

노인 치유 독서

- 讀書偕老 : 독서와 함께 늙다 -

임성관(휴독서치료연구소 소장)

1. 독서치료의 개념

1) 독서치료의 정의 : 독서치료에서의 치료는 ‘therapeia(도움이 되다, 의학적으로 돕다, 병을 고치다)’라는 그리스어의 단어에서 유래했다. 이 의미에도 ‘의학’이 포함되어 있으나, 심리치료의 한 영역으로 자리 잡으면서, 문제를 해결해 주는 것이 가장 큰 목적이기는 하지만 더불어 성장과 발달, 적응을 돕는 측면까지 포함을 하고 있다.

2) 독서치료의 3요소 : 독서치료는 치료를 받으려는 대상자(내담자 혹은 참여자), 전문 치료를 실행할 수 있는 치료자, 그리고 둘 사이를 매개해 주면서 치료에 도움을 주는 문학작품이 있어야 한다. 그래서 이 세 가지를 독서치료의 3요소로 꼽는다.

3) 독서치료 프로그램의 3요소 : 독서치료 프로그램은 대상자에 알맞은 문학작품을 선정 및 제시하는 것으로부터 시작된다. 이후 발문을 통해 상호작용을 나누고, 필요시 활동이 더해진다. 따라서 이 세 가지를 프로그램의 3요소로 꼽는다.

2. 독서치료의 절차

어떤 일이든 그것이 적절히 수행되기 위해서는 그에 따른 절차가 있다. 따라서 독서치료 역시 치료사와 내담자가 만나 치료가 이루어지고 종결이 되기까지의 절차가 있는데, 치료에서의 절차는 지도에서의 절차보다 훨씬 더 까다롭고 세밀하다. 그러므로 치료사는 각 단계의 절차를 숙지하고 그 단계에서 이루어야 할 목표가 무엇인지 명확히 알고 실천할 필요가 있다. 다음은 독서치료를 위한 절차이다.

- ① 대상에 따른 접수 면접, 심리평가
- ② 결과 분석 및 목표 수립, 치료사 선정, 자료 선정, 관련 활동 선정
- ③ 치료실 세팅 및 프로그램 실시, 수정 및 보완
- ④ 평가 및 추수지도

3. 독서치료에서의 문학작품

독서치료는 문학작품을 매개로 한다. 따라서 독서치료에서 활용되는 문학작품은 의사가 처방하는 치료약과 같은 맥락이다. 따라서 적정 치료 대상자에게 적정 문학을 선정해 처방하는 것은 매우 중요한 일이다.

많은 사람들은 독서치료에서의 문학작품을 ‘인쇄자료(책, 시, 신문 및 잡지의 기사 등)’로 한정지어 생각하는데, 영화나 드라마 등의 ‘시청각자료’, 사진이나 특정 물건 등의 ‘실물자료’ 등도 포함이 된다.

독서치료전문가는 문학작품을 많이 알고, 적정 상황에 맞는 것을 골라 사용할 수 있는 전문가일 필요가 있다. 따라서 평소 문학작품을 두루 살펴보고 분석을 가한 뒤, 필요 시 골라 사용할 수 있는 능력을 기를 필요가 있다.

다음은 독서치료에서 활용하는 문학작품의 예시들이다.

- 1) 인쇄자료 - 도서, 시, 신문 및 잡지의 기사 등
- 2) 시청각자료 - 드라마, 영화, 광고, 다큐멘터리, 뮤직비디오, 기타
- 3) 실물자료 - 사진 등

4. 상호작용을 위한 발문법

치료는 치료사와 내담자 또는 참여자와의 상호작용에 의해 이루어진다. 독서치료는 그 상호작용을 위해 중간 매체로 문학작품을 활용하는 것이므로, 독서치료 장면에서는 내담자가 책을 치료적으로 읽어내도록 개입하는 것이 중요하다. 그래서 가장 중요한 기술로 '발문법'을 드는데, 발문은 치료사가 내담자를 이야기 속으로 안내할 목적으로, 또는 그의 내면세계 속에 동일시, 카타르시스, 통찰이 일어나도록 촉진할 목적으로 계획된 물음을 던지는 것을 말한다.

1) 동일시를 촉진하는 발문

텍스트 수준 - "만약 이 이야기를 연극으로 만든다면, 어떤 역할을 해보고 싶은가요?"

"어느 부분이 가장 마음에 와 닿았습니까?"

내담자 수준 - "왜 그 역할을 해보고 싶은가요?",

"왜 그 부분이 가장 마음에 와 닿았습니까?"

2) 카타르시스를 촉진하는 발문

텍스트 수준 - "○○가 ○○했을 때 기분이 어땠을까요?"

내담자 수준 - "당신이 만약 ○○처럼 했다면 기분이 어땠을까요?"

3) 통찰을 촉진하는 발문

텍스트 수준 - "○○가 이렇게 행동한 이유는 무엇일까요?"

"○○의 전과 후를 비교해 보세요. 어떻게 달라졌나요?"

내담자 수준 - "이 작품을 읽고 나서, 생각이 달라진 점이 있나요?"

4) 내 삶 적용을 위한 발문

내담자 수준 - "그럼 당신도 이와 비슷한 경험이 있나요? 그럴 때 어떻게 했었나요?"

5. 독서치료에서의 활동

독서치료는 인쇄자료는 물론 시청각자료에서 실물자료에 이르기까지 다양한 문학작품을 매개로 한다. 마찬가지로 활동에서도 다양한 예술 분야가 두루 포함하는데, 특히 작문과 미술, 연극과 놀이, 음악 등이 주로 활용된다. 물론 이는 절대적인 것은 아니며, 대상에 따라, 프로그램의 목표에 따라 도움이 된다고 판단되면 다른 분야를 활용할 수 있다.

6. 작은도서관에서 노인 독서치료 프로그램 적용 방안

현 시대를 살아가고 있는 노인들은 식민 지배, 전쟁, 가난 등 고난의 시기를 지나 과학 발전으로 인해 100세까지 살 수 있다는 초고령화까지 겪고 있는 사람들이다. 따라서 그들은 생존의 측면에서 강한 면을 갖고 계신 분들이라고 전제할 수 있지만, 어느덧 신체·생리학적인 측면에서 여러 기능들이 감퇴하고 죽음이라는 과업을 앞두고 있는 상황, 심리·정서적인 측면에서 감정의 억압으로 인한 우울감 등을 겪을 수 있는 상황이라고 할 수 있다. 그럼에도 노인들은 사회와 가족들로부터 유리되어 적절한 돌봄을 받을 수 없는 경우도 많다. 따라서 자기 주도적으로 신체는 물론 마음의 건강을 위한 운동을 해나갈 필요가 있다. 그런 측면에서 노인을 위한 독서치료 프로그램은 마음을 위한 운동 과정이라고 비유할 수 있다.

노인을 위한 독서치료 프로그램은 여러 목표에 따라 운영될 수 있는데, 이때 목표는 세부목표와 자료 및 활동 선정, 그리고 참여할 분들을 결정지을 수 있는 방향과 범위를 제시해 준다. 다음은 노인 대상 독서치료 프로그램을 운영하고자 할 때 수

립할 수 있는 목표의 예시이다.

- 1) 신체·생리학적 측면에 대한 어려움을 돕기 위한 목표
- 2) 심리·정서적 측면에 대한 어려움을 돕기 위한 목표
- 3) 사회적 측면에 대한 어려움을 돕기 위한 목표

7. 독서치료 프로그램 예시 및 실습

다음에 제시하는 독서치료 프로그램은 노인을 대상으로 통합감을 증진시켜주는데 목표가 있으며, 참여 대상은 한글 해독이 가능한(읽기와 쓰기) 65세 이상의 노인 10명 내외, 운영 시간 및 전체 기간은 차시 당 2시간씩 총 10차시이다. 프로그램에서 사용할 문학작품은 참여 노인들이 매 차시 분량이 많은 책을 구해서 읽어 오는 부담을 줄이기 위해 그림책이나 시, 짧은 분량의 수필, 노래 가사 등을 주로 선정했다. 더불어 활동에 대한 부담도 줄이기 위해 회상을 통한 이야기 나누기, 간단한 글 쓰기, 놀이 및 미술 활동 등을 주로 선정했다. 노인을 위한 통합감 증진 독서치료 프로그램의 세부 구성 내용은 다음과 같다.

- 1) 종합 목표 : 통합감 증진을 위한 독서치료 프로그램
- 2) 참여 대상 : 65세 이상 노인 10명 내외
- 3) 운영 시간 : 차시 당 2시간(120분, 도서관 여건에 따라 90분으로 조정 가능)
- 4) 참여 대상자 준비물 : 필기도구
- 5) 세부 계획

차시	세부목표	선정 자료	관련 활동
1	프로그램의 이해 및 친밀감 형성	시 : 약해지지 마 다큐 : 엄마의 서랍	프로그램 소개, 집단 서약서 작성, 소개 나누기
2	인생 과정 점검	다큐 : 엄마의 시간 참여자들의 사진	인생 그래프 그리기, 사진 이야기 나누기
3	수용과 통합	시 : 인생의 계획 글 : 나 자신	모방 시 쓰기, 참여 소감 나누기

종합 목표	통합감 증진	차시	1	시간	120분
세부 목표	프로그램 소개, 집단 서약서 작성, 소개 나누기				
선정 자료	시 : 약해지지 마 / 시바타 도요 지음, 채숙향 옮김 / 지식여행 다큐 : 엄마의 서랍 / EBS-TV 지식채널 ㉠				
준비물	활동지, 필기도구				
지도 요소	관련 활동				
도입 (20')	<ul style="list-style-type: none"> · 프로그램 참여하는 노인들이 도착을 하면 원하는 자리에 차례대로 앉을 수 있도록 안내한다. · 약속한 시간이 되면 인사 및 치료사 소개, 프로그램 소개를 한다. · 서약서를 통해 집단 프로그램에 참여하기 위해 필요한 규칙을 알리고 반드시 지키겠다는 서명을 하도록 한다. 				
전개 (90')	<ul style="list-style-type: none"> · 선정 자료인 시를 치료사가 읽으면서 참여자들에게는 마음에 와 닿은 부분이 어디인지 밑줄을 그어 보라고 한다. · 시 낭독이 끝나면 발문을 통해 상호작용을 한다. <ul style="list-style-type: none"> - 동일시 : ‘가장 마음에 와 닿은 부분은 어디입니까?’ 등 · 이어서 다큐멘터리를 시청하고, 활동지 ‘나의 [이름]’을 나누어 드린 뒤 작성 요령을 설명하고, 각자 쓸 수 있는 시간을 할애한다. 작성이 끝나면 모든 분들이 발표를 하며 서로에 대해 알 수 있고, 동시에 친밀감도 쌓을 수 있도록 한다. 				
정리 (10')	<ul style="list-style-type: none"> · 첫 차시에 참여한 소감을 나눈다. · 다음 차시의 목표를 간단히 알리고, 참여 시간을 엄수할 것 등 서로가 정한 규칙을 상기시킨다. · 다음 차시에 인생을 회상할 수 있는 발달 단계별 사진을 준비해 오실 것을 알려드린 뒤, 마무리 인사와 함께 종결을 한다. 				

종합 목표	통합감 증진	차시	2	시간	120분
세부 목표	인생 과정 점검				
선정 자료	다큐 : 엄마의 시간 / EBS-TV 지식채널 ⑥ 사진 : 참여 노인들의 사진				
준비물	활동지, 필기도구				
지도 요소	관련 활동				
도입 (20')	<ul style="list-style-type: none"> · 인사를 마치고 자리 정돈이 되면 지난 시간을 마친 후 집에 돌아가서 다시 프로그램에 오기 전까지의 상황에 대해 질문하고 답변을 듣는다. · 이번 차시의 목표를 설명하고, 준비물이었던 사진을 챙겨 오셨는지 확인한다. 선정 자료인 다큐멘터리를 함께 본다. 				
전개 (90')	<ul style="list-style-type: none"> · 다큐멘터리 시청이 끝나면 발문을 통해 상호작용을 한다. <ul style="list-style-type: none"> - 동일시 : ‘가장 마음에 와 닿았던 부분은 어디입니까?’ 등 · 집에서 챙겨온 사진을 통해 발달 단계별 삶의 내용을 발표하고, 들은 내용에 대해 피드백 나누는 시간을 갖는다. · 각자 사진을 통해 이야기 나눈 내용을 ‘인생선 그리기’ 활동지에 정리해서 표현할 수 있도록 한다. 				
정리 (10')	<ul style="list-style-type: none"> · 이번 차시에 참여하면서 느낀 점 등의 소감을 나눈다. · 다음 차시의 목표를 간단히 알리고, 참여 시간을 엄수할 것 등 서로가 정한 규칙을 상기시킨다. · 마무리 인사와 함께 종결을 한다. 				

종합 목표	통합감 증진	차시	3	시간	120분
세부 목표	수용과 통합				
선정 자료	시 : 인생의 계획 / 글래디 로울러 지음, 류시화 역음 / 열림원 글 : 나 자신 / 작자 미상, 잭 캔필드·마크 빅터 한센 지음, 류시화 옮김 / 푸른숲				
준비물	활동지, 필기도구				
지도 요소	관련 활동				
도입 (20')	<ul style="list-style-type: none"> · 인사를 마치고 자리 정돈이 되면 지난 시간을 마친 후 집에 돌아가서 다시 프로그램에 오기 전까지의 상황에 대해 질문하고 답변을 듣는다. 특히 긍정적인 변화의 측면이 있는지 살펴본다. · 이번 시간의 목표를 설명하고, 스스로 자신에 대한 통합을 할 수 있도록 독려한다. 				
전개 (90')	<ul style="list-style-type: none"> · 선정 자료 중 먼저 시 '인생의 계획'을 읽고 발문을 통해 상호작용 한다. · 이어서 글 '나 자신'도 읽고 발문을 통해 상호작용을 한다. · 두 편 가운데 한 편의 형식을 빌려 모방 시 혹은 모방 글을 쓰고, 그 내용을 발표하도록 한다. 				
정리 (10')	<ul style="list-style-type: none"> · 이 프로그램에 참여한 전체 소감을 나눈다. · 실생활에서도 본 프로그램에 참여하면서 느꼈던 점, 생각했던 부분들을 변함없이 실천해 통합감을 증진시키는 것의 중요성에 대해 다시 한 번 강조해 준다. · 마무리 인사와 함께 전체 종결을 한다. 				

<선정 자료 1>

약해지지 마

시바타 도요

있잖아, 불행하다고
한숨짓지 마

햇살과 산들바람은
한쪽 편만 들지 않아

꿈은
평등하게 꿀 수 있는 거야

나도 괴로운 일
많았지만
살아 있어 좋았어

너도 약해지지 마

『약해지지 마 / 시바타 도요 지음, 채숙향 옮김 / 지식여행』

<활동 자료 1>

나의 [이름]

이름은 손이나 발, 엉덩이나 복숭아 뼈처럼 평생을 달고 살아야 하는 것이죠. 마음에 드는 이름도 있고 절대 마음에 안 드는 이름도 있지만 부지런을 떨어서 바꾸지 않는 한, 꾸역꾸역 나를 따라다니는 또 하나의 그림자. 운명이 이름을 따라간다고도 하지만 알 수 없는 일이죠. 그러나 내 이름의 의미를 찬찬히 들여다보면, 또 하나의 내 얼굴이 보이는 것 같지 않나요?

한글 이름 :

한자 이름 :

이름의 전체 의미 :

내 이름을 지어준 사람 등 얹힌 이야기 :

이름이 내 인생에 미친 영향 :

<선정 자료 2>

나 자신

작자 미상

다음의 글은 웨스트민스터 대성당의 지하 묘지에 있는 한 영국 성공회 주교의 무덤 앞에 적혀 있는 글이다.

내가 젊고 자유로워서 상상력에 한계가 없을 때, 나는 세상을 변화시키겠다는 꿈을 가졌었다. 좀 더 나이가 들고 지혜를 얻었을 때 나는 세상이 변하지 않으리라는 걸 알았다. 그래서 내 시야를 약간 좁혀 내가 살고 있는 나라를 변화시키겠다고 결심했다.

그러나 그것 역시 불가능한 일이었다.

황혼의 나이가 되었을 때 나는 마지막 시도로, 나와 가장 가까운 내 가족을 변화시키겠다고 마음을 정했다. 그러나 아무도 달라지지 않았다.

이제 죽음을 맞이하기 위해 누운 자리에서 나는 문득 깨달는다. 만일 내가 내 자신을 먼저 변화시켰더라면, 그것을 보고 내 가족이 변화되었을 것을.

또한 그것에 용기를 얻어 내 나라를 더 좋은 곳으로 바꿀 수 있었을 것을. 그리고 누가 아는가, 세상까지도 변화되었을지!

『영혼을 위한 닭고기 수프 1 / 잭 캔필드·마크 빅터 한센 지음, 류시화 옮김 / 푸른숲』