

## 독서치료를 활용한 진로프로그램이 여고생의 진로결정 자기효능감과 진로태도성숙에 미치는 효과

한 정 아<sup>†</sup>

강원대학교

본 연구는 일반적인 진로상담 프로그램에 상호작용적 독서치료를 접목시켜 재구성한 진로프로그램이 일반계 여고생의 진로결정 자기효능감과 진로태도성숙에 미치는 효과를 검증하는데 목적이 있다. 본 연구에서 사용된 실험 설계는 사전사후검사 통제집단 설계로 실험 결과 수집된 자료는 사전검사 점수를 공변인으로 하여 공분산분석(ANCOVA)을 실시하였고 SPSS/WIN 12.0 프로그램을 활용하였다. 연구 결과, 독서치료 집단은 진로결정 자기효능감과 진로태도성숙에 긍정적인 효과가 있었다. 특히, 진로결정 자기효능감의 하위요인인 목표선택, 직업정보, 문제해결, 미래계획이 통제집단에 비해 유의하게 향상되었고, 진로태도성숙의 하위요인 중 결정성, 목적성, 확신성, 독립성이 통제집단에 비해 유의하게 향상되었다. 프로그램 종료 1개월 뒤에도 진로결정 자기효능감과 진로태도성숙의 긍정적인 효과가 지속되고 있음이 확인되었다.

주요어 : 독서치료, 진로결정 자기효능감, 진로태도성숙

---

<sup>†</sup> 교신저자: 한정아, 강원대학교, (200-701) 강원도 춘천시 강원대학길 1  
Tel: 010-3543-3040, E-mail: jah9101@paran.com

오늘날 지식기반사회의 직업 세계는 빠른 속도로 다양화, 전문화 되고 있기 때문에 체계적이고 합리적인 진로지도는 중요한 교육적 과제다. 김계현(1995)은 진로란 한 개인이 생애 동안 일과 관련해서 경험하고 거쳐 가는 모든 체험들을 의미하며, 동시에 진미석(1999)은 진로는 생애의 모든 단계에서 쌓아가야 할 ‘행로’라는 의미도 포함하는 미래지향적인 용어라고 정의하고 있다(김봉환, 정철영, 김병석, 2009, 재인용). 진로는 개인에게 있어 가장 중요하고 또한 학생들이 가장 고민하는 문제 가운데 하나다(김봉환 외, 2009). 진로는 객관적이고 외적인 측면을 반영하는 직업 관련 활동이며 동시에 개인의 가치관, 태도와 같이 내적이고 주관적인 측면을 모두 포함하고 있는 포괄적인 개념이다. 자신의 미래와 진로에 대한 자신감이나 확신이 부족하면 장기적인 미래에 대한 포부와 목표가 불명확 할 수 있다.

우리 학생들이 앞으로 만족스러운 삶을 누리기 위해서는 자신의 특성에 맞는 직업을 탐색하고 또 자신이 선택한 직업 세계에서 성공적인 수행을 할 수 있도록 자신감과 확신을 심어주는 일이 가장 우선 되어야 할 것이다.

그런데 우리의 학교 현실은 진로지도나 진로교육에 있어 학생과 학부모의 욕구를 충족시켜주지 못하고 있다. 대부분의 학부모와 학생들은 학교보다는 인터넷이나 심리상담소를 통해 각종 심리검사와 진로에 관한 다양한 정보를 얻고 있다. 또한, 무엇보다도 진로지도가 중요하다는 인식은 하고 있지만, 아직까지 중·고등학교에서 실시되는 각종 적성심리검사는 대부분 학생들에게 결과지를 배부하는데 그치고 있는 실정이다. 그 이유는 학교 현장에서 담임 혹은 진로상담 교사가 학생 개개인의 흥미, 적성, 성격에 맞추어 갈수록 다양

화되는 신종 직업과 전공들을 탐색하여 제공하기에는 진로지도가 너무나 방대하고 동시에 입시위주의 교육제도로 인한 현실적인 어려움이 있기 때문이다.

한국청소년정책연구원에서 발간한 2009 한국 청소년 진로·직업 실태조사에 따르면 학교에서 시행되는 진로교육 경험여부에 대한 질문에서 50.5%만이 경험이 있다고 응답했다. 또한 학교에서 경험한 진로교육의 내용을 살펴보면 ‘진로관련 검사를 통한 진로교육(78.3%)’, ‘사회, 도덕, 기술·가정 등 교과활동 속의 진로교육(61.6%)’, ‘진로와 직업 과목 수업을 통한 진로교육(55.2%)’ 순으로 나타났다. 반면에 ‘소집단 혹은 동아리 활동을 통한 진로교육(37.2%)’, ‘방과 후 활동을 통한 진로교육(38.6%)’은 낮게 나타났다. 진로교육 만족도(5점 척도)의 경우 ‘진로관련 검사를 통한 진로교육(M=3.21)’이 가장 높았고, ‘상담선생님의 상담중심 진로교육(M=3.09)’, ‘현장학습이나 견학을 통한 진로교육(M=3.06)’순으로 보고되고 있다(최인재, 2009). 이처럼 우리의 학교 현실은 진로지도나 진로교육에 있어 학생들의 욕구를 충족시켜주지 못할 뿐 아니라, 다양한 진로지도 프로그램 개발이 필요한 실정이다.

지금까지 국내에서 이루어진 대부분의 진로지도 및 탐색프로그램은 특별한 매체 없이 진로와 관련된 심리검사와 병행되는 집단상담 프로그램이었고, 2000년도부터 예술치료의 한 영역인 독서치료를 활용한 진로지도 프로그램이 본격적으로 등장하게 되면서 프로그램의 다양성을 추구하게 되었다.

독서치료란 용어는 1916년에 Samuel Crothers가 최초로 사용하였으며(Pardeck & Pardeck, 1998: 1), 독서치료(Bibliotherapy)의 어원은 ‘biblion

(책, 문학)’과 ‘therapeia(도움이 되다, 의학적으로 돕다, 병을 고쳐 주다)’라는 그리스어의 두 단어에서 유래되었다(Hynes & Hynes-Berry, 1994).

우리나라의 독서치료 연구는 1970년대 후반부터 시작되었다고 볼 수 있다. 1960년대에 유충희(1964)가 Hannigan의 책을 『도서관과 비브리오세라피』라는 제목으로 번역하여 소개했고, 김병수(1968)가 처음으로 인성치료를 위한 독서요법이라는 용어를 사용했다(김현희 외, 2004). 1990년대 들어서 독서를 활용한 상담이나 독서치료가 소개되고 이들의 치료적 검증이 이루어지기 시작하였으나 독서치료에 대한 연구는 활발하지 않은 편이었다. 또한, 연구의 대상도 대부분 소수의 비행 청소년, 주의력 결핍 아동, 시설 아동이 대부분으로 병원이나 학교에서 상담과 접목하여 활용하는 추세였다. 그러나, 독서치료 집단상담 프로그램의 효과에 대한 메타분석을 한 고용남(2010)의 연구에 따르면 2005년을 기점으로 해마다 독서치료 집단상담 프로그램 효과에 대한 연구가 증가하고 있으며, 석사학위 논문 중에서도 교육대학원 논문이 74.1%에 이른다고 한다. 이는 현직 교사들이 독서치료 집단상담 프로그램을 학교 현장에서 활용하는 데 많은 관심이 있음을 보여주는 것이라 할 수 있다.

독서치료란 심리치료의 영역에서 사람들이 다양한 종류의 책을 읽으면서 자신을 이해하고 자신의 어려움을 해결하는 데 도움을 받는 형태의 치료를 말한다. 독서치료는 사람들이 다양한 책을 읽으면서 치료자와 일대일이나 혹은 집단으로 토론, 글쓰기, 그림 그리기 등의 여러 가지 방법의 구체적 활동과 상호작용을 통해서 자신의 적응과 성장 및 당면한 문제들을 해결하는 데 도움을 얻는 것을 의미한다

(김현희 외, 2004).

상호작용을 강조한 Hynes와 Hynes-Berry (1994)는 상호작용 독서치료에서 훈련된 촉진자는 임상적 또는 발달적 독서치료 참여자의 감정과 인지적 반응을 통합하도록 도와주기 위하여 선택된 문학 작품 -인쇄된 자료일 수도 있고, 시청각 자료일 수도 있고, 참여자가 쓴 창의적인 글이 될 수도 있다- 에 대한 토론을 유도하고 이끌어 나가는 것을 독서치료라고 정의하고 있다. 최선희(1997)는 생활지도나 상담 영역에서 전문적인 지식과 훈련을 쌓은 상담자가 내담자의 문제 상황과 관련 있는 적절한 독서 재료를 사용하여 내담자가 책을 통해 자신과 타인을 이해하고 당면하는 신체적, 정신적인 문제를 인식하고 해결할 뿐 아니라 정신 건강의 예방적 지도에도 상당히 유용한 접근 방법이라고 정의하고 있다. 황의백(1999)은 인격적 적응 면에서 문제를 갖고 있는 사람에게 책을 읽게 함으로써, 그 문제를 해결하고 그의 적응력을 정상적으로 키우는, 하나의 가이드스 기술이라고 정의하고 있다. 독서치료에 관한 여러 학자들의 정의를 종합해 보면 독서치료란 참여자가 책을 매개로 하여 상담자와 일대일이나 집단으로 상호작용을 통한 다양한 방법으로 정신적 질병의 치료와 건전한 인격 형성 및 가치관 확립을 목적으로 하는 활동이라 할 수 있다.

독서치료의 원리는 독서를 통해 이루어지는 동일시(identification), 카타르시스(catharsis), 통찰(insight)을 근간으로 한다. 독서치료의 경우 동일시란 등장인물의 성격, 감정, 행동, 태도를 이상상(理想像)으로 하여 그것을 자기의 내면에 섭취하여 그와 같은 감정을 증대시키는 것이다(황백현, 1988). 카타르시스란 감정의 정화라고 하며, 치료적인 면에서 볼 때는 내담자

의 내면에 쌓여 있는 욕구불만이나 심리적 갈등을 언어나 행동으로 표출시켜 충동적 정서나 소극적인 감정을 발산시키는 것을 말한다. 독서치료에 있어서 카타르시스는 등장인물의 감정, 사고, 성격, 태도에 대한 감상을 표현하면서 일어난다. 통찰은 자기 자신이나 자기 문제에 대하여 올바르게 객관적인 인식을 체득하는 것으로 카타르시스 다음에 나타나는 것이다. 독서치료에 있어서 통찰은 계속적인 치료 과정을 통하여 등장인물의 행동을 스스로 깨닫도록 함으로써 자기 자신의 동기 조성이나 욕구를 달성할 수 있는 카타르시스를 동반한 감정적 통찰력을 갖게 하는 것이다(손정표, 1999).

독서치료에 관한 연구는 주로 문헌정보학 분야와 교육학분야에서 이루어지고 있는데, 본 연구가 교육학 분야이므로 교육학 분야의 학위 논문을 중심으로 살펴보도록 하겠다. 주제별로 살펴보면 생활지도나 발달적 독서치료의 측면에서 김용태(1986)는 비행청소년(고등학교) 1명을 대상으로 3개월간 독서치료를 실시하여 긍정적 자아 형성에 효과가 있음을 보고하였다. 윤달원(1990)은 시설에 수용된 비행청소년을 대상으로 자아개념의 향상 효과를 보고하였다. 최선희(1997)는 일반적인 초등학교생을 대상으로 사회적 자아개념과 인간관계 향상에 효과적임을 밝힘으로써 독서치료를 발달적 예방적 차원으로 범위를 넓혔다. 김옥준(2000)은 독서치료가 초등학생의 주의력 결핍 과잉행동 감소에 효과적임을 보고하였다. 그 외 독서치료가 자아개념, 자아정체감, 자아존중감 향상에 긍정적인 영향을 준다는 것을 보고하고 있다(반금현, 2001; 이희정, 2001; 이지혜, 2003). 함수희(2008)는 초등학생의 학업적 자기효능감에 효과가 있음을 보고하였다. 또

한, 배은경(2003), 김종하(2007), 권미영(2007)은 독서를 통한 진로 집단상담 프로그램을 실시하여 고등학생의 진로결정 자기효능감 향상과 진로태도가 성숙되었음을 보고하였다. 박현희(2008)는 저소득층 청소년의 진로결정 자기효능감 향상에 효과가 있음을 보고하였다.

이상의 선행 연구와 같이 독서치료를 활용한 연구는 주로 자아 및 자아개념 향상을 위한 연구와 사회적 적응력 및 긍정적인 태도 변화를 중속변인으로 한 연구들이 비교적 많았다. 그리고 연구방법은 대부분 실험연구로 사전검사를 실시하고 독서치료 프로그램을 실시한 후 사후검사를 실시하여 그 효과를 검증하는 연구가 대부분이었다. 그러나 연구방법상 독서치료만의 효과라고 보기 어려울 정도로 변인 통제가 잘 되어 있지 않고, 도서 선정에 어려움이 있었다.

지금까지 시행된 독서치료 프로그램은 다양하지 않고 표준화된 프로그램이 없으며 연구의 대부분이 초등학생과 중학생을 대상으로 하고 있다(고용남, 2010).

청소년들의 진로에 대한 탐색과 결정에 있어서 개인의 진로결정에 영향을 미치는 중요한 변인으로 진로결정 자기효능감과 진로태도 성숙을 들 수 있다(이기학·이학주, 2000; 이은경, 2001).

진로결정 자기효능감은 Bandura의 자기효능감 이론에 근거한 것으로 진로결정 및 진로 목표 성취에 대한 자기 신념으로 정의 된다(Talyor & Betz, 1983). Bandura(1982)의 자기효능감은 개인이 경험하게 될 어떤 상황을 자신이 잘 대처할 수 있는지를 판단하는 신념으로 진로와 관련된 결정을 내리는 데 있어서 매우 중요한 영향을 행사하게 된다. Bandura의 자기효능감 이론을 진로에 처음 적용한 사람은

Hackett과 Betz(1981)로 이들은 진로선택과 관련된 개인적 효능감을 진로자기효능감이라 하여 진로발달을 이해하는데 주요한 개념으로 사용하였다(Betz & Hackett, 2006).

진로발달에 있어서 진로결정 자기효능감의 중요성은 국내의 여러 선행연구들에 의해서도 확인되었다. 이은경(2001)은 진로결정 자기효능감이 진로발달양상을 예측하는 가장 중요한 변수임을 밝혔으며, 이상희(2005)는 진로장애를 겪고 있거나 사회적 지지가 부족한 경우 진로자기 효능감을 향상시킴으로써 진로태도가 긍정적으로 변화되는 것을 확인하였다. 진로결정 자기효능감은 진로준비 행동에도 긍정적인 영향을 미쳤으며(김선중, 2005), 상담의 성과도 높이는 것으로 나타났다(최정인, 2007). 진로탐색과 관련된 자기효능감은 다양한 진로탐색 활동을 성공적으로 수행할 수 있는지에 대한 개인적 확신성의 정도를 의미하는 것으로, 자신의 능력과 개인적인 직업적 가치를 효율적으로 확인함으로써 자신의 선택이 정확하다는 믿음을 갖게 해준다. 높은 수준의 진로 자기효능감을 가지고 있는 사람은 직업탐색 행동을 더 잘 수행할 수 있게 된다. 따라서 개인의 직업 탐색 과정에서의 발달 정도를 이해할 수 있는 진로에 대한 성숙 정도와 진로 자기효능감과는 매우 밀접한 관계를 갖고 있음을 알 수 있다(이기학·이학주, 2000).

진로발달에 있어서 각 발달 단계마다 수행해야 할 발달과업이 있는데 이 발달과업의 인지 및 수행여부가 다음 단계로의 발달을 촉진시키는데 필요한 것이 진로성숙이다(Super, 1955; Crites, 1978). Super(1955)는 진로성숙을 전 생애 과정에서 직면하게 되는 직업에 대한 준비 정도와 대처 행동 능력을 나타내는 개념으로 소개한 후 미국에서 광범위하게 진로성

숙에 관한 개념을 연구하게 되어 진로성숙이란 개념이 보다 포괄적인 상위개념으로 정착되기에 이르렀다. 진로성숙이란 발달적 개념이면서 다음 단계로 이행하기 위한 준비의 정도란 개념으로 종합할 수 있으며, 자아의 이해와 일과 직업 세계의 이해를 기초로 하여 자기 자신의 진로를 계획하는 개인의 상대적인 위치라고 정의하기도 한다(장석민·임두순·송병국, 1991). 또한 개인이 발달단계 상에서 진로와 관련해서 직면하는 문제들을 해결하고 대처해 나갈 수 있는 준비도로 정의되기도 한다(임언, 정윤경, 상경아, 2001). 진로태도성숙이란 자신에 대한 긍정적 사고와 더불어 일의 의미를 단순한 외적인 보상을 얻기 위한 것이 아니라 일을 통해 성취감을 얻고 그 성취감을 토대로 일의 만족을 추구하는 것이다. 진로 및 직업 선택과 관련된 관심 및 준비 정도에 대한 태도의 성숙 수준은 자신의 결정 및 선택에 대한 확신 정도를 나타내는 효능감 수준에 의해 잘 설명될 수 있다.

발달적 진로상담에서 학생들의 진로태도성숙을 측정하는 것은 매우 중요한 과제이며(Savickas, 1990), 진로성숙이란 구인은 서로 다른 요소, 특성, 측면들의 총체로서 이들은 상호간에 공통점을 가지며 적절한 진로결정을 내리는 과정과 밀접한 관련을 갖는다고 전제하였다(Westbrook et al., 1985). 정복연(2004)은 효과적인 진로지도를 하기 위해서 학생들의 진로태도성숙 정도를 먼저 파악하는 것이 중요하다고 하였다. 따라서 학교현장에서 진로교육의 효과를 높이기 위해서는 학생들의 진로결정 자기효능감과 진로태도성숙을 향상시키기 위한 방안이 강구되어야 할 것이다.

독서치료는 책을 매개로 하여 다양한 방법으로 정신적 질병의 치료와 건전한 인격형성

및 가치관 확립을 목적으로 하는 활동이라는 특징이 있다. 또한 책은 참여자의 저항을 최소화 할 수 있고, 간접적인 의사소통의 방식을 취하고 있으며 자신의 문제를 해결할 수 있는 직접적인 양질의 정보를 제공할 수 있다는 점에서 다른 매체에 비해 탁월한 장점을 가지고 있다. 이러한 과정에서 참여자 스스로 성취감과 자존감을 높일 수 있을 뿐 아니라 책을 통한 다양한 경험과 더불어 자신을 자연스럽게 표현할 수 있도록 해준다. 따라서 본 연구에서는 도서 매체의 특성과 독서치료의 원리(동일시, 카타르시스, 통찰)가 진로와 관련된 도서를 통해 학생들에게 진로에 대한 다양한 정보를 주면서 동시에 진로선택에 있어 자신감과 확신을 줄 수 있는 방법으로 독서치료를 활용한 진로프로그램을 사용하였다.

본 연구의 목적은 일반계 고등학생을 대상으로 독서치료를 활용한 진로프로그램이 그들의 진로결정 자기효능감과 진로태도성숙에 미치는 효과를 검증하는데 있다. 본 연구결과를 토대로 학생들의 진로지도에 필요한 기초자료의 제공과 다양한 프로그램 개발에 도움을 줄 것이며, 청소년의 긍정적인 진로발달을 돕는데 기여할 것이라 기대한다.

본 연구의 목적을 수행하기 위해 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

첫째, 독서치료를 활용한 진로프로그램은 여고생의 진로결정 자기효능감 향상에 유의한 효과를 주는가?

둘째, 독서치료를 활용한 진로프로그램은 실험집단 여고생이 통제집단 여고생에 비해 지속적으로 진로결정 자기효능감에 유의한 영향을 미치는가?

셋째, 독서치료를 활용한 진로프로그램은 여고생의 진로태도성숙 향상에 유의한 효과를

주는가?

넷째, 독서치료를 활용한 진로프로그램은 실험집단의 여고생이 통제집단의 여고생에 비해 지속적으로 진로태도 성숙에 유의한 영향을 미치는가?

본 연구에서 연구문제와 이론적 배경을 토대로 설정된 연구가설은 다음과 같다.

**가설 1.** 독서치료를 활용한 진로프로그램에 참여한 실험집단의 여고생이 통제집단의 여고생에 비해 진로결정 자기효능감이 유의하게 더 높아질 것이다.

**가설 2.** 독서치료를 활용한 진로프로그램에 참여한 실험집단의 여고생이 통제집단의 여고생에 비해 진로결정 자기효능감의 효과가 유의하게 지속될 것이다.

**가설 3.** 독서치료를 활용한 진로프로그램에 참여한 실험집단의 여고생이 통제집단의 여고생에 비해 진로태도성숙도가 유의하게 더 높아질 것이다.

**가설 4.** 독서치료를 활용한 진로프로그램에 참여한 실험집단의 여고생이 통제집단의 여고생에 비해 진로태도성숙 효과가 유의하게 지속될 것이다.

## 방 법

### 연구대상

본 연구의 대상은 강원도 H군에 소재한 일반계 H여자고등학교 2학년 학생 267명 중 집단상담 참여를 희망한 57명을 대상으로 본 연구 프로그램의 목적과 효과를 설명하고 사전검사를 실시하였다. 사전검사 결과를 토대로

프로그램 참여 희망자 57명 중 실험집단과 통제집단에 각각 20명씩 무선 배정하였다. 실험집단 20명을 대상으로 총 10회기의 독서를 활용한 진로프로그램을 실시했으나, 실험집단과 통제집단에서 각각 1명씩 2명이 중도에 탈락하여 최종적으로 실험집단과 통제집단에 각각 19명으로 총 38명이 본 연구에 참여하게 되었다.

#### 측정도구

##### 진로결정 자기효능감 검사

진로결정 자기효능감 수준을 알아보기 위하여 Taylor와 Betz(1983)가 개발한 Career Decision-Making Self-Efficacy Scale(CDMSES-SF)의 단축형을 이기학과 이학주(2000)가 대학생을 대상으로 타당화한 척도를 이은경(2001)이 중·고등학교생을 대상에 포함하여 원문과 대조하여 상황에 적합한 문항으로 수정 혹은 대치하여 사용한 진로결정 자기효능감 척도를 사용하였다. 이 검사지는 총 25개의 문항으로 구성된

Likert 5점 척도이다. 본 연구의 진로결정 자기효능감 척도의 문항 구성과 본 연구에서 표집된 38명을 대상으로 실시한 검사의 내적일관성 신뢰도(Cronbach의  $\alpha$ 계수)는 표 1과 같다. 하위요인 중 문제해결의 내적일관성 신뢰도가 낮은 이유는 문항 수(3문항)가 적기 때문일 것이라 여겨진다.

##### 진로태도성숙도 검사

본 연구의 진로태도성숙도를 측정하기 위해 이기학(1997)이 개발한 진로태도성숙도 검사를 사용하였다. 진로태도성숙도 검사는 총 47개의 문항으로 되어 있으며, Likert 5점 척도이다. 본 연구의 진로태도성숙 척도의 문항 구성과 본 연구에서 표집된 38명을 대상으로 실시한 검사의 내적일관성 신뢰도(Cronbach의  $\alpha$ 계수)는 표 2와 같다.

##### 연구절차

본 연구는 실험연구로서 사전-사후검사 통

표 1. 진로결정 자기효능감 척도의 문항 구성과 내적일관성 신뢰도

요 인	문항 수	문항 번호	성 격	Cronbach의 $\alpha$ 계수
목표선택	11	1, 2, 3, 6, 8, 9, 11, 14, 18, 20, 22	학업, 진로에 대한 결정에 대한 자신감	.76
직업정보	6	7, 15, 19, 21, 23, 24	관심있는 직업에 대한 탐색을 할 수 있는 자신감	.63
문제해결	3	13, 17, 25	진로상의 난관에 부딪혔을 때 스스로 헤쳐 나갈 수 있으리라는 자신감	.52
미래계획	5	4, 5, 10, 12, 16	진학, 취업에 대한 계획을 세우고 실천할 수 있다는 자신감	.73
전 체	25	25	개인이 다양한 진로탐색활동을 성공적으로 수행할 수 있는지에 대한 확신성의 정도	.88

표 2. 진로태도성숙 척도의 문항 구성과 내적일관성 신뢰도

요 인	문항수	성 격	Cronbach의 $\alpha$ 계수
결정성	10	선호하는 진로의 방향에 대한 확신성	.90
목적성	8	개인이 직업을 통해 얻고자 하는 목표지향성	.52
확신성	10	진로선택 문제에 대한 믿음과 확신	.80
준비성	10	진로결정에 필요한 사전이해와 준비정도	.78
독립성	9	진로선택을 독립적으로 할 수 있는 정도	.76
전 체	47	개인이 자신과 직업세계를 이해하고 현실세계와 관련지어 합리적으로 진로를 계획하고 선택하는 태도와 능력의 정도	.89

표 3. 사전-사후검사 통제집단 설계

집단	사전검사	실험처치	사후검사	추후검사
실험집단	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>	O <sub>5</sub>
통제집단	O <sub>3</sub>		O <sub>4</sub>	O <sub>6</sub>

O<sub>1</sub>, O<sub>3</sub> : 사전검사(진로결정 자기효능감 및 진로태도성숙도 검사)

O<sub>2</sub>, O<sub>4</sub> : 사후검사(진로결정 자기효능감 및 진로태도성숙도 검사)

O<sub>5</sub>, O<sub>6</sub> : 추후검사(진로결정 자기효능감 및 진로태도 성숙도검사)

X : 실험처치(독서치료를 활용한 진로프로그램)

제집단 설계를 사용하였으며, 실험처치 전후로 두 집단에 사전검사와 사후검사를 실시하였고 또한 사후검사를 실시한 1개월 후에 추후검사를 실시하여 독서치료를 활용한 진로프로그램의 효과와 더불어 지속성 효과를 분석하였다. 본 연구의 실험의 설계는 표 3과 같다.

본 연구에서는 실험집단을 대상으로 실험처치를 하기 위해서 진로프로그램을 총 10회기에 걸쳐 실시하였고 매 회기의 시간은 100분이었으나, 일부 회기는 시간이 초과되기도 하였다. 프로그램 마지막 회기에서 본 프로그램의 효과를 알아보기 위해 실험집단과 통제집단을 대상으로 진로결정 자기효능감 검사와 진로태도성숙도 검사를 실시하였다.

## 자료 분석 방법

본 연구의 가설 검증을 위해 SPSS/WIN 12.0 프로그램을 사용하여 실험집단과 통제집단의 동질성을 알아보기 위하여 사전검사 결과에 대한 평균과 표준편차를 산출하여 일원분산분석(ANOVA)을 실시하였다. 그리고 사전검사 결과를 공변인으로 하여 실험집단과 통제집단 간의 차이를 비교하기 위하여 공분산분석(ANCOVA)을 실시하였다.

## 프로그램의 구성

본 연구에 사용된 프로그램은 서울시교육청



에서 발행한 학교적응력 향상을 위한 집단상담프로그램(2001), 진로와 직업(중앙교육진흥연구소), 배은경(2003)이 구성한 것을 참고하여 본 연구자가 다시 재구성한 것으로 총 10회기로 구성되었으며, 1회기의 시간은 100분이다. 독서치료사 자격과 전문상담교사 자격을 갖춘

교직 경력 15년 이상의 본 연구자가 프로그램을 직접 지도하였다. 본 연구에 사용된 프로그램의 목적은 학생들에게 자기를 탐색하고 일과 직업 세계의 이해를 기초로 하여 자신의 진로를 합리적으로 계획하고 선택할 줄 아는 태도와 능력 및 행동을 기르는데 있어 도움을

표 4. 독서프로그램 회기별 도서 매체 및 내용

회기	회기별 주제	활동 목표 및 내용	도서매체	매체선택이유	시간
1	자기 소개하기	1) 오리엔테이션 - 프로그램의 내용, 목적 설명, 별칭 짓기 2) 자신의 성장모습, 변화 모습 설명	John Masefield의 시	자신의 변화된 모습을 탐색하여 서로를 이해 하는데 도움을 줌	100분
2	나의 흥미탐색	1) 자신의 흥미 영역 발견 2) 흥미와 작업과의 관계 설명	내 딸에게 성공의 날개를 달아주자/실비아 림	33명의 성공한 여성들의 삶을 살펴봄	100분
3	직업의 의미	1) 직업의 의미와 사회적 의의 알기 2) 건전한 직업관 설계	관계/안도현	바람직한 관계를 통한 건전한 직업관 확립	100분
4	변화하는 직업의 세계	1) 다양한 직업세계 이해 2) 미래 사회의 직업변화 전망	성공하는 여자들에게겐 분명한 이유가 있다/이보영 외	사회적으로 성공한 여성들의 비결과 대안제시	100분
5	나의 꿈, 나의 목표	1) 자신의 꿈 탐색 2) 자신의 꿈 설계하기	10대를 위한 단순하게 살아라 / 프란츠 베르거, 하랄드 클라이스너	SMART원칙이 청소년들의 삶에 영향을 줄 것임	100분
6	나의 진로계획	1) 자신에게 알맞은 직업 찾기 2) 자신의 직업을 위해 준비하기	16살, 네 꿈이 평생을 결정한다/김재현	꿈과 직업을 연결시킴	100분
7	소중한 나의직업, 나의 진로	1) 미래의 이력서 작성 2) 진로결정에 대한 비전 갖기	아들아, 머뭇거리기에는 인생이 너무 짧다/강현구	비전을 가질 수 있을 것임	100분
8	나의 진로를 위한 준비	1) 진로와 연관된 학부 찾기	만화로 보는 직업의 세계 1, 2/	구체적인 직업 탐색	100분
9	미래를 향하여	1) 자신의 묘비명 작성하기 2) 자신이 원하는 생애 계획 세우기	네 꿈과 행복은 10대에 결정된다/이민규	지금부터 자신의 미래를 준비하게 함	100분
10	마무리 하기	1) 자서전 써보기 2) 활동의 마무리	도전하는 여성의 삶은 아름답다/시고니 위버	도전과 모험으로 성공한 삶	100분

주는 데 있다. 프로그램에 활용한 도서 매체는 연구자가 한국도서관협회(2007)의 ‘독서치료를 위한 상황별 독서목록: 증보판’과 여러 기관에서 추천한 진로와 관련된 자료 및 배은경(2003)이 구성한 프로그램에 사용된 것을 M. Coleman과 L. H. Ganong의 기준과 전문가 2인의 자문을 얻어 선정하였다. 또한 도서 매체는 매 회기별 활동 내용과 목표 및 주제와 관련된 도서를 선정하여 실시하였다. 본 프로그램에서 사용된 각 회기별 도서 매체와 프로그램은 표 4와 같다.

본 프로그램의 운영은 각 회기에서 사용할 도서매체의 전체를 읽는 것이 아니라 각 회기의 주제와 목표에 알맞게 발췌하여 10분 정도 참여자들이 돌아가며 함께 읽도록 하였다. 특히, 2회기, 4회기, 6회기, 10회기는 참여자들에게 각각 다른 자료를 제공하여 미리 읽은 후 발표하도록 하였다. 제공된 도서 매체를 읽은 후 구조화된 질문 나누기, 구조화된 활동, 마무리로 진행되며, 개인 작업, 그룹활동, 모델링, 역할극 등의 활동전략을 사용하였다. 도서 매체를 읽은 후 참여자들이 서로의 느낌을 나누고 구조화된 질문지에 맞추어 활동을 하며 독서치료에 있어서 주로 상호작용적 치료를 활용하였다.

## 연구 결과

### 독서치료를 활용한 진로프로그램이 진로결정 자기효능감에 미치는 효과

프로그램 시행 전에 실험집단과 통제집단에 진로결정 자기효능감 검사를 실시하여 비교한 결과, 표 5와 같이 집단 간에 유의한 차이를 보이지 않아 두 집단이 동질집단임을 알 수 있었다( $p>.05$ ). 프로그램 시행 후 실험집단과 통제집단에 대한 진로결정 자기효능감의 사후검사를 실시한 결과는 표 6과 같다.

본 연구에서는 실험집단과 통제집단 간의 사전, 사후, 추후 효과를 비교하기 위하여 사전 측정치를 공변인으로 설정하여 공분산분석을 실시한 후 가설 검증을 하였다(표 7 참조).

**가설 1.** 독서치료를 활용한 진로프로그램에 참여한 실험집단의 여고생이 통제집단의 여고생에 비해 진로결정 자기효능감이 유의하게 더 높아질 것이다.

독서치료 프로그램을 실시한 후 진로결정 자기효능감에 대하여 사전검사의 영향을 통제 한 후 두 집단을 비교한 결과는 표 7과 같

표 5. 진로결정 자기효능감에 대한 사전검사의 집단 간 동질성 검증

종속변인	분산원	N	SS	df	MS	F	p
목표선택	집단 간	19	.947	1	.947	.028	.868
직업정보	집단 간	19	1.684	1	1.684	.152	.699
문제해결	집단 간	19	.000	1	.000	.000	1.000
미래계획	집단 간	19	5.158	1	5.158	.431	.516
전체	집단 간	19	23.684	1	23.684	.139	.711

SS : 제곱합, MS: 평균제곱합

표 6. 집단별 진로결정 자기효능감 검사의 기술통계치

종속 변인	집단	N	사전검사		사후검사		추후검사	
			M	SD	M ( $M^a$ )	SD(SE)	M ( $M^a$ )	SD(SE)
목표 선택	실험집단	19	36.42	6.65	44.68(44.583)	4.21(.919)	42.84(42.781)	5.55(1.163)
	통제집단	19	36.10	4.87	35.94(36.057)	6.43(.919)	36.26(36.324)	5.41(1.163)
직업 정보	실험집단	19	18.10	4.10	22.63(22.530)	3.25(.597)	22.15(22.081)	3.80(.714)
	통제집단	19	17.68	2.31	18.31(18.418)	2.78(.597)	18.26(18.340)	2.70(.714)
문제 해결	실험집단	19	8.52	2.16	11.05(11.053)	1.68(.282)	11.10(11.105)	1.72(.316)
	통제집단	19	8.52	1.83	8.84(8.842)	1.42(.282)	9.05(9.053)	1.3(.316)
미래 계획	실험집단	19	17.05	4.20	21.05(20.863)	2.54(.559)	19.89(19.764)	3.6(.702)
	통제집단	19	16.31	2.49	16.63(16.821)	3.36(.559)	17.36(17.499)	2.81(.702)
전체	실험집단	19	80.11	15.85	100.42(99.958)	9.61(2.070)	95.00(94.638)	12.90(2.307)
	통제집단	19	78.32	9.43	78.73(79.200)	13.52(2.070)	80.84(81.204)	10.06(2.307)

 $M^a$ =교정된 평균, SE =표준 오차

았다. 프로그램 실시 후 독서치료 프로그램은 진로결정 자기효능감 전체 점수의 향상에 매우 효과적이었음이 확인되었다( $F=50.167$ ,  $p<.001$ ). 또한, 진로결정 자기효능감 하위요인인 목표선택( $F=43.137$ ,  $p<.001$ ), 직업정보( $F=23.644$ ,  $p<.001$ ), 문제해결( $F=30.789$ ,  $p<.001$ ), 미래계획( $F=25.940$ ,  $p<.001$ )에서도 실험집단이 통제집단보다 유의하게 높았다.

**가설 2.** 독서치료를 활용한 진로프로그램에 참여한 실험집단의 여고생이 통제집단의 여고생에 비해 진로결정 자기효능감의 효과가 유의하게 지속될 것이다.

독서치료 프로그램을 종료한 1개월 후 진로결정 자기효능감에 대하여 사전검사의 영향을 통제한 후 두 집단을 비교한 결과는 표 7과 같았다. 프로그램 종료 후 추후검사에서 독서치료 프로그램은 진로결정 자기효능감

의 효과가 유의하게 지속되었음을 확인하였다( $F=16.922$ ,  $p<.001$ ). 또한, 진로결정 자기효능감 하위요인인 목표선택( $F=15.409$ ,  $p<.001$ ), 직업정보( $F=13.679$ ,  $p<.01$ ), 문제해결( $F=21.105$ ,  $p<.001$ ), 미래계획( $F=5.171$ ,  $p<.05$ )에서도 실험집단이 통제집단보다 유의하게 높았다.

독서치료를 활용한 진로프로그램이 진로태도성숙에 미치는 효과

프로그램 시행 전에 실험집단과 통제집단에 진로태도성숙 검사를 실시하여 비교한 결과, 표 8과 같이 집단 간에 유의한 차이를 보이지 않아 두 집단이 동질집단임을 알 수 있었다( $p>.05$ ). 프로그램 시행 후 실험집단과 통제집단 간의 진로태도성숙의 사후검사를 실시한 결과는 표 9와 같다.

본 연구에서는 실험집단과 통제집단 간의 사전, 사후, 추후 효과를 비교하기 위하여 사

표 7. 진로결정 자기효능감 하위요인에 대한 집단 간 사전 사후 추후 공분산분석 결과

요인	변량원	SS		df		MS		F		p	
		사전	추후	사전	추후	사전	추후	사전	추후	사전	추후
목표 선택	공변인	504.089	183.292	1	1	504.089	183.292	31.451***	7.137*	.000	.011
	집단	691.378	395.747	1	1	691.378	395.747	43.137***	15.409***	.000	.000
	오차	560.964	898.919	35	35						
	수정합계	1790.211	1493.395	37	37						
직업 정보	공변인	93.758	53.496	1	1	93.758	53.496	13.860**	5.528*	.001	.024
	집단	159.951	132.377	1	1	159.951	132.377	23.644***	13.679**	.000	.001
	오차	236.769	338.714	35	35						
	수정합계	507.474	536.316	37	37						
문제 해결	공변인	34.704	20.359	1	1	34.704	20.359	23.017***	10.735**	.000	.002
	집단	46.421	40.026	1	1	46.421	40.026	30.789***	21.105***	.000	.000
	오차	52.770	66.378	35	35						
	수정합계	133.895	126.763	37	37						
미래 계획	공변인	114.497	54.232	1	1	114.497	54.232	19.371***	5.823*	.000	.021
	집단	153.320	48.159	1	1	153.320	48.159	25.940***	5.171*	.000	.029
	오차	206.872	325.979	35	35						
	수정합계	507.053	440.842	37	37						
전체	공변인	2111.620	1285.702	1	1	2111.620	1285.702	25.981***	12.738**	.000	.001
	집단	4077.434	1708.031	1	1	4077.434	1708.031	50.167***	16.922***	.000	.000
	오차	2844.696	3532.825	35	35	81.2777					
	수정합계	9423.263	6722.763	37	37						

\*p&lt;.05, \*\*p&lt;.01, \*\*\*p&lt;.001

표 8. 진로태도성숙에 대한 사전검사의 집단 간 동질성 검증

종속변인	분산원	N	SS	df	MS	F	p
결정성	집단 간	19	5.158	1	5.158	.060	.808
목적성	집단 간	19	1.684	1	1.684	.165	.687
확신성	집단 간	19	38.000	1	38.000	1.069	.308
독립성	집단 간	19	2.132	1	2.132	.107	.745
준비성	집단 간	19	79.605	1	79.605	2.885	.098
전체	집단 간	19	213.158	1	213.158	.526	.473

SS : 제곱합, MS: 평균제곱합

표 9. 집단별 진로태도성숙 검사의 기술통계치

종속 변인	집단	N	사전검사		사후검사		추후검사	
			M	SD	M ( $M^a$ )	SD(SE)	M ( $M^a$ )	SD(SE)
결정성	실험집단	19	30.79	10.90	38.58(38.350)	7.214(.992)	34.53(34.295)	8.559(1.280)
	통제집단	19	30.05	7.28	31.21(31.440)	7.130(.992)	30.58(30.810)	7.396(1.280)
목적성	실험집단	19	27.63	3.45	29.63(29.751)	2.773(.666)	27.89(28.011)	3.089(.625)
	통제집단	19	28.05	2.92	27.68(27.565)	3.902(.666)	26.79(26.673)	3.326(.625)
확신성	실험집단	19	30.74	6.23	36.74(36.076)	6.100(1.027)	38.21(37.814)	6.460(1.180)
	통제집단	19	28.74	5.69	30.47(31.135)	5.680(1.027)	29.84(30.239)	4.488(1.180)
독립성	실험집단	19	33.00	4.37	35.68(35.888)	4.534(.693)	35.53(35.671)	4.501(.835)
	통제집단	19	33.47	4.55	32.95(32.743)	5.169(.693)	32.68(32.540)	4.498(.835)
준비성	실험집단	19	40.21	5.57	44.84(44.143)	3.236(1.745)	41.58(40.869)	4.234(1.189)
	통제집단	19	37.32	4.91	39.68(40.383)	10.515(1.745)	36.95(37.658)	6.753(1.189)
전체	실험집단	19	162.37	23.36	185.47(183.911)	17.585(3.114)	177.74(176.176)	19.330(3.110)
	통제집단	19	157.63	16.26	162.00(163.563)	19.980(3.114)	156.84(158.403)	18.246(3.110)

$M^a$  = 교정된 평균, SE = 표준 오차

전 측정치를 공변인으로 설정하여 공분산분석을 실시한 후 가설 검증을 하였다(표 10 참조).

**가설 3.** 독서치료를 활용한 진로프로그램에 참여한 실험집단의 여고생이 통제집단의 여고생에 비해 진로태도성숙도가 유의하게 더 높아질 것이다.

독서치료 프로그램을 실시한 후 진로태도성숙에 대하여 사전검사의 영향을 통제한 후 두 집단을 비교한 결과는 표 10과 같았다. 프로그램 실시 후 독서치료 프로그램은 진로태도성숙 전체 점수의 향상에 매우 효과적이었음이 확인되었다( $F=21.191$ ,  $p<.001$ ). 또한, 진로태도성숙의 하위요인인 결정성( $F=24.261$ ,  $p<.001$ ), 목적성( $F=5.384$ ,  $p<.05$ ), 확신성( $F=$

$11.408$ ,  $p<.01$ ), 독립성( $F=10.275$ ,  $p<.01$ )에서도 실험집단이 통제집단보다 유의하게 높았다. 그러나 준비성은 실험집단이 통제집단보다 향상되기는 하였으나 통계적으로 유의미한 차이는 없었다( $F=2.236$ ,  $p>.05$ ).

**가설 4.** 독서치료를 활용한 진로프로그램에 참여한 실험집단의 여고생이 통제집단의 여고생에 비해 진로태도성숙 효과가 유의하게 지속될 것이다.

독서치료 프로그램을 종료한 1개월 후 진로결정 자기효능감에 대하여 사전검사의 영향을 통제한 후 두 집단을 비교한 결과는 표 10과 같았다. 프로그램 종료 후 추후검사에서도 독서치료 프로그램은 진로결정 자기효능감 전체 점수의 향상에 매우 효과적이었음이 확인되었

표 10. 진로태도성숙 하위요인에 대한 집단 간 사전 사후 추후 공분산분석 결과

요인	변량원	SS		df		MS		F		p	
		사전	추후	사전	추후	사전	추후	사전	추후	사전	추후
결정성	공변인	1198.546	1214.062	1	1	1198.546	1214.062	64.217***	39.008***	.000	.000
	집단	452.809	115.231	1	1	452.809	115.231	24.261***	3.702	.000	.062
	오차	653.244	1089.306	35	35						
	수정합계	2367.579	2451.395	37	37						
목적성	공변인	118.603	111.593	1	1	118.603	111.593	14.123**	15.059***	.001	.000
	집단	45.215	16.913	1	1	45.215	16.913	5.384*	2.282	.026	.140
	오차	293.923	259.355	35	35						
	수정합계	448.553	382.553	37	37						
확신성	공변인	559.499	201.127	1	1	559.499	201.127	28.342***	7.714***	.000	.009
	집단	225.197	529.452	1	1	225.197	529.452	11.408**	20.306***	.002	.000
	오차	690.922	912.557	35	35						
	수정합계	1623.079	1778.974	37	37						
독립성	공변인	531.958	266.250	1	1	531.958	266.250	53.348***	20.145***	.000	.000
	집단	93.682	92.843	1	1	93.682	92.843	10.275**	7.025*	.003	.012
	오차	319.095	462.592	35	35					.000	.000
	수정합계	922.211	805.579	37	37						
준비성	공변인	231.505	239.759	1	1	231.505	239.759	4.161*	9.285**	.049	.004
	집단	124.367	90.590	1	1	124.367	90.590	2.236	3.508	.144	.069
	오차	1947.126	903.820	35	35						
	수정합계	2431.368	1347.368	37	37						
전체	공변인	6350.080	6333.001	1	1	6350.080	6333.001	34.713***	34.714***	.000	.000
	집단	3876.512	2957.526	1	1	3876.512	2957.526	21.191***	16.211***	.000	.000
	오차	6402.657	6385.209	35	35						
	수정합계	17987.368	16865.816	37	37						

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ 

다( $F=16.211$ ,  $p < .001$ ). 또한, 진로결정 자기효능감 하위요인인 확산성( $F=20.306$ ,  $p < .01$ ), 독립성( $F=7.025$ ,  $p < .05$ )에서도 실험집단이 통제집단보다 유의하게 높았다. 그러나 결정성, 목

적성, 준비성은 실험집단이 통제집단보다 향상되기는 하였으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다( $F=3.702$ ,  $F=2.282$ ,  $F=3.508$ ,  $p > .05$ )

## 논 의

본 연구에서는 ‘독서치료를 활용한 진로프로그램’을 일반계 여고생들에게 실시하여 진로결정 자기효능감과 진로태도성숙 향상에 효과가 있는지를 통제집단과 비교하여 검증하였다.

본 연구에서 설정된 가설의 검증 결과와 주요내용을 토대로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 가설 1을 검증한 결과 독서치료를 활용한 진로프로그램에 참여한 실험집단의 여고생이 통제집단의 여고생에 비해 진로결정 자기효능감이 유의하게 향상되었다. 실험집단의 진로결정 자기효능감의 모든 하위 요인 (목표선택, 정보제공, 문제해결, 미래계획)이 통제집단에 비해  $p < .001$  수준에서 유의하게 높았다. 이 결과를 통해 본 프로그램이 참여자들에게 자신의 진로와 직업에 관한 목표를 선택하고, 그에 따른 정보를 찾고 전공과 직업에서 나타나는 문제를 스스로 해결할 수 있다는 믿음을 갖게 해주었다는 것을 확인할 수 있었다. 또한, 참여자들이 자신의 진로에 대한 미래계획을 수립하는 데 있어 본 프로그램이 많은 도움이 되었음을 알 수 있었다. 진로결정 자기효능감의 변화가 프로그램 실시 전보다 향상되었다는 것과 하위요인 중 목표선택이 뚜렷하게 향상된 점은 배은경(2003), 김종하(2007)의 연구 결과와 일치한다. 그러나 본 연구에서는 진로결정 자기효능감 하위요인인 문제해결에서 유의한 차이가 있었으나, 배은경(2003), 김종하(2007)의 연구는 유의한 차이가 없음을 보고하고 있다. 이러한 결과는 본 연구의 실험 기간이 5주인데 비해 배은경(2003)의 연구는 실험 기간이 2주, 김종하(2007)의 연구는 실험기간이 4주로 실험 기간의 차이가 하나의

변인으로 작용한 것이라 생각된다. 배은경(2003)은 문제해결 요인 척도가 3문항으로 전공과 직업에서 어려움의 해결을 전공과 직업을 변경하는 방법을 요구한 데 비해, 본인의 연구에서 사용된 도서매체는 모두 한 분야에서 오랜 시간을 통해 자아실현을 한 예들이 많아 이런 결과가 나온 것이라고 밝히고 있다. 또한, 독서치료에 임하는 참여자의 적극적인 호응과 동기유발이 연구 결과의 긍정적인 촉진 효과를 가져 온다고 볼 수 있다. 이처럼 본 연구를 포함한 독서치료 관련 연구에 있어서 도서 매체의 선정과 독서치료에 임하는 대상자의 자세는 매우 중요한 변인이다. 본 연구에서 진로결정 자기효능감이 유의하게 향상된 것은 도서 매체 선정이 학생들의 요구에 부합된 결과라고 여겨지며 이 결과는 도서 매체 선정의 중요성을 시사하는 것이라 할 수 있겠다. 따라서 향후 독서치료를 활용한 진로프로그램의 다양한 접근과 이를 더 효과적으로 실시할 수 있기 위해서는 전문가와 공신력 있는 기관(한국도서관협회, 한국독서치료학회 등)의 상황별 도서 매체의 목록이 충분하게 확보되어야 할 것이다.

둘째, 가설 2를 검증한 결과 독서치료를 활용한 진로프로그램에 참여한 실험집단의 여고생이 통제집단의 여고생에 비해 진로결정 자기효능감의 긍정적인 향상이 지속되고 있음이 확인되었다. 본 프로그램 종료 1개월 후 실험집단과 통제집단에 추후검사를 실시한 결과 본 프로그램에 참여한 실험집단이 통제집단보다 진로결정 자기효능감 전체에서 유의하게 지속적인 향상 효과가 있음을 알 수 있었다. 진로결정 자기효능감 하위요인에서는 실험집단이 통제집단보다 목표선택, 문제해결에서 뚜렷한 향상 효과가 지속되었고, 직업정보와

미래계획에서도 지속적인 향상 효과는 있었다. 장선숙(2003)은 일반계 고등학생을 대상으로 실시한 일반적인 진로탐색프로그램에서 진로결정 자기효능감의 지속적인 효과가 있음을 확인하였고, 진로결정 자기효능감의 하위요인 중 자기평가, 직업정보탐색, 목표설정, 미래계획 및 문제해결에 지속적인 효과가 있음을 보고하였다.

셋째, 가설 3을 검증한 결과 독서치료를 활용한 진로프로그램에 참여한 실험집단의 여고생이 통제집단의 여고생에 비해 진로태도성숙이 유의하게 높았음이 확인되었다. 실험집단의 진로태도성숙도 하위요인인 결정성, 목적성, 확신성과 독립성이 통제집단에 비해 유의한 차이를 나타냈으나 준비성에서는 유의한 차이가 없었다. 이와 같이 본 연구의 결과는 고등학생들에게 독서치료를 활용한 진로프로그램을 실시한 배은경(2003), 권미영(2007), 김종하(2007)의 연구 결과와 일치한다. 또한, 고등학생들에게 일반적인 진로탐색 프로그램을 실시한 후 진로성숙도에 유의한 차이가 있음을 보고한 선행연구들의 연구 결과와도 일치한다(성경숙, 2001; 정복연, 2004). 본 프로그램은 실험에 참여한 학생들에게 자신이 선호하는 진로의 방향에 대한 확고함을 심어주는 결정성과 개인이 직업을 통해 구체적으로 얻고자 하는 목표지향성에 대한 목적성, 자신의 진로 선택에 있어서 믿음과 확신을 가질 수 있는 진로 확신성과 자신의 진로 문제를 주체적으로 결정할 수 있는 진로 독립성에 도움이 되었음을 알 수 있었다. 그러나 준비성에서 실험집단과 통제집단 간에 유의한 차이가 없었다는 것은 이들이 모두 진로 탐색 단계에 있는 시기의 학생들인 만큼 진로 결정에 필요한 사전 이해와 준비, 진로에 대한 관심 정도

는 두 집단 모두 별 차이가 없음을 보여주는 것이라 하겠다.

넷째, 가설 4를 검증한 결과 독서치료를 활용한 진로프로그램에 참여한 실험집단의 여고생이 통제집단의 여고생에 비해 진로태도성숙의 긍정적인 향상이 부분적으로 지속되고 있음이 확인되었다. 독서치료를 활용한 진로프로그램 종료 1개월 후 실험집단과 통제집단에 추후검사를 실시한 결과 독서치료를 활용한 진로프로그램에 참여한 실험집단이 통제집단보다 진로태도성숙도 전체에서 지속적인 향상 효과가 있었다. 진로태도성숙의 하위요인인 확신성과 독립성에서는 통제집단에 비해 지속적인 향상 효과가 있었으나, 결정성, 목적성, 준비성에 있어서는 지속적인 향상효과가 나타나지 않았다. 이 같은 결과는 본 프로그램에 참여한 학생들이 자신의 진로 문제를 주체적으로 결정할 수 있는 독립성과 진로 선택에 대한 믿음과 확신은 가지게 되었으나, 대학진학을 앞둔 일반계 고등학교 2학년이라는 현실을 감안해 보면 직업에 대한 지식과 진로탐색 및 준비를 소홀히 하게 되는 경향을 배제할 수 없는 결과라고 생각된다. 또한 청소년 진로성숙도 발달에 대한 단기종단연구를 통해 고등학교 때는 오히려 진로성숙도의 능력영역과 진로준비행동 영역이 하락하는 등 경우에 따라서는 진로성숙도가 하락하는 경향을 보인다고 보고한 임은미(2004)의 연구는, 고등학생들이 입시위주의 교육환경 속에서 진로탐색과 준비를 소홀히 하게 된다는 본 연구의 결과와 일치한다고 하겠다.

본 연구의 결과와 논의를 통해 결론을 내리면 다음과 같다.

첫째, 독서치료를 활용한 진로프로그램은 고등학생의 진로결정 자기효능감(목표선택, 직



업정보, 문제해결, 미래계획) 향상에 유의한 효과가 있었으며 1개월 후에도 그 효과는 지속되었다. 지금까지의 독서치료 연구 대상이 초등학생이나 중학생이 상당부분을 차지하고 있고, 그 연구도 자아개념 향상과 관련된 것이 주를 이루고 있다. 본 연구는 예술치료의 분야에서 발달적·예방적 차원의 독서치료가 고등학생의 진로상담에 있어 효과가 있음을 확인했다는 데 의의가 있다. 본 연구에 적용된 독서치료를 활용한 진로프로그램은 그 효과성이 확인된 유용한 진로지도 프로그램이라고 판단된다. 교육현장에서 진로지도를 담당하는 교사가 적용 대상 학생들의 발달단계와 진로발달 특성에 맞게 이 프로그램을 운영한다면 그 효과는 더욱 클 것으로 기대된다. 또한 최근 논술과 관련하여 학교는 물론 사회 전반적으로 독서의 중요성이 요구되며 이에 대한 관심도 커지고 있는 추세로 볼 때, 독서치료 프로그램이 효과적으로 활용될 것으로 기대된다. 따라서 고등학생의 발달수준에 맞는 독서치료를 활용한 다양한 진로집단상담 프로그램의 개발과 폭넓은 접근으로 교육현장에 적용시킨다면 긍정적인 교육적 성과를 기대할 수 있을 것이다.

둘째, 독서치료를 활용한 진로프로그램은 고등학생의 진로태도성숙(결정성, 목적성, 확신성, 독립성)향상에 유의한 효과가 있었으며, 1개월 후에는 부분적(확신성, 독립성)인 지속 효과가 있었다. 본 연구에 참여한 학생들은 자신의 진로를 보다 명확하게 결정할 수 있었고, 진로 선택에 있어서도 자신의 적성과 흥미를 고려한 현실적이고 구체적인 태도로 임하며, 독립적인 의지가 향상되었다. 따라서 학생들의 지속적인 진로태도성숙의 향상 효과를 보기 위해서는 학교 현장에서 체계적이고

장기적인 진로지도 계획이 확보되어야 할 것이다.

셋째, 독서치료가 효율적인 진로지도 방법으로 일반화되기 위해서는 연구 목적에 따른 상황별 도서 매체의 목록과 가이드 북 개발에 많은 연구가 필요하다고 본다. 독서치료를 활용한 프로그램의 성패는 도서 매체가 좌우한다고 해도 지나침이 없을 만큼 매우 중요한 변인이다. 또한 독서치료에서 자가치료(self-help)가 최근 들어 각광받고 있는데, 이는 적절한 시기에, 적절한 사람이, 적절한 책을 만나 책과 독자의 상호작용을 통해서 치료가 가능하다고 보는 것이다. 이처럼 독서치료는 상담자의 개입에서부터 자가치료에 이르기까지 다양한 형태가 존재하는데 이러한 독서치료의 장점을 살리기 위해서는 상황에 맞는 도서 매체의 목록이 필요할 것이다. 독서치료가 생활지도, 상담, 자아개념 향상, 심리치료 영역에서 효과적임을 여러 선행 연구에서 밝히고 있는데 이를 과학적인 방법으로 일반화시키기 위해서는 상황별 도서 매체의 풍부한 목록과 그에 따른 가이드 북 개발은 필수적인 것이다.

본 연구는 예술치료 분야에서 발달적·예방적 차원의 독서치료가 고등학생의 진로상담에 있어 효과가 있음을 확인했다는 데 연구의 의의가 있다. 그럼에도 불구하고 연구의 사례수가 적고, 특정 지역의 학생으로 국한되었다는 점이 연구결과를 일반화하는 데는 충분하지 않다는 연구의 한계를 지니고 있다. 또한 본 연구의 결과는 독서치료의 효과로 볼 수는 있지만, 순수하게 도서라는 매체를 통한 효과라고 보기에는 진로프로그램의 효과일 가능성을 배제할 수 없다는 연구의 한계가 있다.

본 연구 결과를 바탕으로 향후 독서치료를

활용한 진로상담프로그램의 효과적인 후속연구를 위하여 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 학교 현장에서 학생들이 집단적·발달적 독서치료에 적극적으로 참여할 수 있도록 하기 위한 도서 매체에 대한 흥미, 동기유발, 성실성과 감화를 촉진시킬 수 있는 방법에 대한 연구가 지속되어야 할 것이다. 둘째, 일반적인 진로상담프로그램과 독서치료를 활용한 진로상담프로그램과의 효과 비교 연구가 필요할 것이다. 뿐만 아니라, 다른 예술치료 분야와의 효과 비교 연구도 의미가 있을 것이다.

### 참고문헌

- 고용남 (2010). 독서치료 집단상담프로그램의 효과에 대한 메타 분석 - 2001년~2008년 석박사학위논문을 중심으로. 평택대학교 석사학위논문.
- 권미영 (2007). 독서를 활용한 진로 집단상담이 여고생의 진로성숙에 미치는 효과. 울산대학교 석사학위논문.
- 김봉환 · 정철영 · 김병석 (2009). 학교진로상담. 학지사
- 김선중 (2005). 진로장벽, 희망, 진로결정자기효능감이 진로준비행동에 미치는 효과. 홍익대학교 박사학위논문.
- 김용태 (1985). 청소년 비행치료를 위한 독서요법에 관한 연구. 원광대학교 석사학위논문.
- 김옥준 (2000). 독서요법이 초등학생의 주의력 결핍 과잉행동 감소에 미치는 효과. 동아대학교 석사학위논문.
- 김은희 (2000). 진로교육프로그램을 이용한 집단상담이 진로성숙 및 자아존중감에 미치는 효과. 서강대학교 석사학위논문.
- 김혜수 (2002). 진로의사결정 집단상담이 고등학생의 진로결정 자기효능감과 진로태도성숙도에 미치는 효과. 경성대학교 석사학위논문.
- 김현희 외(2004). 독서치료. 서울: 학지사
- 민태호 (2002). 진로교육프로그램을 이용한 집단상담이 고등학생의 진로성숙에 미치는 효과. 서강대학교 석사학위논문.
- 반금현 (2001). 집단적 독서요법을 통한 고등학교 학생의 자아개념 향상에 관한 연구. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 박현희 (2008). 독서요법을 통한 저소득층 청소년의 진로결정 자기효능감 향상에 관한 연구. 공주대학교 석사학위논문.
- 배은경 (2003). 독서를 통한 진로집단상담 프로그램이 여고생의 진로결정 자기효능감과 진로태도 성숙에 미치는 효과. 계명대학교 석사학위논문.
- 성경숙 (2001). 진로탐색프로그램이 고등학생의 진로태도에 미치는 영향. 단국대학교 석사학위논문.
- 손정표 (1999). 신독서지도방법론. 대구: 태일사
- 윤달원 (1990). 비행청소년의 자아개념육성을 위한 독서요법의 효과. 성신여자대학교 박사학위논문.
- 이기학 · 이학주 (2000). 대학생의 진로 태도 성숙정도에 대한 예언변인으로서의 자기-효능감 효과 검증에 대한 연구. 한국심리학회지: 및 심리치료. 12(1), 127-136.
- 이상희 (2005). 대학생의 진로장애와 진로태도 성숙의 관계-진로자기효능감과 사회적지지 효과. 연세대학교 박사학위논문.
- 이은경 (2001). 자기효능감이 진로발달에 미치는 영향. 이화여자대학교 일반대학원 박사학위 논문.

- 이지혜 (2003). 저소득층 가정 아동의 자아존중감 증진을 위한 독서치료 효과. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 이희정 (2001). 독서요법이 대학생의 자아정체감 정립에 미치는 효과 연구. 충남대학교 석사학위논문.
- 임언 · 정윤경 · 상경아 (2001). 진로성숙도 검사 개발 보고서. 한국직업능력개발원.
- 임은미 (2004). 청소년 진로성숙도의 발달에 대한 단기종단연구. 교육학연구. 42(3), 325-348.
- 장석민 · 임두순 · 송병국 (1991). 진로성숙도 표준화 연구. 한국교육개발원.
- 정복연 (2004). 진로지도 프로그램이 고등학생의 자아정체감과 진로성숙도에 미치는 효과. 한국교원대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 최선희 (1997). 아동의 자아개념과 인간 관계 증진을 위한 독서요법의 효과. 경북대학교 석사학위논문.
- 최인재 (2009). 2009 한국 청소년 진로직업 실태조사. 한국청소년정책연구원.
- 최정인 (2007). 진로결정자기효능감, 진로상담태도, 진로상담에 대한 기대와 상담성과 간의 관계 모형. 홍익대학교 박사학위논문.
- 최학균 (2001). 여고생을 대상으로 한 진로지도 프로그램 적용이 진로성숙도에 미치는 효과. 공주대학교 석사학위논문.
- 함수희 (2008). 독서치료가 초등학생의 학업적 자기효능감에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 한국도서관협회 (2007). 상황별 독서 목록: 증보판, 서울: 한국도서관협회.
- 황백현 (1988). 독서심리학개론. 서울: 도서문화.
- 황의백 (1996). 독서요법. 서울: 범우사.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147.
- Betz, N. E. & Taylor, K. M., (2006). Career self-efficacy theory: back to the future. *Journal of Career Assessment*, 14(1), 2-11.
- Crites, J.O.(1978). *Career maturity inventory: Attitude scale*. Monterey. CA:CTB / Mc Graw-Hill.
- Hackett, G. & Betz, N. E. (1981). A self-efficacy approach to the career development of women. *Journal of Vocational Behavior*, 18(3), 326-339.
- Hynes, A. M., & Hynes-Berry, M. (1994). *Bibliotherapy-Interactive process: A Handbook*. St. Cloud, MN: North Star Press of St. Cloud.
- Hynes, A. M., & Hynes-Berry, M. (1986). *Bibliotherapy, Interactive Process*. Colorado: Westview Press.
- John T. Pardeck.(1998), *Children in foster care and adoption: a guide to bibliotherapy*. Greenwood Press.
- Savickas, M .L.(1990). The use of career choice process scales in counseling practice. In Watkins, C.E., & Campbell, V.L.(eds.). *Testing in counseling practice*. 373-417. Hillsdale, NJ; Erlbaum.
- Super, D.E.(1955). Dimensions and measurement of vocational maturity. *Teachers College Record*, 57(3), 151-163.
- Taylor, K.M., & Betz, N.E.(1983). Application of self-efficacy theory to understanding and treatment of career indecision. *Journal of Vocational Behavior*, 22(1), 63-81.
- Pardeck, J. T., & Pardeck, J. A. (1998). *Children in Foster Care and Adoption: A Guide to*

*Bibliotherapy*. London: Greenwood Press.  
Westbrook, B. W.(1983). Career maturity: the concept, the instruments, and the research. In W. Bruce Walsh & Samuel H. Osipow (Eds.) *Handbook of vocational psychology*, Lawrence Erlbaum Associates, London.

1차원고접수 : 2010. 10. 8.

수정원고접수 : 2011. 2. 24.

최종게재결정 : 2011. 2. 25.

## **The Effects of Career Program using Bibliotherapy on the Career-Decision Self-Efficacy and Career Attitude Maturity of High School Girls**

**Jeong-Ah Han**

Kangwon National University

The purpose of this study is to examine the effects of reconstructed career program, combined interactive of bibliotherapy into general career counseling, on the career-decision self-efficacy and career attitude maturity of regular high school girls. The experimental design used in this study is 'pretest-posttest control group design', the data collected after experiment carried out ANCOVA(analysis of covariance) with pretest score as covariate variable and used SPSS/WIN 12.0 program. As a result, the bibliotherapy group got the positive effects on career-decision self-efficacy and career attitude maturity. Especially, goal selection, career information, problem solving, future plan, the lower factor of career-decision self-efficacy, had significantly improved compared to the control group and so did the lower factor of career attitude maturity, determinacy, goal-driven, confidence, independence. It was proven that the positive effects of the career-decision self-efficacy and career attitude maturity have lasted for 1 month even after the end of program.

*Key words* : *Bibliotherapy* , *Career-decision self-efficacy*, *Career attitude maturity*.