

책으로 마음의 병을 치료하는 '독서치료사'

한국독서치료학회 학회장 김민화

‘영혼을 치유하는 곳’ 고대 그리스 테베의 도서관 입구에 적힌 문구입니다. 독서가 영혼의 약이라는 의미죠. 책을 읽으면서 누군가는 마음의 위로를 얻고, 풀리지 않았던 문제의 해결책을 찾기도 합니다. 이렇듯 책은 ‘치유’의 효과가 있습니다.

영국의 보건기관은 가벼운 우울증을 겪는 환자에게 약 대신 책을 처방하는 ‘비블리오테라피’를 시행하기도 합니다. 하지만 아직까지 한국에서 독서치료는 생소한 심리치료방법입니다. 아마 ‘독서치료사’라는 직업의 존재를 모르는 학생들도 많을 것입니다. 독서치료사란 어떤 일을 하는 사람 일까요? 독서치료사가 되기 위해서는 어떤 노력을 해야 하는지 살펴보도록 합시다.

- ▼ **독서치료사가 하는 일은?** 책 추천만? NO!
적절한 책과 독서 감상법을 제시해 마음의 병을 치료

독서치료사란?

다양한 분야의 책을 활용해 정신적, 사회적 문제를 겪고 있는 사람들의 심리를 진단하고 문제를 해결해나가는 치료방법을 제시하는 사람

독서치료가 이뤄지는 과정

진단→치료프로그램 선정→치료→평가

독서치료의 효과

- 1) 등장인물과 나의 공통점을 발견함으로써 위로를 얻고, 자신의 문제를 객관적으로 살펴볼 수 있다
- 2) 부정적인 감정을 해소할 수 있다

독서치료사가 하는 일은 무엇일까요? 의사가 환자에게 약을 처방해주듯이 마음의 병이 있는 사람들에게 책을 처방하는 일을 하는 사람이 독서치료사입니다. 단순히 ‘책을 추천해주는 사람’ 같다고요? 그렇지 않습니다.

“독서치료사는 책의 내용을 기반으로 사회 적응에 어려움을 느끼거나 마음이 아픈 사람들을 치료하는 사람입니다.” (김민화 독서치료사)

독서치료사는 내담자의 치유의 과정이 잘 진행될 수 있도록 적절한 책과 독서 감상방법을 제시하는 역할을 합니다. 정신적, 사회적으로 문제를 갖고 있는 사람들에게 독서를 통해 치유를 진행하는 이유는 무엇일까

요? 독서가 사람의 마음에 있는 병을 치료하는데 어떤 도움을 줄까요?
 독서치료는 사회적, 정신적으로 문제를 가진 사람들에게 매우 긍정적인 효과를 가져다줍니다. 먼저, 책 속의 인물이 처한 상황과 등장인물의 감정, 성격, 태도에서 자신의 모습을 발견할 수 있습니다. 책을 읽고 등장인물에게 공감함으로써 자신이 겪고 있는 어려움이 단지 나 혼자만의 문제가 아님을 깨달을 수 있습니다. 이는 자신의 문제를 객관적으로 돌아볼 수 있는 기회가 되기도 합니다.

뿐만 아닙니다. 정신적, 사회적 문제를 갖고 있는 사람이 책을 읽으면 자신이 갖고 있던 부정적인 생각도 해소할 수 있습니다. 책을 읽고 난 후에 자신의 생각을 글이나 말로 표현하면서 내면에 감춰뒀던 불만이나 심리적 갈등을 표출할 수 있습니다. 마음속에 쌓아둔 부정적인 생각을 바깥으로 발산함으로써 치유의 효과를 얻는 것이지요.

그렇다면 독서치료사는 어떤 과정을 통해 독서치료를 진행할까요? 다음의 표를 한 번 살펴봅시다.

※ 독서치료가 이뤄지는 과정

1단계	진단	심리검사, 상담, 독서능력검사 등을 통해 상담자의 상태를 진단
2단계	치료프로그램 선정	상담자의 특성에 따라 치료에 사용될 책과 치료 방법을 결정 →치료 방법으로는 일대일 상담, 집단 토론, 역할극 등 다양한 방법이 활용된다
3단계	치료	책을 함께 읽거나 특정 부분을 짚어주면서 책의 내용을 토대로 독서치료를 실시
4단계	평가	독서 치료 과정을 일지에 기록하거나 영상으로 촬영해서 면밀히 검토 →치료과정 중 찾아내지 못한 문제점을 다시 검토함으로써 치료를 개선해나가기 위한 것

독서치료는 크게 4단계로 진행됩니다. 먼저 치료를 시작하기에 앞서 심리검사, 상담, 독서능력 검사 등을 실시해 상담자의 상태를 진단하는 것이 첫 번째 단계입니다. 두 번째 단계는 진단 결과를 토대로 내담자가 갖고 있는 문제, 배경(상황), 능력에 맞춰 적절한 책과 치료 방법을 결정합니다. 세 번째 단계는 책을 함께 읽거나, 책의 특정 부분을 짚어주면서 책 내용을 토대로 치료를 진행합니다. 마지막 평가단계에서 상담사는 일지에 기록된 치료내용 혹은 영상으로 촬영한 치료과정을 면밀히 검토합니다. 이는 치료 과정 중에서 독서치료사가 미처 깨닫지 못한 문제점을 발견하고, 더 나은 치료 방법을 고안하기 위한 과정이지요. 독서치료사의 역할과 치료과정을 자세히 살펴보니 독서치료사가 책 추천뿐만 아니라 전문적인 상담도 진행하고 있음을 알 수 있습니다.

▼ **독서치료사에게 필요한 자질은?**

광범위한 지식과 공감능력 필요...

자격증이나 학력보단 폭넓은 지식 요구돼

독서치료사는 책 추천뿐만 아니라 상담을 하는 사람

▶ **문학적 지식은 기본...상담을 위한 전문지식까지 섭렵해야!**

상담자가 어떤 문제를 겪고 있는지 정확하게 판단해야 하는 역할

▶ **공감능력은 필수!**

▶ **고학력·자격증 취득보다 폭넓은 지식이 중요!**

“독서치료사에게 요구되는 자질과 태도는 인간을 존중하고 인간의 긍정적인 변화와 성장에 대한 믿음을 갖는 자세입니다. 지식적인 측면에서는 독서매체, 인간심리, 상담·심리치료 과정에 대한 이해를 갖추는 것이 중요합니다.”(김민화 독서치료사)

독서치료사는 다양한 내담자를 만나 상담하는 일을 합니다. 따라서 독서치료사는 광범위한 문학지식은 기본적으로 갖춰야 하며, 상담에 필요한 심리학, 교육학, 상담학, 철학 등의 전문지식도 알고 있어야 합니다. 아이들의 상담을 진행하는 경우도 많은데요. 아동학에 대한 지식을 갖춘다면 상담치료를 진행하는 데에 도움이 되겠죠? 더불어 내담자가 독서치료사에게 자신의 고민을 솔직하게 털어놓기 위해선 독서치료사가 먼저 내담자를 존중하고, 믿어주는 자세가 필요하답니다. 내담자의 문제를 정확하게 이해하기 위한 공감능력도 필수입니다.

그렇다면 독서치료사가 되기 위해선 어떤 노력이 필요할까요? 독서치료사가 되기 위해서 반드시 요구되는 학력이나 취득해야 하는 자격증은 없습니다. 하지만 독서치료사가 되기 위해서는 폭넓은 전문지식이 필요하기 때문에 현재 국내에서 활동하는 독서치료사들의 경우 석사이상의 학력을 소지하거나, 민간에서 발급되는 자격증을 취득한 사람이 많습니다. 독서치료사가 되는데 도움이 되는 전공과 교육과정에는 어떤 것들이 있는지 살펴봅시다. 먼저, 대학 및 대학원에서 △문학치료학과 △문학과 △국어국문학과 △국어교육과 △심리학과 △독서교육과 △아동학과 등을 전공하는 것이 도움이 됩니다. 이들 학과를 전공한 뒤 대학교 사회교육원 또는 평생교육원에서 개설한 독서치료과정을 수료하는 것도 방법이 될 수 있습니다. 독서치료사가 되면 대부분 △대학교 △도서관 △사회복지관 △장애인복지관 △독서치료 관련 개인연구소 등에서 활동하게 됩니다.

▼ 독서치료사, 이것만은 꼭 알고 하라!

책과 사람에 대한 관심 모두 갖춰야

책은 영혼을 비추는 거울이라고 합니다. 거울 속 자신의 내면을 마주하고 자신을 있는 그대로 받아들일 때 비로소 독서를 통한 치료가 이루어 집니다. 독서치료사는 내면을 제대로 마주보기 힘든 사람들에게 책을 통해 그 방법을 알려주는 사람입니다. 단순히 책 읽기를 좋아한다고 해서 독서치료사가 될 수 없습니다. 기본적으로 사람에 대한 관심을 갖고 있어야 하지요. 또 사람에 대한 관심만 갖고 있는 학생도 책에 대한 애정이 없다면 독서치료사로 활동하기 힘들 것입니다. 독서치료사는 책과 사람에 대한 관심 모두 갖춰야 하는 직업입니다.

책을 통해 사람들의 마음을 어루만지고, 마음의 병을 치유해주고 싶다는 목표를 갖고 있는 학생이라면 평소에 꾸준히 책을 읽고, 심리학을 공부하는 것이 미래에 독서치료사가 되는 데에 큰 도움이 될 것입니다.