

# 중년기 여성의 스트레스에 미치는 독서치료의 효과에 관한 연구

## A Study on Effect That Bibliotherapy Gets in Middle-Aged Woman Stress

구 연 배(Yeen-Bai Koo)\*

### 목 차

- |             |          |
|-------------|----------|
| 1. 서론       | 1.4 문헌연구 |
| 1.1 연구의 필요성 | 2. 본론    |
| 1.2 연구목적    | 3. 분석결과  |
| 1.3 연구방법    | 4. 결론    |

### 초 록

본 연구는 서해대학에 재학 중인 40대 주부학생을 대상으로, 중년기 여성의 스트레스 감소에 독서치료 프로그램이 미치는 효과에 대한 기초 자료를 제공하고자 시도하였다. 그 결과 첫째, 실험집단의 독서치료 전 스트레스 정도는 평균 44.5%였으며, 독서치료 후 스트레스는 34.25%로 10.25% 정도 낮아졌다. 둘째, 임상 독서치료에 참가한 내담자들 모두 독서치료가 진행될수록 정서적으로 매우 안정된 상태를 보였으며, 지속적인 독서치료를 통한 스트레스 완화와 건강한 가정생활 영위에 강한 의욕을 보여주었다.

### ABSTRACT

The research which sees in the object, fundamental data under providing should have boiled 40 housewife students who are in the process of attending in the SOHAE college attempted about the effect which the bibliotherapy program reaches in stress decrement of the middle-aged woman. The result first, before bibliotherapy of the experimental group the stress degree was average 44.5%, after bibliotherapy the stress 10.25% degree came to be low with 34.25%. Second, recording where the private talk people all bibliotherapy which participated to a clinical bibliotherapy seems will be advanced the condition which is stabilized emotionally very, the stress relaxation which leads the bibliotherapy which is continuous and to seem in the family life management which is healthy strong desire.

키워드: 독서치료, 중년기 여성, 주부스트레스

Bibliotherapy, Middle-Aged Woman, Housewife Stress

\* 서해대학 아동복지과 부교수(koo@sohae.ac.kr)

논문접수일자: 2008년 5월 8일 최초심사일자: 2008년 5월 9일 게재확정일자: 2008년 6월 13일

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

결혼과 출산, 자녀양육 등으로 정신없이 10여년을 보내고 어느 날 문득 자신을 돌아보는 순간 결혼 전에 부르던 자신의 이름이 없어지고 누구의 아내, 누구의 엄마로 불리어지고 있는 자신을 발견하면서 자아에 혼란을 겪게 되고 지금까지 당연히 해오던 일상의 삶이 스트레스로 다가와 힘들어 하는 주부들을 만나게 된다.

스트레스는 단순히 신체적 측면에만 영향을 받는 것이 아니라 인간의 전인적 측면 즉 사회적, 정서적, 심리적인 측면까지 다양한 영향을 받게 된다. 영혼에 상처를 주는 주부들의 스트레스를 방지할 경우 심각한 정신적 질환 발병은 물론 가정 파괴와 사회적 병리 현상을 유발하기도 한다.

주부 스트레스의 주 요인으로는, 현대적인 여성상을 요구하는 시대적 흐름, 복잡한 대인관계, 가사노동에 의한 부담, 여성에게만 부여되는 출산과 육아 문제 등등 주요 생활사건에 의한 스트레스뿐만 아니라 생리적, 심리적, 사회적 변화로 인한 자아존중감의 저하 그리고 가족 주기면으로는 자녀들이 성장과 결혼 또는 취업으로 독립해 나감으로써 가족체계와 역할의 변화가 초래되어 부부생활의 재적응을 맞게 되며 이는 중년기 여성에게는 스트레스가 된다.<sup>1)</sup>

이에 본 연구는 서해대학에 재학 중인 40대 주부학생을 대상으로, 독서치료가 중년기 여성

의 스트레스에 어떤 변화가 있는지 확인해봄으로써, 주부의 스트레스 감소에 독서치료 프로그램이 미치는 효과에 대한 기초 자료를 제공하고자 본 연구를 시도하였다.

### 1.2 연구목적

본 연구의 목적은 중년여성에게 지각하는 스트레스 정도를 파악하고, 독서치료 프로그램이 스트레스 감소에 도움이 되는 방안을 모색하는데 있다.

이 연구의 구체적 목표는 다음과 같다.

- 대상자의 스트레스 정도를 파악한다.
- 대상자의 일반적인 배경에 따른 스트레스 정도와 독서치료프로그램과의 관계를 알아본다.

#### 1.2.1 연구 설계 및 대상

본 연구는 서해대학에 재학 중인 40대 주부학생을 대상으로 독서치료 프로그램을 실시한 실험집단과 독서치료 프로그램을 하지 않은 대조집단의 영적성숙 및 스트레스 차이를 비교한 유사 실험 설계이다. 연구의 대상은 2007년 9월 7일에서 11월 16일까지 독서치료 사전·사후 실험설계이다. 대조집단은 8명으로 서해대학에 재학 중인 주부학생 8명을 무작위로 선정하여 시간적 간격을 두고 사전·사후 스트레스 척도 검사를 실시하였다. 본 연구에 사용된 설문지는 최애선의 논문(2002)에서 차용하였다.

1) 최애선, 2006. 『중년여성의 스트레스와 사회적 지지의 관계 연구』, 석사학위논문, 부산대학교 대학원, 1-2.

### 1.3 연구방법

실험집단은 서해대학 학생생활지원센터에서 동아리 모집으로 1개월간 공지하여 임상 독서 치료를 원하는 학생을 신청 받아 8명을 선발하였으며 서해대학도서관에서 11회 독서치료 프로그램을 실시하였다.

#### 1.3.1 자료 분석 방법

수집된 자료는 연구목적에 따라 SPSS12.0을 이용하여 통계 처리하였다.

- 연구 대상자의 일반적 특성은 실수와 평균 및 백분율을 계산하였고, 스트레스 정도는 평균과 표준편차를 구하였다.
- 연구대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스 정도는 빈도분석과 평균 및 표준편차를 구하였다.

### 1.4 문헌연구

중년 여성의 스트레스와 독서치료, 스트레스와 독서치료 프로그램에 관련된 문헌연구를 실시하였다.

김수경<sup>2)</sup>은 “주부의 상한 마음과 독서치료 프로그램 적용에 관한 연구”논문에서 전업주부의 정신건강의 관리와 예방에 주목하고, 상한 마음을 돌보기 위한 생활독서치료(발달적 독서치료) 프로그램을 적용해본 것으로, 치유적 책 읽기, 치유적 글쓰기, 치유적 말하기의 세 과정

을 거치는 치료 활동을 하였다. 또한 참여자 중심, 상황 중심, 매체 중심으로 진행해 참여자 자신도 미처 알지 못했던 자신의 상처를 스스로 발견해 치유하도록 유도한 점이 돋보였다.

김순화<sup>3)</sup>는 현장 사서이면서 독서치료를 통해 스스로 마음의 상처를 발견하고 치유한 놀라운 경험을 살려 “공공도서관의 독서치료 프로그램 운영에 관한 연구”를 완수하였다. 그는 사서 중심으로 진행되고 있는 독서치료 프로그램의 운영 내용을 분석하고 해석함으로써, 공공도서관에서 실제 독서치료 프로그램을 운영하는데 참고할 수 있는 모델을 제시하는 실증적 연구를 수행하였다. 그는 체험을 통한 독서치료의 효용성을 적극 권장하며, 도서관과 사서와의 결합으로 이루어지는 독서치료의 이상적인 효율성을 강조하고 있다.

김명자<sup>4)</sup>는 “중년기 부부의 일상적 스트레스와 가족응집력, 적응력 및 복지감 연구”라는 논문에서, 남편보다는 부인 쪽이 일상생활에서 겪는 사소한 스트레스 인지수준이 매우 높음에 주시하고, 원활한 가족생활의 유지를 위한 효율적 대처에 주목하였다.

석지혜<sup>5)</sup>는 40, 50대의 중년 여성을 대상으로 그들이 경험하는 스트레스생활사건과 그에 따른 스트레스 수준, 자아개념, 우울의 경향을 알아봄과 동시에 이들 변수의 인과관계를 살펴봄으로써 중년기 여성이 직면하고 있는 문제를 해결하는데 필요한 자료를 제공하고 있다.

신혜숙<sup>6)</sup>은 많은 생활사건을 경험하게 되는

2) 김수경. 2006. 『주부의 상한 마음과 독서치료 프로그램 적용에 관한 연구』, 박사학위논문, 부산대학교 대학원.  
 3) 김순화. 2005. 『공공도서관의 독서치료 프로그램 운영에 관한 연구』, 박사학위논문, 부산대학교 대학원.  
 4) 김명자. 1993. 중년기 부부의 일상적 스트레스와 가족응집력. 『적응력 및 복지감 연구』, 숙명여자대학교논문집, 33.  
 5) 석지혜, 홍상욱, 배옥현. 1999. 중년기 여성의 스트레스 생활사건 및 자아개념과 우울과의 관계. 『새마을지역개발 연구소』, 24.

중년여성이, 개인 및 사회에서 오는 스트레스로 인하여 정신건강에 손상을 입게 되면 중년기에 수행하여야 하는 여러 가지 발달과업의 수행에 막대한 지장을 초래하게 할 수 있기 때문에, 당면하는 스트레스 생활사건에 대한 적극적인 관여와 수용을 통하여 보다 통합되고 성숙된 중년기를 맞이하도록 도와야 할 것이며, 따라서 중년여성이 당면하고 있는 개별적 일상생활 사건에 초점을 두어야 함을 강조하고 있다.

이선이<sup>7)</sup>는 가정주부와 취업주부 간의 생활사전 스트레스를 비교하면서, 스트레스가 높을수록 정신건강 상태가 불량함을 보여주었다. 또한 생활사전 스트레스는 취업주부군이 높았으나, 정신건강 상태에서는 가정주부군이 높게 나와 어느 쪽이든 그에 대한 대비책을 강구해야 바람직한 가정생활이 유지될 것임을 암시하고 있다.

배정미<sup>8)</sup>는 독서요법이 성인들의 우울에 미치는 효과를 검증해본 결과 대상자들의 독서요법 시행 전 우울 점수가 독서요법 후에는 유의하게 낮아지므로, 어린이, 청소년, 성인, 노인 등 다양한 발달단계별, 정신건강문제별 대상자에게 적합한 독서요법 프로그램이 적용될 수 있기를 제안하고 있다.

- 용어 정의

1) 스트레스

- 이론적 정의: 스트레스란 개인이 가진 자원을 초과하여 개인의 안녕 상태를 위협

한다고 평가되는 개인과 환경간의 특정 관계이다(Lazarus & Folkman(1984).<sup>9)</sup>

- 조작적 정의: 본 연구에서는 Cohen 등(1983)이 개발한 인지된 스트레스 측정 도구(Perceived Stress Scale: PSS)를 김신정 등(1990)이 번안한 총 14문항의 도구를 사용하여 측정된 점수를 말하며, 점수가 높을수록 스트레스 정도가 높음을 의미한다.

2) 일상생활 스트레스

일상생활 속에서 경험하게 되는 기분 나쁜 일, 속상한 일, 놀랐던 일로서 어느 누구에게나 흔히 있을 수 있는 일을 의미한다.

## 2. 본 론

본 연구를 위한 임상적 독서치료 프로그램은 총 11단계를 거쳐 이루어졌으며, 그 내용으로는 잃어버린 자아 찾기, 스트레스 원인 찾기, 상처극복, 자신의 내면 바라보기, 자녀이해하기, 자신 이해하기(1.2), 기분 다스리기, 자신과의 화해, 타인과의 관계회복, 새로운 출발 등으로 구성되어 있다. 다음 <표 1>은 임상 독서치료 프로그램의 총괄표이다.

다음은 총 11회 실시한 임상 독서치료 전체 프로그램의 기본 내용이다.

6) 신혜숙. 2002. 중년여성의 스트레스 생활사건에 관한 주관성 연구. 『대한간호학회지』, 32(3).  
 7) 이선이. 1995. 가정주부와 취업주부의 생활사건스트레스와 정신건강에 관한 연구. 『한국보건학회지』, 9(2).  
 8) 배정미, 손민숙. 2004. 독서요법이 성인의 우울에 미치는 효과. 『정신간호학회지』, 13(1).  
 9) 최애선. 2002. 『중년여성의 스트레스와 사회적 지지의 관계 연구』, 석사학위논문, 이화여자대학교, 5.

<표 1> 임상 독서치료 프로그램

차수	단 계	주요내용	도 서
1	• 잃어버린 자아 찾기	• 독서치료란 무엇인가? • 초기친밀감형성	• 중년기 여성 스트레스 설문지 작성 • 자신에게 편지 쓰기 • 자신이 쓴 편지로 자기소개
2	• 스트레스의 원인 찾기	• 내 안에서 화의 원인 찾기	• 화/ 퍃낫한 저/ 명진출판
3	• 상처극복	• 스스로 자기 마음의 상처를 극복	• 따귀 맞은 영혼/ 베르벨 바르데츠키 저; 장현숙 옮김
4	• 자신의 내면 바라보기	• 있는 그대로의 자신 바라보기	• 성경: 이사야서 55장 1절-3절
5	• 자녀 이해하기	• 자녀 바로 알기	• 부모와 아이사이/ 하임 G. 저; 신희민 역/ 양철북
6	• 자신 이해하기 (신체적 측면)	• 자신의 목소리 듣기·수용하기	• 스트레스와 여성의 몸 / 데이비드 헤이거 외; 정숙희 옮김/ 에스라서원
7	• 자신 이해하기1(심리측면)	• 자신 사랑하기	• 기분 다스리기/ 테니스 그린버거외; 학지사
8	• 자신 이해하기2(심리측면)	• 자신과의 불협화음 제거	• 기분 다스리기/ 테니스 그린버거외; 학지사
9	• 자신과의 화해	• 마음의 화 다스리기	• 화/ 퍃낫한/ 명진출판
10	• 하느님과의 관계 회복	• 창조적 삶 찾기	• 성경: 루가복음 15, 11-32절 잃었던 아들
11	• 새로운 출발	• 새롭게 태어난 마음으로 다시 시작	• 성경: 창세기 1, 1-31절
자신과의 만남/ 마무리			

독서치료의 구체적인 프로그램은 다음과 같이 진행되었다.

< 1차 : 임상 독서치료 프로그램 >

• 주제: 잃어버린 자아 찾기

① 독서치료에 대한 오리엔테이션

내담자들이 편안한 마음을 가질 수 있도록 먼저 자신을 소개하고, 내담자들이 독서치료에 대해 처음으로 듣는 내담자가 다수이므로 독서치료에 대한 부담감을 가지지 않고 친숙함을 느낄 수 있도록 안내를 한 후 앞으로 책을 접할 때 도움이 되도록 Robinson의 SQ3R<sup>10)</sup> 소개하였다.

② 중년기 여성 스트레스 설문지 작성하기

③ 자신에게 편지쓰기: 결혼, 출산, 자녀양육 등으로 자신을 잃어버리고 살아간 중년여성들에게 자신에게 편지를 쓰면서 그동안 잊고 살아온 자신을 바라볼 수 있는 시간을 갖도록 하였다. 편지를 쓰면서 1명이 많이 울었으며 자신에게 편지 쓰는 것이 처음이라며 어려워 하였다.

④ 자신 소개: 자신이 쓴 편지로 자신을 소개하던 중 3명이 울어서 잠시 중단되었지만 모두가 잘 기다려 주었으면 잠시 후 계속 진행되었다. 그 중 1명은 자녀의 가출 때문에 많이 속상해 하였다.

⑤ 추후활동: 하루에 단1분이라도 자신과 대화하는 시간을 갖자.

⑥ 정리 및 차시안내: 결혼 후 출산, 자녀양육 등으로 남편, 자녀, 시집식구 등으로 자신을 잃어버리고 바쁜 삶을 살아왔다. 이제 잠시 지금까지의 삶을 돌아보며 그 동안 잊고 살아온 자아를 찾아나서는 시간을 가진 후 차시 안내를 하였다.

10) Wayne Weiten 저, 김시엽 역, 『생활적응을 위한 심리학』, 서울: 문음사, 1994, 63-34.

< 2차 : 임상 독서치료 프로그램 >

- 도서명: 화/ 틱낫한 저/ 명진출판 -anger7: 화가 났을 때 남의 탓을 하지 마라
- 선정이유: 화가 날 때 원인을 타인에게 돌릴때가 많이 있다. 하지만 대부분은 자신에게 원인이 있다. 제시된 텍스트를 통하여 자신의 내면을 바라보는 시간을 갖게 하기 위하여
- 주제: 스트레스의 원인 찾기
- 읽기전활동: 라포형성을 위하여 학교 식당에서 함께 점심식사를 하며 가벼운 대화를 나누었다.
- 발문: 1. 나는 어떤 상황에서 화가 자주 나는가?
- 토론내용: 도서관 토론 room으로 돌아와 텍스트를 돌아가면서 읽었다. 발문을 3가지 만들었으나 독서치료현장에서 발문1만을 나누었다. 내담자들은 화가 자주 일어나는 상황이 남편의 술, 남에게 질책을 받을 때, 상대방이 이치에 맞지 않은 행동을 할 때, 결혼 생활에서 서로 다름에서 오는 화, 사신의 급한 성격, 자녀가 자신의 기대치에 미치지 못할 때, 친구간의 돈거래 등이었다. 그중에서도 자녀가 자신의 기대치에 미치지 못할 때 가장 힘들어 하였으며 중학생을 둔 주부보다 고등학교 자녀를 둔 주부와 대학진학을 하지 못한 자녀를 둔 주부가 심각해 하였으며 4명의 주부는 울음을 터뜨리며 힘들어 하였다. 나눔을 하는 과정에서 자신 안에 일어나는 화를 해결하는 방법이 자연스럽게 나왔다. 그 중에서 상대방과 대화하기, 화가 나는 것을 알아차리는데 감사하기, 자신의 다른 장점에 감사하기 등이 나왔다. 종교를 가진 내담자가 종교를 가지지 않은 내담자보다 삶을 긍정적으로 바라보며 영적(정신건강)으로 건강한 상태로 풀어 가려고 애쓰고 있었다.
- 추후활동: 자신의 내적인 표현을 힘들어하는 내담자들을 위하여 자신의 감정이 정리된 후 상대방에게 자신의 그때의 마음을 1번 이상 표현하기
- 정리: 우리는 살아가면서 크고, 작은 화를 내면서 살아간다. 그러나 화에 끌려 다니는 노예가 되지 말고 화를 잘 다스려 긍정적인 방향으로 삶을 살아가자.
- 차시안내: 따귀 맞은 영혼 p.219 '스스로 자기 마음에 상처를 냄' 읽어오기

< 3차 : 임상 독서치료 프로그램 >

- 도서명: 따귀 맞은 영혼/ 배르벨 바르데츠키 저/ 장현숙 옮김
- 선정이유: 마음 상함의 상태는 우리에게 늘 있지만 주인공을 통하여 그 상황을 회피하지 말고 바라보며 자신을 위로해 줌으로써 그 상처를 극복해갈 수 있도록 도와주기 위하여
- 주제: 상처극복
- 읽기전활동: 마음 상함의 단계에는 첫째로 분노, 무력감, 사고 기능 저하, 심리적 에너지 감소가 일어나는 마음 다침에 대하여, 둘째로 마음 상함의 상태인 분노, 화, 절망, 버림받을까봐 겁내는 마음, 집중력 감소, 잠을 제대로 이루지 못하고 상처를 입힌 사람에게 자신의 죄를 묻거나 반대로 자기가 남의 상처를 입혔을 때 자책하거나 단죄하며, 셋째로 마음 상함은 추스림의 단계를 거치면서 회복해간다는 것에 대하여 상담자가 설명하였다.
- 읽는중활동: p.219 '스스로 자기 마음에 상처를 냄' 돌아가면서 함께 읽기
- 발 문: 1. 내가 가장 우울했거나, 슬픔을 느낀 사건은?  
2. 내가 가장 행복했던 순간은?
- 토론내용: 자녀의 가출, 내담자 대부분이 남편, 자녀, 시집식구, 친구 등 자신과 가까운 사람으로부터 무시당할 때 우울하거나 슬픔을 느낀다고 응답하였다. 가장 행복했던 순간은 자신이 존중받는다고 느껴질 때 내적인 충만감이 있고 행복하다고 하였다.
- 정리: 마음 상함이란 심리적으로 상처를 입은 것을 말하며 이러한 경험은 열등감이나 열패감, 또는 개인적인 모욕감을 불러일으키며 자존감을 건드리게 된다. 일상의 대화에서 자신과 상대방이 존중받는다는 느낌을 주도록 노력하자

< 4차 : 임상 독서치료 프로그램 >

- 도서명: 성경: 이사야서 55장 1절-3절
- 선정이유: 목마른 자들을 초대하는 성경말씀을 통하여 마음의 위안을 가지며 편안한 마음으로 자신의 내면을 바라볼 수 있도록 도와주기 위하여.
- 주제: 자신의 내면 바라보기
- 읽기전활동: 가톨릭성가 472장 합창
- 읽는중활동: 오늘의 함께 나눌 성경말씀을 돌아가면서 반복해서 2번 읽은 후 발문에 대해 3분 정도 생각한다.
- 발 문: 1. 나의 삶에서 목마름은 무엇인가?  
2. 나의 갈증을 해소하기 위하여 무엇을 할 수 있는가?
- 토론내용: 대부분의 내담자들은 자신의 내면에서 오는 목마름보다는 자녀의 성적, 돈, 대인관계 등의 외적인 요인들이 많이 나타났으며, 자녀의 가출 경험이 있는 2명의 내담자가 해결방법으로 자녀에 대한 자신의 눈높이를 낮추는 것 이라고 하였다. 나머지 내담자들도 대인관계에서 상대방을 있는 그대로 인정하고 받아들이는 것이라고 응답하였다.
- 차 시 안 내: “부모와 아이사이-아이를 비판하기보다는 이끌어준다.” “아이의 잘못에 차분하게 대처한다.”/ 하임G 저/ 신흥민 역/ 양철북/ 읽어오기

< 제5차 : 임상 독서치료 프로그램 >

- 도서명: “부모와 아이사이-아이를 비판하기보다는 이끌어준다.” “아이의 잘못에 차분하게 대처한다.”/ 하임G 저/ 신흥민 역/ 양철북
- 선정이유: 자녀로 인하여 속상해 하는 내담자가 많아 책속의 주인공을 통하여 자신의 내면을 돌아보고 새로운 시선으로 자녀를 바라보는 능력을 키워주기 위하여
- 주제: 자녀 이해하기
- 읽기전활동: 함께 점심식사를 하면서 자녀와 하루에 몇 분 정도 대화하는가에 대하여 나누기
- 발문: 1. 아이가 잘못하여 주스를 연질렀을 때와 아이가 유리컵을 가지고 놀고 있는 것을 보았을 때 책 속의 부모님의 반응은 어떠한가?  
2. 책속의 자녀는 어떻게 행동을 하는가?
- 토론내용: 내담자 모두가 화난 목소리로 ‘내가 조심하라고 했지, 너는 항상 그래’ 등의 말로 아이를 야단부터 한다고 대답하였다. 이때 자녀의 반응은 우리 엄마 이상해, 문을 팡 닫고 집을 나가거나, 자기 방에서 문을 걸어놓고 있으며 자녀와의 대화는 점점 줄어들었다고 하였으며, 자신들과 상반된 반응을 보이는 주인공을 보면서 대화의 중요성에 대하여 다시 한 번 생각해 보는 소중한 시간이 되었다고 응답하였다. 또 독서치료를 하면서 느끼는 것은 자녀의 실수에 대하여 과거의 잘못까지 들추어 자존심을 상하게 말고 그 날 속상한 사건 자체만 가지고 대화하며 자신의 내면을 표현하는 습관을 길러야겠다고 이구동성으로 말하였다.
- 차시안내: 스트레스와 여성의 몸 - 월경 전 증후군/ 데이비드 헤이저, 린다 캐루스 헤 이저 지음/ 정숙희 옮김/ 에스라서원/ 읽고 오기

< 제6차 : 임상 독서치료 프로그램 >

- 도서명: 스트레스와 여성의 몸 - 월경 전 증후군/ 데이비드 헤이저, 린다 캐루스 헤 이저 지음/ 정숙희 옮김/ 에스라서원
- 선정이유: 중년기에는 몸의 변화가 일어나는 시기이다. 그래서 자신의 몸의 소리를 듣고 자신의 육체적 상태를 알아차림으로써 자신을 이해하고 받아들이는 것을 돕기 위하여
- 주제: 자신 이해하기(신체적 측면)
- 읽기전활동: 나 자신을 위해 하루에 얼마의 시간을 투자하는가?에 대하여 나누기

- 읽는중활동: 돌아가면서 오늘 주제에 대하여 읽는다.
- 발문: 1. 이 책과 관련하여 떠오르는 경험은 어떤 것이 있는가?  
2. 본인이라면 주인공이 갈등하던 상황에서 어떻게 했을까?
- 토론내용: 아이 키울 때는 몸의 반응의 소리를 잘 읽지 못했다. 아이에게 짜증내고, 귀찮고 지나고 나니까 몸의 반응을 알게 되었으며 그래서 그렇구나 생각하게 되었다. 1명을 제외한 6명 모두 우울, 과민, 감정조절, 정서적으로 예민해지는 상태를 경험 했으며, 현재는 가족들에게 자연스럽게 알리고 이해를 받는다고 응답하였다. 독서치료를 하는 도중 내담자들은 자신의 몸의 변화를 알아차릴 때 자신을 받아들일 수 있으며 일상의 생활에서 스트레스 덜받고 또 타인과의 관계를 원만하게 풀어나갔던 경험이 떠올라 삶에 대한 자신감을 가지게 된다고 토론하였다.
- 추후활동: 몸에 소리를 듣고 자신의 몸과 대화하기
- 차시안내: 기분다스리기/ 데니스 그린버거, 크리스틴 페데스키 공저/ 학지사/ 읽어오기

< 제7차 : 임상 독서치료 프로그램 >

- 도서명: 기분다스리기/ 데니스 그린버거, 크리스틴 페데스키 공저/ 학지사
- 선정이유: 책 속의 주인공을 통하여 자신을 사랑하고 이해할 수 있도록 도와주기 위하여
- 주제: 자신 이해하기1(심리측면)
- 읽기전활동: 자신에 대하여 얼마나 알고 있다고 생각하는가?에 대하여 함께 나누기
- 읽는중활동: 1장 자신의 문제 이해하기 17쪽-35쪽 함께 읽기
- 발문: 1. 이 책과 관련하여 자신의 사례 함께 나누기  
2. 본인이라면 주인공이 갈등하던 상황에서 어떻게 했을까?
- 토론내용: 생각으로는 가족들을 기분 좋게 맞이하고 좋은 임마가 되어보자고 하면서 환경적인 변화와 생활 여건에서 친정어머니와 남동생에 대한 불편한 전화통화, 자녀가 약속을 지키지 않으면서 자신의 요구만 할 때, 직장의 이동 등의 이유로 과격한 행동을 하는 것으로 나타났다. 자신의 문제를 책에 제시된 상황에 맞추어 나눔을 하면서 자신의 현재 상태를 이해하게 되고, 상대방의 입장이 되어 봄으로써 현실을 있는 그대로 받아들이는데 도움이 되었다는 이야기를 많이 하였다. 자녀의 문제에서는 모두가 공감대를 형성하고 사례를 들으면서 그 상황에 어떻게 해야 할지를 상대방의 나눔을 들으면서 배우게 되는 계기가 된다고 하였다.
- 추후활동: 내가 화해할 사람들에게 용서 청하기
- 차시안내: 기분다스리기 p.38-43, p.23-25 마리사의 사례 읽고 오기

< 제8차 : 임상 독서치료 프로그램 >

- 도서명: 기분다스리기/ 데니스 그린버거, 크리스틴 페데스키 공저/ 학지사
- 선정이유: 생각과 기분의 연결 관계, 생각과 행동의 연결 관계를 통하여 생각의 중요성을 알아차리도록 도와주기 위하여
- 주제: 자신 이해하기2(심리측면)
- 읽기전활동: 최근 일주일 동안 내 안에 주로 일어나는 생각과 행동에 대하여 나누기
- 읽는중활동: 기분다스리기 p.38-43, p.23-25 마리사의 사례 돌아가면서 읽는다.
- 발문: 1. 이 책과 관련하여 떠오르는 경험은 어떤 것이 있는가?  
2. 작중 인물 마리사에게 하고 싶은 말은 무엇인가요?  
3. 주인공과 다른 해결 방법을 찾아본다면 어떤 것이 있을까요?
- 토론내용: 한 내담자는 자녀 가출, 남편과의 성격차이 등으로 우울한 경험을 이야기하면서 마리사에게 충분히 잘 하고 있다고 용기를 주고 싶다고 하였다. 다른 내담자들은 새로운 눈으로 자녀와 남편을 바라보고 서로에게 꼭 필요한 존재이며 내가 원하는 방법이 아니라 상대가 원하는 것을 할 수 있도록 기다려 주고 싶다고 하였다.



- 추후활동: 일주일 동안 자기 기분 파악하기  
예) 현실상황, 기분(두려움, 불안함, 슬픔, 기쁨, 행복, 분노 등)  
기분측정: 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
- 정리: 생각이 기분, 행동 및 신체반응에 영향을 미치는 것은 사실이다.  
긍정적으로 생각한다고 해서 삶의 문제가 모두 해결되는 것은 아니다.  
불안, 우울, 분노 등을 경험해본 사람들은 대부분 긍정적으로 생각하는 일이 결코 쉽지 않다는 것을 알고 있다. 생각을 바꾸는 것이 가장 중요하지만 많은 문제들을 해결하기 위해서는 행동이나 신체기능, 환경도 같이 바꾸는 것이 필요하며 기분을 다스리는 법을 배우기 위해서는 현재의 기분을 파악하는 것이 도움이 된다.
- 차시안내: 화 “anger28: 화해는 곧 자신과의 조우다.”, “anger29: 나를 사랑하지 못하면 남을 사랑할 수 없다.”  
읽고 오기

< 제9차 : 임상 독서치료 프로그램 >

- 도서명: 「화」/ 틱낫한/ 명진출판  
anger28: 화해는 곧 자신과의 조우다  
anger29: 나를 사랑하지 못하면 남을 사랑할 수 없다.
- 선정이유: 도서를 통하여 자신의 내면에서 일어나는 화를 다스리는 것을 알려줌으로서 자신을 이해하고 받아들이는 것을 도와주기 위하여
- 주제: 자신과의 화해
- 읽기전활동: 화해에 대한 각자의 의견 나누기
- 발문: 1. 나에게서 평화가 사라지는 때는 언제인가?  
2. 우리는 스스로와 늘 전쟁을 하고 있다고 상황은 어떤 때인가?  
3. 나는 자신의 어떤 면과 화해하고 싶은가?
- 토론내용: 모든 중심이 자신일 때, 자신의 욕심, 타인에게 자신의 생각을 강조할 때, 자신이 혼자 있다고 느껴질 때 평화가 사라진다고 대부분의 내담자들이 응 답을 하였다. 그리고 자신의 공격성, 고집, 편견 등과 화해하고 싶다고 말하였으며 독서치료를 하면서 조금씩 자신과 타인을 이해하는 폭이 넓어지는 자신을 발견하게 된다고 말하는 내담자도 있었다.
- 정리: 화를 벗어나는 길은 여러 가지가 있다. 사람에게 따라서 다르지만 먼저 자신 내면의 소리에 귀를 기울이고 자신과 화해를 이룰 때 스트레스를 최소화시키므로 타인과의 관계에서도 스트레스를 덜 받고 관계를 맺을 수 있다.

< 제10차 : 임상 독서치료 프로그램 >

- 도서명: 성경: 루가복음 15,11-32 잃었던 아들
- 선정이유: 작중 인물을 통하여 어떤 죄든 용서 받을 수 있으며 또 새로운 삶을 시작하는 것은 언제나 가능하다 것을 일깨워주기 위하여
- 주제: 하느님(절대자), 자신, 타인과의 관계 회복
- 읽는중활동: 오늘의 함께 나눌 성경말씀을 돌아가면서 반복해서 2번 읽은 후 발문에 대해 3분 정도 생각한다.
- 발문: 1. 이 책과 관련하여 떠오르는 경험은 어떤 것이 있는가?  
2. 가장 매력이 느껴지는 인물은 누구인가?  
3. 주인공이 갈등하던 상황에서 나는 어떻게 했을까?
- 토론내용: 큰아들, 작은아들, 아버지 문제가 각각 나왔으며, 특히 한 내담자는 결혼해서 제대로 자기표현을 못하고 배우자, 시어머니께 무조건 복종했다며 울음을 터트렸다. 아버지가 방당한 생활을 하고 돌아온 작은 아들을 받아들이는 것에 깊은 감명을 받았고, 독서치료를 하면서 자신을 표현했을 때 처음에는 남편과의 마찰이 있었는데 남편을 신뢰하고 적절하게 자신을 표현했을 때 이해 받을 수 있고 내적

자유로움이 커졌다고 말하였다.

- 정리: 부모가 자식을 받아들이듯이 우리가 어떠한 상태에 있던지 절대자는 우리를 받아주고 용서해 주신다. 우리를 사랑해 주시는 든든한 후원자가 있으니 새로운 마음으로 시작하자. 다시 시작하는 것은 언제나 가능하다.
- 차시안내: 창세기 1,1-31 하느님의 천지창조에 대해 생각해 보기

< 제11차 : 임상 독서치료 프로그램 >

- 도서명: 성경: 창세기 1,1-31
- 선정이유: 하느님께서 매일 새로운 창조를 이루어 가신다. 내담자들이 자신과 또 타인과의 화해를 통해 새로운 마음으로 다시 출발하는데 도움을 주기 위하여
- 주제: 새로운 출발
- 읽기전활동: 자신이 새로 태어난다면 어떻게 살아가겠는가? 에 대한 나누기
- 읽는중활동: 오늘의 함께 나눌 성경말씀을 돌아가면서 반복해서 2번 읽는다. 성경말씀을 듣고 발문에 대해 3분 정도 생각한다.
- 발문: 1. 이 작품이 연극으로 만들어진다면 나는 어떤 역할을 하고 싶은가?  
2. 작중 인물에게 하고 싶은 말은?  
3. 이 작품을 읽고 나서 읽기 전에 가졌던 생각과 달라진 점은 무엇인가?
- 토론내용: 하느님, 아담, 하와의 역할이 나왔으며 하느님께서 번성 하여라, 축복, 기뻐하셨다는 이 말씀을 아담과 하와에게 하고 싶다고 하였다. 이 작품을 함께 나누면서 축복받고 태어났고 하느님 보시기에 기쁜 이 세상에서 나도 타인을 축복하면서 기쁨의 바이러스를 퍼뜨리는 사람, 조건 없이 사랑을 주는 사람이 되고 싶다고 참석한 모든 내담자들이 응답하였다. 그리고 11주간의 독서치료를 마무리하면서 함께 울고 웃고 할 수 있도록 잘 들어준 동료들이 있어서 좋았고 자신의 나눔을 통해 서로에게 도움을 줄 수 있어 행복한 시간이었다며 모두들 기뻐하였다.
- 추후활동: 주부스트레스 독서치료를 마치면서 소감문 작성

### 3. 분석 결과

연령을 비롯한 일반적 배경에 대한 조사 내용이다.

다음의 <표 2>는 임상 독서치료 대상자들의

<표 2> 조사대상자의 일반적 배경

변인	구분	N(%)	변인	구분	N(%)	
년령	40-44세	6(75.0)	가족	부부+자녀	6(75.0)	
	45-49세	1(12.5)		부부+자녀+시부모	1(12.5)	
	50-54세	1(12.5)	월수입	100-199만원	1(12.5)	
학력	초대 재학 중	7(87.5)		200-299만원	3(37.5)	
	대졸	1(12.5)		300만원 이상	4(50.0)	
결혼	기혼	8(100.0)	직업	있다	4(50.0)	
	종교	천주교		1(12.5)	없다	4(50.0)
개신교		3(37.5)	폐경	폐경 전 상태	6(75.0)	
가족		불교		4(50.0)	자궁수술	1(12.5)
		부부		1(12.5)	폐경	1(12.5)

조사대상자의 일반적 배경을 살펴보면 모두 여성으로, 40세~44세가 6명(75%)으로 가장 많았고, 그 중 대졸자는 1명(12.5%)였으며, 종교는 불교가 4명(50%)으로 가장 많았다. 그리고 자녀와 함께 사는 부부가 6명(75%)로 가장 많았으며 시부모를 모시고 있는 사람도 한 명

있었다. 월수입 부문에서는 300만원 이하가 4명(50%), 300만원 이상이 4명(50%)이었으며, 직업은 있는 사람과 없는 사람이 각각 4명으로 반반이었다.

다음의 <표 3>은 실험집단(독서치료 참가자) 간 임상 독서치료 전·후를 비교한 것이다.

<표 3> 실험집단 독서치료 전·후 스트레스 정도

번호	항 목	독서치료전(실험군)					독서치료 후(실험군)				
		한번도 없다	거의 없다	가끔 있다	비교적 자주 있다	매우 자주 있다	한번도 없다	거의 없다	가끔 있다	비교적 자주 있다	매우 자주 있다
		빈 도(%)					빈 도(%)				
1	지난달 생각지도 않게 갑자기 생긴 일 때문에 당황하신 적이 있습니까?	2 (25.0)	3 (37.5)	3 (37.5)	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (25.0)	6 (75.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
2	지난달 귀하의 생활 속에서 일어난 중요한 일들을 직접 해결할 수 없다고 느낀 적이 있습니까?	0 (0.0)	4 (50.0)	3 (37.5)	1 (12.5)	0 (0.0)	1 (12.5)	5 (62.5)	2 (25.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
3	지난달 불안하다거나 “스트레스를 받는다”고 느낀 적이 있습니까?	0 (0.0)	2 (25.0)	4 (50.0)	2 (25.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	5 (62.5)	3 (37.5)	0 (0.0)	0 (0.0)
4	지난달 생활 중에 생긴 중요한 변화를 효율적으로 대처했던 적이 있습니까?	0 (0.0)	1 (12.5)	3 (37.5)	4 (50.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	4 (50.0)	4 (50.0)	1 (12.5)	0 (0.0)
5	지난달 생활 속에서 생긴 중요한 변화를 효율적으로 대처했던 적이 있습니까?	0 (0.0)	1 (12.5)	3 (37.5)	3 (37.5)	1 (12.5)	0 (0.0)	5 (62.5)	2 (25.0)	1 (12.5)	0 (0.0)
6	지난달 개인적인 문제를 다루는 능력에 대해 자신감을 가졌던 적이 있습니까?	0 (0.0)	0 (0.0)	3 (37.5)	5 (62.5)	0 (0.0)	0 (0.0)	4 (50.0)	3 (37.5)	1 (12.5)	0 (0.0)
7	지난달 일들이 자신의 뜻대로 되고 있다고 느낀 적이 있습니까?	0 (0.0)	0 (0.0)	5 (62.5)	2 (25.0)	1 (12.5)	0 (0.0)	4 (50.0)	3 (37.5)	1 (12.5)	0 (0.0)
8	지난달 귀하가 해야 할 일들을 모두 감당할 수 없다고 생각했던 적이 있습니까?	0 (0.0)	3 (37.5)	3 (37.5)	2 (25.0)	0 (0.0)	1 (12.5)	4 (50.0)	3 (37.5)	0 (0.0)	0 (0.0)
9	지난달 생활 속에서 생기는 짜증을 조절할 수 있다고 생각했던 적이 있습니까?	0 (0.0)	0 (0.0)	4 (50.0)	4 (50.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	3 (37.5)	5 (62.5)	0 (0.0)	0 (0.0)
10	지난달 모든 일에서 최고라고 느꼈던 적이 있습니까?	0 (0.0)	1 (12.5)	5 (62.5)	2 (25.0)	0 (0.0)	1 (12.5)	4 (50.0)	2 (25.0)	1 (12.5)	0 (0.0)
11	지난달 귀하의 능력밖에 일이 일어나서 화가 났던 적이 있습니까?	0 (0.0)	2 (25.0)	4 (50.0)	2 (25.0)	0 (0.0)	1 (12.5)	3 (37.5)	4 (50.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
12	지난달 귀하가 해야 할 일을 생각하고 있는 자신을 발견한 적이 있습니까?	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (12.5)	7 (87.5)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (12.5)	6 (75.0)	1 (12.5)	0 (0.0)
13	지난달 마음대로 내 시간을 조정할 수 있다고 느낀 적이 있습니까?	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (25.0)	6 (75.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (25.0)	5 (62.5)	1 (12.5)	0 (0.0)
14	지난달 장애가 너무 많아서 극복할 수 없다고 느낀 적이 있습니까?	0 (0.0)	3 (37.5)	5 (62.5)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (12.5)	5 (62.5)	2 (25.0)	0 (0.0)	0 (0.0)

다음의 <표 4>는 비교집단(독서치료 비참가자) 간 임상 독서치료 전·후를 비교한 것이다.

본 연구에서는 대상자의 스트레스를 Cohen 등(1983)이 개발한 Perceived Stress Scale 14 문항으로 특정하였으며, 평균 점수가 높을수록 스트레스 정도가 높음을 의미한다. 그 결과는

<표 5>와 같다.

실험집단의 독서치료 전 스트레스는 44.5이었으나, 독서치료 후 스트레스는 34.25로 10.25%나 낮아진 것으로 나타났다(표 6 참조).

이에 반해 비교집단의 독서치료 전 스트레스는 40.25였으나 독서치료 후 스트레스 정도는

<표 4> 비교집단(독서치료 안한 사람)의 스트레스 정도

번호	항 목	독서치료전(비교집단)					독서치료 후(비교집단)				
		한번도 없다	거의 없다	가끔 있다	비교적 자주 있다	매우 자주 있다	한번도 없다	거의 없다	가끔 있다	비교적 자주 있다	매우 자주 있다
		빈 도(%)					빈 도(%)				
1	지난달 생각지도 않게 갑자기 생긴 일 때문에 당황하신 적이 있습니까?	0 (0.0)	3 (37.5)	5 (62.5)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	3 (37.5)	5 (62.5)	0 (0.0)	0 (0.0)
2	지난달 귀하의 생활 속에서 일어난 중요한 일들을 직접 해결할 수 없다고 느낀 적이 있습니까?	0 (0.0)	4 (50.0)	3 (37.5)	1 (12.5)	0 (0.0)	0 (0.0)	3 (37.5)	5 (62.5)	0 (0.0)	0 (0.0)
3	지난달 불안하다거나 “스트레스를 받는다”고 느낀 적이 있습니까?	0 (0.0)	1 (12.5)	5 (62.5)	2 (25.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (12.5)	6 (75.0)	1 (12.5)	0 (0.0)
4	지난달 생활 중에 생긴 중요한 변화를 효율적으로 대처했던 적이 있습니까?	0 (0.0)	1 (12.5)	5 (62.5)	2 (25.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (12.5)	6 (75.0)	1 (12.5)	0 (0.0)
5	지난달 생활 속에서 생긴 중요한 변화를 효율적으로 대처했던 적이 있습니까?	0 (0.0)	2 (25.0)	6 (75.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (25.0)	6 (75.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
6	지난달 개인적인 문제를 다루는 능력에 대해 자신감을 가졌던 적이 있습니까?	0 (0.0)	2 (25.0)	3 (37.5)	2 (25.0)	1 (12.5)	0 (0.0)	1 (12.5)	5 (62.5)	2 (25.0)	0 (0.0)
7	지난달 일들이 자신의 뜻대로 되고 있다고 느낀 적이 있습니까?	0 (0.0)	2 (25.0)	5 (62.5)	1 (12.5)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (12.5)	4 (50.0)	3 (37.5)	0 (0.0)
8	지난달 귀하가 해야 할 일들을 모두 감당할 수 없다고 생각했던 적이 있습니까?	0 (0.0)	2 (25.0)	3 (37.5)	3 (37.5)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (12.5)	6 (75.0)	1 (12.5)	0 (0.0)
9	지난달 생활 속에서 생기는 짜증을 조절할 수 있다고 생각했던 적이 있습니까?	0 (0.0)	0 (0.0)	6 (75.0)	2 (25.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (25.0)	5 (62.5)	1 (12.5)	0 (0.0)
10	지난달 모든 일에서 최고라고 느꼈던 적이 있습니까?	1 (12.5)	2 (25.0)	5 (62.5)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (12.5)	7 (87.5)	0 (0.0)	0 (0.0)
11	지난달 귀하의 능력밖에 일이 일어나서 화가 났던 적이 있습니까?	0 (0.0)	2 (25.0)	5 (62.5)	1 (12.5)	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (25.0)	6 (75.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
12	지난달 귀하가 해야 할 일을 생각하고 있는 자신을 발견한 적이 있습니까?	0 (0.0)	1 (12.5)	6 (75.0)	1 (12.5)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (12.5)	6 (75.0)	1 (12.5)	0 (0.0)
13	지난달 마음대로 내 시간을 조정할 수 있다고 느낀 적이 있습니까?	0 (0.0)	2 (25.0)	4 (50.0)	2 (25.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (25.0)	5 (62.5)	1 (12.5)	0 (0.0)
14	지난달 장애가 너무 많아서 극복할 수 없다고 느낀 적이 있습니까?	1 (12.5)	5 (62.5)	2 (25.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (12.5)	6 (75.0)	1 (12.5)	0 (0.0)	0 (0.0)

〈표 5〉 연구대상자의 스트레스 정도(실험집단)

영역	최소치	최대치	평균	표준편차
독서치료 전 스트레스	39.00	51.00	44.50	4.14
독서치료 후 스트레스	26.00	41.00	34.25	4.97

〈표 6〉 연구대상자의 스트레스 정도(비교집단)

영역	최소치	최대치	평균	표준편차
독서치료 전 스트레스	32.00	46.00	40.25	4.30
독서치료 후 스트레스	35.00	45.00	39.75	2.76

〈표 7〉 실험집단의 독서치료 전·후 스트레스 평균 및 표준편차

번호	항목	독서치료 전	독서치료 후
		평균 ± 표준편차	
1	지난달 생각지도 않게 갑자기 생긴 일 때문에 당황하신 적이 있습니까?	2.13±0.835	1.75±0.463
2	지난달 귀하의 생활 속에서 일어난 중요한 일들을 직접 해결할 수 없다고 느낀 적이 있습니까?	2.63±0.744	2.13±0.641
3	지난달 불안하다거나 “스트레스를 받는다”고 느낀 적이 있습니까?	3.00±0.756	2.38±0.518
4	지난달 생활 중에 생긴 중요한 변화를 효율적으로 대처했던 적이 있습니까?	3.38±0.744	2.63±0.744
5	지난달 생활 속에서 생긴 중요한 변화를 효율적으로 대처했던 적이 있습니까?	3.50±0.926	2.50±0.756
6	지난달 개인적인 문제를 다루는 능력에 대해 자신감을 가졌던 적이 있습니까?	3.63±0.518	2.62±0.744
7	지난달 일들이 자신의 뜻대로 되고 있다고 느낀 적이 있습니까?	3.50±0.756	2.63±0.744
8	지난달 귀하가 해야 할 일들을 모두 감당할 수 없다고 생각했던 적이 있습니까?	2.88±0.835	2.25±0.707
9	지난달 생활 속에서 생기는 짜증을 조절할 수 있다고 생각했던 적이 있습니까?	3.50±0.535	2.63±0.518
10	지난달 모든 일에서 최고라고 느꼈던 적이 있습니까?	3.13±0.641	2.38±0.916
11	지난달 귀하의 능력밖에 일이 일어나서 화가 났던 적이 있습니까?	3.00±0.756	2.38±0.744
12	지난달 귀하가 해야 할 일을 생각하고 있는 자신을 발견한 적이 있습니까?	3.87±0.354	3.00±0.535
13	지난달 마음대로 내 시간을 조정할 수 있다고 느낀 적이 있습니까?	3.75±0.463	2.87±0.641
14	지난달 장애가 너무 많아서 극복할 수 없다고 느낀 적이 있습니까?	2.63±0.518	2.13±0.941

39.75로 0.5%의 변화에 그치고 말아, 차이가 없다는 것을 알 수가 있다(표 7 참조).

〈표 7〉에서 보는 바와 같이 실험집단의 독서치료 전·후의 스트레스 측정 결과 14개 항목에 걸쳐 모두 낮아졌음을 알 수가 있다.

다음은 비교집단의 독서치료 전·후 스트레

스 평균 및 표준편차이다.

〈표 8〉에서 보는 바와 같이 비교집단의 독서치료 전·후 스트레스는 큰 변화가 없었으며, 약간의 차이를 보인 부분들 역시 시간의 흐름에 따른 자연치유 정도라고 봐야 옳을 것이다.

〈표 8〉 비교집단의 독서치료 전·후 스트레스 평균 및 표준편차

번호	항 목	독서치료 전	독서치료 후
		평균 ± 표준편차	
1	지난달 생각지도 않게 갑자기 생긴 일 때문에 당황하신 적이 있습니까?	2.63±0.518	2.63±0.518
2	지난달 귀하의 생활 속에서 일어난 중요한 일들을 직접 해결할 수 없다고 느낀 적이 있습니까?	2.63±0.744	2.63±0.518
3	지난달 불안하다거나 “스트레스를 받는다”고 느낀 적이 있습니까?	3.13±0.641	3.00±0.535
4	지난달 생활 중에 생긴 중요한 변화를 효율적으로 대처했던 적이 있습니까?	3.13±0.641	3.00±0.535
5	지난달 생활 속에서 생긴 중요한 변화를 효율적으로 대처했던 적이 있습니까?	2.75±0.463	2.75±0.463
6	지난달 개인적인 문제를 다루는 능력에 대해 자신감을 가졌던 적이 있습니까?	3.25±1.035	3.13±0.641
7	지난달 일들이 자신의 뜻대로 되고 있다고 느낀 적이 있습니까?	2.87±0.641	3.25±0.707
8	지난달 귀하가 해야 할 일들을 모두 감당할 수 없다고 생각했던 적이 있습니까?	3.12±0.835	3.00±0.535
9	지난달 생활 속에서 생기는 짜증을 조절할 수 있다고 생각했던 적이 있습니까?	3.25±0.463	2.87±0.641
10	지난달 모든 일에서 최고라고 느꼈던 적이 있습니까?	2.50±0.756	2.87±0.354
11	지난달 귀하의 능력밖에 일이 일어나서 화가 났던 적이 있습니까?	2.87±0.641	2.75±0.463
12	지난달 귀하가 해야 할 일을 생각하고 있는 자신을 발견한 적이 있습니까?	3.00±0.535	3.00±0.535
13	지난달 마음대로 내 시간을 조정할 수 있다고 느낀 적이 있습니까?	3.00±0.756	2.88±0.641
14	지난달 장애가 너무 많아서 극복할 수 없다고 느낀 적이 있습니까?	2.13±0.641	2.00±0.535

#### 4. 결론

서해대학에 재학 중인 40대의 중년 주부 학생들을 대상으로 정서적 불안정과 각종 스트레스에 시달리는 8명을 선발하여 임상 독서치료를 실시하였다. 실시일은 2007년 9월 7일부터 11월 16일까지였으며, 서해대학도서관에서 총 11회 임상 독서치료 프로그램을 실시하였다. 그 결과는 다음과 같다.

첫째, 실험집단의 독서치료 전 스트레스 정도는 평균 44.5였으며, 독서치료 후 스트레스는 34.25로 10.25% 정도 낮아졌다. 이에 비해 비교집단의 스트레스 정도는 독서치료 전·후 측정 결과 0.5정도 차이를 보였다.

둘째, 임상 독서치료를 참가한 내담자들 모두 독서치료가 진행될수록 정서적으로 매우 안정된 상태를 보였으며, 지속적인 독서치료를

통한 스트레스 완화와 건강한 가정생활 영위에 강한 의욕을 보여주었다.

독서치료는 결국 상처받은 영혼을 매만져주는 강력한 치유 효과를 보여주고 있으며, 또한 속박이나 거부반응이 없는 자기치유라는 점에서 진정한 자아찾기와 자기계발이라는 점을 거듭 확인할 수 있었다. 독서치료가 끝난 후 후속으로 주도적 자기개발과 취업준비를 위한 독서지도를 계속적으로 진행하였으며, 이 모든 과정은 내담자들이 원해서 자발적으로 이루어졌다.

다음은 내담자들의 심리적 변화와 활동 상황에 대한 독서치료 후 소감문으로, 독서치료의 효과에 대한 인식의 변화를 알 수 있을 것이다.

『반항적이었던 것 같다. 나 자신에게, 부딪치는 환경에게서, 이루려고 하는 삶 속에서 그리고 이

루어진 삶 속에서, 강한 것이 나의 무기라 생각했기에 힘들더라도 내색하지 않고 꺾듯이 버텨나가는 것이 최선이라 생각했다. 독서치료란 걸 접하지 전엔 과연 내가 할 수 있을까? 의문이 먼저 들었다. 게으르고 나태하면서 반항적인 내가... 독서치료를 하면서 느낀 점은 나 자신을 보는 자그마한 거울을 내가 갖게 됨이었다. 무엇을 이루려고, 어떻게 살아야 될 건지의 거대한 답을 보는 것이 아니라 하나의 돌이 모여 답을 완성시킬 수 있다는, 머리의 진리가 아닌 마음의 진리를 터득해나가는 것 같다. 상대방의 마음을 읽는다는 것이 결코 쉬운 일이 아님을 새삼 느끼며, 나의 생각을 고치시키는 것보다 눈으로 마음을 읽어주며 느껴줌이 얼마나 큰 것인지 조금은 깨달은 것 같다. 누가 그랬던가? 친구를 만나 커피숍에 두 시간 동안 말을 하지 않고 눈만 응시했다가 돌아가면서 하는 말이 “자네 나의 마음을 읽어주어서 고맙네.” 그런 경지에 도달하지는 못할지라도 나도 변하고 싶다.』(A)

『이 과정을 듣기 전에는 모든 일에 자신감이 없었다. 특히나 자꾸만 신체적으로나 정신적으로 성장, 성숙해져가는 이들을 지켜보면서 너무나 내 계획과 생각과 다르게 느껴져서 부모로서의 정체감 상실에 우울한 상태였다. 이 과정을 마치는 지금의 시점에서 나를 돌아해보면 좀 더 멀찍하게 떨어져서 여유를 가지고 아이의 행동과 생각들을 들여다보려고 노력하고 있으며, 말 한 마디라

도 애정을 듬뿍 담으려고 하고 있다. 그래서 그런지 삶에 대한 작은 여유가 생기는 것 같고 모든 생활 패턴을 긍정적인 사고와 행동을 하려고도 한다. 그러나 순간순간 차오르는 화를 삭히기란 쉽지가 않다. 특히나 가족과 같이 가깝고 쉬운 대상자일 때는 더 힘든 게 사실이다. 그러나 이 독서치료 과정을 마치면서 많이 변화된 내면을 들여다볼 수 있음을 느낀다.』(B)

『처음 시작은 어떻게 할까 망설임과 걱정을 가지고 시작하였으며, 선생님과의 첫 대면이 나에게 있어서는 조금은 어색함이었지만, 같은 종교인으로 하나님을 믿는다는 공통점을 갖고 있어서 그런지 빨리 접근할 수가 있었던 것 같고, 독서치료라는 딱딱함을 극복할 수 있었던 것 같다. 독서치료를 시작할 때쯤 나의 심리상태가 너무나도 혼란스러운 가운데 있었는데, 그 혼란스러움이 집단상담(치료)이라는 프로그램으로 인해 잘 극복해낼 수 있었던 것 같다. 나의 스트레스를 해소하는 방법과 다른 동료들의 스트레스 해소 방법의 차이를 들어보면서 또 다른 스트레스 해소법을 깨닫게 되었으며, 나의 살아가는 방식 또한 한번쯤 점검해보는 시간이 된 것 같다. 이 사회는 혼자 살아가는 것이 아니라 더불어 살아가는 사회라는 것을 한 번 더 실감하며 동료들의 소중함을 다시금 깨닫게 되었다. 나에게 참 좋은 추억의 한 페이지를 장식하였다. 감사합니다.』(C)

## 참 고 문 헌

김명자. 1993. 중년기 부부의 일상적 스트레스와 가족응집력, 적응력 및 복지감 연구. 『속

명여자대학원논문집』, 33: 31-56  
 김수경. 2006. 『주부의 상한 마음과 독서치료 프

- 로그램 적용에 관한 연구』. 박사학위논문, 부산대학교대학원.
- 김순화. 2005. 『공공도서관의 독서치료 프로그램 운영에 관한 연구』. 박사학위논문, 부산대학교대학원.
- 배정이, 손민숙. 2004. 독서요법이 성인의 우울에 미치는 효과. 『정신간호학회지』, 13(1): 34-42.
- 석지혜, 홍상욱, 배옥현. 1999. 중년기 여성의 스트레스 생활사건 및 자아개념과 우울과의 관계. 『새마을지역개발연구소』, 24: 99-117.
- 신혜숙. 2002. 중년여성의 스트레스 생활사건에 관한 주관성 연구. 『대한간호학회지』, 32(3): 406-415.
- 이선이. 1995. 가정주부와 취업주부의 생활사건 스트레스와 정신건강에 관한 연구. 『한국보건간호학회지』, 9(2): 69-79.
- 최애선. 2002. 『중년여성의 스트레스와 사회적 지지의 관계 연구』. 석사학위논문, 이화여자대학교대학원.



## 〈설 문 지〉

2007년 월 일

### I. 일반적 배경

1. 연령:                    세
  
2. 학력은 어떠합니까?  
 고졸         초대 졸(초대재학 중)         대졸         대학원 졸
  
3. 결혼 상태는 어떠합니까?  
 기혼         미혼         별거, 이혼         사별         동거
  
4. 종교가 있습니까?  
 천주교         개신교         불교         없다         기타
  
5. 가족의 형태는 어떠합니까?  
 부부         부부+자녀         부부+자녀+시부모         부부+자녀+친정부모         기타
  
6. 가계의 월수입은 어떠합니까?  
 100만원         100-199만원         200-299만원         300만원 이상
  
7. 직업이 있습니까?  
 있다         없다
  
8. 폐경과 관련하여 현재 어떤 상태입니까?  
 폐경 전 상태         자궁수술  
 불규칙하거나 마지막 월경 후 1년이 안된 상태(폐경이행기)  
 마지막 월경 후 1년 이상이 지난 상태(폐경 후)

## II. 스트레스 정도

아래의 문항들은 지난 달 동안 귀하가 가졌던 느낌이나 생각에 관한 것들로 그런 느낌이나 생각을 얼마나 자주 갖게 되었는가를 묻는 질문들입니다. 그 중에는 일부 질문 내용이 흡사해 보일 수도 있지만, 그 나름대로 차이점을 가지고 있습니다. 따라서 귀하는 각 질문을 별개의 것으로 인식하고 답해 주십시오. 그러기 위해서는 각 질문을 정확하게 빨리 읽고 답하시는 것이 좋습니다. 시간을 두고 몇 번이나 그런 느낌을 가졌었나를 헤아리지 마십시오. 각 질문 사항에 대해 아래의 보기 중 선택하여 답해 주십시오.

번호	항 목	한번도 없다	거의 없다	가끔 있다	비교적 자주 있다	매우 자주 있다
1	지난달 생각지도 않게 갑자기 생긴 일 때문에 당황하신 적이 있습니까?					
2	지난달 귀하의 생활 속에서 일어난 중요한 일들을 직접 해결할 수 없다고 느낀 적이 있습니까?					
3	지난달 불안하다거나 “스트레스를 받는다”고 느낀 적이 있습니까?					
4	지난달 생활 중에 생긴 중요한 변화를 효율적으로 대처했던 적이 있습니까?					
5	지난달 생활 속에서 생긴 중요한 변화를 효율적으로 대처했던 적이 있습니까?					
6	지난달 개인적인 문제를 다루는 능력에 대해 자신감을 가졌던 적이 있습니까?					
7	지난달 일들이 자신의 뜻대로 되고 있다고 느낀 적이 있습니까?					
8	지난달 귀하가 해야 할 일들을 모두 감당할 수 없다고 생각했던 적이 있습니까?					
9	지난달 생활 속에서 생기는 짜증을 조절할 수 있다고 생각했던 적이 있습니까?					
10	지난달 모든 일에서 최고라고 느꼈던 적이 있습니까?					
11	지난달 귀하의 능력밖에 일이 일어나서 화가 났던 적이 있습니까?					
12	지난달 귀하가 해야 할 일을 생각하고 있는 자신을 발견한 적이 있습니까?					
13	지난달 마음대로 내 시간을 조절할 수 있다고 느낀 적이 있습니까?					
14	지난달 장애가 너무 많아서 극복할 수 없다고 느낀 적이 있습니까?					