

Holistic Therapy 프로그램 참여자의 스트레스 변화

이하영·임동호*

동방문화대학원대학교 자연치유학과 자연치유전공

Changes in the Stress of Participants in the Holistic Therapy Program

Ha-Young Lee · Dong-Ho Im*

Dept. of Naturopathic: Medicine, Dongbang Culture Univ., 60 Seongbuk-ro, 28-gil, Seongbuk-gu, Seoul, 02838, Korea

(Received April 15, 2024 / Revised June 30, 2024 / Accepted August 21, 2024)

Abstract Purpose: For modern people, stress is a major cause of all physical and mental illnesses. Natural healing is useful for a healthy life by reducing stress because it not only heals diseases, but also heals the body, mind, and diseases holistically. This study explores the stress change process experiences and essence of participants in the Holistic Therapy program through the grounded theory method. **Method:** Of the 62 participants in the Holistic Therapy program, data were collected two to three times for 12 people with large stress changes, about 90 minutes each, and through individual interviews. Data analysis was performed by open coding, axial coding, selective coding, process analysis, core categories, and type analysis according to Strauss & Corbin's grounded theory method. **Results:** As a result of data analysis according to the grounded theory method, 106 concepts, 47 subcategories, and 21 categories were finally derived. The derived stress change process appeared in four stages: fear, conflict, effort, and adaptation to change. Based on the results of selective coding, the core category was derived as the process of 'self-change and life change through stress overcoming'. The adaptation types that appeared in the stress change process were thought avoidance type, emotional suppression type, and behavioral impulse type. In the Holistic Therapy program, the stress of 12 participants with a large trend of stress change changed by experiencing happiness and pleasure through love and respect. As participants participated in the program, they escaped from negative emotions, and as their lives changed, they became motivated to live, and they lived a changed life through hope and vision. **Conclusion:** Conclusion: It was confirmed that it was useful as a healing therapy through the experience of stress change process through participation in the Holistic Therapy program. This study is meaningful in that the Holistic Therapy program explores the stress change process, stage, and stress application type as grounded theory.

Key words Holistic Healing, Healing Program, Stress Change, Experience, Stress

초록 목적: 현대인에게 스트레스는 모든 신체, 정신질환의 주요 원인이 된다. 자연치유는 질병만 치유하는 것이 아니라, 전인적으로 몸과 마음과 질병을 치유하기 때문에, 스트레스를 감소시켜 건강한 삶을 위해 유용하다. 본 연구는 근거이론 방법을 통해서 Holistic Therapy 프로그램 참여자의 스트레스 변화 과정 경험과 본질을 탐구하는 것이다. **방법:** Holistic Therapy 프로그램에 참여한 62명 중 스트레스 변화 추이가 큰 12명을 대상으로 2~3회로, 각 90분

본 논문은 2020년도 국제신학대학원대학교 박사학위논문을 수정한 것임.

Authors positions - H.Y. Lee(Ph. D.), D.H. Im(Prof)

*Corresponding author E-mail: eatiger@hanmail.net

정도, 개별 면담을 통해 자료를 수집하였다. 자료 분석은 Strauss & Corbin의 근거이론 방법에 따라 개방코딩, 축코딩, 선택코딩, 과정분석, 핵심범주, 그리고 유형분석을 하였다. **결과:** 근거이론 방법에 따른 자료 분석 결과, 최종적으로 개념 106개, 하위범주 47개, 그리고 범주 21개를 도출하였다. 도출된 스트레스 변화과정은 두려움, 갈등, 노력 그리고 변화적응의 4단계로 나타났다. 선택 코딩 결과를 토대로 핵심범주는 ‘스트레스 극복을 통한 자기 변화와 삶의 전환’ 과정으로 도출되었다. 스트레스 변화과정에서 나타난 적응유형은 사고회피형, 정서억압형, 그리고 행동충동형으로 나타났다. Holistic Therapy 프로그램에서 스트레스 변화 추이가 많은 참여자 12명의 스트레스는 사랑과 존중받음을 통해 행복과 즐거움을 경험하면서 변화되었다. 참여자들이 프로그램에 참여하면서 부정 정서에서 벗어나, 삶이 전환되면서, 삶의 의욕이 생기고, 희망과 비전을 통해 변화된 삶을 사는 것으로 나타났다. **결론:** Holistic Therapy 프로그램 참여를 통한 스트레스 변화 과정 경험을 통해서 치유 요법으로 유용함을 확인하였다. 본 연구는 Holistic Therapy 프로그램이 스트레스 변화 과정과 단계, 그리고 스트레스 적응유형을 근거이론으로 탐색한 연구라는 데 의의가 있다.

주제어 전인치유, Holistic Therapy, 근거이론, 스트레스 변화경험

서 론

현대 사회는 다양한 스트레스가 유발되며, 이로 인해 현대인은 과거보다 더 많은 질병에 노출되어 있다(Chun, 2013; Shin, 2014). 대한불안학회에서는 스트레스가 생리 반응을 일으켜 정신질환은 물론이고 대사증후군, 심혈관계 질환, 암 등 거의 모든 신체 및 정신질환의 주요 요인이 된다고 한다(Korean Society for Anxiety Disorders, 2013). 최근에는 스트레스로 인한 우울증, 인지기능 저하, 수면장애 등 신체질환과 정신건강의 복합 증상과 관련된 연구가 증가하고 있다(Shin & Yu, 2007; Kim, 2014; Kim & Jang, 2015; Heo, 2019). 현대인의 스트레스성 질환과 관련이 있는 복합 연구는 복잡한 현대 사회의 불안정한 생활, 생활 스트레스, 운동 부족, 그리고 영양 과잉 등 여러 요인이 복합적으로 작용하여 나타난다는 것을 밝혀내고 있다(Lee & Nam, 2001; Choi *et al.*, 2006).

현대 의학의 발전에도 불구하고, 건강 서비스 이용 자료는 환자의 30~50%가 질병으로 진단되지 않는 다양한 증상으로 병원 진료를 받고 있으며, 주요인을 스트레스라고 보고 있다. 또한 1차 의료기관을 찾은 환자의 70~80%는 스트레스 요인으로 증상의 발병, 또는 악화했다는 연구가 나오기도 한다(Jang & Gang, 1998). 스트레스에 관심이 증가하면서 이를 다루려는 다양한 노력이 나타나고 있다.

스트레스를 유발하는 외부 자극원을 ‘스트레스 요인’이라고 하며, 유해 자극에 대한 신체의 비특이적 반응을 스트레스 반응이라고 한다. 스트레스 유발 대상이나 상황을 스트레스 원이라고 하는데, 스트레스는 스트레스 원에 대

응하는 개인의 정신적, 신체적 반응을 말하며, 긴장 유발에 작용한다(Aldwin, 2015; Nam *et al.*, 2015). 이런 스트레스의 작용을 전제로 구체적 증상을 제거하거나 완화하는 병원 중심의 의료적 개입과는 별개로 의학적으로 그 원인이 명확하지 않은 질병이나 난치성 질환을 자연치유의 방법으로 치료하려는 움직임도 증가하고 있다(Kim, 2018). 이는 건강을 병리 증상 중심의 이해에서 상태 유지와 인간의 주요 생명력을 전제로 한 항상성 유지 기능을 중시하면서 나타난 예방적, 능동적 개입으로 볼 수 있다.

사람은 ‘항상성’을 가지고 있어 스스로 최적의 상태를 유지하고, 균형을 유지하려는 자연적 치유를 지향한다. 이는 신체건강은 물론이고 정신건강에서도 작용하여 스스로 행복하고 건강한 삶을 살려는 힘으로 작용하게 된다. 즉 마음의 상처를 스스로 치유하고 안정적 적응과 행복을 추구할 수 있는 에너지가 작용하게 된다는 것이다. 이런 모습으로 변화되는 방법과 회복과정을 통틀어 ‘전인치유’(Holistic Healing)라고 할 수 있다(Chun, 2007). 이런 점에서 전인치유는 증상에 대한 개입을 넘어 행복추구와 자기실현을 위한 예방적, 그리고 적극적 개입과 활동을 포괄한다.

전인치유는 인간 본래 상태의 원형적 회복을 전제한다. 원형적 회복은 원초적 상태로의 회복이 아니라, 본성을 전제로 환경에 적응하는 발달적 상태의 성장과 온전성의 회복을 말한다. 전인치유는 질병의 증상 제거나 발병 이전 상태로 회복하는 소극적 개입을 넘어 문제를 예방하고 건강한 성장의 힘을 지향하는 적극적, 능동적 개입을 의미한다. 이는 신체에 국한되는 것이 아니라, 영성, 지성, 감성, 육체, 그리고 관계에 이르는 전인적 영역에서의 통합적 치

유를 전제로 한다(Kim, 2007). 사회 환경과 가치 변화는 물질적, 신체적 건강 수준을 넘어 전인 치유로 확장되면서 전인 치유의 다양한 기법과 원리가 적용되며 활발히 전개되고 있다.

본 연구에서는 Chun(2007)의 전인치유 시스템(SEIRP Holistic Healing System)을 중심으로 전인치유 프로그램을 통해 스트레스 반응의 변화를 살펴보고자 한다. Chun(2007)의 전인치유 시스템은 인생에서 부딪치는 문제를 5가지로 구분한다. 첫째, ‘영적 문제’는 초자연적이고 영적인 변화로 이를 치유하는 것은 ‘영성치유’이다. 둘째, ‘감성적 문제’이며, 이 문제는 감성적으로 공감하지 못하는 문제 치유를 ‘감성치유’라고 한다. 셋째, ‘지성적 문제’이며, 이 문제는 올바른 지식이 없어 문제가 발생이 될 때의 개입을 ‘지성치유’라고 한다. 넷째, ‘관계성 문제’이며, 이 문제는 타인과 관계 사이에서 생긴 문제로 이의 치유를 ‘관계성 치유’라고 한다. 다섯째, ‘육체적 문제’로 이 문제는 신체 상태가 좋지 않아 생기는 문제로 이를 해결하는 것을 ‘육체적 치유’라고 하였다(Chun, 2007). 5가지 영역으로 나누는 것은 인간이 겪는 대부분의 불행은 단순한 하나의 문제가 아니라, 복합적 문제로 발생된다. 이는 불행의 악순환으로 이어지고, 행복으로 전환되지 못하는 형상이 된다. 이는 한 영역의 문제가 다른 영역 전반에 영향을 미쳐 문제를 확장하게 된다. Chun(2007)의 ‘전인치유시스템’은 이런 불행의 악순환 구조에서 탈피하여 행복의 선순환 구조로 전환하고, 회복하는 방법을 제시한다.

전인적 문제를 해결하기 위한 개입으로 집단상담 소그룹은 의도적 모임으로 대면을 중심으로 진행하게 된다. 소그룹의 인원 구성은 3명에서 12명 이내로 구성하는데, 3명이하는 소통 작용이 제한되고, 12명 이상이면 응집력이 떨어지고 상호작용이 분산되어 갈등이 증폭될 수 있다는 한계가 있다(Choi *et al.*, 2006). 소그룹은 일정 시간을 정하고 합의된 목적을 가지고 만나게 된다. ‘발견’을 전제로 참여자들이 자신의 의식적, 무의식적 원함을 해결하게 한다. Chun(2007)의 ‘전인치유시스템’은 성장을 전제로 풍성한 인생 성장의 7가지 방법을 제시하여, 성장 방법을 체득하고 이를 실행하도록 한다(Chae & Lee, 2005). 이는 소그룹의 상호작용으로 공통의 주제와 활동으로 소속감을 획득하며, 서로에게 영향과 보상을 주고받으면서 공통의 목적을 추구하면서 변화하게 된다(McBride, 1997; Johnson &

Johnson, 1991). 소그룹을 중심으로 하는 것은 소그룹이 소화할 수 있는 고유한 치유 기능이 있기 때문이며, 조직 구성원이 상호작용을 통해 인간관계 문제를 깊이 다룰 수 있기 때문이다.

본 연구에서 적용한 Holistic Therapy Program(HTP)는 Hestenes(1983)의 소그룹 특성을 반영하여 Chun(2007)의 전인치유시스템을 접목해서 구안한 프로그램이다. Holistic Therapy 프로그램은 삶에서 부딪치는 영성, 지성, 감성, 관계성, 그리고 육체성 영역에서 문제를 해결할 수 있는 가치를 다루는 집단상담 치유프로그램이다(Lee & Chun, 2021).

본 연구의 목적은 Holistic Therapy 프로그램 참여자의 스트레스 변화과정을 탐색하여, 스트레스 변화 경험의 본질을 탐구하려는 것이다. 스트레스 상황에 있는 연구참여자들이 Holistic Therapy 프로그램에 참여 후 삶에서 경험한 다양한 변화의 내용과 과정을 탐구하여 스트레스 변화 경험에 대한 이론적 토대를 마련할 뿐 아니라, 나아가 전인치유의 임상적, 학문적 토대를 마련하려는 것이다.

재료 및 방법

Holistic Therapy 프로그램 구성

본 연구의 Holistic Therapy 프로그램은 Chun(2014)의 SEIRP 프로그램을 Lee & Chun(2021)에서 수정, 보완한 프로그램으로, 본 연구에 적용하여 주 1회 90분씩 8회기로 2개월 동안 진행되었다. SERIP 프로그램은 도입 단계(introduction stage), 촉진 단계(promotion stage), 작업 단계(working stage)와 종결 단계(conclusion stage)의 4단계 8회기로 구성된다. 1회기는 ‘친밀감 형성하기(Building intimacy)’, 2회기는 ‘내가 진정 필요로 하는 것을 알기(Knowing what I really need)’, 3회기는 ‘내가 진정 원하는 삶을 살기(Live the life I really want)’, 4회기는 ‘다른 사람의 원함 알기(Knowing what others really need)’, 5회기는 ‘나를 힘들게 한 사람에 대해 이해하기(Understanding the people who made me hard)’, 6회기는 ‘나는 이제부터 행복할 수 있다.(I can be happy from now on)’, 7회기는 ‘이제부터 내 인생 내가 선택한다(From now on, my life is my choice)’, 그리고 8회기는 ‘현실에서 행복해지려면(To be happy from reality)’로 구성되어 있다(Lee & Chun, 2021). 본 연구의 프로그램의 구성은 <Table 1>과 같다.

Table 1. Factors of the progress of the SERIP program

Stage	process	Session	Contents
Introduction	Creating a counseling mood	1	Building intimacy
Promotion	Desire search	2	Knowing what I really need
		3	Live the life I really want
Working	Behavior search	4	Knowing what others really need
		5	Understanding the people who made me hard
	Self-evaluation	6	I can be happy from now on
		7	From now on, my life is my choice
Conclusions	Applying plan	8	To be happy from reality

(Lee & Chun, 2021)

연구과정

연구참여자 12명에게 자신이 전인치유 프로그램에 참여하기 전에 어떤 요소로 스트레스를 받고 있었는지, 스트레스받을 때의 불편함과 감정 상태, 그리고 행동 양식 등 불편했던 상황에 대해서 자연스럽게 구체적으로 이야기하도록 하였고, 프로그램을 참석하고 나서 스트레스 정도의 변화 과정 경험에 대해서도 편하게 진술하도록 질문을 통해서 이야기 하도록 유도하였다. 그 이유는 근거이론 연구 자료를 얻기 위하여 참여자의 과정 경험을 상세히 기술하는 개방형 면담을 하는 것으로 원칙으로 하였다. 연구참여자들에게는 면담 전에 연구 목적과 내용을 설명하고, 동의를 얻어, 심층 인터뷰를 하면서, 녹음하였다. 한 사람, 한

사람이 가지고 있는 모든 정보를 얻어서, 분석에 활용하기 위해서, 모든 면담의 녹음 자료를 필사하였고, 연구참여자 인터뷰 녹음에 드러나지 않는 연구참여자들의 특성, 인상과 느낌, 비언어적 표현과 태도까지 자세히 관찰하고, 기록하여서 되도록 참여자로부터 많은 정보를 얻기 위해 노력하였다. 연구 진행 과정은 <Fig 1>과 같다.

연구대상

본 연구대상은 Holistic Therapy 프로그램 주당 1회(90분) 8회기에 참석한 대상자 62명 중에서, 스트레스 변화추이의 차이가 가장 높게 나온 12명을 선정하여, Holistic Therapy 프로그램 참여자의 스트레스 변화 과정 경험을 탐구하였다.

스트레스 변화 추이가 큰 12명은 충분한 근거이론적 표본 추출을 사용하여 이론에 적합한 대상자로 표집하였다.

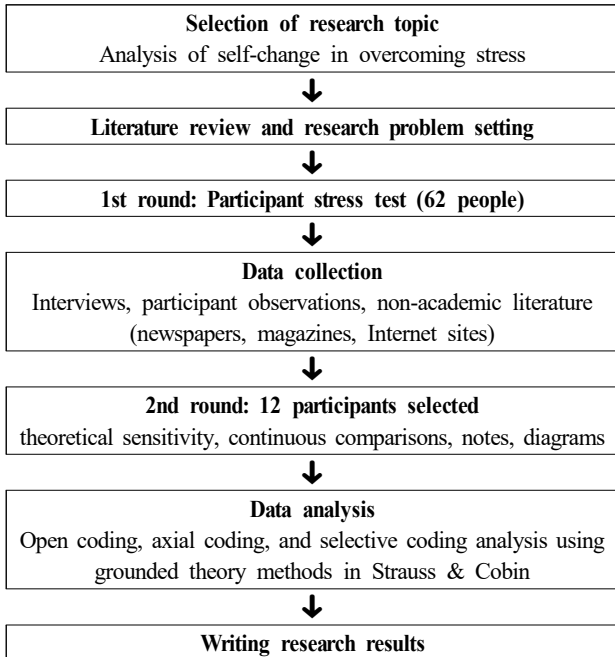


Fig. 1. The course of research

Table 2. Pre-post Changes in stress scales after the Holistic Therapy program

Name	Stress	social & psychological Stress	Stress coping factors	mood status
Subject 1	-88	-37	67	68
Subject 2	-79	-36	166	102
Subject 3	-72	-43	155	73
Subject 4	-88	-54	186	102
Subject 5	-78	-41	100	70
Subject 6	-78	-44	99	84
Subject 7	-75	-44	151	88
Subject 8	-76	-53	139	93
Subject 9	-65	-21	59	76
Subject10	-68	-26	72	76
Subject11	-65	-21	59	58
Subject12	-62	-36	25	46

Table 3. General characteristics of research participants

Items	Name	Gender	Age	Sibling	Job	Marital status
1	Subject 1	F	26	1 sister	teacher	single
2	Subject 2	F	27	1 sister	teacher	single
3	Subject 3	F	28	1 brother	steward	single
4	Subject 4	F	29	1 younger sister	secretary	single
5	Subject 5	F	31	1 younger sister 1 younger brother	teacher	single
6	Subject 6	F	32	1 younger brother	church staff	single
7	Subject 7	F	33	1 younger sister	church staff	single
8	Subject 8	F	33	2 younger sister	employee	single
9	Subject 9	F	34	2 old sister	employee	single
10	Subject 10	F	35	1 daughter	teacher	married
11	Subject 11	F	39	1 daughter	teacher	married
12	Subject 12	F	41	2 son	church staff	married

(Lee, 2020)

Table 4. Personal characteristics of research participants

Name	Characteristic
Subject 1	<ul style="list-style-type: none"> - Dormitory life in high school. Almost never missed the first place. I think I should work hard to be a good, sincere, and upright daughter. I got a job at the company I wanted, but couldn't adapt. - Treatment of depression due to work stress and anxiety (psychiatry counseling, professional counseling, etc.) - A middle and high school student teacher at an alternative school
Subject 2	<ul style="list-style-type: none"> - My parents wanted me to maintain top grades with my sister. Enter international high school. I'm under a lot of stress from competing with my sister., fight between mother and sister. Hypersensitivity to hearing due to stress. I haven't spoken to my sister for 3 years due to a disagreement. Due to opposition from his parents, he gave up on entering the arts field and re-applied. I lost motivation and lived in seclusion for 8 months. - After graduating from art college, I am now a play therapist
Subject 3	<ul style="list-style-type: none"> - My parents worked part-time and I was left in various homes. When I was in elementary school. I lived alone with my brother. Stressed by Parents' Fights. My parents rely on me, which causes me to feel anger toward my father and resentment toward my mother. So it's easy to be alone. - Alternative School Teacher
Subject 4	<ul style="list-style-type: none"> - In high school, my father collapsed due to cerebral infarction, and my family became a poor family environment. Stressed by poor family environment, sensitive and unable to control emotions. Lots of family discord. Living a gloomy life after going to college - School Dropout Center Secretary
Subject 5	<ul style="list-style-type: none"> - Divorce due to domestic violence by father. My mom remarried and lived with my biological brother and stepsister. Even in remarried families, the father's domestic violence causes fear, anxiety, lethargy, and life in a deprived environment. Living a life full of hurt and anxiety due to parental indifference and lovelessness. So I live my life fighting with my brothers and sisters every day. - Nursery School Teacher
Subject 6	<ul style="list-style-type: none"> - Deprived of parental attention and love by a sickly younger sibling. A lonely and resentful life. Studying for the attention of parents. Participated in various activities such as club president. Took a leave of absence from college due to career worries. Confined to home due to bulimia and depression - Master's Student in Counseling Psychology & Counseling Center Secretary
Subject 7	<ul style="list-style-type: none"> - My parents work part-time, so I don't have any care, so I have a lack of affection. I went to China early in my youth and my parents were conscientious and lived according to their salary level. I live with a passive attitude that adapts to the environment. - After graduating from university in China, I worked as a staff member at a psychological counseling center.
Subject 8	<ul style="list-style-type: none"> - I am not in good health, so I graduated from high school through GED. Working on Your Own. A strict father, with resentment and lack of affection. Craving affection in relationships. I have depressive bipolar disorder. Behave excessively brightly and cheerfully. I drink with friends every day. - Alternative School Teacher

Name	Characteristic
Subject 9	- My parents worked as double earners, so I was raised by my grandmother. Caring for two outstanding older sisters, I have a sense of dependence and inferiority. Interpersonal difficulties. Comfortable alone. Worked in an architectural firm but retired due to workplace stress. - Counseling Center Secretary
Subject 10	- I have chronic anxiety due to family discord., I Married to Get Away from My Family. Has a sense of victimhood. I think my surroundings are attacking me. That's why I often quarrel with my husband and the people around me. - High-priced tutor
Subject 11	- After my husband's business failed in China, I worked with him in Korea. My daughter is not able to adapt to Korean culture. My daughter is silent because of cultural and language differences. so she is mistaken for a speech impediment. - Chinese Instructor
Subject 12	- I was sick after giving birth and couldn't take good care of my child. so I fight a lot with my husband. My child doesn't smile well and has severe separation cancer. - After retiring from the company, he became a church secretary

(Lee, 2020)

Holistic Therapy 프로그램을 통해서 연구참여자의 스트레스 척도 검사의 사전-사후 변화 추이를 <Table 2>에 제시하였다.

본 연구에서는 스트레스 변화 추이 과정을 보기 위해 선정된 12명과 90분씩, 2~3회의 인터뷰를 진행하였고, 이후 연구참여자와 통화를 통해 추가 정보를 수집하였다. 참여자 연령은 20대 4명, 30대 7명, 40대 1명으로 구성되었으며, 미혼 9명, 기혼 3명으로 구성되었다. Lee(2020) 연구에서 연구참여자의 특성을 토대로 연구참여자의 일반적 특성은 <Table 3>, 개인적 특성은 <Table 4>와 같다.

자료수집 및 분석

본 연구에 참여한 12명을 대상으로 90분 정도, 2~3회로 개별 면담을 진행하여 수집된 자료를 분석하고 범주화하였다. 자료 분석은 Strauss와 Corbin(1998)이 제시한 개방코딩, 축코딩, 선택코딩에 따라 분석하였으며, 자료수집과 동시에 확인을 진행하였다. 본 연구자는 자료에서 중요한 자료와 의미들을 파악하기 위해 여기서 무엇이 진행되고 있는가? 스트레스의 의미는 무엇인가? 언제, 어디서, 왜, 어떻게, 어떤 결과를 가지고 이들이 행동하는가? 다양한 상황 속에서 이들은 어떤 점이 같으며, 어떤 점이 다른가를 끊임없이 질문을 던지면서 분석에 임하였다. 코딩은 자료를 분해하고 개념화하고 이론을 형성하도록 통합시키는 분석과정으로 개방코딩은 개념을 밝히고 그 속성과 차원을 자료를 통해 발견하는 것이고, 축코딩은 한 범주의 축을 중심으로 속성과 차원의 수준에서 범주를 하위범주와 연결하는 것이며, 선택코딩은 핵심 범주를 발견하여 이론을 통합하여 정교화하는 마무리 과정이다.

● 개방코딩(open coding)

개방 코딩은 근거 자료를 통해서 현상에 이름을 붙이고 개념을 도출하고 범주화하는 단계이며, 이론을 구성하는 기본 단위로 자료 내에서 중요하다고 밝혀낸 사건, 사물, 작용, 상호작용을 추상적으로 나타낸 것이다(Strauss & Corbin, 1996; Shin et al., 2017).

● 축코딩(axial coding)

축 코딩은 범주를 축으로 범주와 하위 범주를 연결하고, 범주를 속성과 차원의 수준으로 계속 발전시키며, 범주의 관련성을 패러다임 모형으로 연결시키는 과정이다(Strauss & Corbin, 1996; Shin et al., 2004). 축코딩은 범주를 중심으로 구조와 과정을 연결하는 것으로 패러다임 모형을 사용하여 구조를 분석하고 시간의 흐름에 따라 과정 분석을 하였다.

● 선택 코딩(axial coding)

선택 코딩은 범주를 통합하고 정교화 하는 과정이다. 이론을 구축하는 것이므로 일련의 상호 연결된 개념으로 제시하되 범주들이 하나의 더 큰 이론적 도식과 연결해서 이 연구가 무엇에 관한 것인지를 알려주어야 한다. 따라서 핵심 범주를 결정하여 이 핵심 범주를 중심으로 범주 간에 이론이 구축되어 가도록 한다. 이 주제를 발견하는데 이야기 윤곽, 도표 이용, 메모 등이 도움이 된다(Strauss & Corbin, 1996; Shin et al., 2017).

연구윤리

본 연구는 연구윤리 기본 원칙을 준수하여 정직하고, 엄

격하게 진행하였다. 연구결과와 각종 자료에 대해서 위조와 변조 등 학문적 진실성을 훼손하지 않는다는 전제로 연구가 진행되었다. Holistic Therapy 프로그램을 진행하기 전, 00상담 연구소 원장에게 연구 목적과 진행 과정 및 방법에 대해서 설명 후, 동의를 얻었고, 프로그램 참여자를 모집 광고하여, 프로그램에 참여하고자 모인 분들에게 연구 목적과 진행 과정을 충분히 설명 후, 프로그램에 참여하고자 동의서를 제출한 62명을 대상으로 프로그램을 실시하였다. 프로그램 실시 후, 62명 중, 스트레스 추이가 가

장 많은 참여자 12명을 선정하여, 12명 참여자에게도 연구 목적과 진행 과정을 충분히 설명 후, 동의를 얻었다.

윤리 실천으로, 연구참여자의 익명성 보장을 위하여 연구자료로 제출된 모든 개인정보 관련 사항에 대해서는 개인정보보호법에 따라 진행되며, 개인정보와 관련된 부분은 수정되거나 요약 대치 될 수 있음을 설명하였다. 면담 내용, 그리고 제공된 모든 자료의 비밀보장을 알렸다. 연구 집행 과정에서의 모든 상담 및 면담 시, 녹음, 녹음과 함께 실사가 되며, 녹음 내용은 모두 익명으로 인용될 것

Table 5. Other concepts and categories in the grounded theory paradigm

Concept	Subcategories	Categories	Paradigm
Not knowing how to solve life's problems	Don't know how to live	Not knowing what to do	Causal conditions
I want to be happy in life			
Life is difficult			
Can't concentrate on one thing	Can't concentrate		
Not immersed			
Life without thinking			
Just thinking and not taking action	Worry alone		
There is no answer to life, so just sleep			
Thinking about getting out of helplessness			
I hate myself	Hate everyone		
I hate my family			
I hate people			
Feeling uneasy	A hopeless future		
Living is painful			
Feeling anxious about the future			
I'm angry with myself	Angry at the reality		
Feeling stressed			
Annoyed by people around me			
No one to turn to	Lonely and empty	Feelings of helplessness and hopelessness	
Loneliness			
Emptiness due to lack of purpose and direction in life			
no motivation for life	Worthless and unmotivated		
Everything feels worthless			
Indifferent to people			
I feel depressed because I have no place to accept me.	Feeling hopeless		
I feel hopeless because I can't do what I want to do.			
Unhappy because I can't see a solution			
I hate nagging	Severe conflict with my family		Conflict and fights
I hate coercion and compulsion.			
I hate it because it's favoritism.			
Relationships with people are strained	Not communicating with people		
Cut off contact with people around my			
Not communicating with anyone			

Concept	Subcategories	Categories	Paradigm
Fighting with parents	Fighting with people around my		
Fighting with family			
Fighting with others			
Attending church	Try to do something	Trying to escape from a hard reality	Central Phenomenon
Start volunteering at church			
Trying to find something that makes my happy	Trying to find a better way		
Trying to find a solution to the problem			
reading a book	Trying to escape reality	Trying to escape from a hard life	
Internet search			
attend seminar	Actively trying to find		
Cultural and consumer life			
Stay at home	Endure	Endure	
Not speaking			
Consultation, receiving advice	Listening to and Enduring Advice		
Just work			
Delaying work	Just thinking and avoiding reality	Turning away from life and avoiding it	
Computer and cell phone only			
going to the club	Avoiding reality through other actions		
Playing and drinking			
Recommendation from parents and siblings	Participate in the program at the recommendation of their family	Participate in a holistic healing program	Contextual conditions
Rrecommendation from a relative			
Introduced by a friend	Join the program through a friend or colleague		
Recommendation from a colleague			
Recommendation from a professional	Expert Recommendations		
Counselor's recommendation			
Don't think it's worth it	Feeling of skeptical	Feeling doubtful about my past life	Interventional Conditions
Don't think I made a good choice.			
Feeling like something is lost	Feel loss		
Feeling a sense of futility			
Awkward with compliments and attention	Having a feeling of doubts	Doubting and fearing a good experience	
Having doubts			
Feeling scared because the atmosphere is different.	Feeling afraid		
Feeling fearful of not being able to adapt to the atmosphere			
Welcomed by people	Getting attention from people	Experiencing Love and respect	
Receiving attention from others			
Listening	Respected		
Received VIP treatment			
Happy atmosphere	Having a feeling of happiness	Experiencing Happiness and Joy	
Nice warm atmosphere			
Joy and fun	Experiencing joy		
Good bright atmosphere			
Participating in the program and feeling confused	Feeling confused	Lots of thoughts and conflicts	Action/ Interaction Strategies
Conflict in an unchanging family relationship			
I am thinking a lot about participating in the program.	Have more thoughts		
Unable to concentrate on the program			

Concept	Subcategories	Categories	Paradigm
Feeling fearful of change	Fearful and burdensome	Fearful and hesitant about change	
A different way of life is burdensome			
My body is tired	My body and mind are tired		
Don't want to go			
Treat people around my with a smile	Treated with a smile	Trying to have good relationships with people	
Speak only positive words			
Trying to be friendly	Trying to become friends with people		
When talking, empathize with what people say			
change church	Attending church meetings	Trying New Methods	
Attending praise/prayer meetings			
Participating in a seminar for emotional healing	attended a seminar		
Participate in group counseling			
Start caring about people around you	Becoming interested in other people	Emotionally stable	Result
Expressing love			
feeling of ease	Feeling secure in human relationships		
Have good relationships with people around my			
Finding a solution to a problem	Having a solution to a problem	Develop problem-solving skills	
Have problem-solving skills			
Having self-efficacy	Having the ability		
Work efficiency increases			
Depression and anxiety disappear	Free myself from negative emotions	Bringing joy and strength to life	
Free from frustration			
Gain motivation and strength	Having positive emotions		
My heart feels warm and happy			
Feeling excited about life	Having the hope	Vision and Hope Arise	
Looking far away			
Having a dream I want to achieve	Having the vision		
Having specific goals			

(Lee, 2020)

이라는 내용을 충분히 설명하였고, 참여자의 동의하에 활용하며, 어떠한 경우라도 연구 목적 외에 사용이나 유출하지 않는 것을 프로그램 참여자에게 충분히 알렸다. 프로그램 연구에 동의하고, 연구동의서에 참여자의 사인을 받았으며, 연구 과정 중이라도 언제든지 연구 참여 철회가 가능하다는 것을 충분히 설명하였다.

연구결과

개방코딩

본 연구에서는 본 연구를 통해 참가자들로부터 얻은 자료를 중심으로, 개념과 하위범위와 범주들이 나올 수 있도록 지속적인 질문과 비교 분석을 통해 개념들을 명명하고

범주의 속성과 차원을 확인하는 과정에서 최종적으로 도출된 개념은 106개의 개념과 이 개념들을 추상화하여 47개의 하위범주, 그리고 22개의 범주가 도출되었다. 개방코딩의 범주화 과정의 내용은 아래 <Table 5>와 같이 나타났다.

축코딩

Strauss & Corbin(1998)의 축 코딩은 개방코딩 동안 분해되었던 자료들을 재조합하는 과정으로, 범주의 속성과 차원을 계속 발달시키고, 범주를 속성과 차원에 따라 하위범주로 연결하며, 패러다임 모형을 이용하여 범주들이 서로 교차하고 연결되는지를 보여준다. 패러다임 모형에 근거하여 인과적 조건, 현상, 맥락적 조건, 중재적 조건, 작용/상호작용 전략, 결과 간의 관련성은 <Fig. 2>와 같다(Lee, 2020).

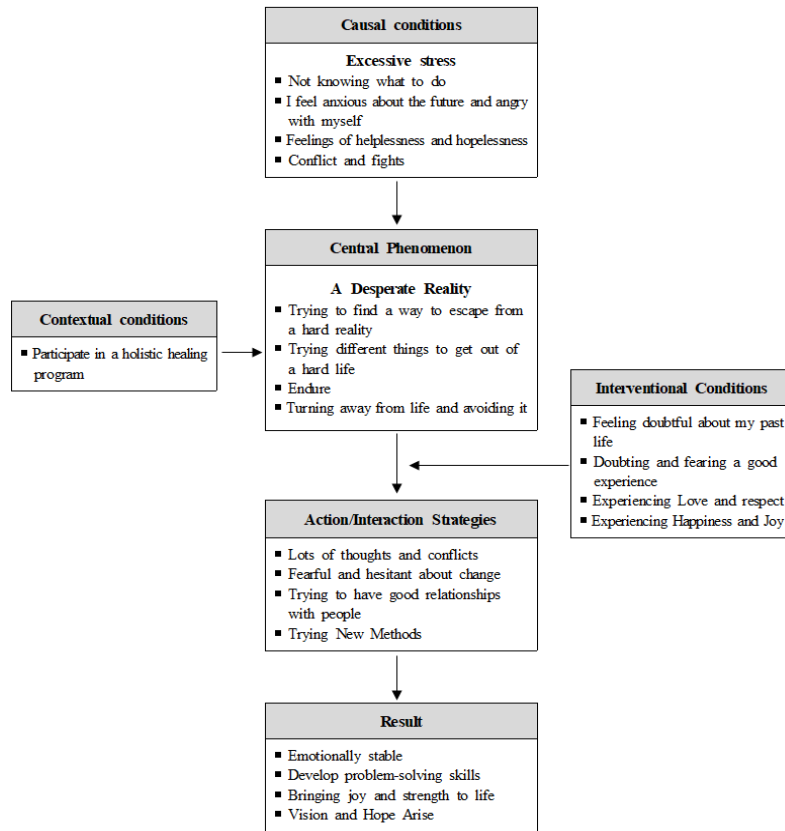


Fig. 7. Regarding the stress change experience of holistic milk program participants paradigm model

선택코딩

Strauss & Corbin(1998)의 선택코딩은 마지막 단계 코딩으로 핵심 범주를 밝히고, 이를 중심으로 모든 범주를 통합시키고 정교화하는 과정이다. 핵심 범주는 다른 범주들과 유기적으로 연결되어야 하며 포괄적 개념으로 연구가 무엇에 관한 것인지를 제시할 수 있어야 한다. 이 연구에서는 스트레스 상황에서 Holistic Therapy 프로그램을 통해서 스트레스가 어떻게 치유되는지의 과정을 통해 핵심 범주를 생성할 수 있었다.

스트레스 상황에서 Holistic Therapy 프로그램을 통한 스트레스 변화과정에는 어떤 요소가 있는가를 설명하는 핵심 범주는 ‘스트레스 극복을 통한 자기 변화와 삶의 전환’의 과정이었다. Holistic Therapy 프로그램 경험을 통한 스트레스 변화는 두려움, 갈등, 노력 그리고 변화적응으로 스트레스 변화과정으로 나타나고 있다. ‘전인치유 프로그램 경험을 통한 스트레스 변화’는 속성에는 ‘동기수준’, ‘행위’ 그리고 ‘인내정도’로 나타났다. ‘스트레스 극복을 통한 자기 변화와 삶의 전환’은 ‘동기수준’에 따라서 ‘높

다’ 차원으로부터 ‘낮다’ 차원으로 나타났으며, ‘행위’에 따라서 ‘능동적’ 차원에서부터 ‘수동적’ 차원으로 나타났으며, ‘인내 정도’에 따라서 ‘지속적’ 차원에서부터 ‘일시적’ 차원으로 나타났다. 핵심 범주의 속성과 차원을 <Table 6>에 제시하였다.

Table 6. Attributes and dimensions of core categories

Category	Property	Dimensions
Self-transformation and life transformation through overcoming stress	Motivation level	High --- Low
	Act	Active --- Passive
	Degree of perseverance	Continuous -- Temporary

(Lee, 2020)

유형분석

Strauss & Corbin의 유형 분석은 이론을 구축하기 위하여 자료의 가설적 정형화 및 관계 진술문을 근거 자료와 지속해 비교해 각 범주에 반복적으로 나타난 관계를 정형

화한다. 본 연구에서는 프로그램을 통한 ‘스트레스 극복을 통한 자기 변화와 삶의 전환’ 이론 구축을 위해 가설적 관계 진술을 근거 자료와 비교하면서 각 범주 간에 반복적으로 나타나는 관계를 정형화하였다(Song, 2012).

그 결과 ‘어떻게 해야 할지 방법을 모름’의 많다-적다, ‘미래가 불안하고 자신에게 화가 남’의 많다-적다, ‘무기력과 절망감을 느낌’의 많다-적다, ‘갈등이 심해지고 싸우게 됨’의 많다-적다, ‘전인지유 프로그램에 참여함’의 능동적-수동적, ‘사랑과 존중받는 경험함’의 많다-적다, ‘행복과 즐거움을 경험함’의 많다-적다, ‘좋은 경험을 의심하고 두려워함’ 많다-적다, ‘지난 삶에 대한 회의감이 생김’ 많다-적다에 따른 ‘프로그램을 통한 스트레스 치유과정’에서 다

음과 같이 3가지 유형이 존재하는 것으로 <Table 7>에 제시하였다.

상황모형

상황모형은 본 연구 결과를 요약하고 통합할 수 있도록 기틀을 마련하는 단계로서 연구 현상과 다양한 종류의 상황적 조건이 미시적 조건과 거시적 조건에 따라 작용/ 상호작용과 얽혀 결과에 미치는 영향을 설명하는 분석 도구로서, 모든 범주를 통합하는 마지막 단계이다. 이는 중심 현상에 대해서 완벽하고 설득력 있는 설명을 Strauss & Corbin(1998)이 제시한다.

본 연구에서의 ‘스트레스 변화와 삶의 전환’의 상황모형

Table 7. ‘Self-change and life transition through overcoming stress’ type

Category	Accident-avoidance type	Emotionally repressed type	Behavioral impulse type
Causal conditions	<ul style="list-style-type: none"> •Don't know how(a lot) •I feel anxious and angry about the future (a few) •Feelings of helplessness and hopelessness(a lot) •Conflict and fights(a few) 	<ul style="list-style-type: none"> •Don't know how(a lot) •I feel anxious and angry about the future (a lot) •Feelings of helplessness and hopelessness(a lot) •Conflict and fights(a lot) 	<ul style="list-style-type: none"> •Don't know how(a lot) •I feel anxious and angry about the future (a lot) •Feelings of helplessness and hopelessness(usually) •Conflict and fights(a lot)
Central Phenomenon	<ul style="list-style-type: none"> •Trying to escape from a hard reality(passive) •Trying to escape from a hard life(passive) •Endure(a lot) •Turning away from life and avoiding it (a lot) 	<ul style="list-style-type: none"> •Trying to escape from a hard reality(passive) •Trying to escape from a hard life(passive) •Endure(a lot) •Turning away from life and avoiding it (a lot) 	<ul style="list-style-type: none"> •Trying to escape from a hard reality(positive) •Trying to escape from a hard life(positive) •Endure(usually) •Turning away from life and avoiding it (a few)
Contextual conditions	<ul style="list-style-type: none"> •Participate in a holistic healing program(passive) 	<ul style="list-style-type: none"> •Participate in a holistic healing program(passive) 	<ul style="list-style-type: none"> •Participate in a holistic healing program(Active)
Interventional Conditions	<ul style="list-style-type: none"> •Feeling doubtful about life(a few) •Doubting and fearing a good experience(a lot) •Experiencing Love and respect(a few) •Experiencing Happiness and Joy (a few) 	<ul style="list-style-type: none"> •Feeling doubtful about life(a few) •Doubting and fearing a good experience(a lot) •Experiencing Love and respect(a lot) •Experiencing Happiness and Joy (a lot) 	<ul style="list-style-type: none"> •Feeling doubtful about life(a few) •Doubting and fearing a good experience(a few) •Experiencing Love and respect(a lot) •Experiencing Happiness and Joy (a lot)
Action/ Interaction Strategies	<ul style="list-style-type: none"> •Lots of thoughts and conflicts(a lot) •Fearful and hesitant about change(a lot) •Trying to have good relationships(a few) •Trying New Methods(usually) 	<ul style="list-style-type: none"> •Lots of thoughts and conflicts(a few) •Fearful and hesitant about change(a lot) •Trying to have good relationships(a few) •Trying New Methods(a few) 	<ul style="list-style-type: none"> •Lots of thoughts and conflicts(a few) •Fearful and hesitant about change(a few) •Trying to have good relationships(usually) •Trying New Methods(a lot)
Result	<ul style="list-style-type: none"> •Emotionally stable(usually) •Develop problem-solving skills(a lot) •Develop problem-solving skills(usually) •Vision and Hope Arise(a lot) 	<ul style="list-style-type: none"> •Emotionally stable(a lot) •Develop problem-solving skills(usually) •Develop problem-solving skills(a lot) •Vision and Hope Arise(a lot) 	<ul style="list-style-type: none"> •Emotionally stable(usually) •Develop problem-solving skills(usually) •Develop problem-solving skills(usually) •Vision and Hope Arise(a lot)

(Lee, 2020)

은 <Fig 3>과 같다. 모형에서 보여준 것과 같이 연구참여자들은 스트레스 상황으로 ‘현실을 벗어나려고 찾아다님’, ‘힘든 삶을 벗어나기 위해 다양한 시도를 함’, ‘참고 버팀’, ‘삶을 외면하고 회피함’의 절망스러운 현실에서, ‘어떻게 해야 할지 방법을 모름’, ‘미래가 불안하고 자신에게 화가 남’, ‘무기력과 절망감을 느낌’, ‘갈등이 심해지고 싸우게 됨’인 개인 수준에서 ‘전인지유 프로그램에 참여함’으로 인해 작용/ 상호작용 전략에 영향을 주었다. 절실한 현실/개인/자기 변화와 삶의 전환에서 ‘생각이 많아지고 갈등이 생김’, ‘변화를 두려워하고 주저하게 됨’, ‘사람들과 좋은 관계를 맺기 위해 노력함’, ‘새로운 방법을 적용하고 시도함’으로 작용/ 상호작용 전략으로 그 결과, ‘정서적으로 안정감을 갖게 됨’, ‘문제 해결 능력이 생김’, ‘삶의 기쁨과 힘이 생김’, ‘비전과 희망이 생김’에 이르게 된다. 이처럼 현상과 관련이 있는 절망스러운 현실, 프로그램 참여, 자기 변화와 삶의 전환 수준에 따른 상황적 조건과 작용/ 상호작용 전략으로 결과 간의 관계를 구체적으로 다음과 같이 <Fig. 3>에 제시하였다(Lee, 2020).

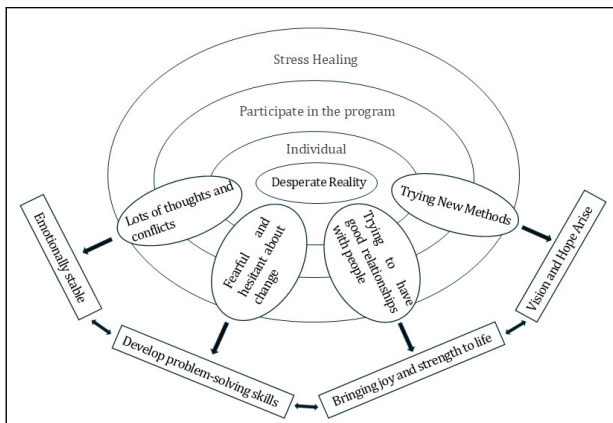


Fig. 3. Situational model of stress change

결론

본 연구는 Holistic Therapy 프로그램 참여자의 스트레스 변화 경험을 규명하고 설명하는 실제 이론을 개발하고자 실시하였고, 본 연구의 연구문제는 Holistic Therapy 프로그램 후 참여자의 스트레스 치유 과정의 변화 경험은 어떠한가로 Strauss와 Corbin(1988)이 제시한 근거이론 방법

을 적용하여 분석한 결과, 최종적으로 106개의 개념과 47개의 하위범주, 그리고 21개의 범주가 도출하였다. 패러다임 분석 결과 Holistic Therapy 프로그램 참여자의 스트레스 변화 경험의 인과적 조건은 ‘어떻게 해야 할지 방법을 모름’, ‘미래가 불안하고 자신에게 화가 남’, ‘무기력과 절망감을 느낌’, ‘갈등이 심해지고 싸우게 됨’의 과도한 스트레스 상태였다. 중심현상은 ‘현실을 벗어나려고 찾아다님’, ‘힘든 삶을 벗어나기 위해 다양한 시도를 함’, ‘참고 버팀’, ‘삶을 외면하고 회피함’의 절망스러운 현실이었다. 이 중심현상에서 변화를 제공하는 맥락적 조건은 ‘전인지유 프로그램에 참여함’이었다. 작용/ 상호작용 전략을 촉진하고, 중심현상을 억제하는 중재적 조건은 ‘지난 삶에 대한 회의감의 들’, ‘사랑과 존중받는 경험을 함’, ‘좋은 경험을 의심하고 두려워함’, ‘행복과 즐거움을 경험함’이었다. 작용/ 상호작용 전략은 ‘생각이 많아지고 갈등이 생김’, ‘변화를 두려워하고 주저하게 됨’, ‘사람들과 좋은 관계를 맺기 위해 노력함’, ‘새로운 방법을 적용하고 시도함’이었다. 그 결과는 ‘정서적으로 안정감이 생김’, ‘문제 해결 능력이 생김’, ‘삶의 기쁨과 힘이 생김’, ‘비전과 희망이 생김’으로 나타났다.

스트레스 변화 경험에서는 ‘두려움단계’, ‘갈등단계’, ‘노력단계’ 그리고 ‘변화적응단계’인 4단계로 파악되었다. ‘두려움단계’는 변화를 두려워하고 주저하는 단계로 ‘두려움단계’의 연구참여자들은 스트레스 상황에서 힘든 현실을 벗어나기 위해서 많은 다양한 시도를 했지만, 해결책을 찾지 못하고 절망과 낙심에 빠진 삶을 사는 상태였다. 그 상태에서 주변의 추천을 통해서 전인지유 프로그램에 참여하면서 칭찬, 격려, 그리고 지지를 받아 자신의 이야기에 공감과 경청을 받고 존중을 받자, 연구참여자들은 평생 받아보지 못한 존중을 받아서, 즐겁고, 재밌고, 행복을 느끼는 경험으로 좋았지만, 살면서 사랑받지 못하고 존중받지 못했던 삶과는 너무 달랐고, 진심으로 자신을 따뜻하게 대하는 사람들의 밝은 모습이 너무 낯설어 연구참여자들이 오히려 두려움을 느끼는 단계로 나타났다. ‘갈등단계’는 생각이 많아지고 갈등이 생기는 단계로 ‘갈등단계’의 연구참여자들은 다른 사람들이 한 번도 자신의 이야기를 들어준다든지, 자신의 아픈 상처를 달래준다든지, 자신의 힘든 상황을 빠져나올 수 있도록 도움을 받은 적이 없어서 프로그램을 통한 재미와 행복에 대해 혼란을 경험하지만,

웃으며 다가오는 사람들에 대해 혼란스러움을 경험하며 갈등을 겪는 단계이다. ‘노력단계’는 사람들과 좋은 관계를 맺기 위해 노력하는 단계로, ‘노력단계’의 연구참여자는 프로그램 참여 과정 경험으로 자신 삶이 재미있고 즐겁고 행복해지고 일에서도 몰입이 잘 되어서, 일의 능률이 오르는 것을 경험하기도 하고 주변에서 칭찬을 듣고 동기 부여가 되어서 더 열심히 참여하였다. 연구참여자들은 관계를 변화하기 위해 좋은 말, 웃는 얼굴, 공감, 경청과 상대방을 존중해 주는 배려를 실행하는 노력의 단계이다. ‘변화적응단계’는 새로운 방법에 적응하고 시도하는 단계로, ‘변화적응단계’의 연구참여자들은 변화훈련을 적극적으로 한 결과, 주변 사람으로부터 칭찬과 변화를 인정받으면서 사람들과 관계를 더 좋게 만들기 위해서 자신의 변화와 현실에 적응하는 단계이다.

핵심범주는 스트레스 극복을 통한 자기 변화와 삶의 전환으로 도출되었다. 핵심범주를 중심으로 지속해서 나타난 범주들의 관련성을 확인한 결과, 3가지 유형으로 ‘사고 회피형’, ‘정서억압형’, 그리고 ‘행동충동형’으로 나타났다. ‘사고회피형’은 스트레스 상황에서 어떻게 해야 할지 방법을 모르는 경우가 많아서, 자신의 미래를 변화시키지 못한 것에 대한 불안한 자신으로, 현실 조차 변화시키지 못하는 자신에 대한 무기력과 절망감, 갈등 등을 사고에 가두는 유형으로 현실을 회피하기에 갈등도 적다. 현실을 벗어나고 싶은 마음은 있지만, 소극적으로 대처를 하고, 힘든 삶을 벗어나기 위해서 다양한 시도도 소극적으로 한다. 사고회피형이다 보니 참고 버티기는 많이 하고 삶을 외면하고 회피는 많이 한다. 프로그램 참여도 수동적이며, 이전의 삶과 다른 경험을 의심하고 두려움을 내보이기도 한다. 프로그램을 통해서 사랑과 존경받는 경험을 적게 하며, 행복과 즐거움의 경험이 적다. 프로그램에 참석해서도 생각이 많아지고 갈등이 많고 변화를 두려워해서 주저하는 경우도 많다. 사람들과 좋은 관계를 맺기 위해서 노력하는 것도 적고, 새로운 방법을 적용하고 시도하는 것도 적은 것이 이 유형의 특징이다. ‘정서억압형’은 스트레스 상황에서 어떻게 해야 할지 방법을 모르고 살기에 자신의 미래가 불안하고, 현실을 벗어나지 못한 자신에 대해 화가 많이 나는 상태로 살아서 점점 무기력과 절망감을 많이 느낀다. 그러다보니 갈등은 점점 심해져서 타인과 많이 싸우는 것을 볼 수 있다. ‘정서억압형’은 현실을 벗어나려고 소

극적으로 찾아다니며, 힘든 삶을 벗어나기 위해서 다양하게 시도하는 것을 소극적으로 하여, 현실을 많이 참고 버티면서 삶을 외면하면서 사는 상태이다. 이런 상태에서 Holistic Therapy 프로그램에 참여할 때 수동적으로 참여하며 프로그램에 참석해서도 사랑과 존경받는 경험을 적게 하고 행복과 즐거움을 경험함도 적으며, 좋은 경험을 의심하고 두려워하거나 지난 삶에 대한 회의감이 드는 것도 적다. 프로그램에 참여하여서 생각이 많아지고 갈등을 많이 느끼고 변화를 두려워하여 주저함이 많고 사람들과 좋은 관계를 맺기 위해 노력을 적게 하며 스트레스 상황을 벗어나기 위해 새로운 방법을 적용하고 시도하는 것이 적으나, 프로그램에 참여하면서 점점 정서적으로 안정감을 느끼면서 문제 해결능력이 생기게 되고, 삶의 기쁨과 힘이 생기고, 점점 비전과 희망이 생기는 유형의 특징이다. ‘행동충동형’은 스트레스 상황에서 어떻게 해야 할지 방법을 많이 모르고 있어서 미래가 불안하고 벗어날 수 없는 자신에 대해 화가 많다 보니, 무기력과 절망감을 많이 느껴 주위와 갈등이 심해지고 싸움을 많이 하는 삶을 산다. 스트레스 상황으로 참여자는 현실을 벗어나려고 적극적으로 찾아다니고 힘든 삶을 벗어나기 위해서 다양한 시도도 적극적으로 하며 벗어나려고 참고 버티지만, 힘겨운 삶으로, 삶을 외면하는 상태로 살게 된다. 이런 스트레스 상황에서 Holistic Therapy 프로그램에 적극적으로 참여하여 사랑과 존경받는 경험을 많이 하고, 행복과 즐거움도 많이 경험하고, 좋은 경험을 의심하고, 두려워하던 감정들이 점점 수그러들면서, 지난 삶에 대한 회의감을 많이 느끼게 된다. 프로그램에 계속 참여하려는 생각이 많거나 갈등이 적으며, 변화를 두려워하거나 주저함이 적으며, 사람들과 좋은 관계를 맺기 위해 노력을 많이 하고 새로운 방법을 많이 적용하고, 시도하여 정서적으로 안정감을 많이 느끼면서 문제 해결 능력이 생기고, 삶의 기쁨과 힘이 많이 생겨 비전과 희망이 생기는 삶을 살아가게 되는 것이 이 유형의 특징으로 나타났다.

본 연구 ‘Holistic Therapy 프로그램 참여자의 스트레스 변화 경험’ 연구에서 연구참여자의 인터뷰 자료를 통해서 보면 스트레스 상황이 지금의 스트레스가 아니라 어릴 때부터 지속해서 부모님으로부터 받아온 상처들이다. 이 상처들은 성인이 되어 자기 의지력이 생기면서 쌓였던 갈등이 부모님과 부딪히는 모습으로 나타났다. 이것은 현재 느

끼는 스트레스가 아니라 어릴 때 받은 스트레스의 연장선으로 보인다. 삶에서 일어나고 있는 고통은 과거와 연관이 되는 경우가 많은데, 현재의 아픔에서 옛날 상처의 고통을 체험하게 되고, 해결되지 않는 옛날 상처가 현재 어떤 사건과 부딪쳐 지금 일어나고 있다는 것을 나타내고 있다.

결론적으로 Holistic Therapy 프로그램의 참여자들이 절망스러운 현실과 스트레스에서 벗어나 안정감과 삶의 기쁨과 문제 해결 능력이 생기고, 비전과 희망이 생겼다는 결과는 Holistic Therapy 프로그램이 유용한 자연치유 요법 중 하나로 확인할 수 있었다.

References

- Aldwin, C.M. 2015. Stress, coping, and development: an integrative perspective(2nd ed.), Sigmappress, Seoul.
- Chae, Y.S. and S.H. Lee. 2005. How to do healthy small group ministry?. Small Group House, Seoul, pp.24-25.
- Choi, J.G. 2016. A study on the effect of stress of the elderly on the suicidal ideation. The Graduate School of Sungkyul University, Doctoral dissertation, pp.20-21.
- Choi, S.G., C.H. Nam, S.J. Lee, K.Y. Kim, G.H. Park, and W.C. Lee. 2006. Factors influencing old people's stress and coping with it. The Journal of Oriental Medical Preventive 10(1): 53-65.
- Chun, J.H. 2007. The art of Healing. Popcorn Books. Seoul. pp. 11-13.
- Chun, J.H. 2013. The development and effects of de-stress in imaginary reality therapy program for the general public. Dongbang Graduate University, Doctoral dissertation, pp.8-9, 132-133.
- Heo, J.H. 2019. Association between physical activity and perceived stress among Korean adults: A cross-sectional study using 2017 the Korea national health and nutrition examination survey data. Stress 27(4): 313-319. DOI: 10.17547/kjsr.2019.27.4.31
- Hestenes, R. 1983. Using the bible in broup. American Bible Society, Swindon, Wills.
- Jang, H.G., and S.G. Gang. 1998. Stress management for modern people. Hakjisa, Seoul. pp. 4-5, 18-21.
- Johnson, D.W. and F.P. Johnson. 1991. Joining together: Group theory and group skills (4th ed.). Prentice-Hall Pub. Inc.
- Kim, E.O. 2007. The effect of church music therapy upon the holistic healing for cancer patients. Kyosin University, Doctoral dissertation, pp.6-9.
- Kim, J.M. and Y.H. Jang. 2015. Effects of adolescent stress on somatic symptoms: the moderating effects of social support. The Korean Journal of Stress Research 23(4): 187-196.
- Kim, J.O. 2018. The effect of perceived stress of urban residents on health-related quality of life by recovery experience through natural-based healing restoration environments: Focusing on the attention restoration theory. Journal of Tourism Sciences 42(7): 51-70. DOI: 10.17086/JTS.2018.42.7.51.70
- Kim, J.W. and E.Y. Shin. 2001. Relationship between adolescents' stress coping style and personality. Kyunghee university Affiliated Education Research Institute Symposium 17: 55-69.
- Kim, M.R. 2014. Women in their 50's, are they free from stress? Woman research. 89(2): 155-179. DOI: 10.33949/ws.2015.89.2.005
- Kim, Y.S. 2014. Physical activity and mental health. Hanyang Medical Reviews 34: 60-65. DOI: 10.7599/hmr.2014.34.2.60. Korean Society for Anxiety Disorders, Stress Management Special Committee. 2010. Stress saves my body. Seoul: Garim Publishing Co.
- Lazarus, R.S. and J.B. Cohen. 1977. Environmental stress. Plenum, New York.
- Lee, H.Y. 2020. Experiences of participants of the Holistic healing program in terms of changes in stress level. Kukje University and Seminary, Doctoral dissertation.
- Lee, H.Y. and J.H. Chun. 2021. Development of holistic therapy program and changes in stress of happy healing group subjects. Journal of Naturopathy 10(1): 10-18. DOI 10.33562/JN.2021.10.1.2
- Lee, S.J. and C.H. Nam. 2001. Industrial workers' stress and strategy of coping with stress. Korean Public Health Research 27(2): 163-164.
- McBride, N.F. 1997. Small group delivery method. Navigation, Seoul. p.28.

- Nam, S.K., J.Ch. Lee., S.B. Woo., and J.H. Park. 2015. Psychology. Hakjisa, Seoul. pp. 294-298.
- Seo, J.M. 2014. Coping with stress and health. Gyeonggi: Sumunsa. pp.4-5.
- Seo, J.M., H.J. Na., W.J. Park., and H.S. Choi. 2018. Coping with stress and Health. Sumunsa, Gyeonggi.
- Shim, S.M. 2006. Personality therapy. Hakjisa, Seoul. pp.186-193.
- Shin, G.H. 2014. Integrated healing of stress. Younglim Media, Seoul. pp.46-57, 131-137.
- Shin, G.H., and S.G. Kim. 2004. Understanding Grounded Theory. Hanul Academy, Seoul.
- Shin, S.G. 1985. Chiropractic department and healing mission. Asia United Seminary University, p.9.
- Shin, W.Y. and B.H. Yu. 2007. Pain and stress. Korean J Psychosomatic Medicine 15(1): 29-34.
- Song, W. 2012. A grounded theory approach of the adjustment process of women after divorce. Seoul woman university, Doctoral dissertation, pp.120-121.
- Strauss, A., and J. Corbin. 1996. Understanding Grounded Theory. Hanul Academy, Seoul.