

산림치유프로그램이 사회복지전담공무원과 정신보건종사자의 직무스트레스와 기분상태에 미치는 영향

신창섭¹ · 연평식¹ · 김영규¹ · 엄재욱¹ · 임영란¹ · 윤수복¹ · 박석희¹ · 김인옥² · 이상희^{1*}

¹충북대학교 산림치유학과, ²협동조합 숲이좋아

The Influence of a Forest Healing Program on Public Servants in Charge of Social Welfare and Mental Health Care Workers's Job Stress and the Profile of Mood States (POMS)

Chang Seob Shin¹, Poug Sik Yeoun¹, Young Gyu Kim¹, Jae Ouk Eum¹, Young Ran Yim¹,
Soo Bok Yoon¹, Suk Hee Park¹, In Ok Kim² and Sang Hee Lee^{1*}

¹Department of Forest Therapy, Chungbuk National University, Cheongju 361-763, Korea

²Supijoa Social Cooperative, Seoul 135-937, Korea

요약: 본 연구는 산림치유프로그램이 직무스트레스와 기분상태에 미치는 영향을 알아보기 위해 이루어졌다. A시의 사회복지전담공무원 38명과 C도의 정신보건종사자 24명을 대상으로 1박2일의 산림치유프로그램이 실시되었으며, 사전-사후의 설계에 의해 자료를 수집하였다. 분석결과 사회복지전담공무원과 정신보건종사자의 직무스트레스는 유의하게 감소하였고, 기분상태 요소인 긴장-불안, 우울, 분노, 곤란, 피로는 유의하게 감소하였고, 활기는 유의하게 증가되었다. 그러므로 산림의 치유기능이 활용된 산림치유프로그램이 직무스트레스 뿐만 아니라 소진예방프로그램으로서도 활용될 수 있을 것으로 기대된다.

Abstract: This study was conducted to investigate the influence of a forest healing program on the level of job stress and the profile of mood states (POMS). 38 public servants who were in charge of social welfare in A city as well as 24 mental health care workers in C province participated in the forest healing programs. The data were collected by a pretest-posttest design. The data analysis showed that both job stress and POMS levels were significantly improved by the forest healing program. The therapeutic effects of forests are highly expected to be utilized for healing programs for job stress reduction and burnout prevention.

Key words: job stress, the profile of mood states, forest healing program

서 론

현대인의 직장생활은 스트레스의 연속이다. 하루의 대부분을 직장에서 보내는 현대인들은 직무 수행과정에서 어쩔 수 없이 스트레스를 경험할 수밖에 없으며, 직무 스트레스로 인한 여러 가지 육체적 정신적 건강 문제가 발생할 수 있으리라는 것은 쉽게 짐작할 수 있다(Lee, 2000). 2012년에 삼성경제연구소가 발간한 보고서에 의하면 직장인의 직무스트레스 보유율은 87%로 다른 국가들보다 높은 것으로 나타났다. 보고서에 의하면 일본의 경우에는 직무스트레스 보유율이 72%였으며, 미국 79%, 멕

시코 60%, 그리고 OECD 국가들의 직무스트레스 보유율은 평균 78%로 나타나 우리나라보다 직무스트레스가 낮은 것으로 보고되었다(Park, 2014).

Chang(2004)은 한국인 직무스트레스 측정도구의 개발 및 표준화 연구에 참여한 근로자 30,146명을 비교한 결과 보건 및 사회복지사업 종사자의 직무스트레스 점수가 가장 높게 나타났다. 사업복지사업 종사자 중에 하나인 사회복지전담공무원은 사회복지사업법 제 14조 규정에 의해 사회복지사업에 관한 업무를 담당하는 공무원으로, 그 역할은 관할지역의 사회복지서비스 대상자에 대한 생활, 실태 및 가정환경 등을 파악하고 사회복지에 관하여 필요한 상담과 지도를 하도록 하고 있다. 그러므로 국민의 복지 요구 확대에 따라 증대되는 복지수요로 인하여 직무투

*Corresponding author
E-mail: kkotmun@naver.com

성상 업무가 과중한 경우가 많아 스트레스를 많이 겪게 된다(Bae, 2013). 실제로 지방자치단체에서 사회복지업무를 담당하는 사회복지직 공무원의 직무스트레스를 연구한 Park et al.(2013)의 연구결과를 보면 남성과 여성 모두 평균보다 높은 4그룹에 해당되어 높은 스트레스를 받고 있는 것으로 나타났다. 또한 보건 및 사회복지사업 분야 중에 하나인 정신보건 분야는 의사, 사회복지사, 간호사, 임상심리사 등 다양한 전문가들이 클라이언트를 위하여 협동적으로 업무를 수행하는 조직이라는 독특한 직무환경을 지닌다(Yoo, 2005). 정신보건영역 종사자들 대부분은 만성 정신장애인들의 정신적 병리현상을 주로 다루면서 치료와 재활을 위한 다양한 개입을 하게 되고, 또 일반 시민들의 심리적·정서적 정신건강적인 측면에의 다각적인 개입을 시도하며 작업한다. 정신보건영역에서 근무하는 종사자의 직무스트레스 관리는 정신보건서비스 전반에 대한 질적 수준 유지 및 향상, 나아가 정신건강 증진을 위한 추가비용을 절감하는데 중요한 역할을 하게 된다고 해도 과언이 아닐 것이다(Yoo, 2005). Kwon et al.(2003)의 연구에 의하면 정신보건 사회복지사의 직무스트레스 수준이 높게 나타났고, Lim et al.(2013)은 정신간호사들의 전문성을 높이고 직무스트레스를 효율적으로 관리할 수 있는 역량강화프로그램의 개발과 제공이 요구된다고 하였다.

휴먼서비스에 종사하는 사람들은 클라이언트와 협력하는 과정에서 많은 에너지를 소모하게 되고, 그 과정이 일방적인 것이 아니라 상호작용적인 것이어서 클라이언트로부터 오는 반응과 그들의 경과, 변화에 매우 민감하게 반응하기 쉽다(Paine, 1982; Jung, 2007). 일반적으로 긍정적 정서가 높은 사람은 대인관계에서도 긍정적 피드백을 받고 긍정적 기분을 유지하는 반면 부정적 정서가 높은 사람은 부정적 정서의 틀에서 벗어나지 못하여 긍정적 정서를 유지하기 어렵다(Lee, 1997). 그러므로 사회복지전담 공무원 및 정신보건종사자가 불안, 분노, 두려움 등과 같은 부정적 정서를 감소시키고 긍정적 정서를 유지하는 것은 대상자들에게 긍정적 피드백을 제공하는 중요한 일이라 할 수 있다.

Kaplan and Kaplan(1989)은 의식을 가지고 생활하는 활동들은 대부분 고도의 집중이 요구되어 주의피로 상태가 되며 주의피로가 누적되면 과제수행 능력과 문제해결 능력 저하, 부정적 정서가 유발되거나 많은 질환과 스트레스에 쉽게 노출된다고 하였다. 도시환경에서의 주의피로를 의도적인 노력 없이도 회복시켜 주는 환경을 '회복환경'이라 하며(Kaplan, 1989), 숲은 이런 긴장을 아무런 집중 없이 회복시켜주는 특성을 가지고 있기 때문에 스트레스 해소에 적합하다(Shin, 2007)고 할 수 있다. 숲과 스트레스와 관련된 연구를 보면 숲이 직장인들의 직무스트레

스에 어떠한 영향을 주는지 알아보기 위해 서울지역의 직장인 931명을 대상으로 실시한 조사 결과를 보면, 숲이 가까이 있는 사무실에서 일하는 직장인들의 직무만족도는 62.2점인 반면, 숲이 없는 지역에서 일하는 직장인들의 직무만족도는 59.3점에 그쳤다. 또 직무스트레스는 숲이 있는 지역에서 일하는 직장인은 53.1점으로 숲이 없는 직장인들의 57.5점보다 4.2점이나 낮았다. 이는 사무실 주변의 숲이 직장생활에 긍정적인 영향을 준다는 것을 알 수 있다(Shin et al., 2003).

이제까지 사회복지전담공무원 및 정신보건종사자와 관련된 연구는 직무스트레스나 소진에 대한 영향요인 연구가 주를 이루고 있으며 직무스트레스를 낮추고 소진을 예방하기 위한 대안적이고 구체적인 연구논문은 매우 제한적인 실정이다. 따라서 본 연구는 숲이 주는 긍정적 효과의 연장선상으로 산림치유프로그램이 사회복지전담공무원 및 정신보건종사자의 직무스트레스와 기분상태에 어떠한 영향을 주는지를 밝히고, 숲의 치유효과를 구체적으로 구명하고자 하였다.

연구 방법

1. 연구대상

본 연구에 참가한 대상자는 A시의 사회복지전담공무원으로 1박2일의 산림치유프로그램에 참여할 수 있는 38명과 C도의 정신보건종사자 24명을 대상으로 하였다.

2. 연구설계

본 연구는 사회복지전담공무원 및 정신보건종사자의 1박2일의 산림치유프로그램으로 실험집단1인 사회복지전담공무원은 2014년 6월 17일-18일에 21명, 6월 19일-20일에 17명을 대상으로 실시하였고, 실험집단2인 정신보건종사자는 2014년 8월 25일-26일에 24명을 대상으로 실시하였다. 프로그램 실시 전후의 변화를 비교하기 위해서 사전, 사후 검사를 실시하였으며, 직무스트레스, 기분상태검사를 측정하였다.

3. 산림치유프로그램의 적용

사회복지전담공무원 및 정신보건종사자의 직무스트레스와 기분상태를 개선시키기 위한 산림치유프로그램의 특성은 산림의 다양한 요소를 이용해 심신의 건강을 증진시켜 자신에 대한 긍정적 수용과 자아탐색을 위한 몰입환경을 제공하는 것으로, 삼림욕, 숲속산책, 명상, 숲치유 놀이 등 산림치유 6대 요법을 적용하였다. 정신요법으로는 이름 짓기, 자연물로 나 소개하기, 타인이 보는 나 소개하기, 버리고 싶은 것을 찰흙으로 표현하기, 숲속 명상, 아로마 오일 마사지, 운동요법으로는 숲 속

맨발걷기, 밤 숲 산책하기, 숲 자연놀이 활동, 물요법으로는 계곡의 음이온 느끼기, 기후요법으로는 숲 속 풍욕, 식물요법으로는 나무향기 맡기, 경관 바라보기, 식이요법으로는 자연재료를 활용한 간식과 식사로 구성되었다.

4. 측정도구

1) 직무스트레스 측정도구

직무스트레스 측정도구는 “한국인 직무스트레스 측정도구 표준화 연구”를 통하여 Chang(2004)에 의해 개발된 한국인 직무스트레스 측정도구 단축형(Korea Occupational Stress Scale : KOSS-SF)을 사용하였다. 한국인 직무스트레스 측정도구는 8개 하위영역이 있는 기본형 43문항과 7개 하위영역이 있는 단축형 24문항이 있는데, 기본형의 하위영역인 물리환경 영역은 특정의 직종에 해당하는 경향이 있어 단축형에서 제외(Chang, 2004)되었으므로 본 척도는 직무요구(4문항), 직무자율성결여(4문항), 직무불안정(2문항), 관계갈등(3문항), 조직체계(4문항), 보상부적절(3문항), 직장문화(4문항)에 대한 7개 하위영역을 측정했으며, 측정기준은 Likert 척도법을 사용하였다. ‘매우 그렇다’ 4점, ‘그렇다’ 3점, ‘그렇지 않다’ 2점, ‘전혀 그렇지 않다’ 1점으로 구성되어 있으며, 직무스트레스 수준 등 부정적인 항목은 역환산하여 측정하였다. Chang(2004)의 연구에서 제시한 Cronbach's α =.82 였고, 본 연구에서는 Cronbach's α =.73 으로 나타났다.

2) 기분상태검사

기분상태검사(Profile of mood states, POMS)는 질문을 통하여 응답자의 기분을 긴장-불안(T-A; tension and anxiety), 우울(D; depression), 분노(A-H; anger and hostility), 활기(V; vigor), 곤란(C; confusion), 피로(F; fatigue)로 구분하여 평가하는 방법이며, 이 값을 합하여 종합감정장애(TMD; total mood disturbance)의 값을 평가하는 방법이다(McNair et al., 1964). POMS는 총 질문항목이 60항목인 것과 30항목으로 구성된 단축판이 있으며, 본 연구에서는 30문항의 단축판을 사용하였으며 본 연구의 Cronbach's α =.84 로 나타났다.

3) 자료분석

실험대상자의 일반적 특성은 빈도분석을 이용하였고, 실험집단1과 실험집단2의 산림치유프로그램이 직무스트레스와 기분상태에 미치는 영향을 알아보기 위해 수집된 자료는 사전검사와 사후검사의 점수를 바탕으로 t-test를 실시하였다. 자료에 대한 분석은 SPSS 18.0 프로그램을 사용하였고, 통계적 유의수준은 0.05와 0.01로 하였다.

연구 결과

1. 실험대상자의 일반적 특성

실험집단1의 일반적 특성은 여성 30명(78.9%), 남성 8명(21.1%)이고, 연령은 30~39세 14명(36.8%), 40~49세 16명(42.1%), 50~59세 8명(21.1%)이다. 최종학력은 전문대학졸업 2명(5.3%), 대학졸업 25명(65.8%), 대학원졸업 11명(28.9%)으로 나타났고, 경력은 10년 이하 6명(15.8%), 11~15년 14명(36.8%), 16~20년 4명(10.5%), 21~25년 12명(31.5%), 26~30년 2명(5.3%)으로 나타났다. 실험집단2의 일반적 특성은 남성 10명(41.7%), 여성 14명(58.3%)이고, 연령은 30~39세 7명(29.2%), 40~49세 10명(41.7%), 50~59세 7명(29.2%)으로 나타났다. 최종학력은 고등학교 졸업 3명(12.5%), 전문대학졸업 10명(41.7%), 대학졸업 10명(41.7%), 대학원졸업 1명(4.2%)로 나타났고, 직종은 간호사 3명(12.5%), 정신보건간호사 3명(12.5%), 사회복지사 9명(37.5%), 정신보건사회복지사 1명(4.2%), 생활지도원 5명(20.8%), 기타 3명(12.5%)으로 나타났다. 경력은 10년 이하 16명(66.7%), 11~15년 4명(16.7%), 16~20년 3명(12.5%), 21~25년 1명(4.2%)으로 나타났다.

2. 산림치유프로그램이 직무스트레스에 미치는 영향

산림치유프로그램이 실험집단1과 실험집단2의 직무스트레스에 어떠한 영향을 주는지를 조사하기 위하여 실험 참여 전후의 직무스트레스 평균점수의 변화를 측정된 결과는 Table 1과 같다. 실험집단1의 직무스트레스를 사전 측정점수와 사후 측정점수의 평균을 t 검증으로 비교한 결과 59.05(7.056)에서 50.66(7.677)으로 감소하여 통계적으로 유의미한 결과를 나타냈고, 실험집단2는 59.50(6.724)에서 50.66(7.677)으로 감소하여 통계적으로 유의미한 결과를 나타냈고, 실험집단2는 59.50(6.724)에

Table 1. Comparisons of job stress results of pre-test and post-test.

Group	Experimental group1 (N=38)				Experimental group2 (N=24)				Experimental group 1+2 (N=62)			
	Pre Mean (SD)	Post Mean (SD)	t	p	Pre Mean (SD)	Post Mean (SD)	t	p	Pre Mean (SD)	Post Mean (SD)	t	p
Job stress	59.05 (7.056)	50.66 (7.677)	10.557	.000***	59.50 (6.724)	54.42 (5.710)	8.668	.000***	59.23 (6.877)	52.11 (7.173)	12.421	.000***

*** p<0.01

Table 2. Comparisons of job stress sub-scales results of pre-test and post-test.

Group	Experimental group1 (N=38)				Experimental group2 (N=24)				Experimental group 1+2 (N=62)			
	Pre Mean (SD)	Post Mean (SD)	t	p	Pre Mean (SD)	Post Mean (SD)	t	p	Pre Mean (SD)	Post Mean (SD)	t	p
Job demand	12.13 (1.788)	9.87 (1.630)	10.660	.000***	11.71 (1.732)	10.29 (1.517)	6.094	.000***	11.97 (1.765)	10.03 (1.589)	11.686	.000***
Insufficient job control	9.74 (1.408)	8.29 (1.626)	7.164	.000***	9.50 (1.745)	8.88 (1.676)	3.498	.002*	9.65 (1.537)	8.52 (1.657)	7.533	.000***
Interpersonal conflict	6.61 (1.346)	6.08 (1.260)	3.411	.002*	6.79 (1.474)	6.17 (1.579)	3.021	.006*	6.68 (1.388)	6.11 (1.380)	4.589	.000***
Job insecurity	3.61 (1.128)	3.08 (.969)	4.259	.000***	4.92 (1.530)	4.67 (1.465)	1.543	.137	4.11 (1.438)	3.69 (1.409)	4.234	.000***
Occupational system	9.95 (1.413)	8.76 (1.715)	6.059	.000***	9.96 (1.197)	9.21 (1.351)	3.715	.001*	9.95 (1.324)	8.94 (1.588)	7.031	.000***
Lack of reward	7.87 (1.614)	6.50 (1.502)	7.342	.000***	7.00 (1.063)	6.46 (.932)	3.406	.002*	7.53 (1.479)	6.48 (1.302)	7.554	.000***
Organizational climate	9.16 (1.701)	8.08 (1.730)	5.794	.000***	9.62 (1.907)	8.75 (1.726)	3.494	.002*	9.34 (1.783)	8.34 (1.746)	6.710	.000***

*p<0.05, ***p<0.01

서 54.42(5.710)로 감소하여 통계적으로 유의미한 결과를 나타냈다. 또한 실험집단1과 실험집단2를 합친 결과는 59.23(6.877)에서 52.11(7.173)로 감소하여 통계적으로 유의미한 결과를 나타내 산림치유프로그램이 직무스트레스를 감소시키는 효과를 나타냈다.

실험집단1과 실험집단2의 직무스트레스를 7개의 하위요소별로 살펴보면 Table 2와 같다. 실험집단1의 직무요구에서는 사전 측정점수와 사후 측정점수의 평균을 t 검정으로 비교한 결과 12.13(1.788)에서 9.87(1.630)로 감소하여 통계적으로 유의미한 결과를 나타내었고, 직무자율성은 9.74(1.408)에서 8.29(1.626)로, 관계갈등은 6.61(1.346)에서 6.08(1.260)로, 직무불안정은 3.61(1.128)에서 3.08(.969)로,

조직체계는 9.95(1.413)에서 8.76(1.715)으로, 보상부적절은 7.87(1.614)에서 6.50(1.502)로, 직장문화는 9.16(1.701)에서 8.08(1.730)로 각각 감소하여 통계적으로 유의미한 결과를 나타냈다. 실험집단2의 직무스트레스를 7개의 하위요소별로 살펴보면 직무요구에서는 11.71(1.732)에서 10.29(1.517)로, 직무자율성은 9.50 (1.745)에서 8.88(1.676)로, 관계갈등은 6.79(1.474)에서 6.17(1.579)로, 조직체계는 9.96(1.197)에서 9.21(1.351)로, 보상부적절은 7.00(1.063)에서 6.46(.932)으로, 직장문화는 9.62(1.907)에서 8.75(1.726)로 감소하여 각각 통계적으로 유의미한 결과를 나타냈다. 다만 직무불안정에서는 4.92(1.530)에서 4.67(1.465)로 감소하였지만 통계적으로는 유의미한 결과를 나타내지 않았다. 실험집

Table 3. Comparisons of the profile of mood states results of pre-test and post-test.

Group	Experimental group1 (N=38)				Experimental group2 (N=24)				Experimental group 1-2 (N=62)			
	Pre Mean (SD)	Post Mean (SD)	t	p	Pre Mean (SD)	Post Mean (SD)	t	p	Pre Mean (SD)	Post Mean (SD)	t	p
Tension and Anxiety	4.39 (3.687)	.97 (1.404)	6.658	.000***	3.17 (3.931)	1.92 (2.842)	3.087	.005*	3.92 (3.799)	1.34 (2.111)	6.887	.000***
Depression	4.92 (4.840)	1.50 (2.102)	4.879	.000***	3.62 (4.480)	1.38 (2.039)	3.482	.002*	4.42 (4.710)	1.45 (2.062)	5.947	.000***
Anger and Hostility	3.66 (3.678)	.92 (1.566)	5.110	.000***	4.29 (5.691)	1.58 (3.147)	4.033	.001*	3.90 (4.529)	1.18 (2.308)	6.563	.000***
Vigor	4.66 (4.486)	9.00 (5.199)	-9.455	.000***	6.42 (4.313)	9.33 (4.860)	-5.636	.000***	5.34 (4.468)	9.13 (5.033)	-10.703	.000***
Confusion	6.95 (2.588)	3.82 (1.768)	8.843	.000***	6.37 (3.751)	4.08 (2.669)	5.206	.000***	6.73 (3.074)	3.92 (2.145)	10.071	.000***
Fatigue	6.00 (3.393)	1.61 (2.224)	8.354	.000***	4.88 (3.780)	1.88 (2.232)	4.959	.000***	5.56 (3.560)	1.71 (2.213)	9.523	.000***

*p<0.05, ***p<0.01

Table 4. Comparisons of total moods disturbance results of pre-test and post-test.

Group	Experimental group1 (N=38)				Experimental group2 (N=24)				Experimental group 1+2 (N=62)			
	Pre Mean (SD)	Post Mean (SD)	t	p	Pre Mean (SD)	Post Mean (SD)	t	p	Pre Mean (SD)	Post Mean (SD)	t	p
Total moods disturbance	21.26 (16.999)	-.18 (10.865)	9.200	.000***	20.665 (10.865)	1.50 (13.590)	5.854	.000***	19.19 (18.525)	.47 (11.913)	10.639	.000***

***p<0.01

단1과 실험집단2을 합친 직무스트레스 하위요소별 결과는 7개 영역에서 모두 통계적으로 유의미한 결과를 나타냈다.

3. 산림치유프로그램이 기분상태에 미치는 영향

산림치유프로그램이 실험집단1과 실험집단2의 기분상태에 어떠한 영향을 주는지를 조사하기 위하여 실험 참여 전후의 기분상태 평균점수의 변화를 측정된 결과는 Table 3과 같다. 실험집단1의 기분상태의 하위요소인 긴장-불안에 있어서 사전 측정점수와 사후 측정점수의 평균을 t 검정으로 비교한 결과 4.39(3.687)에서 .97(1.404)로 감소하여 통계적으로 유의미한 결과를 나타냈고, 우울은 4.92(4.840)에서 1.50(2.102)로, 분노는 3.66(3.678)에서 .92(1.566)로, 곤란은 6.95(2.588)에서 3.82(1.768)로, 피로는 6.00(3.393)에서 1.61(2.224)로 각각 감소하여 통계적으로 유의미한 결과를 나타냈으며, 활기는 4.66(4.486)에서 9.00(5.199)로 증가하여 통계적으로 유의미한 결과를 나타냈다. 실험집단2의 긴장-불안은 3.17(3.931)에서 1.92(2.842)로, 우울은 3.62(4.480)에서 1.38(2.039)로, 분노는 4.29(5.691)에서 1.58(3.147)로, 곤란은 6.37(3.751)에서 4.08(2.669)로, 피로는 4.88(3.780)에서 1.88(2.232)로 감소하여 통계적으로 유의미한 결과를 나타냈으며, 활기는 6.42(4.313)에서 9.33(4.860)으로 증가하여 통계적으로 유의미한 결과를 나타냈다. 또한 실험집단1과 실험집단2를 합친 긴장-불안, 우울, 분노, 활기, 곤란, 피로의 기분상태 하위요소 결과도 통계적으로 유의미한 결과를 나타내어 산림치유프로그램이 기분상태를 개선시키는 효과를 나타냈다.

종합감정장에는 긴장-불안, 우울, 분노, 곤란, 피로를 더한 값에서 활기 측정값을 뺀 것으로 구할 수 있으며, 실험집단1의 사전 측정점수와 사후 측정점수의 평균을 t 검정으로 비교한 결과 21.26(16.999)에서 -.18(10.865)로 감소되어 통계적으로 유의미한 결과를 나타냈고, 실험집단2의 종합감정장에도 20.665(10.865)에서 1.50(13.590)으로 감소하여 통계적으로 유의미한 결과를 나타냈다. 또한 실험집단1과 실험집단2를 합친 종합감정장에서 통계적으로 유의미한 결과를 나타냈다.

고 찰

본 연구는 직무스트레스가 높다고 연구된 사회복지전담공무원과 정신보건종사자를 대상으로 산림치유프로그램이 직무스트레스와 기분상태에 미치는 영향을 조사하는 목적으로 진행되었다. 사회복지전담공무원 38명과 정신보건종사자 24명을 실험집단으로 해서 산림치유의 6대 요법을 활용한 1박2일의 산림치유 프로그램을 실행하여 사전-사후의 효과를 분석하였다. 분석결과 직무스트레스에 있어서 두 실험집단 모두 유의미한 효과를 나타냈는데 이는 사무실 주변의 숲이 직장인의 직무스트레스를 낮춘다는 Shin et al.(2003)의 연구에서 진일보한 결과라고 여겨진다. 직무스트레스를 하위요소별로 분석한 결과 사회복지전담공무원은 직무요구, 직무자율성, 관계갈등, 조직체계, 보상부적절, 직장문화, 직무불안정 등 7개 모두에서 유의미한 효과가 나타났고, 정신보건종사자는 6개 요소에서는 유의했으나 직무불안정이라는 하위요소에서는 유의하지 않은 것으로 나타났는데, 이는 정년이 보장되지 않은 고용형태에서 오는 차이이기 때문에 일시적 프로그램으로는 해결할 수 없는 것으로 판단된다.

1박 2일의 산림치유프로그램이 기분상태에 미치는 영향은 두 집단 모두 통계적으로 유의했다. 즉 활기와 같은 긍정적 감정은 증가되고, 긴장, 우울, 분노, 곤란과 같은 부정적 감정은 감소되고, 숲에서 1박 2일 동안 신체적 활동을 했음에도 불구하고 피로수준도 감소되었다는 것은 산림치유프로그램이 심신에 긍정적인 효과가 있음을 나타낸다고 볼 수 있다.

사회복지전담공무원과 정신보건종사자는 업무 특성상 감정노동에 대한 요구도가 높아지고, 감정노동에 따른 부정적 정서가 증가되어 신체적 정신적 소진으로 이어질 수 있다. 그러므로 산림치유프로그램이 직무스트레스와 부정적 정서의 해소뿐만이 아니라 소진예방프로그램으로서도 충분히 활용될 수 있다고 판단된다. 이를 실천하기 위해서는 이들이 숲에 더 자주 노출될 수 있는 기회를 제공해야 하며 인식의 전환과 더불어 법적·제도적으로도 이들에 대한 배려가 뒷받침되어야 할 것이다. 본 연구를 통하여 산림치유프로그램이 사회복지전담공무원과 정신보건

종사자의 직무스트레스를 감소시키고 기분상태를 개선시킨다는 연구결과를 얻었지만 한정된 지역을 대상으로 실시되었으므로 보다 넓은 지역을 포괄하는 추후 연구가 이루어져야 할 것이다.

감사의 글

이 논문은 2014학년도 녹색사업단의 연구비 지원에 의하여 연구되었으며, 여러 가지로 관심과 지원을 해주신 영인산휴양림사업소 이낙원 님께 감사드립니다.

References

- Bae, J.M. 2013. A Study on the Relationships among Job Stressors, Job Satisfaction, and Organizational Commitment of Social Welfare Officials=focusing on the comparison with police and fire officials. Unpublished doctoral dissertation, Chonbuk National University, Jeonju, Korea.
- Chang, S.J. 2004. Standardization of job stress measurement scale for korean employees. Korea Occupational Safety and Health Agency. pp. 193.
- Jung, Y.S. 2007. A Comparative Study on Job Stress and Depression of Social Workers and Public Health Workers. Unpublished master's thesis, Wonkwang University, Iksan, Korea.
- Kaplan, R. and Kaplan, S. 1989. The Experience of Nature : A psychological Perspective. New York, Cambridge University Press.
- Kwon, G.Y., Seo, J.H., and Hong, J.Y. 2003. The Study on the Level and Results of Job Stress of the Mental Health Social Workers. *Mental Health & Social Work* 16: 29-65.
- Lee, H.K. 1997. Psychology of happiness. Beommunsa, Seoul, Korea. pp. 358.
- Lee, Y.S. 2000. The Relationship between Job stress and Psychological Distress. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul, Korea.
- Lim, H.J., Gang, M.H., and Oh, K.O. 2013. Nursing Activity, Job Stress, and Job Satisfaction of Nurses in Community Mental Health Facilities. *The Journal of Digital Policy & Management* 11(12): 507-513.
- McNair, D.M. and Lorr, M. 1964. An analysis of mood in neurotics. *Journal of Abnormal and Social Psychology* 69: 620-627.
- Paine, W.S. 1982. Job stress and burnout: research, theory and intervention perspectives. Sage Publications. New Delhi, India. pp. 288.
- Park, G.H. 2014. A Study on the Impact of the Job Stress on the Intention to Introduction of EAP program. Unpublished master's thesis, Seokyeong University, Seoul, Korea.
- Park, M.W., Cho, K.Y., and Baek, C.H. 2013. A Study on the Influence of Job Stress and Post-traumatic stress on Depressive Symptoms of Social Welfare officials. *Journal of Korean Social Welfare Administration* 15(3): 1-29.
- Shin, W.S. 2007. The Physiological and Psychological effects of forest. Korea Forest Service.
- Shin, W.S., Kim, J.J., Kim, W.J., Yoo, R.H., and Lee, B.D. 2003. The Influence of Urban Forests on Job Satisfaction and Stress. *Journal of Korean Forestry Society* 92(1): 92-99.
- Yoo, J.M. 2005. A Study on the Occupational Stress of Social Workers in Mental Health Service Sector. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul, Korea.

(Received: October 22, 2014; Accepted: February 9, 2014)