

미자립교회 목회자의 스트레스와 자존감에 관한 통합예술심리치료 프로그램 개발 및 효과*

Development and Effectiveness of an Integrative Art Psychotherapy Program on Stress and Self-Esteem of Pastors of Dependent Churches

1차원고접수: 2024.01.10. 수정원고접수: 2024.02.28. 최종게재결정: 2024.03.18.

박보실¹ · 김밀양²

¹광신대학교 대학원 통합예술심리
치료학과, 상담학 박사

²광신대학교 대학원 통합예술심리
치료학과, 교수

Park, Bo Sil¹

Kim, Mill Yang²

^{1,2}Dept. of Integrative Art
Psychotherapy Graduate School
of Kwangshin University

국문초록 본 연구는 미자립교회 목회자의 스트레스와 자존감에 관한 통합예술심리치료 프로그램 개발 및 효과검증을 목적으로 한다. 이를 위해, J도 소재의 50대 후반에서 70대 초반의 미자립교회 남녀 목회자 9명을 대상으로 감정, 신체, 인지, 행동 측면의 스트레스 반응감소와 스트레스 대처능력 및 자존감 향상을 위한 통합예술심리치료 프로그램 개발과 실시 후에 양적, 질적 방법으로 그 효과를 검증하였다. 그 결과, 양적 측면에서 스트레스 반응의 감소와 스트레스 대처능력 및 자존감에 유의한 향상을 가져왔으며, 질적 측면에서도 의미 있는 변화가 도출되었다. 이와 같은 결과는 본 프로그램이 미자립교회 목회자의 스트레스 반응을 감소시키고, 스트레스 대처능력과 자존감을 향상시키는 데에 타당하고 적합한 프로그램으로 의미 있는 첫발자국을 댄 연구임을 시사한다고 할 수 있다. 또한, 추후 미자립교회 목회자 뿐만 아니라, 다양한 상담현장에서 스트레스로 인한 심리적 장애의 예방과 스트레스 대처능력 및 자존감을 향상시킴으로써 건강한 삶을 영위해 갈 수 있도록 노력하는 프로그램이 될 것을 기대한다.

주요어 미자립교회 목회자, 스트레스 반응, 스트레스 대처능력, 자존감, 통합예술심리치료

Abstract The purpose of this study is to develop and verify the effectiveness of an integrative art psychotherapy program on stress and self-esteem of pastors of dependent churches. To this end, 9 male and female pastors of independent churches in their late 50s to early 70s in J Province were tested by quantitative and qualitative methods after developing and implementing an integrative art psychotherapy program to reduce stress response in terms of emotional, physical, cognitive, and behavioral aspects, and to improve stress coping ability and self-esteem. As a result, there was a reduction in stress response in quantitative terms, a significant improvement in stress coping ability and self-esteem, and a significant change in qualitative aspects. These results suggest that this program is a meaningful first step toward reducing the stress response of pastors of dependent churches and improving their ability to cope with stress and to improve their self-esteem. In addition, it is expected that the program will help not only pastors of dependent churches but also counselors of various counseling sites to lead a healthy life by preventing psychological disorders caused by stress and improving their ability to cope with stress and to improve their self-esteem.

Keywords pastor of dependent church, stress response, ability to cope with stress, self-esteem, integrative art psychotherapy program

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

과거에 비해 현대사회에서는 이전에는 예상하지 못

했던 사건들이 곳곳에서 발생하고 있어 현대를 살아가는 사람들은 원하지 않는 일도 접해야 할 상황이 많아지게 되었다(박성원, 김유빈, 2020). 따라서 스트레스를 겪게 될 기회 또한 증가하게 되었으며, 이러한 변화는 스트레스를 더욱 가중시키는 요소로 작용하고 있다

* 본 논문은 박보실의 박사학위논문(2024년)을 일부 수정·보완한 것임.

Corresponding to 김밀양 (Kim, Mill Yang)

광신대학교 대학원 통합예술심리치료학과, 교수 (Dept. of Integrative Art Psychotherapy Graduate School of Kwangshin University)

E-mail. millyang7@hanmail.net

Copyright © 2024 The Korean Association of Human Development. All rights reserved.

(김민정, 현명오, 2010).

스트레스는 긴장이나 억압 자체가 아닌 긴장과 억압에 대한 반응이며(안덕수, 2008), 인간과 환경 간의 특수한 관계에서 발생한다고 하였다(주봉채, 2005). 더욱이 스트레스란 바로 현실 그 자체(Comer, 2017)라고 하였다. 사람은 누구나 살아가면서 선택하고 결정해야 하는 일들을 만나게 될 때 스트레스를 받으며, 목회자 또한 현대를 함께 살아가는 사회의 일원으로서 스트레스에서 자유로울 수 없다(김준수, 2007). 목회자는 그들의 독특한 정체성(identity)때문에 오히려 일반인과는 남다른 스트레스를 받기도 하며, 미자립교회 목회자들은 더 쉽게 스트레스에 노출되어 있다.

미자립교회란 교회 운영에 필요한 비용뿐만 아니라 목회자 개인의 생활비도 지불하기 힘든 상황의 교회를 말하며(가스펠서브, 2013), 이는 미자립교회 목회자의 스트레스 요인 중의 하나이다. 미자립교회 목회자의 어려운 점을 살펴보면, 대부분의 미자립교회의 교회당이 상가나 상가 지하실에 자리하고 있어 규모나 시설 면에서도 매우 열악하며, 교회당 한쪽 면이 목회자의 임시숙소로 사용되기도 한다(노경호, 2019). 또한, 다양한 재정적 필요를 교회 스스로 해결할 수 없어 미자립교회 재정의 어려움을 해소하기 위한 대안으로 목회자의 이중직을 허용하여 이를 자비량 선교 차원으로 제시한 것(전일득, 2017) 역시 미자립교회의 어려운 현실을 잘 나타내 주고 있다.

그럼에도 한국교회 교단별 미자립교회 비율은 평균 40%를 웃돌고 있는 실정이며, 한국교회의 외형적인 성장 위주의 경쟁적인 체제가 목회자들을 심리적인 압박과 억눌림 속에서 고통에 시달리도록 만들고 있다(박원덕, 2015). 이러한 결과는 지속적으로 사람을 만나고 돌봄과 양육의 소명을 감당하는 목회자에게는 더욱 힘든 상황이 아닐 수 없다. 더욱이 부정적인 관점으로 상황을 보게 됨으로써 목회자의 스트레스 상황의 장기적 노출은 자신감 저하와 자존감 또한 하락되는 결과를 초래하게 된다(최성상, 2017).

자존감은 스스로 자신의 가치에 대한 높은 평가와 자신이 적절한 존재라고 생각하는 것이다(James, 1890).

자존감은 자신의 능력을 판단하는 자아에 대한 긍정과 부정의 태도이며(Rosenberg, 1965), 자기 자신의 결정에 의해서 형성되어 진다(조정준, 2006). 기독교적 관점에서의 자존감은 창세가 1장 27절의 하나님이 자기 형상, 곧 하나님의 형상대로 사람을 창조하셨다는 부분에 잘 나타나 있으며, 하나님의 형상은 유일성, 영원성, 인격성, 거룩성, 사랑성으로 이루어져 있다고 하였다(김성길, 2009). 따라서 자신의 성공과 성취 경험을 높임으로써 자존감을 향상시킬 수 있다(김봉제, 2022). 그럼에도 자존감은 스트레스의 영향에 의해 낮아지고, 저하된 자존감은 스트레스에 대한 민감도가 높아져서 심리적 부적응의 상태에 처하게 된다(김미례, 2006).

성옥현(2005)은 목회자의 건강 상태가 좋을수록 자존감이 높으며, 자존감이 높을수록 건강한 가족관계를 형성하고, 사역 성취도도 높다고 하였다. 또한 신앙은 자존감에 긍정적인 영향을 주며, 많은 신자들을 인도하는 목회자에게 있어 자기에 대한 존중과 수용이 크다는 것이 목회자가 스트레스를 받지 않고 사역을 감당하는 데 가장 중요한 것으로 나타났다. 따라서, 미자립교회 목회자의 자존감이 회복될 때 교회도 건강하게 성장되어 갈 수 있을 것이다(김명소, 이상실, 2004). 그러므로 미자립교회 목회자의 스트레스를 감소시키고 자존감을 향상시킴으로써 가족 및 교인들과의 관계를 회복하고 지지체계를 확립할 수 있을 것이다.

이러한 필요에 의해, 본 연구에서는 미자립교회 목회자의 스트레스를 감소시키고, 스트레스 대처능력 및 자존감을 향상시키기 위하여 통합예술심리치료 프로그램을 개발하고자 하였다. 통합예술심리치료는 미술, 음악, 무용, 놀이 등 여러 예술치료 매체를 두 개 이상 활용하여 참여자들에게 치유와 성장을 촉진하고 격려하는 과정이다(이미나 등, 2022). 또한, 통합예술심리치료는 심리치료의 초점을 문제의 증상에만 두지 않고 전체적이며 다양한 예술 경험을 통해 신체, 인지, 정서적인 어려움과 갈등 해결을 촉진한다(이태자, 2021). 통합예술심리치료의 이러한 비언어적인 치료의 속성은 자신들의 힘든 점을 외현적 언어로 표현하기 꺼려하는 목회자에게 매우 적절한 프로그램이라고 사료된다.

선행연구들이 목회자의 스트레스 요인 탐색과 스트레스 해소를 다루고 있는 것과는 다르게 본 연구는 미자립교회 목회자의 감정, 신체, 인지, 행동의 네 가지 측면에서 스트레스에 반응하는 정도와 스트레스 대처능력을 살펴보고자 한다. 또한, 미자립교회 목회자의 스트레스 반응감소와 스트레스 대처능력 및 자존감을 긍정적으로 향상시킴으로써 한 개인으로서, 소명을 가진 목회자로서 건강한 삶을 살아갈 수 있도록 하고자 한다. 이를 위해, 자신의 어려움에 대한 언어적 외현화를 꺼려하는 미자립교회 목회자의 특성을 고려하여 비언어적 요소로 내면을 표현하도록 함으로써(노경호, 2019), 심리적 통찰과 치유를 촉진하여 스트레스 감소와 자존감을 향상시키는 통합예술심리치료 프로그램의 개발과 적용이 필요하며, 개발된 프로그램의 적용 효과를 검증하고자 하는 데 본 연구의 목적이 있다.

2. 연구문제

- 연구문제 1. 미자립교회 목회자의 스트레스 감소와 자존감 향상을 위한 통합예술심리치료 프로그램의 개발과정은 어떠한가?
- 연구문제 2. 미자립교회 목회자의 스트레스 감소와 자존감 향상을 위한 통합예술심리치료 프로그램의 효과는 어떠한가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 참여자는 J도에 거주하는 55세 이상 70세 이하의 미자립교회 남녀 목회자 9명을 대상으로 하였으며, 연구대상자 선정은 눈덩이 표집으로 이루어졌다. 성별은 남자 5명, 여자 4명이며 연령은 50대 후반 3명, 60대 초반 3명, 60대 중후반 2명, 70대 초반 1명으로 구성되었다. 학력은 신학대학원 졸업이 8명이며, 신학대학 졸업자 1명은 목회와 사회복지사를 겸하고 있다.

미자립개척교회 목회자 2인은 배우자와 함께 개인 사업을 병행하고 있고, 미자립교회 목회자 1인은 호스피스를 겸하고 있으며, 5인의 목회자는 미자립교회 사역에 집중하고 있다.

2. 연구도구

1) 통합예술심리치료 프로그램 개발

(1) 개발과정

본 연구에 적용된 김창대의 4단계 프로그램 개발모형에 의한 개발과정은 프로그램 기획, 프로그램 구성, 예비연구 실시 및 평가, 본 프로그램 실시의 4단계로 구분하였고, 이 네 가지 단계는 재귀적, 순환적으로 구성되었으며, 각 단계는 다음과 같다.

① 기획단계

기획단계는 선행연구 수집, 분석 및 잠재대상자의 요구도 조사, 프로그램의 목적 및 목표 정립, 수정계획안 수립, 프로그램의 모형을 설정하는 단계이다.

선행 연구고찰은 2022년 09월부터 2022년 10월까지 통합예술심리치료, 단일 예술치료, 미자립교회 목회자, 스트레스, 자존감 관련 문헌과 논문 등의 선행연구를 모으고 고찰하였다. 미자립교회 목회자를 대상으로 한 통합예술심리치료 선행연구가 이루어지지 않아서 목회자나 미자립교회 목회자를 대상으로 스트레스 관련 연구, 자존감을 다룬 연구에 중점을 두고 선행연구를 고찰하였다. 또한 목회자나 목회자 아내를 위한 단일 예술치료연구와 본 연구의 대상자인 미자립교회 목회자들의 나이층이 50대 후반에서 70대 초반인 점을 참조하여 노인 대상의 통합예술심리치료 프로그램 개발에 관한 각각의 논문 등에서 부분적으로 필요한 내용들을 발췌하고 분석, 종합하여 고찰하였다.

요구도 조사는 2022년 10월에 A도에 위치한 B선교회의 55세 이상 70세 이하 소형교회와 미자립교회 남녀 목회자 12명을 대상으로 90분간 이루어졌으며, 주요 관계자를 중심으로 한 초점집단의 방법으로 실행되었다. 연구대상자의 구조적 요구로는 집단상담실시 가

능 요일과 시간대에 관한 의견이 있었다. 이를 반영하여 월요일 오후 2시 정도에 프로그램을 실행하는 것이 합리적이라고 분석하였다. 프로그램 진행 순서와 회기수에 대한 요구도 조사를 통해 15회기 정도로 월요일에 프로그램 실시를 한다면 참여 가능성을 높일 수 있다고 하였다. 프로그램의 주제로 ‘스트레스’에 관해서는 목회자, 특히 소형교회나 미자립교회 목회자에게는 더욱 요구되는 주제라고 하였다. ‘자아존중감’의 주제는 ‘자존감’이라는 용어가 더 쉽게 와 닿는다는 연구대상자들의 의견이 많았다. 통합예술심리치료 내용에 대해서는 목회자들이 어린 시절로 돌아가서 편안하게 마음을 열어볼 수 있는 활동들, 비언어적 요소들에 집중해 볼 수 있는 프로그램의 활용, 서로 협동하여 함께 진행할 수 있는 편안한 활동과 시간, 그동안 경험해 보지 못한 새롭고 창의적인 통합예술심리치료 방식에 대해 연구자가 설명하였다. 이에 대한 연구대상자들의 반응은 생소하다는 의견과 참여해보고 싶다는 바람 등 다양한 의견이 도출되었다.

이러한 내용들을 종합 반영하여 프로그램 목적과 하위요소 목표 수립이 이루어졌다. 본 연구는 미자립교회 목회자의 스트레스와 자존감에 관한 통합예술심리치료 프로그램 개발 및 효과검증에 관한 것이며, 본 프로그램의 목적은 미자립교회 목회자의 스트레스 반응 감소와 스트레스 대처능력 및 자존감을 향상시키는 것이다. 이를 위해 스트레스 반응, 스트레스 대처능력, 자존감의 하위요소에 대한 목표설정이 필요하며, 하위요소에 대한 목표는 다음과 같다.

첫째, 스트레스 반응에 대한 하위요소는 우울, 좌절, 긴장, 분노, 피로, 공격성, 신체화이며, 이를 치유하기 위한 목표는 하위요소를 감소시킬 수 있는 방향으로 설정하였다. 즉 통합예술심리치료 집단상담을 통해 집단의 치유 요소인 자기개방으로 자신의 감정에 대한 인식과 표출을 함으로써 긴장을 완화할 수 있다. 자기 혼자만 어려움을 겪고 있는 것은 아니며, 타 집단원도 공통적으로 문제를 가지고 있다는 보편성을 느낄 수 있다. 따라서 이를 통해 희망이 고취됨으로써 소망적 사고를 품는 것이 치유적 요인으로 작동한다(강진령,

2019). 이러한 집단상담의 치유적 원리를 적용하여 스트레스 반응의 하위요소 목표는 ‘마음 열기를 통한 긴장 완화와 문제에 대한 보편성 자각으로 내적 안정감 가지기’와 ‘소망적 사고 품기’이다.

둘째, 스트레스 대처능력에 대한 하위요소는 문제회피, 문제해결, 정서적 완화, 조력추구, 소망적 사고이며, 이를 치유하기 위한 목표는 하위요소를 향상시키거나 강화할 수 있는 방향으로 설정하였다. 즉 통합예술심리치료 집단상담의 치유원리를 적용하여 집단과정에서의 상호작용과 역동을 통한 집단응집력으로 문제해결력을 강화할 수 있다. 또한, 깊이 있게 내면을 들여다봄으로써 내면의 정화를 촉진한다(강진령, 2019). 이러한 치유의 원리를 적용한 스트레스 대처능력의 하위요소 목표는 ‘직면과 통찰’, ‘문제해결력 향상’, ‘정서적 안정감 향상’, ‘연합력 향상’, ‘소망과 기대 향상’이다.

셋째, 자존감의 하위요소는 구성되어 있지 않으므로 자존감에 대한 학자들의 정의를 참조하여 자존감에 대한 하위요소 목표를 수립하였다. 자존감이란 자신을 높이 평가하여 자신이 가치 있고 적절한 존재라고 생각하는 것이며, 자신의 성취를 높이거나, 감사하는 마음을 통해 자존감 향상이 가능하다(James, 1890). 자신의 유능함에 대하여 가치 있고, 중요하게 여기고, 믿는 정도이다(Coopersmith, 1967). 자신의 한계점을 피하려 하지 않고 인정하며, 극복하기 위해서 노력하는 것이다(Elliott, 1984). 또한, 사람은 하나님의 형상으로 창조되었으며, 유일성, 영원성, 인격성, 기록성, 사랑성이 하나님으로부터 온 것이라는(김성길, 2009) 것은 성경적 자존감이다. 앞서 언급된 정의들을 적용하여 수립한 자존감 향상을 위한 목표는 ‘존재 자체로 존귀한 나, 하나뿐인 유일한 나를 인식하고 감사하기’, ‘창의적인 나의 강점과 자원을 인식하고 활용하기’, ‘나에게 주어진 시간에 감사하며 열정의 삶을 살기’, ‘소망을 가지고 새롭게 도전하기’, ‘서로 협력하여 선을 이루기’이다. 이와 같은 단계에 의하여 프로그램 모형 정립이 이루어졌으며, 프로그램 개발모형은 그림 1과 같다.

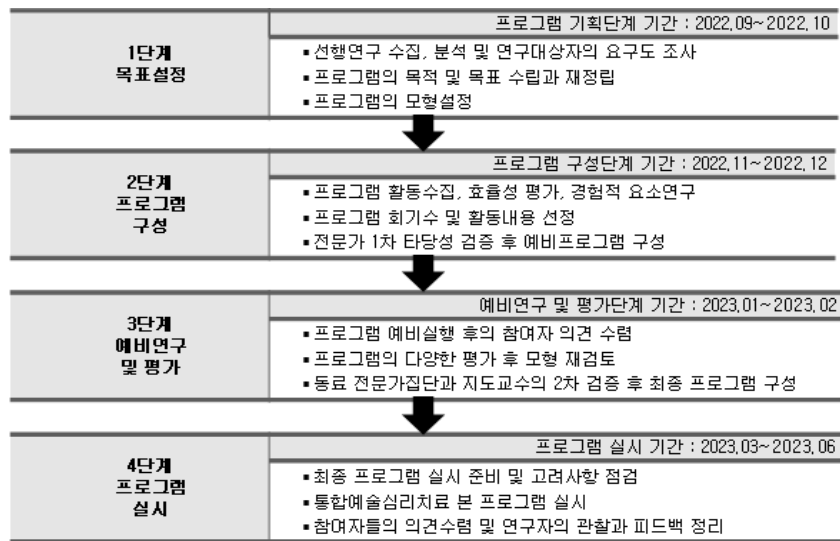


그림 1. 프로그램 개발모형

② 구성단계

구성단계는 프로그램 내용의 이론적 검토, 활동 수집, 효율성 평가, 경험적으로 요소활동을 확인하는 단계이다. 이를 위해서 2022년 11월부터 2022년 12월까지 프로그램을 설계한 후에 활동내용, 기대효과, 치료 기법 등의 이론적 검토와 각 활동의 효과, 흥미 등의 측면에서 잠정적으로 평가하여 전문가의 1차 검증 후 그 결과에 따라 예비프로그램을 구성하였다.

스트레스 반응을 감소시키기 위한 하위목표로 마음 열기를 통한 긴장 완화와 문제에 대한 보편성 자각으로 내적 안정감 가지기의 활동내용은 ‘자기소개 및 별칭 짓기, 별칭 게임으로 라포형성하기, 나의 살던 고향 그리기, 과거로 여행 떠나기, 아픔과 기쁨의 추억여행’ 등 16개의 활동으로 구성하였다. 소망적 사고 품기의 활동내용은 ‘내가 살고 싶은 집 꾸미기, 나만의 쉼터 만들기, 사진 자서전 만들기’ 등 7개의 활동으로 구성하였다. 스트레스 반응 감소를 위한 활동내용은 집단원들의 과거경험을 회상하는 자전적 기억의 기능이 각 개인을 이해하는데 중요한 정보를 제공한다는 원리(김영경, 2022)를 활용하여, 자기 자신뿐만 아니라 집단원들이 서로에 대한 이해의 폭을 넓히고 마음을 열 수 있도록 조력하는 활동으로 구성하였다.

집단원들의 과거경험을 회상하는 자전적 기억의 기능이 각 개인을 이해하는데 중요한 정보를 제공한다는

원리(김영경, 2022)를 활용하여, 활동내용은 문제해결력 향상에 ‘그래프 곡선을 통한 강점인식, 사진을 통한 자신의 강점과 자원 찾기, 푸드로 나의 자원 표현하기’ 등 6개의 활동으로 구성하였다. 정서적 안정감 향상에는 ‘3분 명상으로 내면 정화와 마음 열기, 나의 살던 고향 노래 부르기, 토닥토닥쓰담쓰담-자기위로-서로 안마’ 등 8개의 활동으로 구성하였다. 직면과 통찰에 ‘마음으로 만나는 나, 거울을 통해 진정한 나를 만나기, 묘비명 쓰기’ 등 7개의 활동으로 구성하였다. 연합력 향상에는 ‘협동화 활동하기, 상대방 칭찬 릴레이, 박수로 나, 너 응원하기’ 등 7개의 활동으로 구성하였다. 소망과 기대향상에는 ‘투명 거미줄 활동, 나-너-주님과의 연합 느끼기, 박수로 나, 너, 주님에게 사랑 고백하기’ 등 6개의 활동으로 구성하였다. 스트레스 대처능력 향상을 위한 활동내용은 집단원들이 자신의 젊은 날을 회상하며 성격의 강점과 자원을 자각하고 활용하여 현재에 충실하고 미래에 대한 도전의 힘을 형성할 수 있도록(조은주, 박희현, 2022) 조력하는 활동을 중심으로 구성하였다.

자존감 향상을 위한 활동내용 구성은 존재 자체로 존귀한 나, 하나뿐인 나를 인식하고 감사하기에 ‘하나뿐인 선물 만들기, 나만의 질그릇으로 유일한 나 인식하기, 내 안의 순수한 아이 만나기, 거울 속의 나와 대화하기’ 등 7개의 활동으로 구성하였다. 창의적인 나의

강점과 자원을 인식하고 활용하기는 ‘나의 강점을 콜라주로 꾸미기, 나의 나무 꾸미기, 푸드로 나의 꿈 표현하기, 15초 자기소개 만들고 소개하기’ 등 6개로 구성하였다. 나에게 주어진 시간을 감사하며 열정의 삶을 살기는 ‘100세의 나에게 보내는 편지, 내가 만드는 해피엔딩, 마지막 1분 준비하기’ 등 7개의 활동으로 구성하였다. 소망을 가지고 새롭게 도전하기는 ‘무지개 소금에 미래 소망 담기, 풍선으로 미래 소망 띄우기, 나만의 질그릇에 담긴 것, 담고 심은 것’ 등 5개의 활동으로 구성하였다. 협력하여 선을 이루기는 ‘협동화로 나만의 독특함과 창의력 표현하기, 상대방이 듣고 싶은 말 외쳐주기, 8박자 박수로 나, 너, 주님께 사랑 고백하기, 서로에게 주는 상, 롤링페이퍼로 서로를 격려하기’ 등 6개의 활동으로 구성하였다. 자존감 향상을 위한 활동내용은 하나님의 형상을 회복하여 나-너-주님과 연합의 힘을 발휘하며(김성길, 2009), 미래소망을 가지고 살아갈 수 있도록 격려하는 활동을 중심으로 구성하였다.

본 연구에서 활용한 다양한 예술매체는 다음과 같은 치료원리에 의해 구성되었다. 미술치료는 말로 표현하기 힘든 복잡한 감정과 상황들을 하나의 이미지로 전체를 들여다 볼 수 있도록 한다(Rubin, 2007). 음악치료는 음악을 들을 때 자연스럽게 인간의 행동적 반응을 불러일으키는 치유적 요소를 활용한다(안영희, 2012). 동작치료의 기본가정은 내적 감정상태가 신체움직임의 변화와 정신의 변화, 개인의 성장을 가져올 수 있다는 것이다(이정현, 김나영, 2005). 이야기 치료는 이야기를 통해서 자신의 문제를 다른 방식으로 볼 수 있도록 하여 스스로의 사고확장을 하는데 초점을 둔다(Nichols, 2015). 영상/사진 매체의 치료적 요인은 현실을 직접적이고 정확한 사실성에 토대하여 기억을 쉽게 재생하도록 하며, 감정표출을 통한 내적 정화로 개인의 성장과 창의성을 향상시킨다(박상희, 2018). 푸드치료는 음식이 단지 허기를 채우고 영양분 제공을 넘어서, 심리적 위안을 주는 기능을 하여 언어치료의 저항감을 극복할 수 있다(김혜진, 2009). 이들 매체를 결합한 통합예술심리치료의 활용은 하나의 예술매체를 활용한 접근보다 다양한 예술활동의 상호보완적인 적용을 통해 치료효과가 더

욱 확장되는 것을 목적으로 한다(홍지영, 2017).

이를 토대로 통합예술심리치료 프로그램 초안내용과 회기별 프로그램 계획안이 구성되었으며, 1차 전문가 집단의 내용 타당도 검증 및 프로그램 수정 후 12회기로 조정된 프로그램 초안이 이루어졌다.

③ 예비연구 실시 및 평가단계

예비연구 실시 및 평가단계는 일차적으로 구성된 예비프로그램을 소수의 대상에게 실행하여 비용 및 효용성, 목표 달성도, 반응 및 만족도, 성취도, 효과 등의 다양한 측면의 전문가 평가 후에 수정, 보완하는 단계이다. 이를 위해서 2023년 1월에서 2월에 걸쳐 예비프로그램 실시와 장기적 프로그램 효과 제고를 위한 프로그램 수정이 이루어진 후에 동료 전문가 집단과 지도교수의 2차 검증을 통해 최종 프로그램 모형을 확정하였다.

예비프로그램 실시는 2023년 1월 30일 ~ 31일에 소형교회 목회자 1인과 미자립교회 목회자 2인의 참여로 진행되었다. 예비프로그램은 12회기의 프로그램 활동 중 5회기를 선정하여 진행하였다. 예비프로그램 선정은 처음 시작이 가장 중요하다는 전문가 의견을 참조로 하여 초기 회기인 1회기, 2회기와 중기 시작인 4회기, 중기의 마무리인 8회기, 후기 시작인 9회기를 선정하여 진행하였다. 예비프로그램 실시 후 프로그램에 대한 참여자 의견 및 평가는 “별칭게임을 통해 마음을 열기가 좋았다, 집단상담에서 목회자들이 마음열기가 쉽지 않지만 성공하면 다른 집단에서도 성공가능성이 높을 것이다, 5분 명상보다는 3분 묵상이라는 용어사용이 좋겠다” 등 다양한 의견을 반영하였다. 2차 전문가 집단의 내용 타당도 검증은 2023년 2월 13일에 ZOOM 화상 미팅으로 이루어졌다. 회의 중에 제기된 개선내용인 은유적 활동명 사용으로 활동내용에 대한 기대감 증폭시키기, 활동내용의 구체적 조정, 프로그램의 각 회기 활동별 시간 배정에 대한 세밀한 사전 계획, 각 분야별 활동에 대한 매체(재료) 선택조정 등의 적용으로 수정된 프로그램안을 작성하였다. 4단계 프로그램 개발과정을 통해 확정된 최종 프로그램은 표 1과 같다.

표 1. 최종 확정된 통합예술심리치료 프로그램

단계 주제	회기	활동명	활동목표	활동내용	치료 기법	기대효과					
						문제 해결 력	정서 적 안정	지 면 과 통 찰	연 합 력 향 상	소 망 기 대 향 상	자 존 감 향 상
초기 / 회상 재구성	1	O.T 및 마음열기	- 통합예술심리치료와 주제어에 관심 갖기 - 마음열기	- 통합예술심리치료소개 - 주제어(스트레스, 자존감)이해 - 별칭정하기 - 별칭게임으로 친근감 형성	-음악 -미술 -동작		0				
	2	세 개의 문	- 추억 회상 및 표출하기 - 기억 재구성	- 어린 날 기쁨의 기억 회상 - 젊은 날 아픈 기억 표출 - 모든 기억들을 현재의 바램으로 재구성 하기	-음악 -미술 -이야기 -동작		0			0	
	3	심터 여행	- 마음속 추억 장소 여행으로 안정감 확보	- 가장 편안한 장소 떠올리기 - 편안한 장소로 여행 떠나기 - 편안한 장소 이름 붙이기	-음악 -미술 -이야기 -동작	0	0			0	
인식	4	인생 그래프 (강점 곡선)	- 삶 그리기로 강점인식 하기	- 자신의 인생 굴곡을 곡선으로 표시하고 돌아보기 - 강점 인식으로 자신감 장착	-음악 -미술 -사진 -영상 -이야기 -동작	0	0	0	0	0	0
	5	이렇게 많았어?	- 내 자원 찾고 활용하기	- 나의 자원(인적, 물적, 무형의 자원)찾기 - 이미지를 떠올려서 푸드를 활용한 형상 으로 만들기	-음악 -푸드 -이야기 -동작	0	0	0	0	0	0
중기 / 보물찾기 여행	6	하나뿐인 선물	- 내 선물 만들며 나의 존재 가치 확인	- 세상에 하나뿐인 나의 부채 만들기 - 격려의 말을 적어보기	-음악 -영상 -미술 -이야기 -동작	0	0	0	0	0	0
	7	마음으로 만나는 나	- 진정한 나 인식과 통찰 하기	- 거울을 통해 진정한 나를 만나기 - 나의 진정한 소망 찾아보기	-음악 -미술 -이야기 -동작	0	0	0	0	0	0
	8	내가 만드는 해피엔딩	- 유한한 시간의 소중함 인식 - 삶의 행복한 마무리 준비	- 나에게 한 달이 남았다면 무엇을 할 것 인가? - 활동리스트 작성하기 - 마지막 순간에 누구에게 무슨 말을 할 것 인지 실제 상황처럼 이야기해보기	-음악 -미술 -사진 -영상 -이야기 -동작	0	0	0	0	0	0
	9	무지개 소금	- 미래 소망 - 현재를 충실히 살기	- 미래의 소망을 파스텔과 소금믹스 색으로 표현해보기 - 무지개를 상징하는 미래소망을 투명 병에 넣어 보기 - 종이접시에 무지개 소망적기	-음악 -미술 -사진 -영상 -이야기 -동작	0	0	0	0	0	0
후기 / 비전여행 / 통합	10	나만의 질그릇	- 자신의 원동력 인식 - 자신의 책임자각 - 자기자신 인정하고 격려하기	- 클레이로 나만의 그릇 만들기 - 질그릇 안에 담겨있는 것 색종이로 적어서 표현하기 - 더 담고 싶은 것 이야기하기 - 자기 모습을 그려보기 - 자신의 얼굴에 책임지기 - 자기의 수고 위로와 격려하기	-음악 -미술 -이야기 -동작	0	0	0	0	0	0
	11	다함께 나비춤을	- 세 겹줄은 쉽게 끊어지 지 않음 인식하기	- 나의 힘은 약하지만 서로 협력하면 큰 힘이 됨을 인식하기 - 쪽 그림을 그려서 서로 합쳐 보기로 협동 화 완성하기	-음악 -미술 -영상 -이야기 -동작	0	0	0	0	0	0
	12	별아 내 가슴에	- 서로의 연결됨을 인식 하고 협동의 힘 발휘	- 서로가 서로에게 마음 보내기 - 듣고 싶은 이야기를 내가 외치고 다함께 외쳐주기	-음악 -미술 -사진 -이야기 -동작	0	0	0	0	0	0

④ 실시단계

실시단계는 최종 확정된 프로그램에 대한 실시 및 관찰과 피드백의 단계이다. 이를 위해서 2023년 3월 초순부터 6월 셋째 주까지 프로그램이 실행되었다. 이 단계에서는 본 프로그램 실시과정을 통해서 지속적으로 크고 작은 평가와 피드백의 과정이 이루어졌으며, 연구자의 관찰과 분석을 기록하였다.

사전검사는 2023년 03월 06일에 실시하였으며, 사전검사에 사용된 척도로는 스트레스 반응척도, 스트레스 대처능력 척도, 자존감 척도이다. 사전검사 실시 전에 연구 참여에 대한 동의와 개인정보법에 의한 비밀보장 준수 등의 윤리적 고려가 이루어졌다.

프로그램 실시는 2023년 03월 13일부터 2023년 05월 29일까지 매주 1회기 씩, 회기 당 90분으로 총 12주의 기간 동안 프로그램을 실행하였다. 실시된 프로그램의 회기별 진행 과정의 예시는 표 2에 나타나 있다.

회기별 진행과정은 표 2에 제시된 바와 같이 I(IN 들어가기: 도입)-M(MEET 만나기: 전개)-S(SHARE 나누기: 전개)-O(OUT 나가기: 정리)의 단계를 거쳐서 HAPPY의 상태에 이르기까지 지향하는 프로그램으로 구성되었다. 회기별 IM SO HAPPY의 진행 과정은 본 연구 프로그램이 타 연구와 차별화되는 부분이라고 할 수 있다.

회기단계별 활동내용을 살펴보면, 초기 단계는 1회기 ~ 3회기로 1회기에서 집단활동의 목적과 기대효과를 이야기하였으며, 프로그램의 구조화를 진행하였다. 2회기의 주제는 ‘세 개의 문’으로 과거의 추억회상과 표출 및 재구성을 하였다. 3회기 주제는 ‘쉼터여행’으로 마음속 추억 장소 여행으로 안정감 확보가 목표이다. 초기 단계의 치료내용은 ‘마음 열기를 통해 긴장 완화와 문제에 대한 보편성 자각으로 내적 안정감 가지기’, ‘소망적 사고 품기’로 스트레스를 밖으로 표출함으로써 스트레스 반응을 감소시키는 것이며, 치료 효과는 마음을 열고 자신의 소리를 찾고 듣는 것이다. 즉, HAPPY의 H단계인 Hear, Hunt로 마음의 소리를 찾고, 듣는 단계이다.

중기단계는 4회기 ~ 9회기이며, ‘보물찾기 여행’이라는 주제로 3단계로 나누어져 있다. 중기 1단계인 4 ~

5회기에서는 ‘인생 그래프(강점 곡선)’, ‘이렇게 많았어?’라는 주제로 내적 안정감, 자각과 통찰, 문제해결에 대한 자신감과 자존감 향상을 기대할 수 있는 인식의 시기이다. 중기 2단계인 6 ~ 7회기는 ‘하나뿐인 선물’, ‘마음으로 만나는 나’의 주제로 내적 안정감, 자각과 통찰, 문제 해결력 향상, 자존감 향상을 기대할 수 있는 통찰의 단계이다. 중기 3단계인 8 ~ 9회기는 ‘내가 만드는 해피엔딩’, ‘무지개 소금’이라는 주제이며, 나의 마지막을 멋지게 마무리하고 새로운 시작을 위해 현재의 시간을 충실하게 살 수 있도록 준비하여 미래 소망을 새기는 시기이다. 중기단계의 치료내용은 직면과 통찰, 문제해결력, 정서적 안정감, 연합력, 소망과 기대의 향상으로 스트레스 대처능력과 자존감을 향상시키는 것이다. 치료 효과는 자기 내면 인식과 자각과 통찰을 통해 억눌렀던 것들이 발산되며 내면의 생각이나 바람과 일치되는 의사소통을 하게 되는 단계이다. 즉 HAPPY의 A단계인 Aware로 자신의 내면의 진정한 바람을 인식하고, P는 Pops로 내면에 억압된 바람이 터져 나와 Pure의 순수함에 이르는 단계이다.

종결단계는 10회기 ~ 12회기로 ‘비전 여행’이라는 주제로 이루어져 있다. 종결단계의 주제는 ‘나만의 질 그릇’, ‘다 함께 나비춤’, ‘별아 내 가슴에’이다. 기대 효과는 존재자체로 존귀한 나, 하나뿐인 나를 인식하고 감사하기, 창의적인 나의 강점과 자원을 인식하고 활용하기, 나에게 주어진 시간을 감사하며 열정의 삶을 살기, 소망을 가지고 새롭게 도전하기, 서로 협력하여 선을 이루기를 통해 스트레스 대처능력 및 자존감의 향상을 가져오는 것이다. HAPPY의 P단계인 순수함(Pure)이 기도(Pray)가 되어 나오며, 마지막 Y는 YES인 긍정의 단계로 나 긍정, 너 긍정(I'm OK, You're OK)의 긍정적 통합과 나, 너, 주님과 연합으로 통합에 이르도록 하는 단계이다. 사후검사는 2023년 06월 05일에 실시하였으며, 사전검사와 동일한 척도인 스트레스 반응 척도, 스트레스 대처능력 척도, 자존감 척도를 실시하였다.

표 2. 프로그램 회기 진행 과정(예시: 11회기)

단계	단계별 활동과정	활동내용	소요시간: 90분	치료단계
도입	I (IN, 들어가기)	- 3분 묵상: 음악을 들으며 조용히 마음을 여는 준비의 시간을 가진다. - 3중 하트인사로 라포를 형성한다. - 회기소개: 지난 회기 리마인드와 새롭게 진행될 회기의 주제, 활동목표 및 강조점 소개	10분 음악치료 동작치료	H A P P Y
전개	M (MEET, 만나기)	- 사포 협동화 그리기: 활동에 사용될 매체소개, 각자가 그린 쪽그림 연결,협동화 완성하기/영상시청	40분 미술치료 영상치료	
나눔	S (SHARE, 나누기)	- 11회기 활동을 통해 느낀 점 나누기	35분 이야기치료	
정리	O (OUT, 나가기)	- 8박자 박수와 외치기로 행복한 마무리	5분 동작치료	

2) 스트레스 반응 척도

본 연구에서는 연구참여자의 스트레스 반응측정을 위해 고정봉, 박종규와 김찬형(2000)이 개발한 스트레스 반응 척도를 사용하였다. 본 척도는 인지, 정서, 행동, 신체 반응의 4가지 영역에서의 스트레스 반응을 측정하였으며 자료들을 요인 분석한 결과 긴장(‘말이 없어졌다’를 포함한 6개 문항), 공격성(‘누군가를 때리고 싶다’를 포함한 4개 문항), 신체화(‘소화가 안된다’를 포함한 3개 문항), 분노(‘목소리가 커졌다’를 포함한 6개 문항), 우울(‘나는 아무 쓸모가 없는 사람이다’를 포함한 8개 문항), 피로(‘온 몸에 힘이 빠진다’를 포함한 5개 문항), 좌절(‘한숨이 나온다’를 포함한 7개 문항)의 7개 하위요인에서 총 39개 문항이 추출되었다. 척도 구성은 Likert 5점 척도(전혀 그렇지 않다: 1점 ~ 아주 그렇다: 5점) 형태로 이루어졌으며, 점수가 높을수록 스트레스에 쉽게 반응하여 스트레스에 취약함을 의미한다고 할 수 있다. 고정봉, 박종규와 김찬형의 연구(2000)에서 나타난 스트레스 반응의 7개 하위척도의 Cronbach's α 는 .76 ~ .91이며, 전체 척도의 Cronbach's α 는 .97이다. 본 연구에서 나타난 스트레스 반응의 7개 하위요소 신뢰도 계수는 Cronbach's α 가 .88 ~ .91이며, 전체 척도의 Cronbach's α 는 .91로 신뢰할만한 것으로 확인하였다.

3) 스트레스 대처능력 척도

본 연구에서 사용한 스트레스 대처능력 척도는 Lazarus

와 Folkman(1985)이 개발한 척도를 박애선과 이영희(1992)가 우리 실정에 맞게 변안한 척도를 사용하였다. 스트레스 대처능력 척도는 문제해결(‘그 문제에서 무엇이든 바람직한 것을 얻으려고 노력한다’를 포함한 15개 문항), 정서적 완화(‘아무 일도 일어나지 않은 것으로 생각한다’를 포함한 9개 문항), 조력추구(‘그 문제에 대해 누군가와 의논한다’를 포함한 6개 문항), 문제회피(‘시간이 지나면 달라질 것이라고 생각한다’를 포함한 4개 문항), 소망적 사고(‘그 문제가 없어지거나 끝나기를 바란다’를 포함한 5개 문항)의 5개 하위요인에서 총 39문항이 추출되었다. 척도구성은 Likert 5점 척도(매우 그렇지 않다: 1점 ~ 매우 그렇다: 5점) 형태로 구성되었으며, 점수가 높을수록 스트레스에 대처하는 능력이 높은 것을 의미한다고 할 수 있다. 박애선과 이영희의 연구(1992)에서 나타난 스트레스 대처능력의 5개 하위척도의 Cronbach's α 는 .69 ~ .90이며, 전체 척도의 Cronbach's α 는 .92이다. 본 연구에서의 스트레스 대처능력의 하위요소 신뢰도 계수는 Cronbach's α 가 .67 ~ .78이며, 전체 척도의 Cronbach's α 는 .75로 신뢰할만한 것으로 확인하였다.

4) 자존감 척도

본 연구에서 사용한 자존감 척도는 Rosenberg(1965)의 자존감 척도(Self-Esteem Scale)의 총 10개 문항을 전병재(1974)가 변안한 것으로 정적 자존감(‘나는 내가 다른 사람들처럼 가치 있는 사람이라고 느낀다’를 포함

한 5개 문항)과 부정 자존감(‘대체로 나는 내가 실패자라고 생각하는 경향이 있다’를 포함한 5개 문항)으로 구성되었다. 본 척도는 Likert 5점 척도(전혀 그렇지 않다: 1점 ~ 전적으로 그렇다: 5점) 형태로 이루어졌으며, 부정 질문은 역으로 계산하였고 척도 점수가 높을수록 높은 자존감을 의미한다고 볼 수 있다. 자존감 척도 개발 당시 Cronbach's α 는 .85이며, 본 연구에서는 Cronbach's α 가 .75로 나타나 신뢰할 만한 것으로 확인하였다.

3. 자료분석

본 연구의 자료분석을 위해 양적연구로는 SPSS 29.0 Wilcoxon signed rank test 비모수 통계를 적용하여 분석하였다. 질적연구로는 참여자들의 집단 활동녹음, 축어록 전사, 회기별 활동작품사진, 집단 내 응집력 및 피드백, 집단원들의 비언어적 요소에 대한 연구자의 관찰을 적용하여 분석하였다. 본 연구의 분석에는 보조진행자 2인과 통합예술심리치료 상담전공 교수 1인, 통합예술심리치료 박사과정생 4인이 함께 참여하였다.

4. 연구절차

프로그램 연구절차는 프로그램 기획, 프로그램 구성, 예비연구 및 평가, 보조진행자 교육과 연구 참여자 사전검사, 프로그램 실시, 사후검사, 자료 분석으로 이루어졌다. 프로그램 기획에는 선행연구를 수집, 분석하고 잠재대상자의 요구도 조사와 프로그램의 목적 및 목표 정립, 수정계획안 수립, 프로그램의 모형을 설정하였다. 프로그램 구성에는 프로그램 내용의 이론적 검토, 활동수집, 효율성평가, 경험적으로 요소활동을 확인하였다. 예비연구 및 평가에는 일차로 구성된 예비프로그램을 소수의 대상자에게 실행하여 다양한 측면에서의 대상자 반응과 전문가의 평가 후에 수정, 보완하였다. 보조진행자 교육은 A지역 두 개 교회에 속한 2명의 기독교인 자원자에게 본 연구의 프로그램 실행에 필요한 전반적인 사항과 세부적인 주의점 등을 교육하였다. 사전검사는 스트레스 반응 척도, 스트레스 대처능력 척도, 자존감 척도를 실시하였으며, 비밀보장 등의 윤리적 고려를 하였다. 이후 본 프로그램 실시 및 사후검사를 진행하였고, 프로그램 실시내용 및 결과를 자료 분석하였다. 연구절차는 그림 2에 정리하였다.

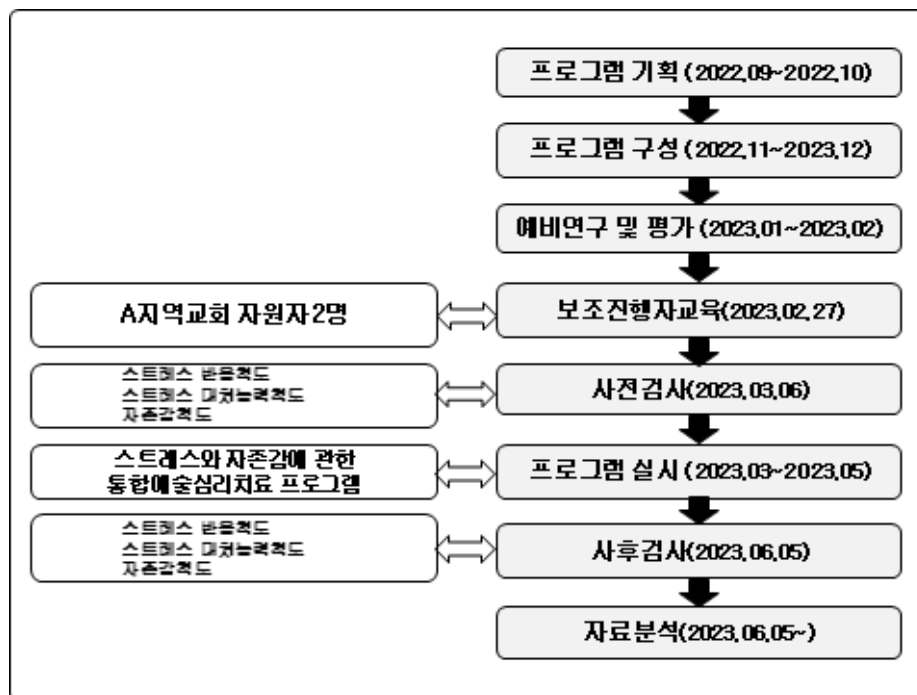


그림 2. 프로그램 연구절차

III. 결과 및 해석

1. 통합예술심리치료 프로그램 양적 효과분석

1) 스트레스 반응

연구참여자의 전체 스트레스 반응수준에 대한 사전 검사와 사후검사를 비교한 결과, 사전검사점수 158.56에서 사후검사점수 47.44로 유의하게 감소한 것으로 나타났다($Z = -2.67, p < .01$). 이를 통하여 통합예술심리치료 프로그램이 미자립교회 목회자의 스트레스 반응수준 감소에 긍정적인 효과가 있었다고 볼 수 있다. 스트레스 반응의 7개 하위요소에 미치는 효과를 살펴보면, 긴장반응 사전검사점수 24.67에서 사후검사점수 7.00으로, 공격성반응 사전검사점수 13.56에서 사후검사점수 4.44로, 신체화반응 사전검사점수 12.00에서 사후검사점수 3.89로, 분노반응 사전검사점수 26.00에서 사후검사점수 6.89로, 우울반응 사전검사점수 32.00에서 사후검사점수 9.56으로, 피로반응 사전검사점수 20.33에서 사후검사점수 7.44로, 좌절반응 사전검사점수 30.00에서 사후검사점수 8.22로 유의미하게 감소된 것으로 나타났다. 이를 통하여 통합예술심리치료 프로그램이 미자립교회 목회자의 스트레스 반응 하위요소 수준 감소에 긍정적인 효과가 있었다고 볼 수 있다(표 3 참조).

2) 스트레스 대처능력

연구참여자의 전체 스트레스 대처능력에 대한 사전

검사와 사후검사를 비교한 결과 사전검사 80.33에서 사후검사 150.00으로 유의하게 증가한 것으로 나타났다($Z = -2.67, p < .01$). 이를 통하여 통합예술심리치료 프로그램이 미자립교회 목회자의 스트레스에 대처하는 능력을 향상시키는 데 효과가 있었다고 볼 수 있다. 스트레스 대처능력의 5개 하위요소에 미치는 효과를 살펴보면, 문제해결 대처능력의 사전검사점수 29.78에서 사후검사점수 64.22로, 정서적 완화 대처능력의 사전검사점수 19.33에서 사후검사점수 25.89로, 조력추구 대처능력의 사전검사점수 13.00에서 사후검사점수 28.39로, 문제회피 대처능력의 사전검사점수 7.89에서 16.33으로, 소망적 사고 대처능력의 사전검사점수 10.33에서 사후검사점수 19.67로 유의미하게 증가한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 통합예술심리치료 프로그램이 미자립교회 목회자의 스트레스에 대처하는 능력을 향상시키는데 효과가 있음을 의미한다고 볼 수 있다(표 4 참조).

3) 자존감

자존감에 대한 연구참여자의 사전검사와 사후검사를 비교한 결과(표 5 참조), 정적 자존감 점수와 부정적 자존감 점수를 합산한 전체 자존감 점수가 사전검사 18.89에서 사후검사 45.89로 유의하게 증가한 것으로 나타났다($Z = -2.67, p < .01$). 이 과정에서 부정적 자존감은 역으로 채점하여 전체 자존감 점수가 유의미하게 상승하였다. 이러한 결과는 통합예술심리치료 프로그램이 미자립교회 목회자의 자존감 향상에 효과가 있음을 의미한다.

표 3. 스트레스 반응수준의 사전-사후검사 비교

	사전검사 M±SD	사후검사 M±SD	음의 순위 ^a	양의 순위 ^b	Z	p
긴장	24.67±2.74	7.00±1.80	5.00	.00	-2.67**	.008
공격성	13.56±2.40	4.44±1.01	5.00	.00	-2.68**	.007
신체화	12.00±1.80	3.89±.93	5.00	.00	-2.68**	.007
분노	26.00±2.18	6.89±.93	5.00	.00	-2.67**	.008
우울	32.00±4.33	9.56±1.59	5.00	.00	-2.67**	.008
피로	20.33±2.74	7.44±1.24	5.00	.00	-2.67**	.007
좌절	30.00±3.94	8.22±2.28	5.00	.00	-2.67**	.007
전체 스트레스 반응	158.56±15.92	47.44±8.32	5.00	.00	-2.67**	.008

주. a. 사전점수 < 사후점수, b. 사전점수 > 사후점수.

** $p < .01$.

표 4. 스트레스 대처능력의 사전-사후검사 비교

	사전검사 M±SD	사후검사 M±SD	음의 순위 ^a	양의 순위 ^b	Z	p
문제해결	29.78±6.36	64.22±7.10	.00	5.00	-2.67**	.008
정서적 완화	19.33±2.18	25.89±4.43	.00	5.00	-2.67**	.008
조력추구	13.00±3.78	23.89±2.42	.00	5.00	-2.67**	.008
문제회피	7.89±1.54	16.33±2.00	.00	5.00	-2.68**	.007
소망적 사고	10.33±2.45	19.67±2.50	.00	5.00	-2.67**	.008
전체 스트레스 대처능력	80.33±12.06	150.00±14.62	.00	5.00	-2.67**	.008

주. a. 사전점수 < 사후점수, b. 사전점수 > 사후점수.

**p < .01.

표 5. 자존감의 사전-사후검사 비교

	사전검사 M±SD	사후검사 M±SD	음의 순위 ^a	양의 순위 ^b	Z	p
자존감	18.89±2.32	45.89±3.95	.00	5.00	-2.67**	.008

주. a. 사전점수 < 사후점수, b. 사전점수 > 사후점수.

**p < .01.

다고 볼 수 있다.

2. 통합예술심리치료 프로그램 질적 효과분석

1) 스트레스에 반응에 관한 질적 변화 양상

미자립교회 목회자의 스트레스 반응에 관한 치료 목표는 집단원들의 ‘마음 열기를 통한 긴장 완화와 문제에 대한 보편성 자각으로 심리적 이완 획득하기’, ‘소망적 사고 품기’로 구성하였다. 집단원들의 회기활동 소감과 집단과정의 역동을 통해서 스트레스 반응의 치료 효과에 대한 질적 변화를 살펴보았다.

별칭을 만들어서 서로를 불러보니 마음이 열렸는데, 다들 나이가 있어서 게임을 하다가 박자도 틀리고 잘 못 하니까 더 재미있고, 오히려 마음이 편했어요. 도입부에 서로의 마음을 열 수 있는 그런 시간을 가졌던 게 참 좋았습니다. (상수리-1회기)

혼자 있을 때는 나는 왜 이럴까, 나만 왜 이럴까 그럴 때가 있잖아요. 그런데 여기 와서 이렇게 여러분들 말씀을 듣고 보니 아, 다 같은 아픔이 있구나 라는 걸 느꼈고, 그러다보니 마음이 편안해졌습니다. (버터플라이-1회기).

이 모임을 통해서 내 안에 있는 상처의 뿌리들이 드러나고 치유가 되며, 또 제 주위에 많은 어려운 사람들이 있는데 제가 치료되어야 그런 사람들에게 맑은 물이 들어가죠. 그래서 이 모임에 기대가 많아요. 나중에 제가 어떻게 변할지, 하나님께서 저를 어떻게 변화시킬지 그것도 기대가 됩니다. (노을-1회기)

제가 볼 때 가장 위선적인 모임이 목회자 모임이라고 생각합니다. 나는 내가 괜찮은 사람인 줄 알았는데 정말 그렇지 않더라고요. 이런 곳에서 아니면 우리가 어디 가서 이런 말들을 하겠어요. 이 모임을 통해서 정말 우리가 순수하게 마음을 열고 갈 수 있겠다는 그런 생각을 하고 기대를 많이 하고 있습니다. (복수초-1회기)

별칭게임을 통해서 박자를 놓치는 실수와 웃음이 반복되면서 집단원들이 서로 마음을 열고 편안함을 느끼는 것으로 보였다. 처음에는 말하는 것을 꺼려하며, 활동에서 실수할 것을 염려하거나, 활동내용을 종이에 적으며 강박적인 성향을 보이던 집단원들도 서로의 별칭을 부르며 옆 사람의 얼굴을 찬찬히 들여다보고, 웃음꽃이 만발하였다. 그동안 깊숙이 억눌려 왔던 자신의

어려움을 표출함으로써 긴장이 완화되고 심리적 이완을 느끼는 것으로 보였다.

회기활동을 통해서 집단원들이 마음을 열고, 우울하거나 좌절되거나 낙담이 되었던 생각들이 치유적이며 소망적인 기대들로 바뀌어 가고 있음이 나타나고 있다. 집단원들의 활동 느낌과 집단과정의 역동을 통해서 스트레스 반응의 하위요소목표가 긍정적으로 활성화되고 스트레스 반응이 감소되어가고 있음을 알 수 있다.

2) 스트레스 대처능력에 관한 질적 변화 양상

스트레스 대처능력에 관한 하위요소의 목표로 ‘문제해결력 향상’, ‘정서적 안정감 향상’, ‘직면과 통찰’, ‘연합력 향상’, ‘소망과 기대향상’을 정하였으며 집단원들의 회기활동 소감과 집단과정의 역동을 통해서 스트레스 대처능력의 치료 효과에 대한 질적 변화를 살펴보았다.

저는 제가 가장 어려운 시기에 입양을 두 명 했어요. 가장 가난할 때, 그러니까 저의 어려운 상황 그런 거에 제가 연연하지 않는다는 거예요. 이 시간을 통해서 내 인생에 어려웠던 것도 한번 돌아보고, 어떻게 이겨냈는가를 한번 생각해 보는 시간이 되었고, 또 앞으로도 아마 몰랐던 나를 더 찾을 수 있을 것 같아요. 이런 시간을 갖고 제가 이렇게 많은 것들을 갖고 있었는데 만족하지 못하고 감사하지 못하고 살았던 것들을 또 깨닫게 하고 있습니다. (무지개-4회기)

참 세월이 많이 흘렀구나, 그리고 어렸을 적에 겁이 많고, 연약했고, 늘 의지적이었고, 누군가 될 해주기를 바랐었던 내 모습 속에서 지금 계속 바라보니까 눈물도 나오고 슬픈 마음도 들었지만 70여 인생을 살아오면서 내가 정말 잘 살았나 자신을 돌아보게 됐고, 그래도 주님의 도우심을 입고, 하나님의 사랑이 아니었다면 내가 여기까지 올 수 없었겠구나. 이것이 참 감사했고, 또 마음이 편안했습니다.(옹달샘-7회기)

전에는 내게 없는 것들 때문에 자존감이 엄청 낮았고 또 남과 비교의식 때문에 불행의 씨가 마음 한구석에 남아있었는데 그런 것들을 발표를 통해 다 토하게 됨으로써 속이 후련했습니다. 또 다른 분들 발표도 들어봤을 때 나만 불행을 가진 것이 아니라 모두가 아픔이 있었는데 잘 이기시고 승리한 것을 알게 되어 마음에 큰 위로가 되었습니다. (버터플라이-12회기)

그냥 내가 잘나서, 내가 똑똑해서 지금까지 여기까지 온 줄 알았습니다. 그런데 하나님께서 함께 해주시고, 하나님과 연합함으로써 여기까지 올 수 있었다는 걸 알 수 있었던 시간이 있었습니다. 제가 정말로 나락으로 떨어진 상태에서 하나님께서 내가 너를 사랑한다는 것을 보여주실 때 지금까지 살아오면서 누구 앞에서 울어본 적이 별로 없었는데 하나님 앞에 두 손 두 발 다 들고, 눈물 콧물을 다 쏟았습니다. (상수리-4회기)

긍정적인 마인드, 지금은 아니지만 후에는 될 수 있다는 그런 마인드를 가지고 있는 것 같습니다. 인내가 있었고요, 앞으로는 수고하고 애쓰신 목사님들과 함께 동행하는 동행할 쉼터가 세워지는 것을 기대하고 바라고 있습니다. (개나리-4회기)

호스피스하면서 많이 겪어 본 것인데 그게, 우리가 죽음 다음에 소망이 있다는 것이 엄청난 것을 가져온다. 그러니까 다른 사람들은 울고불고 난리 나는데 우리는 그냥 간단히 다음에 만납시다, 천국에서 만납시다. 이게 정말 놀라운 소망이라는 생각을 새롭게 합니다. (복수초-8회기)

회기의 출발을 마음열기 묵상 음악과 함께 “나는 당신을 사랑해요. 뽕뽕뽕. 나는 나를 사랑해요. 토닥토닥, 쓰담쓰담” 3종 하트인사로 모두들 즐겁게 웃으며 시작하였다. 자신의 인생그래프를 그리며 힘든 삶의 여정을 솔직하게 꺼내 놓음에 서로서로 박수로 격려하였다. 각

자 인생의 어려운 시기를 회상하면서 그 시기를 이겨 내도록 하신 하나님의 도우심에 감사했고, 그 가운데서 자신의 강점을 찾아내는 시간이었다. 참여자 한 사람 한 사람이 각자 자신이 살아온 삶의 여정을 돌아보면서 행복한 웃음의 순간, 아픔과 눈물, 후회와 굴곡진 삶의 회한, 그 가운데서도 결코 놓을 수 없었던 삶의 중심에 무엇이 있었는지, 어떤 힘이 자기 자신을 여기까지 오게 했는지의 나눔을 통한 통찰과 재구성의 시간이었다. 그동안 억눌러왔던 내면을 진솔하게 쏟아내는 의미 있는 시간이었음을 고백하였다.

회기활동 과정을 통해서 자신의 내면을 통찰하고 정서적인 안정과 문제해결력이 향상되었으며, 주님의 나라에서 만나기를 원하는 소망과 기대가 잘 나타나고 있다. 집단원들의 활동 느낌과 집단과정의 역동을 통해서 스트레스 대처능력의 하위요소목표가 긍정적으로 활성화되고 스트레스 대처능력이 향상되어가고 있음을 알 수 있다.

3) 자존감에 관한 질적 변화 양상

자존감의 긍정적 변화를 위한 자존감의 하위요소 목표는 ‘존재 자체로 존귀한 나, 하나뿐인 나를 인식하고 감사하기’, ‘창의적인 나의 강점과 자원을 인식하고 활용하기’, ‘나에게 주어진 시간에 감사하며 열정의 삶을 살기’, ‘소망을 가지고 새롭게 도전하기’, ‘서로 협력하여 선을 이루기’로 정하였다. 집단원들의 회기활동 소감과 집단과정의 역동을 통해서 나타난 자존감의 질적 변화를 살펴보았다.

사랑한다, 딸아. 네 존재 자체가 보물이야. 주님이 나에게 네 존재 자체만으로 사랑한다. 이런 말씀을 해주시고, 주님 앞에 설 때도 이런 말들을 듣고 싶고, 여러분들 모두도 이런 사랑을 받을 충분한 자격이 있다는 것을 느껴서 너무 기쁘고 감사합니다. (웅달샘-12회기)

자원 찾기를 하면서 깨닫게 된 것은 먼저는 나에게도 생각하지 못했던 자원들이 많이 있었다는 점

입니다. 인적, 물적인 자원뿐만 아니라 무형의 자원까지 내 주변에 있었다는 점을 알게 되었을 뿐만 아니라 어쩌면 내가 자원으로 인식하지 못했던 것들 역시 내가 어떻게 재발견하고 활용하느냐에 따라서 달라질 수 있다는 것입니다. 이번 집단활동을 통해서 내게 주어지는 어떠한 것들도 내가 어떻게 선용하느냐에 따라서 달라질 수 있다는 사실과 내게 주어지는 모든 것들에서 하나님의 선한 목적과 뜻이 있음을 발견하고 감사함으로 재발견하는 지혜가 필요함을 깨닫게 되었습니다. (우물-5회기)

임종을 1분 앞두고 제일 중요한 이야기를 남겨주면서 그동안 못했던 이야기들을 미리 잘 정리하고 준비해두는 것이 필요하다고 생각했습니다. 제대로 못했던 부분이 생각나서 후회가 남지 않게 지금부터 부족한 부분을 채워가면서 살아야겠다는 생각이 들었습니다. (햇님-8회기)

죽음이라는 부분을 언제나 기억하려고 노력하지만 삶을 살아갈 때는 잊고 살아가는 게 삶의 모습인 것 같은데 이런 프로그램을 통해서 다시 한번 생각을 하고 인식을 가지면서 내게 너무나 많은 것들이 있구나 하는 걸 느꼈습니다. 지금 가지고 있는 물적인 것, 인적인 것이나 모든 것들을 너무나 많이 가지고 있구나, 더 많이 비워야겠다. 그 래야 천국을 향하여 마음 편하게 떠날 수 있겠구나 하는 생각을 해봤습니다. 삶의 자취마다 함께 하시고 여기까지 인도하신 주님께 감사드립니다. (우물-12회기)

이 시간에 이것을 만들면서 아직 나는 멀었구나! 이런 생각을 했고요, 정말로 천국을 향해서 한 걸음씩 나아가는 그 발걸음이 나 혼자로는 도저히 안 되고, 주님의 보혈을 의지할 수밖에 없는 나약한 인간이라는 사실을 다시 한번 깨닫고 더 변화되기 위해서 노력해야 되겠다는 마음을 가졌습니다. (상수리-10회기)

이렇게 조각들이 하나하나 연합하니 아름다운 작품이 이루어진 것처럼 우리가 하나님 안에서 연합이 되면 못할 것이 없겠구나, 나비처럼 날 수 있는 그런 능력이 발휘되는 것 같습니다. (햇님-11회기)

회기활동을 통해서 나에게 마지막 1분이 남았다면 누구에게 무슨 말을 할 것인지 생각해보고, 종이접시 위에 묘비명을 적은 후에 하얀 광목천을 씌우고 모래시계로 1분을 재며 마지막 순간의 체험을 할 때에 모든 집단원이 숙연하게 자신의 마지막 순간을 숙고하였다. 몇몇 집단원은 마지막 인사를 하며 떨리는 목소리로 눈물을 흘리기도 하였다. 웅달샘이 마지막 인사로 “천국 복음 동역자들 굿나잇”을 말하자 모든 집단원이 약속한 듯 다같이 “굿나잇”을 외쳤다. 햇님은 떨리는 목소리로 눈물을 흘리며 자신의 배우자에게 사랑했다고 말하였다. 우물은 마지막 순간의 유연처럼, 가진 것이 너무 많아서 이제 비워야겠다며 날짜와 시간까지 말하였다.

‘다함께 나비춤을’ 협동화 활동 시에 집단원들은 자신이 선택한 쪽 그림을 그리며 다른 사람의 그림을 살펴보기도 하고, 하얀색의 밑그림 옆에 새로운 사물을 창의적으로 그려 넣으며 자신만의 독특한 그림을 완성해 가는 과정에서 적극적인 참여의 열기가 느껴졌다. 협동화가 완성되어 “짠~”하고 집단원들에게 그림을 보여줬을 때 모두들 “와아~멋지다”를 연발하며 기쁨과 놀라움을 감추지 못하였다(그림 3 참조). 협동화를 통해서 나의 작은 힘이 세상을 변화시킬 수 있으며, 우리가 협력하면 더 큰 힘을 발휘할 수 있다는 것을 느꼈다고 하였다.



그림 3. 다 함께 나비춤을 협동화

마지막 회기활동의 제목으로 ‘별아 내 가슴에’를 제시하였을 때 버터플라이와 웅달샘은 “제목이 멋지다”라고 감탄하였다(그림 4 참조). ‘네 말이 내 귀에 들린 대로 행하겠다’고 하신 하나님 말씀을 생각하며 천국에 갈 때까지 자기 자신을 격려할 수 있는 핵심적인 말을 추출하였다. 자기 자신이 듣고 싶은 말을 모두가 외쳐 줄 때에 부드러운 털실 뭉치가 가슴과 가슴으로 전해지면서 무언의 감동으로 눈물을 글썽였다. 상대방을 향하여 몸을 숙이며 눈을 맞추고 포근한 털실에 서로의 마음을 담아 전달하면서 나-너-주님과 연합을 마음과 몸으로 느끼는 시간이었다. 듣고 싶은 말을 서로 외쳐 줄 때에 원하는 것이 이루어진 것처럼 힘이 난다고 하였다.

회기활동 과정의 이야기를 통해서 자신의 존귀함과 강점 및 자원에 대한 눈뜸이 있었다. 겸손한 마음으로 자신을 돌아보고, 혼자 힘만으로는 해낼 수 없었던 것들을 나-너-주님과 연합하면 선하게 이룰 수 있다는 것을 잘 표현하고 있다. 하나님의 형상을 가진 사람이라는 믿음이 자존감을 든든하게 세워주고 있음을 느낄 수 있다. 집단원들의 활동 느낌과 집단과정의 역동을 통해서 자존감의 하위요소목표가 긍정적으로 활성화되고 자존감이 향상되어가고 있음을 알 수 있다.

IV. 논의 및 결론

본 연구의 목적은 미자립교회 목회자의 스트레스 감소와 스트레스 대처능력 및 자존감 향상을 위한 통합

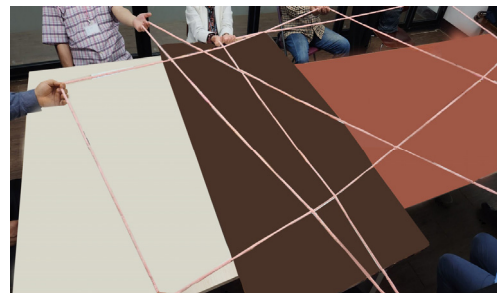


그림 4. 별아 내 가슴에 공동 작품

예술심리치료 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하는 것이다. 이와 같은 목적을 이루기 위해, 미자립교회 목회자의 스트레스 반응은 감소시키고, 스트레스 대처 능력 및 자존감을 향상시키기 위한 프로그램을 개발하여 그 효과를 검증하고자 하는 두 가지 연구문제를 설정하였다. 이에 따라 개발된 프로그램은 J도에 위치한 50대 후반에서 70대 초반의 미자립교회 목회자에게 적용하여 그 효과를 검증하였으며, 이를 토대로 논의하고자 한다.

본 연구에서 개발한 통합예술심리치료 프로그램은 스트레스와 자존감의 역기능이 목회자 개인뿐만 아니라 목회자 가족과 성도들, 더 나아가서는 교회 차원으로까지 확대되는 스트레스의 부정적 영향력을 예방하고, 감소시키며, 또한 스트레스 대처능력과 자존감을 향상시킴으로써 치료의 효과를 높일 수 있는 방안을 제시하였다는 데 의미가 있다고 할 수 있다.

본 연구는 통합예술심리치료 프로그램의 개발을 위해서 김창대의 4단계 프로그램 개발모형에 의한 개발 방향과 개발 절차를 적용하였다. 구체적인 개발 절차는 프로그램 기획, 프로그램 구성, 예비연구 실시 및 평가, 본 프로그램 실시의 4단계로 구분하였으며 본 연구에 적절하게 재귀적, 순환적으로 변형하여 적용하였다. 본 연구에서 개발된 미자립교회 목회자를 위한 통합예술심리치료 프로그램의 개발목적, 회기목표, 프로그램 요소 구성내용, 프로그램 실행과정, 프로그램 시행 후 평가의 세부내용을 논의해보고자 한다.

첫째, 프로그램 기획 단계에서는 선행연구 고찰과 연구대상자 요구도 조사, 프로그램 목표 설정과 수정, 재정립이 이루어졌다. 선행연구 고찰을 통하여 볼 때 미자립교회 목회자를 위한 통합예술심리치료 프로그램에 관한 연구 및 개별 예술치료에 관한 연구는 진행되지 않은 것으로 나타났다. 이에 목회자 리더십과 목회 효능감을 위한 집단상담(이미나, 김경숙, 2017)과 목회자 부부를 대상으로 한 미술치료 프로그램(허국화, 조은숙, 2022), 목회자 사모를 대상으로 한 미술치료 프로그램(김보경, 2010; 박희연, 2005)을 고찰하였다. 미자립교회 목회자의 스트레스와 자존감에 관한 통합예술심리

치료 프로그램 개발을 위한 연구가 진행되지 않은 것으로 조사되었으므로 본 연구의 필요성이 더욱 부각된다고 볼 수 있다.

선행연구 고찰과 미자립교회 목회자 사전요구도 조사를 통해 수집된 자료를 분석하여 본 통합예술심리치료 프로그램의 목표를 설정하였다. 미자립교회 목회자의 스트레스 반응감소와 스트레스 대처능력, 자존감 향상을 위한 통합예술심리치료 선행연구의 부재로 동일한 비교 대상은 없지만, 본 연구에서 정해진 목표는 ‘영화’라는 단일예술치료가 스트레스 반응을 감소시키고, 스트레스 대처능력을 향상시켰다는 고선옥과 강진구의 연구(2021)결과를 지지하는 목표이다. 또한, 자신을 수용, 존중하고 자기 스스로를 가치 있는 사람이라고 느끼는 것(Rosenberg, 1965), 중요한 타인과의 긍정적 상호작용을 통해 형성되는 것(차한솔, 김주일, 이호수, 2019), 인간은 하나님의 형상(속성)을 닮은 존재라는 것을 믿는 것이 자존감의 근원(김영훈, 2006)이라는 개념 및 연구를 지지하는 목표설정이라고 할 수 있다. 성경에서 말하는 하나님의 형상으로 창조된 기독교적인 인간 이해는 높은 자존감을 형성할 수밖에 없다는 연구결과(박만희, 2006) 또한 지지한다고 할 수 있다. 따라서 미자립교회 목회자의 스트레스와 자존감의 긍정적 변화를 통해 인지, 정서, 신체적 치유의 효과를 얻을 수 있도록 하는(이태자, 2021), 통합예술심리치료 프로그램을 개발하기 위한 본 연구는 한국 교회 목회자와 미자립교회 목회자를 위한 의미 있는 시도라고 사료된다.

둘째, 프로그램 구성단계에서는 집단원들이 과거 기억을 회상하는 과정을 통하여 자기 자신 및 서로에 대한 이해를 높여가는 가운데 스트레스 반응이 감소하는 경험을 하였으며(김영경, 2022), 점점 희미해져 가던 젊은 날들의 자원과 강점들을 떠올려 봄으로써 현재를 충실하게 살아갈 수 있는 힘을 축적하고, 미래를 향해 기꺼이 도전할 수 있도록 하였다(조은주, 박희현, 2022). 이를 통해서 스트레스에 대처하는 능력이 향상되었음을 알 수 있었다. 자기 자신이 하나님의 속성을 닮은 사람이라는 인식을 더욱 공고히 함으로써(김성길, 2009) 자존감이 향상되었다는 것으로 분석되었다. 본 통합예술심

리치료 프로그램은 매 회기마다의 구성이 IM SO HAPPY의 단계로 이루어져 회기가 진행됨에 따라 각 회기의 연계를 통해 치료내용의 점진적인 확장을 끌어내고 있는 것으로 나타났다. 그뿐만 아니라 단일 예술 매체에서 나타날 수 있는 치료효과에 다양한 시너지효과를 견인하는 통합예술심리치료 프로그램으로 구성하였다는 특징은 본 연구의 의의를 더욱 부각시켜준다고 할 수 있다.

셋째, 예비프로그램 실시 및 평가 단계에서는 본 프로그램 참여자가 아닌 소형교회 목회자 1인과 미자립개척교회 목회자 2인의 참여로 프로그램의 미진한 점과 보완할 점을 종합적으로 분석하였다. 그 결과, 프로그램의 전반에 대한 반응은 긍정적이었으며, 이는 민미숙의 연구(2022), 박미향의 연구(2023)와 일치하는 결과라고 할 수 있다. 이러한 절차들을 통하여 최종 확정된 통합예술심리치료 프로그램을 연구참여자들에게 실시하였으며, 프로그램 실시과정과 결과를 통하여 본 프로그램이 미자립교회 목회자의 스트레스와 자존감에 유의미한 변화를 이끌어 낸 것으로 그 효과가 분석되었다.

본 연구에서 도출된 결과를 바탕으로 하여 통합예술심리치료 프로그램이 미자립교회 목회자의 스트레스와 자존감에 미치는 효과분석에 관해 논의해 보고자 한다.

첫째, 통합예술심리치료 프로그램이 미자립교회 목회자의 스트레스 반응, 스트레스 대처능력, 자존감에 미치는 효과는 사전-사후검사 점수의 변화를 측정하여 Wilcoxon signed rank test로 양적 분석을 하였다. 이 과정을 통하여서 참여자들의 스트레스 반응의 전체점수가 사전점수 158.56에서 사후점수 47.44로 감소하여 ($Z = -2.67, p < .01$) 유의미하게 변화된 것으로 나타났다. 또한, 스트레스 반응의 하위요소인 긴장, 공격성, 신체화, 분노, 우울, 피로, 좌절 영역에서 사전점수보다 사후에 점수가 감소한 것으로 드러났다. 이는 사전점수보다 사후점수에 유의미한 변화가 있음을 의미하며, 음악을 활용한 지시적 심상활동이 목회자의 스트레스, 탈진 및 피로에 유의미한 효과를 가져왔다는 김예은의 연구(2019), 연구대상은 다르지만 영화라는 단일 예술치료로 대학생의 스트레스 반응이 저하되었다는 고선옥과 강진구의 연구(2021), 노년기 비장애 자매의 스트

레스 완화에 미치는 효과를 극대화 시킬 수 있었다는 마지인의 연구(2020)와 일치하는 결과라고 볼 수 있다.

스트레스 대처능력에 관한 양적 분석을 살펴보면, 참여자들의 스트레스 대처능력의 전체점수 사전검사와 사후검사를 비교한 결과 사전 80.33에서 사후 150.00으로 증가하여($Z = -2.67, p < .01$) 사전검사보다 사후검사에서 유의미하게 변화된 것으로 나타났다. 또한, 스트레스 대처능력의 하위요소인 문제해결, 조력추구, 정서적 완화, 문제회피, 소망적 사고의 영역에서 사전보다 사후에 점수가 상승한 것으로 나타났다. 이는 스트레스 대처능력의 하위요소 영역에서 사전점수보다 사후점수가 유의미하게 변화된 것을 의미하며, 연구대상은 다르지만 고선옥과 강진구의 연구(2021)와 마지인(2020)의 스트레스 대처능력 강화에 미치는 효과를 극대화 시킬 수 있었다는 연구와 일치하는 결과라고 볼 수 있다.

자존감에 미치는 효과에 대한 양적 분석을 살펴보면, 참여자들의 자존감 점수는 사전검사와 사후검사를 비교한 결과 사전 18.89에서 사후 45.89로 증가하여($Z = -2.67, p < .01$) 사전검사보다 사후검사에서 유의미하게 변화한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 본 연구에서 개발한 통합예술심리치료 프로그램이 참여자들의 자존감에 대한 사전과 사후검사에서 유의미한 변화가 있도록 작용하였다는 것을 의미한다고 할 수 있다. 연구대상은 다르지만 통합예술심리치료 프로그램이 주간보호시설 노인의 자존감에 긍정적인 변화요인으로 작용하였다는 유병규의 연구(2018)와 미술치료를 통해 목회자 사모의 자존감이 높아지는 경험을 했다는 박희연의 연구(2005)와 일치하는 결과라고 할 수 있다. 이와 같은 결과를 통하여 음악, 미술, 동작, 이야기, 푸드, 영상/사진 등의 다양한 예술매체를 통합한 본 연구의 통합예술심리치료 프로그램이 미자립교회 목회자의 스트레스 반응감소와 스트레스 대처능력 및 자존감을 향상시키는데 효과가 있음을 알 수 있다고 하겠다.

둘째, 통합예술심리치료 프로그램이 미자립교회 목회자의 스트레스 반응, 스트레스 대처능력, 자존감에 미치는 효과에 대한 질적 분석은 프로그램의 진행 과정에서 연구자에 의해 관찰된 행동관찰 노트와 회기 역동과

피드백, 특이사항 메모, 보조진행자의 관찰과 의견, 회기 축어록 전사 등을 종합하고 분석하여 진행되었다.

참여자들의 스트레스 반응에 미치는 효과에 대한 질적 분석은 각 회기 프로그램의 활동내용과 단계에 따라서 약간의 차이는 있을 수 있겠으나 프로그램의 구성을 스트레스 반응의 하위요소인 긴장, 공격성, 신체화, 분노, 우울, 피로, 좌절감 해소를 위해 마음 열기를 통한 라포형성으로 긴장을 완화하고 문제에 대한 보편성의 자각으로 심리적 이완을 확보하여 정서적 안정감 향상시키기, 소망적 사고 품기를 위한 프로그램으로 구성하였다. 회기와 단계가 진행됨에 따라서 마음을 열게 되고, 스트레스를 표출함으로써 긴장의 이완과 내면의 어려움을 함께 나누고 위로와 격려를 통해서 디스트레스는 날려 보내고 유스트레스는 적절하게 수용해가는 것으로 보였다. 자신의 의견을 솔직하게 내어 놓게 되었으며, 어려움을 내적으로 축적하지 않고 밖으로 드러내 놓음으로써 함께 공감하고 위로하고 격려하는 분위기가 형성되었다. 내가 가진 어려움은 나만의 것이 아니라 다른 사람에게도 있다는 것과 나보다 오히려 더 깊은 고민과 역경 속에 있었다는 것을 알게 됨으로써 보편성에 의한 내적 안정감과 동일성을 자각하는 것만으로도 마음의 위로와 치유의 효과가 있었다고 하였다. 이는 억누르고 있었던 감정들과 가슴 속에 담아둔 소망을 미술치료를 통해 표현함으로써, 있는 그대로의 내 모습을 인정하고 수용하며, 다른 사람을 향한 이해력과 포용력이 확장되었다는 박희연의 연구(2005)와 일치하는 결과라고 할 수 있다.

스트레스 대처능력에 미치는 효과에 대한 질적 분석은, 각 회기 프로그램의 활동내용과 단계에 따라서 약간의 차이는 있을 수 있겠으나 프로그램의 구성을 스트레스 대처능력의 하위요소를 향상시킬 수 있도록 문제해결력을 강화하였다. 또한, 정서적인 안정감이 향상되며, 문제를 회피하지 않고 직면과 통찰을 활용하여 자신의 강점을 파악하고 활용하도록 하였다. 가족이나 사회에서의 원활한 소통으로 서로의 연합력을 향상시키고, 나-너-주님과 연합으로 소망과 기대를 향상시킬 수 있는 프로그램으로 구성하였다. 따라서 회기와

단계가 진행될수록 자신의 강점을 파악하게 되고, 문제를 회피하지 않고 직면과 통찰의 힘을 적용하여 문제해결력이 향상되고 있는 것으로 보였다. 자신의 내면을 솔직하게 표현하고, 진실된 자기를 만남으로써 정서적인 안정감이 향상되었다. 다른 사람을 공감하고 공감받는 과정을 통해서 소통의 중요함을 경험으로 체득함으로써 연합력이 향상되는 결과를 보여주었다. 자기 자신이 가진 것이 많다는 것을 인식하고, 채우기보다는 오히려 비워내야 할 것들이 많다는 걸 깨닫게 됨으로써 젊은 날에 가졌던 천국에 대한 간절한 소망의 변질과 희미해져 버린 순수함에 눈뜨는 치유의 시간이었다.

자존감에 미치는 효과에 관한 질적인 분석은 각 회기 프로그램의 활동내용과 단계에 따라서 약간의 차이는 있을 수 있겠으나 존재 자체로 존귀한 나, 하나뿐인 나를 인식하고 감사하기, 창의적인 나의 강점과 자원을 인식하고 활용하기, 나에게 주어진 시간에 감사하며 열정의 삶을 살기, 소망을 가지고 새롭게 도전하기, 서로 협력하여 선을 이루기의 프로그램으로 구성하였다. 회기와 단계가 진행됨에 따라 자기 자신을 위로하고 격려하며 존재 자체로 소중한 자신에 대한 인식으로 감사하였다. 서로를 격려하며 집단의 응집력 또한 높아져 갔고 피드백도 활발하게 이루어졌다. 자신의 소질과 자원을 새롭게 발견하고, 감사하며 활용할 수 있었다. 현재의 삶에 충실하며 열정을 가지고 기꺼이 새로운 도전을 마다하지 않는 삶을 살고자 하였다. 각자의 소망을 존중하고 협력하여 더 큰 힘을 만들어내고자 하는 모습들이 포착되었다. 좀 더 솔직해지고 자신이 가진 것에 감사하고 타인을 위로할 수 있었으며, 현실의 벽에 주춧했던 자신의 꿈을 떠올리고 이제는 머릿속에서 만의 바람이 아니라 현실에서 하나하나 이루어가고 있는 사명이라는 것을 소리 내어 외쳐보고 순수함이 기도가 되어 터져 나오는 시간이었다. 이와 같은 결과를 통해서 볼 때, 음악, 미술, 동작, 이야기, 푸드, 영상/사진 등의 개별 예술매체의 치료효과가 매회기마다 긍정적으로 작용하였다고 볼 수 있으며, 더욱 의미가 있는 것은 매회기마다 개별 예술매체를 통합하여 적용함으로써 매체간의 상호작용을 통한 시너지 효과를 발휘할 수 있

었다는 점이다. 이를 통해 본 연구의 통합예술심리치료 회기별 활동경험이 미자립교회 목회자의 스트레스 반응과 스트레스 대처능력 및 자존감에 유의미한 변화를 이끌어 냈음을 알 수 있다.

따라서 본 연구의 통합예술심리치료 프로그램의 효과를 분석해 볼 때 스트레스 반응의 하위요소인 긴장, 공격성, 신체화, 분노, 우울, 피로, 좌절 영역과 스트레스 대처능력의 하위요소인 문제해결, 조력추구, 정서적 완화, 문제회피, 소망적 사고의 영역뿐만이 아니라 자존감의 영역에서도 뚜렷한 변화 양상을 보이며, 양적, 질적 평가에서의 효과가 검증되었다고 할 수 있다. 이러한 결과는 본 연구의 미자립교회 목회자를 대상으로 한 통합예술심리치료 프로그램이 김창대의 4단계 개발 모형을 적용하고 발전시켜서 적절히 개발되었다고 볼 수 있다.

기존에 목회자 사역과 관련된 수련회 형식으로 진행되던 프로그램들이 점차 목회자 개인의 내면이나 가족과 함께하는 프로그램으로 변화를 추구하고 있다(박원덕, 2015). 이와 같은 추세는 강의 형식의 프로그램에서 예술을 매개로 한 프로그램으로의 점진적 변화를 시도하는 첫 단계인 것으로 볼 수 있으며, 이러한 프로그램의 효과성이 인정되고 있다. 그러나 무엇보다도 본 연구의 통합예술심리치료 프로그램으로 미자립교회 목회자의 스트레스 반응은 감소하고, 스트레스 대처능력과 자존감이 향상되었다는 양적 결과와 질적으로도 풍부한 내적 경험과 역동을 축적하게 되었다는 연구결과는 본 프로그램이 미자립교회 목회자의 스트레스 반응을 감소시키고, 스트레스 대처능력과 자존감을 향상시키는 데에 타당하고 적합한 프로그램으로 의미 있는 첫발자국을 뗀 연구임을 시사한다고 하겠다. 또한, 추후 미자립교회 목회자뿐만 아니라, 교회와 또 다른 상담현장에서 아동, 청소년, 청장년, 노년층까지의 다양한 연령층과 다문화 등 특수한 상황 및 집단에서 스트레스로 인한 심리적 장애의 예방과 스트레스 대처능력 및 자존감을 향상시킴으로써 건강한 삶을 영위해 갈 수 있도록 노력하는 프로그램이 될 것을 기대한다.

본 연구의 제한점을 고려하여 후속 연구를 위한 방

향을 제시해보면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 연구참여자의 인지, 정서, 행동, 신체의 4가지 영역에서의 스트레스 반응을 살펴보고, 개발된 프로그램에의 참여를 통해 내면의 갈등표출과 문제에 대한 보편성 자각으로 스트레스반응을 감소시켜 안정감을 확보할 수 있도록 조력하고 있다. 후속 연구에서 연구참여자 개개인의 스트레스 요인이 무엇인지에 대한 탐색이 함께 이루어진다면 보다 더 큰 폭의 스트레스 반응감소를 나타낼 것으로 기대된다.

둘째, 스트레스 대처능력에 관한 다수의 연구를 통해 볼 때 적극적인 대처가 소극적인 대처보다 우리 삶에 더 긍정적인 영향을 끼친다는 연구결과를 나타내고 있으나, 후속 연구에서는 적극적 대처가 모든 사람에게 동일하게 적용되는 것은 아니라는 일부 연구를 심도 있게 고찰하여 스트레스 대처능력의 유용성에 대해서 개인의 문화적, 환경적, 성격적 특성과 상황을 세심하게 고려하여 적용되어진다면 스트레스 대처능력에 보다 더 유의미한 상승을 가져올 수 있을 것이다.

셋째, 자존감은 인간의 적응과 건강한 삶을 위해 중요한 요소로 여겨지며, 지속적인 연구가 진행되고 있는 분야이다. 따라서 자존감에 관한 새로운 연구를 통해 기존 연구에 대한 반론과 가설 등이 제기되고 있으므로, 새로운 연구와 정보에 대한 열린 자세를 가지고 이를 후속 연구에 반영하여 시대와 문화적 차이, 사회 및 개인의 가치 등을 고려하여 적용함으로써 자존감 상승에 보다 더 유의미한 결과를 가져올 수 있을 것이다.

넷째, 본 연구의 프로그램 효과검증이 집단프로그램에 참여한 목회자 중심으로 단일집단에 대해서만 사전검사 실시-프로그램 실시-사후검사 실시로 이루어졌으므로, 이러한 제한점을 고려하여 후속 연구를 통해서 실험집단과 통제집단의 사전검사-사후검사-추후 검사의 방법을 병행하여 전자와 비교해 본다면 프로그램 적용에 대해 보다 확실한 효과검증이 이루어질 수 있을 것이라 사료된다.

다섯째, 일부지역과 소수인원이라는 제한된 연구 환경의 극복을 위해, 후속 연구에서는 보다 광범위한 지역에서 연구 목적에 맞는 다양한 연구 참여자에게 적용함

으로써 개발된 프로그램을 일반화할 수 있을 것이다.

이와 같은 제한점에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 의의를 가지고 있다. 한국교회의 반 이상을 차지하고 있는 미자립교회 목회자는 개교회의 영적 지도자 및 심리상담의 역할까지도 감당해야한다. 이러한 목회자의 역할은 지역사회로까지 확대해가고 있다. 따라서 이로 인한 다양한 스트레스의 가중으로 목회자의 건강을 돌봐야할 필요성이 제기되고 있다.

이러한 필요에 의해 시작된 본 연구는 미자립교회 목회자의 스트레스 반응감소와 스트레스 대처능력 및 자존감 향상을 위한 통합예술심리치료 프로그램 개발에 첫 발자국을 댄 연구라는 점에 커다란 의의가 있다고 할 수 있다. 또한, 본 연구에서 개발한 비언어적인 통합예술매체 프로그램은 목회자뿐만 아니라 스트레스가 높은 또 다른 직업군 및 아동, 청소년, 다문화 가족 등에도 적용되어질 것으로 기대한다. 이는 언어적 치료만으로는 해소할 수 없는 내면의 무의식적 어려움까지도 표출하도록 조력할 것으로 사료되며, 이 또한 본 연구의 의의를 더욱 제고 시킬 것이라 생각한다.

참고문헌

- 가스펠서브 (2013). 교회용어사전. 서울: 생명의 말씀사.
- 강진령 (2019). 집단상담의 실제 (3판). 서울: 학지사.
- 고경봉, 박중규, 김찬형 (2000). 스트레스반응척도의 개발. *신경정신의학*, 39(4), 707-719.
- 고선옥, 강진구 (2021). 비대면 영화치료 프로그램이 대학생의 스트레스 감소에 미치는 효과: 기독교인 대학생과 비기독교인 대학생과의 비교를 중심으로. *신앙과 학문*, 26(3), 157-182.
- <http://doi.org/10.30806/fs.26.3.202109.157>
- 김명소, 이상실 (2004). 목회자의 스트레스에 영향을 미치는 심리적 요인들에 대한 탐색 및 삶의 질과의 관계분석에 대한 연구. *한국기독교신학논총*, (32), 205-233.
- 김미례 (2006). 기혼 여성의 생활스트레스와 우울의 관계: 자아 존중감과 사회적 지지의 매개효과 및 조절효과. *전남대학교 대학원 박사학위논문*.
- 김민정, 현명오 (2010). 스트레스, 사회적 지지 및 자아존중감과 남성 화병 증상의 관계. *한국심리학회지: 건강*, 15(1), 19-33.
- <http://doi.org/10.17315/kjhp.2010.15.1.002>
- 김보경 (2010). 미술치료가 목회자 사모의 정서표현과 스트레스 대처 방식에 미치는 효과성 연구. *한양대학교 산업경영디자인대학원 석사학위논문*.
- 김봉제 (2022). 자존감 구성 요인의 도덕교육 적용방법 연구. *초등도덕교육*, (78), 99-122.
- <http://doi.org/10.17282/ethics.2022..78.99>
- 김성길 (2009). 당신이 보물입니다. 서울: 투더해븐 기획사.
- 김영경 (2022). 노인의 중요생활사건 정서가에 따른 사건의 주제, 발생 시기 및 회상정보 인출량. *인간발달연구*, 29(2), 57-79.
- <http://doi.org/10.15284/kjhd.29.2.57>
- 김영훈 (2006). 낮은 자존감에 대한 기독교 상담적 치유방안에 대한 연구. *목원대학교 신학대학원 석사학위논문*.
- 김예은 (2019). 음악을 활용한 지시적 심상 활동이 목회자의 스트레스, 탈진 및 피로에 미치는 영향. *숙명여자대학교 원격대학원 석사학위논문*.
- 김준수 (2007). 목회자의 스트레스와 탈진. *복음과 상담*, 8, 33-58.
- 김혜진 (2009). 푸드 아트 테라피 프로그램이 청소년의 자기효능감과 대인관계에 미치는 효과. *목포대학교 대학원 석사학위논문*.
- 노경호 (2019). 미자립교회 목회자의 직무 디스트레스에 관한 현상학적 연구. *온석대학교 대학원 박사학위논문*.
- 마지인 (2020). 통합예술치료가 노년기 비장애 자매의 스트레스에 미치는 효과에 관한 단일사례 연구. *한양대학교 상담심리대학원 석사학위논문*.
- 민미숙 (2022). 초등학교 고학년 아동의 자아탄력성과 또래관계 향상을 위한 집단통합예술심리치료 프로그램 개발 및 효과. *광신대학교 대학원 박사학위논문*.
- 박만희 (2006). 자존감 회복을 위한 기독교적인 인간이해 연구. *호서대학교 벤처전문대학원 석사학위논문*.
- 박미향 (2023). 주간보호시설 치매노인을 위한 회상중심 통합예술심리치료 프로그램 개발 및 효과. *광신대학교 대학원 박사학위논문*.
- 박상희 (2018). 통합예술치료에서 사진의 활용에 대한 고찰. *광신논단*, 28, 215-232.
- 박성원, 김유빈 (2020). 세계적 감염병과 사회변화: 코로나19 이후 세계. 서울: 국회미래연구원.
- 박애선, 이영희 (1992). 기혼여성의 성역할 특성과 스트레스 지각이 스트레스 대처방식에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담과 심리치료*, 41(41), 69-79.
- 박원덕 (2015). 목회자의 스트레스와 위기에 관한 연구. *장로회 신학대학교 목회전문대학원 박사학위논문*.
- 박희연 (2005). 목회자 사모의 미술치료 경험. *서울여자대학교 특수치료전문대학원 석사학위논문*.
- 성옥현 (2005). 목회자의 자존감과 가족관계 및 사역의 성취도와 관계연구. *충신대학교 선교대학원 석사학위논문*.
- 안덕수 (2008). 한국교회 중년 남성목회자의 스트레스와 탈진

- 에 관한 연구. 연세대학교 연합신학대학 박사학위논문.
- 안영희 (2012). 음악 · 동작치료 프로그램이 만성질환 노인의 스트레스와 우울증에 미치는 영향. 한국무용과학회지, (28), 69-81.
- 유병규 (2018). 통합예술치료가 주간보호시설노인의 자아존중감과 사회성 향상에 미치는 영향. 대전대학교 대학원 박사학위논문.
- 이미나, 김경숙 (2017). 집단상담 프로그램이 목회효능감과 목회리더십에 미치는 효과. 예술인문사회 융합 멀티미디어 논문지, 7(11), 405-412.
<http://doi.org/10.35873/ajmahs.2017.7.11.039>
- 이미나, 김동일, 김병남, 주윤하, 천문진, 추양 (2022). 통합예술심리치료의 이해. 서울: 동문사.
- 이정현, 김나영 (2005). 무용/동작치료 프로그램이 직장인의 직무스트레스에 미치는 영향: 대인관계 스트레스 및 자아존중감을 중심으로. 심리치료, 5(1), 81-95.
- 이태자 (2021). 집단통합예술치료가 저소득층 노인의 우울, 자아존중감 및 생활만족도에 미치는 영향. 국제신학대학원대학교 박사학위논문.
- 전병재 (1974). 자아개념 측정가능성에 관한 연구. 연세논총, 11(1), 107-130.
- 전일득 (2017). 미자립교회 목회자 아내의 분노 경험 연구(현상학적 관점으로). 서울기독교대학교 대학원 석사학위논문.
- 조은주, 박희현 (2022). 대학생의 성격강점과 진로적응성의 관계에서 강점활용과 진로정체감의 매개효과. 인간발달연구, 29(4), 119-139.
<http://doi.org/10.15284/kjhd.2022.29.4.119>
- 조정준 (2006). 낮은 자존감 회복을 위한 기독교 상담적 연구. 대신대학교 신학대학원 석사학위논문.
- 주봉채 (2005). 목회자 부부의 스트레스에 대한 해결방안 연구. 장로회신학대학교 대학원 석사학위논문.
- 차한술, 김주일, 이호수 (2019). 긍정적 부모양육태도가 자아존중감을 매개로 청소년의 학교생활적응에 미치는 영향. 청소년시설환경, 17(4), 41-55.
- 최성상 (2017). 목회자의 목회 스트레스와 소진의 관계에서 가족탄력성과 소명의식의 매개효과. 서울한영대학교 대학원 박사학위논문.
- 허국화, 조은숙 (2022). 습식수채화 기법을 활용한 목회자 부부 집단상담 사례 연구. 한국예술치료학회지, 22(2), 87-111.
<http://doi.org/10.18253/kart.2022.22.2.05>
- 홍지영 (2017). 불안장애의 인지행동 통합예술치료에 대한 내러티브 연구. 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- Comer, R. J. (2017). 이상심리학 (8판). 오경자, 정경미, 송현주, 양윤란, 송원연, 김현수(공역). 서울: 시그마프레스. (원본 발간일, 2016)
- Coopersmith, S. (1967). The antecedents of self-esteem. In T. A. Wills (Ed.), *Basic process in helping relationships*. New York: Academic Press.
- Elliott, G. L. (1984). Dimensions of the self-concept a sources of further distinctions in the nature of self-consciousness. *Journal of Youth and Adolescence*, 13, 285-307.
<https://doi.org/10.1007/BF02094866>
- James, W. (1890). The perception of reality. *Principles of Psychology*, 2(120), 283-324.
<https://doi.org/10.1037/11059-005>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1985). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Nichols, M. P. (2015). 가족치료 이론과 실제 (6판). 김영애 (역). 서울: 시그마프레스. (원본 발간일, 2014)
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton university press.
- Rubin, J. A. (2007). 루빈의 통합적 예술치료 읽기. 최소영, 김혜정(공역). 서울: 시그마프레스. (원본 발간일, 2005)