

웃음치료프로그램이 군병사의 정신건강에 미치는 효과성 연구

송미림 (한국웃음문화연구소)

I. 서론

군(軍)인권관련 악성사고 및 사건들이 끊이지 않고 발생하고 있다. 전 국민을 충격에 빠지게 했던 GP총기 사건, 알몸신고식, 성폭행, 자살 등 다양한 사건들이 심각한 사회문제로 대두되고 있다. ‘나 홀로주의’에 물들어진 병사들이 가정을 떠나 군대문화라는 상반된 낯선 환경에 맞닥뜨리면서 겪는 불안, 우울, 고립감, 가치관의 차이, 폭언, 폭력 등은 정신적·신체적·심리적 스트레스요인으로 작용해 결국 어처구니없는 사건으로 이어진다고 분석되고 있다(박미은, 2006). 군 내 인권 사고가 결국 사회적 이슈가 되자 군에서도 군사회복지의 필요성을 인식하고 장병의 복지와 인권문제를 해결하고자 ‘기본권 전문상담관 배치 등과 같은 제도를 도입·시행하고 있으나 병사들의 스트레스 완화와 같은 구체적인 개입은 아직 미흡한 실정이다. 최근에는 전투피로증 예방방법(정동식, 2006)의 일환으로 ‘웃음과 유머’를 활용하여 군 병사의 스트레스를 해소 방법으로 활용하고 있다.

웃음이 스트레스를 감소시키는 연구 결과는 이미 많이 있지만 그 중 Hassed(2001)에 의하면 웃음과 유머는 부적응행동을 보이거나 의사소통간의 어려움을 겪을 때 불안을 감소시킬 뿐만 아니라 스트레스해소 및 낮은 자존감과 대처기술향상에 도움을 준다. 또한 웃으면 체내에서 엔돌핀이 분비되어 인간 개인의 기분전환, 호흡의 정상화 및 유지, 혈압의 안정화, 통증완화, 우울, 불안제거, 스트레스 호르몬이 유의하게 감소하였음이 보고된 바 있다(Berk at al, 1989). 이상에서 보면 웃음치료가 신체적, 생리적, 심리적으로 긍정적인 효과가 있음이 입증되고 있어 본 연구자는 군 병사의 스트레스 완화 및 삶의 질 향상을 위한 실천적 개입방법을 모색하고자 한다. 따라서 본 연구에서는 웃음치료프로그램이 군 병사들의 정신건강에 어떤 영향이 미치는지 살펴보고자 한다. 이를 위한

구체적인 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 웃음치료 프로그램은 군 병사의 정신건강에 어떤 영향을 미치는가? 둘째, 웃음치료 프로그램은 군 병사의 스트레스 및 신체건강에 어떤 영향을 미치는가?

II. 이론적 배경

1. 군 복지와 정신건강

2. 웃음치료

1) 웃음치료의 개념과 웃음이론

웃음치료란 일반적인 의료적 치료행위와는 다른 접근으로, 육체적 치료를 넘어 심리적 차원이 변화해야만 신체와 정신이 모두 건강할 수 있다는 점에 중점을 두고 있다. 웃음은 웃음치료의 도구로써 신체 기관을 자극하여 건강을 증진시킬 뿐 아니라 “질병을 유발하는 불안이나 우울, 공포 등을 일소하는 치료제”라 했다(라동광, 2005; 47-61).

본 연구에서는 웃음이론을 가장 대표적인 우월성이론, 부조화이론, 안도감이론을 중심으로 정리하였다. 먼저 우월성 이론의 표현자는 Thomas Hobbes이다. 다른 사람을 알보거나 평가 절하하여 우월감을 갖게 될 때 웃게 된다는 것으로 외적 환경을 통제하여 자신감을 증진시킨다는 것이다(McGhee, 1997; 김용운; 1997).

부조화의 이론을 낸 사람은 철학자 Immanuel Kant이다. 칸트는 웃음이 나오는 것은 긴장된 기대와 결부되어 있다고 보았는데 즉 긴장된 기대가 아무것도 아닌 것으로 갑자기 전이 될 때 웃음이 터진다는 것이다. 대부분 처음에는 심각한 것으로 지각되는 것이 갑자기 조망이 바뀌어 우스꽝스럽거나 어처구니없는 것으로 지각될 때 유머를 경험한다는 것이다. 결과적으로 웃음은 개념과 실제 상황에 불일치가 있다는 것을 갑자기 깨닫게 될 때 웃게 된다고 보았다.

마지막으로 안도감 이론이다. 사람들은 종종 긴장감속에 있다가 갑자기 긴장감이 사라지면 배꼽잡고 웃게 된다. 예를 들면 어려운 시험을 걱정하며 긴장된 시간을 기다리던 학생들은 그 수학 교사가 아파서 결근했다는 소식을 들으면 갑자기 환호성을 지르며 기뻐한다. 이런 안도감의 이론은 지그문트 프로이트에 의해 발전되었다.

2) 웃음치료의 효과

(1) 신체적 효과

웃음의 초기효과로서 심박동수, 혈압, 호흡수가 증가하나 웃음이 사라진 후 상대적으로 짧은 이완기가 이어지면서 혈압은 하강하고 전신순환, 소화촉진, 체내, 포화산소가 증가되어 스트레스와 연관된 각종 신체증상을 감소시킨다(Fry & Savin, 1988). 특히 박장대소의 웃음은 우리 몸의 650개 근육 중 231개의 근육을 움직이고, 심혈관계, 호흡계, 근골격계에 영향을 미쳐 전신운동의 효과와 동일하며 상체는 물론 위장, 가슴, 근육 심장까지 움직이게 만들어 상당한 운동효과를 가져온다고 주장하였다. 놀람, 불안, 초조, 짜증 등은 교감신경을 자극시켜 심장을 상하게 한다. 반면에 웃음, 유머는 부교감신경을 자극해서 심장을 진정시키고 몸을 안정시켜준다. 결과적으로 웃음치료는 근육의 긴장을 완화시켜 주고 심폐기능을 강화시키어 각종 신체 증상을 감소시키며 탁월한 운동효과가 있어 스트레스에 대한 대처기전에 영향이 있음을 알 수 있다.

(2) 생리적 효과

최근의 연구로 미국의 존스홉킨스 병원, 미국 인디애나주 볼 메모리얼 병원, 미국현지에서 근무하는 웃음치료사들은 우리 신체에 관련된 웃음의 생리적 주반응들을 다음과 같이 주장하였다(Fry, 1971, 1977, 1979; Cousins, N. 1989; Gelpkopk, Kreidler & Sigal, 1993; Wilson, 2004). 웃었을 때 뇌하수체에서 엔도르핀, 엔케팔린과 같은 자연 진통제가 생성되며, 부신에서는 통증과 신경통과 같은 염증을 낮게 하는 신비한 화학물질을 분비한다. 또한 동맥이 이완되었기 때문에 혈액의 순환과 혈압이 저하된다. 결과적으로 웃음은 신체의 전 기관에 긴장을 완화해 줄 뿐 만아니라 스트레스, 분노, 긴장의 완화로 심장을 강하게 해주며 동시에 신체의 근육에 영향을 주어 뇌졸중의 원인이 되는 순환계의 질환을 예방해 주고 암 환자의 통증을 경감시켜준다. 특히 긍정적인 감정들이 스트레스의 면역 억제 효과를 완충시켜 주는 신경 화학적 변화를 일으킴을 알 수 있다.

(3) 심리적 효과

웃음은 자신감, 자아 존중감, 안녕에 부정적인 영향을 미칠 수 있는 사람들에게 상황을 변화시킬 수 있는 가능성을 노출시켜 주고 사람을 여유 있게 해준다(Fry, 1992). 그 뿐만 아니라 Lefcourt(1986)는 웃음과 유머를 통해서 스트레스에 대해 반응하는 우리의 감정적인 반응을 바꿔줄 수 있다고 언급했다. 웃음치료는 유스트레스 호르몬의 분비로 스트레스를 감소시켜 심리적으로 긍정적인 영향을 준다. 또한 상황을 한 발짝 물러서 객관적으로 바라보게 함으로써 문제를 해결할 수 있는 통찰력을 길러주며 불안과 우울, 분노 등에서 벗어나는데 있어 탁월한 역할을 수행하고 있다. 웃음 하나로 마음을 바꾸고 관점을 바꾸고 나아가 삶을 전환할 수 있는 것이다.

Ⅲ. 연구방법

웃음치료프로그램이 군 병사의 정신건강에 긍정적인 효과가 있는지를 살펴보기 위해 11회기 동안 본 연구의 목적을 이해하고 연구에 참여하기로 동의한 현재 군 복무중인 이등병부터 병장까지의 병사 중 실험집단 15명, 통제집단 15명으로 총 30명을 조사대상자로 선정하였다. 최종적인 결과는 프로그램 도중 4번 이상 참석하지 못한 실험집단 5명과 비율을 맞게 하기 위해 통제집단 5명을 무작위로 제외한 대상으로 실험집단 10명, 통제집단 10명을 통계처리 하였다.

측정도구는 김광일 등(1978, 신경정신의학, 제17호, 4권)이 개발한 간이정신진단검사(SCL-90)척도를 가지고 불안, 우울을 검사하였다. 불안과 우울을 합한 신뢰도는 Cronbach α 값 .915이다. 공격성척도는 박현선(1998)이 개발한 척도를 사용하였다. 신뢰도는 Cronbach α 값 .968이다. 신체적 증상척도는 한덕웅(1992) 등이 개발한 도구를 김정인(1997) 수정 보완한 척도를 사용하였다. 신뢰도는 Cronbach α 값 .933이다. 스트레스의 척도는 김홍수(1990)가 개발한 척도를 수정 보완하여 사용하였는데 신뢰도는 Cronbach α 값 .933이다.

분석방법은 양적방법과 질적 방법을 병행하였으며 양적방법으로는 실험집단과 통제집단의 불안, 우울, 공격성, 신체적 증상, 스트레스가 정신건강에 긍정적인 영향이 있는지를 SAS 8.0을 이용하여 분석하였다. 실험집단과 통제집단간의 동질성을 검증하기 위하여 t-test를 시행하였고, 실험집단과 통제집단간의 사후차이를 검증하기 위해 Independent-Sample t-test를 실시하였다. 질적 방법으로는 개인별 과정분석과 전체 과정 분석방법으로 구성원들의 행동변화에 있어서 참여도, 자기표현, 상호작용, 표정, 자신감, 프로그램에 대한 관심, 병영생활, 동료와의 관계, 프로그램에 대한 기대정도 등을 전 과정을 진행자와 관찰자가 직접 녹취·기록하는 관찰법으로 질적 분석하였다. 또한 자기평가 분석은 소감문을 통하여 분석하였다.

Ⅳ. 프로그램 내용 및 과정

1. 프로그램의 구성 및 내용

본 연구자는 군 병사들을 대상으로 불안감소, 우울감소, 공격성 감소, 신체적 증상완화, 스트레스 감소를 목적으로 11회기의 단기 웃음치료 프로그램으로, 이와 같은 목적에

가장 부합되는 접근 방법은 바로 다각적인 측면을 다룸으로써 효과를 극대화시키는 통합적 접근이라 할 수 있다. 따라서 본 프로그램에서는 현재 우리나라에서 실시하는 웃음치료전문가 교육기관인 ‘한국웃음문화연구소’, ‘한국웃음연구소’ 등에서 활용되고 있는 교육 자료와 웃음관련서적, 선행연구를 토대로 기존에 비 구조화되어 활용되고 있는 것들을 구조화하였다. 특성은 인지적·정서적·신체적·행동적·사회적·NLP적 이론들을 토대로 통합적 접근방법으로 프로그램을 구성하였다. 각 회기 별 프로그램구성 및 내용은 아래 (<표 4-1>참고)와 같다.

<표 4-1> 프로그램 구성 내용

회기	주제	실행목표	세부 활동	특성
1	함께 웃어요	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 소개 및 친밀감 형성 별칭 짓기와 자기소개 	<ul style="list-style-type: none"> 사전검사 및 웃음지수, 동의서 작성 어린시절 즐거움을 주었던 사건을 중심으로 별칭 짓기와 자기소개 프로그램에 대한 기대나누기 및 과제 	
2	웃음이란?	<ul style="list-style-type: none"> 웃음, 웃음치료의 개념과 가치 이해하기 웃음의 종류배우기 	<ul style="list-style-type: none"> 굿 뉴스 웃음, 웃음치료의 개념과 가치이해하기 긍정적인웃음과 부정적인웃음의 차이 이완법(호흡법/게임웃음) 웃음 법 배우기 및 과제 	<ul style="list-style-type: none"> 인지적
3	웃음의 효과	<ul style="list-style-type: none"> 웃음의 15초의 힘 웃음의 비밀 문 열기 	<ul style="list-style-type: none"> 굿 뉴스 DVD시청 및 강의(효과성) 거짓웃음과 진실웃음 이완법(호흡법/게임웃음) 웃음 법 배우기 및 과제 	<ul style="list-style-type: none"> 정서적 신체적
4	행복한 경험나누기	<ul style="list-style-type: none"> 나의 웃음지수는? 나의 웃음형태 알기 	<ul style="list-style-type: none"> 굿 뉴스 어떤 경우 가장 크게 웃는가? -어떤 상황에서 어떻게 웃는가? -상황에 따른 바람직한 웃음? 이완법(호흡법/게임웃음) 웃음 법 배우기 및 과제 	<ul style="list-style-type: none"> 행동적
5	웃음은 관점을 바꾸어 준다	<ul style="list-style-type: none"> 스트레스를 향한 두개의 마음 웃음은 나의 관점을 바꾸어 준다 	<ul style="list-style-type: none"> 굿 뉴스 지금까지 나는 스트레스에 어떻게 대처했는가? 스트레스 원인 찾기 스트레스 대처방안 찾기 이완법(호흡법/게임웃음) 웃음 법 배우기 및 과제-사자웃음 	<ul style="list-style-type: none"> 사회적 NLP적
6	웃음은 우리의 인생을 업그레이드 시킨다	<ul style="list-style-type: none"> 한 번의 미소가 내 인생을 변화시킨다. 자신만이 철학과 특색이 있어야 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> 굿 뉴스 계획을 세워야 하는 이유와 실행했을 때 결과 예측? 나만의 무엇을 가져야 하나? 이완법(호흡법/게임웃음) 웃음 법 배우기 및 과제 	

회기	주제	실행목표	세부 활동	특성
7	웃음은 삶의 질을 향상시키는 보약이다	<ul style="list-style-type: none"> ■내가 바라는(살았으면 하는)삶 (나의 계획은?) ■나의 생각나누기 (지금 시점에서 발표해보기) 	<ul style="list-style-type: none"> ■굿 뉴스 ■나의 삶의 계획은? <웃음의 효력을 인식하라/생활주변에서 소스를 찾아라/웃음노트를 준비하라/지갑, 주머니에 넣고 다니다가 다른 사람과 나눠줘라. 잘 웃는 사람과 잘 어울려라> ■이완법(호흡법/게임웃음) ■웃음 법 배우기 및 과제 	<ul style="list-style-type: none"> ■인지적
8	나도 멋진 웃음을 지을 수 있다.	<ul style="list-style-type: none"> ■스마일 트레이닝 (웃는 얼굴 훈련법) ■래프트트레이닝(입을 크게 벌리고 소리 내어 웃는 훈련법) ■마인드트레이닝(자연스럽게 웃음을 짓도록 하기 위한 훈련법) 	<ul style="list-style-type: none"> ■굿 뉴스 ■스마일트레이닝(자기훈련법/타인훈련법) ■래프트트레이닝(폭소/표정으로 눈싸움/일소일소법) ■마인드트레이닝(웃음을 위해 마음을 단련하고 가꾸는 방법) ■이완법(호흡 법/게임웃음) ■웃음 법 배우기 및 과제 	<ul style="list-style-type: none"> ■정서적 ■신체적
9	창작웃음	<ul style="list-style-type: none"> ■웃음이 훨씬 수월해 졌어요. ■나도 유머러스한 사람이다 	<ul style="list-style-type: none"> ■굿 뉴스 ■웃음 창작 법 배우기 ■이완법(호흡 법/게임웃음) ■그룹별 웃음창작해보기 ■창작웃음 발표해보기 및 과제 	<ul style="list-style-type: none"> ■행동적
10	칭찬의 힘	<ul style="list-style-type: none"> ■칭찬의 힘 ■칭찬기술 실천하기 	<ul style="list-style-type: none"> ■굿 뉴스 ■사물에 대한 칭찬 ■칭찬에너지 나눠주기 ■이완법(호흡법/게임웃음) ■웃음 법 배우기 및 과제 	<ul style="list-style-type: none"> ■사회적
11	감사의 힘	<ul style="list-style-type: none"> ■감사의 힘 ■감사기술 실천하기 ■프로그램 성과 나누기 및 평가(달라진 나의모습 이야기 나누기) 	<ul style="list-style-type: none"> ■굿 뉴스 ■나의 장점 찾기 ■감사에너지 나눠주기 ■사후검사 및 웃음지수체크하기 ■프로그램에 대한 정리 및 평가(달라진 나의 모습 이야기 나누기) 	<ul style="list-style-type: none"> ■NLP적

V. 연구결과

1. 양적 분석 결과

수집된 자료는 통계분석프로그램인 SAS 8.0을 이용하여 통계처리 하였다. 웃음치료 프로그램이 군병사의 정신건강에 미치는 영향을 알아보기 위해 연구가설 1(불안, 우울, 공격성), 연구가설 2(스트레스와 신체적 증상)에서 실험집단과 통제집단의 사전과 사후 점수 비교를 위해 t-test를 실시하였다.

1) 군병사의 불안, 우울, 공격성 사후검사 비교

웃음치료 프로그램이 군 병사의 정신건강에 미치는 영향을 알아보기 위해 <연구가설 1>에서와 같이 군 병사의 우울, 불안, 공격성에 있어 실험집단과 통제집단간의 사후차이를 검증한 결과 공격성에서 통계적으로 유의미한 차이가 있었다($t=-1.98$ $p=.047$).

2) 군병사의 신체적 증상 및 스트레스의 사후검사 비교

웃음치료 프로그램이 군 병사의 스트레스와 신체적 증상에 미치는 영향을 알아보기 위해 <연구가설 2>에서와 같이 군 병사의 신체적, 스트레스에 있어 실험집단과 통제집단간의 사후차이를 검증한 결과 스트레스에서 통계적으로 유의미한 차이가 있었다($t=-2.28$, $p=.012$).

2. 질적 분석 결과

1) 전체과정 분석 결과

전체 과정 분석결과에서의 행동변화는 정신건강의 변화에 중점을 두어 단계별 성취목적에 따라 질적 분석하였으며 행동변화에 있어서는 참여도, 자기표현, 상호작용, 표정, 자신감, 프로그램에 대한 관심, 병영생활, 동료와의 관계, 프로그램에 대한 기대정도 등을 토대로 관찰법을 통해 질적 분석한 결과는 다음과 같다.

프로그램 초기(1-3회기)단계에는 긴장된 모습들이 보였으나 별칭을 통해 자신을 소개하면서 가족 같은 분위기가 조성되었으며, 웃음의 효과성으로 영상물을 통해 자신의 삶속에서 얼마나 웃지 않고 살았는지 깨닫는 계기가 되었다. 또한 프로그램에 대한 기대에서 각자의 웃음을 되찾는 시간들이 되고 싶다는 소망들을 보였다. 중기(4-5회기)단계에는 전체가 공감할 수 있는 굿뉴스 덕분에 집단원들은 행복해 했으며 언제부터인지 아침에 일어나면 미소를 짓게 된다는 이야기를 했다. 또한 웃을 때만큼은 집중할 수 있다고 했다. 후기(6-7회기)단계는 나의 실천의 계획단계로서 각자의 목표를 설정해보고 현재시점에서 발표하는 시간들을 통하여 불분명했던 과거의 목표를 보다 더 구체적이고 정확하게 설정할 수 있게 된 계기가 되었다. 종결(8-11회기)단계에는 회기가 거듭될수록 구성원들의 변화되는 모습들을 관찰할 수 있었으며 특히 자연스럽고 자발적인 웃음으로 상호 작용하는 모습들을 관찰할 수 있었다.

2) 개인별 분석

개인별 분석에서는 10명의 실험집단을 토대로 개인의 단계별 변화과정을 토대로 분석했다. 특히 비약적인 변화를 보인 구성원은 비오는 날과 벌금50이었다. 개인의 단계별 변화과정은 (<표5-1>참고)과 같다.

<표 5-1> 개인별 단계별 변화과정

별칭	초기	중기	후기	종결
아일랜드	<ul style="list-style-type: none"> ▪스스로 자신의 얼굴이 어둡다고 표현함. ▪프로그램에 대한 기대감 표출. ▪솔직하게 자신을 표현. ▪어깨를 들썩이며 웃음. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪다른 구성원의 부적절한 행동 패턴 지적 ▪칭찬 행동. ▪유머 구사. ▪원활한 상호작용. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪군 생활에서 웃음이 힘이 되었다고 표현. ▪목표에 대한 실천다짐. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪선임과의 갈등관계를 의사소통을 통해 복원. ▪스스로 칭찬의 필요성 자각, 칭찬행동 요청. ▪프로그램 참여 후 긍정적인 사고로 전환.
미숫가루	<ul style="list-style-type: none"> ▪부모님에 대한 그리움. ▪후임이 기다려진다고 표현함. ▪적극적인 웃음으로 동기부여함. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪구성원들을 배려. ▪긍정적인 사고를 보임. ▪적극적으로 참여함. ▪웃음 법을 흥미로워 함. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪초기: 자신의 실수로 인한 불안감 표출. ▪후기: 안정된 태도를 보임, 군생활에 잘 적응. ▪동료 간 좋은 유대관계와 높은 자아 존중 감. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪구체적인 칭찬으로 자신 있게 의사 표현함. ▪“웃음의 가치, 인생의 목표를 알게 되어 좋다.” ▪“자기계발의 시간을 갖게 되어 더욱 좋다.” ▪구성원 간 비타민역할.
여름과일	<ul style="list-style-type: none"> ▪입대 전 그리움을 표현 (목소리가 줄어 듦). ▪어머니에 대한 그리움 표현. ▪소극적인 참여와 불안한 행동. ▪“웃음으로 스트레스를 풀게 되어 좋다.” 	<ul style="list-style-type: none"> ▪칭찬에 마음이 흐뭇하다고 표현 ▪웃음이 몸에 익숙해짐. ▪사물에 대한 장점을 먼저 이야기 함 	<ul style="list-style-type: none"> ▪유머를 이용한 위기상황 대처 능력이 뛰어남. ▪목표설정시 집단원과 상의함 ▪후임에게 지지 적 역할. ▪“힘들고 어려울 때 웃으면서 견뎌냈다” 	<ul style="list-style-type: none"> ▪스스로 밝게 변한 자신의 모습을 발견 ▪거울을 이용한 자신과의 대화를 잘 하지 못함.
장난감	<ul style="list-style-type: none"> ▪대인관계 어려움 표현. ▪다른 구성원의 웃음기법을 따라함. ▪자신의 의견표출 시 목소리가 작았음. ▪“웃고 나니 몸이 가볍다.” 	<ul style="list-style-type: none"> ▪실감나게 요절복통웃음을 시연함 ▪웃음이 필요한 친구를 추천함 ▪군모에 대해 계급에 대한 부정적 시각표현 ▪프로그램을 통해 심리적 안정감을 느낌 ▪리더역할을 힘겨워 함. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪소극적 성격을 극복함. ▪구체적 목표를 설정.. ▪얼굴이 밝아짐과 동시에 자신감이 생김. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪자신과의 대화를 힘겨워 함. ▪부모님에 대한 존경심과 가족의 소중함 표현. ▪일상에서의 웃음시연 가능. ▪자존감 향상.
마그마	<ul style="list-style-type: none"> ▪부모님, 여자 친구, 동기에게 심리적 지지받고 있음. ▪적극적 참여. ▪활동적 프로그램에 대한 만족감 표출. ▪“마음과 몸이 가벼워졌다.” 	<ul style="list-style-type: none"> ▪긍정적 관점. ▪적극적인 참여. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪구체적 목표설정. ▪자신감 있게 발표. ▪“웃음이 인생의 나침반 역할” 	<ul style="list-style-type: none"> ▪“인생의 답을 얻었다” ▪프로그램에 대한 만족. ▪가족의 소중함과 나 자신의 소중함 느낌. ▪“웃음과 칭찬은 마음의 집이다.”

별칭	초기	중기	후기	종결
웃 도 그	<ul style="list-style-type: none"> ▪소극적인 참여. ▪의사표현 시 시선처리를 어려워함. ▪“자연스럽게 웃고 싶다는 기대감 표현 ▪“웃고나니 스트레스가 해소되었다.” 	<ul style="list-style-type: none"> ▪몸을 비꼬는 행동이 계속됨. ▪팀별 웃음행동에서 소극적인 참여를 보임. ▪마음의 안정감을 느낌. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪손톱을 물어뜯는 행동, 의사표현 시 시선처리를 어려워함. ▪목표를 달성하고자 하는 의지를 보임. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪자신의 의사표현을 당당히 함. ▪재미있는 유머를 창작하여 발표함. ▪칭찬은 공개적으로 해야 한다고 의사 표현함.
장 안 동	<ul style="list-style-type: none"> ▪구성원간 장난으로 주위를 산만하게함. ▪소극적인 참여. ▪시선처리를 어려워함. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪굿 뉴스에 대한 무관심. ▪피곤해하며 좋음. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪새로운 만남을 좋아함. ▪계획 설정 시 기록하지 않고 그냥 발표함. ▪목소리가 힘 참. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪자발적으로 먼저 발표. ▪후임들에 대한 배려 심. ▪슬플 때도 웃을 수 있다고 함. ▪스트레스해소를 느낌.
별 금 50	<ul style="list-style-type: none"> ▪산만하며 소극적 참여. ▪집중력이 부족함. ▪초기부터 후반까지 굿 뉴스에 대한 관심부족. ▪“피로가 풀렸다.” 	<ul style="list-style-type: none"> ▪실제적 웃음행동에서 잘 웃지 못함. ▪“언제부터인지 아침에 일어 나서 미소를 짓게 되었다.” 	<ul style="list-style-type: none"> ▪인생목표 계획시 오랜 시간이 걸림. ▪활동에 대한 만족감. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪높은 자신감. ▪“마음속의 고민을 털어 놓으니 속이 시원하며 편안하다.”
협 합	<ul style="list-style-type: none"> ▪긴장과 반복되는 일상으로 인한 자신감결여. ▪후반부, 적극적인 웃음행동으로 구성원들의 모델이 됨. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪부정적 시각 ▪팀웍이 잘 이루어져 웃음행동이 컸음. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪밝은 표정을 보임. ▪물리적 환경에 의해 정서적 안정을 찾음. ▪“목표를 계획해보고 발표하는 시간을 가져 좋았다.” 	<ul style="list-style-type: none"> ▪팀의 리더로서 역할 수행을 잘함. ▪“많은 생각을 하는 시간이었다.” ▪“웃음을 전파하고 싶다”
비 오 는 날	<ul style="list-style-type: none"> ▪의사표현 시 쑥스러워 함. ▪부정적인 감정과 불안이 해소되어 상쾌한 느낌이 든다고 표현. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪제일 웃음이 필요한 사람으로 집단원의 추천. ▪스트레스해소 대한 만족감 표현. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪집에 대한 그리움. ▪피곤함에 프로그램 도중에 좋음. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪처음으로 자발적인 의사표현을 함. ▪예전보다 입 꼬리가 올라감. ▪거울을 보며 자신감 있게 자신의 이름을 부르며 미소 지음. ▪전 회기 중 제일 참여도가 높은 회기였음.

3) 소감문 분석

소감문 분석을 통해 얻은 결과로 구성원들 모두가 웃음의 중요성을 인식하게 되었으며 스트레스가 해소되어 심리적으로 안정되었음을 알 수 있다. 또한 긍정적 사고를 통해 자기계발의 기회를 갖는 동시에 자신감을 회복하였으며 또한 웃음은 생활의 활력소이자 동시에 인간관계 회복의 매개로 작용하였다.

VI. 결 론

본 연구의 주요결과는 다음과 같다.

첫째, 군 병사의 우울, 불안, 공격성에 있어 실험집단과 통제집단간의 사후차이를 검증한 결과 공격성에서 통계적으로 유의미한 차이가 있었다. 즉, 웃음치료 프로그램에 참여한 집단은 그렇지 않은 집단보다 공격성이 완화되었는데 이를 통해 웃음치료 프로그램이 군 병사의 공격성을 감소하는데 효과가 있음을 알 수 있다. 이러한 결과는 웃음요법이 언어적 공격성을 완화시키는 류창현(2006)결과와 일치한다.

둘째, 군 병사의 신체적, 스트레스에 있어 실험집단과 통제집단간의 사후차이를 검증한 결과 스트레스에서 통계적으로 유의미한 차이가 있었다. 즉, 웃음치료 프로그램에 참여한 집단은 그렇지 않은 집단보다 스트레스가 감소되었는데 이를 통해 웃음치료 프로그램이 군 병사의 스트레스를 감소시키는데 효과가 있음을 알 수 있다. 이러한 결과는 웃음치료프로그램 활동이 스트레스해소 연구(김영선, 2006; Berk & Tan, 1996; Berk, 1989; Lefcourt, 1986)와 일치한다. 병영생활에 있어 웃음치료 프로그램은 스트레스해소에 긍정적 영향을 미쳐 정신건강향상에 커다란 의의가 있음을 알 수 있다.

셋째, 질적 분석결과 웃음의 중요성을 인식, 스트레스해소 및 심리적 안정을 통한 긍정적인 사고를 얻음과 동시에 자기계발의 계기가 되었다.

넷째, 본 연구에서 실시한 웃음치료프로그램은 기존에 비 구조화 되어 활용되고 있는 것 들을 구조화 하였다. 특성은 인지적·정서적·신체적·행동적·사회적·NLP적 이론들을 토대로 통합적 접근방법으로 프로그램을 구성하였다. 이러한 프로그램을 가지고 군병사의 정신건강에 영향이 있음을 검증해 보는 계기가 되었으며 실천현장에서 정신건강프로그램으로 필요함도 확인해 볼 수 있었다.