

인생이라는 이름의 그림책 독서회
- 성인의 자아정체감 확립을 위한 독서치료 프로그램 -

휴독서치료연구소

1. 프로그램 목표

‘나는 누구인가?’라는 질문에 대한 답은 사람마다 다르다. 자신의 외모나 취미, 성격의 장단점, 관심 분야로 자신을 설명하기도 하고 가정환경, 소속 집단, 직업 등으로 자신을 소개하기도 한다. 이처럼 사람들이 스스로 바라보는 자신의 모습을 자아라고 한다. 자아는 자신을 둘러싼 사회적 관계, 주위 사람들의 기대, 자신의 주관적인 경험에 따라 사람마다 다르게 형성된다. 사람들은 ‘나는 누구인가?’ 또는 ‘나는 어떻게 살아가야 하는가?’에 대한 답을 통해 자아에 대한 생각이나 태도를 확립한다. 이처럼 자아에 대한 통합된 생각이나 태도를 자아 정체성이라고 한다. 자아 정체성이 바르게 확립된 개인은 자신을 있는 그대로 존중하며, 자신의 삶을 소중히 여길 수 있다. 그리고 세월이 지나 외모나 성격이 변해도 자신만의 고유한 개성을 가지고 주체적으로 살아갈 수 있다. 우리가 살아가는 환경 중 하나인 장소는 사람들의 자아 정체성에 영향을 준다. 사람들은 특정 장소에 의미를 부여하면서 그 장소에 대해 정서적 유대감을 지니며, 때로는 장소를 통해서 자아의 모습을 표현하기도 한다. 자신이 사는 집, 시장, 길, 학교와 같은 공간 속에서 추억을 만들고, 장소와 연관된 다양한 경험에 의미를 부여하면서 자아 정체성을 형성해 나간다. 자아정체성은 미국의 심리학자 에릭슨(Erikson)이 정체성이라는 정신 분석적 개념을 심리 사회학적으로 확장한 개념이다. 에릭슨에 따르면 자아 정체성은 개인 안에 지속적인 동일성이 존재한다는 것을 의미하며, 동시에 어떤 본질적인 특징을 타인과 지속해서 공유한다는 것을 의미한다. 자아 정체성 안에는 개인의 정체감, 개인 성격의 연속성을 유지하기 위한 무의식적 분투, 자아 통합, 그리고 집단이 공유하는 이상 및 정체성과의 내적 연대를 유지하는 것 등이 포함된다.¹⁾

Erikson은 인간이 성장하는 과정에서 경험하는 각 시기 특유의 위기의 성격과 극복 양상에 따라 성격이 형성되는 과정을 이론적으로 체계화 하였으며, 자아정체감은 ‘나는 누구인가(Who am I)?’라는 것으로부터 시작된다고 했다. 이 의문에 대한 답을 추구해가는 과정에서 경험하는 긍정적인 자기 평가와 부정적인 자기평가간의 양극적인 갈등과 이를 극복해가는 과정이 자아정체감의 위기라고 할 수 있다. 자기 존재에 대한 의문이 강하게 부각되는 것은 원욕의 욕구와 초자아의 욕구가 강화되면서 양자 간의 새로운 균형을 취하기 위해 지나간 자신의 내면을 새로이 정립하려는 욕구에서 비롯된다.²⁾

성인은 자라서 어른이 된 사람이다. 하지만 그들의 심리와 정서, 인지는 여전히 자라고 있는 상태이다. 따라서 자신에 대한 고민은 계속된다고 할 수 있다. 본 프로그램은 읽기 과정을 중심으로 하는 독서치료적 접근을 통해, 참여 성인들이 자신에 대해 생각해 볼 수 있는 기회를 만들어 주는데 목표가 있다.

1) 천재교육 편집부, 『고등교과서 사회』, 서울: (주)천재교육.

2) 송명자, 1995, 『발달심리학』, 서울: 학지사.

2. 프로그램 구성

- 1) 운영 기관 : 인천주안도서관
- 2) 참여 대상 : 성인 15명 이내
- 3) 운영 기간 : 2023년 9월 4일(월)-10월 30일(월), 총 8회
- 4) 운영 시간 : 매주 월요일 저녁 19시-21시, 회 당 2시간
- 5) 운영 강사 : 임성관(경기대학교 교육대학원 교수, 휴독서치료연구소 고문)
- 6) 프로그램 세부 계획

세션	세부목표	선정 자료	관련 활동
1	프로그램 소개, 나의 경력 점검	도서 : 인생이라는 이름의 영화관 시 : 이력서	프로그램 소개, 서약서 작성, 이력서에 정리한 나
2	나의 환경 점검	도서 : 차곡차곡	풍경구성법, 만다라트로 표현한 나의 환경
3	나의 가치관 점검	도서 : 삶의 의미	가치관 경매, 인생선 그리기
4	나의 흥미 점검	도서 : 딴 생각 중	나의 흥미 분야 점검 (청기백기 밸런스 게임, 다중지능검사)
5	나의 능력 점검	도서 : 앙통의 완벽한 수박밭	나의 능력치 점검, 능력 융합하기
6	나의 역할 점검	도서 : 지혜로운 멧돼지를 위한 지침서	나의 역할 점검, 지혜로운 ○○의 역할 정리하기
7	나의 목표 점검	노래 : 봉우리 도서 : 키오스크	나의 목표 봉우리 그리기, 꿈의 목록 작성하기
8	자아 통합하기	도서 : 행운을 찾아서	신체 본뜨기에 통합한 나, 서로의 행운을 비는 롤링 페이더, 참여 소감 나누기

※ 선정 자료를 미리 읽어 오실 필요는 없습니다.