

국내 산림치유 프로그램의 구성활동 내용 분석

Analysis on the Activity Contents of Forest Healing Programs in Korea

저자 (Authors)	이으뜸, 박수진, 유리화, 홍수장 Eu Ddeum Lee, Su Jin Park, Rhee Hwa Yoo, Su Jang Hong
출처 (Source)	한국산림휴양학회지 15(2) , 2011.6, 101-109(9 pages) Journal of the Korean Institute of Forest Recreation 15(2) , 2011.6, 101-109(9 pages)
발행처 (Publisher)	한국산림휴양복지학회 Korean Institute Of Forest Recreation and Welfare
URL	http://www.dbpia.co.kr/journal/articleDetail?nodeId=NODE01774107
APA Style	이으뜸, 박수진, 유리화, 홍수장 (2011). 국내 산림치유 프로그램의 구성활동 내용 분석. 한국산림휴양학회지, 15(2), 101-109
이용정보 (Accessed)	이화여자대학교 203.255.***.68 2020/01/27 13:53 (KST)

저작권 안내

DBpia에서 제공되는 모든 저작물의 저작권은 원저작자에게 있으며, 누리미디어는 각 저작물의 내용을 보증하거나 책임을 지지 않습니다. 그리고 DBpia에서 제공되는 저작물은 DBpia와 구독계약을 체결한 기관소속 이용자 혹은 해당 저작물의 개별 구매자가 비영리적으로만 이용할 수 있습니다. 그러므로 이에 위반하여 DBpia에서 제공되는 저작물을 복제, 전송 등의 방법으로 무단 이용하는 경우 관련 법령에 따라 민, 형사상의 책임을 질 수 있습니다.

Copyright Information

Copyright of all literary works provided by DBpia belongs to the copyright holder(s) and Nurimedia does not guarantee contents of the literary work or assume responsibility for the same. In addition, the literary works provided by DBpia may only be used by the users affiliated to the institutions which executed a subscription agreement with DBpia or the individual purchasers of the literary work(s) for non-commercial purposes. Therefore, any person who illegally uses the literary works provided by DBpia by means of reproduction or transmission shall assume civil and criminal responsibility according to applicable laws and regulations.

국내 산림치유 프로그램의 구성활동 내용 분석

이으뜸¹⁾ · 박수진¹⁾ · 유리화^{1)*} · 홍수장²⁾

Analysis on the Activity Contents of Forest Healing Programs in Korea

Eu Ddeum Lee¹⁾ · Su Jin Park¹⁾ · Rhee Hwa Yoo^{1)*} · Su Jang Hong²⁾

요약 : 본 연구는 우리나라 산림치유 프로그램의 현황을 파악하고 구성활동 내용을 분석함으로써, 향후 체계적인 산림치유 프로그램 운영방안을 위한 기초자료를 제공하는 것을 목적으로 수행하였다. 한국녹색문화재단에서 2008년부터 2010년까지 운영한 총 24개 프로그램을 수집하여 각각의 사례별로 대상, 내용, 구성 등을 1차 분석하고, 각각의 프로그램을 구성하는 활동 113개를 도출하여 영역, 목표, 주제, 활동장소, 실시주체 및 난이도 등 총 6가지의 기준에 따라 유형을 구분하였다.

그 결과, 산림치유 프로그램 구성활동은 주로 심리·정서적 안정을 치유 목표로 진행하는 사례가 많았으며, 산림치유 프로그램 대부분이 숲해설 활동을 포함하고 있는 것으로 분석되었다. 또, 산림치유 프로그램에는 강의 등 학습활동이 포함되는 사례가 많았으며, 혼자 할 수 있는 활동 보다 전문가가 개입하여 진행되는 활동이 많은 것으로 분석되었다. 다만 산림치유 프로그램 운영일정은 대부분 단순히 활동명만 제시되어 있거나 활동명과 함께 추상적이고 포괄적 치유의 목표가 제시되어 산림치유로서의 치유적 개입에 대한 내용이 명확하게 제시되어 있지 않은 것으로 파악되었다.

따라서 향후 산림치유 프로그램은 계획단계에서 참여자에 대한 뚜렷한 분석을 통해 맞춤형 산림치유 프로그램을 위한 구성활동을 도출해야 하며, 이를 위해서는 프로그램 및 구성활동에 대한 대상별 효과성 평가 연구를 통해 보다 전문성 높은 산림치유 프로그램을 개발하는 것이 필요할 것으로 판단된다.

Abstract : The aim of this study is to provide the basic data for the systematic forest healing programs of the future by analyzing the contents of the forest healing programs in Korea.

The specific programs analyzed are the forest healing programs, operated by the Korea Forest Foundation, from the years 2008-2010. Twenty four programs were collected during the three years, each analyzing target, content and composition. These programs were then sorted into one hundred and thirteen activities of the forest healing program, which consists of six standards: Field, aim, subject, place, participation and level.

As a result, it is apparent that firstly, the activities of the forest healing programs have many cases relating to proceeding programs for psychological and emotional stability.

Secondly, the activities of the forest healing programs have many cases that included the forest interpretation activity and the learning activity, such as a lecture. Furthermore, it is fair to say that there are more activities involving expertise. It is important to state that the schedule of the forest healing programs mostly consisted of suggested activity names, often with an abstract and/or comprehensive concept; thus not offering contents about the intervention of the healing purpose.

Therefore, in the design stage of the forest healing programs, we must state the activities of the composition for individualized forest healing programs, through clear analysis of participation. To achieve this, we must develop the systematic forest healing programs and formed activities, through study on verification of the effectiveness for the individual.

Key Words : Forest Therapy, Forest Healing Activity, Horticultural Therapy, Theme

¹⁾ 국립산림과학원 녹색자원이용부(Department of Forest Resource Utilization, Korea Forest Research Institute)

²⁾ 한국녹색문화재단(Korea Forest Foundation)

* Corresponding author, E-mail: cham0505@forest.go.kr

I. 서론

2010년 3월에 개정된「산림문화·휴양에 관한 법률」에 의해 ‘치유의 숲’ 조성에 관한 법률적 근거가 마련되었다. 동법 제2조에서 ‘치유의 숲’이란 ‘인체의 면역력을 높이고 건강을 증진시키기 위하여 향기, 경관 등 산림의 다양한 요소를 활용할 수 있도록 조성한 산림(시설과 그 토지를 포함한다)’으로 정의하고 있다(산림문화·휴양에 관한 법률 제2조 제4항).

이미 국가뿐만 아니라 많은 지방자치단체, 개인 산주들이 치유의 숲을 조성중이거나 조성을 계획 중이며, 자연휴양림, 도시숲 등 기존 산림휴양공간에서도 산림이 지닌 치유기능의 확대를 도모하고자 관련 프로그램을 계획, 진행 중에 있는 것으로 파악됨에 따라 향후 관련 정책은 더욱 발전된 형태로 추진될 것으로 예측된다.

치유의 숲에 관한 법률적 정의를 통해 ‘산림치유’의 개념을 정의하면 ‘향기, 경관 등 산림이 가지고 있는 다양한 환경요소를 이용하여 인체의 면역력을 높이고 건강을 증진시키는 활동’이라 할 수 있다(이준우 등, 2008).

산림치유는 경관감상, 산책과 같은 전통적인 산림휴양활동을 통해 자연스럽게 이루어지기도 하지만, 숲해설가가 진행하는 숲해설 프로그램이 발달한 우리나라의 휴양이용 특성이 반영되어 일정 형태의 활동(Activity)들의 조합으로 이루어진 ‘프로그램(Program)’ 형태로 산림치유의 목적을 달성하는 사례도 많은 것으로 파악된다. 산림치유 프로그램은 산림치유의 목적을 달성하기 위하여 도구로 사용되는데, 프로그램은 궁극적으로 학습활동을 통해 변화를 유도하기도 한다(기영화, 2001).

향후 치유의 숲 조성이 활성화되고 관련 콘텐츠의 요구도가 높아질 것이 예상됨에 따라 산림치유 프로그램의 양적, 질적 제고가 치유의 숲의 성공적 운영에 필수적인 요건이 되리라 예측된다. 이에 반해 아직 초기 단계인 국내의 산림치유 프로그램은 이론적, 전문적 근거가 부족한 상태에서 선택되고 적용됨으로써 유사한 보완대체 치료법에 비해 과학적이고 객관적이지 못하다는 지적을 받을 가능성이 있다. 이에 산림치유 프로그램의 구성활동 내용에 대한 종합적이고, 체계적인 분석이 필요하다고 판단된다.

산림치유와 유사한 분야라 할 수 있는 원예치료 사

례를 살펴보면, 원예치료 역시 프로그램의 형태로 현장에 적용되고 있었으며 이러한 프로그램을 구성하는 활동에 대한 분석 연구가 활발히 진행되고 있는 것을 알 수 있었다(오대민 등, 2006; 이지혜 등, 2009; 한경희 등, 2009; 문미영 등, 2010; 신동현 등, 2010; 한경희 등, 2010). 특히 원예치료는 대상자별로 프로그램의 구성활동을 분석함으로써 원예치료의 전문성을 제고하고 있는 것으로 파악되었다.

이와 같은 배경에 따라 본 연구는 국내 최초로 체계적인 산림치유 프로그램을 기획·운영해오고 있는 한국녹색문화재단이 2008년부터 숲체원(강원 횡성 소재)에서 진행한 산림치유 프로그램을 중심으로 산림치유 프로그램의 현황을 파악하고 구성활동 내용을 분석함으로써 향후 체계적인 산림치유 프로그램 운영방안을 위한 기초 자료를 제공하는 것을 목적으로 수행하였다.

II. 연구범위 및 방법

국내 산림치유 프로그램의 구성활동을 분석하기 위해 한국녹색문화재단에서 2008년부터 2010년까지 3년간 진행한 총 24개 프로그램(표 1)을 수집하여 각각의 사례별로 대상, 내용, 구성 등을 1차 분석하였다. 1차 분석결과를 토대로 각각의 프로그램을 구성하는 활동 113개(표 2)를 추출하여 영역, 목표, 주제, 활동장소, 실시주체 및 숲체험 중심과 요법(療法, Therapy) 중심에 따른 분류 등 총 6가지의 기준에 따라 구분하였다(표 3). 총 6가지의 기준은 선행연구를 참고하여 전문가 의견수렴을 통해 선정하였다.

단, 분류가 명확히 되지 않는 영역들은 이에 대한 문제점을 최소화하고, 신뢰도를 높이고자 현장 전문가에게 자문을 구하여 분석을 실시하였으며, 활동 내용의 특성상 하나 이상의 유형에 포함될 경우 해당 유형에 모두 포함시켜 분석하였다.

이와 같은 분류를 통해 산림치유 프로그램의 구성활동의 특성을 도출하였으며, 산림치유와 유사한 분야인 원예치료 프로그램 사례를 조사하여 산림치유 프로그램 활동과 비교·분석하였다. 각 유형별 분류 결과를 빈도분석을 실시하여 고찰하였다.

〈표 1〉 한국녹색문화재단 운영 산림치유 프로그램(2008년~2010년)

프 로 그 램 명	일 시	형 태
1. ADHD(주의력결핍 과잉행동증후장애) 아동을 위한 Healing in Forest	2007년 6-10월 2008년 1월	2박 3일형
2. 한부모 가정의 자녀를 위한 Healing in Forest	2007년 7월	2박 3일형
3. 알코올 중독자를 위한 Healing in Forest	2007년 7월 2008년 5월	2박 3일형
4. 인터넷과다사용 청소년을 위한 Healing in Forest 1차 캠프	2007년 8-12월 2008년 9-10월	2박 3일형
5. 학대피해노인을 위한 Healing in Forest	2007년 10월	-
6. 직장인 업무 스트레스 관리를 위한 Healing in Forest	2007년 11월 2008년 12월 2008년 2-3월 2008년 4월 2008년 6월	2박 3일형 1박 2일형 2박 3일형 1박 2일형 1박 2일형
7. 태안피해지역 주민을 위한 Happy Smile again taean	2008년 6-9월	2박 3일형
8. 정서·행동문제 청소년을 위한 나눔의 숲 체험교실	2008년 7월	4박 5일형
9. 성피해 여성을 위한 나눔의 숲 체험교실	2008년 7월 2008년 8월	2박 3일형
10. 숲속 Vision Camp - 내가 그린(Green) 비전 찾기	2009년 2월	2박 3일형
11. 성매매피해 여성을 위한 나눔의 숲 체험교실	2009년 6월	2박 3일형
12. 알레르기 질환 환자, 보호자 산림치유 프로그램	2009년 7월	2박 3일형
13. 장애아동 숲속학교 프로젝트	2010년 5-9월 "	1박 2일형 2박 3일형
14. 아토피 피부염 질환 아동을 위한 녹색체험교육	2010년 7월	1박 2일형
15. 청소년의 에코리더십 증진을 위한 녹색체험교육	2010년 7월	2박 3일형
16. 에코리더십 아웃도어캠프	2010년 7-11월	-
17. 학대피해노인의 심리복구를 위한 녹색체험교육	2010년 8월	2박 3일형
18. 심리복구 및 정서함양을 위한 알콜의존자 산림치유	2010년 8월	5박 6일형
19. Forest Outdoor Leadership Camp	-	-
20. 학교폭력피해아동을 위한 '숲 속 비전 캠프'	-	1박 2일형 3박 4일형
21. 제악과 세 번째로 숲에 다녀오기	-	1박 2일형
22. 인터넷 중독 아동·청소년 가족숲치유 사업	-	-
23. 동산정보산업고 Youth Vision Quest	-	-
24. 제악과 임신부부 & 아이 숲속에서 교감 더하기	-	-

〈표 2〉 산림치유 프로그램 구성 활동명(113개)

활 동 명*
아침산책, 자연물 공예, 야간산책, 숲 속 마실, 가족대화법, 화분심기, 천연염색으로 스카프 만들기, 자연물로 액자 만들기, 애니어그램, 웃음치료(춤), 웃음치료(게임), 티셔츠 천연염색하기, 직무스트레스 강의, 옴티미스트 강의, 타임캡슐 만들기, 보물찾기, 그림일기쓰기, 목적 선언문 작성, 춤 테라피, 자연물로 왕관 만들기, 물싸움 놀이, 자신을 표현하는 그림 그리기, 식물도감 만들기, 곤충놀이, 별보기, 촛불의식, 소망편지, 숲 속의 명탐정(미션 수행하기), 플라로이드 사진촬영, 새집 만들고 달아주기, 드라마 추천하기, 음식메뉴 추천하기, 나이트 작업, 미래의 명함 만들기, 음식 만들기, 수박파티, 그린카드 만들기, 칭찬 메시지(롤링페이퍼), 자신과 가족에게 편지쓰기, 단체사진 촬영, 별자리 이야기, 숲 해설 듣기, 생태그물놀이, 흙 놀이, 마술교실, 개미 관찰하기, 자연물 악기 찾기, 물총 만들기, 가재잡기, 손가락 그림, 5행시 짓기, 자연물감으로 그림 그리기, 나뭇잎 찍기, 달집 태우기, 신문놀이, 장애체험, 풍선 터뜨리기, 연 만들기, 대나무 세우기, 짚풀 엮기, 소원 쪽지 만들기, 플라워 케익 만들기, 자연물 이용해 작품 만들기(거북이), 비전 세우기, 대인관계법 강의, 나의 키워드 찾기, 내 삶의 소중한 가치 찾기, 나를 위한 이름 짓기, 느낌 나누기, 자연물을 이용한 소꿉놀이, 동요 짓기, 아트 필링(마음이 가는 곳에서 마음의 그림 담아오기), 자서전 작성, 대나무 만지기(별칭짓기, 안아보기), 알레르기 건강교실 강의, 스트레스 강의(아동대상), 미래의 나에게 편지쓰기, 목재 카프라 놀이, 자아 바라보기, 숲속 비밀기지 만들기, 자유토론, 등산, 치료 레크레이션, 트레킹, 나에게 주는 상장, 숲 속 운동회, 숲 속의 집 그리기, 공동 쉼터 만들기, 셸프 리더쉽 강의, 숲에 관한 재미있는 이야기 듣기, 식물과 곤충 관찰하기, 역할 바꾸기, 가족상담, 아이 심리치료, 건전한 인터넷 문화 강의, 야간 생태 탐험, 극기 산행, 일정에 대한 팀별 리포트 작성, 흔적 남기지 않기의 개인 보고서 작성(Personal Journal of Leave No Trace), 탐험(Land expedition), 디브리핑(낮 동안의 활동에 대한 공유), 아라비안나이트(대자연에 대한 이야기를 창작하고 공유), 비박(천막없는 노숙 야영), 봉사활동(숲 산책길 가꾸기), 인생지도찾기(Navigator life map), 자아찾기-야간산행(Navigator Night Solo), 골목놀이(놀이치료), 장기자랑, 자연물로 하는 동적 가족화(Kinetic Family Drawing), 테라피 코스 체험, 친구의 장점 액자 만들어 주기, 자기개성에 맞는 일지 꾸미기, 오리엔티어링(지도를 이용해 목적지 가기)

* 단, 프로그램 구성활동에서 동일하거나 매우 유사한 활동명은 한 가지만 추출하였음.

〈표 3〉 산림치유 프로그램 구성활동 분류기준

연구 범위	분류 기준	유 형
한국녹색문화재단의 24개 산림치유 프로그램 113개 활동 (2008년 ~ 2010년)	목 표	심리 · 정서적 효과, 사회적 효과, 신체적 효과, 인지적 효과,
	주 제	자연물 이용 중심(공예활동), 숲공간 이용 중심, 신체적 활동 중심, 정신적 활동 중심
	영 역	식물요법, 물요법, 식이요법, 정신요법, 기호요법, 운동요법
	숲체험 중심과요법중심	숲체험 중심, 요법 중심, 기타
	실시 주체	혼자, 전문 가이드
	장 소	실내, 실내외 공통, 실외

III. 결과 및 고찰

1. 산림치유 프로그램 참여 대상

산림치유 프로그램 참여 대상자를 조사한 결과, 총 24개 프로그램 중 일반인을 대상으로 한 프로그램이 8개(33.3%)로 가장 많았다(표 4). 다만, 일반인이라 하더라도 특정 질병은 없으나 스트레스가 높아 잠재적으로 질병을 초래할 위험이 있는 집단으로 간주하여 산림치유 프로그램을 적용, 운영한 사례들이었다. 다음으로 정신적 피해자가 7개(29.1%), 중독이 4개(16.7%), 지적장애인이 3개(12.5%), 알레르기 질환자가 2개(8.3%)의 순서이었다(표 4). 대체적으로 정신적, 사회적 건강도가 낮은 집단을 대상으로 프로그램

을 진행한 사례가 많았다.

이와 유사한 분야인 원예치료 분석 사례를 보면, 국내 논문에서 69편의 원예치료 관련 연구논문을 분석한 결과 1,082개 원예치료 프로그램이 조사되었으며 대상자별로는 지적장애인 대상의 원예치료 논문이 219편, 치매 152편, 정신분열 199편, 우울증 78편, 뇌손상환자 57편, 재소자 62편, 발달장애 22편, 노인 98편, 일반인 152편, 기타 43편으로 조사되었다(오대민 등, 2006). 원예치료 프로그램은 산림치유 프로그램보다는 정신적 건강도가 훨씬 낮은 대상자들이 프로그램에 참여한 결과를 보인다. 산림치유 프로그램의 대상자 중 가장 높은 비율의 일반인 집단이 참여한 반면에, 원예치료 프로그램에서는 일반인 집단이 상대적으로 낮은 참여 비율을 보였다. 이러한

〈표 4〉 산림치유 프로그램 참여 대상자 구분

참여대상 구분	일 반 인	정신적 피해자	중 독 자	지적장애인	알레르기 질환자	합 계
빈 도(개)	8	7	4	3	2	24
비 율(%)	33.33	29.17	16.67	12.5	8.33	100(%)

특징에 따라 일반인 참여 비율이 높은 산림치유 프로그램은 자아성찰 혹은 명상과 같이 전문 가이드 없이 혼자 할 수 있는 활동들이 원예치료 프로그램에 비해 비교적 많았으며 이에 반해 원예치료 프로그램은 반드시 원예치료사가 참여자들을 인솔하고 진행하는 활동들이 대다수이었다.

2. 유형별 분류 결과

1) 목표별 분류

목표별 분류는 목적을 이루려고 지향하는 실제적 대상의 특성이 가장 크게 나타나는 것들을 추출해 각각의 분류기준에 맞게 구분하였다. 분류기준은 원예치료의 통상적인 기준을 참고하여 심리·정서적 효과, 사회적 효과, 신체적 효과 및 인지적 효과 등 총 4가지 분류기준을 적용하였다.

심리·정서적 효과는 산림치유 프로그램에 참가하는 실험자의 심리적 안정과 긍정적 변화를 유도하기 위한 목적을 갖는 활동들이다. 산림욕을 하면 스트레스 호르몬인 코티솔(Cortisol) 농도가 감소하며, 또 부교감신경 활동이 활발해지고 교감신경 활동이 억제된다. 또 수축기·확장기 혈압, 맥박수가 저하되고 심리적으로 긴장이 완화되어 활기가 돈다(유리화 등, 2009). 궁극적으로 심리·정서적으로 안정을 얻게 되는데 예를 들면 자아성찰, 자아 바라보기, 숲 속 마실, 산책과 같은 활동들이 속한다.

사회적 효과는 주로 여럿이 어울려 사회성 발달을 증진시키는 것을 목적으로 하는 활동들이다. 산림치유 프로그램 활동은 혼자보다는 그룹으로 실시하는 경우가 많은데, 이러한 그룹활동은 사회적인 만남을 위한 장소와 기회를 제공할 수 있다(이상미 등, 2006). 친구의 장점 액자 만들어주기, 공동 십터 만들기, 칭찬 메시지(롤링페이퍼), 자유토론 등과 같은 활동들이 이 분류기준에 속한다.

신체적 효과는 운동을 통해서 심폐기능, 근력, 유연성 등을 증진시키는 것을 목적으로 하는 활동들이다. 산행과 같은 걷기 운동은 심혈관계 개선과 유산

소성 능력 향상 및 신체 조성의 변화 및 골밀도 증가 등의 효과가 있다(Duncan *et al.*, 1991; LaCroix *et al.*, 1996; Moris and Hardman, 1997). 예를 들어 숲 속 운동회, 극기 산행, 산책과 같은 활동들이다.

인지적 효과는 심리학 이론중의 하나인 인지행동 상담이론을 바탕으로 만든 분류기준으로서, 이 이론의 초점은 인간이 생각을 바탕으로 감정이 일어나고 행동을 하게 되는 데에 있다(천성문 등, 2006). 식물 관찰을 통해 호기심을 자극하며 감각 지각을 자극하고, 이러한 것을 표현을 통해 어휘력 및 의사소통 기술을 향상시킬 수 있다(Shoemaker *et al.*, 2002). 주로 행동의 변화를 유도하기 때문에 학습의 성격을 띤 활동들이 많다. 예를 들어 식물과 곤충 관찰하기, 자연물 악기 찾기, 화분심기, 자연물을 이용한 공예 활동 등이다.

산림치유가 지향하는 목표별로 활동을 분류한 결과, 심리·정서적 효과를 목표로 한 활동이 104개(43.2%)로 가장 많았으며, 사회적 효과 54개(22.4%), 신체적 효과 45개(18.7%), 인지적 효과 38개(15.8%)의 순서로 나타났다(표 5).

2) 주제별 분류

주제별 분류는 각 활동에서 가장 중심이 되는 주제를 추출하여 분류기준으로 도출하였는데, 이에 따라 각 분류기준의 명칭 자체에 개념적인 요소가 내포되어 있다. 총 4가지의 분류기준으로서 자연물 이용 중심(공예활동), 숲공간 이용 중심, 신체적 활동 중심, 정신적 활동 중심 등으로 구분하였다.

자연물 이용 중심(공예활동)은 주로 자연물을 이용해서 공예작업을 하는 활동들이다. 전문 가이드의 지도하에 이루어지고, 활동의 예로는 천연염색으로 스카프 만들기, 자연물로 왕관 만들기, 자연물감으로 그림 그리기, 나뭇잎 찍기 등이 있다.

숲공간 이용 중심은 숲공간이 있어야만 가능한 활동들을 분류한 기준이다. 예를 들어 야간 생태 탐험, 극기 산행, 산책, 숲속의 명탐정(미션 수행하기), 숲 해설 듣기 등이 있다. 주로 야외에서 이루어지고 기

상조건에 영향을 많이 받는다.

신체적 활동 중심은 최대한 신체를 사용하는 활동들이다. 예를 들어 숲 속 운동회, 극기 산행, 산책, 등산, 트레킹 등과 같은 활동들이다.

정신적 활동 중심은 마음을 통해 정신을 움직이는 활동들이다. 예를 들어 애니어그램, 자아 바라보기, 느낌 나누기, 자신과 가족에게 편지쓰기 등이 있다.

주제별로 분류한 결과, 정신적 활동 중심이 51개(45.1%)로 가장 많았으며, 숲(산림) 공간을 주로 이용하는 활동이 26개(23%), 자연물을 주로 이용하는 활동(공예 등) 21개(18.6%), 신체적 활동을 주로 하는 활동 15개(13.3%)의 순으로 분석되었다(표 5).

원예치료에서 높은 비중을 차지하는 공예활동(오대민, 2004; 오대민 등, 2006; 김영남, 2007; 이지혜 등, 2009)과는 다르게 산림치유 프로그램에서는 자아성찰, 명상수련 등과 같은 정신적 활동의 빈도가 월등히 높은 것으로 분석되었다.

산림치유 프로그램에 참여한 대상자들이 정서적으로 불안정하거나 스트레스가 많은 정신적 건강도가 낮은 사람들이기 때문에 치유의 목적 또한 숲의 환경적 자극을 통해 심신을 안정시키고, 우울감, 불안 초조 등 부정적 정서를 개선하려는 의도가 높았던 것으로 분석된다. 따라서 정신적 활동과 숲 공간을 이용한 활동들이 가장 많은 비중을 차지한 것으로 보인다.

빈도수 21개(18.6%)로 세 번째로 많았던 자연물을 주로 이용하는 활동(공예활동)은 숲에서 나오는 자연물을 활용하여 자신의 내면과 외면을 투영한 모습 또는 숲과 교감한 느낌을 표현함으로써 자연스럽게 자신의 문제를 발견하고 그 해결방안을 모색하는 자기 발견과 성찰의 기회를 갖는 데에 목적이 있다. 자신이 느끼는 기분, 정서 및 감정에 대해서 명확히 알고, 이를 자신의 내면과 상황적 요구에 맞게 적절히 표현하는 것은 정신적으로 건강하게 하는 데 많은 기여를 한다(Cherniss and Goleman, 2001). 자연물을 이용하는 활동은 상담심리학 이론을 바탕으로 하고 있는데, 상담심리학의 한 방법인 게슈탈트 기법의 효과는 유기체가 환경과의 관계에서 자신의 인지, 정서, 행동의 제 측면을 총체적으로 자각함으로써 적응력 향상과 자기만족감의 증진을 도모한다(심혜숙 등, 1996). 또한 이러한 자연물을 활용한 공예(미술)활동은 인지, 감각, 신경행동에 영향을 주고(정여주, 2003) 촉각을 자극함으로써 전체적인 신경의 조직화

에 긍정적 영향을 미치게 되고 균형을 이루게 된다(최영애, 2003).

3) 영역별 분류

영역별 분류는 김기원 등(2008)이 구분·제시한 산림치유 프로그램의 영역을 기준으로 활동을 분류한 것으로서 프로그램 구성활동에 적용된 이론적 배경을 유추할 수 있는 분류기준으로서 식물요법, 물요법, 식이요법, 정신요법, 기후요법, 운동요법 등 6가지로 구분된다.

식물요법은 식물을 활용하여 건강을 증진하는 활동이다. 예를 들어 산책, 숲 속 운동회, 숲속 마실 등과 같은 활동들이다. 주로 산림욕을 하고 숲에서 체류하는 시간이 길다. 물요법은 숲속의 물을 활용하여 건강을 증진하는 활동이다. 예를 들어 발 밟 팔 담그기, 계곡로(물가)를 산책하거나 체류, 탁족 등이다. 분석한 연구범위 내에서는 물을 이용한 물놀이 활동한 가지만이 물요법에 포함되었다. 식이요법은 건강식과 관련한 활동으로 숲 속의 식용식물 구분과 조리법, 식이요법으로 진행되는 활동이다. 예를 들어 플라워 케익 만들기, 수박파티, 음식메뉴 추천하기, 음식 만들기 등이 있다. 정신요법은 숲 속에서 명상과 사색을 통해 심리적 안정을 취하고 정신건강을 증진시키는 활동이다. 예를 들어 나의 키워드 찾기, 내 삶의 소중한 가치 찾기, 나를 위한 이름 짓기 등의 활동들이다. 기후요법은 산림의 미기후적인 요소를 활용하여 건강을 증진시키는 활동이다. 예를 들어 아침 산책, 야간 산책, 트레킹, 야간 생태 탐험, 극기 산행 등이 있다. 운동요법은 산림경관과 지형을 활용하여 운동함으로써 건강을 증진하는 활동으로 숲 속 운동회, 등산, 트레킹, 극기 산행 등이 이에 포함된다.

이러한 6개 영역별로 분류한 결과, 전체 산림치유 프로그램 구성활동 중 정신요법에 해당되는 활동이 75개(43.6%)로 가장 많았으며, 운동요법 44개(25.6%), 식물요법 34개(19.8%), 기후요법 14개(8.1%), 식이요법 4개(2.3%), 물요법 1개(0.6%)의 순서로 분석되었다(표 5). 전체적으로 영역에 따른 활동들이 고루 분포된 반면에 식이요법과 물요법은 현저히 낮은 비율을 보였다.

4) 숲체험 중심과 요법 중심에 따른 분류

숲체험 중심과 요법 중심에 따른 분류는 총 세 가

지의 분류 항목으로 숲체험 중심, 요법 중심, 기타로 나누었다. 이렇게 분류한 이유는 산림치유의 가장 큰 특성인 숲공간 활용 목적의 쓰임을 알기 위함이고, 보건의학적 치유방법인 보완대체요법의 개입 여부를 찾기 위해서다.

숲체험 중심은 숲공간에서 식물자원을 활용하여 오직 숲공간 자체를 이용하는 형태의 활동들로서, 산책, 숲해설 듣기, 동식물 관찰하기, 생태탐험 등이다. 즉 반드시 숲이라는 공간이 있어야만 가능한 활동들이다.

요법 중심은 보완대체요법(Complementary and Alternative Medicine)의 요소가 포함된 활동들이다. 보완대체요법이란 보편적으로 통용되는 정통의학(Conventional medicine)을 제외한 모든 형태의 치료법이다(김영곤, 2001). 이러한 범위에 들어가는 활동들로 태극권, 명상, 웃음치료, 춤치료, 놀이치료 등이 있다. 기타는 이 두 가지 분류기준에 포함되지 않는 활동들이다.

숲체험 중심과 요법 중심에 따라 구성활동을 분류한 결과, 산림에서의 체험 위주의 활동인 숲체험 중심이 27개(23.9%), 요가, 태극권 등 보완대체요법을 원용하여 진행한 활동인 요법 중심이 7개(6.2%)이었

으며, 두 가지 유형에 속하지 않는 기타가 79개(69.9%)인 것으로 분석되었다(표 5). 본 연구대상인 한국녹색문화재단의 산림치유 프로그램은 보완대체요법을 원용하기 보다는 주로 숲 공간을 활용하되 다양한 심리적 기법을 도입한 치유적 활동들로 구성되어 있는 것으로 분석된다.

5) 주체별 분류

주체별 분류는 활동을 하는 주체에 따라서 활동을 분류한 기준으로 참여자 혼자 하는 활동과 전문 가이드에 의해 진행되는 활동 등 2가지로 구분하였다.

참여자가 혼자 가능한 활동에는 산책, 명상, 일기쓰기, 비전 세우기 등을 예로 들 수 있다. 반면에 전문가 가이드가 프로그램에 개입이 되어 참여자를 인솔하고 진행하는 활동에는 자연물 공예, 직무 스트레스 강의, 옵티미스트 강의, 음식 만들기 등이 포함된다.

이러한 활동 주체별로 구성활동을 분류한 결과, 전문 가이드가 진행되는 활동이 81개(71.7%), 혼자서 하는 활동이 32개(28.3%)로 나타났다(표 5). 산림치유 프로그램은 숲해설, 공예 등과 같이 공동의 목적과 주제를 가지고 협동하여 수행하는 활동이 많아 부득이 가이드가 진행해야하거나 집단으로 이루어져

〈표 5〉 한국녹색문화재단의 산림치유 프로그램 구성활동의 유형별 분류 결과(2008년-2010년)

분류기준	유형별 빈도수와 백분율							
영역별	유형	식물요법	물요법	식이요법	정신요법	기후요법	운동요법	합계
	빈도수 백분율(%)	34 19.77	1 0.58	4 2.33	75 43.6	14 8.14	14 25.58	172 100
목표별	유형	인지적 효과	신체적 효과	심리·정서적 효과	사회적 효과	합계		
	빈도수 백분율(%)	38 15.77	45 18.67	104 43.15	54 22.41	241 100		
주제별	유형	자연물 이용 중심(공예)	숲공간 이용 중심	신체적 활동 중심	정신적 활동 중심	합계		
	빈도수 백분율(%)	21 18.58	26 23.01	15 13.27	51 45.13	113 100		
숲체험 중심과 요법중심	유형	요법중심	숲체험 중심	기타	합계			
	빈도수 백분율(%)	7 6.19	27 23.89	79 69.91	113 100			
주체별	유형	혼자	전문 가이드	합계				
	빈도수 백분율(%)	32 28.32	81 71.68	113 100				
실내외별	유형	실내	실내외 공통	실외	합계			
	빈도수 백분율(%)	4 3.54	67 59.29	42 37.17	113 100			

이를 이끌 수 있는 사람이 필요한 경우가 많았다. 때문에 향후 가이드가 진행하는 산림치유 프로그램이 더욱 많아질 것으로 예상된다.

6) 활동장소에 따른 분류

활동장소에 따른 분류는 산림치유 프로그램 활동이 이루어지는 장소에 따라 구분한 것으로서 크게 3가지로 분류하였다. 분류기준은 실내, 실내 외 공통, 실외가 있다.

실내는 실내에서만 행할 수 있는 활동들이다. 예를 들어, 음식 만들기, 플라워케익 만들기 등과 같이 활동에 필요한 필수도구와 안전을 위해서 실내에서만 이루어질 수 있는 활동들이다. 실내 외 공통은 실내와 실외에서 모두 행할 수 있는 활동으로 자연물 공예, 화분심기, 티셔츠 염색하기, 자연물을 이용한 소꿉놀이 등이다. 실외는 야외에서만 행할 수 있는 활동들로 예를 들어 산책, 새집 만들어 주고 달아주기, 비박(천막없는 노숙 야영), 봉사활동(숲 산책길 가꾸기) 등이다.

활동장소에 따른 분류 결과, 실내외 공통이 67개(59.3%)로 가장 많았으며, 실외가 42개(37.2%), 실내가 4개(3.5%)의 순으로 나타났다(표 5). 이는 산림치유 프로그램의 특성상 공간적 제약을 받는 활동이 많다는 것을 반증하는 결과라 할 수 있다. 그러나 각 활동 자체는 공간적 제약을 받지 않지만 각각의 활동들로 구성된 하나의 산림치유 프로그램은 결과적으로 공간적 제약을 받게 된다.

또 전체 113개의 활동 중 실내와 실내외 공통의 합계가 71(62.8%)개로서 산림치유 프로그램의 특성상 실외(숲공간)가 대다수일 것으로 예상하였으나 실질적으로 실내에서 이루어지는 활동들이 비교적 높은 비율로 나타났다. 이는 거동이 불편한 노인의 참여, 어린이·청소년들의 인솔과 안전문제, 강의와 같은 학습활동, 상담과 토론 활동, 공예활동 등의 용이성 때문인 것으로 분석된다.

IV. 결 론

본 연구는 한국녹색문화재단이 2008년부터 숲체원(강원 횡성 소재)에서 진행한 산림치유 프로그램을 중심으로 우리나라 산림치유 프로그램의 현황을 파

악하고, 구성활동 내용을 분석한 것으로 연구결과를 서론에서 제시한 연구 필요성과 관련지어 논의하면 다음과 같다.

첫째, 산림치유 프로그램 구성활동은 주로 심리·정서적 안정을 치유 목표로 진행하는 사례가 많았다. 원예치료는 이와 다르게 심리·상담 중심의 정신적 활동보다는 주로 공예작업 위주로 진행되는 활동이 많고, 원예치료 프로그램 실시 전후 다양한 심리·정신적 평가도구를 통해 효과성을 평가하고 있었다.

둘째, 산림치유 프로그램 대부분이 숲해설 활동을 포함하고 있는 것으로 분석되었다. 이는 숲해설을 통해 자연과 교감하면서 정서적 안정을 도모하고 신체적 활동을 하는 등 육체적, 정신적 측면에서 다양한 긍정적인 효과를 도출할 수 있기 때문인 것으로 판단된다.

셋째, 산림치유 프로그램에는 강의 등 학습활동이 포함되는 사례가 많았다. 학습활동이 많은 이유는 참여자에게 해당 질병에 대한 전문가 강의와 같은 학습활동을 제공함으로써 질병에 대한 인지를 통해 이를 예방하고 치유할 수 있도록 돕는 효과가 있기 때문이라 판단된다.

넷째, 참여자 혼자하는 활동 보다 전문가가 개입하여 진행하는 활동이 압도적으로 많았다. 이와 같은 산림치유 프로그램의 운영방식을 고려할 때, 향후 프로그램의 만족도 제고를 위해서는 관련 인력의 질적 향상이 필수적으로 요구될 것으로 판단된다. 또한 산림치유 프로그램 내 심리·정서적 개선 효과를 목표로 한 활동이 104개(43.2%)로 가장 많았으므로, 산림치유 프로그램 내 심리·정서적 개선을 위한 상담이나 심리치료와 같은 활동을 위해서 산림치유 프로그램을 진행하는 가이드의 상담·심리적 교육의 의무적 이수를 고려해 볼 필요가 있다.

다섯째, 산림치유 프로그램 운영일정은 대부분 단순히 활동명 또는 활동명과 함께 추상적이고 포괄적으로 치유의 목표가 제시되어 있었으며, 산림치유로서의 치유적 개입에 대한 내용이 명확하게 제시되어 있지 않았다. 따라서 산림치유 프로그램 계획단계에서 참여자에 대한 뚜렷한 분석을 통해 맞춤형 산림치유 프로그램을 위한 구성활동을 도출해야 하며, 이를 위해서는 프로그램 및 구성활동에 대한 대상별 효과성 평가 연구를 통해 보다 전문성 높은 산림치유 프로그램을 개발하는 것이 필요할 것으로 판단된다.

■ 참고문헌

- Cherniss, C., Goleman, D. 2001. The Emotionally Intelligent Workplace. Jossey-Bass
- Duncan, J.J., Gordon, N.F., Scott, C.B. 1991. Women walking for health and fitness. The Journal of the American Medical Association 18: 3295-3299.
- LaCroix, A.Z., Leveille, S.G., Hecht, J.A., Grothaus, L.C., Wagner, E.H. 1996. Does walking decrease the risk of cardiovascular disease hospitalizations and death in older adults? Journal of the American Geriatrics Society 44: 113-120.
- Morris, J.N., Hardman, A.E. 1997. Walking to health. Sports Medicine 23(5): 306-332.
- Shoemaker, C.A., Diehl, Elizabeth R.M., Carman, J., Carman, N., Stoneham, J., Lohr, V.I. 2002. Interaction by design: bringing people and plants together for health and Well-being: An International Symposium. Iowa State Press.
- 기영화. 2001. 평생교육프로그램개발. 학지사 p19.
- 김기원, 이연희, 김하운, 김철영, 김재원, 유리화. 2008. 산삼 자연휴양림 치유의 숲 운영 프로그램 구상안. 한국산림휴양학회 학술발표회 자료집 p41-44.
- 김영근. 2001. 보완대체의학. 대한의학서적. p4.
- 김영남. 2007. 노인을 위한 원예치료 프로그램 분석. 고려대학교 생명환경과학대학원 석사학위논문.
- 문미영, 장유진, 박천호. 2010. 정신적 장애인을 위한 원예치료 프로그램 분석. 화훼연구 18(2): 136-141.
- 신동현, 황혜정, 김종규, 조원근. 2010. 알콜중독자에 대한 의미요법을 적용한 원예치료 활동의 분석. 한국산림휴양학회 학술발표회 자료집 p138-140.
- 심혜숙, 한기백. 1996. 체험수준 변화에 의한 계슈탈트 기법 적용 집단상담의 과정분석. 한국심리학회지 8(1): 101-133.
- 오대민. 2004. 원예치료의 사회복지 정책 도입을 위한 연구. 제주대학교 박사학위논문.
- 오대민, 장유진, 소인섭, 이영현, 허무룡, 최영애, 허복구. 2006. 국내 논문에서 원예치료 대상자별 프로그램 분석연구. 한국원예과학기술지, 24(1): 104-109.
- 유리화, 정성애. 2009. 산림의 건강증진 및 질병예방 효과 활용사례 분석. 한국산림휴양학회지 13:45-51.
- 이상미. 2006. 대상자별 원예치료의 효과와 수익접근법적 경제가치분석. 단국대학교 대학원 박사학위논문.
- 이준우 외. 2008. 치유의 숲 조성 모델 개발 기본설계(안). 국립산림과학원 내부자료.
- 이지혜, 김혜지, 이상미, 이애경, 서정근. 2009. 원예치료에서 치료 및 재활영역 논문의 원예활동 분석. 한국식물·인간·환경학회지 12(3): 25-30.
- 장명국 외. 2008. Healing in forest-manual book. 한국 녹색문화재단, p21.
- 장유진, 한고운, 홍종원, 윤성은, 박천호. 2010. 원예치료 효과 검증에 위한 연구논문의 메타분석. 원예과학기술지 28(4):701-707.
- 정여주. 2003. 미술치료의 이해. 학지사.
- 천성문, 박명숙, 박순득, 박원모, 이영순, 전은주, 정봉희. 2006. 상담심리학의 이론과 실제. 학지사.
- 최영애. 2003. 원예치료. 학지사.
- 한경희, 이상미, 서정근. 2009. 원예치료 연구논문에 나타난 집단원예치료 요소에 대한 분석. 한국인간·식물·환경학회지 12(4): 21-29.
- 한경희, 이상미, 서정근. 2010. 집단원예치료 발달단계에 따른 원예치료프로그램의 치료목표 및 원예활동 분석. 한국인간·식물·환경학회지 13(2): 13-21.

접 수 일 : 2011년 5월 1일

심 사 일 : 2011년 5월 10일

게재확정 : 2011년 5월 15일