

“그린 하모니” - 대학생의 전인건강을 위한 원예치료 프로그램

최민희 · 이인숙* · 조태동¹⁾ · 서정근

단국대학교 일반대학원 보건학과, ¹⁾강릉원주대학교 환경조경학과
(2010년 10월 4일 접수; 2010년 10월 20일 수정; 2010년 10월 23일 채택)

"Green Harmony" - The Horticultural Therapy Program for Holistic Health of College Students

Minhee Choi, In-Sook Lee*, Taedong Cho(Jo)¹⁾, Jeung Keun Suh

*Department of Public Health Science, Horticultural Therapy & Rehabilitation,
The Graduate School of Dankook University, Chungnam 330-714, Korea*

¹⁾*Department of Environmental Landscape Architecture, Gangeung-Wonju National University, Gangwon 210-702, Korea*

(Manuscript received 4 October, 2010; revised 20 October, 2010; accepted 23 October, 2010)

Abstract

This research was to find out the effectiveness of the horticultural therapy program based on the therapeutic factors and the most meaningful experiences of the clients. For this purpose "Green harmony" program focused on harmony through horticulture was implemented. It is based on the preposition that holistic health is promoted with harmonious relationships with oneself, other people, community and nature. The program has three-fold structure: In innermost it deals with the task of the late adolescent, i.e., self identity, secondly the experience of communication and solidarity in the group, and finally extension of interest to the community. For the therapeutic intervention, questions using the metaphor of the activity were given to the clients for the establishment of self-identity, while group activity and the donation of the works let the second and third purpose accomplished. Outdoor activity, 'Tire garden project', has provided the clients with chances of the contact with nature, cooperation with other group members, and a contest to provoke enthusiasm. Also recycling and greening of the community were possible by utilizing old tires for the containers and by donating the final works to the community. For the evaluation of the result, the effect of the program on the stress of the college students was tested, and the most meaningful experiences during the participation to the program were asked to identify the therapeutic factors acknowledged by clients. "Green harmony" program has brought positive effects on the stress of the clients in spite of relatively short period of five weeks. The clients has acknowledged plant/nature contact and interactions between group members for the most meaningful experiences. This research suggests "Green harmony" horticultural therapy program based on the therapeutic factors is highly applicable for the general populations.

Key Words : Therapeutic factors, Stress, Group activity, Horticulture

*Corresponding author : In-Sook Lee, Department of Public Health Science, Horticultural Therapy & Rehabilitation, The Graduate School of Dankook University, Chungnam 330-714, Korea
Phone: +82-10-2247-5685
Email: tytycaca@hanmail.net

1. 서론

원예치료는 근래 들어 그 대상이 일반인에게까지 확대되어 가면서 의료 환경에서 교육 환경, 공동체 환경으로 그 적용범위를 넓혀가고 있다(한국원예치료복지협회, 2010). 본 연구는 일반 대학생의 전인건강 증

진을 목적으로 원예치료 프로그램을 계획 실행하고 프로그램의 효과성을 검증하기 위하여 원예치료가 대학생의 스트레스에 미치는 영향을 연구함과 아울러 대상자가 인식하는 원예치료에서의 치료적 요인을 규명하고자 한 것이다.

대학생은 연령상으로는 성인기에 해당하나 청소년기가 연장되고 있는 현대사회의 특성상 후기청소년기에 해당된다고 볼 수 있다. 사춘기부터 18세까지의 전기가 동년배의 승인을 중요시하는 집단정체감 확립 시기라면, 18세부터 21~22세까지의 후기는 가족으로부터 자율성을 획득하는 개인적 정체감확립 시기로서 개인적 정체감 대 역할 혼란의 심리사회적 위기를 해결해야 하는 과제를 지닌다(이와 최, 2006).

우리나라 대학생의 경우 대학에 입학하기까지는 조기교육과 입시위주의 교육으로 인한 스트레스를 받으며 입학 후에는 어학준비와 자격증 취득 등 취업준비에 몰두하며 학년이 올라갈수록 취업에 대한 스트레스를 강하게 받고 있다. 대학생들이 생각하는 스트레스 요인은 학업, 대인관계, 취업 순으로 나타나며, 이로 인해 두통, 신경통, 몸살, 복통 등 신체적 증상을 겪고 있다(박과 서, 2006).

원예치료가 스트레스 경감에 미치는 영향에 대해서는 유아에서 아동, 초중고생, 여대생, 학부모에 이르기까지 광범위한 연령층(박과 허, 2010; 김선미 등, 2010; 강, 2004; 최와 서, 2006)과, 문제 청소년, 정신질환자, 암환자, 신체장애인 등 특수집단(김과 김, 2007; 김, 2005; 김 등, 2010; 류, 2009)을 대상으로 연구된 바 있는데 이들 연구결과는 원예치료가 스트레스 경감에 긍정적 영향을 미치는 것을 보여주고 있으며 그 중 강(2004)의 연구는 여대생에게 원예치료를 실시하였을 때 정신건강과 스트레스에 유의미한 변화를 보였음을 보고하고 있다. 이상의 연구들은 일반인을 위한 특정 원예치료 프로그램의 효과성을 알기위한 지표로서 스트레스 측정이 적절함을 보여준다.

본 연구는 대학생의 전인건강을 위한 원예치료 모델을 제시하는 한편 대상자가 인식하는 원예치료에서의 치료적 요인을 규명한다는데 그 의미를 지닌다.

2. 자료 및 방법

2.1. 연구설계

본 연구는 대학생을 대상으로 원예치료를 실시한 실험군과 원예치료를 실시하지 않은 대조군 간의 스트레스를 비교한 사전 사후 실험설계이다.

Table 1. Design of experiments

E	O ₁	X	O ₂
C	O ₁		O ₂

E : Experimental group

O₁: Pre-test

C : Control group

O₂: Post-test

X : Horticultural therapy

2.2. 연구대상

연구대상은 2010년 현재 강원도 강릉시 K대학에 재학중인 학생들로서 실험군은 스트레스 검사에 참여한 총 98명의 학생중 사전과 사후 두 번 다 참여한 91명의 학생을, 대조군은 총 83명의 학생 중 사전과 사후 검사에 두 번 다 참여한 58명의 검사결과를 분석하였다. 실험집단의 인구통계학적 특성은 남녀 성별은 52 : 48로 비슷하였으며 연령층은 19세부터 20대 중반까지 고른 분포를 보였고 가족 수는 4-5명이 80%를 차지하는 것으로 나타났다. 출신지역은 강원 및 서울경기 지역이 97%로 대다수를 차지하였고, 종교는 없다고 답한 사람이 56%였으며 건강에 대해서는 95%가 건강하거나 괜찮은 편이라고 답하였다. 기숙사에 거주하거나 자취를 하는 학생이 71%를 차지하였으며, 학교만족도에 대해서는 67%가, 전공 만족도에 대해서는 71%가 매우 만족하거나 만족하다고 답하였다.

2.3. 연구도구

전인적 건강은 내적 조화, 이웃(동료)과의 조화, 지역사회와의 조화, 자연과의 조화가 이루어질 때 가능하다는 전제아래 본 연구자는 원예활동을 통한 조화에 초점을 둔 “그린 하모니(Green Harmony)” 프로그램을 계획 실행하였다.

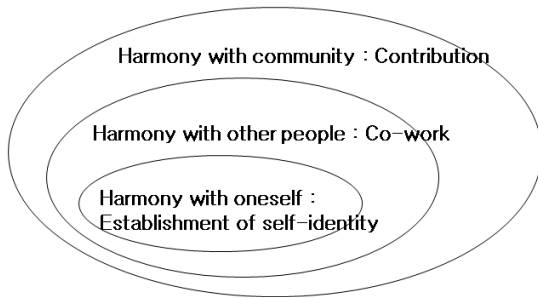


Fig. 1. The concept of 'Green Harmony' program.

그린 하모니 프로그램은 Fig. 1과 같은 삼중 구조를 갖는다. 일차적으로는 자신과의 조화로 내적인 일치감을 추구하고, 이차적으로는 타인과의 조화로 주변 사람과 연대감을 이루도록 하며, 삼차적으로는 공동체와의 조화로서 지역사회에 대한 관심과 소속감을 갖도록 한다. 이를 위한 개인적 차원의 치료적 개입은 활동의 상징성을 이용한 질문을 통해 자아정체성 확립이라는 후기 청소년기의 과제를 다루는 한편, 팀 구성과 작품기증이라는 외적인 세팅을 통해 제2, 제3의 목적이 달성되도록 구성하였다.

원예활동은 5회에 걸쳐 타이어정원 만들기 프로젝트를 실행하여 실외에서 자연과 접할 수 있는 기회를 제공하고, 구두 지시를 최소화하여 자발적이며 창의적인 집단활동이 이루어질 수 있도록 고무하였으며, 마지막에는 완성된 작품전시와 설명, 조별 작품 콘테스트를 통해 자부심과 흥미를 유발하도록 기획하였다. 이 과정에서 화훼용기로 페타이어를 사용하고 완성된 작품은 지역사회에 기증하여 자원재활용과 지역사회 녹화에 참여하게 된다(Table 2 참조).

치료사는 현재 단국대학교 원예치료학 박사과정에 재학 중인 두 명의 연구자가 프로그램을 진행하였다. 전체 인원수가 10명에 가까운 관계로 활동시작 전 실내에서 그날의 요점을 간단히 설명하고 활동과 연결하여 생각해 볼 주제를 제시하여 원예활동과 자신의 삶을 연결시켜 깊이 숙고하고 이를 집단원과 함께 나누도록 격려한 다음, 실외로 옮겨 집단별로 활동할 때 시범을 보이거나 관심과 격려 등의 자연스러운 접촉을 통해 학생들이 치료사와 친근해지도록 노력하였다.

Table 2. Green harmony program

Program	Green Harmony : Horticultural therapy program for the holistic health for collage students	
Period	2010/03/30 ~ 04/27 (once a week)	
Goals	<ul style="list-style-type: none"> ■Promote emotional and physical health via plant/nature contact. ■Promote social health via voluntary and creative group activities. ■Promote connectedness and responsibility to the community via recycling and donation of the works. 	
Activity	1	Introduction & team discussion
	2	Container adornment
	3	Container adornment & transplanting
	4	Nameplate making
	5	Contest

2.4. 평가도구

평가도구로는 스트레스 측정 설문지를 사전과 사후에, 프로그램 관련 설문지를 사후에 사용하였다.

스트레스 측정 설문지는 양(2000)이 개발한 것으로서 심리적 환경 요인, 정서적 불안요인, 자신감 요인, 신체적 건강요인을 다룬 총 34문항으로 이루어져 있으며 신뢰도는 .93으로서 적절한 신뢰수준을 지닌다. 긍정적 문항 10문항이며 부정적 문항 24문항으로서, 긍정적 문항의 점수를 역산하여 총 합계점수가 높을수록 스트레스 정도가 높은 것으로 평가된다. 설문지는 대학생에 맞게 질문의 내용 중 ‘일’이라는 용어를 ‘공부’로 수정하였다. 통계분석에는 SPSS 12.0이 사용되었다.

자체 제작한 프로그램 관련 설문은 치료적 요인을 인적요인, 식물/자연요인, 활동요인으로 크게 나누어 이에 대한 대상자의 인식을 알아보기 위한 것으로서 대상자들이 간단히 기술하도록 하였다.

3. 결과 및 고찰

본 연구는 치료적 요인에 기초한 원예치료의 효과성과 대상자의 인식을 검토하기 위한 실행된 것으로서 치료적요인 모델을 이용한 원예치료프로그램이 대

학생의 스트레스 감소에 긍정적 영향을 미치는 것을 관찰할 수 있었으며 많은 대상자들이 식물과 흙을 만지고, 활발한 상호작용이 있는 집단경험을 한 것에 대해 긍정적인 반응을 보임으로써 인적요인, 활동요인, 식물/자연요인이 작용한 것을 볼 수 있었다.

실험대상자들은 이미 소집단으로 나뉘어져 있어서 기존의 조 편성을 그대로 이용하였다. 6인 1조로 이루어진 각 조는 결성된 지 4주째로서, 조 편성 및 자기소개에 소요되는 시간이 절약되고 첫 회기부터 프로젝트에 관한 조별 토의가 이루어질 수 있었으며 후기로 갈수록 집단원간에 상호작용이 보다 활발해지는 것을 관찰할 수 있었다. 활동사진은 Fig. 2에 제시되었다.

대조군과 실험군의 동질성 검사를 위한 사전 스트레스검사점수의 독립표본 검정결과는 Table 3과 같다. 사전검사점수에 대한 t-검증결과 두 집단 사이에는 통계적으로 유의수준 0.05에서 유의미한 차이가 나타나지 않으므로 두 집단은 스트레스 수준이 비슷한 동질 집단임이 확인되었다($p > 0.05$).

Table 3. Independent t-test on the stress pre-test between control and experimental group

	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
control	58	69.19	11.511	-.047	.963
experi-mental	91	69.08	13.736		

$p < 0.05$

대조군의 스트레스 검사결과는 평균이 1.44 낮아졌으나 유의확률이 0.229로서 평균차가 통계적으로 유의하지 않아 사전 사후 변화가 없는 것으로 나타났다 (Table 4).

Table 4. Means and standard deviations of pre and post test on stress of control group

	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
pre	58	69.19	11.511	1.215	.229
post	58	67.74	12.268		

$p < 0.05$

실험집단의 스트레스 검사에 대한 사전 사후결과를 살펴보면 사전 검사의 평균은 69.09이고 사후검사점수의 평균은 63.86으로서 5.23 감소되었다 (Table 5).

Table 5. Means and standard deviations of pre and post test on stress of experimental group

	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
pre	91	69.09	13.736	4.560	.000
post	91	63.86	13.906		

$p < 0.05$

결론적으로 원예치료프로그램에 참여하기 이전에는 실험군과 대조군의 스트레스 수준이 비슷하였으나 원예치료프로그램에 참여한 실험군에서는 스트레스가 뚜렷이 감소된 반면 같은 기간 프로그램에 참여하지 않은 대조군은 스트레스 정도에 있어 변화가 없었다. 따라서 대학생들을 대상으로 행해진 금번 원예치료프로그램은 5회라는 비교적 단기간에도 불구하고 대학생들의 스트레스에 긍정적인 영향을 미친 것으로 나타났다.

스트레스 대처 적응 이론에 의하면 스트레스는 환경적 요구가 개인이 가진 자원을 능가하여 개인의 안녕을 위협한다고 평가하는 상황에서 발생한다. 즉, 스트레스 여부를 결정하는 것은 자극이나 반응 자체가 아니고 유기체가 환경을 해석하고 환경의 요구에 반응할 수 있는 대처자원을 해석하는 방법이다(Lazarus와 Folkman, 1984). 대처자원으로는 사회적 자원, 심리적 자원, 물질적 자원 등이 포함된다. 스트레스원이 되는 부정적 생활사건 자체를 바꾸기는 용이하지 않으나 이에서 파생되는 스트레스에 대한 대처는 개인의 노력으로 가능한 부분이며 이러한 대처행동이 개인의 심리적 신체적 안녕에 중요한 역할을 한다. Lazarus와 Folkman(1984)은 누구나 생활속에서 스트레스를 경험하며 스트레스에 대한 대처가 얼마나 효과적인가에 따라 개인의 적응이 결정된다고 보고, 사람들이 스트레스에 대처하는 방식을 스트레스원을 조정하거나 소거하는 문제중심적 대처와 스트레스원에 관련된 정서를 통제하거나 효과적인 평정상태를 유지하는 정서중심적 대처로 구분하고 있다.

본 원예치료 프로그램은 대상자들에게 식물과 접하며 정서적 평정을 얻고 주변사람들과 감정을 공유하는 기분전환 활동기회를 갖게 함으로써 스트레스 감소에 긍정적 영향을 미쳤던 것으로 나타나며, 이는 원예치료가 스트레스에 대해 정서중심적 대처방식이 될 수 있음을 보여주는 결과라고 생각된다.



Fig. 2. The photographs of the activity.

프로그램 관련 설문지는 자신의 생각과 느낌을 정리해보도록 한 것으로서 전체 프로그램의 마무리로 제시되었다. 설문지 제1문항은 프로그램 설계 시 일종의 가이드라인으로 적용된 치료적 요인에 대한 대상자의 반응을 조사하기 위한 것으로서 ‘프로그램을 하면서 의미 있었다고(또는 좋았다고) 느꼈던 경험’을 ‘식물/자연과의 접촉에서’, ‘활동에서’, ‘팀원과의 상호작용에서’의 세 가지 영역으로 나누어 질문하였다.

대상자들은 이에 대해 “햇볕도 쬐고”, “일상생활의 틀을 벗어나”, “자연을 느낄 수 있어서”, “답답하지 않고 공기가 맑아서 건강해지는 느낌”, “뭔가 신나고 꼭 소풍 온 기분”, “흙을 만질 때 느낌”, “흙냄새” 등을 언급하였다. 최 등(2010)은 식물/자연과의 접촉이 주는 치료적 요인으로 자연광, 자연경관, 식물의 향, 자연음, 식물의 존재 자체 등을 들고 있는데, 본 실험에서 대상자들은 자연광, 자연경관, 식물의 존재자체 등이 기분을 좋게 한 것으로 인식한 것으로 나타난다. 자연의 소리에 대해서는 언급되지 않았는데 이는 학생들이 새소리나 바람소리를 의식하지는 않았으나 자연에 대한 언급 속에 포함되어 있을 것으로 예측된다. 또한 식물의 향에 대한 언급이 없는 점은 계절상 시장에 허브가 많이 나오지 않았으므로 식물재료로 허브를 사용하지 않았던 점에 기인한 것으로 보이나 흙냄새 및 흙을 만지는 느낌에 대한 언급이 여럿 있었던 것으로 볼 때 후각적 자극에 대해 민감한 것을 볼 수 있다.

활동에 있어서는 “몸을 움직이고”, “식물들을 보고 만지면서 기분이 왜지 좋아지는 것”, “예쁜 꽃을 보면 기분이 좋아진다”, “꽃을 심고 흙을 만지면서 생명을 만드는 기분”, “잘 살아주어서 기뻐다”, “식물이 어떠한 환경을 원하는지”, “식물의 이름을 알게 되었다”, “꽤 흥미로웠다”, “난관이 많았지만 그 때마다 해결방안”, “자신감” 등의 언급에서 치료적 요인 중 활동 요인으로서 수용, 희망, 창조성, 몰두, 즐거움, 식물양육에서 얻는 배움, 운동 등을 인식한 것으로 나타난다.

팀원과의 상호작용에 있어서는 “서로 의견을 제시”, “다같이 활동”, “친해진 계기”, “서로 챙겨주며 부족한 부분을 도와준 것”, “하나의 목표를 위해 토의”, “한 무리에 속해있다는 느낌”을 받았다고 답했으며 상호작용이 활발했던 팀일수록 매우 긍정적인 반응을 보였다. 치료적 요인 중 인적 요인 가운데 수용과

이타주의가 가장 많이 언급된 것은 본 프로그램이 프로젝트 중심으로 집단활동이 이루어졌기 때문인 것으로 해석된다.

설문지 제2문항 ‘나는 어떤 바퀴인가’는 자아정체성을 다룬 것으로 제 3회기 중 제시했던 질문들에 대한 생각을 정리해보도록 한 것이다. 4월까지 계속된 추위로 인하여 학생들은 식물생장 관찰보다는 타이어 장식에 많은 시간과 공을 들이게 되었으나 이 과정은 오히려 집단 내의 상호작용을 높이는데 도움이 되었다. 따라서 치료사는 황동규의 시 ‘나는 바퀴를 보면 굴리고 싶어진다’를 소개하고 바퀴가 지닌 상징적 의미를 이용하여 치료적 개입에 이용하였다. 나는 20년간 굴러온 바퀴, 어디를 향해 구르고 있는가, 구르면서 어떤 바퀴들과 만날까, 그들이 원하는 곳에 도달하도록 어떻게 힘껏 밀어줄 수 있는가 등 생각할 거리를 제시하였다.

설문지의 응답을 보면 대부분의 대상자들은 자신을 “시작하면 최선을 다하는”, “작지만 빠르게 구르는 무한한 가능성”을 지닌 “아주 썩쟁 달리려고 준비하는 바퀴”로 앞날을 위해 준비하는 모습으로 인식하고 있다. 또한 “칠전팔기”의 “탄력성 있는 바퀴. 어떤 길에서든 잘 굴러갈 수 있는”, “잠시 쉬었다갈 뿐 멈추지 않는 바퀴”, “걸림돌 없이 항상 일정한 속도로 굴러가는 바퀴”에서는 꾸준함을, “세상의 끝을 향해 달리는 바퀴”에서는 도전정신을, “예쁜 바퀴”에서는 사랑스러운 사람으로 자신을 표현하는 등 긍정적인 자기인식을 보였다. “휠체어의 바퀴”, “다른 바퀴들과 잘 협동해서 함께 굴러가는 바퀴”, “어느 곳에 있어도 조화를 이루어 잘 돌아가게끔 해주는 역할의 바퀴”에서는 사회 안에서 자신의 역할과 조화를 중시하는 모습이 관찰되었다. 이 외에도 “주위시선 의식하며 천천히 굴러가는 바퀴”에서는 소심한 모습, “어떤 때는 잘 굴러가다가도 어느 순간 펑크가 나는” 엉뚱한 모습, “어디로 가는지 모르는, 방황하는...” 모습, “게으른 바퀴”로 규정짓는 모습도 일부 관찰되었다.

Erikson(1963)은 자아와 관련하여 청소년기 동안에 경험하는 문제를 정체감 대 역할혼란의 위기라고 부르는데 이 시기는 그때까지의 경험과 성장발달을 통해 얻어진 자신에 대한 이해와 사회적인 위치, 장래 직업, 인생의 목적 등을 생각하게 되고 나는 무엇인가,

내 생의 목적과 의미는 무엇인가에 대한 질문을 던지게 되고 이로부터 얻어지는 주체성 확립이 청소년기의 궁극적인 과제라 하였다. 설문에 대한 응답을 종합해볼 때 대상자들은 현재 자신의 모습을 미래를 위해 준비하는 시기로 인식하고 있으며 긍정적인 자아인식과 함께 사회 안에서의 조화를 이루고자하는 성숙된 모습도 보이고 있었다. 이와 같이 활동의 상징성을 이용하여 자아정체성을 검토해보는 것은 비단 청소년뿐만 아니라 다른 연령층의 대상자들에게도 자기 점검을 위해 적용될 수 있다.

설문지 제 3문항 “넘어지더라도 다시 일어나서 자신을 구르게 하는 원동력은 무엇인가”라는 질문은 다소 의도적인 것으로서 삶의 역경과 극복을 당연한 것으로 받아들이도록 하기 위함이었다. 통계청이 발표한 2009년 우리나라의 사망원인 통계에 의하면 심대와 이십대의 사망원인 중 첫 번째는 자살로서 청소년 자살은 심각한 사회적 문제가 되고 있다. 따라서 청소년을 대상으로 하는 이 프로그램에서 삶의 역경은 바뀌어 넘어지는 것과 같이 보편적이며 극복가능하다는 것을 당연시 하고, 이를 위해 자신이 가진 자원을 검토하는 기회를 학생들에게 부여하는 것이 이 질문의 목적이었다.

이 질문에 대해 대부분의 학생들은 “나 자신”, “나의 꿈, 미래”, “끈기”, “자존심”, “목표”, “긍정적인 마음”, “자신감”, “부모님, 가족, 친구들”, “주위사람들의 관심과 기대”, “내가 사랑하는 사람들”등 자신에 대한 믿음과 주변의 기대를 들었으며 그 외에 “기도와 말씀”, “피아노, 친구들의 조언 및 주변사람들의 따뜻한 말”등을 든 학생도 있었다.

발문(發問)은 수업목표를 향하여 학생의 사고나 이론을 자극 유발하고 발전시켜 나가기 위한 문제의 제기로서 지식의 전달이나 주입이 아니라 지식 또는 가치의 진위나 정당성을 비판적으로 음미할 수 있는 비판적 사고를 함양시키는데 적합하다(이, 1999). 원예치료에 있어서도 이와 같은 질문제기의 개입방식은 대상자로 하여금 스스로 사고하고 답을 찾아나가는 과정을 거치면서 통찰을 얻게 하기 위한 적합한 방법이라고 본다.

본 실험에서는 식물/자연과의 접촉을 강화하기 위해 실외활동을 할 때의 어려움 또한 관찰되었다. 지역

적 특성상 4월까지 계속된 눈비로 인하여 활동과정 중 식물을 늦게 도입함으로써 대상자들이 식물의 성장과정을 관찰할 시간이 축소된 것은 계절적 제한점으로 볼 수 있다. 그러나 최근 급증하고 있는 이상기온 등의 외적 환경은 실외활동에 내재된 어려움인 동시에 삶이 지닌 의외성에 대한 은유로서 어려움 가운데서도 창의적 적응을 통하여 최선의 것을 이끌어내는 경험을 갖게 하는 긍정적 측면도 지닌다.

원예치료에서 공동작품을 만들고 전시할 때 제기되는 문제의 하나로는 차후 관리문제가 있다. 금번 프로그램에서 만들어진 작품들은 학기 중에는 교내에서 학생들이 직접 관리하고 방학이 되면 노인시설이나 아동시설 등 지역사회에 기부할 수 있도록 연결시켜 공간적 문제와 관리 문제를 해결하였다. 바람직하기는 식물을 매개로 지속적인 연결이 이루어지도록 유도함으로써 지역사회와의 조화를 이루는 것이 그린하모니의 궁극적인 목적이다.

본 연구는 학교생활이나 개인생활 등 기타 요인을 제어할 수 없었으므로 원예치료 이외의 변수가 대상자가 인식하는 스트레스에 영향을 미쳤을 가능성을 배제할 수 없으나 비교적 단기간에 걸친 원예치료로도 스트레스에 긍정적 영향을 미칠 수 있음을 시사하는 것으로서 본 원예치료프로그램이 학생, 주부, 직장인들을 비롯한 일반인들의 스트레스에 적합한 개입방법이 될 수 있음을 보여준다.

4. 결론

본 연구는 치료적 요인에 기초한 원예치료의 효과성과 대상자의 인식을 알아보기 위해 실행되었다. 원예를 통한 조화에 초점을 둔 “그린 하모니(Green Harmony)” 프로그램은 삼중의 구조를 갖는데, 전인적 건강은 내적 조화, 이웃(동료)과의 조화, 지역사회와의 조화, 자연과의 조화가 이루어질 때 가능하다는 전제 아래 일차적으로는 자신과의 조화, 내적인 일치감을 추구하고, 이차적으로는 타인과의 조화로서 주변 사람과 연대감을 이루도록 하며, 삼차적으로는 공동체와의 조화로서 지역사회에 대한 관심과 소속감을 갖도록 한다. 이를 위해 활동의 상징성을 이용한 질문을 통해 자아정체성 확립이라는 후기 청소년기의 과

제를 다루는 한편, 팀 구성과 작품기증이라는 외적인 세팅을 통해 제2, 제3의 목적이 달성되도록 구성하였다. 원예활동은 타이어정원 만들기 프로젝트를 실행하여 실외에서 자연과 접할 수 있는 기회를 제공하고, 자발적이며 창의적인 집단 활동이 이루어질 수 있도록 고무하였으며, 완성된 작품전시와 콘테스트를 통해 자부심과 흥미를 유발하도록 기획하였다. 이 과정에서 화훼용기로 페타이어를 사용하고 완성된 작품은 지역사회에 기증하여 자원재활용과 지역사회 녹화에 참여하게 된다. 실험결과 치료적 요인에 기초한“그린 하모니”프로그램이 대학생의 스트레스 감소에 긍정적인 영향을 미치는 것을 관찰할 수 있었으며 대상자들이 식물/자연접촉과 집단내의 상호작용을 가장 의미있었던 경험으로 인식하는 것을 알 수 있었다. 그린 하모니 프로그램은 5회의 비교적 단기간으로도 대학생들의 스트레스에 긍정적인 영향을 미친 것으로 나타남에 따라 일반인의 전인건강을 위한 원예치료 프로그램으로서도 적용도가 높다고 사료된다.

참 고 문 헌

- 강정식, 2004, 원예치료가 여대생의 정신건강과 스트레스에 미치는 영향, 석사학위논문, 한경대학교.
- 김경희, 정해준, 이혜란, 송미옥, 민병훈, 2010, 꽃 색채조화 원예치료 프로그램이 말기 암환자의 스트레스와 면역 기능에 미치는 영향, 원예과학기술지, 28(S1), 162-163.
- 김루비, 김홍열, 2007, 원예치료가 문제청소년의 스트레스와 스트레스 대처능력에 미치는 영향, 한국인간식물환경학회지, 12(3), 17-23.
- 김선미, 장유진, 홍종원, 박천호, 2010, 원예치료가 중학생의 스트레스와 정신건강에 미치는 영향, 원예과학기술지, 28(S1), 166.
- 김효원, 2005, 원예치료 프로그램이 임원한 정신질환자의 증상과 혈중 Serotonin 농도에 미치는 효과, 석사학위논문, 단국대학교.
- 류예선, 2009, 원예치료가 신체장애인의 자기개념 및 스트레스 대처방식에 미치는 영향, 석사학위논문, 충남대학교.
- 박성현, 허무룡, 2010, 취학 전 아동의 정서지능과 일상 스트레스에 미치는 원예 프로그램의 효과, 원예과학기술지, 28(1), 144-149.
- 박재원, 서수교, 2006, 대학생들의 스트레스 관련 연구, 대구보건대학논문집, 26, 131-149.
- 양춘호, 2000, 스트레스와 습관적 운동이 면역기능 및 항산화효소 활성화에 미치는 영향, 박사학위논문, 한국체육대학교.
- 이성호, 1999, 교수방법론, 1판, 학지사, 183-206.
- 이태연, 최명규, 2006, 생활속의 정신건강, 1판, 신정, 91-123.
- 최민희, 조태동, 서정근, 2010, 원예치료에서 식물 자연 접촉이 지니는 치료적 요인 연구동향과 전망, 한국환경과학회지, 19(4), 517-525.
- 최영애, 서정근, 2007, 부모의 양육 스트레스 경감을 위한 원예치료 프로그램 개발과 효과에 관한 연구, 한국인간식물환경학회지, 10(3), 90-95.
- 한국원예치료복지협회, 2010, <http://www.khta.or.kr>.
- Erikson, E. H., 1963, *Childhood and society*, 2nd ed., W. W. Norton & Company, New York, 247-74.
- Lazarus, R. S., Folkman, S., 1984, *Stress, Appraisal, and Coping*, 1st ed., Springer, New York, 141-180.