

# 숲 체험을 통한 알코올의존자의 치유경험

차진경<sup>1</sup> · 김성재<sup>2</sup>

<sup>1</sup>한국음주문화연구소 카프남성거주시설장, <sup>2</sup>서울대학교 간호대학 부교수, 서울대학교 간호과학연구소 연구원

## Healing Effects of the Forest Experience on Alcoholics

Cha, Jingyung<sup>1</sup> · Kim, Sungjae<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Director, The Korean Alcohol Research Foundation KARF Men's Facility

<sup>2</sup>Associate Professor, College of Nursing, The Research Institute of Nursing Science, Seoul National University, Seoul, Korea

**Purpose:** The purpose of this study was to explore and describe healing effects of the forest on alcoholics through a forest experience program. **Methods:** The qualitative data was gathered from one focus group discussion with 6 alcoholics and individual interviews with 8 alcoholics. They had all participated in a "healing forest" program. All interviews were recorded and transcribed according to thematic content analysis processes. **Results:** The four main themes on the attributes of forest were "a lively living being", "placidity and tranquility", "acceptive atmosphere", and "beautiffulness as it is" which revealed the participants' perceived nature of the forest which was attributed to the healing effects. Eight other themes on participants' positive changes included "revived senses", "aspired to live", "relieved and relaxed from being tense", "gaining insight on self", "having an acceptive attitude", "becoming compliant with his/her life", "learning that life is being together" and "recognizing the value of one's existence". **Conclusion:** The findings of the study illustrated the participants' self-healing processes through interactions with the nature of the forest. Nursing interventions utilizing healing atmospheres such as "healing forest" programs can be considered helpful in providing a venue to alcoholics to reflect on their lives affirmatively.

**Key words:** Qualitative research, Focus groups, Individual interview, Alcoholics, Forest

## 서 론

### 1. 연구의 필요성

최근의 역학조사에 따르면 우리나라 알코올의존자는 성인인구의 5.6%인 약 179만 명(Ministry for Health, Welfare and Family Affairs, 2007)에 이르고 있어, 알코올의존자의 가족을 포함한다면 약 716만 명이 알코올 문제로 인해 고통받고 있다고 추정할 수 있다. 알코올 의존은 알코올성 위염, 간경화 등과 같은 신체적 질환을 유발하고, 우울장애, 불안장애, 알코올성치매 등의

다양한 정신장애를 일으키는 요인으로 작용하고 있으며, 가정폭력과 아동학대 및 가족해체 등과 같은 심각한 가족적 문제의 원인이 되기도 한다. 또한 법적 문제를 야기하거나 직업 활동의 장애, 대인관계와 사회적 관계의 손실을 초래하는 등 경제적, 사회적 측면에서도 매우 부정적인 영향을 미치게 된다(Cha, 2008). 더구나 알코올의존자의 자살률은 일반인들에 비해 약 6-12배(Murphy & Wetzel, 1990)가 높으며, 우울증이 동반되었을 경우 무려 30배가 넘는 것(Kim, 2002)으로 보고되고 있어 이들을 위한 보다 적극적이고 효과적인 간호중재가 요구되는 실정이다. 그동안 알코올의존자에 대한 치료는 주로 정신과 병원에서 해

주요어 : 질적 연구, 포커스 그룹, 개인 면담, 알코올 의존, 숲

\*본 논문은 한국녹색문화재단과 한국음주문화연구소의 공동연구비 지원에 의해 연구되었음.

\*This study was supported by research funds from Korea Forest Research Institute and The Korean Alcohol Research Foundation.

Address reprint requests to : Kim, Sungjae

College of Nursing, Seoul National University, 28 Yeongneong-dong, Jongno-gu, Seoul 110-799, Korea  
Tel: 82-2-740-8814 Fax: 82-2-766-1852 E-mail: sungjae@snu.ac.kr

투고일 : 2009년 2월 1일 심사위원회 : 2009년 2월 3일 게재확정일 : 2009년 4월 16일

독을 통한 의료적 개입이나 인지행동요법의 적용을 위주로 수행되어 왔으나, 입원하여 집중적인 치료를 받고 퇴원한 알코올의존자의 85% 정도가 1년 이내에 재발하는 것(Kim, 1996; Kim et al., 2001)을 볼 때, 단기간의 입원치료로는 알코올의존자가 지닌 복합적인 문제를 해결하기에는 미흡함을 알 수 있다. 최근 들어 이러한 문제에 총체적으로 접근하기 위하여 알코올상담센터, 정신보건센터, 사회복지시설 등에서는 지역사회의 일상적인 삶을 기반으로 하여 알코올의존자의 재활과 사회복지를 도우려는 새로운 중재가 시도되고 있다.

이러한 중재방법의 하나로 숲을 매개로한 자연친화적인 중재인 숲 체험 프로그램이 개발되어 적용(Korea Forest Research Institute, 2007)되고 있다. 숲 체험이란 ‘숲과 인간의 상호작용으로 형성되는 총체적인 경험’ (Hong, 2001)이라고 정의할 수 있는데, 이처럼 숲을 질병의 치료에 적용하려는 시도는 놀이나 휴식의 의미로 숲을 이용하는 것과는 질적인 면에서나 내용적인 측면에서 매우 상이한 것으로서, 숲이 지닌 신체적, 심리적 건강증진의 효과를 보다 적극적으로 활용하려는 접근이라고 볼 수 있다.

외국에서는 1950년대 이후부터 환자를 대상으로 숲을 치료에 적용한 연구를 수행하여 왔다(Ulrich, 1984). 이러한 연구들의 기본적 가정은 숲과의 직접적이고 긴밀한 접촉이 환자들에게 새로운 적응 기술을 배우고 익히며 상황에 대한 능동적인 대처를 할 수 있는 기회를 제공할 뿐 아니라, 이를 통하여 치료적 효과를 얻는다는 것이다(Shin, 2002; Shin, Lee, Ryu, & Lee, 2000). 한편, 숲이 지닌 치료적 요인에 관한 연구(Miyazaki, 2007)에 따르면, 수목에서 발산되는 ‘피톤치드(phytoncide)’는 신체적인 쾌적함을 유도하며, 시냇물 소리와 같은 자연의 소리는 교감신경활동을 저하시키고 두뇌활동을 진정시켜 이완상태를 유도한다고 한다. 또한 숲과 긴밀한 상호작용을 할 수 있는 숲 체험은 정서적 건강과 신체적 건강에 긍정적인 효과(Kellert & Wilson, 1993)를 주며, 육체적 피로와 정신적, 심리적 압박을 해소시켜 건강을 회복하는데 기여한다고 보고(Maller, Townsend, Pryor, Brown, & Leger, 2006; Shin, 2005; Society for Forests & Culture, 2006)되고 있다.

국내에서 숲 체험을 치료에 적용한 연구는 거의 없는 실정이다. 최근에 사용된 간호중재의 유형을 고찰한 연구들에서도 숲이나 자연을 이용한 간호 중재는 찾아볼 수 없다(Gu, Jeon, Kim, & Eun, 2005; Kim et al., 2006). 숲 체험이 지닌 심리적 효과에 대한 국외의 연구에 대한 소개(Shin, 1998)와 더불어, 일반인을 대상으로 숲 체험이 정신건강에 미치는 효과를 확인한 연구(Shin, Lee, Ryu, & Lee, 2000)가 국내에서 한 편 수행되었는데, 이 연구 결과에 따르면 숲 체험이 대인 예민성과 적대감

완화에 긍정적인 변화를 유도할 뿐 아니라 자아실현을 돕는 효과가 있다고 하였다. 숲 체험이 참여자의 심리사회적 특성을 긍정적으로 변화시킬 수 있다는 이 연구 결과는 심리적, 사회적 문제들로 인해 잦은 재발과 낮은 회복률을 보이는 알코올의존자들을 위해 적절한 숲 체험 프로그램을 개발하여 제공한다면 이들의 치료·재활측면에서 매우 효용가치가 있는 방안이 될 가능성이 있음을 시사한다. 이러한 측면에서 볼 때, 알코올의존자를 대상으로 한 숲 체험 프로그램의 적용은 그 효과의 평가가 기대되는 새로운 시도라고 본다. 그러나 건강관련영역에서 치료적인 목적으로 숲 체험 프로그램을 개발·적용하기 위해서는 숲 체험이 지닌 고유한 의미와 본질에 대한 심층적인 이해가 선행되어야 할 것이다.

이에 본 연구는 알코올의존자들이 숲과의 상호작용을 통해서 느낀 경험의 의미와 본질을 파악하고자 숲 체험이 미치는 긍정적인 변화기전을 탐색함으로써 자연친화적인 간호중재방법으로서 숲 체험을 적용할 수 있는 과학적인 근거를 마련하고자 한다.

## 2. 연구 목적

본 연구의 구체적인 목적은 ‘알코올의존자가 경험한 숲 체험은 어떠한가’라는 연구 질문을 통해, 숲 체험 프로그램에 참여했던 알코올의존자로부터 숲 체험의 의미와 본질을 확인하는 것이다.

## 연구 방법

본 연구는 포커스 그룹 면담과 개인 면담을 통해 자료를 수집하고, 질적 주제 분석(qualitative thematic analysis)방법을 이용하여 자료를 분석한 질적 연구이다.

### 1. 연구 참여자 및 윤리적 고려

본 연구 참여자는 알코올의존으로 진단받고 입원 치료한 경력이 있는 14명의 남성 알코올의존자들로서, G 문화재단과 H 연구센터가 알코올의존자를 대상으로 시행한 “치유의 숲” 프로그램에 2회 이상 참가한 참여자들이다.

참여자 평균연령은 44.5세로서 36세에서 54세까지였으며, 중졸 2명, 고졸 7명, 대졸 4명, 대학원 졸 1명이었다. 이들의 종교는 개신교 8명, 가톨릭 2명, 불교 2명, 무교 2명이었고, 결혼 상태는 미혼 4명, 기혼 5명, 이혼 4명, 별거상태가 1명이었다.

자료 수집 전에 연구자의 신분을 밝히고 연구의 목적과 절차에 대하여 설명하였다. 더불어 참여자의 익명성이 보장되며 수집한

자료는 연구 목적으로만 사용될 것임을 설명하였다. 또한 자료의 보관방법과 분석 후의 자료 폐기 및 연구 참여 도중 거부할 권리에 대해 설명한 후 연구 동의서에 서명받았다. 면담 내용은 참여자들의 동의하에 모두 녹음되었으며 녹음된 내용은 모두 필사하였다.

## 2. 자료 수집

자료 수집은 2007년 6월부터 2008년 12월까지 포커스그룹 면담과 개인면담을 통해 이루어졌다. 지역사회 알코올 치료·재활시설에 근무하는 전문가들에게 연구에 대하여 설명을 하여 “치유의 숲” 프로그램에 2회 이상 참여한 경험이 있는 알코올의존자들 중에서 연구 참여자를 추천받았다.

알코올의존자들이 참가한 “치유의 숲” 프로그램은 2박 3일 동안 숲에서 생활하면서 숲의 생태계와 숲의 생물들을 관찰하는 활동으로 구성된 프로그램을 말한다. 2006년부터 G 문화재단과 H 연구센터가 공동으로 매년 여름과 가을에 두 차례씩 시행하였고, 매회 약 70명 내외의 알코올의존자가 참여한 이 프로그램의 구체적인 내용은 다음과 같다. 첫째 날은 숲과의 교감을 통해 숲을 느끼는 시간으로서 주간에는 숲 해설가로부터 숲의 생태계에 관한 설명을 듣고, 야간에는 숲속의 밤을 경험하는 활동으로 구성되어 있다. 둘째 날은 숲을 구성하는 다양한 식물과 동물을 관찰하면서 숲에 대해 흥미를 느끼고 숲과의 친밀감을 갖도록 구성되어 있다. 마지막 날은 참여자들과 함께 모여 숲 속에서 느낀 경험을 서로 나누는 시간으로 구성된 프로그램이다.

일차적으로 6명의 알코올의존자를 대상으로 포커스 그룹 면담을 수행하였는데 이들은 모두 남성 알코올의존자로서 알코올의존으로 입원치료받은 경험이 유사하여 편안한 분위기에서 토의가 이루어질 수 있었다. 또한 풍부하고 생산적인 토의가 이루어지고 경험의 유사성과 상이성이 드러날 수 있도록 연령, 교육정도, 종교, 직업 등의 특성을 다양하게 참여자를 선정(Kim, Oh, Eun, Sohn, & Yi, 2006)하였다. 개인면담은 포커스 그룹에 참여하지 않은 알코올의존자들을 대상으로 수행되었으며, 자료가 포화될 때까지 실시하여 총 8명의 참여자를 면담하였다. 포커스 그룹 토의는 조용한 H 연구센터 회의실에서 약 3시간 동안 진행되었으며, 개인면담은 알코올상담센터의 상담실과 알코올의존자 거주시설의 상담실에서 1시간 전후로 진행되었다. 포커스 그룹 면담이 수행된 시점은 숲 체험 프로그램 참여 후 6개월이 지난 시점이었으며, 개인 면담은 숲 체험 참여 1년이 지난 시점이었다.

포커스그룹 연구방법(Kim, Kim, Lee, & Lee, 2000)의 절차에 따라 질문의 원칙을 숙고하고 연구문제를 명확히 하여 포커

스 그룹 면담을 위한 질문을 구성하였다. 포커스 그룹 토의에서 사용한 주요 질문은 다음과 같다. “숲에 가서 어떤 경험을 하셨습니까?”, “숲 체험이 준 영향이 있다면 어떤 것들입니까?”, “숲에 다녀와서 달라진 것이 있으십니까?” 등이다. 개인면담에서는 “숲에서의 경험에 대해 자세히 말씀해주세요”라는 질문으로 면담을 시작하였으며, 포커스 그룹 면담에서 나온 내용을 명료화하는 “그 구체적인 상황을 예를 들어 말씀해주세요”와 같은 질문의 형태를 사용하여 면담을 진행하였다. 또한 개인면담에서는 참여자가 진술하는 개인적인 느낌과 생각에 대하여 반영적 기법을 사용하여 경험의 의미를 탐사하였다.

수집된 자료는 포커스 그룹 면담과 개인 면담의 녹음을 필사한 필사본과 면담 중에 연구자가 작성한 현장 노트 및 포커스 그룹 면담과 개인 면담 직후에 작성한 디브리핑 노트 등으로서, 모두 A4용지 약 122페이지 분량이었다.

## 3. 자료 분석

본 연구는 현상을 보다 폭넓게 이해하고자 상황 설명적 차원의 자료 분석 방법인 질적 주제 분석을 사용하였다. 주제 분석은 면담, 관찰, 현장 메모 등의 방법으로 수집된 자료로부터 서술의 대상이 되고 있는 개념을 찾아내고 개념 간의 관계를 파악하여 중심 주제를 도출해내는 방법(Braun & Clarke, 2006)이다. 수집된 자료에서 의미 있는 단어, 문장, 단락을 일차적으로 개방코딩한 후 유사한 문장과 단락으로 모아 구분하고, 구분된 문장과 단락을 범주화하여 명명하였다(Hsieh & Shannon, 2005). 또한 연구자들은 총 15회의 정기적인 모임을 가지면서 자료 수집의 계속 여부를 결정하고 개념을 추출하고 범주를 명명하는 분석과정을 재확인하면서 다양한 상황과 지속적으로 비교하여 범주를 추가·수정하였을 뿐 아니라, 자료 수집과 자료 분석 과정을 추적할 수 있는 일지를 작성하여 연구의 일관성과 자료 분석의 중립성을 유지하였다.

## 4. 연구의 신뢰도와 타당도

연구의 신뢰도와 타당도를 확보하기 위해 질적 연구의 평가기준(Guba & Lincoln, 1989)에 따라 연구를 수행하였다. 사실적 가치를 확보하기 위하여 포커스 그룹 면담이 끝난 후에 보조진행자가 토의내용을 요약하여 참여자들로부터 동의를 받았고, 각 개인면담이 끝난 후에는 면담내용을 참여자에게 요약함으로써 면담내용이 사실과 다르지 않음을 확인받았으며, 분석 결과를 3명의 연구 참여자들에게 보여 그 의미를 확인하는 절차를 가졌

다. 최종적으로 분석된 연구결과를 2명의 알코올중독전문가와 1명의 숲 체험 프로그램 운영자에게 보여 연구의 적용가능성을 확보하였다.

## 연구 결과

분석결과 참여자들의 숲 체험은 숲의 특성을 나타내는 4개의 주제와 이러한 숲의 특성으로부터 영향을 받아 나타난 긍정적인 변화인 8개의 하위주제로 분류할 수 있었다. 참여자들이 지각한 숲의 특성은 '살아있는 생명체', '한가로운 공간 속의 여유 있는 시간', '받아들임의 자세', '있는 그대로의 아름다움'의 4가지 주제로 드러났다. 또한 이러한 숲의 특성과 상호작용을 통해서 참여자들이 경험한 변화는 '감각기능과 정서능력이 되살아남', '삶에 대한 희망과 의욕이 생김', '압박감이 풀리고 편안해짐', '자신을 새롭게 인식함', '타인을 포용하는 태도', '삶에 순응하는 자세', '더불어 함께하는 삶', '존재가치를 깨달음' 등의 8개 주제로 도출되었다.

### 1. 제1주제: 살아있는 생명체

첫 번째 주제인 '살아있는 생명체'는 숲을 이루고 있는 다양한 구성요소들을 통해 지각한 숲의 특성으로서 '살아있음'의 본질을 내포하고 있다. 참여자들은 숲을 이루고 있는 구성요소들인 나무와 풀의 초록색, 맑은 공기와 바람, 시냇물 소리, 다람쥐와 곤충 등을 관찰하면서 숲 자체를 거대한 생명체로서 느끼게 되었다. 그렇기에 알코올의존자들은 숲을 포근하고 따뜻하다고 느꼈다. 또한 숲이라는 생명체와의 동시다발적인 접촉을 통해 알코올의존자들은 '오감각의 기능과 정서 능력이 되살아나는 경험'을 하였으며, 더불어 자신들도 숲 속의 생명체들처럼 '재롭게 시작하고 싶다는 희망'을 갖게 되었다고 진술하였다.

#### 1) 감각기능과 정서능력이 되살아남

나무와 풀의 초록 색깔과 다양한 모습의 생물, 무생물들을 접촉하면서 이들은 '죽었다고 생각했던' 시각, 청각, 후각, 미각, 촉각의 기능이 예민하게 다시 작동하는 것을 경험하였다. 이 주제 도출의 근거가 되는 하부주제는 '생명력을 느낌', '흄냄새와 나무냄새에서 포근함을 느낌' 등이었다. 이들은 '애벌레가 잎사귀를 씹어먹는 소리'를 듣거나 '습기를 머금고 살아가는 이끼'를 보는 등, 평소에 경험할 수 없는 특별한 체험을 통해서 그동안 알코올문제와 관련되어 악순환했던 일상 속에서 무뎠던 감각기능이 예민하게 되살아나게 됨을 경험하였다.

전체적으로 초록이 주는, 포근하고 따뜻하고... 소나무가 뽕뽕이 있는 것 보면서, 그런(포근한) 느낌이 강하게 왔어요. 초록이 주는 거며, 소나무 꼭대기로 둘러싸인 거며... 돌맹이 하나, 나무 하나.... 각양각색.. 동그랗고.. 똑같은 것이 하나도 없는 것 같아요. 다 각자의 모양을 갖고 있고 색깔도 갖고 있고...

숲 체험에서 참여자들은 나무껍질 사이에 낀 이끼의 감촉을 통해 '부드러움'을 느끼고 '나무와 이끼의 냄새'를 맡아보는 경험을 하였다. 다음은 마치 자신과 닮은 것처럼 여겨지는 나무를 찾아내어 나무에 자기 자신을 투사하면서 긍정적인 정서를 느끼는 참여자의 경험을 잘 드러내주는 인용문이다.

제가 힘들게 살아서 그런지... 잘 자란 나무보다는, 잘 자라지 않았지만... 저는 곧게 잘 자란 나무가 아니라, 좀 모양이 흐트러졌어도.. 그 모습이 곧게 잘 자란 모습보다 더 아름다울 수 있어요. 제가 만져 본 나무는 오래되고 고목같은 나무여서, 기둥에도 이끼가 껴서 나무의 거칠음보다는 푸른 이끼 같은 것이 낀 나무였어요. 부드럽고 촉감도 좋아서, 만져보고... 행복한 경험을 했어요

또한 자연을 있는 그대로 느낄 수 있는 감각기능이 이처럼 이들에게 소중한 이유는, 알코올의존자로서 이들이 술 취하지 않은 맑은 정신을 유지하고 있다는 것을 확인하는 기회이기 때문이기도 했다.

산에서 나는 소리, 벌레소리라든가 여러 가지 그런 소리가 굉장히 (강하게)느껴져서 남은 것 같아요. 술을 안 먹고 이렇게 숲에 왔다는 게... 술을 안마시고도... 이렇게 자연을, 숲을, 꽃을... 맑은 정신으로 이대로를 느끼면서 접할 수도 있구나, 그게 가장 소중한 거였어요.

#### 2) 삶에 대한 희망과 의욕이 생김

만성적인 질병인 알코올의존은 알코올의존자에게 절망감을 갖게 하고 삶의 의욕을 잃게 만드는 경향이 있는데, 그러한 상태에 있었던 이들에게 숲 체험은 감각기능을 되살려내는 기회가 되었으며, 이를 통해 느끼게 된 긍정적인 정서 상태는 자연의 모습을 보다 더 희망적으로 지각하고 해석하게 만들었다. 한 참여자는 '밤하늘의 별들이 자신을 집중하고, 그 별들이 마치 자신에게 축복을 내려주는 것 같은 느낌'을 받았으며, 별들이 마치 '앞으로는 별처럼 빛 날거다'라는 희망의 메시지를 보내는 것처럼 느

졌다고 하였다.

한편, 숲속의 작은 생물들이 생존하는 모습과 새싹들이 돌아나는 모습을 관찰하는 활동은 이러한 긍정적인 정서 상태와 교류되면서 '질병으로부터의 회복과 삶에 대한 의욕'으로 변환되었다. 다음의 인용문들은 그러한 참여자들의 긍정적 변화를 보여주는 예들이다.

식물이 땅을 뚫고 나온다는 것, 그 생명력을 많이 느껴요.... 전에 몰랐던 생명관이랄까요? 삶... 생명... 그런 것을 많이 느끼고... 중독자 입장에서 새롭게 살아야 하는 것에 대해서 생각해볼 수 있는 기회를, 새로운 삶을 살 수 있는 그런 기회를 준 것이 아닌가 하는 생각이...

참여자들은 숲이 긍정적인 '삶의 기운'을 느끼게 하는 것은 '숲 속에 많은 생명체'가 존재하기 때문이며, 알코올문제로 좌절하고 절망한 자신들이 '생명의 소중함과 다시 소생하는 생명을 보게' 되면서, 숲이 자신의 삶을 소중히 여기는 것에 대한 가르침을 주었다고 하였다.

여러 가지 나무나 풀 같은 것이 비바람쳐도 자기가 깨끗하게 버티고 있다는 것, 알코올중독자이지만 단주할 때 그렇게 그 나무처럼...

다음의 인용문은 썩은 나무와 자신을 동일시하면서 그 썩은 나무에서 새롭게 움트는 싹을 보고 자신도 새롭게 시작할 수 있다는 희망을 갖게 되는 참여자의 경험을 잘 보여준다.

(저는) 나무로 치면 썩은 나무죠. 저 썩은 나무도 썩어 나고...그래 저렇게 썩고 생명체가 나오지 못할 것에서도 파란 새싹이 나오는 거 보면서... 나도 다시 시작하면 되겠다. 그런 막연한 생각이 나면서 눈물이 나더라고요.

## 2. 제2주제: 한가로운 공간 속의 여유 있는 시간

'한가로운 공간 속의 여유 있는 시간'은 도시를 떠난 공간이라는 특성과 일상을 떠난 시간이라는 특성을 포함하는 주제로 이 주제에 내포된 숲의 본질은 여유있는 '한가로움'이었다. 참여자들에게 숲 체험은 조용하고 쾌적한 공간을 제공해주는 한가로운 여유 의미 있었다. 즉 숲에 머물기 위해서는 필연적으로 일상을 떠날 수밖에 없기 때문에, 이들에게 숲 체험은 '일상으로부터의 거리두기'가 가능한 시간을 제공하였다. 이러한 '한가로

운 공간속의 여유 있는 시간'은 이들로 하여금 '압박감이 풀리고 편안해진 상태'를 느끼게 하였을 뿐 아니라, 자신을 성찰하고 '삶을 새롭게 조명하는 기회'를 제공하기도 하였다.

공기 맛이 좋고, 맨날 건물이랑 이런 거만 보다가 숲을 보니까 마음이 좀 편안해지고, 건물이나 이런걸 보면 기분이 안 좋아지고 뭐 안 좋은 게 (감정이) 올라오기도 하고 하는데, 건물만 보면 답답하고, 그리고 색깔도 회색이나 칙칙하니... 숲에 가니까 그런 건 없고, 숲은..... 마음이 편안해지는 거죠.

### 1) 압박감이 풀리고 편안해짐

참여자들이 숲 속에 머물면서 '낙엽들이 떨어져 쌓인 폭신한 숲의 지면', '흙 냄새와 나무들 특유의 냄새', '나무를 흔드는 바람소리와 계곡의 물소리', '나뭇잎들이 부딪히는 소리들'로 구성된 공간속에서 쾌적하고 조용한 시간을 가질 수 있었다.

알코올의존으로 인해 사회적 기능에 어려움이 있던 한 참여자는 숲은 '가릴 것을 가려주고 나를 포근하게 해주는 피난처'와 같은 공간으로 느꼈다. 이러한 공간속에서 조용한 시간을 보내면서 참여자들은 평소에 시달렸던 불면과 식욕저하가 해소되고 '밤에도 잘 잤으며 아침에도 밥맛이 좋아지는 것을 경험했다. 또한 '좋은 생각을 하게 되고 스트레스가 풀려', 숲 체험은 스트레스와 긴장을 해소시키는 효과가 있음을 알 수 있었다. 다음의 참여자의 진술은 자연과 조화를 이루면서 지낸 숲 체험의 편안함을 잘 드러내준다.

시냇물 졸졸졸 흐르는 것. 숲을 한가로게 걸어가면서 시냇물이 지나가는 거며, 조화로운 거며, 어우러져 있는 모습들이... 소중했어요. 그 돌 하나 나무 하나, 그야말로 자연 그대로 꾸밈없고... 편안한 것을 많이 느끼고 왔어요.

### 2) 자신을 새롭게 인식함

숲에서의 여유로운 시간은 참여자들로 하여금 평상시에는 알아채지 못했던 자신의 부정응적인 행동유형이나 억눌렀던 감정이나 등을 인식할 수 있는 계기를 제공하였다. 즉, 자신의 과거를 되돌아보고 자신의 모습을 알아채면서 '남의 탓을 하는 전형적인 내 모습'이나 '남에게 의존하는 자신'을 인식할 수 있었으며, 알코올 문제로 인한 고통을 '타인을 탓하고 비난하는 태도로 행동(대처)한 것에 대해 미안함을 느끼기도 하였다. 또한 단주하고 있는 현재의 자기 자신에 대해서 긍정적으로 느끼는 기회가 되기도 하였다. 이처럼 자기 자신을 되돌아볼 수 있는 심리적인 여유를 갖지 못했던 알코올의존자들에게 숲 체험은 현실

생활로부터 오는 자극들을 피할 수 있고, 좀 더 자신의 내면에 집중할 수 있는 여유를 제공하는 시간과 공간으로서 기능하였다. 다음의 인용문은 숲에서 머무는 동안 내면에 집중하면서 자신에 대해 감사함과 겸허함을 느끼게 되는 과정을 보여준다.

나도 모르게 잔잔해지는 것 같아요. 내가 아무리 제 스스로 성찰을 하고 기도도 하고 명상도 하고 회복에 대해서 다 집하면서도 시선이 자꾸 밖으로 가고 흐트러지는데요. 거기서의 체험은 묘하게 안으로 들어오면서... 내가 살아있는 것이 참 감사한 것이구나... 이것도 내가 (술을) 마시지 않으니까 느낄 수 있는 거구나...

별을 보고도, 숲을 보고도 제일 먼저 느낀 게, 참 내가 아주 이 대자연속에 아주 작은 미물인데, 굉장히 큰 존재인 것처럼, 많은 것을 할 수 있는 것처럼, 특별한 사람도 아닌데, 혼자서 다 하려고 하고, 억지 쓰고... 착각 속에 살았다는 생각이 들었어요.

한편, 숲 속에서 만나게 된 동물의 비인위적이고 자연스러운 생활을 관찰하면서 타인을 의식하며 살아가느라 힘들었던 자신의 모습을 깨닫기도 하였다. 다음의 인용문은 '늘 타인의 눈치를 보게 되는 힘겨움'과 타인을 의식하지 않고 자유롭게 살기를 추구하는 참여자의 느낌을 잘 드러내준다.

나도 좀 다른 사람들 눈치 안 보고 살았음 좋겠다. 다람쥐 딱 보는 순간, 그 당시 남이 나를 어떻게 볼까? 나를 알코올 중독자로 보지 않을까, 내가 너무 앞서가서 옆 사람이 힘들지 않을까?... 막 그럴 단계였거든요. 다람쥐를 보면서 느낀 게, 나도 좀 옆 사람들을... 개들(다람쥐들이) 볼 때는 옆 동물들이겠죠? 인식하지 않고 살았으면 좋겠다...는 거 하고, 제 기억으로는 눈물을 흘렸던 거 같아요. 나도 좀 언제나 주위사람들 인식 안 하고 숨 쉬며 살아갈까?

### 3. 제3주제: 받아들임의 자세

세 번째 주제인 '받아들임의 자세'는 숲이 유지되고 존재하는 모습을 관찰하면서 참여자들이 지각한 숲의 특성이었다. 이 특성속의 본질은 '받아들임'으로서 참여자들은 숲이 '바람이 오면 바람을 불어주고, 나무는 낙엽을 떨어뜨려주는' 모습을 보면서 숲이 모든 것을 묵묵히 '받아들임의 자세'로 존재하고 있음을 느끼게 되었다.

말로도 행동으로도 아무 말도 없이 받아들이기만 하잖아요. 바람이 불면 바람 불어주고, 바람 속에서 낙엽 떨어뜨리고... 그렇게 하는데, 사람이 가면 나름대로 (숲을 통해) 감명도 받고... 느끼고 우리가 스스로 가지고 있는 내면세계에 대한 거름으로 돌아오는 그런 느낌 같은 게... 힘을.... 갖게 되었어요.

또한 이렇게 지각된 숲에 대한 느낌은 '나무와 나무 사이의 공간과 부드러움' 등의 숲이 지닌 속성들이 첨가되면서, 받아들임의 원형인 '어머니'의 이미지로 형상화되었다. 대부분의 참여자들에게 숲은 '막연히 어머니 품과 같은 포근함'을 느끼게 하고, '엄마 품에 안긴 그런 느낌'이나, '엄마 품속 같은' 포근함과, '엄마의 냄새'와 같은 편안함으로 경험되었다. 한 참여자는 '편견 없이 자신을 받아 주며 감싸주는 것 같은 숲' 속에서 느낀 어머니에 대한 그리움을 다음과 같이 진술하였다.

저를 안아줄 것만 같은 포근함을 느끼고...따뜻하고 포근하고... 모든 저의 잘못이라든지, 저의 지친 부분들을 감싸 안아줄 것 같아요. 평평 울었죠 뭐. 어머니 생각이 났어요. 내가 술 마시는데 정신 팔려서 어머니도 잊고 살았던 놈이죠 뭐.

#### 1) 타인을 포용하는 태도

남들이 자신을 비난하고 회피한다는 생각을 하면서 다른 사람들과의 대인관계에 어려움을 느끼며 지내던 알코올의존자들에게 숲은 그들을 너그럽게 감싸주고, 아무런 '평가 없이 있는 그대로 받아들여주는 인식체'로 인식되었다. 참여자들은 이러한 숲의 '받아들임의 자세'를 닮아 자신들도 '타인을 포용하는 태도'를 가지고 다른 사람들을 대하고 싶다는 생각의 변화를 경험하였다. 다음 인용문에서는 숲이 존재하는 원리를 배우게 됨으로서 다른 사람들을 이해하고 포용하는 태도를 갖게 되는 과정이 잘 드러나 있다.

숲에 들어가면 하찮은 것도 풀 한 포기에도 생명력이 있잖아요. 이런 것들도 살려고 음지에서 일어나는데, 우리가 살면 얼마나 살까? 그런 것을 생각을 하게 되고...숲을 보면서 뭐든지 용서 안 할 것은 없을 것 같다는 생각이 들더라고요. 나를 미워했던 사람(은) 모르겠지만, 내가 미워했던 사람들 떠올리다 보면, 그 사람들도 살려고 (그렇게) 하는 건데, 나도 살려고 하는 거고, 하다 못해 풀 한 포기도 그런데, ...(중략)... 그래서 용서 못하는 것이 없을 것 같아요. 내려오면서 참 놀랐어요... 이런 거구나.

## 2) 삶에 순응하는 자세

참여자들은 숲 체험 프로그램을 통해서 자연이 유지되는 모습을 접한 이후에 '사물에 대한 관심'이 깊어지고, 자신을 내세우기보다는 '자신의 감정을 조절'하면서 순응할 수 있는 힘이 생겼을 뿐 아니라, '느긋한 자연처럼 삶의 속도를 늦추게' 되는 등, 자신의 '행동이 변하는 것'을 경험하게 되었다고 하였다. 다음 참여자의 진술은 숲 체험을 통해 삶에 '순응하는 자세'를 배우게 되는 과정이 잘 묘사되어 있다.

내가 한 그루의 나무라면 이런 한 계절 지나면서 어느 한 시기에 내가 떨궈내야 될 것들, 쓸모없는 가지들을 떨어뜨려야 한다는 것, 나무는 스스로 낙엽을 떨어뜨리죠. 봄을 위해서... 그래서 그런 (나무가) 살아가는 모습을 내 삶에 적용해보면 내가 다음을 위해서...

제때 제 철에 꽃은 항상 피죠. 그런 것을 먼저 봤구요. 그리고 어느 때가 되어야만 잎을 내고, 또 여름이 되어야만, 햇볕을, 영양분을 많이 받아야만, 또 꽃이 피서 열매를 맺기 시작하고, 가을이 오면 나뭇잎을 떨어뜨리고... 그런 적당한 시기에 맞춰서 나무는 순리대로 살아간다는 것, 순응한다는 것...(중략) 바쁘게 뛰는 것이 아니라 차근차근 준비하는 푸근한 감정을 느꼈습니다.

한편, 다수의 참여자들은 숲 체험 프로그램 참여 이후에 음주 충동을 조절하는 대처방안으로 숲에 자주 가는 새로운 행동양식을 갖게 되었다고 말했다. 더불어 숲 속 사물에 대해 관심도 깊어지고 일관성 있게 존재하는 숲의 모습을 보면서 '내 감정을 컨트롤할 수 있게' 되니까 단주를 유지하는데 큰 도움이 되었다고 하였다.

산을 싫어했는데.. 시간 날 때마다 \*\*산을 갔어요. 아내하고... 그때 느낀 게, (좋은) 공기 그런 게 문제가 아니라, 항상 그 곳에 있었던 돌, 나무, 그런 게 (항상 유지되는)걸, 그걸 많이 느끼게 되요.

## 3) 더불어 함께하는 삶

참여자들은 숲의 사물들이 공생공존의 모습을 관찰하면서 자신들도 혼자서는 살 수 없다는 것을 느꼈으며, 함께 하면서 서로가 서로에게 도움이 되는 삶을 살아가기를 다짐하게 되었다. 다음은 숲 체험을 통해 협동하는 삶을 살아가고 싶다는 한 참여자의 진술이다.

저는 살면서 그러질 않았잖아요. 나는 남한테 해 끼치고, 평생 다른 사람한테 해를 끼치고 살았는데... 잘난 사람이든 못난 사람이든 뭉쳐야 잘 사는 거지, 잘났다고 혼자만 하고, 못났다고 혼자만 하고 그러는 게 아니구나. 하찮은 식물들도 저렇게 하는데, 사람이, 나는 왜 내 고집만 피우고, 내 방식대로 그리 살았나, 지금이라도 다시 협동해서 살아야 하지 않겠나...

또한 알코올의존자로서 자조집단에서의 활동에서나 거주시설에서의 생활에서도 더불어 서로 돕고 함께 살아가는 공동체 삶을 실천하고자 하는 의지를 드러내기도 하였다.

자연 속에서 살아가는 것들(동식물들)도 저렇게 서로 상부상조하면서, 나무 하나하나가 혼자서만 살아가는 것이 아니구나... 참 묘하더라구요. 공존해가면서 생태계가(유지되는 것이)... 우리들(알코올의존자)도 이렇게 회복하는 공동체라고 하는 것을...

## 4. 제4주제: 있는 그대로의 아름다움

숲 체험을 통해 참여자들이 느낀 숲은 '있는 그대로의 아름다움'으로서 그 주요한 본질은 '아름다움'이었다. 참여자들은 숲 속의 모든 사물이 어떤 인위적인 노력없이 있는 그대로 아름답다는 것을 지각되었으며, 숲이 존재하고 유지되는 방식에서도 느긋하고 여유 있는 아름다움을 느꼈다.

숲을 보면은 일단은 그 아름다움에 매료되는 것 같아요. 숲에는 있어야 될 자리에 있는 것 그러니까 전혀 어울리지 않게 부조화 같아 보이는 것도 조화가 있는 것, 그리고 불규칙적인 것 같으면서도 규칙적이더라구요.

### 1) 존재 가치의 깨달음

참여자들은 여러 가지 생물과 무생물의 다양한 모양을 관찰하는 숲 체험 활동을 통해서 숲의 구성요소들이 각각의 특성들을 그대로 유지하면서 존재하는 모습자체가 의미 있는 것임을 느끼게 되었다. 또한 아름다움이라는 속성을 지닌 숲과의 상호 교류는 '자연의 일부인 자신' 역시도 소중한 사람이라는 것을 인식하게 하는 기회로 작용하였다. 이 주제 도출의 근거가 되는 하부주제는 '정화되는 느낌', '자연의 일부로 나를 발견함' 그리고 '치유됨' 등이 있었다. 참여자들은 질병으로 인해 의기소침한 상태에 있는 자신들도, 있는 그대로 충분히 아름다울 수 있

으며 '존재할 가치가 있음'을 깨닫게 되는 기쁨을 경험하였다고 진술하였다.

나도 살 가치가 있구나. 숲 안에서도 필요가 있건 없건 다 자기 역할이 있구나. 나도 알코올중독자였지만 어딘가에는 필요하겠단...

또한 일상에서 아무런 가치가 없는 것 같이 여겨지는 돌이나 곤충들도 숲에서는 귀한 존재로서 다른 생명의 삶에 기여하는 것을 알게 되면서, 주변의 지지체계가 있는 것이 알코올의존자의 회복에 큰 도움을 준다는 것도 깨닫게 되었다고 하였다. 또한 이에 대한 감사의 마음을 가지면서 스스로 가치 있는 존재로서의 역할을 하고자 다짐하게 되었다.

숲을 이루는 것들에 대해... 저렇게 작은 것들도 다 쓰임새가 있고, 살아가는 이유가 있고. 그 부분에 대해서 제가 도움을 많이 받았던 것 같아요. 내 존재 가치에 대해 새롭게 알게 되었어요. 한 가정의 가장으로서 역할을, 자식으로서의 역할을 잘 못하고 있었는데, 숲 속에 가보니 모든 것들이 다 자기 역할을 하지 않고 있는 것들이 없었어요. 낙엽이 썩어서 거름이 되고, 돌맹이는 이끼를 덮고, 열매도 썩어서... 그런 역할들을 하고 있는데 하물며 사람인 내가...

## 논 의

참여자들이 숲 체험과정에서 발견한 숲의 의미는 '살아있는 생명체', '한가로운 공간 속의 여유 있는 시간', '받아들임의 자세', '있는 그대로의 아름다움'으로 도출되었다. 이 4개의 주제는 숲 체험의 효과를 일으키는 숲이 지닌 요소들이다. 숲 체험과 관련된 선행연구들에서도 숲의 효과를 일으키는 숲이 지닌 요소들을 제시하고 있다. 즉 Lee (2006)에 따르면 숲에서는 온갖 곤충과 동물, 새, 계곡의 물소리를 듣고 맑은 정기를 느끼며 살아있는 존재의 본질을 새삼 깨닫는다고 하였으며, 이는 본 연구 결과의 '살아있는 생명체'와 유사하다. 또한 Wilson (1984)의 연구에서는 인간의 마음과 유전자 속에 내재된 자연에 대한 애착과 회귀본능이 숲의 요소와 상호작용한다는 바이오필리아 가설을 제시하고 있는데, 이는 '있는 그대로의 아름다움'과 연결지어볼 수 있다. 그러나 이러한 선행 연구들은 상식적인 논리를 토대로 하여 효과를 일으키는 숲이 지닌 요소와 이와 작용하는 인간에 내재된 요소를 추정한 것임에 비해, 본 연구에서는 숲의 특성과 인간과의 상호교류의 과정을 드러내어 제시함으로써

숲 체험의 효과기전을 밝히려고 시도하였다는 점에서 차이가 있다. 예를 들어 숲 체험은 '한가로운 공간 속에 여유로운 시간'을 갖는 것을 의미하며 일상으로부터의 시간적·공간적 거리두기를 통해 '압박감이 풀리고 편안해짐'을 경험하게 한다. 또한 이러한 모처럼의 여유는 자연스럽게 자기를 성찰할 시간을 갖게 하며 이를 통해 이전과는 다르게 '자신을 새롭게 인식'하는 기회를 얻게 된다고 설명을 함으로써, 본 연구에서는 숲의 특성이 '한가로운 공간 속의 여유 있는 시간'이 참여자에게 '압박감이 풀리고 편안해짐'과 '자신을 새롭게 인식함'이라는 효과를 일으키는 과정을 보여주었다. 이러한 연구 결과는 치료적인 목적으로 숲 체험을 이용한 중재 프로그램을 개발할 때 이 숲의 요소를 어떻게 이용할 것인가에 대한 아이디어를 제공하였다고 본다. 즉, 프로그램을 적용하려는 집단을 위한 치료적인 목적이 '압박감이 풀리고 편안해짐'이라면, 이러한 변화를 일으키는 숲의 요소인 '한가로운 공간 속의 여유 있는 시간'이라는 숲의 특성을 충분히 경험할 수 있도록 프로그램 내용에 비중을 두어 고안할 수 있을 것이다.

8가지 하부주제는 참여자들이 자신이 발견한 숲의 의미를 기반으로 자기 자신과 자신의 삶을 그 안에 투영하여 비교, 대조하면서 치유를 경험하는 과정을 드러내주었다. 즉 이 주제들은 숲 체험의 긍정적 효과들로서 '감각기능과 정서능력이 되살아남', '삶에 대한 희망과 의욕이 생김', '압박감이 풀리고 편안해짐', '자신을 새롭게 인식함', '타인을 포용하는 태도', '삶에 순응하는 자세', '더불어 함께하는 삶' 및 '존재가치를 깨달음'이다. 이는 선행연구에서 주장하는 숲 체험의 건강증진효과가 실제적으로 어떻게 경험되는가를 보여주는 구체적인 내용들로서, 향후 숲 체험 프로그램을 개발하여 적용할 때 그 효과를 추정할 과학적인 근거가 될 수 있을 것이다. 예를 들어 '압박감이 풀리고 편안해짐'이라는 연구 결과는 수목에서 발산되는 피톤치드가 쾌적함을 유도하고 자연의 소리는 교감신경활동을 저하시키고 두뇌활동을 진정시켜 이완상태를 유도(Miyazaki, 2007)한다는 이론적인 주장과 숲 체험이 정서적, 신체적 건강에 긍정적인 효과가 있다는 연구 결과(Kellert & Wilson, 1993; Society for Forests & Culture, 2006) 및 피로를 없애고 건강을 회복하는데 기여한다는 설명(Shin, 2005)에 대한 구체적인 근거자료에 해당된다고 하겠다. 본 연구에서는 숲 체험이 지닌 스트레스 이완 효과이외에도 인간의 감각기능을 되살리고 정서능력을 풍부하게 만들어주는 '감각기능과 정서능력이 되살아남'이라는 효과가 도출되었는데, 이 주제 역시 숲이 두뇌활동을 촉진시키고 정신을 맑게 하여 사고력과 판단력을 향상시키며 풍부한 감성을 개발시킨다는 설명(Shin, 2002)에 대한 구체적인 효과에 해당

되는 자료이다. 이 주제를 통해 숲 체험이 신체적 활동 증진을 통한 운동효과를 가져올 뿐 아니라, 현대의 일상생활 속에서 적은 자극에 익숙해진 감각기능을 되살리는 효과가 있음을 알 수 있었다.

외국에서는 자연환경이 건강에 미치는 구체적인 효과를 확인(Diette, Lechtzin, Haponik, Devrotes, & Rubin, 2003)하거나, 이러한 효과를 설명하는 과학적인 근거를 축적함으로써 자연환경을 건강증진 영역에서 이용하려는 움직임(Frumkin, 2003; Maller et al., 2006)이 지속되고 있는데 비해, 국내에서 건강과 질병 치료를 목적으로 자연환경을 활용하려는 시도는 아직 초보적인 단계이다. 본 연구는 국내에서는 처음으로 숲 체험의 건강증진 효과를 구체적으로 확인한 연구이다. 국내에서 숲 체험의 효과를 확인한 연구(Shin, Lee, Ryu, & Lee, 2000)가 한편 있으나 이 연구에서는 정신건강을 측정하는 한 개의 척도를 이용하여 숲 체험이 대상자의 정신건강에 미치는 효과를 양적으로 측정하였다. 또한 여고생을 대상으로 한 연구이기에 건강영역에서 치료적인 목적으로 연구 결과를 활용하기에는 제한점이 있었다. 이와 비교해볼 때 본 연구는 일반인이 아닌 알코올의존자들을 대상으로 하였으며 실제적인 경험을 분석하여 숲 체험-특이적인 효과를 상세하게 제시하였으므로 실무 중시하는 건강영역에서 볼 때 활용가능성 높은 연구 결과이다.

또한 선행연구나 문헌에서 소개하는 숲 체험의 효과는 주로 신체적·정서적 효과에 초점을 두고 있음에 비해 본 연구 결과는 그 이외의 다양한 정신적·사회적·영적인 효과들을 확인함으로써 보다 포괄적으로 숲 체험의 효과를 제시하였다고 평가한다. 본 연구결과에서 드러난 숲 체험 효과는 앞서 언급한 2가지 주제 이외에, '삶에 대한 희망과 의욕이 생김', '자신을 새롭게 인식함', '타인을 포용하는 태도', '삶에 순응하는 자세', '더불어 함께하는 삶' 및 '존재가치를 깨달음' 등이 있다. 이는 정신적·사회적·영적인 효과를 나타내는 주제들로서, 숲을 접했을 때 정서적 회복능력이 향상되고 심리적 안녕감이 높아진다는 연구(Maller et al., 2006)와 숲 속에 있게 되면 사람은 자연의 일부임을 알게 되어 평화를 느낀다는 관념적인 설명(Kellert & Wilson, 1993)에 대한 구체적인 상세한 내용을 제공하고 있다.

간호 실무의 관점에서 본다면 이러한 숲 체험의 효과는 정신·사회적 건강문제를 가진 대상자들이 도달해야 할 간호중재의 목표에 해당된다. 그러므로 본 연구 결과는 정보제공이나 교육, 혹은 지시나 설득을 통한 문제 중심적인 치료접근이 아니라, 자연환경 속에서 머물면서 단지 자연과의 상호작용할 수 있는 기회를 제공하는 숲 체험만으로도 인간내면에 지니고 있는 긍정적인

요소가 발현될 수 있다는 것을 확인하여 주었다. 이런 점에서 볼 때 이러한 숲 체험 효과의 구체적인 내용은 실무영역에서 활용할 수 있는 효용가치가 높은 정보라고 할 수 있다. 또한 연구 결과 확인된 구체적인 숲 체험의 효과내용은 숲 체험 프로그램을 적용하고 그 효과를 측정하는 데에도 사용될 수 있겠다. 과학적으로 수량화하여 숲 체험의 효과를 측정하고자 한다면 이 8가지 하부주제를 기초로 측정도구를 개발할 수도 있을 것이다.

알코올의존의 치료 영역에서 볼 때 본 연구 결과는 매우 의미 있는 근거를 제공하였다고 본다. 연구 결과 숲 체험은 신체적·정신적·사회적·영적인 기능장애를 겪고 있는 알코올의존자들에게 긍정적인 변화를 줄 수 있음을 확인할 수 있었기 때문이다. 본 연구결과 도출된 긍정적 변화를 표현하는 8가지 하부주제는 모두 이러한 기능장애가 호전되는 긍정적인 변화를 드러내준다. 구체적으로 보면 첫째, '감각기능과 정서능력이 되살아남'과 '압박감이 풀리고 편안해짐'이라는 주제는 신체적·정신적 건강의 측면에서 긍정적인 변화이다. 둘째, '자신을 새롭게 인식함'과 '타인을 포용하는 태도' 및 '더불어 함께하는 삶'이라는 주제는 사회적 건강 측면에서의 긍정적인 변화이며, 셋째, '삶에 대한 희망과 의욕이 생김'과 '삶에 순응하는 자세' 및 '존재가치를 깨달음'은 영적인 건강 측면에서의 긍정적인 효과임을 알 수 있다. 특히 '자신을 새롭게 인식함'이라는 하부주제는 자신에 대한 자존감이 저하되어 있고 부정적인 자기 정체성을 갖고 있는 알코올의존자들(Kim & Kim, 2008)에게 숲 체험이 치료적인 목적으로 적용될 수 있는 토대를 제공하였다.

본 연구 결과는 알코올의존의 재활 영역에서도 숲 체험이 유용한 중재방안이 될 수 있음을 제시하였다. 알코올의존자들이 재활을 일으키는데 관여하는 주요한 촉발요인이 부정적인 신체적 상태와 부정적인 정서 상태 및 사회적 불안정성(Kim, 1996)이라는 점을 고려해볼 때, 숲 체험은 알코올의존자의 재활을 방지할 수 있는 효과적인 중재프로그램이 될 수 있을 것이다. 숲 체험이 신체적 기능 상태(감각기능이 되살아나고 압박감이 풀림)와 정서 상태(정서능력이 되살아나고 편안해짐) 및 사회적 안정성(자신을 새롭게 인식하고 타인을 포용하는 태도를 갖게 될 뿐 아니라, 서로에게 도움이 되는 더불어 함께함)을 향상시키는 효과를 가져 오기 때문이다. 또한 숲 체험이 알코올의존자들에게 '삶에 대한 희망과 의욕이 생김'과 '삶에 순응하는 자세' 및 '존재가치를 깨달음' 등과 같은 효과를 제공한다는 본 연구결과는 숲 체험이 알코올의존자에게 제공한 가장 의미 있는 효과라고 본다. 왜냐하면 일반인에 비해 매우 높은 자살률을 보이는 알코올의존자(Kim, 2002)들에게 영적 건강을 증진시킴으로서 숲 체험이 매우 유용한 자살예방 중재로 활용할 가능성

이 있음을 시사하기 때문이다.

본 연구는 양적인 연구로는 파악할 수 없는 숲 체험 효과의 구체적인 내용을 밝혀낸 질적 연구이다. 또한 숲 자체가 지닌 속성과 인간 내면에 내재된 삶에 대한 긍정적인 동기가 상호작용함으로써 치료적인 효과를 만들어내는 과정을 실제적인 경험을 통해 보여주었다는 점에서 질적 연구가 지닌 특성과 장점을 활용한 연구라고 본다.

자료 수집 방법의 측면에서 볼 때 본 연구는 포커스 그룹 면담과 개인 면담을 병합하는 방법론적 트라이앵글레이션 전략을 사용하였다. 본 연구에서는 건강관련 분야에서 생소한 주제인 숲 체험을 탐색하기 위하여 다양한 배경을 지닌 참여자들을 모아 하나의 포커스 그룹을 수행하였다. 본 연구처럼 연구자가 처음에 어떤 질문을 해야 하는지조차 파악되지 않은 주제에 대한 탐색적 연구를 시작할 때 이러한 그룹구성이 특히 유용함을 확인할 수 있었다. 이러한 그룹구성을 통해 숲 체험에 대한 전반적인 윤곽을 파악할 수 있었으며, 참여자들 간의 상호작용을 통해서 경험의 일치성과 다양성을 확인할 수 있었기 때문이다. 참여자들 간에 일어나는 상호작용을 관찰하면서 일치성과 다양성을 확보하는 것은 개인면담에 비해 포커스 그룹 면담이 지닌 상대적인 장점(Kim, Oh, Eun, Sohn, & Yi, 2006)으로서, 본 연구에서는 이 장점을 최대한 활용하였다고 본다. 일차적으로 시행한 포커스 그룹에서 대부분의 참여자가 합의하는 내용은 주로 이들이 지각한 숲의 특성이었으며 개인적으로 경험한 숲 체험의 효과는 매우 다양하여 이에 대한 논의는 활발하게 전개되지 못하였다. 즉 포커스 그룹 면담에서는 숲이 지닌 특성이 우세하게 토의되었으며, 숲 체험의 효과에 대한 구체적인 상호작용이 활발하게 이루어지지 않았다. 이에 비해 개인면담에서는 숲 체험을 통해 개인이 경험한 효과를 주로 파악할 수 있었으며, 특히 개인적으로 경험한 변화의 상세하고 풍부한 예를 수집할 수 있었다. 이를 통해 숲이 지닌 본질적 특성에 대한 참여자들의 지각은 유사하나 이 경험에 대한 해석과 효과는 개개인에 따라 다양하게 나타날 수 있음을 알 수 있었다. 또한 포커스 그룹 면담에서 나온 경험의 다양성에 초점을 두고 개인면담을 위한 질문을 개발하였기에 개인면담에서는 숲 체험의 효과에 대한 구체적이고 심층적인 자료를 수집할 수 있었다고 본다.

## 결 론

본 연구는 '치유의 숲' 프로그램을 통한 숲 체험이 알코올의존자들에게 어떠한 효과를 주었는가를 분석하여 자연친화적인 간호중재방법으로의 숲 체험의 활용 가능성을 파악하고자 시도

되었다. 본 연구의 두드러진 의의는 숲 체험이 건강에 미치는 긍정적인 효과들(8가지 주제)과 이러한 효과를 일으키는 숲의 특성들(4가지 주제)을 구체적으로 제시하였다는 점이다. 이를 통해 숲이 치료의 장소가 아니라 치료의 도구가 될 수 있는 가능성을 마련한 셈이다.

본 연구결과는 숲의 특성을 나타내는 4개의 주제인 '살아있는 생명체', '한가로운 공간 속의 여유 있는 시간', '받아들이는 자세', '있는 그대로의 아름다움' 과, 이러한 숲의 특성과의 상호작용을 통하여 참여자들에게 나타난 효과를 표현하는 8개의 하부주제인 '감각기능과 정서능력이 되살아남', '삶에 대한 희망과 의욕이 생김', '압박감이 풀리고 편안해짐', '자신을 새롭게 인식함', '타인을 포용하는 태도', '삶에 순응하는 자세', '더불어 함께하는 삶', '존재가치를 깨달음' 으로 도출되었다. 이러한 주제와 하위주제들은 참여자들이 경험한 숲에 대한 의미화와 자기와 자신의 삶을 숲에 투영하면서 다차원적인 치유 경험이 일어나는 과정을 드러내주었다.

본 연구를 통해 숲 체험이 알코올의존자들의 신체적, 정신적, 사회적, 영적 건강 측면에서 긍정적인 효과가 있었음을 확인할 수 있었으며, 이를 통해 국내 정신건강영역에서 처음으로 숲 체험 프로그램의 적용 가능성과 유용성을 제시하였다고 본다. 또한 양적연구에서는 파악될 수 없는 숲 체험 효과의 구체적인 내용을 밝혀냈다는 점에서 의의 있는 연구라고 본다. 이 연구 결과는 향후 건강영역에서 숲 체험을 중재 프로그램으로 구성하고자 할 때에 구체적인 전략과 절차를 정하는데 있어 활용될 수 있는 보다 과학적인 근거를 제공하였다.

본 연구 결과를 토대로 다음을 제안하고자 한다. 숲의 특성을 나타내는 4가지 주제는 긍정적인 변화를 이끌어내는 숲의 요소들이므로, 숲 체험을 이용한 중재 프로그램을 개발할 때에는 이 4가지 주제를 체험의 주된 내용으로 프로그램을 구성할 것을 제안한다. 또한 숲 체험 효과를 나타내는 8가지 하부주제를 활용하여 숲 체험 특유의 효과를 측정하는 도구를 개발할 것을 제안한다. 더불어 숲 체험이 지닌 긍정적인 효과를 일반화하기 위해서는 알코올의존자 아닌 참여자들은 어떠한 경험을 했는지 확인하는 연구가 후속되어야 할 것이다.

## REFERENCES

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*, 77-101.

Cha, J. G. (2008). *Effects of therapeutic community program on recovering process, stage of change and serum cortisol level in alcoholics*. Unpublished doctoral dissertation, Catholic University, Seoul.

- Diette, G. B., Lechtzin, N., Haponik, E., Devrotes, A., & Rubin, H. R. (2003). Distraction therapy with nature sights and sounds reduces pain during flexible bronchoscopy: A complementary approach to routine analgesia. *Chest*, *123*, 941-948.
- Frumkin, H. (2003). Healthy places: Exploring the evidence. *American Journal of Public Health*, *93*, 1451-1456.
- Gu, M. O., Jeon, M. Y., Kim, H. J., & Eun, Y. (2005). A review of exercise interventions for fall prevention in the elderly. *Journal of Korean Academy of Nursing*, *35*, 1101-1112.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1989). *Fourth generation evaluation*. Newbury Park, CA: Sage.
- Hong, H. R. (2001, July). *Forest experience education*. Paper presented at the conference of the Korean Academic Society for Environmental Education, Seoul.
- Hsieh, H. F., & Shannon, S. E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative Health Research*, *15*, 1277-1288.
- Jeon, Y. Y. (2006). *Forest and culture*. Seoul: Books Hill Publishing.
- Kellert, S. R., & Wilson, E. O. (1993). *The biophilia hypothesis*. Washington DC: Island Press.
- Kim, J. S., Park, B. K., Choi, Y. C., Oh, M. G., Kim, G. J., & Oh, J. K. (2001). Influence of alcoholic's insight on their abstinent outcomes for one year after discharge. *Journal of the Korean Academy of Family Medicine*, *22*, 1052-1066.
- Kim, S. (1996). *Modeling relapse of alcoholism*. Unpublished doctoral dissertation, Seoul National University, Seoul.
- Kim, S., Kim H. J., Lee, S. O., & Lee, K. J. (2000). *Focus group methodology*. Seoul: HyunMoonSa Publishing.
- Kim, S., Oh, S. E., Eun, Y., Sohn, H. M., & Yi, M. S. (2006). *Focus groups as qualitative research*. Seoul: Koonja Publishing.
- Kim, S. G. (2002). Causes of alcoholism. In the Korean Alcohol Research Foundation (Ed.), *Encyclopedia of Alcohol* (pp. 270-277). Seoul: KwongGoSanBang Publishing.
- Kim, S. Y., Chin, Y. R., Oh, V. C., Park, E. J., Yun, S. N., & Lee, I. S. (2006). Analysis of the nursing interventions performed by public health nurses in health centers using the NIC. *Journal of Korean Academy of Nursing*, *36*, 217-226.
- Kim, W., & Kim, S. (2008). Women's alcohol use and alcoholism in Korea. *Substance Use and Misuse*, *43*, 1078-1087.
- Korea Forest Research Institute. (2007, August 20). Health from forest. Retrieved November 1, 2008, from <http://www.forestfd.or.kr/>
- Lee, H. S. (2006). *Picture founded from Forest*. Seoul: Philosophy and Reality.
- Maller, C., Townsend, M., Pryor, A., Brown, P., & Leger, L. (2006). Healthy nature healthy people: 'Contact with nature' as an upstream health promotion intervention for populations. *Health Promotion International*, *21*, 45-54.
- Ministry for Health, Welfare and Family Affairs. (2007, August 20). *The epidemiological survey of psychiatric illnesses in Korea*. Retrieved November 13, 2008, from <http://www.mw.go.kr/>
- Miyazaki, Y. (2007). *Science of forest*. Seoul: NexusBooks Publishing.
- Murphy, G. E., & Wetzel, R. D. (1990). The lifetime risk of suicide in alcoholism. *Archive of General Psychiatry*, *47*, 383-392.
- Shin, W. S. (1998). The influence of forest experience on the self-actualization. *Journal of Korean Society for Plants, People and Environment*, *1*, 79-87.
- Shin, W. S. (2002). Psychological benefits from forest experience. *Journal of Korean Society for Plants, People and Environment*, *5*(4), 7-13.
- Shin, W. S. (2005). *Healing forest*. Seoul: Chunil MoonWhaSa Publishing.
- Shin, W. S., Lee, S. I., Ryu, J. H. & Lee, E. W. (2000). The influence of forest experience on the mental health. *Journal of Forest Recreation*, *4*, 25-32.
- Society for Forests & Culture. (2006). *Philosophy of forest*. Seoul: Philosophy and Reality Publishing.
- Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, *224*, 420-421.
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Unpublished manuscript, Harvard University at Cambridge.