

독서치료의 이론과 실제

정지혜

독서치료

♠ 'biblion(책, 문학)' + 'therapeia(도움이 되다, 의학적으로 돕다, 병을 고쳐 주다)'라는 그리스어의 두 단어에서 유래

- 책을 읽음으로써 치료가 되고 도움을 받는다는 것

♠ **임상적 독서치료와 VS 발달적 독서치료**

- 치료자의 역할과 기능의 차이
- 참여자 특성(대상의 유형)의 차이
- 독서치료 과정에 있어서의 목적의 차이

독서치료

- ♠ 자기이해와 타인이해
- ♠ 마음을 치유하고 회복하는 힘 (자아존중감 향상)
- ♠ 인생의 문제를 해결할 수 있도록 돕는 역할
- ♠ 감정의 해소와 자기 표현
- ♠ 의사소통능력과 사회성 향상
- ♠ 구체적 활동과 상호작용을 강조 (Hynes 와 Hynes-Berry)

“상호작용적 독서치료에서 훈련된 치료자는 임상적 또는 발달적 독서치료의 참여자의 감정과 인지적 반응을 통합하도록 도와주기 위하여 선택된 문학작품-인쇄된 글, 시청각자료, 참여자 자신의 창의적인 글쓰기 작품-에 대한 토론을 유도하고 이끌어어나간다.”

부모야말로 가장 좋은 의사다!

♠ 중증 뇌장애아동의 재활요법 임상 실천서/민지사

: 글렌 도만(Glenn Doman)박사 - 뇌장애 재활요법 전문의

♠ 읽기와 두뇌의 발달은 밀접한 관련

♠ 기능이 구조를 결정한다.

: 충분한 독서경험(부모가 꺼 앉고 읽어주기, 플래시 카드놀이, 책과 더불어 노는 유쾌한 경험 등)을 통해 뇌장애의 완화 및 극복

* 쿠슬라와 그림책 이야기/도로시 버틀러 지음/보림

: 발달장애 아동의 언어, 지능, 정서 발달에 미치는 그림책의 놀라운 효과를 보여주는 한 장애아 가족의 사례

독서치료의 이론적 근거

- ♠ 인지행동치료
- ♠ 현실치료
- ♠ 인간중심치료
- ♠ 표현예술치료
- ♠ 놀이를 활용한 치료
- ♠ 긍정심리

놀이가 갖는 치료적 효과

- ♠ 상호 친밀감과 신뢰감
- ♠ 의사소통과 상호작용
- ♠ 자아 존중감
- ♠ 감정해소와 정화
- ♠ 상상력과 유연성
- ♠ 애착형성과 관계증진
- ♠ 즐거움과 행복감

- 쉐퍼 (Charles E. Schaefer)

독서치료 자료의 선택 기준

1. 주제

- 참여자의 상황에 맞는 자료
- 보편적 : 참여자가 쉽게 다룰 수 있고 자신과 쉽게 동일시할 만한 정서와
- 경험을 다루고 있는 자료
- 영향력(감동)
- 이해가능하고 긍정적인 주제

예) 주제 별/ 상황 별 책 선정

2. 문체

- 진부하거나 단조롭지 않은 리듬감 있는 자료
- 뚜렷하고 구체적인 이미지
- 어휘와 어법이 분명한 자료
- 적당한 길이와 간결하고 명확한 문장
- 참여자의 실제 능력과 정서적 능력을 고려한 자료

한국십진분류표

(Korea Decimal Classification)

000 총류

100 철학

200 종교

300 사회과학

400 순수과학

500 기술과학

600 예술

700 언어

800 문학

900 역사

독서치료의 계획

1단계 : 대상 선별 (도움을 주려는 대상과 인원파악)

2단계 : 주제 및 목표 선정

3단계 : 상담자 선정과 팀 구성 (프로그램을 적절하게 수행하기 위해 필요한 전문가와 작업관계 설정)

4단계 : 자료 선정 (프로그램의 목적과 참여자를 가장 잘 매치 시키는데 있어서 어떤 종류의 매체와 책이 필요한가?)

5단계 : 독서 활동 선정 (선택된 도서에 대하여 참여자들의 이해를 강화시키는데 어떤 활동들을 사용할 것인가?)

6단계 : 프로그램의 평가 (적용 및 소감)

독서치료 계획안 예시

- 1~2학년 남녀 6명 집단 대상 사회성 향상 프로그램 중

회기	주제 및 목표	자료	수업 활동	준비물
1	친구가 궁금해 친밀감형성	물어봐	-수업소개와 규칙 정하기 -이름표 만들기 -물어봐 질문지 뽑고 발표하기 -소감나누기	색지 유성매직 실
2	나는 누구일까요?	너는 누구니? 누구 그림자일까?	- 나를 소개합니다(카드작성)-> 항아리에 넣고 섞고 난 후 한 개씩 뽑아 누구인지 알아 맞추기 - 소감나누기	소개카드 항아리
3	명절을 맞이하여	손 큰 할머니의 만두 만들기 연아 연아 올라라 中	- 까꿍인사와 윷놀이 - 만두 만들기/연만들기 - 명절놀이 하기 - 소감나누기	윷 만두재료 연만들기 재료

독서치료 계획안 예시

1. 대상 : 2~3학년 4~6명
2. 주제 : 긍정적 문제 해결

순서	세부 활동
1. 도입	1) 인사 (근황, 기분, 안부) 2) 동전 없애기 마술
2. 책 읽기	겁쟁이 빌리
3. 본 활동	1) 걱정 인형 그려서 책갈피 만들기(샘플 보여주기) or 걱정인형 지점토 만들기 2) 내가 가장 많이 하는 걱정은?/ 3) 그 동안 대처했던 방법은? 4) 걱정하는 친구에게 해주고 싶은 말/ 5) 다르게 하고 싶은 방법 6) 내 마음의 걱정이에게 해주고 싶은 말
4. 마무리	1) 가장 기억에 남는 활동 (가장 마음에 드는 것은?)/ 2)내가 가장 잘한 것은? 3) 친구가 잘한 것은?/ 4) 내게 해주고 싶은 칭찬은?/ 5) 다음에 다르게 한다면? 6) 오늘은 느낀 점?/ 7) 기억나는 단어(키워드 2개 선택하고 이유말하기) 8) 5자토크 소감 9) 오늘 깨닫고 배운 점은?/ 10) 감정으로 소감나누기
- 준비물	동전/보자기/ 색지/투명 코팅지/가위/색연필/유성매직/지점토/아트 클레어/포스트 잇/ 감정 얼굴표

독서치료 프로그램 진행 절차

♠ 초기과정(첫 상담)-중기과정-말기과정-종료과정-추후상담

1. 초기과정: 내담자의 정서와 동기에 대한 반영과 친밀감 형성, 초기 점검
2. 중기과정: 독서 자료를 통한 갈등 조성 and 해소, 치료, 목적달성을 위한
과업 추진, 중간 점검
3. 말기과정: 참여자들의 경험 내재화, 구체적 적응 능력 키우기, 결핍된
부분 재교육
4. 종료과정: 이별연습, 참여자의 성숙과 성장을 축하 (편지 나누기 등
종료파티)
5. 추후상담: 심리적 지지(의존적이 되지 않게 주의)

인생을 점화시켜주는 멀티플레이어

♠ 멀티플레이어와 디미니셔의 특징 비교

멀티플레이어	디미니셔
재능자석	제국 건설자
해방자	독재자
도전자	전지 전능자
토론주최자	결정권자
투자자	간섭자

출처 : 멀티플레이어/리즈와이즈먼, 그렉 맥커운
저/고영건 감수/한국경제신문사

인생을 점화시켜주는 멀티플레이어

<p>재능자석</p>	<p>장점이 무엇인지 탐색하고 공개적으로 이름을 붙여준다. 자신이 모르고 있는 잠재력과 가능성을 일깨운다. 재능 있는 사람을 모으고 최대한 활용한다.</p>
<p>해방자</p>	<p>신뢰와 안정되고 편안한 분위기와 열정적인 작업분위기를 조성한다. 비언어적인 언어에 주의한다. 질문을 통해 참여자들이 선택과 주도성을 발휘하여 주인공이 될 수 있게 한다. 진행자의 실수나 약점을 편하게 인정하고 개방한다.</p>
<p>도전자</p>	<p>질문하고 기존의 관점과 다르게 보는 참여자를 지지한다. 각자가 집단에서 유일하고 필요한 사람이라는 느낌을 갖게 한다. 재능을 발휘할 수 있는 기회를 제공한다.</p>
<p>토론주최자</p>	<p>해결자가 아니라 중재자가 되라. 모든 사람이 참여하게 하라. 틀린 것이 아니라 다른 것이다. 참여자들과 토론을 통한 의사결정을 하게 하라.</p>
<p>투자자</p>	<p>도움은 주되 결과에 대한 책임을 상대방이 지게 하라. 참여자들에게 주인의식을 심어주라.</p>