응의 차이를 분석한 결과, 스트레스 반응에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 스트레스 반응의 하위요인에서는 피로를 제외하고 긴장, 좌절, 분노, 우울, 신체화, 공격성에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 독서치료 프로그램이 중학생의 스트레스 인지와 반응을 감소시키는 것에 영향을 미치는 것

로 볼 수 있다.

4.4.2 실험집단 사전·사후의 스트레스 인지 차이 검증

독서치료 프로그램 실시 후 실험집단의 스트레스 인지 차이를 분석한 결과, 스트레스 인지와 스트레스 인지의 하위요인인 가정환경, 친구, 학업, 교사/학교에 대하여 모두 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 실험집단의 스트레스 반응의 차이를 분석한 결과, 분노를 제외하고 피로, 긴장, 좌절, 분노, 우울, 신체화, 공격성에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

4.4.3 통제집단 사전·사후의 스트레스 인지와 반응 차이 검증

독서치료 프로그램 실시 후 통제집단의 스트레스 인지 차이를 분석한 결과, 스트레스 인지

〈표 7〉 사후 실험집단·통제집단간의 스트레스 인지 차이검증

요인		실험집단		통제집단		t	p
		M	SD	M	SD		
스트레스 인지	가정환경	1.35	0.23	2.26	0.32	8.909**	0.000
	친구	1.25	0.27	1.72	0.32	4.412**	0.000
	학업	1.46	0.29	2.50	0.35	8.951**	0.000
	교사/학교	1.33	0.27	1.68	0.24	3.702**	0.001
	전체	1.34	0.20	2.02	0.20	9.263**	0.000
스트레스 반응	피로	1.38	0.40	1.60	0.54	1.289	0.208
	긴장	1.20	0.25	1.67	0.41	3.761**	0.001
	좌절	1.28	0.22	1.76	0.24	5.703**	0.000
	분노	1.25	0.21	1.80	0.34	5.284**	0.000
	우울	1.33	0.24	1.66	0.28	3.374**	0.002
	신체화	1.02	0.09	1.27	0.29	3.157**	0.004
	공격성	1.04	0.12	1.29	0.33	2.702**	0.012
	전체	1.24	0.06	1.61	0.13	10.332**	0.000

*:p<0.05, **:p<0.01

〈표 8〉 실험집단의 사전·사후 스트레스 인지 차이 검증

요인		사전		사후		t	p
		M	SD	M	SD		
스트레스 인지	가정환경	2.14	0.49	1.35	0.23	7.328**	0.000
	친구	1.85	0.69	1.25	0.27	4.507**	0.000
	학업	2.48	0.60	1.46	0.29	7.803**	0.000
	교사/학교	1.80	0.49	1.33	0.27	3.828**	0.002
	전체	2.05	0.42	1.34	0.20	8.607**	0.000
스트레스 반응	피로	1.56	0.41	1.38	0.40	2.477*	0.03
	긴장	1.50	0.38	1.20	0.25	3.154*	0.01
	좌절	1.82	0.43	1.28	0.22	4.536**	0.00
	분노	1.38	0.36	1.25	0.21	1.331	0.20
	우울	1.89	0.34	1.33	0.24	7.174**	0.00
	신체화	1.29	0.40	1.02	0.09	2.567*	0.02
	공격성	1.29	0.35	1.04	0.12	2.323*	0.04
	전체	1.60	0.19	1.24	0.06	7.169**	0.00

*:p<0.05, **:p<0.01

〈표 9〉 통제집단의 사전·사후 스트레스 인지 차이검증

요인		사전		사후		t	p
		M	SD	M	SD		
스트레스 인지	가정환경	2.30	0.38	2.26	0.32	0.349	0.733
	친구	1.73	0.60	1.72	0.32	0.053	0.959
	학업	2.56	0.46	2.50	0.35	0.485	0.635
	교사/학교	1.64	0.31	1.68	0.24	-0.619	0.546
	전체	2.00	0.30	2.02	0.20	-0.261	0.798
스트레스 반응	피로	1.62	0.52	1.60	0.54	0.168	0.869
	긴장	1.87	0.58	1.67	0.41	1.146	0.271
	좌절	1.92	0.43	1.76	0.24	1.563	0.140
	분노	1.67	0.43	1.80	0.34	-1.054	0.310
	우울	1.83	0.47	1.66	0.28	1.372	0.192
	신체화	1.29	0.35	1.27	0.29	0.435	0.670
	공격성	1.36	0.41	1.29	0.33	0.445	0.663
	전체	1.69	0.23	1.61	0.13	1.402	0.183

*: $p < 0.05$, **: $p < 0.01$

와 스트레스 인지의 하위요인, 스트레스 반응과 스트레스 반응의 하위요인 모두 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

4.5 독서치료 프로그램 관찰 분석

독서치료 프로그램에 참여한 학생들은 교육부에서 실시한 “학생 정서 행동 특성 검사”를 통하여 정서적 어려움을 겪고 있는 학생들을 선정하였다. 1차시에 독서치료 프로그램에 참여했을 때 감정·문장검사를 실시하여 학생들의 개인별 스트레스 요인과 특성에 대한 정보를 수집하였다.

참여학생의 스트레스 요인별 상황을 〈표 10〉에 나타난 바와 같이 감정, 가족관계, 친구 및

학교관계로 구분하였다. 학생들은 감정적인 측면에서 소극적이고 소심한 학생이 스트레스를 많이 받고 있었다. 가족관계에서는 가정이 화목하지 않을 때, 친구 및 학교 관계에서는 시험 성적, 친구 괴롭힘, 친구들의 무시 때문에 스트레스를 받고 있는 것으로 나타났다.

16회 동안 독서치료 프로그램을 마치고 참여 학생의 스트레스 요인별 변화에 따른 효과를 살펴보면 〈표 11〉과 같다. 학생들은 점차 긍정적이고 희망적인 생각을 가진 학생으로 변화하였으며 힘든 것을 참아내려고 노력하게 되었으며 마음을 열고 이야기 하게 되었다. 또한 책임지의 기쁨을 느끼게 되었으며 친구들을 배려하는 모습을 관찰할 수 있었다.

〈표 10〉 참여학생의 스트레스 요인별 상황

학생	감정	가족관계	친구 및 학교 관계
A	• 소극적이고 남의 눈치를 보는 성향 있음	• 외동이라 사촌 형을 많이 의지한다.	• 노력해도 성적이 오르지 않는 것에 대해 약간의 걱정을 갖고 있음
B	• 중간에 자기 말을 끊을 때 가장 화가 남 • 잔소리 하는 것을 가장 싫어함	• 아빠가 운동하시는 시간에 비해 자신과의 대화시간이 없어서 아빠랑 대화를 하고 싶어함	-
C	• 약간 산만하여 집중하는 시간이 다소 짧음	• 엄마가 안 계셔서 혼자서 동생을 돌보아야 한다는 것에 대한 스트레스를 받고 있었고, 아빠가 자신에게 관심이 없다고 생각함	• 친구가 괴롭혀서 속상해한다.
D	• 답답할 때는 소리를 지르고 싶다고 함	• 아빠는 항상 일만 한다고 불만을 가지고 있음	• 친구들과의 관계에서 소외감을 느낌 • 자신을 괴롭히는 것은 공부라고 생각함
E	• 자신을 외톨이라고 생각하고 있으며 자신의 감정전달을 잘 못하는 성격	• 아빠가 술, 담배 하는 것에 대한 스트레스를 많이 받고 있으며, 부모님께서 자주 다투어 힘들어 함	• 마음이 맞는 친구가 없어서 외로워하고 있으며 친구들과 어울리지 못하고 있음 • 학교생활에서 친구에게 괴롭힘을 당하고 있음
F	• 소심한 성격	• 가족의 무관심과 동생에게 지나친 양보, 가족내 소외감 느낌	• 사람이 많은 것을 싫어해 학교에서는 화가 많이 쌓임
G	• 낮은 집중력	• 외동이고, 화목하지 않은 가정	• 친구들이 놀리고 무시한다고 느끼고 있음 • 친구들과 어울리지 않음
H	-	• 집안일에 대한 스트레스가 있으며, 아빠가 무섭고 컴퓨터만 하신다고 생각함	• 성적 때문에 고민하고 있음
I	• 산만하여 집중을 못하는 편임	• 엄마에게 매맞는 것에서 스트레스를 받고 있음 • 가족이 많이 다투어 집안이 화목하지 않다고 생각하고 있음	• 별명 부를 때 가장 화가 나고 스스로 친구들과의 관계에서 따돌림을 당한다고 생각하고 있음 • 시험 성적에서 스트레스를 받고 있음
J	• 스트레스를 풀기위해 벽에다 자신의 머리를 박는 자해 행동을 함	-	• 친구들이 자신을 무시하고 따돌린다고 생각함 • 시험성적이 제일 걱정이고 숙제에 대한 부담감이 많음
K	• 다소 주관이 강한 모습을 보임	-	• 공부에 대한 스트레스가 심하고 선생님이 편애한다고 생각함
L	• 잠을 못 자서 기운이 없는 모습을 보임	• 형들과의 나이차이가 많이 나서 외로움	• 친구들이 자신을 놀리고 학교 생활적응에 어려움 • 성적이 오르지 않는 것
M	• 대단히 내성적인 모습임	• 아빠가 일만 하신다고 생각함	• 별명 부를 때 가장 스트레스임 • 성적이 향상되지 않아 걱정을 하고 있음
N	• 외향적인 듯 보이나 내성적인 면이 많이 보임	• 아빠가 너무 무섭고 죽고 싶다는 생각을 함	• 친구들이 자신을 무시하는 것이 가장 스트레스임
O	• 자신감이 없어 자신을 가두려는 모습을 보임	• 동생이 말 안들을 때	• 친구들이 자신의 말을 안들어준다는 생각을 함

〈표 11〉 참여학생 스트레스 요인별 변화에 따른 효과

학생	반응·관찰결과 및 의견사항
A	독서치료 프로그램에 참여하면서 공부하는 것이 힘들기는 하지만 장애에 CEO가 되고 싶어 하는 꿈도 가지게 되었다. 가족, 친구, 우정, 화목, 꿈 등으로 자신의 우선순위 가치를 희망적으로 열거 하였으며 대부분 희망적인 생각을 가진 학생으로 변화하였다.
B	항상 손톱을 물어뜯는 습관이 있는 학생이었다. 아빠가 자신과 대화를 잘 해주지 않는 것이 스트레스였다. 독서치료 수업 7일차 드디어 손톱을 물어뜯지 않게 되었으며, 스트레스를 극복하는 방법으로는 욕을 한다고 하였으나 잠을 자는 것으로 바뀌었다. 자기중심적이던 아이가 힘든 일을 해결하기 위해서는 나를 놀리지 않는 친구를 찾아간다고 하며 점차 안정되어 가는 모습을 찾았다.
C	자신만의 방어막을 치기는 했으나, 자신의 힘든 것을 잘 참아내려고 노력하게 되었으며, 숨김없이 자신을 드러내는 모습을 보이게 되어 문제 해결의 열쇠를 가지게 되었다.
D	스트레스의 원인은 작은 키, 공부, 일만 해서 대화가 단절된 아빠와의 갈등이라고 표현하였다. 답답할 때는 소리를 지르고 싶어 하였다. 조금씩 마음을 많이 열어서 자신을 표현하고 마음에 무거움을 내려놓고 있는 것으로 보였다.
E	수업이 진행되면서 점차 마음을 열어 우선순위 가치도 가족, 생명, 꿈, 시간, 친구, 희망, 지식으로 생각을 바꾸게 되었다.
F	프로그램에 참가한 후 우선순위 가치를 가족, 나 자신, 생명, 지식, 행복, 시간, 이라고 생각하며, 긍정적인 마인드를 가지면 고난도 헤쳐 나갈 수 있다고 생각하게 되었고 힘든 감정인 짜증은 심호흡을 함으로 이겨내게 되었다.
G	수업이 진행되면서 마음을 열고 조금씩 자신의 속마음을 표현하는 모습을 볼 수 있었다.
H	우선순위 가치를 가족, 사랑, 친구, 꿈 등으로 세웠으며, 힘들고 어려움을 이겨 내려면 생각을 바꾸는 용기와 지금 이 순간에 충실한 것이 필요하다고 말했다. 12차시 수업을 하면서 『우동 한 그릇』은 가족 그 자체라고 말하면서 집안일과 아빠에 대한 스트레스가 조금씩 치유되었다.
I	『나도 아프고 싶어』에서 공감하는 부분이 많이 있어서 가장 열심히 수업에 참여한 날이었으며 수업이 재미있다고 말하며 엄마에게 사랑을 많이 받고 싶다고 자신의 마음을 표현하였다. 우선순위 가치를 가족, 우정, 시간, 생명, 이성 친구, 행복, 꿈이라고 세우게 되었다. 긴 책도 잘 읽고 자신을 가치 있는 사람이라고 생각하며 자신이 이루고 싶은 목표를 설정하는 과정에서 지혜롭게 살고 싶다고 말하는 등 점점 더 많이 안정된 모습으로 변화하였다.
J	친구가 시비걸때 가장 화를 냈고 감정을 다스리는 방법에서는 참고 극복하려고 노력하는 방법을 배웠으나 겉으로 웃고 있지만 조금만 감정이 상하게 되면, 자신의 감정 조절을 하지 못하기 때문에 폭력을 행사하는 것으로 보아 좀 더 세심한 관찰이 필요할 것으로 보인다.
K	수업이 진행되는 동안 마음을 열고 속에 있는 마음을 이야기하고 활동하는 모습을 보였고, 앞으로도 마음의 상처가 되는 일이 있으면 책을 읽거나 상담을 하러 오겠다는 말을 하였다.
L	『까마귀 소년』에서 이소배 선생님을 통해 따스한 사랑을 느끼며 마음을 열어 말을 하기 시작했다. 자신의 우선순위 가치를 가족, 친구, 우정, 고향, 꿈, 인내, 희망이라고 생각하며, 마음에 기쁨을 품고 사는 것이 중요하다고 이해하고 있다. 이야기를 많이 해주고, 천천히 질문을 하고 기다려주면, 성실히 자신의 의견을 말하게 되었다. 자신의 목표를 세워 희망적인 생각을 갖고 있으며, 아무에게도 눈길을 주지 않더니 이제 친구들에게도 눈길을 주기 시작했다.
M	수업을 통하여 책읽기의 즐거움을 느끼게 되었고, 친구들과 함께 하는 수업이 너무 재밌다고 하였다. 화가나는 일이 있더라도 한 번 더 생각하겠다는 마음을 가지기 시작하였다.
N	수업에 참여하면서 스트레스는 시원한 곳에서 책을 읽으며 풀어야한다고 생각하게 되었다. 형제에 대한 분노가 자신을 화나게 하였으며, 자신의 것을 지키고 싶은 마음이 보였다.
O	프로그램을 통하여 친구들을 배려하는 모습을 관찰할 수 있었고 동생과 사이좋게 지내겠다고 다짐하며 노력하는 모습을 보였다.

5. 결론

이 연구는 종이조형을 활용한 그림책 독서치료 프로그램이 중학생의 스트레스 인지 및 반응 감소에 영향을 미치는지 알아보았다. 교육부에서 실시한 “학생 정서 행동 특성 검사”를 통해 정서적 어려움을 겪고 있는 중학교 1학년 학생 30명을 선정하여 15명씩 실험집단과 통제집단으로 나누어 종이조형활동을 활용한 독서치료 프로그램의 효과를 측정하였으며 관찰을 통하여 아이들의 변화를 파악하였다. 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 종이조형을 활용한 그림책 독서치료 프로그램은 중학생의 스트레스 인지를 유의하게 감소시키는 것으로 나타났다. 중학생의 스트레스 인지 요인은 학업, 가정환경, 친구, 교사/학교 순으로 나타났으며, 종이조형을 활용한 그림책 독서치료 프로그램의 실시 전과 실시 후의 실험집단($M=1.34$)과 통제집단($M=2.02$)의 스트레스 인지 수준의 차이를 검증한 결과 실험집단에게서 유의미한 통계 결과가 나왔다. 이러한 결과는 종이조형을 활용한 그림책 독서치료 프로그램이 중학생의 스트레스 인지 감소에 효과를 나타낸다고 볼 수 있다. 프로그램에 참여한 학생들은 그림책을 다함께 읽으면서 주인공이 어떤 문제

를 가지고 있고, 문제를 어떻게 극복해 나가는지를 보면서 그들의 감정을 이해하고 자신을 동일시하는 과정을 경험하였다. 이러한 경험이 중학생의 스트레스와 관련된 어려움을 극복하는데 긍정적인 영향을 미친 것으로 볼 수 있다.

둘째, 종이조형을 활용한 그림책 독서치료 프로그램은 중학생의 스트레스 반응을 유의하게 감소시킨다. 종이조형을 활용한 그림책 독서치료 프로그램의 실시 전과 실시 후 실험집단($M=1.24$)과 통제집단($M=1.61$)의 스트레스 반응 차이를 검증한 결과 피로를 제외한 스트레스 반응의 하위요인과 전체에 대해 실험집단에게서 유의미한 통계 결과가 나왔다. 이러한 결과는 종이조형을 활용한 그림책 독서치료 프로그램이 중학생의 스트레스 반응 감소에 효과가 있음을 나타낸다. 이는 종이조형활동을 통해 학생들이 스트레스와 관련된 자신의 갈등을 상징적으로 표현함으로써 갈등을 조정하고 승화하며 해소하며 치유를 촉진시키는데 긍정적인 역할을 한 것으로 볼 수 있다.

셋째, 독서치료 프로그램에 참여한 학생들은 처음에는 개인별 스트레스 요인을 가지고 있었으나 독서치료 수업에 임하면서 점차 긍정적이고 희망적인 생각을 가진 학생으로 변화하는 모습을 관찰할 수 있었다.

참 고 문 헌

- 강신자. 2012. 『중이조형기법을 활용한 창의적 미술표현 지도 방안: 초등학교 고학년을 중심으로』. 석사학위논문. 한국교육대학교 교육대학원.
- 강태순. 2003. 『중이조형을 활용한 수업 방안에 관한 연구: 중학교 1학년 꾸미기와 만들기 수업을 중심으로』. 석사학위논문. 건국대학교.
- 고경봉, 김찬형, 박중규. 2000. 스트레스반응척도의 개발. 『신경정신의학』, 157: 707-719.
- 김수영. 2000. 『중학생의 스트레스 요인과 대처양식에 관한 연구』. 석사학위논문. 전북대학교 교육대학원.
- 도기봉. 2008. 학교폭력에 영향을 미치는 공격성과 생태체계요인의 상호작용 효과. 『청소년복지연구』, 10: 73-92.
- 서기자. 2006. 청소년의 부정적 정서 해소를 위한 독서치료 연구. 『독서치료연구』, 2: 73-97.
- 서석진. 2012. 『독서치료가 품행장애 청소년의 부적응행동에 미치는 효과』. 박사학위논문. 대구대학교 대학원.
- 손혜련. 2011. 『합리·정서·행동치료를 바탕으로 한 독서치료가 아동의 일상적 스트레스와 스트레스 대처행동에 미치는 효과』. 석사학위논문. 경북대학교 대학원.
- 양승연. 2004. 『청소년의 자살생각과 스트레스와의 관계에 관한 연구』. 석사학위논문. 한남대학교 대학원.
- 이정화. 2008. 『중학교 국어교과서에 기초한 독서치료 프로그램이 중학생의 자아존중감에 미치는 효과』. 석사학위논문. 부경대학교 교육대학원.
- 임미래. 2010. 『청소년의 스트레스, 절망감, 사회적 지지와 자살생각과의 관계』. 석사학위논문. 중앙대학교 교육대학원.
- 장혜경. 2013. 『아동·청소년을 위한 독서치료의 실제』. 서울: 중문출판사.
- 전정림. 2011. 『중학교 미술교육에서 자기표현을 위한 미술치료 활용방안에 관한 연구』. 석사학위논문. 한양대학교 교육대학원.
- 조은주. 2011. 『독서치료 프로그램이 노인 스트레스 감소에 미치는 효과 연구』. 박사학위논문. 상명대학교 대학원.
- 조현영. 2013. 『독서치료 프로그램이 청소년의 주관적 안녕감과 영적 안녕감에 미치는 영향』. 석사학위논문. 고려대학교 교육대학원.
- 최윤정. 2001. 『그림책』. 서울: 비룡소.
- 통계청. 2012. 『2012 청소년 통계』 [online]. [cited 2014.3.4]. <<http://kostat.go.kr/portal/korea>>.
- 한국도서관협회. 2007. 『독서치료를 위한 상황별 도서목록: 증보판』. 서울: 한국도서관협회.
- 한상영. 2005. 『중학생의 스트레스, 정신건강 및 신체증상에 관한 조사 연구』. 석사학위논문. 관동대

학교 일반대학원.

현명희. 2005. 『종이 접기 활동이 유아의 정서지능에 미치는 영향』. 석사학위논문. 한남대학교 교육대학원.

Causey, D. L. and E. F. Dibow. 1992. "Development of a Self-Report Coping Measure for Elementary School Children." *Journal of Clinical Child Development*, 21: 47-59.

Nodelman, Perry. 2001. 『어린이 문학의 즐거움』. 서울: 시공주니어.

• 국문 참고자료의 영어 표기

(English translation / romanization of references originally written in Korean)

Cho, Eun-Joo. 2011. *A Study on the Effectiveness of Bibliotherapy Program to Reduce Stress of the Elderly*. Ph. D. diss., The graduate school of Sangmyung University.

Cho, Hyun Young. 2013. *The Effect of Bibliography on the Adolescents' Subjective Well-being and Spiritual Well-being*. M.A. thesis, The Graduate School of Korea University.

Choi, Youn-Jeong. 2001. *Picturebook*. Seoul: Biryongso.

Do, Gie Bong. 2008. "The Interaction Effects between Factors in Ecology System and Aggression Affecting School Violence." *Studies on Youthwelfare*, 10: 73-92.

Han, Sang-Young. 2005. *A Study on the Stress, Mental Health, and Physical Symptoms of Middle School Students*. M.A. thesis, The Graduate School of Kwandong University.

Hyeon, Myeong-Hui. 2005. *The Effects of Paper Folding Activity on Children's Emotional Intelligence*. M.A. thesis, The Graduate School of Education Hannam University.

Jang, Hye-Kung. 2013. *The Practice of Bibliotherapy for Child and Youth*. Seoul: Joongmoon Publisher.

Jeon, Jeong Lim. 2011. *A Study on the Application of Art Therapy to Self-expression in Secondary Art Education*. M.A. thesis, The Graduate School of Education Hanyang University.

Kang, Shinja. 2012. *A Study to Guide Creative Art Expression Utilizing Paper Sculpture Technique: Centering on Upper Grade of Elementary School*. M.A. thesis, The Graduate School of Education Korea National University of Education Chung-Buk.

Kang, Tae Soon. 2003. *A Study on Teaching Plan Made Efficient Use of Paper Formateness: Mainly Decoration and Making at Art Class in 1st Year of Middle School*. M.A. thesis, The Graduate School of Education Konkuk University.

Kim, Su Young. 2000. *A Study on the Factors of Stress and the Stress Coping Style of Middle*

- School Students*. M.A. thesis, The Graduate School of Education Chonbuk University.
- Koh, Kyung Bong, Chan Hyung Kim, and Joong Kyu Park. 2000. "Development of the Stress Response Inventory." *Journal of Korean Neuropsychiatry*, 157: 707-719.
- Korean Library Association. 2007. *Bibliographic Tool for Bibliotherapy Practices: Enlarged Edition*. Seoul: KLA.
- Lee, Joung Hwa. 2008. *The Effect of Bibliotherapy Program Based upon Literature Units of Korean Language Textbook on Self-esteem of Middle School Students*. M.A. thesis, The Graduate School of Education Pukyong University.
- Nodelman, Perry. 2001. *The Pleasure of Children Literature*. Seoul: Sigongjunior.
- Seo, GiJa. 2006. "The Study of Bibliotherapy for Relief of Negative Emotion in Young Adults." *Korean Association of Bibliotherapy*, 2: 73-97.
- Seo, Seok-Jin. 2012. *The Effects of Bibliotherapy on Maladjusted Behavior of Adolescents with Conduct Disorder*. Ph. D. diss., The Graduate School of Daegu University.
- Son, Hye Ryeon. 2011. *The Effect of Literature Therapy Based on Rational Emotive Behavior Therapy Regarding Daily Stress in Children and their Strategies for Coping with Stress*. M.A. thesis, The Graduate School of Education Kyung Pook University.
- Statistics Korea. 2012. *Adolescent Statistics* [online]. [cited 2014.3.4]. <<http://kostat.go.kr/portal/korea>>.
- Yang, Seung-Youn. 2004. *A Study on the Relationship Between Suicidal Ideation and Stress of Adolescents*. M.A. thesis, The Graduate School Hannam University.
- Yim, Mi Lye. 2010. *Relationship between Suicidal Ideation and Stress, Despair, and Social Support in Adolescence*. M.A. thesis, The Graduate School of Education Chung-Ang University.