

독서치료가 대학생의 역량에 미치는 영향

The Effect of Bibliotherapy Courses on the Competency of College Students

이연옥(Yeon-Ok Lee)*

〈목 차〉

- | | |
|----------------|--------------|
| I. 서론 | II. 연구결과 |
| 1. 연구배경 및 연구목적 | 1. 양적 분석 결과 |
| 2. 관련 연구 | 2. 질적 분석 결과 |
| 3. 연구방법 | III. 논의 및 결론 |

초 록

본 연구의 목적은 독서치료가 대학생의 역량에 미치는 영향을 규명하는 것이다. 이를 위해 독서치료 강좌에 참여한 학생을 대상으로 1) 역량정도의 변화를 양적으로 측정하여 분석하였으며, 2) 독서치료 강좌에 대한 학생들의 경험을 기술한 자료를 토대로 질적으로 분석하였다. 연구결과, 독서치료는 대학생의 자아정체성을 형성하고, 대인관계 형성에 도움을 주며, 문제해결, 성취동기를 강화하는 등 대학생의 역량을 향상시키는 것으로 조사되었다. 이러한 결과는 대학생들의 역량 강화를 위한 교육과정에 독서치료 강좌를 편성 운영하는 것에 대한 타당한 근거가 될 수 있다.

키워드: 독서치료, 역량, 역량 강화, 대학생 역량

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the effect of bibliotherapy on college students' competency. For this purpose, data were collected from the students who participated in bibliotherapy class. As a result, it was found that bibliotherapy strengthened college students' competency. Specifically, it was found that bibliotherapy has a positive effect on enhancing self-identity and interpersonal relationships in college students. In addition, it has a positive effect on problem solving, and motivation for achievement. These results may be a rationale for the need of bibliotherapy course to strengthen students' competency at college.

Keywords: Bibliotherapy, Competency, Competency enhancement, Competency of college students

* 부산대학교 문헌정보학과 강사(idisfeel@hanmail.net)

•논문접수: 2019년 11월 16일 •최초심사: 2019년 11월 27일 •개재확정: 2019년 12월 13일

•한국도서관정보학회지 50(4), 561-580, 2019. [<http://dx.doi.org/10.16981/kliss.50.201912.561>]

I. 서론

1. 연구배경 및 연구목적

최근 정보기술의 급변과 지식정보량의 급증으로 사회가 보다 불확실하면서도 빠르게 변화하면서 지식의 단순한 획득을 넘어 다양한 능력을 요구하는 '역량'이란 용어가 주목받고 있다. 역량이란 인지적 능력으로 한정된 직무능력의 개념을 넘어 지식뿐 아니라 기술과 태도 등을 포함하는 광범위한 개념이라 할 수 있다(김안나, 이병식 2003). 직무의 성공적인 수행과 관련된 협의의 개념에서 개인의 성공적인 삶과 사회발전을 위해 요구되는 포괄적 능력이라는 개념으로 지칭되면서(DeSeco 2005; 정윤숙 외 2019), 역량은 타고난 능력이나 성향이라기보다는 길러지고 학습될 수 있는 것으로 인식되고 있다(김은주, 성명희 2016). 바로 지식기반사회에서 경쟁력 확보를 위해 인간발달의 생애를 통해 개발해야 할 핵심능력으로 간주되면서 '교육'을 통한 역량개발의 중요성이 강조되고 있는 것이다.

이에 따라 고등 교육기관인 대학에서도 사회의 빠른 변화와 다양한 요구를 충족시켜 줄 수 있는 역량을 갖춘 인재를 양성하는 것에 대한 관심이 고조되고 있다. 대학생의 역량은 개인의 삶에 있어서 성공을 제공할 뿐 아니라 사회 및 국가의 발전을 위해 도움이 되는 능력이기에 대학교육을 통해 역량을 길러내는 것이 더욱 강조되고 있는 것이다. 이를 반영한 듯 호주, 뉴질랜드, 미국, 영국 등의 세계 선진 대학에서는 대학생의 역량강화를 대학의 중요한 책무로 여기며, 대학생들이 갖추어야 할 역량을 규명하고 이에 적합한 교과목을 개발 운영하는 등의 역량기반 교육을 수행하고 있다(김효진 2016; 정윤숙 외 2019).

최근 우리나라 대학 교육에 있어서도 학생들의 역량에 대한 관심이 매우 높은 상황이다. 학령인구의 감소로 학교 정원감축과 구조조정이라는 불가피한 상황에서 학생들의 역량 강화가 대학교육의 질 관리 및 경쟁력 강화를 위한 핵심적 과제로 제시되고 있다. 그 일환으로 대학에서 교육과정을 통해서 학생들의 역량을 강화하기 위해 기존의 지식기반 교육에서 역량기반 교육과정으로 개편하려는 움직임들이 늘고 있다. 구체적으로 학생들의 역량을 발전시키기 위한 비교과프로그램을 개발하거나 정규 교과과정에 관련 교과목을 개발 운영하는 등 역량기반 교육과정으로 전환하기 위해 다각적인 모색을 하고 있다(김효진 2016; 김은주, 성명희 2016).

이처럼 대학의 교육개혁을 위한 핵심과제로 대학생의 역량을 강화하는 교과과정을 개발하고 운영해야 하는 국내 대학이 처한 현실을 고려해서 이 연구에서는 '독서치료가 대학생의 역량 강화에 효과가 있는가?'라는 의문으로 출발하여 독서치료 강좌가 대학생의 역량을 지원하는 교과목으로서 가능성 있는지를 탐색해보았다.

독서치료는 책읽기를 통해 개인의 정서적, 심리적 문제를 통찰하도록 하여 그 상처가 완화되거나 치유될 수 있도록 지원함으로써 개인의 성장과 발달을 도모한다. 독서치료가 대학생

의 상처치유에 유용할 뿐 아니라 자아존중감을 비롯하여 행복감 및 심리적 안녕감을 향상시키는 등 학생들의 심리 정서적 측면에서 효과가 있다는 점은 다양한 연구에서 규명되고 있다 (구연배 2007; 김수경 2008; 이연옥 2009; 서기자 2012; 김용수 2012; 이승채 2013; 이현실 2019). 하지만 독서치료를 학생들의 역량의 관점에서 조명하고 독서치료가 학생들의 역량에 미치는 영향을 실질적으로 규명한 연구는 부족한 상황이다.

따라서 본 연구에서는 독서치료가 대학생의 역량에 미치는 영향을 실제적으로 규명하는 것을 목적으로 하는 것으로 대학에서 학생들의 역량을 지원하는 독서치료 교과목의 운영 가능성을 모색해보는 데 주안점을 두고 수행되었다. 이런 점에서 이 연구의 결과는 대학의 역량 기반 교과목 개발에 대한 시사점을 제공할 수 있을 것이라 본다.

2. 관련 연구

대학생을 대상으로 하는 독서치료 연구는, 독서치료 프로그램을 개발하고 적용하여 독서치료의 다양한 효과와 의미를 탐색하거나 검증하는 연구가 다수를 차지한다. 먼저 독서치료에 있어서 치료적 효과에 주목한 연구로서 이연옥(2009)의 연구와 이현실(2017)의 연구를 들 수 있다. 이들 연구에서는 독서치료가 대학생들에게 마음의 상처와 문제를 발견하여 그것을 치유하고 자신을 긍정적으로 변화해 나가는 데 주요한 영향을 미치는 것으로 나타난다. 이와 관련하여 이연옥은 독서치료가 역기능가정에서 성장한 대학생의 상처대처와 극복에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다. 또한 이현실은 독서치료프로그램이 집단상담으로서의 치료적 효과를 제시하고 있는데 집단상담의 형식으로 진행된 독서치료가 대학생들이 문제에 필요한 정보를 얻고, 문제와 치료방법을 명료화하는데 도움을 주는 것으로 분석하고 있다.

다음으로, 독서치료는 대학생의 자아존중감을 향상시키는 데도 유용한 것으로 확인되고 있는데 이와 관련된 연구는 김수경(2008), 서기자(2012), 김용수(2012)의 연구가 대표적이다. 독서치료가 자아존중감을 향상시킨다는 사실은 대학생 이외에도 유아, 초등생, 중등생을 대상으로 하는 여러 연구에서도 밝혀지고 있다(Doll, Doll 1997; 이현림 외 2005; 조효숙, 이진숙 2008; 이찬숙 외 2009).

뿐만 아니라 독서치료는 대학생의 부정적 정서를 회복하거나 스트레스를 줄이는 데도 효과가 있는 것으로 확인된다. 김길자(2008)는 문학을 통한 독서치료를 대학생에게 적용하여 독서치료가 부정적 정서를 회복하는 데 효과가 있는 것으로 보고하고 있으며, 구연배(2007)는 독서치료가 대학생들의 자아형성과정에서 겪는 스트레스를 줄이는 데 유의한 효과가 있음을 설명한다.

나아가 독서치료는 대학생의 행복감과 심리적 안녕감의 향상에 긍정적인 효과가 있는 것으로 보고된다. 이승채(2013)는 대학생의 행복지수 제고를 위한 독서치료 프로그램을 개발 적용하여 그 효과를 고찰한 결과, 독서치료가 삶의 만족도 제고와 부정적 감정 빈도의 감소에

효과가 있는 것으로 보고하고 있다. 또한 이현실(2019)은 독서치료가 대학생의 심리적 안녕감을 향상시키는 데 유효한 것으로 밝히고 있다.

이처럼 많은 연구들이 독서치료가 대학생의 상처치유에 유용할 뿐 아니라 자아존중감을 비롯하여 행복감 및 심리적 안녕감을 향상시키는 등 학생들의 심리 정서적 측면에서의 효과와 의미를 규명함으로써 대학에서 독서치료프로그램 운영의 필요성을 강화하고 있다. 하지만 독서치료를 학생들의 역량의 관점에서 조명하고 독서치료가 학생들의 역량에 미치는 효과를 실질적으로 규명한 연구는 부족한 상황이다. 관련 연구로서는 학생들의 핵심역량 강화에 문학치료가 유효한지를 탐색한 채연숙과 조희주(2018)의 연구가 있다. 이는 대학에서 운영하는 문학치료실습 교과목이 수강생들의 핵심역량을 강화하는 데 미치는 효용성을 살펴본 것으로, 참여 학생에 대한 참여관찰 및 심층면담, 학생들의 자기보고식 소감문을 토대로 분석한 결과 학생들의 자기관리역량, 대인관계역량, 글로벌역량, 의사소통역량, 종합적 사고역량에 해당되는 활동들이 활성화되었음을 보고하고 있다. 그러나 수업전후로 학생들의 역량 변화에 대한 실제적인 검증이 이루어지지 못하였기에 학생들의 역량에 미치는 문학치료의 효과를 체계적으로 확인하기에는 한계를 가진다.

독서치료 이외에도 대학의 특정 교과목 및 프로그램이 학생들의 역량 향상에 영향을 미치는 여부나 정도를 파악하려는 연구가 이루어지고 있다. 대표적으로 이명희(2012)는 대학생의 핵심역량 강화를 위한 독서지도 교과목 개발 연구에서 독서지도교과목이 참여 학생들의 독서력, 자아정체감, 협업능력, 의사소통능력, 배려심, 타인에 대한 이해능력의 향상에 기여한 것으로 보고하고 있다. 하지만 이 연구는 교과목개발에 초점을 둔 연구로 수업전후 학생들의 역량에 대한 실제적 효과 검증이 이루어지지 않았다는 점에서 아쉬움이 있다. 이외에도 교양으로 개설된 교과목이 대학생의 역량에 미치는 효과를 규명한 연구(강미영 2015; 박진영 2019), 대학 프로그램이 대학생의 역량에 미치는 영향을 검증한 연구(권순철 외 2015) 등 대학의 특정 교과목 및 프로그램이 대학생의 역량에 미치는 영향을 규명하려는 연구가 일부 수행되고 있지만 관련 연구의 축적이 요구되는 실정이다. 대학생의 역량을 지원하는 교육과정의 개발과 운영이 국내 대학의 당면 과제라는 점을 고려한다면 관련 교과목의 개발과 그 효과에 대한 검증을 수행하는 연구가 다각적인 측면에서 수행되어질 필요가 있다.

이상의 관련 연구를 토대로 본 연구에서는 독서치료가 학생들의 역량에 미치는 영향을 규명함으로써 대학에서 독서치료 강좌의 역량기반 교과목으로서의 가능성을 모색해보고자 하였다.

3. 연구방법

가. 연구대상자 선정 및 자료수집 방법

본 연구에서 대학생의 역량에 미치는 독서치료의 영향을 분석하기 위해 S대학의 2019년도에 개설된 독서치료 강좌를 수강하고 있는 학생을 의도적으로 표집하여 연구대상자로 선정

하였다. 아울러 비교집단으로서 동일 대학, 동일 시기에 개설된 강좌인 독서지도 강좌 수강생을 연구대상자로 선정하여 독서치료 강좌 수강생과 비교하였다.

독서치료 강좌가 학생들의 역량에 미치는 영향을 규명하기 위한 자료의 수집은 첫째, S대학교 독서치료 강좌와 독서지도 강좌에 참여한 학생을 대상으로 역량정도의 변화를 측정하는 설문조사를 통해 이뤄졌다. 수업 첫날에 연구목적과 절차를 소개하고 설문 참여의지가 있는 학생들을 대상으로 설문을 받았다. 그리고 참여자의 익명성과 비밀보장을 약속하였으며, 수집한 자료는 연구목적으로만 사용된다는 것을 설명하였다. 그 결과 독서치료 강좌를 수강하는 56명 중 51명의 학생과 비교집단으로 선정한 독서지도 강좌를 수강하는 46명 중 41명의 학생이 설문에 참여하여 총 92명으로부터 설문자료를 수집하였다. 설문은 사전검사와 사후검사로 2회에 걸쳐 수행되었다. 수업 참여자에게 총 14주차 수업의 첫 주차에 사전 검사를, 마지막 주차에 사후 검사를 실시하였다. 수집된 설문은 SPSS 25 통계프로그램을 이용하여 분석하였다.

둘째, 학생들의 역량에 미치는 영향을 독서치료 강좌에 참여한 학생들의 경험에서 구체적으로 어떻게 구현되고 있는지를 살펴보고자 질적 분석을 시도하였다. 이를 위해 독서치료 강좌를 수강하는 학생들 중 설문에 참여한 학생들을 대상으로 수업 마지막 주차에 독서치료에 대한 경험과 효과를 묻는 질문지를 배포하고 수집하여 질적 분석을 하였다. 구체적인 질문은 다음과 같다. ① 독서치료 강좌에 참여하면서 자신에게 도움이 되거나 효과가 있었던 부분은 무엇인가요? ② 독서치료 강좌에 참여 이후 자신이 변화된 점은 무엇인가요? 이들 질문에 대한 학생들의 의견을 검토한 뒤 대학생 역량과 관련된 경험을 도출하고 이를 유형화하여 분석하였다.

나. 독서치료 강좌의 프로그램 구성과 진행

독서치료 강좌의 프로그램은 학생들의 상처와 성장을 지원하는 상황과 그 상황에 맞는 치유용 도서로 구성되었다. 구체적인 상황은 <자신의 마음 들여다보기>, <성장의 아픔>, <부모와 자녀>, <가정폭력>, <성인아이>, <사랑>, <화>, <상실감에 대한 애도>, <자아 찾기>, <죽음>, <공감>, <치유와 성장>이라는 12가지 유형으로 구분하였으며, 각 상황별로 주제체인 도서와 보조매체인 그림책을 선정하여 활용하였다. 전체 프로그램은 강좌와 프로그램을 소개하는 첫 주와 프로그램을 평가하는 질문지를 작성하는 마지막 주를 포함하여 총 14회에 걸쳐 운영되었다.

프로그램은 56명의 수강생이 참여자로서 함께 자료를 읽고 토론하며 상호작용을 강화하는 집단상담 형식으로 운영되었다. 이를 위해 참여자들이 사전활동인 ‘읽기 과정’으로서 수업 전에 선정된 자료를 미리 깊이 읽고 자신과 만나는 과정을 경험하도록 했다. 두 번째 사전활동인 ‘쓰기 과정’으로서 책 읽는 과정에서 일어났던 자신의 생각과 감정, 느낌을 수업 전에 미리 작성하도록 하고 이 자료를 수업에 지참하도록 하였다. 이후 수업에서의 실제 활동인 ‘말하기

과정'으로 참여자가 읽고 작성한 자료를 바탕으로 이야기하고 표현하며 소감을 나누는 활동을 수행하도록 하였다. 특히 수업활동에서 연구자가 진행자로 참여하여 발문과 참여자들의 발표에 피드백을 제공하는 역할을 수행하였으며 참여자의 자기개방과 공감, 피드백 등의 상호작용이 활발히 일어나도록 중재하였다.

다. 측정도구

본 연구에서 대학생의 역량을 측정하기 위한 설문조사는 권일남과 김태형(2010)이 개발한 청소년활동 역량 척도를 사용하여 수행되었다. 이는 자아역량(6문항), 신체역량(5문항), 갈등조절역량(6문항), 문제해결역량(5문항), 성취동기역량(5문항), 대인관계역량(4문항), 리더십역량(4문항), 시민성역량(7문항)이라는 8개의 요인, 총 42개의 문항으로 구성되었으며 모두 '전혀 그렇지 않다', '그렇지 않다', '보통이다', '그렇다', '매우 그렇다'의 리커트 척도(Likert scale)를 이용한 5점 척도 문항으로 이루어졌다. 이 도구를 활용한 이유는 대학생은 발달단계상 후기 청소년기에 해당하고, 본 연구가 독서를 통해 수업 참여자간의 상호작용을 강화하는 집단 활동 프로그램이라는 점에서 청소년활동 역량 척도를 사용하는 것이 적합하다고 판단하였기 때문이다.

측정도구의 신뢰도는 전체 42개의 문항의 Cronbach α 값이 0.939로 높은 수준의 신뢰도를 보였고, 하위 8개의 요인에서도 최소 0.632~최대 0.923의 범위로 사회과학에서의 만족할만한 수준인 0.6이상으로 나타났으므로 만족할만한 신뢰도를 갖는다는 것을 알 수 있다(<표 1>참고)(남궁근 2010, 512).

<표 1> 청소년 활동역량 측정도구의 신뢰도 검증

구분	문항 수	Cronbach의 α
자아역량	6	0.923
신체역량	5	0.836
갈등조절역량	6	0.849
문제해결역량	5	0.836
성취동기역량	5	0.836
대인관계역량	4	0.632
리더십역량	4	0.802
시민성역량	7	0.790
전체	42	0.939

II. 연구결과

1. 양적 분석 결과

독서치료 강좌가 대학생의 역량에 미치는 효과를 파악하고자, 프로그램을 실시하기 전에 독서치료에 참여한 집단과 참여하지 않은 집단의 역량 정도를 파악하기 위해 사전검사를 실시하였다. 역량점수는 앞서 제시한 측정도구의 42개 문항에 대한 응답의 평균값으로 계산되었다. 그 결과, 독서치료에 참여한 집단의 역량평균은 3.35점이며, 비참여집단의 평균은 3.48점으로 두 집단 간에는 유의한 차이가 없는 것으로 확인되었다($t=-1.369$, $p=0.174$)(<표 2> 참고).

<표 2> 독서치료 참여 집단과 비참여 집단의 사전 역량 점수 비교(t-test)

구분	N	평균	표준편차	평균차이	t	p
독서치료 참여집단	51	3.35	0.46	0.13	-1.369	0.174
독서치료 비참여집단		3.48	0.47			

독서치료 참여이후 학생들의 역량의 변화를 알아보기 위해서 독서치료에 참여한 학생과 참여하지 않은 학생들을 대상으로 사후검사를 시도하고 사전검사 결과와 비교해보았다. <표 3>을 보면 독서치료에 참여한 학생들의 역량점수는 참여 전 평균 3.35점에서 참여 후 평균 3.77점으로 역량점수가 0.42점 상승한 것으로 나타났으며 이는 통계적으로 유의미한 차이인 것으로 확인되었다($t=-4.697$, $p=0.000$). 반면, 독서치료에 참여하지 않은 대학생 집단의 경우 사전에 검사한 역량평균 점수가 3.48점, 사후 점수가 0.47점으로 0.01점이 감소된 것으로 나타났으나 통계적으로는 유의미하지 않는 것으로 확인되었다. 결과적으로 독서치료 비참여집단의 경우 역량변화가 없는 반면에 독서치료에 참여한 집단은 참여 이후 역량이 향상되었다는 것을 알 수 있다.

<표 3> 독서치료 참여집단과 비참여집단의 사전 · 사후 역량 점수 비교(t-test)

구분	구분	N	평균	표준편차	평균차이	t	p
참여집단	사전검사	51	3.35	0.46	0.42	-4.697	0.000***
	사후검사		3.77	0.44			
비참여집단	사전검사	41	3.48	0.47	0.01	0.065	0.949
	사후검사		3.47	0.42			

*** $p<0.001$

다음으로 독서치료에 참여한 학생들의 역량을 구성하는 하위요인이 참여 전후로 어떻게 변화하였는가를 살펴보았는데, 참여 이후 학생들의 자아역량, 신체역량, 갈등조절역량, 문제해결역량, 시민성역량, 리더십역량, 대인관계역량, 성취동기역량 모두 상승한 것으로 나타났으며, 이는 통계적으로도 유의미한 것으로 확인되었다($p<0.001$, $p<0.01$). 하위 역량 중 자아역량이 0.57점 상승하여 가장 높게 변화한 것으로 확인되었으며, 자아역량(0.57점) $>$ 신체역량(0.45점) $>$ 갈등조절역량=문제해결역량(0.40점) $>$ 시민성역량(0.39점) $>$ 리더십역량(0.38점) $>$ 대인관계역량(0.37점) $>$ 성취동기역량(0.35점) 순으로 상승한 것으로 조사되었다(<표 4> 참고).

〈표 4〉 독서치료 참여 집단의 하위 역량 사전·사후검사 결과 비교

구분	그룹	평균	표준편차	평균차이	t	p
자아역량	사전	3.55	0.59	0.57	-4.644	0.000***
	사후	4.13	0.65			
신체역량	사전	2.86	0.83	0.45	-2.943	0.004**
	사후	3.32	0.72			
갈등조절역량	사전	3.12	0.80	0.40	-2.767	0.007**
	사후	3.53	0.66			
문제해결역량	사전	3.41	0.57	0.40	-3.368	0.001**
	사후	3.81	0.63			
성취동기역량	사전	3.36	0.59	0.35	-3.162	0.002**
	사후	3.68	0.53			
대인관계역량	사전	3.54	0.61	0.37	-3.045	0.003**
	사후	3.91	0.62			
리더십역량	사전	3.57	0.76	0.38	-3.014	0.003**
	사후	3.95	0.51			
시민성역량	사전	3.41	0.57	0.39	-3.390	0.001**
	사후	3.80	0.61			

*** $p<0.001$ ** $p<0.01$

2. 질적 분석 결과

이 절에서는 대학생의 역량에 대한 독서치료의 효과가 독서치료 강좌에 참여한 학생들의 경험에서 구체적으로 어떻게 구현되고 있는지를 질적으로 분석하였다. 이를 위해 독서치료 강좌의 효과에 대한 학생들의 의견과 경험을 기술한 자료를 검토한 뒤 대학생 역량과 관련된 경험을 도출하고 이를 유형화하여 분석해보았다. 분석결과, 독서치료에서 학생들의 역량과 관련한 공통된 경험은 (1) 자기이해와 자아존중 (2) 문제해결 (3) 자기변화 및 성장에 대한 동기와 의지 (4) 타인에 대한 이해와 공감이라는 네 가지 범주로 유형화되었다. 이들 범주에서 참여 학생들이 경험한 구체적인 내용을 살펴보면 다음과 같다.

가. 자기이해와 자아존중

독서치료 강좌에서 학생들은 자신의 내면을 들여다보는 경험을 하고 이 과정을 통해 자기 이해의 경험이 확대되는 것으로 확인되었다. 이는 학생들이 독서치료 강좌의 효과와 의미를 기술한 자료에서 주요한 키워드로 광범위하게 나타나고 있었는데, '책을 읽으면서 내가 보였다', '나를 배우는 시간이었다', '내가 몰랐던 내 내면을 알 수 있었다', '나를 잘 몰랐는데 그것을 알게 해주었다', '나를 객관적으로 이해하게 되었다'고 하였다. 그리고 수업을 통해서 '나를 찾은 기분이었고', '자신을 알아감이 좋았고 의미있었다'고 하였다. 관련한 세부 내용은 다음과 같다.

책을 읽으면서 나의 상황이 보였기에 내가 겪은 바를 객관적으로 이해하게 되었다. 책에 나온 상황에 나를 대입시켜 봄으로써 내 자신을 더 이해하게 되었다. 나 자신에게 솔직해질 수 있었고, 나의 내면을 들여다볼 수 있었던 시간이었다. 걸으면서는 밝고 긍정적인 것처럼 보이지만 나의 속은 정말 어둡고 불만이 많은 사람이었다. 그런데 내 마음을 매주 표현하는 시간을 가지다보니 나의 속마음들이 많이 드러날 수 있어서 좋았다.(학생 1)

대학에서 많은 수업을 들었지만 나를 들여다보는 시간이 없었다. 독서수업을 하더라도 내가 아닌 책을 분석하고 책속에 등장하는 주인공이 나보다 우선시 되었다. 이 수업에서는 그 모든 것들보다 내가 우선순위에 있었다. 지금까지 나는 나에 대해 잘 안다고 자만해왔던 것 같다. 내가 무슨 음식을 좋아하고 취미는 무엇인지 늘 밖으로부터 들어와서 익숙한 대답을 할 줄 알았다. 그러나 내 안으로부터의 질문은 생소하게 느껴졌다. 내 성격은 어떠한지 상처를 받을 때면 어떻게 행동하고 대처하는지 등은 생소했다. 내안을 꺼내 놓아보는 것은 낯설고도 때로 피하고 싶은 일이었다. 이 수업에서 온전히 나를 볼 수 있는 시간, 20년 평생 마주하지 않았던 '나'를 배우는 기회이고 수업이었다.(학생 2)

지금까지의 4년 동안의 수업은 기업설명, 기업전략계획 수립 등 같은 내용들뿐이었다. 학교에서 나 자신에 대한 이야기를 해볼 기회가 없었는데 사라진 나의 존재를 찾은 기분이라 좋았다.(학생 4)

나 자신을 찾아가는 수업이었다. 나는 이 수업에서 내 감정에 솔직해지려고 노력을 많이 하였고 그 결과 수업을 통해서 내 자신이 누구인지 어떻게 살아가야 하는지 대해 많은 생각을 해볼 수 있는 수업이었다.(학생 5)

항상 내가 왜 우울한지 왜 자존감이 낮은지 왜 사람들의 눈치를 보는지 이유를 알 수 없었다. 이유도 물론 채 스트레스 받고 힘들었는데 이 수업을 통해 내 모습을 돌아보게 되고 나라는 사람을 한 발짝 더 가까이서 볼 수 있게 된 것 같다.(학생 3)

이처럼 참여 학생들은 책을 읽는 과정에서 자신이 보이고, 자신을 들여다보는 과정에서 자신의 문제가 무엇인지, 그 문제가 어디로부터 출발하는지를 스스로 깨닫게 됨으로써 자기 자신과 자기 문제에 대해서 객관적으로 인식하고 이해하는 자기이해의 경험을 하는 것으로 나타났다.

또한, 이러한 자기이해 경험은 자신의 소중함을 인지하는 자기존중의 단계로 이어지는 것으로 확인되었다. 이를테면, ‘나를 좋아할 수 있게 된 것 같다’, ‘남과의 비교를 할 것이 아니라 나의 장점과 능력을 믿고 발전시키며 행복하게 살아가자’, ‘내가 중요하다는 걸 느끼고 내 자신을 사랑하게 되었다’, ‘나 자신을 좀 더 소중하게 대할 수 있는 계기가 되었다’ 등과 같은 진술이 그 대표적 사례이다. 학생들이 보고한 자기존중의 경험에 대한 구체적인 내용을 다음에서 살펴볼 수 있다.

자존감이 조금 높아진 것 같다. 내가 읽은 책에서 주인공이 스스로를 사랑하려고 노력하는 모습이 인상 깊었다. 책에서 자신을 사랑하는 법이 적혀있었던 것 같다. 살찐 나와 날씬한 나가 따로 있는 것이 아니라 그냥 나를 조금 좋아할 수 있게 된 것 같다.(학생 1)

제일 공감되고 힘이 되었던 부분은 모든 사람이 같을 수 없으며 저마다 잘할 수 있는 능력치가 있는 것이다. 그래서 남과의 비교를 하면서 팬한 자신감과 자존감을 잃지 말고 나 자신에게 집중해서 나의 장점과 능력을 믿고 그것을 발전시키며 행복한 마음으로 살아가자는 것이다. 내 자신의 자존감을 지켜준 책이므로 힘들 때마다 한 번씩 읽고 싶다.(학생 8)

나는 평소 자존감이 낮았는데 무엇보다 내가 중요하다는 걸 느끼고 내 자신을 사랑하게 되었다. 그리고 힘든 일이 있을 때 내가 제일 불행하다고 생각했지만 수업에 참여한 사람들과 소통해보니 내 자신이 제일 불행한 것이 아니었고 그렇게 생각하면서 더 아파한 내가 어리석었다는 것을 알게 되었다.(학생 9)

책을 통해 진정한 나에 대해 알아 보게 되면서 내 자신을 사랑하게 되었다. 가끔씩 생각나던 나의 못된 점과 부족한 점에 우울해지고 거울을 덮어 벼릴 때도 많았지만 그 빈도수가 점차 줄어들게 되고 거울을 보며 예쁘다 사랑한다고 말하는 법을 배웠다. 사실 한 학기 수업으로 나의 모든 것이 치료되고 문제가 사라질 것이라고는 생각하지 않는다. 그러나 생각했던 것보다 좋은 방향으로 바뀌어 가는 스스로가 어쩔 편 어색하기도 하다. 아직도 아침마다 예쁘다라고 말하는 것이 쑥스럽지만 이제는 나 자신을 더 사랑해보기로 했다.(학생 6)

나. 문제해결

학생들은 독서치료 강좌에서 자신이 풀지 못했던 문제를 해결하는 경험을 하고 이러한 경

험을 통해 긍정적으로 변화하는 것으로 나타난다. 학생들은 독서치료과정에서 자신의 고민과 문제의 근원, 그 해결책을 알게 되었고, 책에서 제시된 해결방법을 자신에게 적용하여 자신의 문제해결을 위해 실천하고 노력하였다고 보고하였다. 이러한 문제해결의 경험은 주로 학생들의 상처와 관련된 문제에서 활발하게 이루어지는 것으로 확인되었다. 이와 관련된 구체적인 내용을 살펴보면 다음과 같다.

상처와 스트레스를 많이 받는 일이 있었는데 더 큰 상처가 두려워서 말하지 못하고 뒷걸음 친 나를 깨닫게 해 주었다. 그래서 그 다음 수업에서 나는 상처를 두려워하지 않고 용기 내어 말한 적이 있다. 그 이후 더 좋은 결과를 얻었고 요즘 마음의 평화를 느낀다. 수업에서 내가 읽은 책 덕분에 상처가 치유된 기분이었다. ‘더 큰 상처가 두려워 사람들은 상처에 직면하지 못한다. 상처를 극복하려고 용기 내는 자만이 극복할 수 있다’라는 글이었는데 이 구절에 감명을 받아서 용기를 냈고 그로 인해 심리적 정신적 스트레스로 뚝 떨어진 식욕을 되찾았고 불면증을 해소한 것 같다.(학생 4)

내가 힘들어하던 부분이 왜 그런지 이유를 알게 되었고 앞으로 고쳐나갈 수 있을 것이라는 자신감이 들었다.(학생 3)

내가 읽은 책에서 내 자신감의 하락의 원인이 집에서 형에게 구타를 당하는 것에 있고 이것이 내가 늘 느끼는 패배자의 기분을 가지게 했다는 것을 알게 되었다. 나의 구타 경험을 아무에게도 말하지 않고 속으로만 앓다가 여기 수업에서 말하고 나니 내탓이 아니라는 생각을 가지게 되면서 자신감을 회복하는데 도움이 되었다.(학생 13)

수업에서 제시해 준 책들을 읽으며 많은 부분 공감했고 내 자신과 비슷한 아픔을 가진 사례를 통해 해결방법을 알게 되었으며, 그것을 내 자신에게 시도하여 나 자신의 변화를 위해 실천하고 노력하게 되었다.(학생 12)

독서치료 수업에서 나의 외부적인 문제와 내 안의 내부 문제가 해결되었는데 특히 내 자신과 관련된 내부의 문제가 많이 해결된 것 같다. 이 수업의 책을 읽고 내안에 있던 응어리를 치유하는 느낌이 들었고 특히 첫 수업에서 영화가 이야기해준 ‘네 잘못이 아니야’는 계속 내 마음을 치료해주는 치료제가 되고 있다.(학생 15)

자존감이 낮고 인간관계에서 서툰 부분이 많았던 내가 책에서 나와 비슷한 비교적 자신감이 없는 상황이 나오면 내가 그 책 속으로 들어가는 듯한 느낌을 받으면서 동시에 그 상황이 극복되는 느낌이 들었다. 그러면서 앞으로 내 자신이 어떻게 행동해야하고 무엇을 해야 하는지를 알게 된 것이 가장 큰

도움이었다.(학생 11)

책을 읽으면서 또 나의 아픔들을 꺼내서 써 볼 때도 한쪽 가슴이 쑤시기도 하고 눈물이 나기도 했다. 독서치료과제를 제출한 뒤 엄마와 과거 일에 대해 이야기를 나눴다. 엄마는 나의 아픔이 이렇게 큰지 몰랐다고 했다. 나는 책을 읽으면서 또 내 이야기를 쓰고 발표를 함으로써 내 어두운 과거와 슬픔이 셋겨 내려가는 기분을 받았다.(학생 16)

다. 자기변화 및 성장에 대한 동기와 의지

학생들은 독서치료를 통해 문제해결과 상처극복을 위한 해답을 발견하고 이를 적극 수용하는 과정에서 자신의 문제에 보다 자신감을 가지고 적극적으로 해결하려는 모습을 보이는 등 보다 긍정적인 변화가 일어났고, 독서치료를 통해 자신이 변화되고 있음을 경험하게 되면서 향후 자신의 변화와 성장에 대한 동기와 의지가 강화되는 것으로 확인되었다. 이러한 경험과 관련해서는 다음 학생들의 이야기에서 확인할 수 있다.

내가 더 큰 상처와 고통을 받지 않을까 두려워 나를 드러내는 것을 주저했는데 용기를 얻게 되었다. 나의 상처와 나의 아픔을 정면으로 맞서는 것이 더 좋은 결과를 만들어 내었다. 지금껏 마음만 먹으면 할 수 있는 것들도 미뤘는데 이제 용기가 생겨 앞으로 전진해나갈 수 있을 것 같다.(학생 4)

이 수업을 통해서 자신의 불안과 불편이 사라지자 자신의 삶을 좀 더 긍정적으로 바라보게 되었고, 나도 좀 더 멋진 사람이 될 수 있을 것이라는 기대감도 생겼다.(학생 12)

지금껏 머리를 싸매며 고민해왔던 문제들이 너무도 분명하게 해결되었다. 나에게 남은 소중한 시간을 사소한 것에 낭비하지 말자는 결론을 내렸으며 정말 하루하루 시간을 소중히 사용하게 되었다. 이제는 일찍 일어나 동네 산책하는 것을 즐기며 나를 위한 투자를 아끼지 않는다.(학생 14)

항상 무슨 일에 접근할 때 걱정이 앞섰고, 자신감이 부족했다. 그러나 이 수업을 통해 나 또한 누군가에게 필요하고 사랑받고 있는 존재임을 느꼈고 부딪히고 이겨보자는 자신감이 생겼다. 그리고 난 아직 자라나는 나무이고 성장가능성이 무궁무진한 사람이라는 것을 알게 되었다.(학생 19)

이 수업은 내가 지금까지 얼마나 틀에 갇혀 있었는지를 알게 해 주었고 그리고 그 틀을 부술 수 있는 힘을 주었다.(학생 15)

라. 타인에 대한 이해와 공감

독서치료 수업에서 자기이해에 대한 경험은 타인에 대한 이해로 확대되는 것으로 확인되었다. 학생들은 그들이 맷고 있는 가족, 친구 등 자신을 둘러싼 타인의 입장을 생각해보며 이들을 자신의 기준이 아닌 있는 그대로 인정하게 되며, 이해와 존중의 마음을 갖게 되었음을 보고 하였다. 이를 통해 대인관계에 대한 두려움이 해소되는 등 긍정적인 대인관계 형성에 도움이 되는 것으로 나타났다.

아빠와 사이가 안좋고 서먹했는데 이 수업을 듣고 대화를 나눠봄으로써 이제 아빠를 어느 정도 이해하게 되었으며 지금은 가까워졌다.(학생 3)

지금까지 몰랐던 나의 친구의 상처와 상황을 알게 되어서 친구의 입장에서 이해가 가능하게 되었다.
(학생 4)

나 자신을 돌아볼 뿐 아니라 가족, 연인, 친구 등 나와 관계하는 모든 사람들을 입장과 처지를 이해하고 인간관계에 대해서 배우는 시간이었다.(학생 20)

대인관계에 있어서 상처가 많아 사람들에게 쉽게 다가가지 못했다. 마치 은둔형 외톨이처럼 혼자 지냈는데 대인관계에 대한 트라우마가 서서히 걷히기 시작했다.(학생 21)

책에서 타인의 소리에 귀를 기울이고 들어주는 것에 대해 강조하고 있다. 상대에 대해 판단하는 것이 아니라 상대를 있는 그대로 바라봐주면서 그저 잘 들어주는 것이 중요하다는 것을 깨달았다.(학생 22)

이와 아울러, 학생들 간의 소통활동에서 학생들은 자신의 생각과 감정을 적극적으로 표현하고 타인의 이야기를 경청하면서 공감대가 확대되었고 이러한 과정을 통해 타인에 대해 보다 수용적인 자세를 보이는 것으로 나타났다. 이러한 타인과의 소통활동을 통한 공감 경험은 학생들의 대인관계 기술에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 예상된다.

억눌러왔던 내 감정을 잘 드러내는 스타일이 아니다. 어떻게 보면 남에게 거짓으로 둘러대서 이야기하는 스타일이다. 그런데 이 수업에서는 정말 꾸밈없이 나를 드러냈다. 그것을 가능하게 해주었다. 수업에서 내가 솔직하게 이야기하니까 주변 사람들이 내 이야기를 경청하는구나는 느낌을 받았고 또 내 이야기에 공감해주는구나라고 느꼈다. 정말 그 친구들이 너무 고마웠다.(학생 23)

많은 사람과 소통할 수 있어서 좋았다. 사람들에게 내 이야기를 하고 다른 사람의 이야기를 듣는

것만으로도 치료가 될 수 있다는 것을 경험을 했다. 사람들의 이야기를 들으며 그 사람의 사고와 살아온 환경에 대해서 이야기할 때 공감이 되어 고개를 끄덕이거나 감동받아 눈물이 나려 한 적이 있었는데 사람의 이야기를 듣는 것이 이렇게 행복한 일이라는 것을 다시 한 번 더 깨달았다.(학생 24)

모두가 자신의 상처를 공유하고 공감하면서 울어주기도 하고 웃어주기도 했던 상황에서 모두가 한마음이어서 좋았다.(학생 25)

처음에는 내 생각을 이야기하는 게 쉽지 않았으나 거듭할수록 나의 이야기를 하고 다른 사람의 이야기를 듣고 하면서 나와 비슷한 상황이었구나, 힘들었겠다. 잘 버텨냈구나 등의 공감이 되었고 서로 위로를 하는 과정에서 동시에 나의 마음도 치유가 되었던 것 같다.(학생 8)

III. 논의 및 결론

본 연구에서는 대학생의 역량지원을 위한 독서치료 교과목의 가능성을 탐색하기 위해 독서치료 교과목이 학생들의 역량증진에 미치는 효과를 고찰하였다. 이를 위해 독서치료 강좌에 참여한 학생을 대상으로 1) 역량정도의 변화를 양적으로 측정하여 분석하였으며, 2) 독서치료 강좌에 대한 학생들의 경험을 기술한 자료를 토대로 질적으로 분석하였다. 본 연구의 결과를 종합하고 그에 따른 논의를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 독서치료 강좌가 대학생들의 역량에 미치는 영향을 양적으로 측정한 결과 독서치료 강좌 참여 전후 대학생들의 역량이 유의미하게 향상되는 것으로 확인되었다. 또한 역량을 구성하는 6개의 하위 영역인 자아역량, 신체역량, 갈등조절역량, 문제해결역량, 성취동기역량, 대인관계역량, 리더십역량, 시민성역량에서도 유의미한 변화가 나타난 것으로 조사되어 독서치료 강좌가 학생들의 역량 증가에 효과적으로 기여하고 있음을 알 수 있다.

둘째, 대학생의 역량을 구성하는 하위 역량 중에서 자아역량이 가장 높게 변화한 것으로 조사되었다. 독서치료가 자아역량을 향상시키는 데 주요한 영향을 미친다는 이 연구의 결과는 독서치료가 대학생의 자아존중감과 자아정체성에 긍정적인 영향을 미치고 있음을 밝힌 김수경(2008), 서기자(2012), 김용수(2012)의 연구와 맥락을 같이 하는 것이다. 독서치료가 학생들의 자아역량 증대에 긍정적 영향을 미친다는 이러한 결과는 학생들의 질문지를 분석한 질적 분석결과에서도 매우 광범위하게 확인되었다. 참여 대학생들은 독서치료 수업에서 적극적이면서 활발한 자기이해와 자기성찰의 경험을 하고, 자신의 소중함을 인지하는 자기존중의 경험을 하고 있는 것으로 나타났다. 이를 통해서도 독서치료가 자아에 대한 이해의 폭을 넓히고 통찰을 이끌어내어 긍정적인 자아상을 만들어 냄으로써 학생들의 자아역량을 증진시키는

데 긍정적인 역할을 한다는 점을 재확인할 수 있었다.

셋째, 독서치료가 대학생의 문제해결역량의 향상에 긍정적 효과가 있는 것으로 확인되었다. 먼저 양적분석결과에서 독서치료가 문제해결역량의 강화에 효과가 있는 것으로 나타났으며, 학생들의 실제 경험을 기술한 질적 분석결과에서 그 구체적인 양상을 확인할 수 있었는데, 문제해결의 경험은 특히 학생들의 상처와 관련하여 활발하게 이루어지고 있는 것으로 나타났다. 학생들은 독서치료과정에서 상처와 관련한 문제를 인식하고, 그 해결책을 발견하며, 그것을 자신에게 적용하여 자신의 문제와 갈등을 해결하는 양상을 보였다. 이는 독서치료의 치료적 원리인 동일화와 통찰에 따른 결과로서 책속의 등장인물이나 상황에서 유사성을 발견하게 되고, 이를 통해 자신의 문제가 무엇이지, 문제의 근원이 무엇인지를 스스로 깨닫게 되는 것이다(이연옥, 2009, 419-421). 이 연구의 참여학생들도 이러한 동일화와 통찰의 경험을 거치면서 참여 대학생들은 책에서 제시한 해답을 발견하고 이를 적극적으로 수용하여 자신이 당면한 문제를 해결하거나 갈등을 극복하는 과정으로 나아가는 것으로 확인되었다.

한편, 참여 학생들의 문제해결역량의 향상은 독서치료 강좌에 참여하는 학생들의 상호작용을 증대시키는 집단상담이라는 형식에 기인하는 것으로 보인다. 집단상담은 개인상담보다 참여자 간의 동일화를 활성화시키며 다른 사람의 문제를 통해서 자신의 문제를 해결하는 것을 배우게 되는 장점을 가진다. 이와 관련하여 집단 독서치료의 경험을 연구한 연구들은 집단독서치료가 참여자와 참여자 간의 상호작용을 통해 집단상담과 유사한 치료적 효과를 경험하고, 행동의 변화를 가져온다고 하였다(박명희 2014; 김길자 2008; 김경선, 성승연 2012). 이 연구에서 강좌라는 형식으로 운영되는 집단적 독서치료가 학생들의 문제해결역량 증진에도 그 효용성이 있음을 확인할 수 있었다.

넷째, 독서치료가 학생들의 ‘자기변화 및 성장에 대한 동기와 의지’를 강화하는 등 대학생의 성취조절역량을 향상시키는 것으로 나타났다. 양적 결과에서 독서치료가 대학생의 성취조절역량의 강화에 효과가 있는 것으로 나타났으며 이와 관련한 세부 내용은 학생들이 보고한 질적 자료에서 확인되었다. 학생들은 독서치료를 통해 문제해결과 상처극복을 위한 해답을 발견하고 이를 적극 수용하는 과정에서 자신의 문제를 적극적으로 해결하려는 양상을 보였다. 이 과정에서 문제해결에 대한 자신감이 강화되고, 스스로 성장에 대한 동기와 의지가 강화되는 것으로 나타났다. 이러한 양상은 이연옥(2009)의 연구와 서기자(2012)의 연구에서도 보고되고 있는데, 독서치료의 상처치료 과정에서 참여자들이 삶에 대한 긍정적이고 희망적인 인식과 미래에 대한 계획과 도전을 퍼력하는 등 개인적 성장을 이루기 위한 의지를 드러내고 있음을 확인할 수 있다. 이 연구 또한 독서치료를 통한 치유적 경험이 학생들의 개인적 변화 및 성장에 대한 동기와 의지를 높인다는 사실을 뒷받침하고 있다.

다섯째, 독서치료 강좌에서 타인에 대한 이해와 공감 경험이 확대되는 등 대학생의 대인관계역량이 증대되는 것으로 조사되었다. 먼저, 양적 측정결과에서 독서치료가 대학생의 대인관계역량의 향상에 유의미한 효과가 있는 것으로 나타났으며 이와 관련한 역동적인 경험은

학생들이 보고한 자료에서 구체적으로 확인되었다. 질적 분석결과에서 참여 학생들은 독서치료과정을 통해 그들이 맺고 있는 가족, 친구 등 타인의 입장을 이해하게 되고, 아울러 수업에서 자신의 생각과 감정을 다른 학생들에게 이야기하고, 다른 학생들의 이야기에 귀 기울이면서 다른 사람의 감정과 느낌을 이해하고 공감하는 등 타인에 대한 공감과 인정, 수용적인 모습을 보였다는 점이 구체적으로 확인되었다. 이는 독서치료에서 대인관계가 증진되는 경험이 활성화된다고 보고한 채연숙과 조희주의 연구(2018)와 정춘순의 연구(2012)와 유사한 결과라 할 수 있다.

다른 한편, 대학생의 대인관계역량의 증대는 독서치료 운영방식의 측면에서도 논의될 수 있다. 본 연구의 독서치료 프로그램 운영은 학생들의 참여와 상호작용을 강화하는 데 초점을 두고 운영되었는데, 다른 구성원들의 피드백을 통한 상호작용에서 관계에 대한 새로운 관점 을 배우고 자신의 대인관계를 돌아보는 대인관계학습이 이루어진 것이라 볼 수 있다(이현실 2017, 23).

마지막으로, 양적 측정 결과에서 독서치료가 역량의 하위요소인 시민성역량, 리더십역량, 갈등조절역량, 신체역량의 강화에 긍정적인 변화를 초래한 것으로 확인되었으나 질적 분석 결과에서는 이와 관련한 세부 경험이 구체적으로 드러나지 않았다. 이 연구에서는 독서치료 경험에 대한 효과와 의미에 대한 개방적 질문지를 구성하여 이에 대해 학생들이 자유롭게 기술하도록 하였으나 독서치료의 적용만으로 학생들이 이와 관련된 실제적 경험을 하고 이를 구술하기에는 한계가 있을 것이라는 추측이 가능하다.

이상의 결과를 종합하면, 독서치료가 대학생의 자아정체성을 형성하고, 대인관계 형성에 도움을 주며, 문제해결, 성취동기를 강화하는 등 대학생의 역량을 향상시킴으로써 대학 생활의 적응을 높인다는 것을 알 수 있다. 독서치료는 책읽기를 통해 개인의 정서적, 심리적 문제를 통찰하도록 하여 그 상처가 완화되거나 치유될 수 있도록 지원함으로써 개인의 성장과 발달을 도모하는 것이다. 독서치료가 심리정서적인 지원에만 머물지 않고 학생들의 역량을 증대시키는 데도 효과적이라는 점이 이 연구에서 확인되었다. 이러한 결과는 대학생들의 역량 지원을 위한 교육과정에 독서치료 강좌를 편성 운영하는 것에 대한 타당한 근거가 될 수 있다. 대학에서 학생의 역량을 지원하는 교과목으로서 독서치료 교과목이 활용되기를 기대한다.

참고문헌

- 강미영. 2015. 대학생 대상 역량기반 진로교과목 운영의 효과. 『취업진로연구』, 5(2): 1-17.
 구연배. 2007. 독서요법이 대학생 자아형성 과정의 스트레스에 미치는 효과에 관한 연구. 『한국도서관·정보학회지』, 38(1): 49-66.

- 권순철, 김성봉, 이인희. 2015. 대학생 자기관리역량 향상 프로그램 효과 분석. 『교육종합연구』, 13(1): 143–166.
- 권일남, 김태균. 2010. 청소년활동의 활성화를 위한 청소년활동역량 진단 척도개발에 관한 연구. 『청소년시설환경』, 8(4): 45–61.
- 김경선, 성승연. 2012. 독서치료를 경험한 중년여성의 삶의 인식변화에 대한 현상학적 연구. 『한국심리학회지』, 17(3): 475–516.
- 김길자. 2008. 독서치료를 통한 여대생의 부정적 정서 회복과정에 대한 근거이론적 연구. 『한국문현정보학회지』, 42(3): 103–131.
- 김수경. 2008. 대학생을 위한 독서치료의 적용과 평가. 『한국도서관·정보학회지』, 39(3): 213–245.
- 김안나, 이병식. 2003. 대학생들의 핵심능력 개발에 영향을 미치는 개인 및 환경요인 분석. 『한국교육』, 30(1): 367–392.
- 김용수. 2012. 독서치료를 활용한 사회통합인성프로그램이 장애·비장애 대학생의 자아존중감과 사회적 거리감에 미치는 효과. 『특수교육재활과학연구』, 51(1): 1–23.
- 김은주, 성명희. 2016. 대학생들의 인성발달이 핵심역량에 미치는 영향, 『윤리교육연구』, 40: 133–156.
- 김효진. 2016. 대학생의 핵심역량 강화를 위한 커뮤니케이션 교과목 개발에 관한 연구. 『디지털융복합연구』, 14(10): 9–16.
- 남궁근. 2010. 『행정조사방법론』, 서울: 법문사.
- 박명희. 2014. 근거이론을 적용한 집단독서치료 참여자들의 변화경험과 과정에 관한 연구. 『한국도서관·정보학회지』, 45(3): 463–488.
- 서기자. 2012. 대학생의 자아존중감 향상을 위한 독서치료적 적용. 『문학치료연구』, 25: 76–101.
- 이명희. 2012. 대학생의 핵심역량 강화를 위한 독서지도 과목 개발에 관한 연구. 『한국문현정보학회지』, 46(3): 79–102.
- 이승채. 2013. 독서치료를 통한 대학생의 행복지수 제고에 관한 연구. 『한국도서관·정보학회지』, 44(3): 287–308.
- 이연우. 2009. 역기능 가정 자녀를 위한 독서치료 프로그램에 대한 질적 분석. 『한국도서관·정보학회지』, 40(1): 405–431.
- 이찬숙, 신은희, 이채호. 2009. 발달적 독서치료 프로그램이 유아의 자아존중감과 사회적 유능감에 미치는 영향. 『미래유아교육학회지』, 16(1): 69–90.
- 이현림, 이해경, 배강대. 2005. 독서치료 프로그램이 중학생의 자아존중감과 인간관계에 미치는 효과. 『상담학연구』, 6(4): 1245–1260.
- 이현실. 2017. 집단상담으로서 대학생 독서치료 프로그램의 효과 분석. 『한국도서관정보학회지』, 48(1): 291–318.

- 이현실. 2019. 독서치료 프로그램이 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향 연구. 『독서치료연구』, 11(1): 41–62.
- 정윤숙, 윤희정, 공성수. 2019. 대학생 핵심역량 기반 맞춤형 비교과 프로그램 개발. 『교양교육연구』, 13(5): 293–321.
- 정춘순. 2012. 대인관계가 어려운 기독청년들의 집단 독서치료 경험에 대한 현상학적 이해. 『한국 기독상담학회지』, 23(3): 239–280.
- 조효숙, 이진숙. 2008. 독서치료 프로그램이 저소득층 아동의 우울, 자아존중감, 정서조절능력에 미치는 효과. 『놀이치료연구』, 12(3): 105–123.
- 채연숙, 조희주. 2018. 대학생 핵심역량 탐색을 위한 문학치료 사례연구. 『교육문화연구』, 24(2): 201–218.
- DeSeco. 2005. The Definition and Selection of Key Competencies: Executive Summary, <<https://www.oecd.org/pisa/35070367.pdf>> [cited 2019. 10. 20.]
- Doll, B. and C. Doll. 1997. *Bibliotherapy with Young People: Librarians and Mental Health Professionals Working together*. Englewood. Colorado: Libraries Unlimited.

국한문 참고문헌의 영문 표기

(English translation / Romanization of reference originally written in Korean)

- Chae, Y. S. and H. J. Cho. 2018. “A Case Study on the <Integrated Literary Therapy> for the Search of Korean Collegiate Essential Skills– Based on Experience of <Integrated Literary Therapy>.” *Journal of Education & Culture*, 24(2): 201–218.
- Gu, Y. B.. 2007. “A Study of the Effect of Bibliotherapy on the Stress of College Students in the Process of Self-formation,” *Journal of Korean Library and Information Science Society*, 38(1): 49–66.
- Jo, H. S. and J. S. Lee. 2008. “The Effect of Bibliotherapy Program on the Depression, Self-esteem, and Emotion Control Ability in Children from Low-income Families.” *The Journal of Play Therapy*, 12(3): 105–123.
- Jung, C. S.. 2012. “The Phenomenological Understanding of the Christian Youngs who have Participated in Group Bibliotherapy due to Interpersonal Difficulty.” *Korean Journal of Christian Counseling*, 23(3): 239–280.
- Chung, Y. S., H. J. Yun, and S. S. Kong. 2019. “Developing Customized Extra-curriculum to Cultivate Key Competences of University Students.” *Korean Journal of General Education*, 13(5): 293–321.

- Kang, M. Y.. 2015. "The Effectiveness of a Competency-Based Career Course for University Students." *Journal of Employment and Career*, 5(2): 1–17.
- Kim, A. N. and B. S. Lee. 2003. "An Analytic Study of Identifying Personal and Institutional Influences on the Perceived Development of Core Competencies of College Students." *The Journal of Korean Education*, 30(1): 367–392.
- Kim, E. J. and M. H. Seong. 2016. "Influence of Personality Development of College Students on Core Competences." *Journal of Ethics Education Studies*, 40: 133–156.
- Kim, Hyo-Jin. 2016. "A Study on Developing Communication Courses to Enhance Undergraduates' Core Competence," *Journal of Digital Convergence*, 14(10): 9–16.
- Kim, Kilja. 2008. "The Grounded Theoretical Study on Negative Emotion Recovery Process of Female College Students through Bibliotherapy." *Journal of the Korean Library and Information Science Society*, 42(3): 103–131.
- Kim, Soo-Kyoung. 2008. "Application and Evaluation of the Bibliotherapy for University Students." *Journal of Korean Library and Information Science Society*, 39(3): 213–245.
- Kim, Y. S.. 2012. "Effects of Reading Therapy-based Social Integration Personality Program on College Students' Self-esteem and Social Sense of Distance." *Journal of Special Education & Rehabilitation Science*, 51(1): 1–23.
- Kwon, I. N. and T. G. Kim. 2010. "Development of Measurement Tool for Youth Activity Competence," *Youth Facilities and Environment*, 8(4): 45–61.
- Kwon, S. C., S. B. Kim. and I. H. Lee. 2015. "The Collegiate Self-Management Competencies Improvement Program and an Analysis of Its Effects." *The Journal of Educational Research*, 13(1): 143–166.
- Lee, C. S., E. H. Sin, and C. H. Lee. 2009. "The Effects of Developmental Bibliotherapy Program on Young Children's Social Competence and Self Esteem." *Journal of Future Early Childhood Education*, 16(1): 69–90.
- Lee, H. R., H. K. Lee and K. D. Bae. 2005. "The Effects of Bibliotherapy Program on the Self-Esteem and Interpersonal Relationships of Middle School Students." *Korea Journal of Counseling*, 6(4): 1245–1260.
- Lee, Hyun Sil. 2019. "A Study on the Effect of a Bibliotherapy program for the Psychological Well-Being of University students." *Journal of bibliotherapy*, 11(1): 41–62.

- Lee, Hyun Sil. 2017. "The Analysis of Effectiveness of Bibliotherapy for University Students as a Group Psychotherapy." *Journal of Korean Library and Information Science Society*, 11(1): 41–62.
- Lee, Myeong Hee. 2012. "Development of the Reading Guidance Course for Strengthening Core Competencies among College Students," *Journal of the Korean Library and Information Science Society*, 46(3): 79–102.
- Lee, Seung-Chae. 2013. "The Effect of Bibliotherapy on the Happiness Index of University Students." *Journal of Korean Library and Information Science Society*, 44(3): 287–308.
- Lee, Yeon-Ok. 2009. "A Qualitative Study on Bibliotherapy Program for the Sons and Daughters of the Dysfunctional Family." *Journal of Korean Library and Information Science Society*, 40(1): 405–431.
- Nam, Gung Geun. 2010. *Research Methods for Public Administration*. Seoul, Beopmunsa.
- Park, M. H.. 2014. "A Study of Changes Experienced and Processes of the Participants in Group Bibliotherapy by Grounded Theory." *Journal of Korean Library and Information Science Society*, 45(3): 463–488.
- Seo, Gi-Ja. 2012. "The Application of Bibliotherapy for Improving the Self-Esteem of University Students." *The Study of Literary Therapy*, 25: 76–101.