

독서치료프로그램이 아동의 자아존중감과 스트레스에 미치는 효과 -소규모 농촌 초등학교를 대상으로-

지명숙* · 홍상옥**

요 약

본 연구는 아동을 대상으로 실시한 독서치료 프로그램이 아동의 자아존중감을 향상시키고 스트레스를 감소시키는데 어떠한 변화를 가져왔는가를 살펴보고자 하였다. 연구대상은 K시 소규모 농촌 초등학교 4학년과 6학년의 아동이며, 실험 집단 9명, 통제집단 9명으로 구성되었다. 본 연구대상의 아동들은 불완전한 가족 형태로 인해 자아존중감이 낮은 편이고 정서표현이 미숙한 아동들이다. 본 연구에 사용된 도서는 '한국독서치료학회'와 '한국도서관협회'에서 초등학교생의 자아존중감과 스트레스를 살펴보는 데 적합하다고 선정된 도서를 사용하였다. 프로그램의 내용구성은 Doll & Doll(1997)의 준비단계, 읽힐 자료의 선택단계, 이해를 돕는 단계, 후속조치와 평가단계의 독서치료 단계에 의거하여 연구자가 프로그램을 개발하여 사용하였으며, 전체프로그램은 주 1회씩 10회기로 구성되었으며, 매 회기 소요시간은 90분으로 총 15시간 실시하였다.

본 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 자아존중감의 검사결과에 대해 살펴보면 통제집단에서는 변화가 없는 반면 실험집단의 아동들은 자아존중감 전체와 하위변인으로 구성된 일반적 자아, 사회적 자아, 가정적 자아, 학업적 자아에서 모두 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타났다. 즉, 독서치료 프로그램에 참여한 실험집단 학생들이 자신에 대하여 긍정적으로 생각하고 자신감을 갖게 하며 주변 사람들과의 원만한 대인관계를 향상시키는데 효과적이고 개인적 성장의 기회를 갖게 된 것으로 볼 수 있다.

둘째, 스트레스 감소에 있어서도 통제집단에서는 스트레스 감소에 변화가 없었으나 실험집단에서는 사전·사후검사 결과 스트레스 전체에서 유의미한 차이로 스트레스가 감소되는 것으로 나타났다. 특히, 가족 관련, 친구 관련, 건강 및 신체발육 관련, 일상생활 관련의 하위변인에서 유의미하게 스트레스 감소 효과가 있었다. 이는 불완전한 가족형태의 아동들에게 있어서 독서치료 프로그램은 자아존중감을 향상시키고 스트레스를 감소시키는 효과가 있었음을 알 수 있다.

따라서 본 연구를 통하여 독서치료 프로그램이 아동의 자아존중감 향상과 스트레스 감소에 유의미한 효과가 있다는 것을 알 수 있었다.

주제어 : 독서치료, 자아존중감, 스트레스

논문 투고일 : 2014. 3. 27. 최종심사일 : 2014. 4. 11 게재확정일 : 2014. 4. 20

* ODS다문화연구소 선임연구원

** 영남대학교 가족주거학과 교수

Corresponding author : Hong, Sang Ook, Yeungnam University, 280 Deahak-Ro, Gyeongsan, Gyeongbuk 712-749, Republic of Korea. E-mail : sanguk@ynu.ac.kr

I. 서론

현대 사회를 살아가는 많은 아동들은 가족과 사회의 요구 조건을 충족시키기 위해 노력해야 하고 또 가정의 해체로 인해 인간으로서 갖추어야 할 필요한 요소로서의 올바른 가치관을 형성하는 정서에서 소외되어 있는 아동들이 많은 실정이다. 인간 개개인은 심한 갈등, 소외감, 정신질환 등 비인간적인 형태가 자연 발생적으로 생기게 되는데(김정, 1990) 이러한 개개인의 심적 불안의 수치가 심화되면서 자아를 형성하는 노력이 더욱 더 필요하게 되었다.

특히 초등학생 아동은 높은 성취압력과 성장압력, 안전이 충분히 보장되지 않는 주변 생활 환경 등으로 끊임없이 스트레스를 받고 있을 뿐 아니라 신체적, 인지적, 사회적인 면에서 계속적인 확장 및 전이과정과 질적인 변화과정을 경험하기 때문에 일상생활에서 불안, 고통, 짜증스러움 등과 같은 스트레스를 많이 경험하며 생활하고 있다(민하영, 1998). 특히, 불안정한 가정환경이나 사회의 갈등과 혼란 속에서는 정상적인 자아개념을 형성하는데 어려움을 겪고 있고, 그로 인하여 현실에 적응하지 못하는 행동을 보여 심한 경우에는 정신장애의 한 원인이 되기도 한다.

자아개념이 확립되어 가는 아동기는 발달에 따른 과업을 수행하고 습득하는 시기다. 이 시기에 아동들이 내적, 외적 환경에 의해 지속적인 스트레스를 받는다면 자신과 타인에 대해 신뢰감과 자신감이 저하되고 낮은 자아존중감을 형성하게 된다. 즉 아동 및 청소년기의 낮은 자아존중감은 대인관계 형성을 어렵게 하고 사회에 대한 부적응을 초래할 뿐 아니라 반사회적 행동 성향이 높은 것으로 보고 있다(심희옥, 2001).

자아존중감은 아동들의 모든 행동을 결정하는 것으로 인간의 행동과 적응의 가장 중요한 열쇠이다. 자아존중감이 높은 개인은 주위 환경에 대하여 긍정적인 인식을 가지고 개방된 태도로 행동하게 된다. 반면 낮은 자아존중감을 지닌 개인은 자신에 대하여 신뢰감을 갖지 못하기 때문에 자기 자신을 쓸모가 없고 무가치하다고 생각하여 비현실적인 방법으로 행동하게 된다. 이러한 자아존중감은 아동기에 있어 가장 중요한 생활 영역이라고 할 수 있다. 그러므로 아동에게 스트레스를 주는 근본적인 원인을 찾아 해결하고 스스로 자신의 문제를 극복할 수 있는 자아존중감을 높이는 일은 가정, 학교, 사회가 함께 힘을 모아 해결해야 할 과제라 할 수 있다.

독서치료는 책을 통해 사람의 정서적, 사회적 부적응 문제를 치료하는 것을 의미한다. 그

효과에 대해서는 유아에서 노인에 이르기까지 전 연령층에서 나타나고 있으며 아동과 청소년을 대상으로 한 독서치료가 가장 많이 활용되고 있다. 이는 아동과 청소년이 발달과정에서 겪는 정서·행동문제를 치료하거나 건전한 자아와 가치관 형성을 도와 정상적 과업을 성취하도록 하는데 독서치료가 유용하기 때문이다.

초등학생 아동에게 독서치료는 책을 통해 무의식 속에 있는 자기감정을 표출할 수 있으며 활동을 통하여 자기 수용도 가능하다. 또 아동의 사고나 욕구를 이해하고 파악하기 위해서도 유용한 프로그램이다. 그 중에서 아동들이 학습적 수준, 지능, 성격, 가정환경과 관계없이 특별히 상담 받는다는 생각을 하지 않고 자연스러운 분위기에서 자신들의 문제에 접근할 수 있는 장점이 있다. 이종렬(2005)의 연구에서 독서치료는 책 속의 주인공을 통해 아동 자신과 비슷한 문제를 경험한 다른 사람들이 있음을 자각하게 하여 자신을 있는 그대로 긍정적으로 인식하는데 도움을 준다고 밝혔다. 구현숙(2005)의 연구에서도 자신을 이해하고 개인적인 대인관계를 명료화하여 현실을 보는 견해를 넓혀 궁극적으로 독서치료 프로그램 참여자의 자아존중감을 향상시킬 수 있다고 하였다.

따라서 이러한 이론적 배경을 바탕으로 하여 본 연구는 독서 교육활동에 독서치료 프로그램을 도입하여 아동들이 정서적 문제를 완화시켜 스트레스를 감소시키고, 또한 그들의 자아존중감을 높이는데 독서치료 프로그램이 유용한지를 살펴보는데 목적이 있다. 이를 위해 초등학생 아동들의 스트레스 감소와 자아존중감 향상에 적합하다고 선정된 도서를 사용하였는데 이는 한국도서관협회 및 한국독서치료학회의 상황별 도서목록으로 선정되어있는 도서들이다. 이에 본 연구에서는 이러한 도서를 Doll & Doll(1997)의 독서치료 프로그램과정에 맞추어 실시함으로써, 가정환경의 영향으로 정서적으로 위축되어 있는 아동들을 대상으로 스트레스 감소와 자아존중감 향상에 독서치료 프로그램의 효과를 검증하고자 한다.

II. 이론적 배경

독서치료를 활용한 프로그램을 실시하여 아동의 자아존중감을 높이고 스트레스를 감소시키고자 하는 연구가 계속 시도되고 있으며, 최근 그 효과도 검증되고 있다. 최근 몇 년간의

선행연구를 살펴보면, 독서치료 프로그램이 자아존중감에 미치는 효과에 대하여 유정실(2004)은 독서치료 프로그램에 참여한 실험집단 학생들이 독서치료 프로그램이 자신에 대하여 긍정적으로 생각하고 자신감을 갖게 하며 주변 사람들과의 원만한 대인관계를 향상시키는데 효과적이라고 보고하였다. 이지혜(2003)는 저소득층 가정 아동의 자아존중감 증진을 위한 독서치료 효과에서 아동의 내적요인 즉, 독서치료에 대한 적극적인 흥미, 동기, 성실한 태도가 자아존중감을 향상시킨 것으로 보았다. 학교 자아존중감은 유의미한 효과가 없었는데 이는 학교생활에서 자신이 느끼는 유능감, 긍정적인 평가수준과 학업성적이 단기간의 독서치료에는 영향을 받지 못했기 때문이라고 보고하였다.

독서치료활동에 있어서 발문이나 추후활동 시 아동들과의 상호작용에서 치료자는 아동들의 반응에 칭찬과 격려를 해줌으로써 아동의 자신감을 향상시켜 주는데도 독서치료는 유용하게 이용되고 있다. 김명순(2008)의 연구에서도 아동의 자아존중감을 향상시키는데 긍정적인 영향을 미칠 수 있는 요소 중 하나로 칭찬을 강조하였다.

스트레스와 관련한 선행연구를 살펴보면 다음과 같다. 아동의 스트레스 대처능력과 관련하여 송창용(2003)의 연구에서는 친구, 학업, 교사·학교, 주변 환경에 대한 스트레스가 높을수록 스트레스에 대해 능동적 대처보다 수동적 대처를 하는 경향이 높게 나타났다. 또 스트레스 대처 방법 중 비교적 긍정적이고 발전적인 대처방법으로 대응하는 아동들은 학교생활에 잘 적응하고 부정적이고 비생산적인 대처를 하는 아동들은 문제행동을 유발한다고 했다. 따라서 아동의 스트레스 연구가 필요하게 되는데 이말연(2004)은 스트레스 대처훈련이 초등학생의 자아개념을 향상시키는데 효과가 있는 것으로 보고했다. 이러한 결과는 스트레스 대처훈련이 아동들로 하여금 일상생활에서 끊임없이 받고 있는 스트레스에 적절히 대처할 수 있는 기술을 습득케 함으로써, 자기 자신에 대한 올바른 이해와 자기 자신이 능력이 있고, 소중한 사람임을 알고 매사에 보다 자신감을 가지고 적응해 나갈 수 있도록 도울 수 있다는 것을 시사한다.

최선옥(2005)은 독서치료 프로그램이 초등학생의 스트레스를 감소시키는데 효과가 있을 것이라는 가설을 검증하기 위하여 독서치료 프로그램 실시 전·후에 일상생활 속에서 겪게 되는 초등학생의 스트레스와 대처 양식 검사를 실시하였다. 독서치료 프로그램을 적용한 결과 친구문제, 학업문제, 일상생활 문제, 가족관계 문제 스트레스에서 스트레스가 감소되는 효과가 있었다.

이상의 연구들을 살펴볼 때 독서치료 프로그램이 아동의 자아존중감 향상과 스트레스 감소에 미치는 효과에 관한 연구가 부분적으로 시도되고 있는 실정이다. 이에 본 연구에서는

소규모 농촌 초등학교 아동, 특히 불안정한 가정환경의 영향으로 정서적으로 위축되어 있는 아동들을 대상으로 독서치료 프로그램을 실시함으로써, 독서치료를 통한 초등학교 아동들의 자아존중감 향상과 스트레스 감소에 나타나는 효과를 살펴보고자 하였다. 따라서 본 연구에서는 소규모 농촌 초등학교 아동의 심리·정서적 어려움을 해소하는데 도움을 주기 위한 독서치료 프로그램의 효과의 필요성이 제기되는 바, 독서치료 프로그램을 실시하여 아동의 자아존중감 향상과 스트레스 감소에 유용한 프로그램을 개발하는 기초자료로 하고자 하였다. 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 독서치료프로그램은 아동의 자아존중감을 향상시키는가?

연구문제 2. 독서치료프로그램은 아동의 스트레스를 감소시키는가?

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 K시 00초등학교 4학년과 6학년을 대상으로 독서토론수업에 참여하는 아동 9명을 실험집단으로 하고, 독서토론수업에 참여하지 않는 9명을 통제집단으로 하였다. 00초등학교는 소규모 농촌 초등학교로 전교생이 100명 미만이며 한 학년이 한 학급 이하로 운영되고 있으며, 현재 5학년에 재학생이 없으며, 4, 6학년으로 구성된 아동들 중에서 독서치료 프로그램에 참여하기를 희망하는 아동들을 대상으로 하였다.

참여자들은 요즈음 농촌 가정의 특징으로 나타나는 조손가정, 한 부모가정 등 다양한 형태의 불완전한 가정형태로 구성이 되어있다.

2. 연구도구

1) 자아존중감 척도

자아존중감 측정도구는 Coopersmith, McChale 그리고 Chaighead 등의 연구를 참조하여 최보가와 전귀연(1993)이 번역한 검사지로, 초등학교 아동의 수준에 맞게 재구성하여 사용한 전승배(2000)의 검사지를 사용하였다. 이 검사지는 총 32문항으로 자기보고식 검사이다. 반응양식은 Likert 5점 척도로 점수가 높을수록 긍정적인 자아존중감을 나타낸다. 본 연구에서 사용한 자아존중감 측정도구의 구성 및 내적 일관성 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .87$ 로 나타났다.

2) 스트레스 척도

스트레스 측정도구는 정승희와 정영숙(1996), 허혜숙(1996)이 사용한 질문지를 소현(2002)이 수정·보완하여 사용한 질문지를 사용하였다.

도구내용은 스트레스를 7개 요인으로 구분하여 가족관련 12문항, 친구관련 11문항, 교사관련 6문항, 학업관련 8문항, 오락 및 여가활동 관련 5문항, 건강 및 신체발육관련 7문항, 일상생활관련 10문항의 총 59문항으로 구성하였고 Likert 4점 척도를 사용하여 응답하도록 하였다.

본 연구에서 사용한 스트레스 측정도구의 구성 및 내적 일관성 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .94$ 로 나타났다.

3. 연구절차

본 연구에서는 한국도서관협회의 상황별 도서목록과 한국독서치료학회, 아동문학관련문헌을 참고하여 선정한 도서를 중심으로 초등학생의 자아존중감 향상과 스트레스감소에 적합한 도서를 선정하여, Doll & Doll(1997)의 준비단계, 읽힐 자료의 선택단계, 이해를 돕는 단계, 후속조치와 평가단계의 독서치료 단계에 의거하여 프로그램을 개발하였다. 전체프로그

램은 주 1회씩 10회기이며, 매회기 소요시간은 90분으로 총 15시간 실시하였으며, 아동의 자아존중감 향상과 스트레스 감소에 대해서 독서치료 프로그램 실시 전후에 사전-사후검사를 실시하였다.

실험, 통제집단을 대상으로 2013년 4월 13일부터 7월 6일까지 주 1회 10회기에 걸쳐 실시하였다. K시 00초등학교에 재학 중 인 4학년과 6학년을 대상으로 실험집단 9명, 통제집단 9명으로 하였다. 프로그램은 원탁형식의 집단으로 진행하였다.

1) 독서치료 프로그램의 개발

독서 자료는 대상자의 연령, 독서능력, 흥미도 등을 고려하여 그림책과 읽기자료 등으로 선정하였으며 도서들은 한국도서관협회(2004)의 상황별 도서목록 ‘아동편’과 한국독서치료학회, 아동문학관련 문헌, 국내 독서치료 관련 논문들을 참고하였다.

본 프로그램은 소규모 농촌 초등학교 재학 중 인 아동의 자아존중감과 스트레스에 관련된 이론을 바탕으로 아동의 특성을 감안하여 스트레스, 또래 부적응, 가족갈등, 자아존중감 결여 등을 다룰 수 있도록 선정하였다.

프로그램의 회기별 목표와 구성 내용은 <표 1>과 같다.

<표 1> 프로그램 회기별 목표와 구성 내용

회기	단계	목표	활동	자료
1	관계 형성	• 프로그램 내용이해와 친밀감 형성	• 자기소개하기 • 규칙정하기 • 별칭 짓기와 소개	
2	자기 탐색 및 문제 해결	• 자신의 소중함 인식하기 • 자신이 세상에서 꼭 필요한 존재임을 알기	• 내가 필요한 경우와 내가 잘 할 수 있는 일 • 자신에 대해 칭찬하기	미운 돌맹이
3		• 자신감 갖기 • 자신의 잠재력 찾기	• 나의 강점 찾기 • 메뚜기의 날개처럼 나의 잠재력 찾기	뛰어라, 메뚜기
4		• 자신을 소중하고 특별한 존재로 인식하기 • 자신의 강점 찾기	• 내가 소중하고 특별한 이유 쓰기 • 자신에게 주는 상장 만들기	너는 특별하단다

5		· 가족의 역할 · 소중한 가족	· 우리가족 동물화 그리기 · 가족에게 감사편지 쓰기	돼지 책
6		· 부정적 감정이해하기 · 적절한 감정표현법 알아보기	· 평소에 느끼는 감정에 대해 알아보기 · 화산폭발그림그리기	쏘피가 화나면, 정말 정말 화나면
7		· 서로 입장 바꿔 생각해보기 · 선생님, 친구와의 관계 돌이켜보기	· 선생님께 편지쓰기 · 선생님과 마음소통 살펴보기	나쁜 어린이표
8		· 우리가족 이해하기 · 다양한 가정	· 가족의 공통점과 차이점 찾기 · 우리가족 칭찬하기	따로따로 복하게
9		· 화를 슬기롭게 다루는 방법 알아보기	· 화 표출하는 방법에 대해 알아보기 · 풍선을 이용해 화 표출하기	화가 나는 건 당연해
10	마무리	· 서로에게 지지와 격려하기 · 실천 다지기	· 다짐을 위한 롤링페이퍼 작성 · 칭찬과 격려하기 · 프로그램을 통해 느낀 점	

2) 실험집단과 통제집단의 자아존중감과 스트레스에 대한 사전동질성

(1) 자아존중감에 대한 통제집단과 실험집단의 사전 동질성 검증

자아존중감의 경우, 통제집단의 전체 사전평균값은 $M=3.21$, 실험집단의 전체 사전평균값은 $M=3.21$ 로 나타났으며, 통제집단의 자아존중감 전체 사전과 실험집단의 자아존중감 사전 차이($Z=.00$)는 통계적으로 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 따라서 아동의 자아존중감은 통제집단사전과 실험집단사전의 경우, 통계적으로 유의미한 차이가 나지 않아서 동일한 수준으로 나타났다.

<표 2> 자아존중감에 대한 통제집단과 실험집단의 동질성 검증

	통제사전(N=9)		실험사전(N=9)		Z
	순위합	M(SD)	순위합	M(SD)	
일반적 자아	91.50	3.07 (.19)	79.50	3.02(.23)	-.55
사회적 자아	83.50	3.16 (.44)	87.50	3.20(.30)	-.18
가정적 자아	86.00	3.27 (.49)	85.00	3.26(.31)	-.05
학업적 자아	78.50	3.32 (.13)	92.50	3.33(.31)	-.63
전체	85.50	3.21 (.22)	85.50	3.21(.22)	.00

(2) 스트레스에 대한 통제집단과 실험집단의 사전 동질성 검증

독서치료프로그램을 실시하기 전에 통제집단과 실험집단의 참여자들에게 스트레스의 설문지 조사를 통해 집단 간의 차이를 알아보기 위하여 맨휘트니 검증(Mann-Whitney U Test)을 실시하였다. 또한 각 집단별 평균(M)과 표준편차(SD)를 알아보기 위하여 기술통계를 실시하였다. 분석결과는 <표 3>과 같다.

다음의 <표 3>에 나타난 바와 같이 통제집단과 실험집단의 동질성을 알아본 결과, 통제집단의 스트레스의 전체사전평균값은 $M=2.95$, 실험집단의 스트레스의 전체사전평균값은 $M=2.97$ 로 나타났으며 통제집단과 실험집단의 사전 차이($Z=-.04$)는 통계적으로 유의미하지 않았다.

따라서 아동의 스트레스는 통제집단사전과 실험집단사전의 경우, 통계적으로 유의미한 차이가 나지 않아서 동일한 수준으로 나타났다.

<표 3> 스트레스에 대한 통제집단과 실험집단의 사전동질성 검증

	통제사전(N=9)			실험사전(N=9)			Z
	평균 순위	순위합	M(SD)	평균 순위	순위합	M(SD)	
가족 관련	8.72	78.5	2.99 (.43)	10.28	82.50	3.11 (.43)	-.62
친구 관련	9.67	87.0	3.13 (.40)	9.33	84.00	3.11 (.43)	-.13
교사 관련	9.78	88.0	3.28 (.49)	9.22	83.00	3.22 (.42)	-.22
학업 관련	9.72	87.5	3.36 (.44)	9.28	83.50	3.32 (.40)	-.18
오락 및 여가활동관련	9.56	86.0	2.71 (.55)	9.44	85.00	2.73 (.52)	-.05
건강 및 신체발육관련	9.33	84.0	2.75 (.50)	9.67	87.00	2.78 (.52)	-.13
일상생활 관련	9.78	88.0	2.98 (.31)	9.22	83.00	2.97 (.37)	.23
전 체	9.44	85.0	2.95 (.21)	9.56	86.00	2.97 (.43)	-.04

4. 분석방법

참여자의 인구학적 특성을 알아보기 위하여 빈도와 백분율을 구하였다. 독서치료프로그램이 아동의 자아존중감과 스트레스에 어떤 효과가 있는가를 알아보기 위해 SPSS/WIN 20.0 통계 프로그램을 이용하여 빈도분석, 기술통계를 실시하였다. 또한 본 연구에서는 사례수가 적고 모집단의 정규성을 전제하지 않는 비모수 통계 방법이 적합하다고 판단하여 다음의 검증을 실시하였다. 실험집단과 통제집단 간의 사전 동질성 분석을 위해 맨휘트니 검증(Mann-Whitney U Test)을 실시하였다.

실험집단과 통제집단 간 프로그램 사전-사후의 차이 분석은 윌콕슨 부호순위 검증(Wilcoxon Signed-Rank Test)을 실시하였다. 또한 양적 연구를 보완하기 위해 프로그램 실시 과정 중 참여자들의 행동 및 태도의 관찰 노트, 각 회기마다 실시한 활동지 내용과 나눔, 소감문 등을 작성하였다.

IV. 연구결과

1. 독서치료 프로그램을 통한 아동의 자아존중감 향상과 스트레스 감소 효과

1) 자아존중감에 대한 사전-사후 차이 검증

독서치료프로그램이 아동의 스트레스에 어떤 효과가 있는지를 알아보기 위해 실험집단과 통제집단 별로 비모수 대응표본 차이 검증인 윌콕슨 부호순위 검정(Wilcoxon Signed-Rank Test)을 실시하였다.

<표 4> 자아존중감에 대한 사전-사후 비교

	집단 (N=9)	사전	사후	Z
		M(SD)	M(SD)	
일반적 자아	실험	3.07(.19)	3.70(.33)	-2.71**
	통제	3.02(.23)	3.02(.15)	.00
사회적 자아	실험	3.16(.44)	3.44(.47)	-2.69**
	통제	3.19(.30)	3.15(.33)	-.97
가정적 자아	실험	3.26(.49)	3.67(.48)	-2.55*
	통제	3.26(.31)	3.27(.46)	-.14
학업적 자아	실험	3.32(.13)	3.82(.14)	-2.69**
	통제	3.33(.31)	3.32(.45)	.00
전체	실험	3.21(.22)	3.65(.22)	-2.67**
	통제	3.21(.22)	3.21(.23)	-.38

**p<.01 *p<.05

프로그램 실시 후 실험집단의 사전-사후의 차이를 검증한 결과, 자아존중감 전체는 사전 평균값 M= 3.21에서 사후평균값 M= 3.65로 증가하였고 Z값은 -2.67로 p<.01의 범위에서 통계적으로 유의미하였다.

자아존중감의 하위변인을 살펴보면 ‘일반적자아’의 사전평균값 M= 3.07에서 사후평균값 M= 3.70으로 상승하였고 사전과 사후를 비교한 결과(Z= 2.71, p<.01), 유의미한 차이가 있는

것으로 나타났다. ‘사회적자아’를 살펴보면 사전평균값 M= 3.16에서 사후평균값 M= 3.44로 증가된 것으로 나타났고, 사전과 사후를 비교한 결과($Z = -2.69, p < .01$) 통계적으로 유의미한 것으로 나타나, 프로그램 실시 후 긍정적 자아존중감이 향상되는데 효과가 있었음을 알 수 있었다. ‘가정적자아’의 경우를 살펴보면, 사전평균값 M= 3.26에서 사후평균값 M= 3.67로 증가하여 프로그램 실시가 긍정적인 효과를 가져왔음을 알 수 있고 Z값은 $-2.55, p < .05$ 의 범위에서 통계적으로 유의미하였다. ‘학업적 자아’의 사전평균값 M= 3.32은 사후평균값 M= 3.82로 증가하였으며, Z값은 -2.69 으로 $p < .01$ 에서 통계적으로 유의미하였다. 따라서 아동의 실험 집단의 사전-사후의 자아존중감 전체 및 하위변인모두 증가하여 독서치료프로그램이 긍정적인 효과가 있는 것으로 검증되었다.

한편, 통제집단의 자아존중감 전체 및 하위변인의 사전평균값과 사후평균값의 차이를 분석한 결과, 모든 변인에서 통계적으로 유의미하지 않은 것으로 나타났다.

2) 스트레스에 대한 사전-사후 차이 검증

<표 5> 스트레스에 대한 사전-사후 비교

	집단 (N=9)	사전	사후	Z
		M(SD)	M(SD)	
가족 관련	실험	2.99(.43)	2.30(.19)	-2.67**
	통제	2.97(.43)	3.00(.31)	-.54
친구 관련	실험	3.13(.39)	2.23(.21)	-2.68*
	통제	3.11(.43)	3.10(.41)	-1.00
교사 관련	실험	3.28(.48)	2.87(.31)	-1.22
	통제	3.22(.42)	3.26(.46)	-.45
학업 관련	실험	3.36(.44)	2.92(.22)	-1.61
	통제	3.32(.40)	3.32(.40)	.00
오락 및 여가활동관련	실험	2.71(.55)	2.33(.65)	-1.75
	통제	2.73(.52)	2.71(.42)	-.28
건강 및 신체발육관련	실험	2.75(.49)	1.98(.38)	-2.53*
	통제	2.78(.52)	2.71(.43)	-.77
일상생활 관련	실험	2.98(.31)	2.10(.30)	-2.67**
	통제	2.97(.37)	2.81(.42)	-.98
전 체	실험	2.95(.21)	2.41(.10)	-2.67**
	통제	3.03(.28)	3.00(.27)	-.94

** $p < .01$ * $p < .05$

독서치료프로그램이 아동의 스트레스에 어떤 효과가 있는지를 알아보기 위해 실험집단과 통제집단 별로 비모수 대응표본 차이 검증인 윌콥슨 부호순위 검정(Wilcoxon Signed-Rank Test)을 실시하였다.

프로그램 실시 후 실험집단의 사전-사후의 차이를 검증한 결과, 스트레스 전체는 사전평균값 $M=2.95$ 에서 사후평균값 $M=2.41$ 로 감소하였고 Z 값은 -2.67 로 $p<.01$ 의 범위에서 통계적으로 유의미하였다. 즉, 아동의 실험집단의 사전-사후의 스트레스는 감소하여 독서치료프로그램의 효과가 있는 것으로 검증되었다. 스트레스 하위요인 중 ‘교사관련’, ‘학업관련’, ‘오락 및 여가활동관련’을 제외한 모든 하위변인에서 유의미한 차이를 나타냈다(가족관련 $Z=-2.67$, $p<.01$, 친구관련 $Z=-2.68$, $p<.05$, 건강 및 신체발육관련 $Z=-2.53$, $p<.05$, 일상생활관련 $Z=-2.67$, $p<.01$).

한편, 통제집단의 스트레스 전체 및 하위변인의 사전평균값과 사후평균값의 차이를 분석한 결과, 모든 변인에서 통계적으로 유의미하지 않은 것으로 나타났다.

2. 독서치료 프로그램 실시에 따른 아동들의 반응 분석

자아존중감 향상을 위한 독서치료 프로그램은 1회기-5회기를 진행하였고 자신감, 용기, 강점, 자기탐색과 자기이해를 통한 자아존중감을 다루고 있다. 스트레스 감소를 위한 독서치료 프로그램은 6-10회기를 진행하였다. 스트레스의 하위영역인 건강 및 신체발육관련은 6회기에, 건강하고 적절한 분노 표출방법을 알아보는 활동으로 친구관련, 교사관련으로는 7회기에 함께 다루고 있으며, 8회기에는 가족관련 영역을, 다른 회기는 스트레스와 관련하여 감정 찾기와 감정표출하기로 하였으며 마지막회기에는 서로에게 긍정적 피드백을 해주는 시간으로 구성하였다.

<표 6> 프로그램 참여아동의 변화

	별칭	성별	학년	특 징
1	초코바	여	4	부끄럼이 많아서 발표할 때 소극적으로 참여하였으나 회기가 지나면서 적극적인 참여가 이루어졌다.
2	쇠똥구리	남	4	자신감 부족으로 과제수행에 있어 행동이 느리고 힘들어 하였으며 누나에게 의지를 많이 했었는데 자기 스스로

				하려는 의지가 높아졌다.
3	해피	남	4	목소리가 작고 자신감 없어 하던 모습과는 달리 집단에서 활발하게 활동하고 말수도 많아졌다.
4	미소	남	4	부모님께서 바쁘셔서 어릴 때부터 혼자 있는 시간이 많아서 늘 관심 받고 싶어 하고 조용한 모습이었는데 지금은 잘 어울리고 짧게라도 자신의 의견을 잘 드러내고 참여도가 높아졌다.
5	도토리	여	6	자신의 생각을 표현할 때 머뭇거리고 눈치를 보는 일이 많았는데 자신의 생각을 자신감 있게 표현하고 화낼 때도 남자친구들을 때리는 모습은 없어졌다.
6	유령	남	6	장래희망에 대해 많이 이야기하고 꼭 꿈을 이루고 싶어 하며 할머니에 대한 감사한 마음에 보답을 하고 싶다고 하였다.
7	길쭉이	남	6	두서없이 말하고 자신의 실수를 두려워했었는데 실수도 인정하고 부정적인 말보다는 긍정적인 생각을 하려고 노력한다고 하였다.
8	방울	남	6	산만하여 집중을 못해서 수업 중에 생각하는 의자에도 앉고 했었는데 장난이 조금 줄어들었고 화가 나도 인상 쓰고 말하지 않고 웃으면서 얘기를 한다고 하였다.
9	포도	남	6	민감한 성격이라 스트레스를 가장 많이 받았는데 아이들의 장난도 곧잘 받아주곤 한다. 화도 예전보다는 조금 덜 내고 짜증이 많이 줄어 든 것 같다고 하였다.

V. 결론 및 논의

본 연구는 독서치료 프로그램이 아동의 자아존중감 향상과 스트레스 감소에 미치는 효과에 대해 살펴보려고 하였다. 그 결론은 다음과 같다.

첫째, 자아존중감의 검사결과에 대해 살펴보면 통제집단에서는 변화가 없는 반면 실험집단의 아동들은 자아존중감 전체와 하위변인으로 구성된 일반적 자아, 사회적 자아, 가정적 자아, 학업적 자아에서 모두 긍정적 효과가 있는 것으로 나타났다. 즉, 독서치료 프로그램에 참여한 실험집단 학생들이 자신에 대하여 긍정적으로 생각하고 자신감을 갖게 하며 주변 사람들과의 원만한 대인관계를 향상시키는데 효과적이고 개인적 성장의 기회를 갖게 된 것으로 볼 수 있다.

둘째, 스트레스 감소에 있어서도 통제집단에서는 스트레스 감소에 변화가 없었으나 실험집단에서는 사전·사후검사 결과 스트레스 전체에서 유의미한 차이로 스트레스가 감소되는 것으로 나타났다. 특히, 가족 관련, 친구 관련, 건강 및 신체발육 관련, 일상생활 관련의 하위 변인에서 유의미하게 스트레스 감소 효과가 있었다. 이는 독서치료 프로그램이 아동들에게 발달적, 예방적 독서치료가 가능함을 시사해 준다.

셋째, 독서치료의 회기별 진행과정에서 행동관찰을 통해 불완전한 가족형태 아동의 자아존중감을 향상시키고 스트레스 감소에 유의미한 효과가 있었다. 이는 아동의 위축되고 불안한 심리·정서적 상태가 본 프로그램을 통해 집단구성원 간의 노출과 자유로운 상호작용을 가능케 하였으며, 아동의 자기성장이 심리·정서적 영향에 도움이 될 수 있음을 확인하는 계기가 되었다고 볼 수 있다.

따라서 본 연구를 통하여 독서치료 프로그램이 아동의 자아존중감 향상과 스트레스 감소에 유의미한 효과가 있다는 것을 알 수 있었다.

본 연구에서 도출된 결과를 토대로 논의하고자 한다.

첫째, 독서치료프로그램이 아동의 자아존중감에 유의미한 효과가 있는지 살펴본 결과, 실험집단의 사전-사후 검증에서 유의미하게 향상된 것으로 나타났고 통제집단의 사전-사후 검증 결과 통계적으로 유의미한 차이가 없었다. 이러한 결과는 독서치료프로그램이 자아존중감에 효과가 있다는 결과를 보고한 논문들과 일치하는 것으로 나타났다(변명규, 2007; 배옥선, 2007; 유정실, 2004).

자아존중감의 5점 Likert 척도에서 실험집단의 전체 사전평균값이 3.21이상으로 나타난 것으로 보아 참여자들이 인식하고 있는 평상시의 자아존중감은 보통 수준 이상임을 알 수 있다. 특히 주목할 만 한 점은 하위요인 중에서 ‘일반적 자아’가 사전평균값이 3.07이었으나 프로그램 실시 후 사후평균값이 3.70으로 상승이 두드러진 것으로 나타났다. 따라서 독서치료 프로그램의 실시는 아동의 자아존중감 향상에 효과가 있음을 알 수 있었다.

하위요인 분석 결과에서 주목할 만 한 점은 ‘일반적 자아’의 평균점수의 상승폭이 크다는 것이다. 이것은 소감문과 나눔을 기록한 일지의 내용 분석을 통해 3회기, 4회기에 자신의 장점과 단점의 피드백을 주고받으면서 자신의 장점을 일깨우게 되었고 단점도 수용함으로써 자기의 것으로 통합하는 과정에서 나타난 결과로 추측된다. 통찰은 자기 스스로를 탐색하면서 자신을 이해하기도 하지만 타인의 시각을 통해서도 얻을 수 있기 때문에 독서치료프로그램의 효과가 그대로 나타났다고 볼 수 있다. 또한, 독서치료 프로그램에 참여한 실험집단 학생들의 자아존중감에 미치는 효과는 독서치료 프로그램이 자신에 대하여 긍정적으로 생각하

고 자신감을 갖게 하며 주변 사람들과의 원만한 대인관계를 향상시키는데 효과적이라는 유정실(2004)의 연구와도 일치하였다.

독서치료는 책 속의 주인공을 통해 아동 자신과 비슷한 문제들을 경험한 다른 사람들이 있음을 자각케 하여 자신을 있는 그대로 긍정적으로 인식하는데 도움을 준다(이종렬, 2005). 또한 부정적이고 소극적인 사고의 틀을 새롭게 바꿈으로써 긍정적이고 적극적인 자아상을 가지는데 기여한다(안민희, 2003). 나아가 자신을 이해하고 개인적인 대인관계를 명료화하여 현실을 보는 견해를 넓혀 궁극적으로 독서치료 프로그램 참여자의 자아존중감을 향상시킬 수 있다(서나라, 2006)는 연구와 맥락을 같이 한다.

둘째, 독서치료 프로그램이 아동의 스트레스에 통계적으로 유의미한지 살펴본 결과 실험 집단의 사전-사후 검증에서 유의미한 차이가 있고 통제집단의 사전-사후 검증 결과는 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 실험집단에서는 스트레스 하위요인에서 ‘가족관련’, ‘친구관련’, ‘건강 및 신체발육관련’, ‘일상생활관련’의 사전평균값과 사후평균값에는 유의미한 차이가 나타났다. 특히, 하위요인 중에서 ‘가족관련’, ‘일상생활관련’에서 매우 유의미한 차이가 나타났다.

그러나 스트레스 하위요인 중 ‘교사관련’, ‘학업관련’, ‘오락 및 여가활동관련’의 결과에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 이러한 연구결과는 선행연구인 최선옥(2005)의 독서치료 프로그램 실시 전·후에 일상생활 속에서 겪게 되는 초등학생의 스트레스에 대해 독서치료 프로그램을 적용한 결과 교사관련, 오락 및 여가활동 관련에서 통계적으로 의미 있는 차이를 보이지 않아 스트레스에 대한 독서치료 전·후 결과는 차이가 없다는 연구와 일치한다.

이상의 연구 결과에 대한 논의를 종합해 볼 때 독서치료 프로그램은 초등학생의 자아존중감 향상과 스트레스 감소에 긍정적인 효과가 있음을 보여주고 있다. 독서치료는 작품 속 등장인물과의 동일시 과정을 통해 삶을 간접적으로 경험하고 자신의 삶을 통찰함으로써 자신에 대하여 긍정적으로 생각하고 자신감을 갖게 한다.

또한 일상생활에서 받는 스트레스에 대해 자기 자신에 대한 올바른 이해와 자기 자신이 능력이 있고 소중한 사람임을 알고 매사에 보다 자신감을 가지고 적응해 나갈 수 있도록 도울 수 있다는 것을 시사한다.

참 고 문 헌

- 김명순(2009). 초등학교 부적응 아동의 학교적응을 위한 해결중심 상담 사례 연구. 대불대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김정(1990). **아동의 미술교육연구**. 창지사
- 민하영 외(1998). 일상적 생활 스트레스에 대한 아동의 대처행동 척도 개발. **대한가정학회지**.
- 배옥선(2007). 독서치료 프로그램이 초등학생의 자아존중감에 미치는 영향. 한국외국어대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 변명규(2007). 독서치료가 학습부진아의 자아존중감에 미치는 효과. 대구교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 서나라(2006). 독서치료 프로그램이 초등학교 저학년 아동의 자아존중감 및 학교생활 적응에 미치는 영향. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 송창용(2003). 초등학교 아동의 스트레스와 대처방법 및 학교생활적응의 관계. 전주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 심희옥(2000). 아동후기 초등학생의 내적·외적 문제 행동인 우울성향과 반사회적 행동에 영향을 주는 요인들. **아동학회지**.
- 안민희(2003). 독서요법이 중학생의 자아존중감 및 내적통제성에 미치는 영향. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 유정실(2004). 독서치료 프로그램이 부적응 아동의 자아존중감과 학교생활 적응에 미치는 효과. 영남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이말연(2004). 스트레스 대처훈련 프로그램이 초등학생의 자아개념 및 사회성에 미치는 영향. 영남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이종렬(2005). 독서요법 프로그램이 한 부모 가정 초등학생의 자기존중감 및 대인관계에 미치는 영향. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이지혜(2003). 저소득층 가정 아동의 자아존중감 증진을 위한 독서치료 효과. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 최선옥(2005). 초등학생의 스트레스 대처를 위한 독서치료 사례연구. 경기대학교 대학원 석사학위논문.
- 한국도서관협회.(2004). 자아성장을 위한 체험적 독서치료. 한국도서관협회.
- Doll, B. & Doll, C. (1997). *Bibliotherapy with young people: Librarians and mental health professionals working together*. Englewood, Colorado: Librarians Unlimited.

Abstract

The effect of biblio-therapy program on children's self-worth and stress - Focused on small rural elementary school -

Ji, Myeong-suk* · Hong, Sang-Ook**

This study desires to examine what kind of change biblio-therapy program for children brings to improve children's self-worth and reduce stress.

Object of the study is 4th grade and 6th grade children of small rural elementary school in K City, and these objects are composed of 9 children of experimental group and 9 children of control group. Children, objects of the study, have low self-worth by inadequate family and express own emotion amateurishly. The study used books selected by 'Korea Biblio-therapy Society' and 'Korea Library Association' because these books are compatible to examine school children's self-worth and stress. The researcher developed and used the program based on stages of biblio-therapy such as Doll & Doll (1997)'s a preparatory stage, stage to select reading materials, stage helping to understand, follow-up measures, and evaluation stage, and the program was once a week and the whole program was total 10 times. And the time required of each time was 90 minutes, so the whole program was carried out during 15 hours.

The study measured credibility(Cronbach's α) with SPSS WIN 20.0 Program, and carried out frequency analysis and descriptive statistic to examine frequency of children's social-demography characteristic and level of self-worth and stress. And, the study carried out Mann -Whitney Verification to grasp preliminary homogeneity of control group and experimental group. Also, the study carried out Willcoxon Verification with matching sample to analyze difference between preliminary experimental group and post experimental group.

The researcher carried out animal familization to examine emotional relation between children's family members on implementation of program to complement quantitative analysis, and pursued faithful study through contents analysis of participation review and work journal in every episode.

The result of this study is as follows.

First, when test result of self-worth was examined, there was no change in control group, but children of experimental group showed positive effect in the whole self-worth and subordinate variables such as general ego, social ego, homely ego, and academic ego. That is, students of experimental group participating in biblio-therapy program got an opportunity of thinking own self positively, of improving human relation, and of individual growth.

Second, about reducing stress, there was no change in control group, but as a result of preliminary and post test, stress was reduced with meaningful difference in the whole stress in experimental group. Especially, there was the meaningful effect of stress reduction in subordinate variables such as family-related, friend-related, health and physical growth, and everyday life.

Biblio-therapy program improves self-worth and reduces stress for children with inadequate family.

Therefore, the study shows that biblio-therapy program affects improvement of self-worth and reduction of stress meaningfully.

Key Words : biblio-therapy, self-worth, stress

* Senior Researcher, ODS multiple cultures laboratory

** Professor, Department of Family and Housing Studies, Yeungnam University