

2020년도 제8차 KSN Workshop Academic Program & Proceedings

워크숍 명칭 : 몸과 마음을 다스리는 자연치유

일시 : 2020년 11월 14일(토) 11:00 - 18:00

접수 : 11 : 00 - 18 : 00

장소 : 행복문화상담코칭센터 (월드행복비전교회)

점심 : 11 : 30 - 12 : 30 <학회에서 제공>

법인설립창립총회 13:00 - 13:50

워크숍학술대회 14:00 - 18:00

홈페이지 주소: www.knaturopathy.org / <http://한국자연치유학회.org>
<http://journal.knaturopathy.org>

CrossRef / DOI / KCI / Academia.edu / Scopus / Biological Abst

오시는 길 : 수인분당선 및 신분당선 미금역 3 및 4번 출구50m
주소: 경기도 성남시 분당구 미금일로90번길36-9. 3층 031-713-0675
(다음페이지 안내도 참조)

연락처: 정미연 간사: 010-9961-1908 / 010-7774-3118

주 관: 한국자연치유학회

공동주최: 국제신학대학원대학교, 국제온열건강문화교육협회,
서울아리랑보존회, 대한미용문화예술학회, 분당월드행복비전교회

후원기관:    



무지개칼라리더십 테라피연구소 HOHS(주)하헌주 온열건강과학



한국자연치유학회 회장 자연치유학 박사 천 준 협
President Chun Jun Hyup Ph. D. NMD. Th. D.
The Korean Society for Naturopathy



본부 주소: 서울 성동구 독서당로 441 신동아상가 101호

전화: 02-2299-3118 010-7774-3118 Email: ksn9988@nate.com

오시는 길

(수인분당선(왕십리-미금-수원) 및 신분당선(강남-미금))



분당 학회 행사장 오는길

1. 수인분당선:

왕십리-미금역-수원방면 (소요시간 약60분 ^수원역서는 40분)

2. 신분당선:(약 40분): 강남역 -양재-미금역-

3. 서울강남 고속버스 터미널 이용

- 서울3호선-양재역-신분당선 환승
- 남부터미널 이용 상동(소요시간 약 40분)

4. 서울역 이용(약1시간)

전철4호선 - 사당역(2호선 환승) - 강남역 - 신분당선환승 - 미금역

5. 미금역3번 출구는 긴계단 이고,

4번출구는 승강기가있음. 4번출구로 올라와서 왼쪽3번출구

앞길로 50m가다보면 **현대벤처빌오피스텔 입간판**에서 우회전 30m 가면 **행복문화상담코칭센터(교회)**가 보임.

환 영 사 Welcoming address



오늘 제8차 자연치유 워크숍학술대회를 개최하게 되어 진심으로 기쁘게 생각합니다. 우리 학회가 2012년 창립하여 현재까지 꾸준히 발전하여 왔습니다. CrossRef / DOI / KCI / Academia.edu /에 등재되었고, Scopus 에 등재가 진행 중입니다.

이 모두가 회원 여러분들의 뜻깊은 성원과 알찬 노력의 결과라고 믿어 의심치 않습니다. 학술대회도 꾸준히 발전하였고 워크숍학술대회도 매년 새로운 분야를 발굴하여 지속적인 발전을 거듭하고 있습니다.

학회의 워크숍에 참여를 해주시는 발표자와 참석해주신 회원 여러분께 진심으로 감사를 드립니다. 오늘날 자연치유의 “자연힐링”에 대한 관심은 전국적으로 나아가 전 세계적으로 미래 의학의 발전방향을 말해주고 있습니다.

의학적인 발전도 매우 고무적이지만 제3의 인간의 존엄성을 살리는 자연 의학의 발전은 더욱 고무적이라 할 수 있습니다.

오늘은 알찬 과제를 가지고 여러분들의 참여 속에서 뜻깊은 워크숍학술대회가 되어 주기를 바랍니다.

회원 여러분들의 더욱 알찬 성원과 발전에 기여를 부탁하면서 인사에 대신합니다.

회장 천준협 드림

사단법인 한국자연치유학회 창립총회

사단법인 한국자연치유학회
창립 총회 회순

회순	내역
시간	13:00 - 13:50
개회 선언	- 사회자 이하영 총무간사장
태극기에 대한 의례	- 사회자
회장 인사	- 천준협 회장 (KCI등재후보지 언급) - 공로상 수여(편집위원, 기타 공로자 등)
법인 창립 임시의장 선출	- 회장이 임시의장 선출
정관 심의	- 총회에서 통과
법인 대표이사(회장) 선출	- 임시의장이 진행
임원(이사)선출	- 신임 법인 회장이 사회
재산 출연사항 사업계획 및 예산심의	프린트물 참조
사무소 설치	서울 성동구 독서당로 441 신동아상가 101호
기타 토의	
다음 순은 워크숍 진행 안내	- 사회자 워크숍진행 간사 김미수 간사와 류서원 간사 소개

2020년도 제 8 차 KSN Workshop Academic Program

워크숍명칭: **몸과 마음을 자연으로 다스리는 자연치유**

일시 : 2020년 11월 14일(토) 11:00 - 18:00

접수 : 11:00 - 18:00

장소 : 행복문화상담코칭센터

점심 : 11:30 - 12:30 <학회에서 제공>

행사 사회 : 이하영 (총무간사장) 김미수(워크숍진행 간사) 류서원(학술간사)

<KSN 워크숍 학술대회 연제, 연사, 좌장 안내 >

14:00-14:10	회장 인사, 연사 및 좌장 소개
14:20-15:00	좌장: 안승일 박사(카톨릭관동대학교 산림치유학과 석좌교수) 1-연제: 아리랑 음악치유가 면역력과 우울증에 미치는 영향 연사: 유명옥 회장(서울아리랑보존회 회장)
15:10-15:50	좌장: 최원창 교수(청석자연치유연구소 원장) 2-연제: 크나이프(Kneipp)에서의 '삶의 질서'란? 연사: 홍금나 박사(제주대학교 대학원 의공학협동)
16:00-16:40	좌장: 홍성진 박사(한메디칼 상임이사) 3-연제: 전인치유 프로그램에 참여한 행복힐링 대상자들의 스트레스 변화 연사: 이하영 박사(국제신학대학원대학교 상담학과)
16:50-17:10	좌장: 이형환 교수(건국대학교/국제신학대학원대학교 저인치유전공) 4-연제: 논문작성에서의 윤리규정 연사: 김수영 교수(학회지 편집위원장)
17:10 - 토론자	종합토론 행사 : 회장의 전체 평가 모든 회원

2020. 11. 14. Workshop학술발표 Proceedings

2020 한국자연치유학회 추계워크숍학술대회 proceedings topic 1: 6-11.

제 1 발표 연제 및 발표 초록

연제: 아리랑 음악치유가 면역력과 우울증에 미치는 영향

연사: 유명옥 박사 서울 전통아리랑 보존회 회장

<발표 요지>

1. 서론

아리랑음악치유는 아리랑과 자연치유가 합쳐진 통섭(統攝), 융합의 학문이다. 아리랑 음악을 듣고, 부르고, 춤(체조)추고, 연주하며 즐기는 중에 감정을 조절하고 기의 흐름을 유도하여 우리 인체와 정신기능을 향상시켜 삶의 질과 품격을 높이며 질병을 치유하고 예방하는 아리랑문화컨텐츠이다.

면역력은 사고나 중독 혹은 물리적, 사회적 스트레스, 질병 등에 대한 대처 능력이다. 우울증은 의욕 저하와 우울감을 주요 증상으로 하여 다양한 인지 및 정신 신체적 증상을 일으켜 일상 기능의 저하를 가져오며 자살이나 혹은 조현병으로도 발전이 될 수 있는 질병이다. 우울증의 원인이 자율신경의 불균형에서 오며 면역력 또한 자율신경이 조화를 이룰 때 우리 인체는 항상성을 유지 할 수 있는 것이다.

2. 필요성

코로나19의 확산과 경제난 등으로 삶이 위협을 받고 사회는 우울하다. 자살을 세계1위는 여전하다. 자신을 지키는 면역력을 높이고 내공을 키우는 수련이 필요한 때이다.

3. 목적

황제내경에 이르기를 '不治以病 治未病'이라 했다. 이미 병인 것을 치료하지 말고 병이 아닐때 미리 예방하라는 뜻이다. 그래서 상의(上醫)는 治未病이라 했다.

우리 속담에도 '호미로 막을 것 가래로 막는다'고 했다. 지금은 가래가 아니라 포크레인을 동원해도 못 막는 경우가 허다하다. 우리의 소중한 문화유산을 활용하여 건강을 지키고 건전한 문화생활을 즐기며 내공을 다지는 인격수양을 위함이다.

4. 방법

방법은 노래부르기와 양생품새(체조) 8단계 구성이다.

(1)건강을 위한 노래부르기

- 1) 일단 척추를 세워 자세를 바로하고 호흡을 가다듬는다.
- 2) 고치법¹⁾과 회진법²⁾을 실시하여 입안이 건조하지 않도록 한다.

1) 윗니와 아랫니를 마주쳐 소리가 나게 하는 운동으로 동의보감이나 활인심방에 기록되어 노화방지와 무병장수의 양생법으로 전해 오고 있는 우리 민족의 양생술

- 3) 발음을 정확하게 한다.
- 4) 입모양을 바르게 하고 혀운동을 한다.
- 5) 호흡으로 아랫배에 힘을 잘 조절(배분) 한다.
- 6) 둥글둥글 처음에는 크게 천천히, 차츰 작고 빠르게 나선형으로 응골지게 굴러 내며 끝까지 마무리를 잘 한다.
- 7) 소리통로를 열어 성대가 무리가지 않도록 늘 수련 한다.

(2) 체조

- 제1단계- 호흡조절과 몸 풀기(폴모리아 악단 연주의 경음악)
- 제2단계 - 아리랑 기공(지압)
- 제3단계 - 아리랑 운기(맛사지)
- 제4단계 - 아리랑 통기(통기)
- 제5단계 - 아리랑 스트레칭(늘이기)
- 제6단계 - 아리랑 관절 돌리기(온몸의 주요 관절 돌리기)
- 제7단계 - 유산소운동(빠른동작)
- 제8단계 - 마무리

5. 원리

노래 부르기는 마음의 변비(분노, 화)를 밖으로 내보낸다. 내 안에서 내가 내는 소리의 공명(흔런된 소리)은 자신의 줄기세포에서 배양된 부작용 없는 천연 원천에너지이다. 고기는 물이 공기이고 사람은 공기가 물이다. 찌든 빨래를 맑은 물에 헹구어 내듯 아리랑을 부르며 내손을 약손삼아 나를 지압하고 맛사지하고 늘리고 두드리고 관절을 돌리고 유산소운동을 하며 노폐물을 밖으로 빼내는 것이다. 유산소 운동으로 체내의 병기와 사기, 탁기, 독기, 그밖의 냄새 등을 밖으로 내보내고 체온을 올려 면역력을 높인다. 몸의 변비는 몸을 움직임으로 아래로 빼낸다면 마음의 변비(화, 분노)는 위(입)의 노래로 빼내는 것이다.

ㄱ, ㅋ 은 아음으로 어금닛 소리요, 오행은 목(木)이고 음으로는 각(角) 이다.
 ㄴ, ㄷ, ㄹ, ㄷ은 설음 혀소리로, 오행은 화(火)이며 음으로는 치(徵) 이다.
 ㅁ, ㅂ, ㅍ은 순음으로 입술 소리이며 오행은 토(土)이고 소리는 궁(宮) 이다.
 ㅅ, ㅆ, ㅊ은 치음 잇소리로 오행은 금(金)이며 소리는 상(商) 이다.
 ㅇ, ㅎ은 후음으로 목구멍 소리이며, 오행은 수(水)이고, 음으로는 우(羽)이다.

2) 혀로 입안 구석구석을 양방향으로 돌려 닦고 이때 생긴 침을 세 번에 나누어 삼키는 것

ㅏ, 는 나가는 소리이며 ㅑ, 는 많이 나가는 소리이다.
 ㅓ, 는 들이는 소리이며 ㅕ, 는 많이 들이는 소리이다.
 ㅗ, 는 올리는 소리이며 ㅛ, 는 많이 올리는 소리이다.
 ㅜ, 는 내리는 소리이며 ㅠ, 는 많이 내리는 소리이다.
 ㅡ, 는 균형을 잡는 소리이다. ㅣ, 는 중심을 잡는 소리이다.

6. 결과

(1) 아리랑(민요) 부르기 비교 분석

1) 면역력(TP : Total Power)

TP는 면역력을 평가하는 지표이며 사고나 중독 혹은 물리적, 사회적 스트레스, 질병 등에 대한 대처 능력이다. 참고치가 10~29세는 7.57~9.47 Ln 이고, 30~39세는 7.36~9.27 Ln 이며, 40~49세는 7.16~9.07 Ln 이다. 50~70세 이상은 6.96~8.87 Ln 이다(IEMBIO, 2001). 수련곡을 부르는 중의 면역력에 미치는 영향의 결과는 표1에 제시하였다. 노래 부르기의 장점은 긴 호흡에 있으며 호흡은 자율신경을 조절한다. 자율신경계는 중추 및 말초신경계와 연결되어 심장과 각종 장기 및 혈관에 영향을 미치게 되며 이는 인체의 항상성을 유지하게 되고 면역력을 높이게 된다.

2) 자율신경 균형(VLF)

자율신경 균형은 호르몬 및 신진대사를 평가하는 지표로 낮을 때는 면역력 감소를 의미한다. 정상범위는 연령에 따라 10~30대는 7.04~8.98 Ln, 30~40대는 6.84~8.77 Ln 이며, 40~50대는 6.64~8.57 Ln 이고 50~70대는 6.43~8.37 Ln 이다(IEMBIO, 2001). 표 1에 결과를 제시하였다. 긴 호흡으로 부르는 아리랑 노래 부르는 저주파수대역에서 활동하는 교감신경의 에너지를 증가시키고 고주파수 대역에서 활동하는 부교감신경의 활동을 저주파수 대역으로 이동하게 만든다. 이것이 자율신경의 길항작용이다(IEMBIO, 2001). 아리랑 노래 부르는 자율신경을 조절하여 신진대사를 활성화시킨다.

3) 교감신경 활성화(LF)

교감신경은 육체적인 피로도, 체내 에너지 손실을 나타내는 지표로 신경긴장, 흥분 상태에서 정상범위보다 높게 나타난다. 저하는 피로, 나른함, 불면 등을 나타내며 LF 향진은 환경의 급격한 변화나 스트레스에 노출되어 있음을 암시한다. 교감신경은 저주파 0.04~0.15 Hz 대역에서 활동을 한다. HRV 저주파(Low Frequency) 성분 발생

기전은 교감신경, 심장미주신경, 혈압, 심박출량 등이다. 4단계로 구분하여 10~30대는 6.24~8.30 Ln, 30~40대는 6.08~8.14 Ln, 40~50대는 5.93~7.99 Ln, 50~70대는 5.77~7.83 Ln 이다(uBio 맥파, 2009). 표 1에 결과를 제시하였다. 아리랑 노래 부르기로 저주파수 대역의 에너지가 증가하여 약간의 부정맥과 저혈압으로 침체되어 있던 심장의 기능이 활성화 된다.

4) 부교감 신경 활성화(HF)

부교감신경을 정신적, 심리적 피로도 등을 나타낸다. 저하는 만성 스트레스나 위장 장애 등을 나타내며 HF 항진은 피로 우울 등을 나타낸다. 부교감신경은 고주파 0.15~0.40 Hz 대역에서 활동을 하며 HRV 고주파(High Frequency) 성분 발생기전은 부교감 신경, 미주신경, 호흡중추 등이 있다(IEMBIO, 2001). 정상범위 안에서 높을수록 좋다. 4단계로 구분하여 10~30대는 4.56~7.79 Ln, 30~40대는 4.19~7.42 Ln, 40~50대는 3.82~7.05 Ln, 50~70대는 3.45~6.68 Ln 이다(uBio맥파, 2009).

결과는 표 1에 결과를 제시하였다. 아리랑을 부르는 중에는 긴 호흡을 하게 되어 저주파수 대역의 에너지가 증가하며 고주파수 대역인 부교감신경의 활동을 저주파수 대역으로 이동하게 만들어 우리 몸의 상태를 안정적으로 만들어 준다(IEMBIO, 2001). 이는 곧 심장의 안정화와 활성화의 반복을 의미하며 자율신경의 균형인 것이다. 인체는 항상성을 유지하기 위하여 끊임없이 활동하는데 임상자의 아리랑 노래 부르기는 교감, 부교감 모두 증가하여 표준 범위 안에 들었다.

(2) 아리랑체조 수련전후 자율신경균형 비교분석

1) 교감활성

교감활성은 화를 내거나 적대감의 강도가 높아져 혈압이 상승하거나 건강한 사람은 분노, 흥분, 긴장상태에서 높게 나타난다. 임상자의 대다수가 교감신경이 표준범위에 미치지 못하고 있었다. 이는 만성 스트레스, 피로, 에너지 저하, 불면, 수면부족, 무기력 등을 나타내고 있는 것이다. 대부분의 경우 수련 후 표준범위 안에 있게 되었다.체조 수련은 자율신경을 조절하여 교감활성에 영향을 준다.

2) 부 교감활성

부교감신경은 표준 범위 내에서 높은 것이 좋다. 그러나 과도하게 활성화되면 혈관이 지나치게 확장되어 심박동이 느려지면서 과민성대장증후군 등이 일어날 수 있다. 아리랑체조는 호흡, 체온, 심박출량 등에 영향을 주고 이는 부 교감활성에 도움을 준다.

표1. 아리랑 부르기 자율신경활동 측정

항 목	자율신경 활동 지수(Ln)				
	면역 (TP)	자율신경 균형 (VLF)	교감 활성 (LF)	부교감 활성 (HF)	
참고값	6.96-8.87	6.43-8.37	5.77-7.83	3.45-6.68	
노래를 부르기 전	6.97	6.73	4.57	4.87	
본 아리랑	8.26	6.79	7.52	7.02	
전과의 차이	+1.29	+0.06	+2.95	+2.15	
정선 아리랑	7.57	6.43	5.83	6.89	
전과의 차이	+0.6	-0.3	+1.26	+2.02	
노래를 부르며	긴 아리랑	8.37	6.93	7.78	6.81
	전과의 차이	+1.4	+0.2	+3.21	+1.94
	노랫가락	7.47	6.40	6.10	6.56
	전과의 차이	+0.5	-0.33	+1.53	+1.69
관산용마	7.83	6.53	6.30	7.16	
전과의 차이	+0.86	-0.2	+1.73	+2.29	

5) 자율신경균형

과로, 급성스트레스, 불면증 등으로 자율신경의 균형이 정상범위를 벗어나면 자율신경의 실조 현상이 올수 있다. 정상범위 안에서 영향이 있었다.

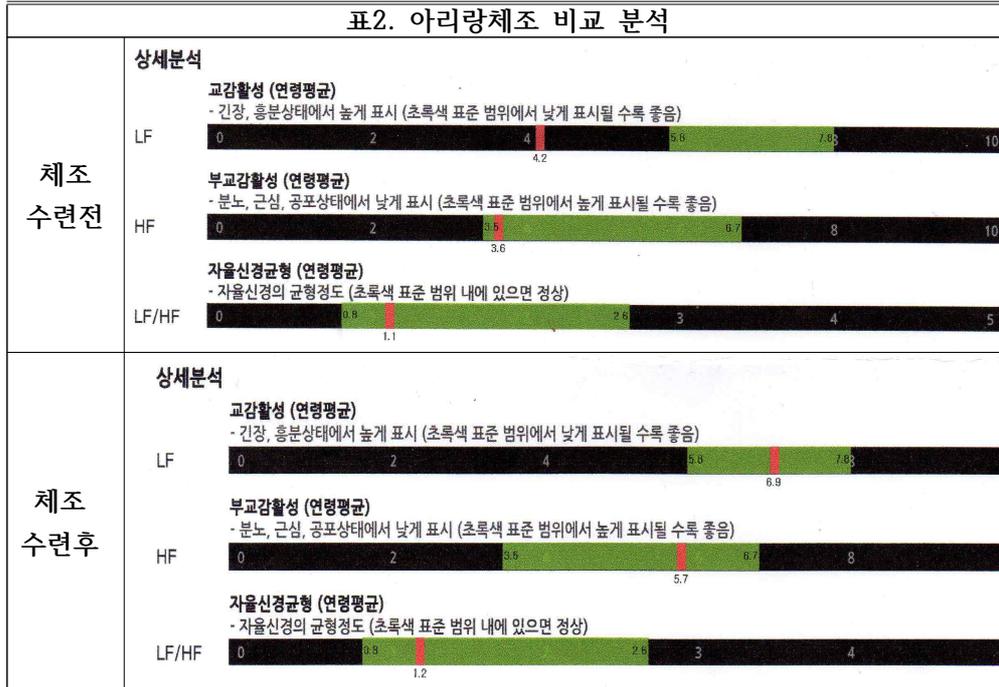
아리랑음악치유가 면역력과 우울증에 미치는 효과는 매우 긍정적이다. 세계에서 가장 아름다운 노래 아리랑은 자연치유라는 서로 다른 경계를 넘나들며 고부가가치의 문화컨텐츠 아리랑음악치유라는 이름으로 국민의 건강수명을 늘리고 의료비 부담을 줄이며 일자리 창출, 그리고 행복한 문화생활까지 유도하며 세계로 향하고 있다.

7. 제언

우리나라가 초 고령화 사회로 진입을 하면서 노인의료비가 기하학적으로 늘어나며 국가의 재앙으로 다가오고 있다. 어디서나 부담없이 할 수 있는 생활 속에서의 아리랑

음악치유는 건강한 노후를 보장하고 의료비 부담을 줄이며 건전한 문화생활과 함께 실업난 해소까지의 효과를 누리는 착한 복지라고 생각한다. 수수한 외형의 아리랑음 악치유가 건강하고 행복한 대한민국으로 가는 길에 유익하게 쓰여지고 국가의 의료비 손실을 막으면 하는 바람이다.

표2. 아리랑체조 비교 분석



교감활성은 표준범위를 벗어나 있다가 수련 후에 표준범위내에 포함되었다. 부 교감활성, 자율신경균형은 표준범위내에서 활성화 되었다.



한국자연치유학회
Korean Society for Naturopathy

2020 한국자연치유학회 추계워크숍학술대회 proceedings topic 2: 12-14.

제 2 발표 연제 및 발표 초록

연제: 크나이프(Kneipp)에서의 '삶의 질서'란?

Lebensordnung of Kneipp

연사: 홍금나(Geum-Na Hong)박사. 제주대학교 대학원 의공학협동

Dept. of Biomedical Engineering, Graduate School of Jeju National University

e-mail: gn7588@naver.com Cell. phone: 010-6789-7588

<발표 요지>

크나이프의 건강에 대한 정의는 세계보건기구의 건강에 대한 정의와도 같다. 즉 건강한 상태란 그 상황에서 자신의 능력을 최대한 발휘하고 정상적인 삶의 무게를 이겨내며, 창조적이고 생산적으로 일할 수 있고, 얼마간 자신의 공동체에 기여하는 상태를 말한다.

크나이프에서는 건강 증진을 위해서 예방에 중점을 두고 있다. 넓은 의미에서의 건강한 삶의 형태는 자신의 육체와 정신, 그리고 정서의 긍정적인 교류를 통해 얻게 된다. 그리고 직접적으로 영향을 미치는 것은 다른 사람들과의 사려 깊고 주의 깊은 교류이다. 왜냐하면 자신의 행복을 추구하는 자만이 다른 사람을 진정으로 도울 준비가 되어있기 때문이다(크나이프, 1899).

세계보건기구는 1986년 제1차 건강증진세계대회에서 건강증진이란 사람들이 자신의 건강에 대한 관리를 증가하여 건강을 개선하는 과정이라고 정의하였다.

건강의 증진은 질병을 피동적으로 회피하거나 소극적으로 방지하여서는 성취되지 않는다. 오히려 건강은 그것을 적극적으로 추구하고, 건강을 결정하는 외적 환경들, 건강의 결정 요소들을 능동적으로 관리하여, 그것들을 건강에 이롭게 변화시켜야 비로소 성취될 수 있다.

오늘날 우리의 삶은 바쁜 생활과 스트레스에 노출되어 있다. 업적과 성공에 대한 압박은 우리들의 삶을 지배하고 있기 때문에 행복과 정신적 균형, 그리고 내적 만족을 증진 시키는 삶의 자세와 태도는 매우 중요하다. 그것은 긴장과 이완의 중재, 자원과 분배에 대한 여유 등을 통하여 스트레스 극복과 사회적 능력을 향상시켜 자가 치유능력을 활성화 하는 모든 방법을 의미한다. 삶에서의 조화를 이루고 중용을 찾게 하는 것이 '삶의 질서'이다.

'삶의 질서'는 어떤 경직되고 정체되어 있는 것이 아니라 항상 새롭게 균형을 이루게 하는 것을 말한다.

'삶의 질서'는 건강한 삶을 살아가는 방법으로써의 '물', '움직임', '치유식물', '음식 섭취'의 네 개의 요소들을 포함하고 있으며, 크나이프 치유의 근간이 되는 정신건강 영역이다.

자가 치유력과 내면의 성장을 증진 시키기 위한 접근 방법으로는 Aaron Antonovsky의 건강생성, Mihaly Csikszentmihaly의 몰입, Viktor Frankl의 의미치료, Herbert Benson의 정신. 육체 의학과 Kabat-Zinn의 집중 명상 훈련, 그리고 회복탄력성의 개념으로 건강을 지키는 활동에 초점을 맞추고 있다. 이는 사람이 이미 갖고있는 능력을 활용해서 삶에 대한 의미를 발견하고, 어려움을 극복하는 데 있다.

스트레스 관리와 관련하여 건강증진개념으로 주목받고 있는 건강생성이론은 개인이 자신의 건강과 건강 결정요인에 대한 관리 능력을 증가시켜 스스로 건강 수준을 향상시켜 나가는 과정을 말한다(Binkowska-Bury & Januszewicz, 2010; Eriksson & Lindström, 2008).

사회 의학자인 Antonovsky (1987) 는 건강생성이론의 중심개념으로 통합성을 제시하였는데, 통합성은 스트레스원에 대해 적절한 개인의 내적 자원을 활용하고 조절하는 개인의 능력으로 설명할 수 있다. 통합성은 자신의 세계를 혼돈과 불확실함이 없이 일관되게 체계화하여 이해하는 인지적 요소인 이해력(comprehensibility), 비탄에 빠지기보다는 자신이 가지고 있는 자원이나 다른 것으로 스트레스에 대처하는 행동적 요소인 처리능력(manageability), 삶의 과제들은 수행할 가치가 있다고 지각하는 동기부여적 요소인 의미 부여성(meaningfulness)의 3개 하위요인으로 구성된다(Antonovsky, 1987)

Mihaly Csikszentmihaly는 무엇이 사람들을 행복하게 하는지에 관심을 두었다. 그는 진정한 기쁨은 목표에 도달하는 것이 아니라, 목표를 향해 하나씩 이루어 가는 과정이라고 했다. 인간은 행동의 요구와 마찬가지로 행동의 가능성이 높을 때 몰입이 이루어진다. 그리고 둘은 서로 균형 잡힌 관계 안에 서 있다. 몰입을 경험하기 위해서 중요한 것은, 사람이 항상 더 어려운 과제에 응해야 한다는 것이다. 몰입하는 순간에는 두려움, 걱정, 스트레스가 아니라, 무엇이건 간에 연대존재감 그리고 수용감이 존재한다.

삶의 질의 향상을 위한 첫 번째는, 우리가 매일 무엇을 하고, 무엇을 인지하는지, 그리고 행하는 활동이나, 장소, 시간 또는 사람들과 어떤 느낌이 일어나는지 등에 대해 신경을 쓸 때 존재할 수 있다.

의미치료의 창시자 Viktor Frankl은 Sebastian Kneipp와 같이 인간은 몸과 영혼과 마음의 세 차원에서 존재한다고 했다. 정신적인 차원은 사람을 형성하고, 다른 생물과 구분되게 하는 다음 사항들을 포함한다.

인격체로서의 단계, 위치를 받아들이는 단계, 선택의 자유, 가치에 대한 방향 설정 등이다. 의미치료는 삶 속에서 가치, 고통, 스트레스를 얻을 수 있으며, 그것을 받아들이고 극복하려는 자세가 중요하다고 본다. 또한 인간의 본질적 특징은 자신의 지향성이다.

인간은 무언가를 달성하고자 한다. 신체적 그리고 정신적인 기본적 욕구를 넘어서 인간은

의지와 의미로 각인된 그 자신의 존재이다. 인간은 모든 영역에서 위태로운 삶을 극복하고, 가치 있는 것으로써 경험하는 것이다. 동시에 인간은 유지와 실현을 위해 무엇인가 다른 이의 삶을 돕고자 한다. 인간이 다양한 영역과 삶의 단계에서 가치를 실현한다면, 인간은 자신의 삶을 의미 있고 만족스럽게 느끼게 된다.

회복탄력성은 사람이 지속적으로 '최고'를 느끼는 것을 의미하지 않지만, 사람이 항상 스스로 다시 좋은 것을 느낄 수 있는 힘을 활성화 할 수 있는 것이다. 스트레스에 반하는 인간의 저항력은 위험 요소와 보호 요소 사이의 관계로부터 결정된다.

질병에 대한 허약함은 저항 자원과 저항 결핍 사이의 부정적인 것으로부터 나타난다. 회복력의 요인들은 독립심, 자발성, 숙고하는 능력, 관계를 구축하고 유지하는 능력, 가치감, 감사함, 삶의 초월적 방향 설정, 창의성, 변화에 대한 도전과 발전의 기회 등이다. 회복탄력성을 증진 시키기 위해서는 스트레스에 대한 새로운 대처법을 배우고 대처 행동에 따른 조건과 방법을 찾는 것이다.

이러한 맥락에서 크나이프의 '삶의 질서'는 예방 차원의 자원 지향적, 즉 건강증진을 위한 생활 기술 혹은 사고 방법의 한 지표로 활용될 것이라고 본다.



한국자연치유학회
Korean Society for Naturopathy

2020 한국자연치유학회 추계워크숍학술대회 proceedings topic 4: 15-24.

제 3 발표 연제 초록:

연제: 전인치유 프로그램에 참여한 행복힐링 대상자들의 스트레스 변화

연사: 이하영(국제신학대학원대학교 상담복지학과)

<발표요지>

서론

최근에 들어서는 스트레스를 긍정적 또는 부정적으로 단정 지을 수 없다고 하는 주장도 있지만, 전체적인 개념 정의를 종합하면, 스트레스는 인간의 외부로부터 오는 육체적, 정신적인 부정적 영향력이라고 정의하였다(박명수, 2012). 이 입장에 대한 연구로는 스트레스 척도들은 각각 다르지만 이 척도의 형태는 다양한 생활 변화 요소들을 점수화하여서 스트레스의 정도를 객관화시키는 노력이 필요하고 전인치유적 요법이 중요하다고 하였다(천준협, 2013).

현대사회에 와서 현대 의학으로도 밝힐 수 없는 질병, 혹은 현대 의학으로도 낫지 못하는 질병들을 자연적으로 치유하려는 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(천준협, 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 한다(천준협, 2007).

Hestenes(1983)는 소그룹에 대한 특징을 다음과 같이 7가지 요소로 정의하고 있다.

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. 성숙한 인생을 살 수 있도록 성장의 방법을 제시하고, 실행할 수 있도록 돕는 자리라 하였다.

전인치유 시스템(Holistic Healing System)이란, 사람들이 인생을 살면서 부딪치는 문제들을 '영적인 문제', '감성적 문제', '지성적 문제', '관계성 문제', '육체성 문제'의 5가지 영역으로 나누어서 치유하는 자연치유 시스템을 말한다(천준협, 2007). Hartford(2008)는 소그룹을 두 사람 이상이 공동의 목적과 관심을 가지고 모여서 규범을 설정하고, 감정을 교류하며, 서로 의지하고, 단체행동을 위한 목표를 수립하고, 응집력을 발전시킴으로써 그들 자신을 다른 집단과 구별하는 한 집단으로 정의한다. Johnson & Johnson(1991)은 소그룹은 상호작용을 통해서 소속감을 가지며, 공동의 흥미를 가지고 있고, 서로 영향을 주며, 그룹 속에서 보상을 발견해서, 공동의 목적을 추구하는 것이라고 정의하였다.

채이석 등, 2005)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. 채종성(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.

천준협(2007)이 개발한 전인치유 프로그램인 '행복힐링모임(Holistic Healing System)'은 소

룹의 특징과 전인적 접근, 인지치료, 현실치료를 통해서 영성적, 감성적, 지성적, 관계성적, 육체성의 문제를 통합적으로 해결해주는 프로그램이다. 사람들이 인생을 살면서 부딪치는 문제들을 다음과 같이 5가지로 나누고 있다. ① '영적인 문제'이며, 이것을 해결하는 것이 '영성치유'라고 하였다. ② '감성적 문제'이며, 이를 치유하는 것을 '감성치유'라고 하였다.

셋째, Hestenes(1983)는 소그룹에 대한 특징을 다음과 같이 7가지 요소로 정의하고 있다.

첫째, 소그룹은 '의도적인 모임'이다. 우리가 말하는 소그룹은 강요된 모임이 아니다. 새로 시작되는 소그룹 모임을 소개받는 사람이 스스로 결정해서 소그룹에 참여하는 모임이다.

둘째, 소그룹은 '얼굴과 얼굴을 맞대고' 모이는 모임이다. 의사소통에는 언어적인 것과 비언어적인 것이 있다. 통계적으로 볼 때, 모든 의사소통의 90%는 비언어적인 관계에서 이루어진다. 그러므로 사람들이 한 자리에 모여 앉을 때, 서로가 서로의 얼굴을 마주할 때 더욱 원만한 의사소통을 이룰 수 있다.

셋째, 소그룹은 '3명에서 12명'이 모이는 모임이다. 모임의 인원이 12명을 넘게 되면 분위기가 분산되어서 의사소통이 어렵게 된다. 따라서 모든 사람이 대화에 적극적으로 참여하는데 어려움이 생겨서, 모임의 효과성과 역동성이 떨어진다. 소그룹 참가자가 7명이 넘는 경우, 성경공부를 진행할 때는 4명씩 나누어서 모임을 더 작은 모임으로 나누어야 한다. 그 이유는 모든 사람을 참여시키고 제 시간 안에 모임을 끝낼 수 있도록 하기 위함이다.

넷째, 소그룹은 '정해진 시간에' 모이는 모임이다. 그룹이 견고하게 된 다음에는 융통성 있게 모임 수 있지만, 모임을 시작하고 나서 처음 몇 주 동안에는 반드시 매주 모임을 가져야 모임을 지속할 수 있다.

다섯째는 소그룹은 '동일한 목적'을 가지고 모이는 모임이다. 정확한 목적과 방향성이 없는 소그룹을 시작하게 되면 그 모임은 반드시 흔들린다. 소그룹의 목적을 설정하기 위해서는 '우리는 왜 여기 있는가?', '우리는 무엇을 하고자 하는가?'라는 두 가지 질문을 확인하면 된다.

여섯째, 소그룹은 '발견'을 위한 모임이다. 소그룹에 참여하는 구성원들이 소그룹 모임을 통해서, 원함을 해결하도록 해야 한다. 인생에서 낙심한 자, 행복하기를 원하지만, 그 방법을 모르는 자들이 소그룹에 참여하여 진정으로 행복한 삶이 무엇인지 알게 해 주어야 한다.

일곱째, 소그룹은 '성장'을 위한 모임이다. 성숙한 인생을 살 수 있도록 성장의 방법을 제시하고, 실행할 수 있도록 돕는 자리이다.

천준협(2007)이 개발한 '전인치유 시스템(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.

천준협(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'이라고 한다.

본 연구의 전인치유 프로그램은 Hestenes(1983)의 소그룹의 7가지 특징과 천준협(2007)의 전인치유시스템의 5가지 분야를 접목해서 만든 '전인치유 프로그램(Holistic Healing Program)'으로 변환하였다. 인생에서 부딪치는 영적, 감성적, 지성적, 관계성, 그리고 육체의 영역에서 문제를 해결할 수 있는 가치를 다루는 소그룹 형태의 집단상담이다.

이런 모임의 요소를 가지고 스트레스 상황에서 힘든 삶을 살아가고 있는 참여자들에게 전인치유적 방법으로 칭찬, 격려 그리고 축복으로 참여자들이 세상에 태어나서 한 번도 받아보지 못한 대우를 받아서 감동과 행복감에 젖어 자신의 인생을 돌아보고 자신의 인생을 행복하게 살도록 돕는 것이다(천준협, 2007).

본 연구의 목적은 행복힐링소모임을 통해 '전인 치유 프로그램을 수행한 대상자 62명의 스트레스 변화'에 대한 연구를 하는 것이었다.

재료 및 방법

1. 연구설계

이 연구는 '전인치유 프로그램(Holistic Healing Program)'인 '행복힐링모임' 참여자의 스트레스 감소에 미치는 효과 검증을 위한 실험설계(Pre-Experimental Design)연구로서, 단일집단 사전-사후 변화를 측정하여 차이를 평가하였다.

2. 연구대상 선정 및 절차

수도권에 거주하는, 특별한 질병이 없는 건강한 일반인들을 대상으로 하였다. '행복힐링모임' 프로그램 참가자 모집 공고를 해서, 신청한 일반인들에 한해서, 참가신청자 80명을 대상으로 실험을 진행하였다. 대상자 선정기준은 ① 특별한 질병이 없는 건강한 자, ② 연구의 취지를 이해하고, 스스로 참여를 서면 동의한 자, ③ '행복힐링모임' 프로그램 수행이 가능한 자로 선하였다. 대상자의 전체적 분포는 Table 1에 제시하였다.

Table 1. 연구참여 대상자들의
성별 및 나이별 분포

구분	특징	명	비율(%)
남 자		15	24.2
여 자		47	75.8
합 계		62	100
나이 (세)	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
합 계		62	100

3. 실험 및 측정도구

1) '행복힐링모임' 프로그램 실험도구

본 연구의 실험도구로서 '소그룹 전인치유 프로그램(Holistic Healing Program to Small Group)'인 '행복힐링모임' 프로그램을 사용하였다(천준협, 2007). 이것은 '행복힐링모임' 프로그램을 통해서 참여자 스트레스 감소에 대한 변화를 검증하고자 하였다. 자세한 프로그램의 내용은 <표 8~ 15>에 제시되었다.

설문지를 이용한 자료수집 절차는 대상자 모집, 사전 일반적 특성과 스트레스 상태 조사, 행복 프로그램을 주1회 총4회를 매회 90분씩 제공하고, 매회 30분씩 평가하였다. 프로그램 수행 후에 스트레스 변화 상태를 설문으로 조사하였다.

2) 스트레스 측정 테스트(Stress Reponse Scale)

스트레스 측정을 위해서 고경봉, 박종규, 김찬형(2002)에 의해 국내에서 개발된 것을 최승미, 강태영, 우종민(2006)에 의해 수정하였고, 천준협(2013)이 재수정한 것을 사용하여 설문 조사를 하였다. 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.

3)사회심리적 스트레스(PWI- SF) 평가 테스트 (PWI)

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 천준협(2013)이 재 수정한 것을 사용하여 설문조사를 하였다.

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.

4)스트레스 대처방식 척도(The Way of Stress Coping Checklist)

스트레스 대처방식 척도는 Lazarus & Folkman (1984)이 개발한 ‘스트레스 대처방식 척도’의 67개 문항을 Kim & Lee (1985)가 재구성한 62개 문항의 척도로 설문조사 하였다.

5) 기분상태 측정 테스트(Profile of Mood Status)

기분상태 측정은 McNair, Lorr & Droppleman(1992)이 개발하였다. 이를 신윤희(1996)가 한국 문화에 맞도록 수정하여 타당화시킨 도구로 설문하였다. 각 문항은 부정적 기분상태의 요인에서는 26문항과 긍정적 기분상태의 요인에서는 8문항으로 총 34문항으로 구성되어 있다.

4. 행복힐링모임 프로그램의 전체적 구성

본 연구를 수행하는데 있어서 사용된 ‘행복힐링모임’ 프로그램은 천준협(2007)이 개발한 것을 사용하였다.

본 프로그램에서 ‘행복힐링모임’ 프로그램은 도입 단계, 촉진 단계, 작업 단계, 종결 단계로 진행 구성으로 되어 있으며, 전체 3회기로 구성되었다. 매 회기의 소요시간은 90분 정도로 구성되었다(Table 2).

Table 2. 행복힐링모임 프로그램의 진행구성 요인

단계	상담과정	회기	내용
도입	상담환경 조성	1	친밀감 형성하기
촉진	1. 욕구탐색	2	내가 진정 필요로 하는 것을 알라.
		3	내가 진정 원하는 삶을 살라.
작업	2. 행동탐색	4	타인이 진정 필요로 하는 것을 알라.
		5	나를 힘들게 했던 사람들을 이해하라.
	3. 자기평가	6	이제부터 나도 행복해도 된다.
7		이제부터 내 인생은 내가 선택한다.	
종결	4. 적용계획	8	현실에서부터 행복하기

5. ‘행복힐링모임’ 프로그램 4회기의 단계별 활동내용

본 프로그램의 단계별 활동내용은 도입, 전개, 마무리의 3단계 등 총 8단계가 세부적으로 구성되었다. Table 3은 1회기로서 ‘친밀감 형성하기’ 프로그램이다.

Table 3. 1회기-친밀감 형성하기

1회기 주제: 친밀감 형성하기				
목표	초청자와 친밀감을 형성하고, 참여자의 스트레스를 감소 시켜서 행복감을 느끼게 한다.			
준비물	음악(음향기기, 곡목: 행복힐링모임 주제가 사용), 간단한 다과, 행복모임 주제가 가사지			
활동	분	세부순서	분	내용
도입	10	전체설명	5	행복힐링모임에 대한 기대심 이야기하기
		도입	5	참여자의 원함 파악하기
전개	65	자기소개	15	자기소개하기(환호박수)
		칭찬요법	30	소중한 옆의 사람의 장점과 그 근거 칭찬하기
		교제나눔	20	행복에 대한 삶의 변화 이야기와 그 원리 나누기
마무리	15	피드백	15	느낀 점, 깨달은 점, 실천다짐 나누기

Table 4는 2회기는 ‘내가 진정 원하는 삶을 살기’ 프로그램이다.

Table 4. 2회기-내가 진정 원하는 삶을 살기

3회기 주제: 내가 진정 원하는 삶을 살라.				
목표	참여자가 자신이 진정 원하는 삶을 이야기해서 원하는 삶을 살도록 그 원리를 통해서 행복 느끼기			
준비물	음악(음향기기, 곡목: 행복힐링모임 주제가 사용), 간단한 다과, 행복모임 주제가 가사지			
활동	분	세부순서	분	내용
도입	10	전체설명	5	행복힐링모임에 대한 기대심 이야기하기
		도입	5	그동안 어떻게 지냈는지 이야기나누기
전개	65	나눔	15	내가 진정 원하는 삶이 무엇인지를 나누기
		칭찬요법	30	소중한 옆의 사람의 장점과 그 근거 칭찬하기
		교제나눔	20	진정 원하는 삶에 대해 이야기 나누고, 그 원리 나누기
마무리	15	피드백	15	느낀 점, 깨달은 점, 실천다짐 나누기

Table 5는 3회기로 ‘내가 진정 원하는 삶을 살기’ 프로그램이다.

Table 5. 3회기 - 이제 나도 행복해도 된다.

6회기 주제: 이제 나도 행복해도 된다.				
목표		참여자가 행복했던 시절을 이야기 나누고, 늘 행복한 인생을 살도록 한다.		
준비물		음악(음향기기, 곡목: 행복힐링모임 주제가 사용), 간단한 다과, 행복모임 주제가 가사지		
활동	분	세부 순서	분	내용
도입	10	전체 설명	5	행복힐링모임에 대한 기대심 이야기하기
		도입	5	그동안 어떻게 지냈는지 이야기나누기
전개	65	나눔	15	가장 행복했던 일을 생각하고 이야기 나누기
		칭찬 요법	30	소중한 옆의 사람의 장점과 그 근거 칭찬하기, 집중 칭찬 해 주기
		교제 나눔	20	가장 행복했던 일을 생각하고 본인이 행복해도 된다는 것을 허용하게 하고, 그 원리를 나누기
마무리	15	피드백	15	느낀 점, 깨달은 점, 실천다짐 나누기

Table 6은 4회기로 '현실에서부터 행복하라'라는 프로그램이다.

Table 6. 4회기-현실에서부터 행복하라.

8회기 주제: 나를 힘들게 했던 사람들을 이해하라.				
목표		참여자가 자신 혼자만 행복하는 것이 아니라, 현실에서 타인과 행복하게 살도록 한다.		
준비물		음악(음향기기, 곡목: 행복힐링모임 주제가 사용), 간단한 다과, 행복모임 주제가 가사지		
활동	분	세부 순서	분	내용
도입	10	전체 설명	5	행복힐링모임에 대한 기대심 이야기하기
		도입	5	그동안 어떻게 지냈는지 이야기나누기
전개	65	나눔	15	마음만 행복한 것이 아니라. 행복하기 위한 요소들을 나누기
		칭찬 요법	30	소중한 옆의 사람의 장점과 근거 칭찬하기 집중 칭찬 해 주기 집중 환호해 주기
		교제 나눔	20	-옆 사람과 행복했던 일을 생각하고 나누어 함께 행복을 누리게 하여 관계행복을 누린다. -관계행복을 위한 원리를 나누기
마무리	15	피드백	15	느낀 점, 깨달은 점, 실천다짐 나누기

6. 자료처리 및 분석 방법

추출된 데이터는 IBM SPSS 25.0 로 전산처리했으며, 효과검증을 위해서 대상자들의 프로그램 수행전 사전과 사후 비교를 하기 전에 Q-Q도표법을 통해서 정규성 검정을 실시해서 분포의 정규성을 확인한 후, 대상자의 수행전 전 및 후 비교는 t-검정으로 실시하였다.

결과 및 고찰

1) '행복힐링모임'이 스트레스 변화에 미치는 영향

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 7에 제시하였다. '신체적 반응' 항목에서는 사전에 측정된 평균치는 28.903점, 사후는 10.645점이었다. '우울' 요인에서는 사전에 측정된 평균수치는 28.693점, 사후는 8.951점이었다. '분노'요인에 미치는 영향은 사전에서는 평균 측정치는 10.645점, 사후에는 6.774점이었다. 이상의 요인은 사전 및 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 소규모 행복힐링모임 프로그램의 수행이 인체의 스트레스로 나타나는 신체적인 반응, 우울 및 분노 요인에 효과적으로 감소하는 작용이 있었다고 판단이 된다.

Table 7. 행복힐링모임 프로그램이 스트레스 요인에 미친 영향

구 분	평균		표준화 편차		t	p*
	사전	사후	사전	사후		
신체적 반응	28.903	10.645	9.907	3.095	14.367	.000***
우울	28.693	8.951	9.112	2.138	16.928	.000
분노	17.645	6.774	4.676	1.787	16.688	.000
스트레스의 척도 합계	75.241	26.371	21.823	6.098	17.223	.000***

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

2) '행복힐링모임'이 사회심리적 스트레스 변화에 미치는 영향

'행복힐링모임' 프로그램 수행 전후에 사회적 스트레스에 미치는 영향은 Table 8에 제시하였다. '우울증과 불안 요인' 항목에서는 사전에 측정된 평균치는 13.516점, 사후는 3.451점이었다. '사회적 역할수행 및 자기 신뢰 요인'의 사전에 측정된 평균수치는 6.112점, 사후는 1.322점이었다.

'수면장애 및 우울' 요인에 미치는 영향은 사전에서는 평균 측정치는 6.274점, 사후에는 2.032점이었다. '일반 건강 및 활력' 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 총합계'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 활력에 효과적으로 스트레스를 감소하는 작용이 있었다고 판단이 된다.

Table 8. 행복힐링모임이 사회심리적 스트레스 감소에 미치는 영향

구 분	평균		표준화 편차		t	p*
	사전	사후	사전	사후		
우울증과 불안	13.5161	3.4516	4.44914	3.06047	14.438	.000***
사회적 역할수행 및 자기 신뢰	6.1129	1.3226	2.24050	1.25155	14.762	.000
수면장애 및 우울	6.2742	2.0323	2.18166	1.77383	11.865	.000
일반 건강 및 활력	8.4032	2.2903	2.11520	1.67319	16.388	.000
사회심리적 스트레스 합계	34.3065	9.0968	9.96813	6.45212	15.638	.000***

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

3) 스트레스 대처방식 변화에 미치는 영향

‘행복힐링모임’ 프로그램 수행 전후에 ‘스트레스 대처방식 변화’에 미치는 영향은 Table 9에 제시하였다.

‘문제 중심적 대처 요인’ 항목에서는 사전의 평균 수치는 44.032점, 사후에 68.096점이었다. ‘사회적 지지 추구 요인’의 사전 평균 수치는 13.387점, 사후는 19.580점이었고, ‘정서 완화적 대처 요인’의 항목에서는 사전의 평균 수치는 51.274점, 사후는 74.741점이었으며, ‘소망적 사고 대처 요인’의 사전 평균 수치는 27.838점, 사후는 39.241점이었다. 이상의 모든 항목에서 유의성이 있게 높게 나타났다(p<.000).

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

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

Table 9. 행복힐링모임이 스트레스 대처방식 요인에 미치는 영향

구 분	평균(점)		표준편차(점)		t	p*
	사전	사후	사전	사후		
문제중심적 대처	44.0323	68.096	11.612	9.260	-11.761	.000***
사회적 지지 추구	13.3871	19.580	3.549	3.513	-9.529	.000
정서 완화적 대처	51.2742	74.741	11.341	9.596	-10.703	.000
소망적 사고 대처	27.8387	39.241	6.1222	5.982	-9.628	.000
합계	136.5323	201.661	28.4741	25.321	-11.538	.000***

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

4) 기분 상태 변화에 미치는 영향

‘행복힐링모임’ 프로그램 수행 전후에 ‘기분 상태 변화’에 미치는 영향은 Table 10에 제시하였다. ‘기분상태 변화’의 요인 중에 ‘불안-우울 요인’ 항목의 사전의 평균 수치는 42.758점, 사후에는 77.387점으로 증가하였다. ‘활력 요인’의 사전 수치는 17.209점이었고 사후는 27.209점으로

10점이 증가하였다. '분노 요인'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 통계적으로 유의한 차이를 보이었었다($p < .000$)(Table 10).

따라서, 기분 상태 변화 요인인 불안-우울, 활력 요인, 분노 요인은 행복힐링모임 프로그램의 수행으로 점수가 높아지는 효과가 크게 작용하였다고 판단한다.

Table 10. 행복힐링모임 수행이 기분 상태 변화에 미친 영향

구 분	평균(점)		표준 편차(점)		t	p*
	사전	사후	사전	사후		
불안-우울 요인	42.758	77.387	16.784	9.090	-14.112	.000***
활력 요인	14.209	27.209	4.676	4.848	-14.392	.000
분노 요인	12.483	19.387	4.291	1.297	-11.777	.000
합계	69.451	123.983	23.769	14.215	-14.627	.000***

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

결론

본 연구의 목적은 행복힐링소모임을 통해 '전인 치유 프로그램을 수행한 대상자 80명의 스트레스 변화'에 대한 연구를 하는 것이었다. 사용한 방법은 전인치유 프로그램을 주당 1회씩 8주간, 1회 90분으로 구성되었으며, 8회기에 걸친 단계별 내용과 회기 및 주제, 그리고 내용을 기록하였다. 일반인에게 적용할 수 있도록 개발한 전인치유 프로그램은 회기별로 '도입-전개-마무리'의 세부적 3단계로 구성되었다. 연구한 결과는 다음과 같다.

1. 행복힐링모임 프로그램 수행 후에 스트레스에 미치는 요인의 총합계는 사전의 평균치는 75.231점, 사후의 평균치는 26.371점으로 유의성이 있게 감소하였다($p < .000$).

2. '사회심리적 스트레스 총합계'는 사전에서는 평균 측정치는 34.306점, 사후에는 9.096점으로 유의하게 감소하였다($p < .000$).

3. '스트레스 대처방식'의 총합계는 사전은 136.532점, 사후는 201.661점으로 사후에 유의하게 높게 나타났다($p < .000$).

4. 기분 상태 변화의 사전 수치의 합계는 69.451점이었고 사후의 합계는 123.983점으로 높게 증가하여 통계적으로 유의한 차이를 보이었다($p < .000$).

결론적으로 행복힐링소모임을 통해 '전인치유 프로그램을 수행한 대상자에게서는 스트레스가 효율적으로 유의하게 감소하는 경향을 보이어서 본 프로그램이 매우 유용한 자연치유적 요법 중의 하나라고 판단되었다.

참고문헌

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. Swindon, Wills.

Johnson, D.W., and F.P. Johnson. 1991. Joining together: Group theory and group skills (4th ed.). Prentice-Hall, Inc.

Quick, J.C., and C.D. Spielberger. 1994. Walter Bradford Cannon: Pioneer of stress research. Int. J. Stress Manage 1: 141-143. doi.org/10.1007/BF01857607

Selye, H. 1956. The stress of life. N.Y.: Mac Graw-Hill. 22:887-901.

Selye, H. 1976. The stress concept. Can. Med. Assoc. J. 115(8): 718. PMID: PMC1878840 PMID: 20312787



한국자연치유학회
Korean Society for Naturopathy

제 4 발표 연제 초록:

연제: 논문작성의 윤리성

연사: 김수영 교수(학회 편집위원장)

● - “연구윤리 규정”의 총칙을 기재- ●

제1장 총칙

제1장(근거) 윤리위원회 설치는 본 학회 정관 제1장 제4조에 따라 본 학회의 각종 사업 수행에 따라서 생길 수 있는 윤리 관련 문제들을 처리하기 위하여 윤리위원회(이하 ‘위원회’라 한다)를 둔다.

제2장(목적 및 기능) 본 위원회는 연구, 교육, 출판 등 본 학회 또는 회원의 학술활동 전반에 걸친 연구윤리 관련 문제를 다룬다. 이 규정은 연구윤리 및 진실성 확보를 위한 절차와 그 업무수행을 위한 위원회의 설치 및 운영에 관한 사항을 규정함을 목적으로 한다.

제3조(적용대상) 이 시행규정은 본 학회지에 투고하는 연구자를 대상으로 수행하거나 그에 참여하는 자에게 적용한다.

제4조(적용 범위) 연구윤리 확립 및 연구 진실성 검증과 관련된 사항은 이 규정에 따른다. 윤리심의내용은 교육부의 “연구윤리 확보를 위한 지침”(개정 2012. 8. 1. 교육과학기술부 훈령 제260호)에 준해서 윤리 시행 세칙 및 Cambridge COPE guidelines에 따라 정하였다.

제5조(연구 부정행위의 범위)

1. 연구 부정행위(이하 “부정행위”라 한다)란 연구의 제안과 수행, 연구결과의 보고 및 발표 등에서 행하여진 다음 각호의 행위를 말한다.

- 1) 존재하지 않는 데이터 또는 연구결과 등을 허위로 만들어 내는 행위
- 2) 연구 재료·장비·과정 등을 인위적으로 조작하거나 데이터를 임의로 변형·삭제함으로써 연구 내용 또는 결과를 왜곡하는 행위
- 3) 창의적인 타인의 연구 내용이나 연구결과 등을 정당한 승인 또는 인용 없이 도용하는 표절행위
- 4) 연구 내용 또는 결과에 대하여 과학적·기술적 공헌 또는 이바지를 한 사람에게 정당한 이유 없이 논문 저자 자격을 부여하지 않거나, 과학적·기술적 공헌 또는 이바지하지 않은 자에게 감사의 표시 또는 예우 등을 이유로 논문 저자 자격을 부여하는 부당한 논문 저자 표시행위
- 5) 본인 또는 타인의 부정행위 혐의에 대한 조사를 고의로 방해하는 행위
- 6) 학계에서 통상적으로 용인되는 범위를 심각하게 벗어난 행위
- 7) 기타 제2항의 위원회가 자체적인 조사 또는 예방이 필요하다고 판단되는 부정행위

2. 제15조의 행위에 관한 본 학회의 자체조사를 위하여 학회 내에 연구윤리위원회(이하 “위원회”라 한다)에서 심의한다.



< 후원단체의 자연치유 관련 산업현장 소개 >



설립 목적: “자연이 주는 순수한 힘을 지향합니다. 유기농 건강식품기업”
 사업 철학 및 공정:

우리 몸은 먹고 흡수한 것에 대해 정직하다. 무엇을 먹는
 냐에 따라 신체능력이 저하되기도 하고, 어떨 땐 흡수한 영
 양 이상의 반응으로 신체가 활발히 회복되기도 한다.

하이그린팜은 자연이 주는 회복력을 믿고 극대화하기 위
 해 끊임없이 연구하는 기업이다.

“한국인의 암 발병률 1위, 위암” 위암이 발생하는 원인 중
 75%가 바로 잘못된 식습관에 있다. 맵고 짠 음식은 위 점막을
 손상시켜 발암물질의 침투를 쉽게 만든다. 이렇게 약해진 위 점막을 보호하고 강화하
 는 데엔 양배추와 브로콜리가 굉장히 효과적이다. 두 재료의 성분은 미국 FDA에서도
 권장할 정도로 중요한 영양 성분이 풍부하게 함유되어 있다.



하이그린팜
 김도연 연구소장

“양배추 브로콜리 진”이 높게 평가받는 이유”열에 약한 양배추를 팔팔 끓여 즙으로 만드
 는 1차원적인 증탕 제조 방식에서 완전히 벗어난, 차별화된 저온숙성 제조공법을 개발해 양배추
 원액을 진하게 추출하여 재 숙성하여 맛을 냈다.



양배추-브로콜리 진의 상표와 상품



레몬디톡



블루베리



양파 통흑마늘



홍심베타글루칸



S-라인 해톡



올가바이오 노니

홈피주소: <http://www.higreenfarm.co.kr>

서울사무소: 서울시 금천구 디지털로9길 32, B동 501호(가산동, 갑을그레이트밸리)

본사: 광주광역시 서구 상무화원로21 이정빌딩 2층

전화번호: 1600-2648 Fax: 02-2631-3756

풀무원
복합주

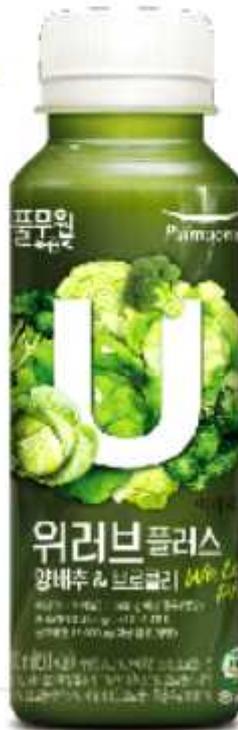
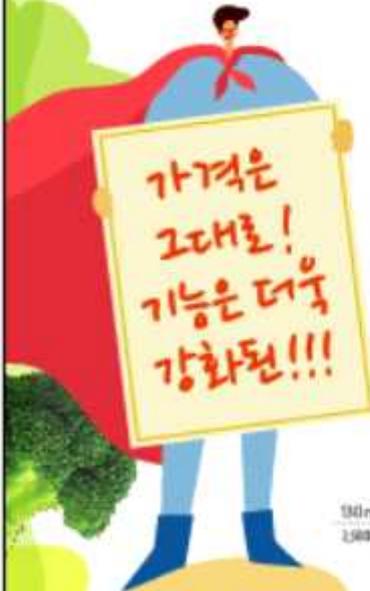
Pulmuone
풀무원복합주

정기 음용고객 25,000명의 선택*
속 편한 하루! 건강U턴 프로젝트!

위러브플러스

양배추 & 브로콜리

We Love Plus+



비타민U[®]로 속 편하게!

양배추즙을 고르는 기준은 비타민U[®] 국내 녹음 최고로 함량을 보존합니다. (1,400세 / 병당 10%)

기능은 더욱 플러스!

저희 개발한 <위러브 에체 알로투레>의 기능들 더욱 강화했습니다.

*특허출원번호: 10-2014-0144688

양배추즙을 맛있게!

풍부한 생즙에 맛있는 과즙을 더해 달아 부담없이 드실 수 있습니다. (병당 10% 52.2%)

2014년 4월 평균 판매량 기준

400ml UMMGO량?

양배추, 브로콜리, 케일, 사과, 감귤, 사과즙과 레스에서 추출된 천연 당밀로 우리 신체에 매우 가치 있지만 기능을 저해, 특히 속 편한 저우용 알로투레 도움을 드립니다.

150ml
1.500개

☎ 전화해 주시면 자세히 안내해 드리겠습니다.

풀무원의 가격에 최선을 수행해 버겠습니다.

☎ 고객센터번호 : 080-820-0393
www.pulmuonegrainjuice.com

풀무원복합주: 무척가래를 준수합니다
음용기간 확인하여 식품안전에 유의하세요

제조원 / 유통원(판매처명) : 풀무원복합주

THE 밀크

Microbiotic!

매크로바이오틱 저온살균



자연의 순수함을 전합니다!

1 매크로바이오틱 저온살균 공법(MLH)



자연에 최대한 가깝게 영양소를 보존하기 위해 프리미엄 무항생제 인증 목장 우유에 온도, 시간, 유속 등을 제어하여 우유 내 락토페린, 유산균 등의 영양소를 최대한 보호합니다.

2 무항생제(친환경)인증 목장 + 1A등급 우유



젖소의 사육환경, 먹이는 사료와 물까지 관리되는 무항생제 인증 목장의 원유로 세균수 최고 1A등급 보다 6배 높은 관리 기준을 적용합니다.

3 자기방어 및 소화흡수 (락토페린 + BB-12®)



자기방어 능력을 생각한 락토페린과 세계적 명성의 프로바이오틱스 유산균 BB-12를 더해 소화 흡수력을 지원합니다.

(한국대학교는 1987년부터 최상의 유제품 생산을 위해 '건강대학교 식품공장'을 직접 운영해 오고 있습니다. 유통기한: 2024.08.18 | 건강유업-건강유업에 대한 인권을 존중하는 당사 홈페이지 내 제품선택 가이드 | 건강유업의 '프리미엄'을 통해 제1의 신선함을 전해드립니다.)

Corico바이오 인터내셔널

회장 박상민



Corico회사는 의욕적으로 새로운 스타일의 항균 마스크를 개발하여 판매중이며. 마스크색이 색색이며 일주일정도 사용하면서 색깔이 연해지면 버리면 된다.

-항균성은 ~99.9%나 된다고함.

-머리나는 특수제품도 개발 판매 중

김민주 박사 무지개칼라라 테라피 연구소 장소: 창원시

"나는 빛이요 길이요 생명이요" (The Light, Earth, Sea, Stars, Rainbow Light is the source of life.)

무지개칼라라 테라피는 눈목의 사랑의 리더십으로 탄생하다

"Rainbow" 무지개

김민주 박사의 무지개칼라라 테라피 & 무지개칼라라 테라피 연구소



www.hohs.co.kr

36.5도를 지키는 사람들..

(주)하헌주온열건강과학

신체가 냉해진 상태에서는 자기면역력이 약화된 체로 상승하지 않아 질병에 대한 저항력이 떨어집니다. 주열을 통하여 필요한 몸 속 깊은 곳까지 열을 효과적으로 주입하는 것이 가장 좋은 방법입니다.



가인용 주열기/KM-2000



가인용 주열기/OCN-K



휴대용 주열기/히트엔젤



오카니와 추리산 돌침대



아미노산/ARC5000

Hohs
HEALTH OXYGEN AND HEALTH SCIENCE
(주)하헌주온열건강과학

서울특별시 구로구 구로동 코오롱디지털타워빌딩1차 509호
Tel.02-3142-6870 / Fax.02-3142-6873

문의전화. 02-3142-6870

KSN 학회 중요행사 이모자모 앨범



2013년도 총회모습



2013년도 워크숍 모습



2014년도 총회 모습



2015년도 총회 모습



2015년도 총회 모습



2015년도 워크숍모습



2016년도 워크숍 모습



2016년도 5월 총회 모습



2017년도 5월 총회 모습



2017년도 9월 제주도Workshop 모습



2018년 5월 총회 모습



2018년 5월 총회 모습



2018년 5월 총회 모습



2018년 5월 총회 모습



2019년 5월 총회 모습



2019년 5월 총회 모습



2019년 11월 워크숍 모습



2020년 5월 정기총회 모습

★학회의 로고의 상징의 해설★

1. 중앙의 8방 붉은 빛살 : 태양의 빛이 온 누리에 발하며,
온 몸의 열기의 혈액이 순환하여,
온 누리에 치유의 맘을 밝히는 의미
2. 초록 테 : 푸르른 대자연의 치유
3. 흰색바탕 : 맑고 깨끗하여, 아무런 해가 없는 자연치유
4. 빛 끝의 노란색 : 마음, 몸, 정신의 안정을 의미한다.

