

Holistic Therapy 프로그램의 개발과 적용한 행복힐링모임 대상자들의 스트레스 변화

이하영 · 천준협*

국제신학대학원대학교 상담복지학과 상담심리전공

Development of Holistic Therapy Program and Changes in Stress of Happy Healing Group Subjects

Ha Young Lee · Jun Hyup Chun*

Dept of Counseling and Welfare, Kukje Theological University and Seminary, Seoul 08773, South Korea

(Received January 6 2021 / Accepted March 11, 2021)

Abstract Purposes: Stress is known as a factor inducing various diseases in the human body. The purpose was to conduct a study on the stress change of 62 subjects who performed the newly developed “Holistic Healing(HH)Program” through the Happy Healing Group Program. **Methods:** Six sessions of the HH program were performed once a week (90 minutes) at the Happy Healing Meeting, and were surveyed activities of each session in detail. The HH program was developed to be applied to the general public, and it was composed of three detailed introduction-development-finish phases for each session. **Results:** After performing the Happiness Healing Meeting with the HH program the stress factor significantly decreased to 26.371 points in the post-test average value than the pre-test average value ($p < .000$). Psychological and social stress was reduced considerably to 9.096 points in post-test than in the pre-test measurement. Stress-coping method was significantly higher in the post-test with 201.661 points compared to the pre-test. Mood state was 69.451 points in the pre-test and 123.983 points in the post-test, showing a significant difference ($p < .000$). **Conclusions:** In the subjects who have been applied the holistic therapy program to the happiness healing small group, was significantly decreased general or psychosocial stress, and the stress-coping style and mood state change tended to increase. When evaluating this result, the SERIP Holistic Healing Program has been determined to be one of the very new holistic and beneficial natural healing therapies for the happiness healing small group.

Key words Happy healing, Stress-coping, Stress, Small Group

초록 목적: 본 연구의 목적은 새로 개발한 ‘전인 치유 프로그램’을 행복힐링모임을 통해 수행한 대상자 62명의 스트레스 변화에 대한 연구를 하는 것이었다. **방법:** 전인치유 프로그램을 행복힐링모임에 주당 1회(90분)씩 6회기를 수행하였고, 회기 및 단계별 내용을 기록하였다. **결과:** 일반인에게 적용할 수 있도록 개발한 전인치유 프로그램은 회기별로 ‘도입-전개-마무리’의 세부적 3단계로 구성되었다. 전인치유요법으로 행복힐링모임 수행 후에 스트레스에 미치는 요인은 사전 평균치에 비해 사후의 평균치는 26.371점으로 유의성이 있게 감소하였다($p < .000$). 사회심리적 스트레스의 변화는 사전에서는 34.306점, 사후에는 9.096점으로 유의하게 감소하였다. 스트레스 대처방식의 변화는 사전에 비해서 사후에는 201.661점으로 유의하게 높게 나타났다. 기분 상태 변화는 사전에는 69.451점이었고 사후에는 123.983점으로 높게 증가하여 유의한 차이를 보였다($p < .000$). **결론:** 전인치유 프로그램을 행복힐링모임에 적용한 대상자에게서는 일반 또는 사회적심리적 스트레스에는 유의하게 감소하였고, 스트레스 대처방식과 기분 상태의 변화는 높게 증가하는 경향을 보였다. 이 결과로 평가할 때에 새 전인 치유요법이 행복힐링모임에 매우 유용한 자연치유적 요법 중의 하나라고 판단되었다.

주제어 행복 치유, 스트레스 대처, 스트레스, 소그룹모임

서 론

스트레스를 일으키는 외부적 자극 원인을 ‘스트레스 요인

(stressor)이라하며, 외부의 자극으로부터 온 유해 자극에 대한 인체의 비특이적 반응을 스트레스 반응으로 정의하였으며 (Selye, 1956, 1976), 일반적 적응 증후군이라는 생리적 반응양

상을 기술하고 설명하는 데 초점을 맞추었다(Rice *et al.*, 2014). Stress라는 용어는 1920년대에 Walter Cannon이 처음으로 사용하였고, 스트레스를 항상성 유지의 장애라고 생각하였다(Quick & Spielberger, 1994)

Lazarus & Cohen(1977)은 자극으로서의 스트레스를 세 가지의 유형으로 분류하였다. 즉, 첫째는 여러 사람들에게 미치는 영향이 큰 변화들(전쟁, 천재지변 등)이고, 둘째는 일부 사람들에게 영향을 주는 변화(이혼, 질병 등)이고, 셋째는 생활 속의 환경적 자극으로 생기는 스트레스라고 하였다.

스트레스 발생의 일반적인 원인은 천재 지변이나 생활 변화, 돌발 사고와 같은 상황적 원인과 갈등이나 욕구 좌절, 성격의 특성과 같은 심리적 원인으로 나누어 볼 수 있다(Kim & Shin, 2001). 복잡한 현대사회 속에서 불안정적인 생활, 생활에 따른 스트레스, 단순하고 반복적인 작업에 의한 운동 부족 그리고 영양 과잉으로 인한 비만 등은 전문직을 포함한 대다수의 근로인력들에게 다양한 건강 장애를 유발할 가능성이 높다(Lee & Nam, 2001; Choi *et al.*, 2006).

현대사회에 와서 현대 의학으로도 밝힐 수 없는 질병, 혹은 현대 의학으로도 낫지 못하는 질병들을 자연적으로 치유 하려는 움직임이 생겼다. 그 이유는, 모든 생물은 육체가 형성될 때부터 스스로를 건강한 상태로 유지하려는 ‘항상성’을 가지고 있듯이, 인간도 마찬가지로 ‘항상성’이 있기 때문에, 이 ‘항상성’을 이용하여 자연적으로 치유 받으려는 움직임이 늘어나고 있는 추세이다(Chun, 2007). 인간은 항상성을 가지고 있어서, 스스로가 행복하고 건강한 삶을 살 힘을 가지고 있다. 즉, 마음의 상처를 치유해서 행복으로 향해 나아갈 수 있는 에너지가 있어서, 그것을 찾아내고 활용해서 원래의 행복한 모습으로 회복되는 방법과 회복되는 과정을 통틀어서 ‘전인치유(Holistic Healing)’라고 하였다(Chun, 2007).

Hestenes(1983)는 소그룹의 모임을 통해서 성숙한 인생을 살 수 있도록 성장의 방법을 제시하였으며, 소그룹의 성공을 위한 7가지 요소를 제시하였다. 첫째는 소그룹은 ‘의도적인 모임’이다. 둘째는 소그룹은 ‘얼굴과 얼굴을 맞대고’ 모이는 모임이다. 셋째는 소그룹은 ‘3명에서 12명’이 모이는 모임이다. 모임의 인원이 12명을 넘게 되면 분위기가 분산되어서 의사소통이 어렵게 된다. 넷째는 소그룹은 ‘정해진 시간에’ 모이는 모임이다. 다섯째는 소그룹은 ‘동일한 목적’을 가지고 모이는 모임이다. 여섯째는 소그룹은 ‘발견’을 위한 모임이다. 소그룹에 참여하는 구성원들이 소그룹 모임을 통해서, 원함을 해결하도록 해야 한다. 일곱째는 소그룹은 ‘성장’을 위한 모임이다. 인생의 성장 방법과 실행할 수 있도록 돕는 자리라 하였다. Johnson & Johnson(1991)은 소그룹은 상호작용을 통해서 소속감을 가지며, 공통의 흥미를 가지고 있고, 서로 영향을 주며, 그룹 속에서 보상을 발견해서, 공통의 목적을 추구하는 것이라고 정의하였다.

Hartford(2008)는 소그룹을 두 사람 이상이 공동의 목적과 관심을 가지고 모여서 규범을 설정하고, 감정을 교류하며, 서로 의지하고, 단체행동을 위한 목표를 수립하고, 응집력을 발

전시킴으로써 그들 자신을 다른 집단과 구별하는 한 집단으로 정의하였다. Choi *et al.*,(2006)은 ‘소그룹이란, 어떤 주어진 환경 속에서 어떤 과제를 이루려고 모인, 몇 사람의 인원으로 구성된 집합체이다. 그 집합체 안에서 각 구성원은 어떤 사회적 규범에 따라서 행동하고 인간적인 느낌과 태도에 의해서 영향을 받으면서 밖의 사람들보다는 구성원들 사이의 상호작용에 의해서 그 과제를 풀어나가는 모임체’라고 정의했다. Chae(2013)은 소그룹은 상호작용을 전제로 대면 접촉이 가능한 규모를 가지고 공동의 목표를 추구하는 상호관계가 친밀한 구조이다.

오늘날 소그룹에 대한 관심이 높아지고, 소그룹의 필요성이 대두되는 것은 소그룹만이 소화할 수 있는 기능이 있기 때문이다. 그것은 조직 구성원들이 갖는 인간관계에 대한 깊은 갈등을 해소할 수 있기 때문이다.

Chun(2007)이 개발한 전인치유 시스템(SEIRP Holistic Healing System)은 사람들이 인생을 살면서 부딪치는 문제들을 다음과 같이 5가지로 나누고 있다. ① ‘영적인 문제’이며, 이를 치유하는 것이 ‘영성치유’라고 하였다. ② ‘감성적 문제’이며, 이것을 치유하는 것이 ‘감성치유’라고 한다. ③ ‘지성적 문제’이며, 이를 해결하는 것이 ‘지성적 치유’라고 하였다. ④ ‘관계성 문제’이며, 이를 치유하는 것이 ‘관계성 치유’라고 한다. ⑤ ‘육체적 문제’이며, 육체적으로 해결하는 것이 ‘육체적 치유’라고 하였다.

Chun(2007)모든 불행은 단순히 하나의 문제가 아니라, 종합적인 문제에 의해서 발생 되는 경우가 많다. 한 번 불행의 악순환에 빠져들면 쉽게 행복으로 회복되지 못하는 이유는, 바로 하나의 문제가 점차적으로 다른 4가지 요소에 악영향을 미쳐서 문제를 더욱 크게 확장시키기 때문이다. 이 불행의 악순환을 치유하고, 행복의 선순환으로 회복시키는 방법을 ‘전인치유 시스템’이다.

본 연구의 전인치유 프로그램은 Hestenes(1983)의 소그룹의 7가지 특징과 Chun(2007)의 전인치유시스템의 5가지 분야를 접목해서 만든 전인치유(Holistic Healing System: SEIRP)프로그램으로 변환하였다. 인생에서 부딪치는 영적, 감성적, 지성적, 관계성, 그리고 육체의 영역에서 문제를 해결할 수 있는 가치를 다루는 소그룹 형태의 집단상담 치유 프로그램이다.

본 연구에서는 상기의 SEIRP 프로그램을 ‘행복힐링모임’을 통해 수행한 대상자 62명의 스트레스 변화에 미치는 영향을 연구하는 것이 목적이었다.

재료 및 방법

연구설계

이 연구는 세일프 전인치유(SEIRP) 프로그램을 적용할 ‘행복힐링모임’ 참여자의 스트레스 감소에 미치는 효과 검증에 위한 실험설계로서, 단일집단 사전-사후 변화를 측정하여 차이를 평가하였다.

연구대상 선정 및 절차

수도권에 거주하는, 특별한 질병이 없는 건강한 일반인들을 대상으로 하였다. ‘행복힐링모임’ 프로그램 참가자 모집을 공고해서, 신청한 일반인들에 한해서, 참가신청자 62명을 대상으로 실험을 진행하였다. 대상자 선정기준은 ①특별한 질병이 없는 건강한 자, ②연구의 취지를 이해하고, 스스로 참여를 서면 동의한 자, ③‘행복힐링모임’ 프로그램 수행이 가능한 자로 선하였다. 대상자의 전체적 분포는 Table 1에 제시하였다.

행복힐링 소모임

전체 대상자 62명이며, 5~10명의 소그룹으로 나누어서

Table 1. Characteristics of subjects

Items	Ages	N	Ratio(%)
Male		15	24.2
Female		47	75.8
Sum		62	100
Ages	10-19	2	3.2
	20-29	21	33.9
	30-39	19	30.7
	40-49	15	24.2
	50-59	2	3.2
	60-69	3	4.8
Sum		62	100

Table 2. Factors of the progress of the SEIRP program

Steps	Counseling process	No.	Contents
Introduction	Creating a counseling mood	1	Building intimacy
Promotion	1. Desire search	2	Knowing what I really need
		3	Live the life I really want
Working	2. Behavior search	4	Knowing what others really need
		5	Understanding the people who made me hard
		6	I can be happy from now on
		7	From now on, my life is my choice
Conclusions	4. Applying plan	8	To be happy from reality

Table 3. Session 1 - Building intimacy

Theme: Building intimacy				
Goal	It creates a sense of intimacy with the inviter, and reduces the stress of the participant, making them feel happy.			
Materials	Music (sound equipment, song title: using the theme song for the Happy Healing Group), simple refreshments, happy group theme song			
Items	Min	Details	Min	Contents
Int	10	Full description	5	Talking about your expectations for a happy healing meeting
		Start	5	Identifying participants' wants
Dep	65	About me	15	Introducing yourself (cheers and applause)
		Praising	30	Praising the strengths and grounds of your loved one.
		Fellowship sharing	20	Sharing life-changing stories about happiness and its principles
Fin	15	Feedback	15	What you felt, realized, and committed to action?

Abbreviations :Int: introduction, Dep: deployment, and Fin: finishing. These abbreviations apply equally to the following tables.

SEIRP 전인치유 프로그램을 이용하여 실시하였다.

SEIRP프로그램의 전체적 구성

행복힐링모임에 적용할 도구로서 SEIRP 프로그램은 Chun (2007, 2014) 의 방법을 수정하여 만든 새로운 도구이다. 이것을 ‘행복힐링모임’ 프로그램을 통해서 참여자 스트레스 변화를 검증하였다. 자세한 프로그램의 내용은 Tables 3~8에 제시되었다.

설문지를 이용한 자료수집 절차는 대상자 모집, 사전 일반적 특성과 스트레스 상태 조사, 행복 프로그램을 주1회 총6 회를 매회 90분씩 제공하고, 매회 30분씩 평가하였다. 프로그램 수행 후에 스트레스 변화 상태를 설문으로 조사하였다.

SEIRP프로그램의 단계별 구성내용

SEIRP프로그램은 도입 단계(introduction stage), 촉진 단계(promotion stage), 작업 단계(working stage)와 종결 단계(conclusion stage)로 진행이 구성으로 되어 있으며, 전체 3회기로 구성되었다. 매 회기의 소요시간은 90분 정도로 구성되었다(Table 2).

SEIRP프로그램 단계별 활동내용

SEIRP프로그램의 회기(session)별 활동내용은 도입 (introduction), 전개(deployment)와 마무리(finishing)의 3단계(stage)로 구성되었다. 총 6회기로 나누어서 진행된다.

Table 3은 1회기로서 ‘친밀감 형성하기(Building intimacy)’ 프로그램이다. Table 4에는 2회기에는 내가 진정 필요로 하는 것을 알라(Know what I really need), Table 5에는 3회기에는 내가 진정 원하는 삶을 살기 (Live the life I really want), Table 6에는 4회기에는 ‘이제 나도 행복해도 된다(Now I can be happy too)’, Table 7에는 5회기에는 ‘이제부터 내 인생은 내가 선택한다(From now on, my life is my choice)’, 그리고 Table 8에는 6회기에는 ‘현실에서부터 행복하라(Be happy from reality)’의 단계별 세부 내용이 기술되어있다.

스트레스 측정 설문지

스트레스 측정(Stress Reponse Scale)을 위해서 Coi et al.,

(2006)이 개발한 설문지를 Chun(2013)이 재수정하였으며, 이 설문지를 사용하여 설문조사하였다. 스트레스 측정은 신체적 반응, 우울, 분노 3개영역의 22문항으로 구성된 설문지를 사용하였다. 문항별 측정척도는 5점 척도(1~5점)로 응답하게 하였으며, 점수가 높을수록 스트레스가 높은 것을 의미한다.

사회심리적 스트레스 평가

사회심리적 스트레스 측정을 위해 Goldberg(1978)가 제시한 사회심리적 스트레스 측정도구(Psychosocial Well-being Index: PWI)의 단축형(Short Form Psychosocial Well-being Index: SF-PWI)을 Chun(2013)이 재수정한 것을 사용하여 설문조사를 하였다.

Table 4. Session 2 -Know What I Really Need

Theme: Know What I Really Need				
Goal	Encourages participants to enjoy a lot of happiness in their relationship, and meets their needs by knowing what they really need.			
Materials	Music (sound equipment, song title: using the theme song for the Happy Healing Group), simple refreshments, happy group theme song.			
Items	Min	Details	Min	Contents
Int	10	Full description	5	Talking about your expectations for a happy healing meeting.
		Start	5	Talk about how you have been.
Dep	65	About sharing	15	Talking about what life I really want.
		Praising	30	Praising the strengths and grounds of the loved ones next to you.
		Fellowship sharing	20	Talk about what you really need, how you can achieve your needs, and share the principles.
Fin	15	Feedback	15	What you felt, realized, and committed to action.

Table 5. Session 3 - Live the life I really want

Theme : Live the life I really want				
Goal	Participants talk about the life they really want to live the life they want, and feel happy through the principle			
Materials	Music (sound equipment, song title: using the theme song for the Happy Healing Group), simple refreshments, happy group theme song			
Items	Min	Details	Min	Contents
Int	10	Full description	5	Talking about your expectations for a happy healing meeting.
		Start	5	Talk about how you have been.
Dep	65	About sharing	15	Talking about what life I really want.
		Praising	30	Praising the strengths and grounds of the loved ones next to you
		Fellowship sharing	20	Talk about the life you really want and share its principles
Fin	15	Feedback	15	What you felt, realized, and committed to action?

Table 6. Session 4 - Now I can be happy too

Theme : Now I can be happy too				
Goal	Talk about the times when the participants were happy and always live a happy life.			
Materials	Music (sound equipment, song title: using the theme song for the Happy Healing Group), simple refreshments, happy group theme song.			
Items	Min	Details	Min	Contents
Int	10	Full description	5	Talking about your expectations for a happy healing meeting.
		Start	5	Talk about how you have been
Dep	65	About sharing	15	Thinking about and talking about the happiest things.
		Praising	30	Complimenting and focusing on the strengths and grounds of the person next to you.
		Fellowship sharing	20	Think about what was happiest and allow yourself to be happy and share the principles
Fin	15	Feedback	15	What you felt, realized, and committed to action?

Table 7. Session 5 - From now on, my life is my choice

Theme: From now on, my life is my choice.				
Goal	Talk about the times when the participants were happy, and let them live by choosing that happiness.			
Materials	Same as Table 5.			
Items	Min	Details	Min	Contents
Int	10	Full description	5	Talking about your expectations for a happy healing meeting.
		Start	5	Talk about how you have been.
Dep	65	About sharing	15	Participants talk about difficult parts due to others.
		Praising	30	Complimenting and focusing on the strengths and grounds of the person next to you.
		Fellowship sharing	20	-Thinking about the things you were happiest and allowing yourself to be happy. -Sharing the principles so that we can live only with happiness.
Fin	15	Feedback	15	The same as Table 5.

Table 8. Session 6 - Be happy from reality

Theme : Be happy from reality.				
Goal	The participant is not happy alone, Live happily with others in reality.			
Materials	The same as Table 5.			
Items	Min	Details	Min	Contents
Int	10	Full description	5	Talking about your expectations for a happy healing meeting
		Start	5	Talk about how you have been
Dep	65	About sharing	15	Sharing elements to be happy, not just the heart
		Praising	30	Complimenting and focusing on the strengths and grounds of the person next to you.
		Fellowship sharing	20	- Think about and share what you were happy with with the person next to you, so that you can enjoy happiness together. - Sharing principles for relationship happiness
Fin	15	Feedback	15	The same as Table 5.

사회심리적 스트레스 측정의 구성은 우울증과 불안의 요인에서는 8문항, 사회적 역할수행 및 자기 신뢰의 요인에서는 3문항, 수면 장애 및 우울의 요인에서는 3문항, 일반 건강 및 활력의 요인에서는 4문항의 요인으로 구성되어 있다.

스트레스 대처방식 척도

Lazarus & Folkman (1984)이 개발한 스트레스 대처방식 척도(The way of stress coping checklist) 69개 문항을 Kim & Lee (1985)가 재구성한 62개 문항의 척도로 설문조사 하였다.

기분상태 측정

McNair *et al.*(1992)이 기분 상태 측정도구(Profile of Mood Status)를 개발하였으며, 이를 Shin(1996)가 한국 문화에 맞도록 수정한 도구로 설문하였다. 각 문항은 부정적 기분상태의 요인에서는 26문항과 긍정적 기분상태의 요인에서는 8문항으로 총 34문항으로 구성되어 있다.

자료처리 및 분석 방법

추출된 데이터는 IBM SPSS 25.0로 전산처리했으며, 효과 검증을 위해서 대상자들의 프로그램 수행전 사전과 사후 비교를 하기 전에 Q-Q도표법을 통해서 정규성 검정을 실시해

서 분포의 정규성을 확인한 후, 대상자의 수행전 전 및 후 비교는 t-검정으로 실시하였다.

결과 및 고찰

대상자들의 특성

전체 대상자의 수는 62명이었다(Table 1). 남성이 17명(24.2%), 여성이 47명(75.8%)이었다. 연령분포는 10세에서 69세의 폭 넓은 분포로 되었다. 20~29세가 21명, 30~39세가 19명, 그리고 40~49세가 15명으로 주로 젊은 층이 주류를 이루었다.

스트레스의 변화

스트레스는 인간에게 가해지는 육체적 및 정신적 자극에 대한 체내에서 발행하는 심리적, 행동적, 생리적, 스트레스 반응을 유발하는 요인을 의미한다.

‘행복힐링모임’ 프로그램 수행 전후에 스트레스에 미치는 영향은 Table 9 및 Fig. 1에 제시하였다. ‘신체적 반응(physical reaction)’ 항목에서는 사전에 측정된 평균치는 28.903점, 사후는 10.645점이었다. ‘우울(depression)’ 요인에서는 사전에 측정된 평균수치는 28.693점, 사후는 8.951점이었다. ‘분노요인(Anger factor)’에 미치는 영향은 사전에서는 평균 측정치는 10.645점, 사후에는 6.774점이었다. 이상의 요인은 사전 및

Table 9. Changes in stress factors after happy healing group

Factors	Mean(points)		S.D.		t	p*
	Before	After	Before	After		
physical reaction	28.903	10.645	9.907	3.095	14.367	.000***
depression	28.693	8.951	9.112	2.138	16.928	.000
Anger	17.645	6.774	4.676	1.787	16.688	.000
Sum	75.241	26.371	21.823	6.098	17.223	.000***

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

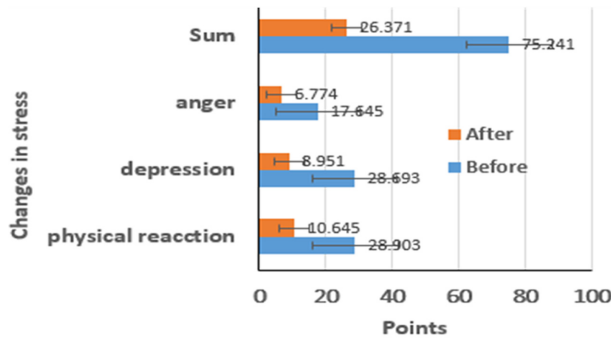


Fig. 1. Comparison of mean values of stress before/after happy healing meeting.

사후 비교분석 결과는 모든 영역에서 사전보다 사후에서 유의성이 있게 감소하였다($p < .000$). 행복힐링모임 프로그램 수행 후에 스트레스에 미치는 요인의 총 합계는 사전의 평균치는 75.231점, 사후의 평균치는 26.371점으로 유의성이 있게 감소하였다($p < .000$).

이상의 결과로 볼 때에 전인치유 프로그램으로 소규모 행복힐링모임의 수행이 인체의 스트레스로 나타나는 신체적인 반응, 우울 및 분노 요인에 효과적으로 감소하는 작용이 있었다고 판단이 된다.

유사한 연구로 Chun(2014)은 상상현실요법 프로그램을 수행한 집단에서 체험 후에 직무스트레스가 14.45%가 유의하게 감소되었다고 하였다. 이 결과는 본 연구 결과와 유사하게 나타났다. 세일프 전인치유(SEIRP) 프로그램이 일반인들의 스트레스 감소에 효과가 있었다고 판단한다.

사회심리적 스트레스 변화에 미치는 영향

‘행복힐링모임’ 프로그램 수행 전후에 사회적 스트레스에 미치는 영향은 Table 10과 Fig. 2에 제시하였다. ‘우울증과 불

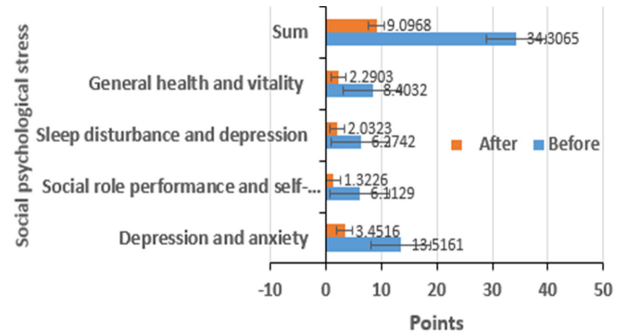


Fig. 2. Changes in social psychological stress after the healing meeting.

안 요인(depression & anxiety factor)’ 항목에서는 사전에 측정된 평균치는 13.516점, 사후는 3.451점이었다. ‘사회적 역할수행 및 자기 신뢰 요인(social role performance & self-reliance factor)’의 사전에 측정된 평균수치는 6.112점, 사후는 1.322점이었다.

‘수면장애 및 우울(sleep disturbance & depression)’ 요인에 미치는 영향은 사전에서는 평균 측정치는 6.274점, 사후에는 2.032점이었다. ‘일반 건강 및 활력(general health & vitality)’ 요인에 미치는 영향은 사전에서는 평균 측정치는 8.403점, 사후에는 2.290점이었다.

이상의 요인은 사전 및 사후 비교분석 결과는 모든 영역에서 사전보다 사후에서 유의성이 있게 감소하였다($p < .000$). 행복힐링모임 프로그램 수행 후에 ‘사회 심리적 스트레스 총 합계’는 사전에서는 평균 측정치는 34.306점, 사후에는 9.096점으로 유의하게 감소하였다($p < .000$).

이상의 결과로 볼 때에 소규모 행복힐링모임 프로그램의 수행이 사회심리적 스트레스로 나타나는 우울증과 불안, 사회적 역할 수행 및 자기 신뢰, 수면장애 및 우울, 일반 건강 및 활

Table 10. Changes in social and psychological stresses

Items	Mean(points)		S.D.		t	p*
	Before	After	Before	After		
Depression & anxiety	13.5161	3.4516	4.44914	3.06047	14.438	.000***
Social role performance & self- confidence	6.1129	1.3226	2.24050	1.25155	14.762	.000
Sleep disturbance & depression	6.2742	2.0323	2.18166	1.77383	11.865	.000
General health & vitality	8.4032	2.2903	2.11520	1.67319	16.388	.000
Sum	34.3065	9.0968	9.96813	6.45212	15.638	.000***

* p<.05, ** p<.01, *** p<.001.

력에 효과적으로 스트레스를 감소하는 작용이 있었다고 판단이 된다.

이와 유사한 연구로는 Byun & Lee(2014)는 상상현실요법을 이용한 일반인들의 사회적 스트레스 변화 연구에서 남자는 체험전보다 사후에 12.68%, 여자는 체험 후엔 2.43%가 감소한다고 보고하였다. 이 결과는 본연구결과보다 약간 낮았다고 평가된다. 이러한 결과를 비교할 때 본 SEIRP프로그램이 높게 평가될 수 있다고 본다.

스트레스 대처방식 변화에 미치는 영향

‘행복힐링모임’ 프로그램 수행 전후에 ‘스트레스 대처방식 변화’에 미치는 영향은 Table 11 및 Fig. 3에 제시하였다.

‘문제 중심적 대처 요인(problem-oriented coping)’ 항목에서는 사전의 평균 수치는 44.032점, 사후에 68.096점이었다. ‘사회적 지지 추구 요인(Seeking social support factor)’의 사전 평균 수치는 13.387점, 사후는 19.580점이었고, ‘정서 완화적 대처 요인(emotional relief coping factor)’의 항목에서는 사전의 평균 수치는 51.274점, 사후는 74.741점이었으며, ‘소망적 사고 대처 요인(coping with wishingfull thinking)’의 사전 평균 수치는 27.838점, 사후는 39.241점이었다. 이상의 모

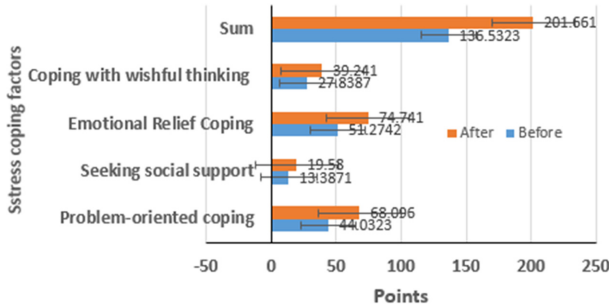


Fig. 3. Changes in stress coping factors after the healing meeting.

Table 11. Changes in stress coping factors after the healing meeting

Factors	Mean(points)		S.D.		t	p*
	Before	After	Before	After		
Problem-oriented coping	44.032	68.096	11.612	9.260	-11.761	.000***
Seeking social support	13.387	19.580	3.549	3.513	-9.529	.000
Emotional relief coping	51.274	74.741	11.341	9.596	-10.703	.000
Coping with wishingfull thinking	27.838	39.241	6.1222	5.982	-9.628	.000
Sum	136.532	201.661	28.474	25.321	-11.538	.000***

* p<.05, ** p<.01, *** p<.001.

Table 12. Changes in mood status after the healing program

Factors	Mean		S.D.		t	p*
	Before	After	Before	After		
Anger-depressant	42.758	77.387	16.784	9.090	-14.112	.000***
Vitality	14.209	27.209	4.676	4.848	-14.392	.000
Anger	12.483	19.387	4.291	1.297	-11.777	.000
Sum	69.451	123.983	23.769	14.215	-14.627	.000***

* p<.05, ** p<.01, *** p<.001.

든 항목에서 유의성이 있게 높게 나타났다(p<.000). ‘스트레스 대처방식’의 총 합계는 사전은 136.532점, 사후는 201.661점으로 사후에 유의하게 높게 나타났다.

이상의 결과는 전인치유 프로그램을 소규모 행복힐링모임 수행이 문제 중심적 대처의 요인, 사회적 지지 추구 요인, 정서 완화적 대처 요인, 소망적 사고 대처 요인 등에 효과적으로 증가하는 요인이 되었다고 판단한다.

Byun & Lee(2014)는 상상현실요법을 이용하여 스트레스 대처방식의 효과

조사에서 체험 후에는 13.08점으로 5.42%가 높아졌고, 여성은 체험전에 비해서 체험 후에는 11%가 높게 유의성이 있었다고 하였다. 여성이 남성보다 높은 효율성을 보이었다고 하였다. 이는 본연구결과와 유사한 패턴을 보이고 있다.

기분 상태 변화에 미치는 영향

‘행복힐링모임’ 수행 전후에 ‘기분 상태 변화’는 Table 12 및

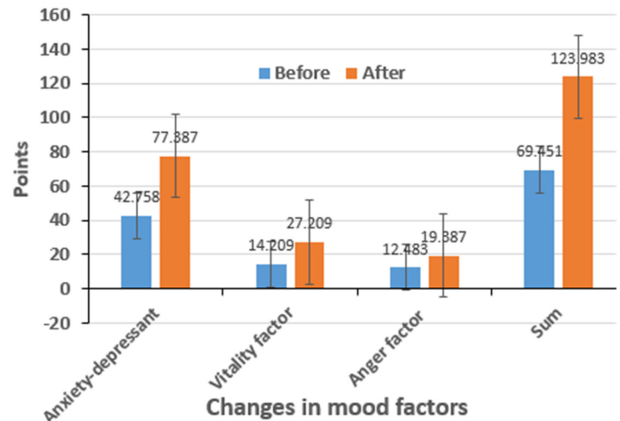


Fig. 4. Changes in mood status after the healing program.

Fig. 4에 제시하였다. ‘기분상태 변화(change of mood status)’의 요인 중에 ‘불안-우울 요인(anxiety-depressant factor)’ 항목의 사전의 평균 수치는 42.758점, 사후에는 77.387점으로 증가하였다. ‘활력 요인(vitality factor)’의 사전 수치는 17.209점이었고 사후는 27.209점으로 10점이 증가하였다. ‘분노 요인(anxiety factor)’의 사전 평균 수치는 12.483점이었고 사후 평균 수치는 19.387점으로 증가하였다. 각 항목의 사전 수치에 비하여 사후 수치는 모두 유의하게 증가하였다($p < .000$).

전체 기분 상태 변화의 사전 수치의 합계는 69.451점이었고 사후의 합계는 123.983점으로 높게 증가하여 유의한 차이를 보였다($p < .000$)(Table 10).

따라서, 기분 상태 변화 요인인 불안-우울, 활력 및 분노는 전인치유 프로그램을 적용한 행복힐링모임의 수행에서 개선되는 효과가 크게 작용하였다고 판단한다.

유사한 연구로는 Chun(2014)은 상상현실요법을 이용하여 기분상태 변화를 조사한 연구에서 남자의 평균은 요법체험 후에는 기분상태 지수가 19.59%가 유의하게 증가되었다고 하였다. 이 결과는 본 연구결과 보다는 낮으나 유사한 내용이라서 관심이 많다.

전인치유 프로그램을 행복힐링모임에 적용한 대상자에게서는 스트레스가 효율적으로 유의하게 감소하는 경향을 보였다고 판단한다.

결 론

본 연구의 목적은 새로 개발한 ‘세일프 전인치유(SEIRP) 프로그램’을 행복힐링모임을 통해 수행한 대상자 62명의 스트레스 변화에 대한 연구를 하는 것이었다.

사용한 방법은 SEIRP 프로그램을 주당 1회씩 6주간, 1회 90분으로 구성되었으며, 6회기에 걸친 단계별 내용과 회기 및 주제, 그리고 내용을 기록하였다.

1. 일반인에게 적용할 수 있도록 개발한 SEIRP 프로그램은 회기별로 ‘도입-전개-마무리’의 세부적 3단계로 구성되었다.

2. 행복힐링모임 수행 후에 스트레스에 미치는 요인은 사전의 평균치는 75.231점, 사후의 평균치는 26.371점으로 유의성이 있게 감소하였다($p < .000$).

3. 사회심리적 스트레스 변화는 사전에서는 평균 측정치는 34.306점, 사후에는 9.096점으로 유의하게 감소하였다($p < .000$).

4. ‘스트레스 대처방식’의 변화는 사전은 136.532점, 사후는 201.661점으로 사후에 유의하게 높게 나타났다($p < .000$).

5. ‘기분 상태 변화’는 사전 수치의 합계는 69.451점이었고 사후의 합계는 123.983점으로 높게 증가하여 유의한 차이를 보였다($p < .000$).

결론적으로 ‘전인치유 프로그램’을 행복힐링모임에 적용한 대상자에게서는 스트레스가 효율적으로 유의하게 감소하는 경향을 보이어서 본 프로그램이 매우 유용한 자연치유적 요법 중의 하나라고 판단되었다.

References

- Byun, M.K. and H.H. Lee. 2014. Effects of reduction of social stress and anxiety of adults. *J. Naturopathy* 3(1): 53-60.
- Chae, J.S. 2013. Church growth plan through analysis of different types of Korean church small group ministry. Chongshin University Doctoral Dissertation. p.6.
- Choi, S.G., C.H. Nam, S.J. Kim, G.Y. Park, G.H. Lee, and C. Ung. 2006. factors influencing old people's stress and coping with it. *J. Oriental Med. Prevent.* 10(1): 53-65.
- Choi, S.M., T.Y. Kang, and J.M. Woo. 2006. Development and validation of a modified form of the stress response inventory for workers. *J. Kor. Neuropsych. Ass.* 45(6): 541-553.
- Chun, J.H. 2007. *Therapy Tech. Pop books*, Seoul.
- Chun, J.H. 2013. The development and effects of de-stress in imaginary reality therapy program for the general public. Dongbang Culture Graduate University doctoral dissertation, Seoul.
- Chun, J.H. 2014. The development of imaginary reality therapy program for distress of the general public. *J. Naturopathy* 3(1): 32-42.
- Chun, J.H. 2014. Effects of the imaginary reality therapy on reduction, fatigue and disease level in normal people. *J. Naturopathy* 3(2): 154-160.
- Creswell, J.W. 1994. *Research Design Qualitative and Quantitative Approaches*. Thousand Oaks Pub., CA.
- Goldberg, D.P. 1978. *Manual of the general health questionnaire*. NPER Pub., England.
- Hartford, M. 2008. Groups in the human services. *J. Social work with group*. online 1(1): 7-13. doi: org/10.1300/J009v01n01_02
- Hestenes, R. 1983. *Using the Bible in Group*. American Bible Society. Wills, Swindon.
- Johnson, D.W. and F.P. Johnson. 1991. *Joining together: Group theory and group skills* (4th ed.). Prentice-Hall Pub., Inc.
- Kim, J.W. and E.Y. Sin. 2001. The relationship between stress coping strategies and personality in adolescents. *Kor. J. Youth Counsel.* 17(1): 55-69.
- Kim, J. and C. Lee. 1985. Coping style and depression. *Behav. Sci.* 7(1): 127-138.
- Koh, K.B., J.K. Park, and C.H. Kim. 2000. Development of the stress response inventory. *J. Kor. Neuropsych. Ass.* 39(4): 707-719.
- Lazarus, R.S. and J.B. Cohen. 1977. *Environmental stress*. Plenum, New York.
- Lazarus, S.J. and S.F. Folkman. 1984. *Stress, appraisal, and coping*. Springer Pub., New York.
- Lee, S.J. and C.H. Nam. 2001. Industrial workers stress and strategy of coping with stress. *Kor. Public Health Res.* 27(2): 163-175.
- McNair, N.D., M. Lorr, and L.E. Dropleman. 1992. *Manual for the profile of mood states*. Education and Industrial Testing

- Service, San Diego.
- Quick, J.C., and C.D. Spielberger. 1994. Walter Bradford Cannon: Pioneer of stress research. *Int. J. Stress Manage.* 1(1): 141-143. doi: 10.1007/BF01857607
- Rice, V.H., M.J. Seo, H.J. Na, W.J. Park, and H.S. Choi. 2014. Stress-coping and health. Sumunsa, Paju.
- Selye, H. 1956. *The stress of life*. Mac Graw-Hill Book Co., NY.
- Selye, H. 1976. The stress concept. *Can. Med. Assoc. J.* 115(8): 718. PMID: PMC1878840, PMID: 20312787
- Shin, Y.H. 1996. A study on verification of the profile of mood states (POMS) for Korean elders. *J. Kor. Acad. Nursing* 26(4): 743-758.