

독서치료를 통한 여대생의 부정적 정서 회복과정에 대한 근거이론적 연구*

The Grounded Theoretical Study on Negative Emotion Recovery Process of Female College Students Through Bibliotherapy

김 길 자(Kil-Ja Kim)**

목 차

- | | |
|-----------|---------------------|
| 1. 서 론 | 4. 연구 참여자와 독서치료활동단계 |
| 2. 이론적 배경 | 5. 연구결과 |
| 3. 연구방법 | 6. 결론 및 제언 |

초 록

오늘날 정신건강 관련 문제는 개인 및 사회전반에 걸쳐 매우 광범위하고 깊게 영향을 끼치고 있다. 이에 본 연구는 근거이론적 접근을 사용하여 부정적 정서를 지닌 여대생의 회복과정을 확인하고 그에 대한 실제이론을 개발함으로써 단계와 유형에 따른 독서치료 중재 방향을 제시하고자 하였다. 본 연구에 참여자들은 현재 대학에 재학 중인 21세에서 23세 사이의 정서적, 심리적 어려움을 겪고 있는 여대생 4명이며, 이들을 대상으로 독서치료활동에서의 심층면담과 참여관찰 및 참여자의 독후 활동 기록물을 통해 자료를 수집하였다. 부정적 정서를 지닌 여대생의 회복과정은 '잠재적 상처를 인식함', '자신에 대한 열등감', '관계형성의 어려움'이라는 인과적 조건과 '이해하려는 태도'라는 맥락적 조건에 영향을 받아 '건강한 자아상을 추구함'이라는 중심현상이 나타났다. 이러한 중심현상은 '친밀한 분위기', '지원체제의 유형'의 중재적 조건의 영향을 받으면서 '자기통찰'과 '대처방안의 적용'의 전략을 사용하는 '밝고 긍정적인 삶의 태도 찾아가기'의 과정인 것으로 나타났다. 그리고 시간의 흐름에 따라 회복과정은 문제인식단계, 정서적 반응단계, 문제해결단계, 자기적용단계의 4단계로 나타났다.

ABSTRACT

Today, the mental health has a great deal of impact on individuals and the society surrounding. Therefore, this research is to propose a way of bibliotherapical intercession by stages and patterns as to examine the recovery process of students with negative emotion by using the grounded theoretical method. This research collected materials through focus-interview, participant observation and book reports of 4 experiments involving female college students aged from 21 to 23, all having emotional and psychological difficulties. The recovery process of female students with negative emotion involved causal factors such as "recognition of hidden wound", "Sense of inferiority", and "difficulty in forming relationships", as well as contextual factors like "sympathetic attitude", which altogether brought about the core phenomenon, "pursuit for healthy ego". This core phenomenon induced to recovering the bright and positive attitude through using the strategies of 'self insight' and application of 'management plan', influence by such incoherent conditions as 'intimate surroundings' and 'support system patterns'. And as time passed, the recovery process appeared in four stages: 'issues recognition', 'emotional responses', 'issue solution' and 'self application'.

키워드: 독서치료, 여대생, 부정적 정서, 회복과정, 근거이론, 질적 연구, 실제이론

Bibliotherapy, Female College Students, Negative Emotion, Recovery Process, Grounded Theory, Qualitative Research, Substantive Theory

* 본 연구는 경기대학교 대학원 박사학위논문을 축약한 것임.

** 서울여자대학교 도서관 사서(kjkim@swu.ac.kr)

논문접수일자: 2008년 8월 11일 최초심사일자: 2008년 8월 21일 게재확정일자: 2008년 9월 1일

1. 서론

1.1 연구의 필요성과 목적

발달단계 중 특히 청소년 후기에 속하는 대학생은 신체적·정서적 그리고 사회적으로 많은 변화를 경험하는 시기이다. 특히 청소년 후기에 속하는 대학생의 경우 대학생활의 적응, 진로, 건강, 성격, 가정, 이성, 학업성적 등에 관련된 스트레스와 문제 상황을 경험하게 된다.

실제로 여러 해 전부터 각 대학의 학생생활 연구소를 중심으로 진행된 대학 신입생들의 정신건강 실태조사(숙명여대 학생지도연구 1984; 서울여대학생생활연구소 1995-1999; 서강대 인간이해 연구보 1986)에 따르면 신경증을 포함한 정신장애적 현상의 증가가 두드러지게 나타나고 있다. 이들 조사연구에 따르면 우리나라 신입생들 중 정신건강상의 심각한 문제를 가지고 있는 학생들은 98년 2%미만에서 99년 14%미만으로 크게 증가한 것으로 나타났다. 특히 1999년도 대학 신입생들의 정신건강에 대한 연구들에 따르면 당해년도 전체 신입생 10명중 대체로 1명에서 4명 정도가 정신적인 문제를 앓고 있으며, 이들이 겪고 있는 문제는 대부분 심인성 두통 등의 신체증상, 우울증상, 불안감과 긴장감, 공포불안, 대인불안(대인공포), 분노와 적개심, 혹은 남을 의심하는 증상들로 나타났다(이태연, 안권순, 나승규 1999). 또한 여대생만을 대상으로 한 정신건강에 관한 연구(박두균, 이승훈, 차영수 1999)에서는 전체 심도지수에서 대상자 257명중 2.7%에서 정신건강문제가 어느 정도 있다고 나타났으며, 증상차원별로는 우울증, 강박증, 불안의 순으로 나

타났다.

이처럼 여대생들한테서 많이 나타나는 분노, 슬픔, 우울, 외로움, 죄책감과 같은 부정적 정서는 단순한 개인적 문제라기보다는 오히려 사회적 차원에서 검토되어야 할 것으로 보인다. 특히 여대생의 건강한 자아는 장래의 모자보건과 연결될 가능성이 크기 때문에 대학생들의 정신건강의 본질에 대한 관심은 물론이지만, 심리적인 불안감을 나타내는 부정적 정서들로 인해 일상생활을 하는데 어려움을 겪고 있는 여대생들의 삶에 대한 관심과 그들의 부정적 정서의 회복과정에 관심을 더 가질 필요가 있다. 연구자는 바로 이러한 점에 주목하여 독서치료가 여대생의 부정적 정서회복 과정에 어떻게 작용하는지 경험에 근거한 통합된 연구를 할 필요가 있다고 보고, 독서치료의 효과성을 입증한 기존의 대부분의 연구(김순화 2005, 김은엽 2005, 이희정 2001, Doll & Doll 1997, Cohen 1992 등)와는 달리 연구대상을 이해하는 과정에서 의미를 이끌어 내어 이들이 회복과정에서 경험하게 되는 정신건강 문제가 어떤 의미를 주는 지 확인하고자 하였다.

따라서 본 연구의 목적은 독서치료 경험을 통해 부정적 정서를 지닌 여대생의 회복과정을 확인하고, 어떤 문제를 경험하고 이러한 문제에 어떻게 반응하고 대처해 나가는지에 대한 과정을 설명하는 실체이론(substantive theory)을 개발하는데 있다.

1.2 연구문제와 연구범위

본 연구의 연구문제는 다음의 두 가지이다. 첫째, 독서치료활동 과정에서 부정적 정서를

지닌 여대생들이 어떤 경험을 하며, 둘째, 독서치료활동이 그들에게 주는 의미는 무엇인가이다.

독서치료 활동과정에서의 어떤 경험이 여대생의 부정적 정서를 회복하는데 도움을 주는지에 대한 연구는 정체된 한 순간이 아닌 변화하는 회복과정을 연구하는 것이므로 연구대상을 이해해 나가는 과정을 중시하는 질적 연구가 적절하다고 판단하여 기존의 양적인 연구방법 대신 질적 연구방법을 택하였으며, 특히 Blumer의 상징적 상호작용주의의 철학적 기반을 가지고 있는 Strauss와 Corbin의 근거이론적 접근을 적용하였다. 이 연구방법을 선택한 이유는 다음과 같다.

첫째, 근거이론은 참여자가 자신의 생각을 어떻게 인지하는지 보다는 참여자가 경험을 어떻게 만들어가고 반응하는가에 더 관심을 갖기 때문에(신수진 2005, 5) 독서치료활동 과정에서 부정적 정서를 지닌 여대생들이 어떤 경험을 하며 어떻게 반응하는지 그 과정에 대한 연구를 위하여 근거이론적 접근이 적합하다고 판단하였다.

둘째, 근거이론 방법의 목적이 면담, 관찰, 기록물, 필름 등의 실자료에 근거하여 개념을 도출하고 이를 이론적으로 설명하는데 두는 것(김소선 2003, 80)이라면 독서치료활동과정에서의 면담, 관찰, 기록물 등의 실자료를 근거로 개념을 도출하고 이를 이론적으로 설명하는 것은 매우 의미 있다고 판단하였다.

2. 이론적 배경

2.1 부정적 정서의 회복관련 연구

‘정서’는 개인에 의해 느껴지는 주관적인 경험을 말한다. 이에 ‘부정적 정서’라 함은 마음속에서 경험하는 부적응적 증상으로서 분노, 불안, 우울, 외로움, 강박증, 상실감 등을 들 수 있다. 우울의 주요 증상으로 슬픔, 공허감, 좌절감, 절망감, 죄책감, 무기력감 등의 정서적 증상이 있는데(권석만 1996, 15), 이것은 진공상태에서 저절로 생겨나는 것이 아니라 환경자극에 대한 반응으로 나타난다. 따라서 이러한 부정적 정서는 정신적으로 병적인 증세는 없지만 사회 환경에 적응하지 못해 능력발휘를 제대로 못하거나 상황에 적절하게 대처하지 못해 더 악화될 경우 정신적 장애로 발전할 수 있다. 이에 부정적 정서로부터의 회복이 무엇을 의미하며 어떤 변화를 의미하는지에 대한 해석이 매우 중요하다.

회복(remission)이라 함은 신체적, 정신적 질병의 증상이 중지 또는 경감되는 것을 의미한다(Barker 1996). 또한 회복에 대해서 Harrison(1984)은 질병이나 장애로부터 고통이 사라지거나 모든 증상이 없어지고 기능적으로 완벽하게 복원되는 것만을 의미하지 않으며 삶이 바뀌어가는 과정으로 이해하였다.

1990년대 들어 구미 정신보건체계는 ‘회복중심의 정신보건의료체계’를 지향하고 있다(김희정, 김경희 2002, 452). 또한 회복에 대한 연구를 보면 김지영(2003)은 정신분열병 환자의 회복경험을 ‘삶의 재구성’과정이라고 이해하였고, Surgeon General Repor(1994)는 회복이라는

개념에 증상이 없어지는 것에 일차적인 중심을 두는 대신 자존감, 정체성회복, 사회에서 의미 있는 역할을 유지하는 것과 같은 광범위한 영역에 초점을 두고 있다. 신수진(2006)은 회복 과정을 병리적 측면에서가 아닌 삶 속에서 정상을 찾아가는 과정인 인생의 회복이라는 개념으로 이해하였다. 이것은 질병 중심이 아닌 질병을 가진 사람의 삶을 중심으로 이해한 것으로 일상생활을 잘 해내는 것을 포함하는 개념으로 본 것이다. 또한 Sullivan(1994)은 회복 과정에 있어서 도와주는 지지집단이나 친구, 그리고 의미 있는 타인들을 회복촉진 요소 중의 하나로 보고 있다. 특히 회복초기에는 물질적인 지지를 원하다가 회복이 진행되면서 상호성이나 사회적 인정을 필요로 한다는 Breier와 Strauss(1984)의 연구는 독서치료 활동에 있어서 상호작용의 역동적 원리를 지지하는 것이라고 이해할 수 있다. 그밖에 회복지향적인 정신건강 체계에 있어서 동료는 동등한 관계이고 상호적이기 때문에 동료지지(peer support)를 회복과정에 중요한 요소로 보고 있는 Anthony(1993)의 연구는 독서치료활동에서의 참여자 간 지지가 치료효과에 중요한 요소가 될 수 있음을 암시한 것이다.

2.2 부정적 정서에 대한 독서치료 연구

독서치료(bibliotherapy)의 어원은 책을 일컫는 그리스어의 *biblion*(book)과 치료를 뜻하는 *Oepatteid*(healing)에 있으며, '책읽기를 통한 마음의 치료'라는 의미이다. 이것은 1916년 『Atlantic Monthly』에 기고한 Samuel McChord Crothers에 의해 처음 사용되었으며 이후 1949

년 Shrodes의 박사학위논문을 시작으로 본격적인 연구가 이루어졌다.

문헌정보학 분야에서 독서치료 효과성에 대한 총체적 접근을 위해 일부 제한적으로 이루어지고 있는 질적 연구들의 예는 다음과 같다.

김순화(2005)는 참여자를 대상으로 프로그램 참여 후 그들의 마음에 어떤 변화가 있었는지, 독서치료는 마음의 병을 치유하거나 완화하는데 도움이 되었는지를 분석했다. 김은엽(2005)은 20대 여성인 연구자 자신의 경험을 통해 마음의 상처의 근원을 밝혀내고 치유의 방법으로 독서치료를 경험한 후 연구자와 같은 상황에 있는 이들에게 삶에 관한 지식과 의식 그리고 의지를 주는 치유서 목록을 개발하였고, 박인선(2005)은 독서치료가 학습 분위기를 긍정적으로 이끌어 교육적 가치가 있음을 입증했다. Cohen(1992)은 참여자들이 치유적 책읽기를 하면서 그들의 감정과 지식에 대한 자기 인식을 끌어내는 과정에 중점을 둔 독자와 독서자료 간의 상호작용에 대한 결과에 대해 심층 인터뷰로 그 치료효과를 입증하였고, 최정미(2002)는 연구대상의 심리변화를 구체적으로 살피기 위하여 참여관찰방법에 의하여 초등 3, 4학년의 시설아동 5명을 대상으로 독서치료를 실시하였다. 그밖에 이희자(2006)는 참여관찰을 통한 문화기술법을 사용하여 공공도서관을 이용하는 주부를 대상으로 정해진 프로그램의 목적에 따라 치유과정을 공유하는 집단치료를 실시하였다.

독서치료분야에 근거이론을 적용한 연구로는 Holman(1994)의 연구가 있다. 이것은 1969년부터 현재까지 프예리토리코에서 쓰여진 시(poetry)를 분석해서 프예리토리코 남성들의

정체성을 이해하고자 시도된 연구이다. 그러나 이 연구는 시의 내용 중에 정체성을 표현한 부분을 대상으로 근거이론 방법을 적용한 것임으로 연구자가 연구대상을 이해하는 과정에서 의미를 이끌어내어 이해를 증진시키고자 하는 과정 그 자체를 중요시하는 질적 연구와는 거리가 있다.

3. 연구방법

3.1 연구 참여자 선정 및 윤리적 고려

본 연구에서는 연구목적에 따라 S여대 재학생을 대상으로 학생지원자 6명 중 예비 면담을 통해 부정적 정서 유형을 나타내는 4명을 연구 참여자로 선정하였다. 참여자를 선발하는 과정에서 고려한 점과 선발과정, 참여자와의 활동 과정을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 독서치료 과정에서는 참여자의 개인적 이야기가 많이 나올 수 있기 때문에 인원이 많으면 이를 꺼려할 수도 있다는 것과 각 사람이 나눌 수 있는 시간적 제약과 효과적인 반응이 일어날 수 있는 최적의 소요시간을 고려하였다.

둘째, 심층면담이 이루어지기 위해서는 참여자와의 신뢰관계형성이 매우 중요하므로 선발 과정에서 오리엔테이션을 통해 연구의 목적과 독서치료의 개념 및 진행방법에 대한 설명을 통해 자발적인 신청자를 대상으로 하였다.

셋째, 1차면담에서는 연구의 목적과 연구 방법, 면담 내용의 녹음 등에 대해 충분히 설명하여 연구 참여자의 동의를 얻고 문서화된 '연구 참여 동의서'에 서명을 받았다. 또한 녹음내용

은 연구목적으로만 사용할 것이며 개인의 사적인 상황은 비밀로 유지하되 익명성을 보장한다는 점과 참여자가 원하면 이 면담을 마칠 수 있음을 알리고 연구를 위한 면담을 진행하였다.

넷째, 참여자와의 면담내용은 녹음하여 그날 그날 그대로 옮겨 적어 컴퓨터에 저장시켰으며, 참여자의 비언어적 행동도 함께 관찰하여 기록하였다.

다섯째, 연구는 구조화된 집단독서프로그램으로 진행되었으나 연구를 위한 실제면담에서는 연구 참여자가 자유로이 이야기할 수 있도록 개방적이고 반구조적 질문형식을 사용하였다.

여섯째, 질문의 형태는 일반적으로 참여자의 이야기를 들어주는 개방형 질문으로서 제한된 답을 유도하는 형태가 아닌 일정한 범위 내에서 자연스럽게 자신의 관심사와 생각, 느낌을 표현할 수 있는 질문을 사용하였으며, 구체적인 인터뷰 질문내용은 다음과 같다.

- (1) 여대생에게 있어서 부정적 정서란 무엇을 의미합니까?
- (2) 자신이 책을 통해 경험한 내용이 무엇이 있었습니까?
- (3) 독서치료를 하는 동안 어떠한 느낌과 생각이 됩니까?
- (4) 독서치료 활동 후에 자신에게 일어난 변화에는 무엇이 있습니까?

3.2 자료수집방법

자료 수집을 위해서는 심층면담과 참여관찰 및 참여자의 독후 활동 기록물 등을 사용하였다. 본 연구의 자료수집 기간은 2007년 4월부터 6월까지로 주 1회, 10주 동안 독서치료활동을

진행하였으며, 선정 자료가 실제로 참여자들에게 호감을 주지 못하여 적합하지 않다고 판단되면 면담을 중단한 후 새로운 도서를 선정하여 재 면담을 하기도 하였다. 독서치료활동 후에 매한 부분이나 참여자의 진술이 부족하다고 생각되는 부분은 참여자의 편의와 비교분석시간을 충분히 갖고 진행하기 위해 2-3주 간격으로 2차면담을 실시하였다. 충분치 못하다고 판단되면 2차면담 후 3-4주 간격을 두고 개별적 면담을 통해 보완하기도 하였다.

10회기 동안 진행된 독서치료활동은 1회기는 준비단계, 2회기는 도입단계, 3회기부터 8회기까지는 치료단계, 마지막 9회기부터 10회기까지는 종결단계로 설정하고 진행하였다. 구체적인 면담과정을 보면, 개방표본 추출방식에 따라 가능한 다양한 개념과 범주를 찾는 목적을 두고 진행하였으며, 연구자의 질문은 가급적 적게 하였다. 독서치료활동을 포함한 면담 시간은 대체로 80분-120분 정도로 제한하였으며, 매 회기 독서치료 활동이 끝난 후에는 “자신이 책을 통해 경험한 내용이 무엇이었습니까?”라는 개방식 면담으로 시작하는 심층면담을 약 30분가량 진행하였다. 또한 모든 사례는 연구 자료로 활용하기 위하여 참여자의 허락을 받은 뒤 전부 녹음하였고, 지속적 비교분석을 통해 자료수집과 동시에 분석이 이루어지도록 하였으며, 더 이상의 다른 의견이 나오지 않는 이론적 포화상태(theoretical saturation)에 이를 때까지 면담 및 관찰을 계속하였다. 본 연구에서는 면담한 내용을 한 줄씩 분석해 나가는 줄 단위 분석방법을 사용하였고, 이후 이론적 민감성을 높이기 위하여 독서치료에 관한 문헌을 읽고 실제 독서치료를 경험한 사람들과 접

하면서 그들의 생각과 느낌에 경청하는 과정을 거쳤으며 자료가 포화되지 않았다고 판단되면 추가적인 면담을 진행하여 자료 수집을 하였다.

면담장소로는 연구자가 소속된 기관의 도서관세미나실로 하여 최대한 안정감을 제공하여 생생한 표현이 가능하도록 하였으며, 휴대용 녹음기와 현장노트, 개인일지, 그리고 독서치유서등이 도구로 사용되었다.

3.3 자료분석방법

자료의 분석은 자료의 수집과 동시에 하였으며, 분석의 절차는 Strauss와 Corbin이 제시한 근거이론 접근의 개방코딩, 축코딩, 선택코딩 절차에 따라 분석하였다.

개방코딩단계에서는 참여자와의 면담자료와 현장노트 및 독후활동 등의 자료를 행간분석을 통하여 분류하고, 다른 자료와의 유사점과 차이점을 비교하면서 개념을 추출하며 비슷한 개념끼리 묶는 범주화 작업을 하였다.

축코딩단계에서는 개방코딩에서처럼 계속적 비교분석법으로 점차적으로 범주들 간의 관련성에 초점을 좁혀 가면서 패러다임 모형에 따라 각 범주를 연결하고, 각 범주를 속성 및 차원으로 파악하였다. 이때 중심현상을 확인하고, 인과적 조건들을 탐색하며, 전략을 구체화하고, 맥락적 조건과 증재적 조건들을 확인하며, 이 현상의 결과를 밝히고자 하였다. 또한 자료수집 때부터 시작된 메모를 이용하여 분석된 자료의 추상화와 이론화가 이루어지도록 하였으며, 신뢰도와 타당도를 높이기 위해 참여자에게 면담 기록내용과 분석결과를 보여주어 연구자가 기술한 내용과 분석결과가 참여자의 경험

내용과 일치하는지를 확인하였다.

각 단계에서 나온 결과는 문헌정보학 전공 교수, 독서치료 전문가, 이론 개발 및 질적 연구에 있어서 조언을 줄 수 있는 전공교수, 근거이론 방법으로 논문을 쓴 경험이 있는 연구자의 자문을 받아 연구과정 전반과 연구결과에 관해 평가를 받았고, 주제 범주화에 대한 수정작업을 거쳐 연구의 일관성을 높이고자 하였다.

특히 코딩의 타당성 및 신뢰도를 확보하기 위해 일련의 개념들에 대한 범주화 작업 시에는 처음 작업한 코딩내용과의 일치도를 조사하는 방법으로 진행하면서 수정 보완하였다. 또한 개념들에 대한 범주화 작업을 진행하고 각 범주간의 유사한 관계를 파악하고 상위범주와 하위범주간의 관련성을 통해 범주간의 관계를 규명하는데 있어서 근거이론적 접근에 전문성을 지닌 특수치료전문대학원 소속 전공교수의 자문을 통해 보완하였다. 제 3자에 의한 코딩자료의 비교방법은 연구에 실제 참여하지 않은 상태에서는 연구과정에서 있었던 비언어적 메시지들이 배제될 수 있으므로 적용하지 않았다.

범주를 통합시키고 이론을 정교화 하는 선택 코딩단계에서는 핵심범주를 밝히고 개념을 통합하기 위해 '이야기윤곽 적기' 기법을 사용하였다.

4. 연구 참여자와 독서치료 활동단계

연구자는 주1회씩 10주 동안 10회기의 독서치료 활동을 준비단계, 도입단계, 치료단계, 종결단계의 4단계로 나누어 진행하면서 독서치료

활동 과정과 토론내용을 면밀하게 그리고 객관적인 시선으로 관찰하여 기록하고자 노력하였으며, 독서치료 활동의 경험과 함께 치유서를 읽고 갖게 된 심리적 변화들을 언어적 표현인 말과 글을 통해 확인하는 재인식의 과정이 함께 이루어지도록 하였다.

독서치료를에 사용된 치유서는 『독서치료를 위한 상황별 독서목록: 성인편』(한국도서관협회 2004, 137)에 수록된 도서 및 선행연구에서 치료효과가 입증된 도서를 중심으로 선정하였다. 이는 대부분의 상담자들이 독서치료를 도서를 선정하는데 있어 치료적 측면의 기대효과를 중심으로 연구한 선행연구를 통해 자료를 선정하거나 또는 독서치료용 도서목록을 통해 내담자에게 가장 적절한 도서를 선정하였다는 상담자를 대상으로 연구한 Starker(1988)의 연구결과를 근거로 한 것이다. 단 치유서는 그 책을 읽을 사람의 '상황'에 적합한 것이 가장 중요하며 나아가 치유가 가능하고 문제를 해결하는데 도움을 주어야 한다. 따라서 독서치료활동 중 선정도서가 실제로 참여자들의 반응이 적어 적합하지 않다고 판단되는 도서는 버리고 면담을 중단한 후 새로운 도서를 선정하여 재면담을 하기도 하였다.

4.1 준비단계(1회기)

준비단계는 연구에 대한 설명과 함께 참여자가 가진 문제를 구체적으로 파악하기 위해 면담을 통해 개별적인 상황을 명확히 진단하고 평가하는 단계이다. 여기서 참여자가 가진 문제가 무엇인가에 대해서는 '살아오면서 가장 힘들었던 상황은 무엇이었습니까?'라는 질문을

통해 그 범위와 성격을 명료화하였다. 이어 개별적으로 작성된 '인구학적 특성조사지' <표 1>을 심리적 부적응 상태를 파악하는 간접근거 자료로 활용하였으며, 참여자가 공통적으로 처한 상황(주제)을 구체적으로 파악하여 적절한 치유서를 선정하였다. 특히 참여자들이 살아오면서 가장 힘들었던 상황의 조사 시에는 '상실 그래프'1)를 활용하여 과거를 회상하게 함으로써 구체적으로 드러나지 않은 참여자의 상황에 대한 추가 자료를 수집하였다.

상실그래프를 통해 참여자들이 진술한 상처의 유형은 다음과 같다.

• 아빠에게 혼남

16살 때 아빠에게 맞은 일이 있었어요. 내가 잘못했던 상황도 이해하고, 아빠가 화가 날 수 있었던 상황도 이해되지만 혼난 정도가 이해하기 힘들며, 충격적이었어요.(참여자 1/通).

• 아들에 대한 편애

유치원에 가기 싫었던 기억과, 할머니 할아버지의 아들에 대한 욕망으로 딸 셋을 둔 엄마와 함께 받은 차별대우와 심한 편애로 상처받았고, 그 할머니가 돌아가셨을 때 그래도 슬펐지만, 엄마가 많이 우셨던 일이 의미했어요.(참여자 2/ 굵어 부스럼).

• 엄마의 수술, 할아버지의 죽음, 대학입시 실패

9살 때 어머니한테 야단맞고 밖으로 쫓겨났다

가 아빠 퇴근하실 때 함께 귀가했던 기억과 중2 때 외할머니 죽음과 중3 때 엄마와 함께 받은 수술, 고2 때 할아버지의 죽음, 그리고 대학입시 실패로 몹시 좌절했었던 기억, 그리고 얼마 전 어머니의 재수술 사건이 몹시 나를 힘들게 했어요.(참여자 3/어린 새싹).

• 유치원선생님과의 헤어짐, 병아리가 차에 치어 죽음, 가족과 떨어져 삶

내가 몹시 따랐던 유치원선생님과의 헤어짐과 초등학교 때 키우던 병아리가 차에 치어 죽던 기억, 그리고 대학준비 때 미래에 대한 불안과 막막함으로 힘들었고, 가족과 떨어져 생활하는 자치생활도 고단하지만 이제 점차 익숙해져 가는 것 같아요.(참여자4/a one).

4.2 도입단계(2회기)

도입단계는 자기노출 및 상호신뢰관계를 형성하는 단계로써 연구자 및 참여자의 자기소개를 시작으로 집단 상호간의 친밀한 관계형성과 초기의 불안감을 해소하여 적극적인 활동을 유도하도록 했다. 또한 연구내용에 대한 구체적인 설명과 함께 독서치료의 개념과 필요성을 인식시키고, 관련내용의 비디오자료(그것이 알고 싶다: 책 안 읽는 사회, SBS, 2006. 9. 16.)를 시청하여 '책이 우리에게 어떠한 존재인가'라는 명제에 대한 해답을 찾음으로서 본격적인 치료활동을 준비했다. 특히 참여자간 호칭방식은 독서치료과정에서 개인의 프라이버시와 관

1) 상실 그래프를 그리는 주목적은 삶에서 벌어졌던 상실의 경험을 상세하게 살펴보고 그 결과로 생긴 행동 유형을 발견하는 것이고, 상실 그래프를 그리는 과정을 통해서 얻을 수 있는 부수적 이점은 상실의 경험을 겪은 뒤 의존해 온 일시적 해소법이 어떤 것인지 알 수 있다(제임스와 프리드만의 『슬픔이 내게 말을 거네』 중에서).

련하여 매우 중요한 문제라고 판단하였기 때문에 참여자를 각자 소개하는 과정에서 김광규의 시 '나'를 함께 읽고 자신을 대상으로 개작하여 내용을 소개하고, 자신을 가장 잘 표현한 단어를 연상하여 지은 별칭²⁾을 연구기간 내내 사용하였다. 이것은 기본적으로 개개인의 성격과 함께 그들이 놓여 있는 심리적 상황에 대해 공유함으로써 친밀감을 유도하고, 참여자 각자 불리어지고 싶은 별칭으로 서로를 호칭함으로써 자신에 대한 긍정적 느낌을 갖게 하기 위함이며, 연구기간동안 연구 참여자의 익명성을 보장하기 위한 윤리적 측면을 고려한 것이다.

(참여자 1)

(중략)

나의 삶은 그 누군가의 삶들과의 교집합으로 이루어져 있다.

나는 나 혼자 사는 것이 아니다.

다른 사람들과의 관계로 인해 나는 살고 있다.
그 교집합

내 삶인 동시에 누군가의 삶

소중하다.

잘 일궈야지.

• 내 인생은 교집합 - 通

지금 내가 살고 있는 게 나만의 행복이 아니라 거의 다른 사람들의 기대를 충족시켜주는 그런 삶을 살고 있는 거 같아요. 그런 기대를 충족시키는 게 바로 나의 행복이니까 나의 삶을 한 부분을 채워주려는 그런 바로 저의 행복이니까 바로 그 교집합을 제 인생이라고 볼 수 있어요. 또 한마디

로 표현하라고 하면 나쁜 말로 하면 남의 기대를 위해서 사는 사람인데 그거는 곧 나의 행복이 되니까요. 교집합을 한 글자로 通이라고 표현할 수 있을 거 같아요.

(참여자 2)

(중략)

나는 미래가 불투명한 취업준비생이다.

나는 안정적이고 화목한 가정을 꾸리고 싶어 한다.

나는 수줍음이 많은 사람이며

나는 생각이 너무 많은 사람이다.

큰 딸로서, 큰 언니로서 나의 역할은 무엇이며,

내가 과연 잘 해낼 수 있을까

내가 원하는 직업을 갖고,

꿈꿔왔던 가정을 꾸릴 수 있을까

수줍음이 많아서 생각이 많아서...

얼마나 많은 수줍음을,

얼마나 많은 생각을 헤쳐 나갈 것인가.

• 굶어 부스럼

저는 되게 잡생각이 많아요. 그러니까 뭐 한 가지 일 있으면 그것에 대해 온갖 상상도 많이 하고, 만약 어떤 일이 벌어지면 어떻게 대처를 해야 되나 하는 그런 상상 말이예요. 앞으로 더 넓은 세계가 있을 텐데... 더 많은 사람을 만날 테고, 직장도 얻을 테고, 또 배우자도 얻어서 결혼도 할 텐데, '그 모든 걸 잘 할 수 있을까'하고 한 번 생각하게 되면 골머리가 아픈 성격이예요. 그래서 저는 굶어 부스럼입니다.

2) 별칭은 본인 이외의 다른 사람이 그 사람의 이미지 중 하나에 초점을 두어 지어주는 것임에 비해 별칭은 스스로 자신을 위해 짓는 것이다(김현희 2001, 97).

(참여자 3)

(중략)

나는 세상에서 내 가족이 가장 소중하다.
 나는 인간관계에서 오는 상처가 가장 무섭다.
 나는 사람들에게 좋은 모습으로 기억되기 바란다.
 나는 따뜻한 차와 맛있는 과자와 가을 하늘을 좋아한다.
 나는 말 한마디로 다른 사람과 나에게 상처 입히는 것이 싫다.

• 어린 새싹

저는 어렸을 때부터 사소한 말 한마디에 제가 상처를 많이 받았거든요. 진짜 별거 아닌데 애들 끼리 장난하다가도 상처 받아요. 겉으로 웃지만요. 어린 새싹이라는 게 조그마한 바람에도 상처를 받잖아요. 그걸 극복해 나가면서 나중에는 튼튼한 나무로 자라라고 해서, 그래서 '어린새싹'으로 하면 어떨까 해요.

(참여자 4)

나는 지구에 사는 수많은 사람 중에 하나이고, 그 중에 또 한국에 사는 수많은 사람 중에 하나이다.
 우리 가족 다섯에 하나이고
 아버지 어머니의 딸이며, 언니의 동생이며 동생의 누나이다.
 또 대학생의 한사람이고
 00여대의 한사람이고
 2학년의 한 사람이다.
 또 동아리의 구성원이며 봉사단체의 구성원이기도 하다.
 언제나 나는 하나지만 하나가 아닌 것 같다.

• a one

영어로 더 원(The one)에서 원(one)은 '하나'잖아요. 근데 원(one)은 다른 것을 지목할 때도 원(one)이라고 한단 말이에요. 더 원(The one)에서 더(The)는 특정한 대상을 가리키니깐 조건 안 될 것 같고, 누구누구 중에 하나라면 모든 것에 속해있는 하나, 그것을 a one으로 표현하면 될 거 같아요.

4.3 치료단계(3회기-8회기)

치료단계는 전체 6회기로 구성하여 정신건강상의 문제를 이해하고, 상처의 근원을 찾아 자신의 심리적 및 정신적 문제를 들여다봄으로써 현재의 나를 발견하고 긍정적인 자아상을 형성하도록 돕는 것을 목표로 진행하였다.

정신건강상의 문제를 이해하기 위해 3회기에는 '미안하다고 말하기가 그렇게 어려웠나요 (이훈구)'를 읽고 주인공의 극단적인 행동에 대해 각자의 의견들을 교환하였다. 그리고 부정적 정서(정신장애)와 관련된 여대생들이 겪는 일상적인 심리적 고통에 대해 경험을 나누고 '너는 특별하단다(루카드, 맥스/비디오자료)'를 본 후 자기 자신이 이 세상에서 특별하고 중요한 존재임을 표현함으로써 자기표현과 인식을 경험하도록 하였다.

또한 마음의 상처에 대한 이해를 위해 4회기에는 처음에 '우리는 사소한 것에 목숨을 건다(칼슨, 리차드)'를 선정하여 읽도록 하였으나 참여자 대다수가 책의 내용에 대해 흥미를 갖지 못하여 중단하고, 3일 후 재모임을 가지고 다른 도서인 '마음속의 그림책(이희경)'을 선정하여 읽고 책의 주제에 대한 각자의 생각과

경험을 나누면서 자연스럽게 자신의 마음의 상처에 대한 근원을 찾아보았다. 그리고 자신에게 마음의 상처를 준 대상에게 편지를 씌으로써 자신이 경험한 부정적 정서문제에 대해 찾아 말하고 이해하고 극복할 수 있도록 구성하였다.

자신의 심리적 및 정신적 문제를 들여다보기 위해 5회기에는 '슬픔'과 '화'를 주제로 '상실과 슬픔의 치유(앤더슨, 하버트)'와 '화(틱낫한)'를 읽고 '슬픔'과 '화'라는 정서가 인간의 보편적인 감정이라는 사실을 인식하였다. 이때 '나의 정서'라는 주제로 문장완성하기와 '슬픔'과 '화'를 극복한 방법들을 정리하여 순위를 매겨 각각 '극복사례 베스트 5'를 선정하였다. 여기서 '슬픔'을 극복한 사례 '베스트 5'에는 운다, 잠잔다, 외면한다, 대화한다, 영화(TV)본다 순으로 나타났고, '화'를 극복한 사례 '베스트 5'에는 운다, 털어놓는다, 상대를 비하시킨다, 잊는다, 더 열심히 산다 순으로 나타났다.

6회기에는 우울증을 주제로 한 '누구에게나 우울한 날은 있다(그리브, 브레들리 트레버)'와 '검정개 블래키의 우울증 탈출기(아이스베트, 베브)'를 읽고 책 내용과 관련된 자신의 느낌을 나누었다. 또한 자신의 우울증 경험과 자신의 우울증 증상에 대해 자신이 취한 행동에 관한 이야기를 나누고 '우울증'과 관련된 질문지를 작성해 봄으로써 참여자 각자의 심리적, 정신적 문제를 들여다보았다.

7회기에는 '좌절감'을 주제로 '연어(안도현)'라는 책을 읽고, '은빛 연어에게 편지쓰기'를 통해 책 내용에 대한 느낌과 자신의 경험을 나누도록 하였다. 그리고 자신이 심한 좌절감에 빠졌을 때 대처한 행동에 대해 이야기 해 봄으로

써 부정적 정서에 대한 대처방안을 논의하고 문제해결을 위한 방법을 모색하였다.

8회기에는 '용서'라는 주제로 '용서(첸, 빅터)'를 읽고, 달라이 라마의 '가장 큰 수행은 용서'라는 의미에 대해서 이야기를 나누면서 '진정한 용서의 의미'를 되새겨 보았다. 이어 자신이 '용서할 수 없는 사건(사람)'에 대해 떠올리고, 그 상황에 대해 이야기 해 봄으로써 비로서 상대의 입장에 서서 나를 바라볼 수 있는 자기 통찰의 기회를 가져 보았다.

4.4 종결단계(9회기 - 10회기)

독서치료활동 과정에서 경험한 자신의 심리적 문제, 자기 성찰, 집단의 정서적 지지, 그리고 자아에 대한 인식을 확고히 함으로써 자신감을 갖고 생활하도록 격려하는 것을 목표로 종결단계를 진행하였다. 9회기에서는 자아존중과 자아실현을 목표로 '동화 밖으로 나온 공주(그래드, 마사)'를 읽고, 책 내용에 대한 느낌을 나누는 한편 '나에게 편지쓰기'를 통해 성숙하고 행복한 삶을 위한 자신이 꿈꾸는 미래의 모습과 자아의 정체성과 내적 에너지를 확인하는 기회를 가져보았다. 10회기에서는 지금까지 진행되었던 독서치료활동 전 과정동안의 경험 및 현재의 자신의 변화에 대해 정리해 보는 시간을 가짐으로써 깊은 자기성찰과 집단의 정서적 지지를 확인하고 자신의 정체성을 확인하며 독서치료의 경험을 최종 정리하였다.

5. 연구결과

5.1 연구 참여자의 일반적 특성

본 연구의 연구 참여자는 현재 대학에 재학 중인 21세에서 23세 사이의 여대생 4명이며, 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

5.2 개방코딩

본 연구는 참여자와의 면담을 통해 얻은 자료를 근거로 개방코딩과정을 수행한 결과 148개의 개념과 32개의 하위범주, 12개의 범주가 도출되었다(표 2 참조).

본 연구에서 도출된 12개의 범주에 대한 정의와 관련 하위범주 및 개념을 진술내용과 함께 각 패러다임 모형에 따라 제시하면 다음과 같다.

1) 잠재적 상처를 인식함

인과적 조건의 첫 번째 범주인 ‘잠재적 상처를 인식함’은 그동안 마음 깊은 곳에 자리 잡고 있던 여러 유형의 상처들을 발견하고 그로 인해 고통을 겪었던 문제 상황들을 인식하는 것이다. ‘상처’란 피해를 입은 흔적(국립국어연구원 1999, 3,298)이란 의미로 특히 그 흔적은 참여자들의 마음에 남아있는 것들이다.

<표 1> 연구 참여자의 일반적 특성

| 참여자 (별칭) | 학년 (나이) | 가족구성 | 거주 형태 | 종교 | 개별적 상황 | | 부정적 정서의 유형 | 비고 (특이사항) |
|-------------------|------------|-------------------|----------|-----|----------|--|----------------------------------|--|
| | | | | | 출신 지역 | 성장 배경 | | |
| 참여자 1 (通) | 4 (23세) | 친부모, 2녀 중 맏딸 | 가족 동거 | 무 | 서울 | 부모의 맞벌이로 어릴 때 낮동안 조모에게 맡겨져 양육되었고, 유치원까지 방임적으로 키워짐. 초등학교 저학년까지 동생도 시골에 맡겨져 혼자 자랐음 | 강박증 | 자신의 콤플렉스를 감추기 위한 자기방어가 강함(예: 남자울렁증, 천사증 후군 등) |
| 참여자 2 (국어 부스럼) | 4 (23세) | 친부모, 3녀 중 맏딸 | 자취 | 무 | 경기도 | 4남중 둘째인 아버지는 조부모의 큰 기대주였으나 아들을 낳지 못해 조부모로부터 심한 시달림으로 부모의 마음고생을 보고 자랐음 | 사회적 제도와 관습 (남아선호사상으로 인한 피해의식) | 불확실한 미래에 대한 불안감 |
| 참여자 3 (어린 새싹) | 2 (21세) | 친부모, 1남2녀 중 맏딸 | 가족 동거 | 천주교 | 서울 | 자신의 외모에 대한 자각지심으로 어릴 때부터 심한 스트레스를 받음 | 외모 (주걱턱) 콤플렉스 | 인간관계의 어려움, 자신감이 없음 |
| 참여자 4 (a one) | 2 (22세) | 친부모, 1남2녀 중 둘째 | 자취 | 무 | 경북 | 초등학교부터 학교 때문에 부모와 떨어져 형제들과 같이 살고 있음. 중간에서 언니와 동생에게 비교되는 것이 스트레스이나 비교적 양호함 | 대인 기피증 | 외로움을 많이 타며, 남에게 보여지는 나의 모습에 대한 약간의 강박증 증세가 보여짐 |

〈표 2〉 근거자료의 범주화

| 개 념 | 하위범주 | 범주 | 패러다임 |
|--|---------------|-----------------|-------------|
| 아들에 대한 집착, 가족 간의 갈등 | 가족 간의 갈등 | 잠재적 상처를 인식함 | 인과적 조건 |
| 부모의 지나친 기대에 대한 부담감, 실망시키는 것이 두려움, 멍하니 있는 시간이 아까움, 천사중후군, 할 일이 너무 많음, 친구를 왕따 시킨 일, 미래에 대한 불안 | 강박증 | | |
| 저도 모르게 눈물이 남, 혼자라는 생각이 들, 사람을 피함 | 우울증 | | |
| 기대치에서 오는 괴리감, 비교당하는 것이 상처가 됨, 외모에 대한 콤플렉스, 주위의 무관심에 대한 슬픔, 대학입시 실패 | 좌절감 | | |
| 상대의 관심을 의식함, 주변사람을 의식함, 자신에 대한 확신이 부족함, 나약한 존재로 비춰질까 염려함 | 낮은 자존감 | 자신에 대한 열등감 | 중심 현상 |
| 아이를 낳지 않겠다 생각함, 자신을 자학함, 인생이 뭐 별거 없다 생각함, 바보라는 느낌이 들 | 자기비난 | | |
| 일부러 팀버림, '너도 모르는 것이 있네' 그러면 기분 좋음, 상처를 받지 않기 위해 방어막을 칠 | 방어적 행동 | | |
| 관계형성의 어려움, 인간관계가 서툴름 | 관계형성의 어려움 | 관계형성의 어려움 | |
| 원인을 규명함, 상대방의 보따리존재를 깨닫게 됨, 환경이 영향을 끼침을 알게 됨, 어린 시절 학대경험이 원인이라 생각함, | 원인을 규명함 | 건강한 자아상을 추구함 | 중심 현상 |
| 블래きを 통해 자신을 봄, 해피를 통해 나를 되돌아 봄, 돌이켜 반성함, 동생한테 죄책감이 들 | 자신을 되돌아 봄 | | |
| 스스로 해쳐나감, 상처에 대한 두려움 극복, 자퇴서 내고 다시 공부함 | 상황을 극복함 | | |
| 나를 찾아 나섬, 나를 찾는 여행을 떠남 | 자아 찾기 | | |
| 멋진 사람이 되고자 함, 세계사에 획을 그을 존재가 되고 싶음, 완벽한 인생을 추구함, 목표를 향해 나아가는 나를 바람, 가치 있게 살고 싶음 | 자아 실현적 소망 | 새로운 각오 | |
| 최선을 다함, 열심히 살아야겠다고 생각함 | | | |
| 주인공이 되어 온 삶이 축음함, 그림으로 표현된 숨이 막히는 내용이 인상적 임, 수감자가 변해가는 모습에 놀람, 어쩔 수 없다고 생각함, 어려울 게 없다고 생각함, 누구에게나 어려움이 있음을 기억함, 피해자일 수 있다고 생각함, 인간관계의 중요성을 알, 도와줄 수 없어 안타까움, 방치에 대한 염려, 해소할 때가 없었던 것 같음, 자살했을 것 같음, 미처버렸을 것 같음, 잠재적 상처가 나타난 것으로 보임, 부모와의 관계를 재정립함, 친구 같은 책 읽, 심리적 상황을 이해함, 처해진 상황을 이해함, 문제의 원인인 상황에 대해 이해함 | 긍정적 이해 | 이해하려는 태도 | 백락적 조건 |
| 책을 읽고 감상문 쓰라는 게 고등임, 책을 읽는데 너무 많은 것을 요구함, 억지로 끌어냄, 이해가 안됨 | 거부감 | | |
| 편하게 나를 꺼낼 수 있음, 상대방이 마음을 여니 자연스럽게 내 마음도 열려짐 | 자기노출 | 친밀한 분위기 | 중재적 조건 |
| 상대방에게 동질감을 느낌, 관계가 돈독해 짐, 마음이 편함, 상대방을 이해하게 됨, 신뢰하게 됨, 공감해 주는 것이 힘이 됨 | 친밀한 관계 경험 | | |
| 위로받음, 주변의 고마운 사람을 기억함, 주변사람에게 털어 놓음 | 주변인의 지원 | 지원체제의 유형 | |
| 마음의 얘기를 별로 안함, 혼자서 해결하려 함 | 혼자서 해결하려 함 | | |
| 나의 문제를 깨달음, 내가 모르는 나를 발견함, 나의 면모를 볼 수 있음, 나에 대해 생각해 보게 됨, 자신을 빗대어 고민해 봄, 감정을 끄집어내어 봄 | 나에 대한 자각 | 자기통찰 | 작용/상호 전략 |
| 공감이 되곤 함, 나와 비슷하다고 생각함, 나만의 문제가 아님을 깨달음 | 나만의 문제가 아님을 알 | | |
| 자신의 잣대로 바라봐야겠다고 생각함, 아이들을 읽을 줄 아는 마음의 준비가 필요함, 인생의 시련과 목표를 폭포에 비유해 생각해 봄, 사람이 취한 행동을 구분하는 일이 중요함, 화는 바로 풀어야 한다고 생각함, 대처방안을 생각함, 일을 즐김, 연합동아리에 가입함, 의식을 갠, 편견을 버림 | 대안을 생각해 봄 | 대처방안의 적용 | |

| | | | |
|---|------------|-------------|----------|
| 입장 바꿔 생각하기 | 입장 바꿔 생각하기 | | |
| 상대방의 생각과 느낌을 나눔 | 교류하기 | | |
| 긍정적인 씨앗에 물을 줌, 멋진 상상을 해봄, 행동의 원인인 보따리 풀기, 적절한 표현을 해야겠다 결심함 | 개입하기 | 대처방안의 적용 | 작용/상호 전략 |
| 하찮게 생각하니 용서가 됨, 용서는 가장 큰 수행, 이해하기 위해 노력함, 콤플렉스를 인정함 | 풀어주기 | | |
| 황폐했던 감정에 단비가 내림, 마음이 따뜻해 짐 | 감정의 정화 | | |
| 표출할 수 있어 좋음, 세월이 가면서 슬픔이 무더짐, 울고 난 후 잊어버리게 됨, 속이 시원함, 섭섭함이 풀림, 분위기가 좋아짐, 기분이 좋아짐. | 해소가 됨 | 감정의 정화 | |
| 주변사람들이 소중함, 주변사람들의 영향이 큼을 깨달음, 화나 용서는 돌고 돌아 내게 옴, 용서할 사람이 없다고 생각함, 작은 힘이라도 영향을 미칠 수 있음, 타인에 대한 용서가 나의 행복임, 행복한 사람임을 깨달음, 일상적인 행복의 소중함을 깨달음, 삶이 정리 됨, 용서는 악한 감정을 갖지 않는 것이라 생각함, 마음도 넓어진 것 같고 생각의 폭도 커짐 | 새롭게 깨달음 | 새롭게 깨달음 | 결과 |
| 배경이 되는 것도 존재 이유가 됨, 허황된 꿈도 소중하다고 생각함, 존재는 존재자체로 아름다움, 책만 읽고도 고비가 풀림, 여유를 되찾음, 자기 것으로 승화시킴, 더 깊게 생각하게 됨, 마음이 가볍고 세상이 아름답게 보임, 어떻게 행동해야 되는지 배움, 자신을 알아가는 일이 골치 아픈 일이 아님을 알. 아들이 아닌 것에 연연해하지 않음 | 자기인식의 변화 | 일상의 적응기능 회복 | |
| 순응해 감, 그게 내 스타일이라고 생각하고 살려고 함 | 순응함 | | |

(1) 가족 간의 갈등

할머니는 돌아가시기 직전까지도 계속 우리 엄마한테 아들 낳으라고 성화셨어요(아들에 대한 집착, 참여자 2/굽어 부스럼).

(2) 강박증

부모님과는 일찍부터 떨어져서 살게 되었어요. 가끔 집에 가면 ‘공부는 어떻게 하고 있냐’, ‘학업은 어때냐’, ‘친구는 몇 명 사귀었냐’ 등등을 물어 보시는데, ‘어련히 잘 알아서 할까하는 생각도 들면서 맥이 빠져요(부모의 지나친 기대에 대한 부담감, 참여자 4/a one).

(3) 우울증

구석진 곳에 혼자 앉아 “나는 왜 이럴까”하면서 눈물도 흘리고, 이불 뒤집어쓰고 자고 그러기를 반복적으로 했어요. 불 끄고 생각하다가 저도 모르게 눈물이 나는 거예요(저도 모르

게 눈물이 남, 참여자 3/어린새싹).

몸이 아플 때, 주변에 아무도 없고, 학교는 가야 되는데 내가 비참해지고, 괜히 심술 나고, 힘이 빠지고, 보잘 것 없다고 생각되니 그때 참 서글펐어요(혼자라는 생각이 듦, 참여자 4/a one).

(4) 좌절감

주걱턱이라고 초등학교부터 놀림을 받아 울면서 집에 와서 엄마한테 따져서 엄마한테 상처를 주기도 했어요(외모에 대한 콤플렉스, 참여자 3/어린새싹).

열 명안에서 그 애는 불고 저는 결국 떨어지고 그때 정말 힘들었어요(대학입시 실패, 참여자 2/굽어 부스럼).

2) 자신에 대한 열등감

인과적 조건의 두 번째 범주는 ‘자신에 대한 열등감’이다. 열등감이라 함은 자기를 남보다

못하거나 무가치한 인간으로 낮추어 평가하는 감정(이희승 2008, 2,641)으로 무의식적으로 고통 받아 온 자신의 잠재적 상처가 열등감 형성에 주요 요인으로 작용한다.

(1) 낮은 자존감

그 사람들 이외에 다른 사람이 나에게 관심을 보이고, 좋아한다고 그러면 정말 이상한 거예요(상대의 관심을 의심함, 참여자 3/어린새싹). 『동화 밖으로 나온 공주』

결국은 자신감이 없고, 또 뚜렷한 자신에 대한 개념도 없고, 자신에 대한 확신도 부족해서 그런 게 아닌가 싶어요, 이 책속의 왕자처럼요(자신에 대한 확신이 부족함, 참여자 4/a one). 『동화 밖으로 나온 공주』

(2) 자기비난

자신감이 없으니까 계속 그 상황에 머물러 있게 되요. 자기 자신을 자학하고 자기를 가두려고 그래요(자신을 자학함, 참여자 1/通).

저는 대학에 실패해 재수도 했고 그러고 보니 '인생 뭐 별거 없다' 그런 느낌이 들 정도로 비전도 안보이고,(인생이 뭐 별거 없다 생각함, 참여자 3/어린새싹)

(3) 방어적 행동

상처를 받지 않기 위해 저는 미리 방어막을 쳐요, 친구한테 받은 상처에 대해서도 물론 그에 대한 대처행동은 아예 들여놓지 않도록 방어벽을 쳐버린다는 것이지요(상처를 받지 않기 위해 방어막을 칩, 참여자 1/通).

3) 관계형성의 어려움

인과적 조건의 마지막 범주는 '관계형성의 어려움'이다. 관계라 함은 둘 이상의 사람, 사물, 현상 따위가 서로 관련을 맺거나 관련이 있음(국립국어연구원 1999, 566)을 의미하는 것으로 여기에서 관계형성의 어려움이란 일상생활에서 사람들과의 관련을 맺는데 어려움을 말하는 것이다.

(1) 관계형성의 어려움

그래서 그런지 특히 남자 어른들하고의 관계에도 어려움을 느껴요, 친구나 엄마 같은 사람들, 아이들과는 전혀 그렇지 않아요, 그런데 아저씨들, 특히 젊은 남자들한테 그런 거 같아요(관계형성의 어려움, 참여자 2/굽어 부스럼).

4) 건강한 자아상을 추구함

'건강한 자아상을 추구함'은 부정적 정서의 회복과정에 있어서 중심현상이다. 여기서 자아란 자기 또는 자기 자신을 말하고, 정신분석에서는 인간의 행동을 현실에 적응시키는 것으로 규정하고 있으며(이희승 2006, 3,176), 인간이 의식적으로 조절할 수 있는 마음의 부분(류경남, 최수정, 2006, 411)으로 보기도 한다. 따라서 건강한 자아상이란 긍정적인 사고과정을 통하여 자신과 현실과의 한계를 조정하고 자신의 욕구, 즉 목표와 이상을 현실원리(reality principle)에 따르도록 하는 합리적이고 문제해결적인 측면을 지닌다.

(1) 원인을 규명함

그래서 왜 그런지 그 원인을 알게 되면 상대방을 더 많이 이해할 수 있으니까 그런 원인 같은 것도 확실하게 규명했으면 해요(원인을 규

명함, 참여자 1/通). 『동화 밖으로 나온 공주』
다 한 사람이 만들어지기까지는 환경이 지대한 영향을 끼치는 것 같아요. 그 아이들의 경우 환경이 악환경이었기 때문에 그런 거 같아요 (환경이 영향을 끼침을 알게 됨, 참여자 2/국어 부스럼). 『마음속의 그림책』

(2) 자신을 되돌아 봄

그날 우리 집에 놀러왔던 친구는 블래키가 자기 자신과 같다고 하면서 걱정도 했어요(블래키를 통해 자신을 봄, 참여자 3/어린새싹). 『검정개 블래키의 우울증 탈출기』

(중략). 그래서 악감정이 남아 있어서 화가 났던 거 같은데... 그래도 거기서 욕설을 안했으면 제가 그런 상처받을 일이 없지 않았을까 생각했어요(돌이켜 반성함, 참여자 3/어린새싹). <역할놀이>

(3) 상황을 극복함

<내가 꿈꾸는 나의 미래>

나에게...

꿈에 물에 빠졌을 때 누군가가 구해주기만을 기다리며 위협에 그대로 있던 공주의 모습이 내 모습을 보는 듯해, 순간 충격으로 다가왔다. 또 왕자의 상처가 되는 말을 들으면서도 아무 것도 못하는 모습이 그랬다. 내 문제를 내가 풀고, 고민하고, 길을 떠나는 내가 되고 싶다(중략). (스스로 헤쳐나감, 참여자 4/a one) <나에게 쓰는 편지>

<내가 꿈꾸는 나의 미래>

나에게...

(중략)사람들에게 마음을 열수록 상처도 받

겠지만 더 이상은 두려워하지 말자. 언제까지 엄마 품속에서 세상으로부터 도피할 수는 없잖아. 상처받는 만큼 강해지자. 파이팅(상처에 대한 두려움 극복, 참여자 3/어린새싹). <나에게 쓰는 편지>

(4) 자아 찾기

지금의 제 모습이 약간 그런 감이 없지 않은 거 같은데, 내 스스로 주체적으로 찾아 나서야겠다. 조바심내지 말고, 중심 잃지 말고, 그런 생각을 해 봤어요(나를 찾아 나섬, 참여자 2/국어 부스럼). 『동화 밖으로 나온 공주』

(5) 자아 실현적 소망

사람들이 편안해 하고 의지할 수 있는 사람. 누가 봐도 멋지다는 한마디를 던질 수 있는 사람이 되고자 한다(멋진 사람이 되고자 함, 참여자 4/a one). <사명서 쓰기>

<내가 꿈꾸는 나의 미래>

찬스 캡처 通에게.

십년 후에도 이십년 후에도 삼십년, 사십년, 백년 후에도 '바쁘네'라고 비명 아닌 비명을 지를 通아! 사랑한다. 완벽함. 완벽함에 대한 불안함을 가지지 마라. 너의 인생자체가 완벽함이고, 노력하는 삶이 완벽함이다(완벽한 인생을 추구함, 참여자 1/通). <나에게 쓰는 편지>

(중략)

가장 기억에 남는 것은,

멋지게 폭포를 뛰어넘는 너의 모습을 보면서 조금 더 욕심내고, 조금 더 열정적으로 목표를 향해 나아가는 내가 되길 바라는 마음도 들었어(목표를 향해 나아가는 나를 바램, 참여자

4/a one). <언어에게 편지쓰기>

(6) 새로운 각오

나는 삶 자체를 즐길 것이다. 그리고 굶어 부스럼으로 만들지 말자. 나는 본능에 충실 할 것이다. 또 부스럼으로 만들지 말자. 나는 철저히 준비하고 기회를 꼭 움켜질 것이다(최선을 다함, 참여자 2/굶어 부스럼). <사명서 쓰기>

5) 이해하려는 태도

이해하려는 태도는 맥락적 조건에 해당하는 범주로서 이해(理解)란 사리(事理)를 분별하여 해석함, 혹은 깨달아 앎(이희승, 2006, 3,064)이란 의미로 자신의 문제에 대한 인식과정에서 사리를 분별하여 자신의 상황을 해석하는 태도를 말한다. 이때 자신의 상황에 대해 긍정적으로 해석하는 시각과 참여자에 따라서 관행적인 독서행위에 거부감이라는 부정적 시각을 나타내기도 하였다.

(1) 긍정적 이해

주인공의 죄는 천벌을 받아야 하지만 주인공이 겪어 온 삶은 측은하다는 생각이 들어요(주인공이 겪어온 삶이 측은함, 참여자 2/굶어 부스럼). 『미안하다고 말하기가 그렇게 어려웠네요』

비디오 직접 보고 나서 수감자가 변해가는 모습도 그렇고, 그 노숙자의 경우도 그렇고 무척 놀랐어요, 어떻게 책 한 권으로 그렇게 바뀔 수 있을까(수감자가 변해가는 모습에 놀람, 참여자 2/굶어 부스럼). 『그것이 알고 싶다: 책 안 읽는 사회/(SBS 비디오자료)』

(2) 거부감

어렸을 때 날마다 책 읽고 나면 독후감 쓰라고 하잖아요, 전 그게 되게 싫었어요. 책차라리 그 책을 읽고서 감상을 쓰라는 게, 머리 짜내는 게 저한테는 큰 고통이었거든요(책을 읽고 감상문 쓰라는게 고통임, 참여자 3/어린 새싹). 『그것이 알고 싶다: 책 안 읽는 사회(SBS비디오 자료)』

책을 하나 읽으면서도 그냥 읽으라는 게 아니라 너무 많은걸 요구하는 거 같아요(책을 읽는데 너무 많은 것을 요구함, 참여자 4/a one). 『그것이 알고 싶다: 책 안 읽는 사회(SBS비디오 자료)』

6) 친밀한 분위기

친밀한 분위기는 중재적 조건에 해당하는 범주로서 여기서 친밀함이란 지극히 사이가 좋거나 대단히 친한 상태, 또는 서로의 교제가 깊음(이희승, 2006, 3,849)을 의미한다. 동일한 관심을 가지고 모여 일관되고 획일적인 활동을 할 수 있는 사람들의 집합인 집단(류경남, 최수정, 2006, 478)에서의 구성원 간 응집력은 공동 관심사 및 공동목표를 추구하는데 있어 역동적 상호작용이 이루어질 수 있도록 하는 매우 중요한 요인으로 작용했다.

(1) 자기노출

여기서 이렇게 모여 서로의 마음을 열고 편하게 나를 꺼내 놓을 수 있어서 좋아요(편하게 나를 꺼낼 수 있음, 참여자 1/通).

상대방이 마음을 열어주니까 나도 자연스럽게 마음이 열어지는 그런 상황이 아니었을까 하는 생각이 들어요(상대방이 마음을 여니 자연스럽게 내 마음도 열어짐, 참여자 1/通).

(2) 친밀한 관계경험

그런데 공통적인 것은 무엇이 될 것인가에 대한 뚜렷한 목표가 희미한 거 같아요. 그래서 동질감을 느껴요(상대방에게 동질감을 느낌, 참여자 3/어린새싹).

내가 말하는 순간에나 다른 사람이 얘기 할 때 서로 고개 끄덕여 주고, 조언해 주고, 같이 공감해 주었을 때 큰 힘이 됐어요(공감해 주는 것이 힘이 됨, 참여자 2/굽어 부스럼).

7) 지원체제의 유형

지원체제의 유형은 중재적 조건의 또 하나의 범주로서 개인들에게 정서적, 정보적, 물질적, 애정적 지지를 제공하는 사람, 자원, 단체들의 상호 관련 집단의 유형을 말하며, 여기에 친구, 가족성원, 동료집단, 동료직원, 회원조직과 기관 등이 포함될 수 있다(류경남, 최수정, 2006, 472).

(1) 주변인의 지원

저는 위로를 받는 경우가 많았어요. 서로 격려해 주는 말들은 무척 고마운 위로였어요(위로 받음, 참여자 3/어린새싹).

(중략).

은빛 연어야.

너의 주변엔 항상 너를 지켜봐주는 고마운 사람들이 있어. 항상 기억하렴(주변의 고마운 사람을 기억함, 참여자 2/굽어 부스럼). <연어에게 편지쓰기>

(2) 혼자서 해결하려 함

엄마가 가깝지만 마음의 얘기는 별로 안해요(마음의 얘기를 별로 안함, 참여자 1/통).

언니가 있는 것도 아니고 동생한테 얘기 할

것도 아니잖아요. 그래서 혼자 해결하려고도 해요(혼자 해결하려 함, 참여자 2/굽어 부스럼).

8) 자기통찰

자기통찰은 작용/상호작용 전략에 해당하는 범주로서, 여기서 통찰이란 외현적인 시행착오가 아니라 정보의 정신적 조작을 통해 문제의 해결에 접근하는 것을 말한다(류경남, 최수정, 2006, 512). 따라서 자기통찰이란 스스로 자신의 문제에 대한 해결을 위해 예리한 관찰력으로 상황을 들여다보고, 자기 이해와 인식으로 새로운 사태를 대비하는 것을 의미한다.

(1) 나에 대한 자각

(중략) 또 내가 미처 그게 문제라고 생각하지 못했었는데 '이게 문제였구나' 하고 깨달았던 것도 많았어요(나의 문제를 깨달음, 참여자 2/굽어 부스럼).

그냥 느꼈던 감정을 형식에 구애받지 않고 쓰다 보니, 내가 모르는 나를 발견할 수 있어서 놀랐어요(내가 모르는 나를 발견함, 참여자 3/어린새싹).

(2) 나만의 문제가 아님을 앎

학교에서 그러다가 그 애가 문제를 일으킨 이야기가 있었는데 어느 한 방면으로는 '나와 비슷하구나'라고 생각했었어요(나와 비슷하다고 생각함, 참여자 1/통). 『마음속의 그림책』

9) 대처방안의 적용

대처방안의 적용은 작용/상호작용 전략에 해당하는 두 번째 범주이다. 여기서 대처(對處)란 어떤 일에 대응하는 조치(이희승, 2006,

888)를 말하며, 대처방안이라 함은 상황을 평가하고 그것을 변화시키기 위해 대응하는 여러 가지 조치 방안이라고 해석할 수 있다. 여기에는 문제 상황을 규정하고, 다양한 대안적 해결책을 만들어서 그중 가장 적절한 해결책을 선택하고 행동하는 것이 포함되며, 궁극적으로는 변화를 기대하는 전략적 행동으로서 격려와 지지라는 상징적 활동을 수반하기도 한다.

(1) 대안을 생각해 봄

정말 자신의 잣대로 바라봐야 되겠구나 라고 생각했구요. 그리고 나 자체도 완벽하지 않고 채찍질을 할 게 아니라 있는 자체로도 완벽하겠구나 라고 생각 했어요(자신의 잣대로 바라봐야겠다고 생각함, 참여자 1/通). 『동화 밖으로 나온 공주』

화가 바로 났을 때 바로 이렇게 하는 거는 좋지 않다고 생각하지만 그래도 어딘가에는 풀어야 된다고 생각해요. 나중에 응어리져 한번 폭발하면 어디로 갈지 모르잖아요(화는 바로 풀어야 한다고 생각함, 참여자 3/어린새싹). 『화』

(2) 입장 바꿔 생각하기

무척 보수적인 분이신 저희 조부모의 입장을 생각해 보니 충분히 이해가 되요. 특히 주변에 다 그런 분들이 모여 사는 시골 환경 속에서 그럴 수 있다고 충분히 생각이 되요(입장 바꿔 생각하기, 참여자 2/굽어 부스럼).

(3) 교류하기

같은 책 읽고도 서로 상황이 다르니깐 나누는 얘기도 다르잖아요.(중략) 제가 느끼는 것과 제가 미처 생각 못했던 이야기들이 오가면

서 상대방의 생각과 느낌을 나눌 수 있어서 좋은 거 같아요(상대방의 생각과 느낌을 나눔, 참여자 4/a one).

(4) 개입하기

내 자신이 편해지기 위해서라도 남에게 부정적인 씨앗을 보여주지 말고 긍정적인 씨앗에 물을 줘야겠다. 남을 위해서가 아니라 솔직히 나를 위해서라도 그렇게 해야겠다고 생각했어요(긍정적인 씨앗에 물을 줌, 참여자2/굽어 부스럼). 『화』

누구나 우울할 수 있지만 거기에서 벗어나는 것과 벗어나지 못하는 데에는 차이가 있다고 생각되요. 그럴 때 일수록 저는 더 멋진 상상을 해보요(멋진 상상을 해봄, 참여자 3/어린새싹). 『검정개 블래키의 우울증 탈출기』

(5) 품어주기

저는 그때 무척 화가 났었죠. 하지만 그런 사고방식에 그런 행동은 결과가 나중에 나쁘게 이어질 거 아니에요? 그런 애들을 하찮게 생각하고 그러니까 자연스럽게 용서가 되요(하찮게 생각하니 용서가 됨, 참여자 1/通).

(중략) 그런데 달라이 라마는 용서는 삶속에서 실천할 수 있는 가장 큰 수행이라 말해 인상에 남아요(용서는 가장 큰 수행, 참여자 4/a one). 『용서』

10) 감정의 정화

감정의 정화는 결과에 해당하는 범주로서 일명 카타르시스(catharsis)라 하기도 한다. 카타르시스는 다른 누군가에게 자신의 어려움, 생각, 두려움, 과거의 중요한 사건 등 관련된 것을

말로 표현함으로써 긴장을 감소시키는 현상으로 내담자의 감정이 갑작스럽게 분출시키고 효과적으로 배출되어 증세가 완화되는 동시에 새로운 통찰력을 갖게 되는 경험을 말한다(류경남, 최수정, 501). 독서치료에서 카타르시스는 책속의 등장인물의 감정, 사고, 성격, 태도에 대한 감상을 문장이나 말로 표현하는 것이다(한복희, 2004, 180).

(1) 감정의 정화

책을 읽고 나니 황폐해 있었던 감정에 단비가 조금씩 내린 거 같아요. 이제 빗방울이 조금씩 조금씩 떨어져 매말랐던 땅이 촉촉해졌어요 (황폐했던 감정에 단비가 내림, 참여자 1/通).

어떤 사람이 달라이 라마한테 '당신의 종교는 무엇이라고 생각합니까?' 그랬더니 달라이 라마가 '종교는 친절한 마음이다'라고 했었는데 그 게 너무 마음에 와 닿는 거예요. '아! 이거구나' 하면서 순간적으로 무척 마음이 따뜻해졌어요(마음이 따뜻해 짐, 참여자 3/어린새싹). 『용서』

(2) 해소가 됨

그런데 이렇게 하나씩 하나씩 생각을 떠올려 밖으로 내놓으면서 문제를 밖으로 표출할 수 있어서 좋은 거 같아요(표출할 수 있어 좋음, 참여자 3/어린새싹).

우선 정말 시원했거든요. 정말 저런 식으로 대차게 말했으면 한대 맞더라도 정말 속이 시원했을 거 같아요(속이 시원함, 참여자 3/어린새싹). <역할놀이>

11) 새롭게 깨달음

새롭게 깨달음은 결과에 해당하는 두 번째 범주이다. 여기서 '깨달다'의 사전적 의미는 깨치어 환하게 알아내다, 혹은 몰랐던 사정 따위를 알아채다(이희승, 2006, 604)라는 뜻으로 새롭게 깨달음이란 참여자들의 어린 시절부터 잠재되어 온 상처의 존재들에 대해 경험과 해석적 과정을 통해 알아내고, 다양한 대처방안의 적용을 통해 새로운 시각으로 조망하게 됨으로써 얻은 결과를 말한다.

(1) 새롭게 깨달음

주변에 연어들이 무리를 지어 단체로 몰려다니니까 위험이 감소되잖아요? 그런 걸 보면서 사람이 살아가는데도 주변에 있는 그런 사람들이 무척 중요하다고 느껴요(주변사람들이 소중한, 참여자 4/a one). 『연어』

(중략) 나비효과 있잖아요? 나비의 날개 짓 하나가 지구 반대쪽에 폭풍을 가지고 올 수 있다고 하는..., 그런 작은 힘이라도 영향을 미칠 수 있다고 생각을 들었어요(적은 힘이라도 영향을 미칠 수 있음, 참여자 3/어린새싹). 『동화밖으로 나온 공주』

12) 일상의 적응기능 회복

일상의 적응기능 회복은 결과에 해당하는 최종 범주이다. 적응이란 신체적, 사회적 환경과 조화 있는 관계를 수립하는 것(김상인, 2000, 149)을 말하며, 회복이라 함은 삶이 바뀌어 가는 과정, 즉 삶속에서 정상을 찾아가는 과정을 의미한다. 따라서 일상의 적응기능 회복은 개인과 환경사이의 상호과정 속에 활동적인 노력(대처방안의 적용)을 통해 나타나는, 일상의 삶속에서 정상을 찾아가는 여러 가지 유형을

말한다.

(1) 자기인식의 변화

저도 휘황찬란하고 뭐 그런 것에 기대어 살아가고 있는데 여기서 보니까 '배경이 되는 것도 존재의 이유가 될 수 있다'라는 걸 깨달았어요.(배경이 되는 것도 존재이유가 됨, 참여자 1/通). 『연어』

(중략) 그런데 선생님 연어가 나와서 등 굽은 연어를 보면서, 존재는 존재자체로 아름답다 운저지 어떤 틀에 맞춰져서 아름다운 게 아니라고 말했는데, 저는 거기서 깨달음을 많이 얻었어요.(존재는 존재자체로 아름다움, 참여자 3/어린새싹). 『연어』

(2) 순응함

저는 쉬운 길로 가야 된다고 생각해요. 어차피 생태계가 변화되면서 오른다 해도 다른 애들도 생태계에 맞게 변해 갈 텐데, 그에 맞게 순응해서 가야지 라고 생각했어요.(순응해 감, 참여자 2/굵어 부스럼). 『연어』

욕심이 너무 많아 이것저것 벌려 놓고, 그것을 다 소화해 내려고 애쓰고, 또 그러다 보니 마음의 여유가 없고, 그래서 늘 쫓기 듯이 살죠. 그렇지만 '그게 내 스타일이다'라고 생각하면서 살려고 그래요(그게 내 스타일이라고 생각하고 살려고 함, 참여자 1/通).

5.3 패러다임 모형에 의한 구조분석(축코딩)

본 연구에서 근거자료에 의해 도출된 범주들 간의 관련성을 나타내는 패러다임 모형은 <그림 1>과 같으며 개방코딩과 구조분석은 순환적

과정이었다.

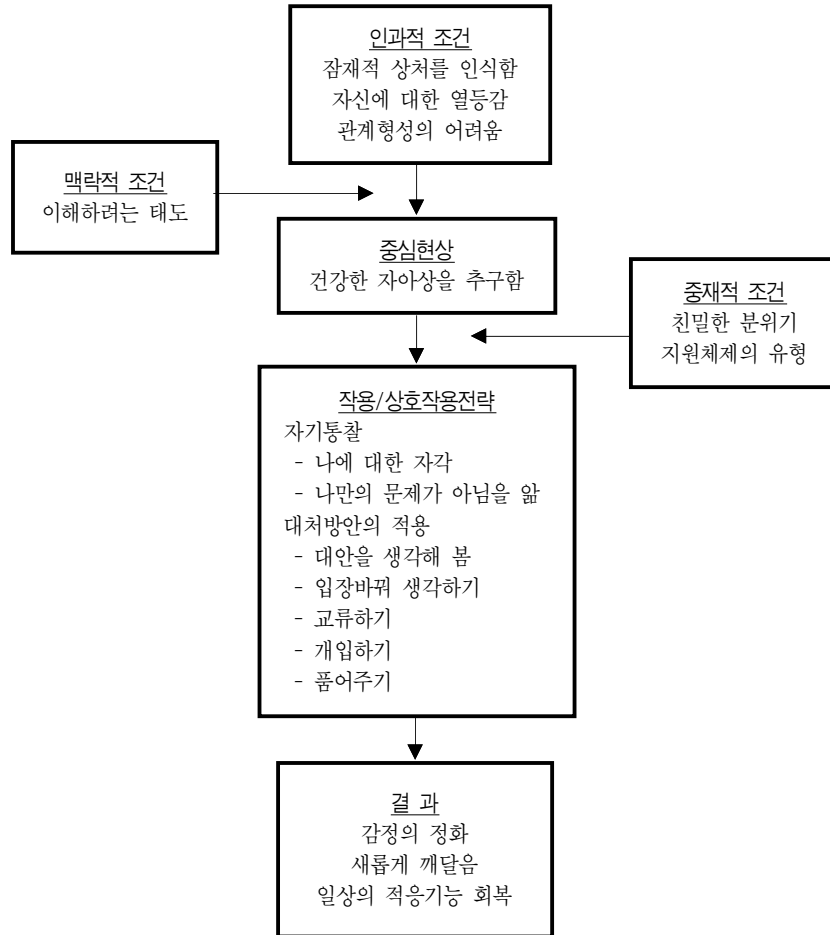
축 코딩은 개방코딩 동안 분해되었던 자료를 재조합하는 과정으로, 현상에 대하여 보다 정확하고 완벽에 가까운 설명을 해내기 위하여 범주의 속성과 차원을 계속 발달시키고, 범주 속성과 차원에 따라 하위범주로 연결시키며, 패러다임 모형을 이용하여 범주들이 서로 교차되고 연결되는 가를 보여준다(Strauss & Corbin 1998, 124).

5.4 선택코딩

1) 이야기 윤곽 적기(Story line)

참여자들은 성장배경과 함께 과거를 회상하는 시간을 가지면서 자신에게 잠재적으로 남아있었던 마음의 상처들을 희미하게나마 들여다보기 시작하지만 그것들이 성장하는 과정에 성격형성에까지 중요한 영향을 끼쳤음을 미처 깨닫지 못하였다. 그러나 상황들에 관련된 책(치유서)을 읽고 책의 내용과 자신의 느낌에 대해 대화가 오가면서 어린 시절 받은 마음속에 남아 있던 다양한 상처의 유형들을 구체적으로 인식하게 된다. 그리고 곧 이러한 상처들이 성장하면서 자연스럽게 형성된 불확실한 미래에 대한 불안감과 함께 자신에 대한 열등감을 형성하게 되어 일상생활에서의 심리적인 어려움으로 작용되고 있음을 어렵듯이 느끼게 되었다. 이러한 경험은 참여자들로 하여금 이제까지 살아 온 자신의 삶이나 자신의 문제점에 대해 성찰해 볼 수 있는 기회를 갖게 하였다.

건강한 자아상을 추구하기 위해서는 먼저 상황에 대한 원인규명이 필요하다고 판단하고 나름대로의 원인을 찾아 규명함으로써 그 상황을



〈그림 1〉 패러다임 모형

이해하게 된다. 이것은 결국 자신을 되돌아보게 하는 계기를 만들어 자각과 반성을 유도하고 삶의 소중한 의미에 새롭게 눈뜨게 하였다. 그것은 어떠한 상황이든 헤쳐 나가고자 하는 적극적인 의지를 불러 일으켜 본래의 자기 자신을 찾아 나서게 함으로써 완벽한 인생을 추구하고자 하는 자아 실현적 소망을 꿈꾸게 하며 새로운 각오를 다지게 된다. 이때 상황에 대해 이해하려는 태도가 영향을 끼치게 된다. 즉 참여자의 부정적 정서들은 책 속의 인물에 자

신을 투영하거나 혹은 그의 행동과 감정 그리고 이야기 속의 사건들을 자신과 자신의 기억 속에서 발견하게 된다. 이 과정에서 긍정적인 이해를 통해 자신의 문제를 깨닫게 되고 나만 그런 게 아니라는 보편적 정서로 전환되게 된다. 그러나 책을 읽거나 글을 쓰리는데 거부감을 갖든지, 책의 내용에 대한 이해가 부족하다든지, 적절한 대처방법을 찾지 못한다든지, 그리고 정서적으로 불안정한 상태에서는 부정적 정서의 이해과정에 다소 냉소적인 양상을 보이

기도 했다.

그러나 참여자들이 책과 참여자사이, 참여자와 참여자 사이의 계속되는 상호작용과정을 거치면서 친밀한 분위기가 형성되어 자기노출을 경험하기도 하고, 또 들어주고 조언해 주는 우호적인 분위기속에서 상대방을 이해하게 되는 친밀한 관계를 경험하게 되는데 이러한 친밀한 분위기는 심리적, 정서적 문제들(부정적 정서)에 대한 통찰을 독려하게 하였다.

또한 가족을 포함한 주변사람들에게 도움을 청해 위로를 받고 공감을 하면서 자신의 문제에 대해 생각하고 깨닫는 과정을 비교적 편안하고 안정적으로 이끌기도 하였고 참여자의 성격에 따라서 누구의 도움 없이 혼자서 상황을 극복하려는 강한 의지를 보이기도 하였다.

이렇게 자신에 대한 문제들을 극복하기 위한 방안을 모색하는 과정 속에서 대처방안의 적용이 이루어졌으며 어떻게 하는 게 극복하는데 도움이 될 지 구체적인 방법에 대해 여러 방향으로 고민하기 시작하였다. 상대방의 느낌과 생각을 나누는 감정의 교류는 시간이 지나면서 닫혔던 마음이 조금씩 열려져 서로의 상황을 공감하면서 밝고 긍정적인 시각으로 바라보게 하였다. 따라서 대처방안에 대한 구체적인 전략으로 자신의 잣대로 바라봐야겠다고 생각한다든가, 자신의 일을 즐긴다거나, 편견을 버리고, 미래의 자신의 모습에 대해 멋진 상상을 해 보는 등 회복하기 위해 노력하는 모습을 보였다. 또한 책과 참여자사이, 참여자와 참여자 사이의 계속되는 의사소통을 통해 자신이 특별한 존재라는 자신감을 회복함으로써 자신의 콤플렉스를 인정하게 되었다. 그리고 나에게 상처를 주었던 상대를 이해하기 위해 노력하고 용서하는 것 등

자신의 상황을 스스로 판단하고 해석하며 자신감과 확신을 가지고 대처하고 있었다.

이러한 전략을 통해 참여자들은 자신들의 잠재적 상처를 포함한 부정적 정서들로부터 벗어나는 과정에서 결과적으로 우선 황폐했던 감정에 단비가 내리고 마음이 따뜻해지는 감정의 정화(카타르시스)를 경험하였다. 이것은 곧 생각이 바뀌게 되는 계기가 되어 그동안 하찮게 생각했던 사소한 존재들이 모두가 소중한 존재들로 여겨지게 되고, 진정한 행복의 실체 등을 새롭게 깨달으면서 당당하게, 그리고 새롭게 삶을 정리하게 되면서 세상이 아름답게 보이는 등 일상의 적응기능이 회복되는 것으로 나타났다. 한편 지나온 삶을 정리하고 밝고 긍정적인 삶의 태도를 찾아가기 위한 과정에서 자신의 부정적 정서 회복에 만족을 느끼는 참여자들은 자신의 처해진 상황을 기꺼이 순응하려는 자세로, 그렇지 않은 참여자들인 경우 체념이라는 소극적 순응의 자세로 회복과정을 지나오고 있었다.

따라서 본 연구에서는 핵심범주를 '밝고 긍정적인 삶의 태도 찾아가기'로 선택하였다.

2) 유형분석

본 연구에서는 지속적으로 비교 분석하면서 근거자료를 통해 도출된 범주의 구조와 과정을 통합하여 '밝고 긍정적인 삶의 태도 찾아가기'라는 회복과정을 통해 <표 3>과 같이 크게 두 가지 유형을 확인하였다.

(1) 인지적 반응형

이 유형의 참여자들은 자신들이 경험한 정서적, 심리적 문제들에 대해 다양한 형태로 인식하지만 공통적으로는 이 상황을 극복하기 위한

〈표 3〉 유형분석

| 패러다임 | 유형 | 인지적 반응형 | | | 관찰적 반응형 |
|-----------|---|---|---|--|---------|
| | | 참여자 1 | 참여자 2 | 참여자 3 | 참여자 4 |
| 인과적 조건 | <ul style="list-style-type: none"> • 상처를 인식함(부정적) • 열등감(많음) • 관계형성의 어려움(큼) | <ul style="list-style-type: none"> • 상처를 인식함(부정적) • 열등감(적음) • 관계형성의 어려움(큼) | <ul style="list-style-type: none"> • 상처를 인식함(부정적) • 열등감(많음) • 관계형성의 어려움(큼) | <ul style="list-style-type: none"> • 상처를 인식함(긍정적) • 열등감(적음) • 관계형성의 어려움(적음) | |
| 중심 현상 | 건강한 자아상 추구(강함, 적극적) | 건강한 자아상 추구(강함, 적극적) | 건강한 자아상 추구(강함, 적극적) | 건강한 자아상 추구(약함, 소극적) | |
| 맥락적 조건 | <ul style="list-style-type: none"> • 이해하려는 태도(적극적, 부정적) | <ul style="list-style-type: none"> • 이해하려는 태도(적극적, 긍정적) | <ul style="list-style-type: none"> • 이해하려는 태도(적극적, 부정적) | <ul style="list-style-type: none"> • 이해하려는 태도(소극적, 부정적) | |
| 중재적 조건 | <ul style="list-style-type: none"> • 친밀한 분위기(만족) • 지원체제의 유형(독립적) | <ul style="list-style-type: none"> • 친밀한 분위기(만족) • 지원체제의 유형(대인관계적) | <ul style="list-style-type: none"> • 친밀한 분위기(만족) • 지원체제의 유형(대인관계적) | <ul style="list-style-type: none"> • 친밀한 분위기(불만족) • 지원체제의 유형(대인관계적) | |
| 작용/상호작용전략 | <ul style="list-style-type: none"> • 자기통찰(적극적) • 대처방안의 적용(소극적) | <ul style="list-style-type: none"> • 자기통찰(적극적) • 대처방안의 적용(적극적) | <ul style="list-style-type: none"> • 자기통찰(적극적) • 대처방안의 적용(적극적) | <ul style="list-style-type: none"> • 자기통찰(소극적) • 대처방안의 적용(소극적) | |
| 결과 | 감정의 정화(지속적) | 감정의 정화(지속적) | 감정의 정화(지속적) | 감정의 정화(일시적) | |
| | 새롭게 깨달음(많음) | 새롭게 깨달음(많음) | 새롭게 깨달음(많음) | 새롭게 깨달음(적음) | |
| | 일상의 적응기능 회복(뚜렷함) | 일상의 적응기능회복(뚜렷함) | 일상의 적응기능 회복(뚜렷함) | 일상의 적응기능 회복(희미함) | |

강한 동기유발을 경험한다. 즉 자신이 인식한 문제 상황에 대해 이해하고자 하는 태도가 적극적이어서 건강한 자아상을 추구하고자 하는 의지가 강하게 일어난다. 이 유형의 참여자들은 자신들이 인식한 문제 상황을 변화에 있어 긍정적인 계기로 인식하고, 건강한 자아상을 추구하기 위한 자기통찰을 시도함에 있어서 대체로 적극적이다. 또한 들어주고 공감해 주는 친밀한 분위기가 만족스러운 경우로서 자신에 대한 자각과 함께 자신만의 문제가 아니라는 적극적인 자기통찰을 통해 감정의 정화를 지속적으로 경험하였다.

(2) 관찰적 반응형

이 유형의 참여자는 다른 참여자들에 비해 열등감이나 관계형성의 어려움이 그다지 크지 않고 상처에 대한 인식도 매우 긍정적이어서 상황을 극복하기 위한 동기부여가 약하게 나타났다. 따라서 자신이 인식한 문제 상황에 대해

이해하고자 하는 태도도 매우 소극적인 양상을 보여 건강한 자아상을 추구하고자 하는 의지가 약하고 소극적으로 일어난다. 따라서 이 유형의 참여자는 자기통찰이 매우 소극적으로 이루어지고 대처방안의 적용 또한 매우 소극적으로 진행된다. 또한 참여자간 친밀한 분위기에 있어서도 그다지 만족스러워 하지 않는 경우여서 단지 마음이 편함을 느꼈을 뿐 그로 인해 자기통찰은 소극적으로 이루어져 일시적인 감정의 정화를 경험하였다.

3) 과정분석

과정분석은 근거이론 방법의 본질적인 특성으로 현상에 대한 반응, 대처, 조절에 관계하는 행위 상호작용의 연속들의 연결을 의미한다. 즉 근거이론에서 과정분석은 시간의 흐름에 따라 전개되는 작용/상호작용의 연속들의 연결이다(안경숙 2001, 117-118).

본 연구결과 부정적 정서를 지닌 여대생들이

독서치료 후 시간흐름에 따른 회복과정은 문제 인식단계, 정서적 반응단계, 문제해결단계, 자기적용단계의 4단계로 나타났다. 구체적으로 각 단계는 <그림 2>와 같다.

(1) 문제인식단계

문제인식단계는 참여자들이 마음 깊은 곳에 자리 잡고 있던 상처들을 꺼내어 자신의 상처가 어디에서 오는 것인지, 그 상처로 인해 무의식적으로 자신이 얼마나 고통을 받고 있는지를 인식하는 단계이다.

(2) 정서적 반응단계

정서적 반응단계는 잠재적 상처와 열등감, 대인관계의 어려움 등 무의식적으로 고통 받아 온 심리적인 문제들을 인식한 후 실제로 정서적인 변화가 일어나기 시작하는 단계이다. 다시 말해 이때 참여자는 자신의 무의식 속의 동기나 어린 시절의 경험, 혹은 감추어진 부정적 정서들이 의식화되면서 심리적인 해방감을 느끼게 되며 비로서 자기 자신을 되돌아보게 된다.

(3) 문제해결단계

세 번째 단계는 문제해결단계로 '밝고 긍정적인 삶의 태도를 찾아가기' 위한 구체적인 방

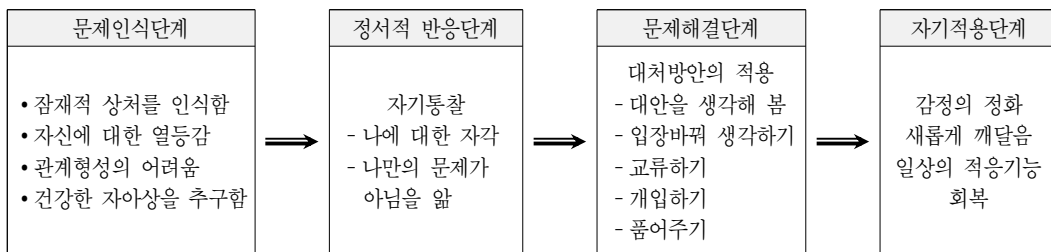
법을 찾아 시도하는 단계이다. 이 단계에서 참여자들은 책을 읽거나 참여자간 의사소통을 통해 자신이 처해 있는 문제를 극복할 수 있는 구체적인 제안이나 충고를 얻을 수 있었다.

(4) 자기적용단계

부정적 정서를 지닌 여대생의 회복과정에서 마지막 단계는 자기적용단계로 참여자들은 그동안 다루어진 상황이나 문제들이 나에게 어떻게 적용되는지, 그리고 그것들이 내 생활에 어떻게 영향을 끼치는지, 그리고 자기통찰을 통해 보편적 정서로 인식된 심리적 문제들을 통합하기 위해 무엇을 어떻게 해야 할지에 대한 해답을 찾아가는 단계이다. 이 단계에서 참여자들은 구체화된 삶의 의미가 무엇이며 삶의 질서나 그 과정들이 무엇인지를 찾고자 하였다.

6. 결론 및 제언

본 연구는 근거이론적 접근을 사용하여 부정적 정서를 지닌 여대생의 회복과정을 확인하고 그에 대한 실제이론을 개발하는 것을 목적으로 하였다. 이를 위해 근거이론에서 제안하는 전체 연구과정을 엄격하게 수행하고 그 과정을



<그림 2> '밝고 긍정적인 삶의 태도 찾아가기'의 과정

상세히 기술하였다.

연구결과 개방코딩과정에서 148개의 개념과 32개의 하위범주, 그리고 12개의 범주가 도출되었다.

부정적 정서를 지닌 여대생의 회복과정은 '잠재적 상처를 인식함', '자신에 대한 열등감', '관계형성의 어려움'이라는 인과적 조건과 이해하려는 태도 '라는 맥락적 조건에 영향을 받아 나타나는 '건강한 자아상을 추구함'이라는 중심현상이 나타났다. 이러한 중심현상은 '친밀한 분위기', '지원체제의 유형'과 같은 중재적 조건의 영향을 받으면서 '자기통찰'과 '대처방안의 적용'의 전략을 사용하는 '밝고 긍정적인 삶의 태도 찾아가기' 과정인 것으로 나타났다.

또한 시간의 흐름에 따라 회복과정은 문제인식단계, 정서적 반응단계, 문제해결단계, 자기적용단계의 4단계로 나타났으며, '밝고 긍정적인 삶의 태도 찾아가기'의 유형은 인지적 반응형과 관찰적 반응형의 두 가지 유형으로 나타났다.

이상의 연구결과를 통해 부정적 정서를 지닌 여대생의 회복과정은 '밝고 긍정적인 삶의 태도 찾아가기'의 과정으로서 부정적 정서라는 정서적, 심리적 문제들을 인식하고 반응하고 해결하며 적용해 나가는 일련의 연속적인 과정인 것으로 나타났다. 또한 이 과정은 맥락적 요인과 중재적 요인의 영향을 받으며 진행되는 것임을 알 수 있었으며, 이와 같은 과정분석을 통해 단계별로 작용하는 주요 요인을 밝혀냄으로써 실질적인 독서치료서비스를 제공하기 위한 이론적인 기틀을 마련할 수 있었다.

이와 함께 본 연구에서는 독서치료에서의 치유효과(result)가 아닌 치유과정(process) 전

반에 걸친 포괄적이고 총체적인 이해를 통하여 독서치료 과정에서 나타나는 피치료자의 의식의 흐름에 대한 이론을 제시하였다. 즉, 부정적 정서를 지닌 여대생의 회복과 관련한 독서치료 경험에 실제적 접근을 시도하여 참여자들의 치유과정 전반의 이해를 위한 일련의 과정을 추구하고 찾아내었다. 이러한 연구결과를 토대로 독서치료 이론과 독서치료 활동이라는 실무를 연계하는 병합형태의 연구기반을 제공하였다고 보며, 아울러 독서치료현장에서 적용할 수 있는 실제적인 방안을 제시했다고 본다.

따라서 본 연구의 궁극적인 의의는 다음의 세 가지이다. 첫째, 독서치료분야에 질적 연구방법 중 근거이론 방법을 실험적으로 적용함으로써 대표적인 현장학문이라고 볼 수 있는 문헌정보학의 다양성을 추구하고 새로운 학문으로서의 변혁을 꾀하였다고 본다. 둘째, 현상에 대하여 새로운 시각으로 접근하는 연구방법을 통해 문헌정보학적 이론 생성에 새로운 관점과 방법을 제시하였다고 본다. 셋째, 독서치료가 대학도서관의 새로운 서비스로 개발되고 적용될 수 있도록 그 기초자료를 제공하였다고 본다.

본 연구결과를 바탕으로 후속연구를 위해 다음과 같이 제언한다.

첫째, 본 연구에서 부정적 정서를 지닌 여대생의 회복과정의 단계와 경험과정의 유형이 나타났으므로 본 연구결과를 활용하여 회복과정의 단계에 따른 구체적인 독서치료프로그램의 개발이 가능할 것이며, 경험의 유형에 따른 개별적인 중재를 적용할 수 있을 것이다.

둘째, 대부분의 대학들이 학생생활연구소를 중심으로 매년 신입생에 대한 정신건강 실태를 조사하고 있다. 이들 조사 자료를 근거로 정신

건강문제를 지니고 있는 대학생들에 대해 도서관과 학생생활연구소가 연계하여 독서치료서비스를 실시한다면 대학생들이 건강하게 대학생활에 적응할 수 있도록 하는데 기여할 수 있을 것이며, 나아가 독서치료서비스를 대학도서관의 공식적인 서비스로 발전시킬 수 있을 것이다.

셋째, 본 연구결과의 일반화에 따른 문제점은 적은 수의 참여자를 대상으로 한 점, 다양한 상황을 다루지 못한 점, 다양한 계층을 다루지 못한 점, 자가 치유과정을 다루지 못한 점 등이다. 따라서 본 연구에서 밝혀진 각 범주들과 회복과정의 단계에 대해 참여 인원수를 다양화시켜 각기 다른 대상과 상황 및 계층을 대상으로

한 후속연구를 함으로써 본 연구에서의 이론적 용이 가능하고 일반화가 가능한지를 입증할 필요가 있다고 본다.

넷째, 학제적 성격이 강한 독서치료는 다양한 전공자들(교육, 문헌, 상담 등)이 한 팀이 되어 연구할 수 있는 분야지만 독서치료는 내담자와 텍스트(책)의 상호작용에 의해 이루어지는 것이므로 이 과정에서 가장 중요한 요소는 독서와 독서 이후의 토론이다. 따라서 책(장서)을 가운데 두고 이용자와 사서에 의해 발생하는 현상을 연구대상으로 하는 문헌정보학 분야가 주도적으로 독서치료 현장을 선도해 나갈 수 있도록 지속적인 연구가 이루어져야 할 것이다.

참 고 문 헌

- 권석만. 1996. 우울과 불안의 관계: 유발사건과 인지내용에 있어서의 공통점과 차이점. 『심리과학』, 5(1): 13-38.
- 김갑선. 2006. 『임신부의 정보추구 경험에 관한 연구: 근거이론적 접근』. 박사학위논문. 성균관대학교 대학원.
- 김소선. 2003. 근거이론 연구방법의 이론과 실제. 『간호학탐구』, 12(1): 69-81.
- 김순화. 2005. 『공공도서관의 독서치료 프로그램 운영에 관한 연구: 울산남부도서관을 중심으로』. 박사학위논문. 부산대학교 대학원.
- 김은엽. 2005. 『20대 여성의 상처와 독서를 통한 치유에 관한 연구: K의 이야기를 중심으로』. 석사학위논문. 부산대학교 대학원.
- 김정근. 2002. 『우리 문헌정보학의 길 어떻게 걸어 갈 것인가』. 서울: 태일사.
- 김지영. 2003. 『정신분열병 환자의 회복경험: '삶의 재구성' 과정』. 박사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 김희정, 김경희. 2002. 정신보건전문가들이 지각하는 정신장애로부터의 회복상태. 『정신간호학회지』, 11(4): 452-461.
- 박두균, 이승훈, 차영수. 1999. 여대생의 정신건강에 관한 연구. 『한국스포츠리서치』, 10(1): 37-48.
- 박인선. 2005. 『학급경영에 적용한 독서치료 사례 연구』. 석사학위논문. 부산대학교 교

- 육대학원.
- 신수진. 2006. 『심근경색환자의 회복과정에 관한 근거이론연구』. 박사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 안경숙. 2001. 『초등학생의 친한 친구 사귀기 과정: 근거이론 접근방법으로』. 박사학위논문. 서울여자대학교 대학원.
- 이경민. 2005. 강남대 신입생의 성격특성과 정신건강에 관한 연구. 『학생생활연구』, 12: 141-173.
- 이은숙. 2005. 『글쓰기를 통한 자기개방이 신체화 및 심리적 안녕감에 미치는 효과: 정서인식, 정서표현, 정서표현 모호성을 중재변인으로』. 석사학위논문. 부산대학교 대학원.
- 이태연, 안권순, 니승규. 1999. 1999학년도 신입생의 정신건강. 『학생생활연구』, 4: 78-87.
- 이희자. 2006. 『공공도서관 독서치료 프로그램 참여자의 치유효과에 관한 연구』. 석사학위논문. 경기대학교 대학원.
- 이희정. 2001. 『독서요법이 대학생의 자아정체감 정립에 미치는 효과 연구』. 석사학위논문. 충남대학교 대학원.
- 정숙희. 2004. 『지역사회정신보건 프로그램을 이용하는 정신장애인의 회복 및 사회적응에 영향을 미치는 요인』. 박사학위논문. 경북대학교 대학원.
- 한국도서관협회. 2004. 『독서치료를 위한 상황별 독서목록: 성인편』. 서울: 한국도서관협회.
- 한복희. 2002. 독서지도의 방법으로서 독서치료 연구. 『문헌정보학논집』, 8: 37-50.
- 한윤옥. 2003. 독서치료를 위한 상황별 독서목록의 기초적 요건에 관한 연구: 상황설정 및 분류체계와 관련하여. 『한국문헌정보학회지』, 37(1): 5-25.
- _____. 2004. 독서치료를 위한 상황별 독서목록의 기초적 요건에 관한 연구 II: 사례 분석을 통한 상황설정 및 분류체계 예시. 『한국문헌정보학회지』, 38(2): 249-275.
- Adams, Susan J. 2000. "Who uses bibliotherapy and why?" *Canadian Journal of Psychiatry*, 45: 645-649.
- Anthony, W. A. 1993. "Recovery from mental illness: The Guiding vision of the mental health service system in the 1990s." *Psycho-social Rehabilitation Journal*, 16(4): 1-19.
- Barker, Robert L. 1996. 『사회사업사전』. 중앙사회복지연구원. 서울: 이론과 실천.
- Breier, A., & Strauss, J. S. 1984. "The Role of social relationships in the recovery from psychotic disorder." *American Journal of Psychiatry* 141: 949-955.
- Blumer, H. 1969. *Symbolic intervention, perspective and method* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Inc.
- Cohen, Laura J. 1992. *Bibliotherapy: The Experience of therapeutic reading from the perspective of the adult reader*. Doctoral Dissertation. New York University.
- Deegan, P. E. 1988. "Recovery: The Lived experience of rehabilitation". *Psychosocial Rehabilitation Journal* 11(4): 11-19.
- _____. 2003. "Discovering recovery." *Psychiatric*

- Rehabilitation Journal*, 26(4): 368-376.
- Doll, Beth & Doll, Carol. 1997. *Bibliotherapy with Young People: Librarians and Mental Health Professionals Working Together*. Englewood, Colorado: Libraries Unlimited, Inc.
- Glaser, B. and Strauss, A. 1967. *The Discovery of grounded theory* Chicago: Aldine. of Southern Mississippi.
- Harrison, V. 1984. *A Biologists view of pain, suffering, and marginal life, in: The Depraved, the disabled, and the fullness of life*. F. Dougherty, ed., Michael Glazier, Delaware.
- Heath, H. and Cowley, S. 2004. "Developing grounded theory approach: A comparison of Glaser and Strauss." *International Journal of Nursing Studies* 41: 141-150.
- Holman, Warren Dana, 1994. *Mainland Puerto Rican male identity: A Grounded theory derived from poetry*. D.S.W.: City University of New York.
- Hynes, A. M. & Hynes-Berry, M. 1986. *Biblio/Poetry therapy: The Interactive process: A Handbook*. Boulder: Westview Press.
- Mansourian, Yazdan, 2006. "Adoption of grounded theory in LIS research." *New Library World*, 107(9/10): 386-402.
- Pardeck, John T. 1995. "Bibliotherapy: An Innovative approach for helping children." *Early Child Development and Care*, 110: 83-88.
- _____. 1998. *Using books in clinical social work practice: A Guide to bibliotherapy*. New York: The Haworth Press.
- Shrodes, Caroline. 1950. *Bibliotherapy: A Theoretical and clinical-experimental study*. Doctoral Dissertation, University of California, Berkeley.
- Starker, S. 1988. "Psychologists and self-help books: attitudes and prescriptive practices of clinicians." *American Journal of Psychotherapy* 27: 70-77.
- Strauss, A. & Corbin, J. M. 1998. *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory*. Thousand Oaks, CA: Sage Publication.
- Sullivan, W. P. 1994. "A Long and winding road: The Process of recovery from severe mental illness." *Innovations & Research: In Clinical Services, Community Support, and Rehabilitation*, 3(3): 19-27.

