

산림 치유 프로그램이 미혼모의 우울감과 자존감에 미치는 영향

송정희¹ · 신원섭^{2*} · 연평식² · 최명도³

¹충북대학교 대학원 임학과, ²충북대학교 농업환경대학 산림학과

³국립수목원 산림환경교육교사

The Influence of Forest Therapeutic Program on Unmarried Mothers' Depression and Self-Esteem

Jeong Hee Song¹, Won Sop Shin^{2*}, Pong Sik Yeoun² and Meong Do Choi³

¹Department of Forestry, Chungbuk National University

²Department of Forestry, Graduate School, Chungbuk National University

³Environmental Educator, Korean National Arboretum

요약: 산림의 건강 기능은 다양한 분야에 적용되어 그 효과를 가져온다. 본 연구는 산림의 건강 기능을 활용한 치유 프로그램이 미혼모의 우울감 해소와 자존감의 증진에 어떠한 영향을 주는지 알아보기 위하여 수행되었다. 본 연구를 위한 자료는 경기도 평택에 위치한 E시설에 입소하여 보호를 받고 있는 미혼모 70명을 대상으로 실험집단 35명과 비교집단 35명을 나누어 수집되었다. 2008년 4월부터 7월까지 총 24회의 산림 치유 프로그램이 실시되어 pretest-posttest control group design에 의해 자료가 수집되었다. 자료의 분석 결과 산림 치유 프로그램에 참여한 실험 집단의 미혼모들에게서 큰 폭의 우울증 감소와 자존감의 향상이 있었다. 반면 프로그램에 참여치 않은 비교집단 미혼모들에게서는 이러한 차이가 발견되지 않았다.

Abstract: Therapeutic uses of forest are recently discussed as an alternative clinical or psychological program for diverse population. This study was to performed to investigate the influence of the therapeutic forest program on unmarried mothers' depression and self-esteem. From April to July of 2008, total 24 programs were performed to 70 unmarried women in <E> Unmarried Mothers' House in Kyunggi-do. The results of data analyses indicated that there were significant improvements in their depression and self-esteem levels after their participation in the programs.

Key words : depression, self-esteem, therapeutic forest program, unmarried mothers

서론

미혼모란 법률상으로 정당한 혼인관계에 의하지 않고 성관계를 통해 자녀를 분만한 여성을 의미한다. 보건복지가족부 (2008)의 가족통계현황에 따르면, 미혼모 시설에 입소한 여성의 수는 2000년 1,273명, 2002년 1,673명, 2005년 2,123명으로 증가해 왔으며 미혼모 출산은 연간 1만 2360건으로 추산되고 있다. 그러나 미혼모에 대한 정확한 실태는 이들에 대한 뿌리 깊은 사회적 편견 때문에 사실상 파악하기 어려운 실정이다. 미혼모의 증가는 여성의 다른 일탈 행동과는 달리 성문화의 개방 등과 같은 사회적인 경향에 의해 그 영향을 많이 받는다는 것이 일반

적인 견해이다.

미혼모가 겪는 문제는 다른 여성이 겪는 것보다 훨씬 더 부정적인 영향을 받는다. 우선 미혼모는 출산 전 건강의 위험, 가족 또는 동료로부터의 소외, 학교 중퇴, 경제적인 문제 등의 광범위한 문제에 노출된다. 따라서 10대의 미혼모들은 상당수 다시 미혼모가 되거나 다른 비행에 노출되는 경향이 높다(배영미와 이형실, 2002). 특히 우리나라와 같이 성에 대한 인식이 보수적인 사회에서는 여성의 순결이 중시되고, 임신에 대한 모든 책임이 여성에게 증가됨으로 미혼모는 성적으로 문란한 여성으로 매도되는 경우가 많으며, 사회적 일탈자로 여기는 경향이 크다. 따라서 미혼모들은 가정과 사회에서 그들의 지위를 잃게 되고 출산 후에도 사회적 적응이 어려워 우울, 불안, 그리고 자존감의 상실 등과 같은 심리적인 혼란에 직면한다. 배

*Corresponding author
E-mail: shinwon@chungbuk.ac.kr

미영 (2000)은 그래서 미혼모가 겪는 문제 중 가장 심각한 문제가 바로 심리적인 문제라고 지적하고 있다.

우울장애는 일반적으로 아동기나 청소년기에 시작되어 무슨 활동이든지 시작하기 무척 어려워한다. 우울의 다른 측면은 이제 더 이상 자존심을 지킬 수 없다는 무력감에 대한 반응으로 표출된다. 우울감에 무력감이 더해지면 자신의 행동을 비효과적이라고 느끼게 되며, 타인의 반응을 높이 평가하고 상대적으로 자신을 무력하다고 느끼게 된다(정성애, 2004).

미혼모들의 경우에는 원치 않는 임신으로 인한 충격, 아기장래 결정에서의 스트레스, 모든 문제를 혼자서 처리해야 하는 고립감, 출산의 고통, 아기의 상실 등으로 인한 극심한 스트레스와 우울한 감정이 지속되게 된다. 우울하고 복잡한 심리 상태인 임신기간 동안 미혼모들은 자신들의 고통을 아기에게 투사시켜 아기를 미워하기도 한다. 그러나 곧 자신을 떠날 수도 있는 태아를 붙잡히며 여기며 미안하다고 느끼는 양가감정(ambivalent feelings)을 가지며(황란희, 2005), 슬픔과 고통을 드러내지 못하고 자신을 비하시키는 상태가 된다.

불안은 인간이 환경과의 관계에 있어서 절망감이나 통제에 결여에 대해 위협을 느낄 때 생기는 것으로 적절한 상황에서는 도움이 될 수 있으나 통제하기 어려운 위협으로 받아들였을 때는 심각한 심신의 손실을 초래할 수도 있는 것으로 이를 적절히 통제할 수 있는 대처법이 필요하다(박영숙, 2006). 배미영(2000)의 보고에 의하면 미혼모를 보는 사회의 시선은 냉대(47.2%) 또는 죄인 취급(38.0%)과 같은 부정적 시각이 대부분이다. 따라서 미혼모 자신도 부정적 반응으로 자아존중감이 낮아지고 우울과 불안이 증가하는 요인이 된다(김혜숙, 2001).

미혼모는 낙태 또는 임신을 유지시킬지에 대한 결정, 아기를 지킬 것인지 또는 입양으로 아기를 포기할 것인지에 대한 결정에 직면하게 되는 것이 현실이다(Susan et al., 1996). 그러므로 미혼모는 사회적 관계와 기회의 상실, 사회적 부적응으로 연결되며 이로 인해 사회적 이탈이라는 부정적인 영향을 미치게 된다. 따라서 사회적 이탈이라고 보는 혼전 임신과 출산이 미혼모들에게 큰 스트레스로 작용되어 우울하거나 자아존중감이 상실된다(김연희, 2008).

오늘날 성의식의 변화와 사회문화 개방화 등으로 여성의 자유로운 교제는 성에 대한 태도와 행동이 적극적이고 개방적인 양상을 띠게 되어 다양한 문제들이 발생하고 있다. 실제 청소년들은 인터넷이나 매체 등을 통해 간접적으로 학습되는데 왜곡된 성문화의 확산으로 원치 않는 임신을 하게 된 미혼모들이 늘어나고 있는 실정이다. 미혼모의 증가는 심각한 여성, 가족, 사회문제로 대두되고 있다. 그리고 전통적인 윤리관과 도덕적 규범으로 인해 현

실은 미혼모를 일탈자로 여겨 스스로 수치심과 죄의식을 가지게 되고 출산 후 사회적응에도 어려움을 겪게 된다. 결국 미혼모는 심리적으로 위축되어 우울감이 증가되고 자아존중감이 감소 등 정서적 혼란을 겪는다. 그러나 미혼모의 이러한 심리적 문제는 거의 방치되고 있는 실정이다.

본 연구는 산림 치유 프로그램이 미혼모들의 심리적/정서적인 안정에 어떠한 영향을 미치는지 조사하기 위하여 계획되고 수행되었다. 특히 산림 치유 프로그램을 통하여 미혼모들이 겪고 있는 심리적인 우울감과 그들의 자존감이 얼마나 향상되는지를 알아보고자 본 연구는 수행되었다.

산림 치유의 개념 및 효과

1. 산림치유의 개념

산림 치유는 최근 사회 각 분야에서 그 관심의 대상이 되고 있다. 산림청에서는 이러한 사회적 수용에 부응하기 위해 모델 ‘치유의 숲’을 산음 자연휴양림에 조성하고 있으며 곧 개장할 예정이다. 그러나 산림 치유 또는 숲 치유의 정의나 개념은 아직 정립되어 있지 않아 다양한 분야에서 다양한 의미로 쓰이고 있는 실정이다. 본 연구에서는 용어의 통일을 위하여 산림치유로 표현하였다. 산림청에서는 산림치유/숲치유를 ‘녹음이 짙은 산림에 들어가 그 향기 또는 피톤치드를 마시거나 피부에 접촉시키고 자연 경관과 어우러져 심신의 단련과 안정을 가지는 자연건강법’이라고 하였다. 또한 일본에서는 산림 치유를 자연환경 속에서 움직임 등을 통해 행복과 건강을 증진시키기 위한 환경복지의 한 부분으로 인식하고 있다. 즉, 산림이란 배경을 활용해 산림욕(산림 내 산책), 경관감상, 산림 내 카운슬링, 산림 작업, 산림 또는 지형을 활용한 의료 및 생활습관, 질병 예방 활동을 하면서 건강을 회복, 유지 그리고 증진시키는 모든 행위를 포함한다.

산림의 치유기능은 동서고금을 막론하고 널리 인정되고 있지만 그 메커니즘의 구명은 매우 어렵다. 산림이 가지고 있는 치유 인자가 너무 많고 서로 복합적으로 작용하기 때문에 이를 밝혀내거나 이를 변수로 활용하여 실험하기란 매우 어렵기 때문이다. 그러나 현재까지 연구된 결과를 토대로 산림의 치유 인자를 살펴보면 산림이 가진 물질(피톤치드, 음이온 등), 산림 또는 자연 환경(경관, 자연의 소리 등), 산림 활동(운동효과, 명상 등), 심리적 요인(일상으로부터의 탈피감, 고적감, 무드의 변화 등), 그리고 사회적 요인(프라이버시, 동반자와의 길밀한 유대감, 감정의 교류 등)이 함께 작용하여 인체의 심리적, 육체적 건강 효과를 가져 온다. 또 한 가지 산림 치유의 개념에서 간과해서 안 될 부분은 인적요소 및 프로그램(소프트웨어) 부분이다. 산림은 그 자체로 이용객에게 치유 효과를 가져다주지만 산림과 이용객과의 치유적 가교가 바로 인적

요소(예를 들면 산림치유사의 역할)와 소프트웨어(프로그램)이다.

2. 산림 치유의 효과에 대한 연구의 고찰

산림을 비롯한 자연과 그로부터 유발되는 활동과 건강의 관계를 여러 분야에서 관심을 가져왔다. 특히 환경 심리학과 의학 부문에서는 자연과의 접촉이 인간에게 긍정적인 심리적 또는 육체적 건강유지와 증진에 역할을 한다는 연구가 1970년대 이후 많이 진행되어왔다. 일반인을 상대로 산림에서 실시한 프로그램으로 인한 긍정적 심리 변화에 대한 연구로 Collingwood(1972)는 3주간의 비행 청소년을 대상으로 한 산림 프로그램의 효과를 조사한 연구에서 자아개념, 자기통제, 그리고 행동변화 등의 긍정적인 변화가 있었다고 밝히고 Stoudenmire와 Comola(1973)는 부적응 문제를 가진 초등학생을 위한 2주간의 캠프 효과의 결과를 보고하면서 프로그램 후 신경과민 증상의 감소를 보였다고 밝히고 있다. Hobbs와 Radka(1975)도 행동 치료 캠프에 참여한 9명의 환자에 대한 효과 보고에서 긍정적인 변화를 가져왔다고 결론짓고 있다. Vogel(1979)은 원생 산림 프로그램인 Project USE훈련에 참여한 사람들의 자아실현 수준과 자아존중감이 어떻게 변화하였는지를 조사하기 위해 연구를 수행하였다. 이 연구 결과 참여자들이 이 프로그램을 통해 자아실현 수준이 증가 되었으며, 자아존중감에 대한 수준 역시 매우 높아졌다고 밝히고 있다. 이 프로그램에 의해 증가된 자아실현과 자아존중감은 서로 높은 연관 관계를 보였다. 산림치유 프로그램이 참여자의 자아존중감 기대효과에 영향을 주는 것인가에 의문을 연구한 Cockrell(1990)은 182명의 대학생 산림 프로그램에서 짧은 산림 프로그램이었지만 참여자들이 갖는 자아기대효과는 매우 높아졌다고 밝히고 있다.

미국을 비롯한 선진국에서는 산림을 이용한 질병, 또는 습관의 변화 및 교화 프로그램이 개발되어 운영되고 있다. 그러나 우리나라는 산림을 이용한 교육적 또는 휴양 프로그램의 사례는 많이 있지만 치유 목적의 시도는 아직 활발하지 않은 상황이다. 국내 최초의 산림을 활용한 치유 주제의 연구는 신원섭과 오홍근(1996)이 수행한 산림과 우울증의 경감에 관한 조사라고 볼 수 있다. 이 연구에서 그들은 우울감이 심각한 대학생 집단을 대상으로 3박4일간의 산림 경험이 참여자의 우울감 감소에 큰 영향을 준다고 보고하였다. 이후 신원섭 (2004)은 산림의 건강 기능을 조사한 연구에서 잣나무, 편백, 삼나무 수종의 피톤치드가 인체에 미치는 영향에서 피톤치드를 호흡하였을 때 인체는 보다 안정적인 상태의 뇌파와 맥박, 그리고 혈압의 감소를 일으키는 것을 발견하였다고 보고하였다.

또한 신원섭 등(2007)은 산림치유에 관여하는 인자를 규명하기 전문가들을 대상으로 델파이 조사를 실시하였

다. 이 연구의 결과에 의하면 산림의 생물적, 오감, 기후물질, 심리적, 사회적요소등 6가지 영역이 산림 치유의 주요 인자 조사되었다. 그 중 산림이 가진 기후 물질 요소 및 심리적 요소가 가장 높게 나타났으며, 이는 산림에서 무한히 제공되는 산소, 피톤치드, 음이온 등의 기후 물질 요소가 산림의 건강 기능 인자로 작용하며, 산림의 자극과 환경이 인간의 감정과 기분을 긍정적으로 변화시켜주는 요인이라 볼 수 있다고 하였다(신원섭 등, 2007). 산림의 치유 프로그램이 주는 효과의 연구로는 알코올 의존자의 우울감의 감소(한국녹색문화재단, 2006; 신원섭과 김시경, 2007), 일반 참여자의 불안감 감소(이상익 등, 2003) 등이 대표적 연구라고 볼 수 있다.

연구방법

1. 연구대상

본 연구에 참여한 대상자들은 경기도 평택에 위치한 E 시설에 입소하여 보호를 받고 있는 미혼모들로써 임신 4개월 이상인 미혼모 70명이었다. 이들 중 무작위 추출에 의해 실험집단 35명과 비교집단 35명을 선정하였다.

2. 연구 설계

본 연구는 E시설에 입소한 미혼모들을 대상으로 2008년 4월부터 7월까지 총 24회 실시하였다. 1차 실시기간은 4월 10일부터 5월 6일까지 4주간 8회기로 진행하였으며, 2차 실시기간은 5월 8일부터 6월 3일까지 4주간 8회기 진행되었다. 마지막으로 3차 실시기간은 미혼모들의 시설 견학으로 인해 6월 17일부터 7월 10일까지 8회기가 진행되었다.

실험집단과 비교집단 모두 실험 실시 전, 후에 우울척도(BDI), 자아존중감 척도, 상태-특성 불안 척도를 이용하여 측정하였다. 실험집단은 산림치유 프로그램을 실시하였고, 사후에 프로그램 평가 설문지를 실시하였다. 또한 비교집단은 산림치유 프로그램을 실시하지 않고 평소와 같은 생활을 하도록 하였다.

3. 산림 프로그램의 적용

1) 프로그램의 단계별 구성

미혼모들이 산림과 교감을 통해 자연감각을 일깨워 줌으로 일상생활 속에서 자신감을 갖고 변화된 삶을 살 수 있도록 치유 목표를 설정하였다. 따라서 집단 산림 치유 프로그램은 치유 목표에 따라 초기, 중기, 종결의 3단계로 구성하였으며, 세부적으로 체험 내용을 편성하였다(Table 1).

4. 측정 도구

1) 우울척도(Beck Depression Inventory)

세계적으로 가장 범용적인 우울 측정 도구로 이용되고

Table 1. Goal and Contents of the Forest Healing Program.

단계	치유 목표	체험내용
초기단계 1회~2회기	<ul style="list-style-type: none"> • 동료와의 친밀감 형성 • 숲과 친해지기 • 숲의 감각 알기 	<ul style="list-style-type: none"> • 숲에게 동의 구하기 • 동료들과 마음 문 열기 • 숲을 몸과 마음으로 다양하게 느끼기 • 숲명상, 자연 태교
중기단계 3회~5회기	<ul style="list-style-type: none"> • 내 몸 알아차리기 • 내 마음 알아차리기 • 숲과 하나 되기 	<ul style="list-style-type: none"> • 숲의 구성원들의 다름 이해하기 • 무더진 감각 되살리기 • 나를 이해하는 숲 • 숲명상, 자연 태교
종결단계 6회~8회기	<ul style="list-style-type: none"> • 긍정적인 자아상 되찾기 • 미래 희망 갖기 • 현실에 충실한 나 	<ul style="list-style-type: none"> • 숲의 변화와 나의 변화 • 준비하는 숲 • 자가 치유하는 숲과 나의 미래 • 숲명상, 자연 태교

있는 척도로서 우울증의 유형과 정도를 측정하기 위하여 BDI(Beck Depression Inventory) 한국판을 사용하였다. 우울의 정서적, 인지적, 동기적, 생리적 증후군 등 21개 문항으로 이루어진 자기 보고형 척도이며, 점수 범위는 0점에서 63점이다. 9점 이하는 우울하지 않은 것으로, 경우울증은 10~15점, 우울증 16~23점, 중우울증은 24~63점으로 분류한다.

2) 자아존중감 척도(Self-esteem scale)

개인의 자아존중 정도와 자아승인 양상을 측정하는 검사로 Rosenberg의 자아존중감 척도를 사용하였다. 총 10 문항으로 긍정적 자아존중감 5문항과 부정적 자아존중감 5문항으로 구성되어 있다. Likert식 4점 척도로서 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다.

5. 자료 분석

본 연구에서는 산림치유 프로그램이 미혼모의 우울감과 자존감에 영향을 주는지를 조사하기 위하여 프로그램 참여 사전·사후 우울감 척도 점수와 불안감 척도 점수를 바탕으로 t-test를 실시하였다. 본 연구에서 선정한 통계 결과의 검정수준은 $p \leq 0.05$ 이었다.

연구결과

1. 참여 미혼모의 일반적 특성

참여집단의 미혼모 연령분포는 전체 연령대 기준 10대가 23명으로 32.8%, 20대가 36명으로 51.4%로였고 30대 이상은 10명으로 15.8%를 차지하였다. 실험집단의 연령은 10대와 20대가 전체의 약 97%로 차지하고 있는 것에 비하여 비교집단은 약 85%로 차지하고 있으며 30대가 약 15%를 보여주고 있었다. 이와 같은 연령대의 비율은 우리나라의 시설에 입소한 미혼모의 일반적인 연령 분포와 일치하는 경향을 보이고 있었다(최양자, 김귀분, 2004).

또한 참여집단의 미혼모 학력은 중학교 이하의 비율이 42.9%, 고등학교 이하는 41.4%, 대학입학이상은 15.7%였다. 실험집단과 비교집단, 두 집단 간의 학력은 별 차이가 없는 것으로 나타났다. 참여집단 미혼모의 가족 형태는 전체 70명중 양부모 모두 생존 29명 41.5%, 부모 이혼 및 계부, 계모는 28명 39% 편부 편모 12명 17.2%, 독신은 1명, 0.3%였다. 본 연구에 참여한 미혼모의 임신 개월 수는 대부분이 임신 후반기인 7개월 이상 미혼모(76%)들이었고, 실험집단과 비교집단간의 임신개월 수는 차이가 없었다.

2. 산림 치유 프로그램과 미혼모의 우울감

산림 치유 프로그램 참여가 미혼모의 우울감 감소에 영향을 주는지 조사하기 위하여 프로그램 참여 전·후 Beck Depression Inventory (BDI)를 활용해 우울감의 변화를 측정하였다. 표 2에 나타난 대로 실험집단의 경우 산림 치유 프로그램의 참여 전과 참여후의 변화를 살펴보면 사전의 경우 평균이 21.29점 이었으며, 참여 후에는 5.35점을 나타냈다. 사전·사후의 변화를 살펴보면 약 15점의 점수가 낮아졌다. 사전의 21.29점은 우울감이 있는 상태였으나 사후의 점수 5.35점은 우울감이 없는 정상의 상태로의 변화를 나타내고 있다. 프로그램에 참여했던 미혼모의 우울감은 프로그램 전 후를 비교하여 볼 때 통계적으로 크게 차

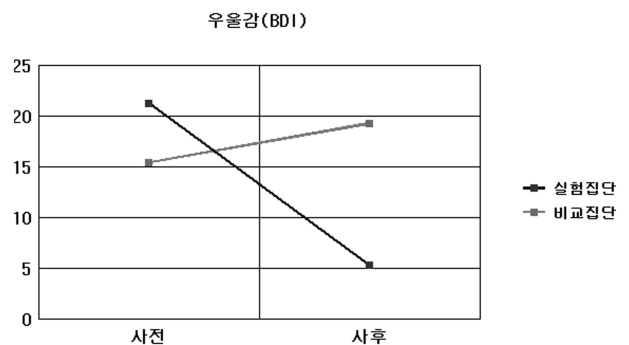
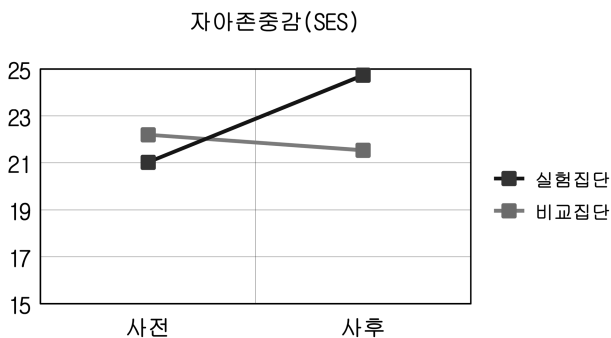


Figure 2. Pre-test Post-test BDI scores between Treatment and Control Groups Participants.

Table 2. The summary of t-tests between pretest-posttest BDI scores.

		Mean	N	S.D.	t	Prob.
Treatment Group	Pre-test	21.29	34	13.254	7.505	0.001
	Post-test	5.35	34	6.060		
Control Group	Pre-test	15.46	35	11.343	-1.797	0.081
	Post-test	19.34	35	13.180		

**Figure 3. Pre-test Post-test SES scores between Treatment and Control Groups Participants.**

이가 발견되었다($p \leq 0.001$). 그러나 산림 치유 프로그램에 참여하지 않았던 Control Group의 미혼모들의 우울감은 오히려 약간 증가된 것으로 밝혀졌다. 이들의 사전평균은 15.46점으로 실험집단에 비하여 낮은 점수를 보였으나 사후평균을 살펴보면 19.34점으로 우울감이 더 높아졌음을 알 수 있었다. 따라서 이 자료의 분석 결과를 살펴볼 때 산림 치유 프로그램은 미혼모의 우울감 해소에 큰 영향을 준다고 할 수 있다.

3. 산림 치유 프로그램과 미혼모의 자아존중감

아래 표 3은 산림 치유 프로그램이 미혼모의 자존감 향상에 미치는 영향을 알아보기 위해 분석한 t-test의 결과이다. 실험집단의 경우 산림 치유 프로그램의 참여 전과 참여후의 변화를 살펴보면 사전의 경우 평균이 21.03점이었으며, 참여 후에는 24.74점을 나타냈다. 사전·사후의 변화를 살펴보면 약 3, 6점의 점수가 높아졌다. 사전의 21.03점은 자존감이 낮은 상태였으나 사후의 점수 24.74점은 자존감이 정상의 상태로의 변화를 나타내고 있다. 또한 통계적으로도 유의수준 5%에서 유의성이 검증되었다.

그러나 통제 집단의 경우는 사전평균 22.20점으로 실험집단에 비하여 높은 점수를 보였으나 사후평균을 살펴

면 21.54점으로 자존감이 더 낮아졌음을 알 수 있었다. 유의수준 5%에서 통계적 유의성은 나타나지 않았다.

고 찰

본 연구는 미혼모들을 대상으로 미처 준비하지 못한 임신으로 인하여 겪게 되는 심리적인 우울감과 자아존중감의 손상 등 심리 사회적 문제에 대처하고 적응 할 수 있도록 하고자 하는 목적에서 출발하였으며 산림치유가 미혼모의 우울, 불안감의 감소와 자아존중감 향상에 미치는 영향을 알아보기 위한 목적으로 이루어졌다. 이를 위해 경기도에 소재한 미혼모 시설에 입소하여 보호받고 있는 임신 중이거나 출산 2개월 미만의 70명의 미혼모를 대상으로 35명의 실험집단과 35명의 비교집단을 선정하여 실험(산림치유프로그램)을 수행하였다. 산림 치유 프로그램의 효과를 분석한 결과 미혼모의 우울감과 자아존중감은 매우 큰 폭으로 향상되었음을 볼 수 있었다.

본 연구에서는 우울증의 사전과 사후에 있어서 유의미한 차이를 나타냈으며 이전의 연구를 살펴보면 신원섭(1996)은 산림 프로그램 참여경험이 우울증 수준에 미치는 영향에서 500여명의 대학생 집단은 대상으로 Beck Depression Inventory (BDI)의 점수에 의하여 선발된 32명의 산림 프로그램 참여자들을 대상으로 선발하였다. 1995년 여름 이들에게 월악산에서 등반, 홀로의 시간, 그룹 토론, 감정 나누기, 상대 안내하기 등의 활동으로 구성된 산림 프로그램을 실시한 후 BDI와 정신과 의사의 상담 및 관찰에 의하여 우울증의 변화가 측정 되었다. 자료의 분석 결과 프로그램 참여 이전 이후의 우울증 변화에 있어서 큰 차이를 나타내었고 특히 남자의 경우 큰 폭으로 우울증의 감소가 측정되었다. 이상의 등(2003)도 역시 일반인들을 대상으로 한 산림 경험의 효과에서 우울감, 불안감, 행복감, 자아존중감 등 대부분의 지표에서 긍정적인

Table 3. The summary of t-tests between pretest-posttest SES scores.

		Mean	N	S.D.	t	Prob.
Treatment Group	Pre-test	21.03	35	3.690	-5.878	0.001
	Post-test	24.74	35	2.477		
Control Group	Pre-test	22.20	35	3.748	1.000	0.324
	Post-test	21.54	35	2.832		

효과를 보고한 것과 결과가 일치하고 있다.

그러나 본 연구는 미혼모라는 정신적, 신체적 입장을 고려하여 미혼모 시설의 인근 숲에서 실시하였음에도 출산이 임박한 미혼모에게는 동적인 프로그램 진행은 한계가 있다고 보인다. 또한 주2회 4주 전체 회기가 8회기라서 짧은 시간을 많은 미혼모들이 아쉬워했다. 횟수를 늘려 시행한다면 정신적 정서적으로 더 나은 치유효과를 볼 수 있을 것이다. 또 한가지 이 연구 본 연구 결과를 토대로 살펴볼 때, 산림 치유 프로그램 중 특히 자연태교 프로그램을 더욱 개발하여 활용한다면 미혼모, 태아 양자 모두의 정신적 육체적인 건강에 도움이 될 것으로 사료된다.

인용문헌

- 김연희. 2008. 음악치료가 미혼모의 자아존중감과 우울증에 미치는 영향. 한세대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김혜숙. 2001. 집단미술치료가 미혼모의 자기존중감, 우울 및 불안에 미치는 영향, 대구대학교 재활과학대학원 석사학위 논문.
- 박영숙. 2006. 마음챙김에 기반한 스트레스 완화(MBSR) 응용프로그램이 심리적 건강에 미치는 효과, 서울 불교대학원 대학교 석사학위논문.
- 배미영. 2000. 미혼모 발생 요인 분석: 미혼모 집단과 비교집단을 중심으로. 대전대학교 석사학위논문.
- 배영미, 이형실. 2002. 청소년 미혼모와 일반 청소년의 자아상태, 인생태도 및 가족체계에 관한 연구. 대한가정학회지 40(6): 39-50.
- 보건복지가족부. 2008. 가족통계현황.
- 신원섭. 2004. 산림의 건강기능을 이용한 임상 프로그램 개발. 농림부 농특과제 최종보고서.
- 신원섭, 오홍근. 1996. 山林프로그램 參與 經驗이 憂鬱症 水準에 미치는 影響, 한국임학회지 85(4): 586-595.
- 신원섭, 김시경. 2007. 산림 경험이 알코올 의존자의 우울감 향상에 미치는 영향. 한국임학회지 96(2): 203-207.
- 신원섭, 연평석, 이정희, 김시경, 주진순. 2007. 산림경험이 참여자의 불안감과 우울감에 미치는 영향, 한국산림휴양학회지 11(1): 27-32.
- 이상익, 신원섭, 권영문, 권현교. 2003. 산림 방향 물질이 불안감 우울감에 미치는 영향, 한국산림휴양학회지 7(4): 25-29.
- 정성애. 2004. 심리적 적응단계에 따른 원예치료 프로그램 적용이 뇌졸중 환자의 심리, 신체적 재활에 미치는 영향, 건국대학교대학원 석사학위 논문.
- 최양자, 김귀분. 2004. 미혼모 경험, 여성건강간호학회지 10(4): 333-337.
- 한국녹색문화재단. 2006. 숲 체험을 통한 참가자의 정서적 치유효과의 평가 연구.
- 황란희. 2005. 보호시설 미혼모의 태아애착행위와 상태 불안에 관한 연구. 여성건강간호학회지 11(3): 218-224.
- Cockrell, D. 1990. Change in self-efficacy through outdoor skills instruction. In: The use of wilderness for personal growth, therapy, and education. USDA Forest Service Gen. Tech. Report RM-193. Rocky Mountains Forest and Range Experiment Station: Fort collins, CO.
- Collingwood, T.R. 1972. Survival camping with problem youth. Rehabilitation Record 13: 22-25.
- Hobbs, T.R. and Radka, J.E., 1975. A short term therapeutic camping program for emotionally disturbed adolescent boys. ADOLESCENCE 10: 447-455.
- Stoudenmire, J. and Comola, J. 1973. Evaluating Camp Climb-up: a two-week therapeutic camp. Exceptional Children 39: 573-574.
- Susan W.D., Lela B.C. and Emily J.M. 1996. Child Welfare and Family Services. Longman Publishers. NY: New York.
- Vogel, R.M. 1979. The effects of Project USE Training (adventure training). Unpublished Ph.D. dissertation. Temple University, Philadelphia, PA.

(2009년 1월 7일 접수; 2009년 2월 2일 채택)