

산림치유에 관한 의식 분석

An Analysis for Forest Therapy

저자 (Authors)	오도교, 김경목, 박범진, 신원섭
출처 (Source)	한국산림휴양학회 학술발표회 자료집 , 2011.11, 46-50(5 pages)
발행처 (Publisher)	한국산림휴양복지학회 Korean Institute Of Forest Recreation and Welfare
URL	http://www.dbpia.co.kr/journal/articleDetail?nodeId=NODE01836702
APA Style	오도교, 김경목, 박범진, 신원섭 (2011). 산림치유에 관한 의식 분석. 한국산림휴양학회 학술발표회 자료집, 46-50
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.

산림치유에 관한 의식 분석

An Analysis for Forest Therapy

오도교¹, 김경목², 박범진¹, 신원섭²

(¹충남대학교 산림환경자원학과, ²충북대학교 산림과학과)

I. 서론

급속한 도시화의 진전, 소득의 증가 및 주5일 근무제 시행에 따른 여가 시간의 증가 등은 친자연적인 삶에 대한 국민들의 관심을 높이는 계기가 되었다. 최근 웰빙에 대한 관심이 증가하고 로하스(LOHAS ; Lifestyle of Health And Sustainability)라는 새로운 생활방식이 생겨나는 것은 이러한 사회적 현상을 반영하는 예라 할 수 있다. 또한 2000년에 접어들면서 전체 인구 대비 65세 이상 인구가 7%를 넘는 '고령화 사회'로 진입함에 따라 세계 어느 나라보다 빠른 속도로 '고령 사회'로 진입할 것으로 예상됨에 따라 인구 노령화에 대한 국가적인 대책 강구가 요구되고 있는 시점이다.

이러한 사회적 변화에 따라 국민들의 인식은 단순히 삶을 유지하는 것 뿐만 아니라 삶의 질적 향상도 함께 고려하게 하였으며, 이러한 고민을 풀어가는 건강 증진 및 질병 예방의 장소로서 숲에 대한 관심이 더욱 높아지고 있는 것이다.

이러한 국민들의 경향에 맞추어 산림청에서는 국민들에게 산림공간에서 보다 나은 서비스를 제공하기 위하여 치유의 숲 공간을 조성하고 있다.

본 연구에서는 숲에 대한 관심과 더불어 그 숲에서 행하여지고 있는 산림치유에 많은 관심을 가지고 있는 일반인들을 대상으로 어느 정도의 인식을 가지고 있는지 알아보는데 목적이 있다.

II. 연구방법

설문지는의 주요내용은 ‘치유의 숲에서 운영되고 있는 요법’, ‘치유의 숲 프로그램 참여정도’, 산림치유활동 요법 이해, ‘요법의 예’ 등에 대한 항목으로 구성하였다. 마지막으로 통계를 위한 성별, 연령, 거주지역, 학력, 소득수준, 직업을 항목으로 선정하였다.

설문조사는 1차로 산림인력개발원의 교육과정에 참여한 396명을 대상으로 산림치유 전반에 대한 이해정도를 파악한 후 산림치유 프로그램 인자를 추출하였다. 추출한 인자를 대상으로 2차로 일반인 68명을 대상으로 현재 운영되고 있는 프로그램 인지 정도와 프로그램 참여정도를 조사하였다.

선정된 유효 표본은 SPSS 18.0 통계패키지 프로그램 및 MS Excel를 분석에 활용하였다. 수집된 자료의 분석기법은 표본의 특성을 분석하기 위해 빈도분석(Frequency Analysis), 기술통계분석(descriptive analysis), 교차분석(crosstabulation analysis), 분산분석(Anova analysis)을 실시하였다.

III. 주요 연구 결과

1. 전문가가 분류한 산림치유활동 요법의 종류 이해

전문가가 분류한 6개의 산림치유활동요법에 대해 국민들이 이해하고 있는 요법에는 무엇이 있는지 알아보고자 조사하였다. 분석결과, 운동요법(29.2%), 정신요법(25.3%), 식이요법(19.1%), 식물요법(15.6%)에 대해서는 많이 알고 있었으나, 그 외에 물요법(3.0%), 지형요법(2.7%)에 대해서는 잘 모르고 있었으며, 산림치유활동요법에 대해 잘 모른다는 의견도 5.1%로 나타났다.

2. 산림치유활동요법의 예

산림치유활동을 위한 6가지 요법에 대해 알고 있는 예에 대해 조사한 결과, 식물요법의 경우 약초(5.6%), 산채/산나물(5.1%), 피톤치드(3.0%), 향기(2.3%), 식물관찰/산소(2.0%)등의 순으로 나타났으며 그 밖에도 휴양,

식물관찰 및 식물키우기, 산림욕, 원예치료, 특정식물과의 교감 등이 있었다.

식이요법의 경우 산채/산나물 섭취(12.4%), 체질에 맞는 음식 섭취(7.1%), 약용식물(3.3%), 자연식(1.0%) 등의 순으로 나타났다.

물요법의 경우, 약수(2.5%), 음이온(1.0%), 크나이프(0.8%) 등의 순으로 나타났으나, 무응답이 93.9%로 물요법에 대해서 모르는 사람이 많은 것으로 사료된다.

운동요법으로는 등산(13.4%), 산책(8.8%), 걷기운동(4.5%), 유산소운동(3.5%), 명상수련 과 운동프로그램(각각 1.5%) 등의 순으로 나타났으며 그 밖에도 요가와 산림욕 등의 의견이 있었다.

정신요법으로는 명상(12.6%), 휴식안정(11.1%), 피톤치드/향기(3.8%), 경관감상(1.3%), 음악(0.5%), 그룹테라피, 숲길걷기, 식물감상(각각 0.3%) 등의 순으로 나타났다.

지형요법으로는 등산(0.8%), 산림지형을 이용(0.8%), 산림욕(0.5%), 지압(0.3%) 등의 순으로 나타났으나 무응답이 97.7%로 6개의 요법 중 가장 많았다. 지형요법과 물요법에 대해서는 사람들이 잘 알지 못하고 있음을 알 수 있다.

3. 치유의 숲 프로그램 운영 중 알고 있는 요법

치유의 숲 프로그램 운영 중 알고 있는 요법으로 식물요법의 경우 산림욕이 63.8%로 가장 많이 알고 있는 것으로 나타났으며, 운동요법은 다양한 산책로의 이용이 75.8%, 기후요법의 경우 산림욕 체조 41.9%, 해안 산책로 38.7%로 나타났다. 식이요법의 경우 자연건강식 55.0%, 계절음식의 섭취 45.0%이며, 정신요법은 사색과 명상 67.6% 이며, 물요법으로는 온천욕 탁족시설 32.0%, 온천욕 28.0%, 물치료 24.0%로 나타났다.

4. 인구통계학적 특성에 따른 치유의 숲 프로그램 참여 정도 인식

인구통계학적 특성에 따른 치유의 숲 프로그램 참여 정도 인식을 알아

보기 위하여 분산분석을 하였다. 분석결과 연령과 월평균소득에서 유의수준 $\alpha = 0.1$ 에서 유의적 차이를 보였다. 그 내용으로 연령이 낮고, 월평균소득이 높을수록 치유의 숲 프로그램운영에 있어서 적극성을 보이는 것으로 나타났다.

표1. 연령에 따른 치유의 숲 프로그램 참여 정도 인식

항 목	40대이하 (G1)		50대 (G2)		60대이상 (G3)		Sig.level /Duncan (0.1)
	Mean	S.D	Mean	S.D	Mean	S.D	
치유의 숲 프로그램이 실시되면 참여하고 싶다	4.06	.94	4.14	1.04	4.11	1.07	-
자원봉사를 통해 치유의 숲 프로그램 운영을 도와줄 용의가 있다	3.72	1.18	3.32	1.43	2.86	1.11	*/a,c
치유의 숲이 설치되면 관련 사업을 시작할 용의가 있다	3.44	1.20	2.55	1.57	1.54	.96	***a,b,c
치유의 숲 프로그램을 위해 본인의 주거지내에 시설물의 설치도 가능하다	3.78	1.06	2.82	1.56	3.29	1.38	*/a,c
치유의 숲 프로그램에 대한 교육을 실시하면 참여하고 싶다	3.67	1.08	3.41	1.50	3.39	1.40	-
치유의 숲 계획수립에 적극 참여하고 싶다	3.83	.92	3.50	1.22	2.61	1.03	***a

* a(G1-G2), b(G1-G3), c(G2-G3)

*Sig. level : *(0.1), **(0.05), *** (0.01)

표 2. 월평균 소득에 따른 치유의 숲 프로그램 참여 정도 인식

항 목	99만원이하 (G1)		200만원미만 (G2)		200만원이상 (G3)		Duncan / Sig.level
	Mea n	S.D	Mea n	S.D	Mea n	S.D	
치유의 숲 프로그램이 실시되면 참여하고 싶다	4.14	1.08	4.06	1.00	3.96	1.02	-
자원봉사를 통해 치유의 숲 프로그램 운영을 도와줄 용의가 있다	2.91	1.15	2.89	1.32	3.61	1.27	-
치유의 숲이 설치되면 관련 사업을 시작할 용의가 있다	1.45	1.01	2.00	1.33	3.22	1.31	***a
치유의 숲 프로그램을 위해 본인의 주거지내에 시설물의 설치도 가능하다	3.23	1.41	2.78	1.59	3.52	1.27	-
치유의 숲 프로그램에 대한 교육을 실시하면 참여하고 싶다	3.32	1.46	3.33	1.33	3.74	1.25	-
치유의 숲 계획수립에 적극 참여하고 싶다	2.55	.86	3.22	1.26	3.65	1.15	***a,c

* a(G1-G2), b(G1-G3), c(G2-G3)

*Sig. level : *(0.1), **(0.05), *** (0.01)

IV. 결론

본 연구는 치유의 숲에 대해서 일반 국민들이 어느 정도 인식하고 있는지 알아보고자 하였다. 대부분의 사람들의 치유의 숲에 대해서 어느 정도 인식하고 있는 것으로 나타났지만, 연령이 높고, 소득수준이 낮은 사람의 경우 치유의 숲에 대한 인식이 낮은 것으로 나타났다. 향후 치유의 숲 조성 시 보다 많은 사람들이 치유의 숲을 접할 수 있게끔 할 필요성이 있다.