한국학교·지역보건교육학회지 제 15권 3호 (2014. 12) pp. 55～65
The Journal of Korean Society for School & Community Health Education, Vol. 15 Iss. 3 (December, 2014)

산림욕을 활용한 정신건강 프로그램이 우울증해소와 심리적 안녕감에 미치는 효과

유영선·김현창† ·이창재·장남철·손병국
웨스트민스터신학대학원대학교 사회문화교육학과

A Study of Effects of Sallimyok(Forest Therapy)-based Mental Health Program on the Depression the Psychological Stability

Young Seon You·Hyun Chang Kim† ·Chang Jae Lee·Nam Chul Jang·Byung Kook Son
Department of Theology Westminster Graduate School of Theology

ABSTRACT

Objectives: This study aims to develop a decent *sallimyok* program and provide basic data which are helpful in improving psychological wellbeing for adults who are exposed to stress and fatigue.

Methods: Middle-aged women living in Cheongju, Chungbuk were divided into experimental and control groups (10 people each) through convenience sampling, and a questionnaire survey on psychological wellbeing was distributed to them and collected. For data analysis, IBM/SPSS 20.0 was used. In terms of statistical analysis, a reliability test (Cronbach's α) was conducted. To test research questions 1 and 2, independent t-test and paired sample t-test were carried out.

Results: First, a sallimyok program features meditation (floor-sitting, slow walk), forest therapy, stretching exercise, wrapping-up and sharing feelings. Second, it was confirmed that a sallimyok program has a positive effect on the improvement of psychological wellbeing and the depression for women.

Conclusions: The sallimyok program improved participants' psychological wellbeing, which means that it could reduce their anxiety and stress.

Key words: Sallimyok(Forest Therapy) Program, Psychological Wellbeing

접수일 : 2014년 9월 30일, 수정일 : 204년 12월 14일, 채택일 : 2014년 12월 26일
교신저자 : 김현창(446-916, 경기도 용인시 기흥구 동백죽전대로 201-11)
Tel: 031-270-6000 FAX: 031-270-6060 E-mail: khc2u@hanmail.net

Ⅰ. 서론

1. 연구의 필요성

오늘날 한국사회의 각종 병리현상에서 보는 바와 같이 정서적으로 불안정하고 우울증으로 인해 고통 받는 사람들이 증가되고, 가족생활을 포기하고 자살이라는 극단적인 선택을 하는 사람들이 늘어나는 추세에 있다. 이러한 결과는 어떤 원인이 존재하게 된다. 자살하는 사람들이 증가하는 것은 지속되는 경제 불황과 정치 경제 사회전반에 걸쳐 양극화가 심화되면서 극단적인 선택을 하는 사람들이 증가하기 때문이기도 하지만, 사회적 환경과 사회심리적인 원인에 따른 우울증으로 인한 심리적 안정감의 균형을 잃은 사람들이 많아졌기 때문이다.

그 중에서도 남성보다 여성이 심리적으로 불안정감이 많은 이유는 중년기 여성들이 폐경 전후에 겪게 되는 호르몬 변화의 영향을 들 수 있다. 또한 육아 및 가사와 직장, 가정의 양립, 시부모와의 갈등 등 사회적 환경과 사회적 역할의 차이도 여성의 심리적 불안감을 형성하게 한다. 심리적으로 불안정감 등의 치료로는 약물치료와 자기자극치료, 광선치료 등이 쓰이기도 하지만, 현대의 의학만으로는 모든 문제를 해결하기에는 한계가 있다.

성인들의 심리적 안녕감을 얻기 위해 학자들의 견해를 살펴보면, 박범진(2010)은 숲의 건강증진 효과가 국민적 관심을 끌기 시작하였다고 했으며, Ulrich(1979)는 산림의 자연환경이 부정적인 심리상태를 긍정적으로 변화시키고, 혈압이나 심장 박동수 등의 생리적 지표도 정상화하여 피로회복, 건강증진, 면역력 향상 등의 효과가 있다고 발표했다(Ulrich, 1979; 이영경, 2003).

신원섭(2007)은 인간이 500만 년 전 아프리카의 사바나 숲에서 태어난 이래 숲으로부터 먹을 것과 입을 것 등 삶의 터전을 얻었으며, 나무와 풀 등의 여러 식물로 구성된 숲은 인간의 의식과 무의식에 이르기까지 큰 영향을 끼쳐왔다고 했고, 안건훈(2005)은 인간은 일찌감치 숲에서 빠져나와 도시와 농촌에서 마을과 공동체를 이루며 생활하고 있지만 숲의 도움을 직간접으로 받으면서 생활해 오고 있다고 했다. 그러나 산업혁명을 계기로 급격하게 진행된 도시화는 현대인의 생활환경을 자연중심에서 인공적인 환경 중심으로 변화시켰고, 숲과 멀어진 현대사회는 각종 공해와 다양한 환경스트레스로 건강을 위협하는 요인이 만연하고 있다.

특히, 과도한 경쟁과 무거운 사회적 책임감, 갈등을 부추기는 양극화와 현대 사회의 불확실성은 성인들의 심리적 안녕감을 찾지 못하게 만드는 원인이 되고 있다. 박성미(2005)는 심리적 불안감 등 정신성 질환은 현대의학만으로 해결하기에는 힘든 구조로 바뀌어 가고 있다. 이러한 이유로 최근 숲의 효과가 관심을 끌기 시작하게 되었다.

숲은 수풀의 준말로 나무가 무성하게 들어찬 곳이거나 풀 나무 덩굴이 한데 엉켜있는 곳을 말한다(신기철 외, 1985). 사람들이 숲을 찾는 이유에 대해 이천용(2005)은 숲은 인간환경을 순화하고 보전하는 근원으로 숲에 대한 공감대만 형성되면 사랑하는 마음으로 숲을 들여다 볼 수 있기 때문이라고 했고, 산림과학원은 숲이 주는 다양한 모습이나 경관을 감상하기 위해서라고 정책연구를 통해 보고했다(산림과학원, 2009). 이제 숲은 단순히 휴식이나 휴양 공간뿐만 아니라 면역력 증진 및 질병 치유의 장소로 주목받고 있다.

국내 산림치유와 관련한 연구도 2000년대 중반부터 본격적으로 이루어져 최근 2~3년 전부터 이슈화되고 있다(최가희, 2013). 이에 성인의 우울증 해소와 심리적 안녕감을 증가시키기 위해 숲이 지닌 장점을 활용한 산림욕 프로그램의 필요성이 대두된다.

이러한 이유로 선행연구 가운데 산림욕 프로그램을 찾아보았으나 숲의 유용성, 치유효과와 관련된 연구는 있었지만, 산림욕을 활용한 정신건강 프로그램을 개발하고 조사한 연구는 찾지 못하였다.

이처럼 숲 산책 및 삼림욕에 관한 연구는 그 필요성에 비해 비교적 역사가 짧은데다가 제한적인 면이 많아서 선행연구들이 부족한 실정이다.

2. 연구의 목적

이 연구의 목적은 산림욕을 활용한 정신건강 프로그램이 스트레스 등 피로에 노출된 성인들을 대상으로 우울증 해소와 심리적 안녕감에 미치는 효과에 대하여 알아보고 중년여성들이 삶의 질 향상과 정신건강 증진에 기초적인 자료를 제공하여 도움이 되고자 하는데 있으며 구체적으로 연구 문제를 달성하기 위한 목적은 다음과 같다.

연구문제1. 산림욕을 활용한 정신건강 프로그램이 성인 여성의 우울증 해소에 개선 효과를 규명한다.

연구문제2. 산림욕을 활용한 정신건강 프로그램이 심리적 안녕감에 미치는 효과를 규명한다.

3. 연구의 제한점

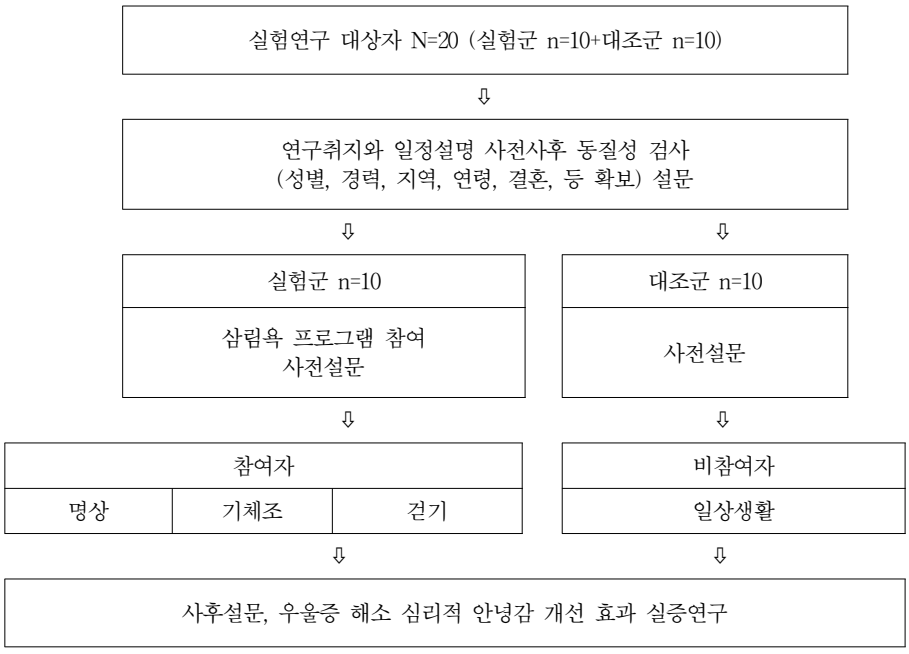
이 연구에서는 충청북도 청주시에 살고 있는 여성으로서 숲과 관련된 정신 및 건강에 관심이 있는 성인들을 연구대상으로 조사를 하였으므로 모든 남녀 성인에게 확대해서 해석하기에는 한계가 있다.

Ⅱ. 연구방법

1. 연구 설계

이 연구는 충북 청주시에 거주하는 성인여성 50대를 대상으로 2013년 12월 14일부터 12월 16일까지 <표 1>과 같은 연구의 설계 모형에 따라 실험집단(산림욕 프로그램을 참여할 대상)과 통제집단(그렇지 않을 대상)을 모집하고 연구의 취지를 설명하고 실험집단과 통제집단으로 구분하여 연구를

<표 1> 연구의 설계 모형



실시하였다. 먼저 사전검사로 설문을 배포하였다. 연구 참여자인 여성을 대상으로 사전 실험집단 10부, 사전 통제집단 10부, 사후 실험집단 10부, 사후 통제집단 10부 총 40부를 배포 및 회수 하였다. 표본추출방법은 비확률 표집방법 중 임의표집방법을 활용하였다.

2. 조사도구

1) 조사도구

우울증 감소를 위한 척도는 정(Zung, 1965)이 개발한 우울 선별 검사(SDS: Zung Self-Rating Depression Scale)를 신호철 외(2000)에 의해 표준화가 이루어 졌으며, 타당도가 검증된 바 있는 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 20개 문항으로 이루어져 있으며, 각 문항에 대해 4점 척도로 하며 총점으로 계산한다. Cut-off 50점을 기준으로 점수가 높을수록 우울이 의심하다고 보며, 이 연구의 우울증 척도의 신뢰도 Cronbach's α=0.887이었다.

심리적 안녕감 척도는 리프(Ryff, 1980)가 개발한 심리적 안녕감 척도를 김명소 외(2001)가 번안하여 수정한 척도(PWB)를 사용하였다. 이 척도는 총 46문항으로 구성되어 있으며, 5점 리커트 척도로 수정하여 사용하였다. 이 연구의 심리적 안녕감 척도의 신뢰도 Cronbach's α=0.953이었다.

2) 자료 분석 방법

"산림욕을 활용한 정신건강 프로그램이 성인의 우울증 감소와 심리적 안녕감에 미치는 효과"를 알아보기 위한 산림욕을 활용한 정신건강 프로그램을 적용하고 그 효과를 검증하기 위하여 실험집단을 대상으로 산림욕을 활용한 정신건강 프로그램을 진행한 후 통제집단과 함께 사후검사를 실시하는 이질 집단 전후 검사 설계 방법을 사용한 것은 <표 2>와 같다.

<표 2> 연구절차 모형

실험집단	□1	▶	□2
통제집단	□3		□4

□1, □3 : 사전 우울증, 심리적 안녕감
▶ : 산림욕을 활용한 정신건강 프로그램
□2, □4 : 사후 우울증, 심리적 안녕감

3. 조사대상 및 기간

1) 조사대상

충북 청주시에 거주하는 성인여성 50대를 대상으로 조사 실시하였다.

2) 기간

조사 기간은 2013년 12월 14일부터 12월 16일까지로 하였다.

이 연구에서 수집된 모든 자료의 통계처리는 IBM/SPSS 20.0 프로그램을 사용하여 조사 분석하였다. 사용된 통계는 연구문제를 검증하기 위하여 신뢰도 검증(Cronbach's α계수 분석), 빈도분석, 연구문제 1, 2를 검증하기 위해 독립 t검증과 대응표본 t검증을 실시하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 일반적인 특성

이 연구의 일반적인 특성을 살펴보면, 다음 <표 3>과 같다.

<표 3> 일반적인 특성

구 분		실험집단(n=10)		통제집단(n=10)	
		n	백분율(%)	n	백분율(%)
직장경력 (년)	20 이하	4	40.0	6	60.0
	21 이상	6	60.0	4	40.0
월수입 (만원)	0-300	3	30.0	4	40.0
	300 이상	7	70.0	6	60.0
계		10	100.0	10	100.0

이 연구의 대상은 산림욕을 활용한 정신건강 프로그램을 참여한 실험집단 10명과 프로그램에 참여하지 않은 통제집단 10명으로 총 20명이다. 실험집단과 통제집단에서 참여자가 모두 여성이었고, 직장경력은 20년 이하가 실험집단의 경우 4명, 통제집단의 경우 6명, 21년 이상이 실험집단의 경우 6명, 통제집단의 경우 4명이었다. 월수입은 0-300만원이 실험집단의 경우 3명, 통제집단의 경우 4명, 300만원 이상이 실험집단의 경우 7명, 통제집단의 경우 6명이었다.

2. 사전 동질성 검증

산림욕을 활용한 정신건강 프로그램이 성인여성의 우울증 해소와 심리적 안녕감에 미치는 효과를 알아보기 위하여 집단별로 사전검사의 결과로 독립 t검증을 실시한 결과는 <표 4>와 같다. 우울증의 경우를 살펴보면, 산림욕을 활용한 정신건강 프로그램을 실행한 실험집단의 평균은 3.26점, 통제집단의 평균은 3.66점으로 t값이 .983 p값이 .332로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 심리적 안녕감의 경우를 살펴보면, 산림욕을 활용한 정신건강 프로그램을 실행한 실험집단의 평균은 2.78점, 통제집단의 평균은 2.80점으로 t값이 -.303, p값이 .762로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 실험집단과 통제집단은 서로 성질이 같은 것으로 확인되었다.

3. 산림욕을 활용한 정신건강 프로그램이 우울증 해소에 미치는 효과

산림욕을 활용한 정신건강 프로그램이 성인 여성의 우울증 해소에 미치는 효과를 알아보기 위하여 집단별로 사전과 사후의 차이를 평균을 낸 후, 대응표본 t-test로 분석한 결과는 다음 <표 5>와 같다.

<표 4> 사전 동질성 검증

구 분	실험집단(n=10)	통제집단(n=10)	t	p
	M±SD	M±SD		
우울증 해소	3.26±.79	3.66±.61	.983	.332
심리적 안녕감	2.78±.46	2.80±.41	-.303	.762

<표 5> 산림욕을 활용한 정신건강 프로그램이 우울증에 미치는 효과

구 분	사전검사	사후검사	t	p
	M±SD	M±SD		
실험집단(n=10)	3.62±.63	2.62±.41	9.362	.000***
통제집단(n=10)	3.43±.39	3.41±.40	1.871	.082

***p< .001

<표 6> 산림욕을 활용한 정신건강 프로그램이 심리적 안녕감에 미치는 효과

구 분	사전검사	사후검사	t	p
	M±SD	M±SD		
실험집단(n=10)	3.26±.79	3.80±.41	-3.228	.006**
통제집단(n=10)	3.66±.61	3.80±.41	-1.468	.164

**p< .01

산림욕을 활용한 정신건강 프로그램을 실행한 실험집단은 우울증의 사전검사(M=3.62)와 사후검사(M=2.62점)의 결과차이가 통계적으로 유의하게 나타났다(p<0.001). 반면, 통제집단의 사전검사(M=3.43)와 사후검사(M=3.41)에서는 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다(p>0.05). 이를 통해 숲산책 프로그램이 우울증을 해소하는데 효과가 있다는 것을 확인할 수 있었다.

4. 산림욕을 활용한 정신건강 프로그램이 심리적 안녕감에 미치는 효과

산림욕을 활용한 정신건강 프로그램이 심리적 안녕감에 미치는 효과를 알아보기 위하여 집단별로 사전과 사후의 차이를 평균을 낸 후, 대응표본 t-test로 분석한 결과는 위의 <표 6>과 같다.

산림욕을 활용한 정신건강 프로그램을 실행한 실험집단은 심리적 안녕감에 대한 사전검사(M=3.26점)와 사후검사(M=3.80점)의 결과차이가 통계적으로 유의하게 나타났다(p<0.01). 반면, 통제집단의 사전검사(M=3.66점)와 사후검사(M=3.80점)에서는 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다.

이를 통해 산림욕을 활용한 정신건강 프로그램이 심리적 안녕감을 향상시키는 데 긍정적인 효과가 있다는 것을 확인할 수 있었다. 이는 산림욕을 활용한 정신건강 프로그램이 중년기 여성의 삶에 대한 이해와 세상에 대한 시각을 긍정적인 마음으로 바라보면서 자존감과 긍정적 정서를 극대화시킴으로써 일상의 생활 속에서 느껴지는 안정적인 정서 상태를 의미하는 정도가 향상되는 것을 의미한다.

Ⅳ. 결론 및 제언

이 연구는 산림욕을 활용한 정신건강 프로그램을 적용하고 이 프로그램이 스트레스 등 피로에 노출된 성인 여성들을 대상으로 우울증해소와 심리적 안녕감 향상에 도움이 되는 기초적인 자료를 제공하는 데 목적이 있다. 이러한 목적을 달성하기 위하여 연구결과를 토대로 다음과 같은 결론이 도

출되었다.

연구문제1 첫째, 산림욕을 활용한 정신건강 프로그램이 성인 여성의 우울증 해소를 긍정적으로 향상시키는 효과가 있었다. 이는 숲 명상방법을 학습하고 참여하기, 산림욕과 기체조하기, 감사하는 글 써보기, 느낌 점 나누기로 하였으므로 참여자가 평소에도 유지되기가 어렵지 않게 지속 할 수 있을 것으로 사료된다.

신원섭(2011)은 월간산림지에서 숲길을 걸은 뒤 인지능력이 향상되었고 우울감과 분노, 피로감, 혼란 등의 정서는 긍정적으로 변했다는 보고를 확인하여 이 연구와 일치함을 볼 수 있었다.

연구문제2 둘째, 산림욕을 활용한 정신건강 프로그램이 성인 여성의 심리적 안녕감을 향상시키는데 긍정적인 효과가 있음으로 중년 여성들의 불안과 우울, 스트레스 감소에도 도움이 될 수 있는 자료를 제공할 수 있을 것으로 사료된다.

이는 Ulrich(1979)가 발표한 연구에서 산림의 자연환경이 부정적인 심리상태를 긍정적으로 변화시키는 것으로 확인하였으며, 이 연구와 일치하는 결과를 보였다.

이 연구의 결론을 통해 다음과 같이 제언을 한다.

첫째, 산림욕을 활용한 정신건강 프로그램과 관련된 연구가 부족한 실정이다. 이 연구를 통해서 산림욕 프로그램은 성인 여성들에게 심리적 안녕감을 향상시키는 효과가 있는 것으로 밝혀져, 산림욕 프로그램의 효과성에 관한 연구가 다양한 관점에서 접근이 필요하다.

둘째, 산림욕을 활용한 정신건강 프로그램에 참여한 연구대상을 이 연구에서는 성인여성들을 중심으로 실시하였는데, 성인남성들을 대상으로 실시한다면 삼림욕을 통한 정신건강에 미치는 효과와 여성과 남성의 안녕감에 어떠한 차이가 있는지 확인 해 볼 수 있을 것이다.

셋째, 학교에서 학업스트레스를 받고 있는 청소년들을 대상으로 이 프로그램을 실시함으로써, 여학생과 남학생간의 심리적 안녕감 향상에 어떠한 차이가 있는지를 확인해 볼 수 있을 것이다.

넷째, 성인과 청소년들 간의 심리적 안녕감에 미치는 효과에 어떠한 차이가 있는지를 확인해봄으로써 세대 간 공감성을 포함한 시사점을 제공할 필요가 있다.

참고문헌

1. 국가청소년위원회. 2007 성년의 날 행사 활성화를 위한 지침. 서울: 국가청소년위원회, 2007.
2. 김진화. 평생교육프로그램개발론. 교육과학사, 2005.
3. 박범진. 산림휴양활동을 이용한 숲치유의 실험적 접근-경관감상과 산책을 중심으로[박사학위논문]. 대전: 충남대학교 대학원, 2010.
4. 이영경. 심리적·생리적 측정에 근거한 산림경관의 스트레스 완화효과. 한국조경학회지 2003;31(Ⅱ):70-82.
5. 박성미. 라벤다 향유를 이용한 향기흡입법이 중년기여성의 스트레스 및 우울증에 미치는 영향[석사학위논문]. 대전: 대전대학교 보건스포츠대학원, 2005.
6. 산림과학원. 백두대간생태교육 및 생태체험 프로그램 최종보고서. 서울: 산림과학원,40. 2009.
7. 산림청. 산림보도자료. 서울: 산림청(http://www.forest.go.kr), 2003.
8. 신기철 외. 새우리말 큰사전(상). 삼성출판사, 1985.
9. 신원섭. 산림경험이 참여자의 불안감과 자아존중감에 미치는 영향. 한국산림휴양학회지 2007;11(Ⅳ):31-36.
10. 신원섭 외. 산림경험이 참여자의 불안감과 우울감에 미치는 영향. 한국산림휴양학회지 2007;11(Ⅰ):27-32.
11. 안건훈. 숲과 참살이. 숲의 철학. 숲과 문화연구회지 2005;210-220.

12. 이영경. 심리적·생리적 측정에 근거한 산림경관의 스트레스 완화효과. 한국조경학회지 2003;31(Ⅱ):70-82.
13. 이천용. 숲은 인간환경을 순화하고 보전하는 근원. 숲과 문화연구회학술지 1996;23-25.
14. Ulrich, R. S. Visuall and Scapes and Psychological Wellbeing Landscape Research 1979;4(1):17-23.
15. William W. K. Zung. A Self-Rating Depression Scale. *Jama Psychiatry* 1965;12(1).

부 록

1. 산림욕을 활용한 정신건강 프로그램*

1) 목적

산림욕을 활용한 정신건강 프로그램을 통하여 성인 여성의 우울증 감소와 심리적 안녕감을 느끼게 함으로써 행복한 삶을 영위하고 삶의 질을 높이는데 그 목적이 있다.

2) 활동개요

(1) 인　　원: 성인 여성 20명(실험집단 10명, 통제집단 10명)
(2) 소요시간: 1일(5시간)
(3) 지 도 자: 보건교육지도자 1명, 보조지도자 1명
(4) 장　　소: 청원군 미동산 수목원
(5) 준 비 물: 참가자 : 산행복장(운동화, 모자), 깔개, 손거울, 식수
　　지도자 : 녹음기, CD (명상음악, 기체조 음악)
(6) 주요내용: 산림욕과 명상
(7) 유의사항: 개인행동 지양

3) 산림욕 방법

숲 명상방법을 학습하고 참여하기 - 산림욕과 기체조 하기- 정리하기- 소감나누기

활동	숲 명상방법을 학습하고 참여하기	120분

(1) 활동개요
장소는 미동산 수목원 산책로이며, 오전 12:00 ~ 14:00 (120분)으로 수목원 산책로에서 명상하기를 내용으로 실시한다.

(2) 진행방법
숲 전문가가 숲 명상 방법을 설명하고 시범을 보인 뒤 자연스럽게 참여하며 명상을 할 자리는 참여자들이 고르게 한다. <표 7> 좌식, 와식, 걷기 명상하기

* 김진화(2005)의 자료에서 사용된 프로그램 모형과 국가청소년위원회(2007)의 자료에서 사용된 프로그램 모형을 근거로 하여 프로그램을 개발하였다.

<표 7> 좌식, 와식, 걷기 명상하기

활동명	순서	실시 내용
좌식 와식 명상	1	큰 나무가 있는 숲의 넓은 곳 가운데에서 장소를 택해 자유롭게 깔개를 펴고 앉거나 눕는다.(삶의 목표 세우기, 100가지 감사하기)
	2	좌식 명상의 경우 두 손은 양 무릎 위에 얹고, 와식 명상은 두손을 배위로 모아 얹거나 허리 옆에 나란히 놓는다.
	3	눈을 감고 주위의 숲 냄새를 맡아본다.
	4	호흡은 깊게 숨을 들이 내 쉬며 복식호흡을 한다.
	5	생각을 털어내고 마음을 비우며 명상을 한다(이때 명상음악 CD를 활용한다).
걷기 명상	1	심호흡을 한다.
	2	하늘과 주위의 나무를 살펴 본 뒤, 준비한 손거울을 턱 밑에 대고 거울을 통하여 하늘과 나뭇가지들을 올려다본다.
	3	거울을 통해 하늘과 나무를 보며 숲 안내자의 뒤를 따라 한발씩 한 발씩 천천히 걷는다.
	4	마음을 비우며 자신이 숲 속의 한그루 나무인양 생각하며 걷는다.

(3) 유의사항

잡념이 일지 않도록 유의한다. 그리고 넘어지지 않도록 조심하며 천천히 걷는다.

활동	**산림욕과 기체조 하기**	**120분**

(4) 활동개요

장소는 미동산 수목원이며, 시간은 14:00 ~ 16:00 (120분)으로 산림욕(60분), 기체조(60분)이다. 내용은 산림욕과 기체조를 실시한다.

(5) 진행방법

숲 안내자가 풍욕의 방법을 설명하고 시범을 보인 뒤 자연스럽게 참여하게 하며, 기체조는 숲 안내자를 따라서 한다. <표 8> 풍욕과 기체조 순서

<표 8> 풍욕과 기체조 순서

활동명	순서	실시 내용
풍욕	1	나무와 나무 사이의 공간에서 참여자들이 자리를 잡는다 (앉거나, 서거나의 자세는 참여자가 선택한다).
	2	피톤치드 샤워를 하듯 가벼운 숨쉬기 운동을 한다.
	3	피부를 통하여 체호흡을 한다고 의념을 넣는다.
	4	호흡을 할 때마다 맑은 공기와 바람이 온몸에 쌓인 피로감과 노폐물을 씻어간다고 의념을 넣는다.
기체조	1	숲 안내자를 중심으로 둥글게 원형으로 선다.
	2	기체조 요령을 설명 듣고 기본동작을 익힌다. (기체조는 '중화양생익지 공'의 매뉴얼에 따른 1시간짜리 체조를 이용해도 좋다)
	3	기체조 음악을 들으며 안내자를 따라서 기체조를 한다.

(6) 유의사항

기체조를 할 때는 하단전에 기가 모이고, 온몸의 피로와 노폐물이 몸 밖으로 나간다는 의념이 중요하다.

정리·평가	**느낀점 나누기**	**60분**

(7) 활동개요

장소는 미동산 수목원이며, 시간은 16:00 ~ 17:00 (60분)으로 내용은 산림욕 정신건강프로그램 마무리하기, 소감 나누기를 실시 한다.

(8) 진행방법

정리하기, 행사 마무리 하기, 산림욕에 대한 느낀점을 참여자가 나누고, 삶의 목표와 감사하는 마음과 정리되었는가?

(9) 유의사항

자신의 생각을 진솔하게 표현하도록 한다.