

Stress-Free Design : 스트레스 자기관리를 위한 디자인

Stress-Free Design



허 미 호 / 문화예술 사회적기업 (주)위누
Heo, Mi-Ho / weenu
okmiho@weenu.com

1. 들어가는 글

도시에서 생활하는 시민들에게 스트레스는 필연적인 존재이다. 서울시에서 발표한 2016 서울서베이 도시정책지표 조사 보고서에 따르면 서울 시민의 절반 이상인 53.9%가 최근 2주 동안 스트레스를 느꼈다고 답변했다. 스트레스 체감도 역시 10점 만점에 6.39점으로 비교적 높게 나타났다.¹⁾

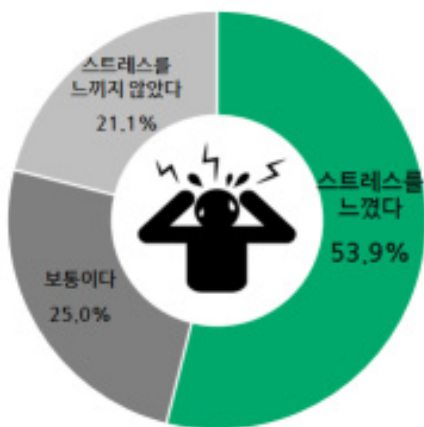


그림 1. 서울 시민의 일상 스트레스 체감도

우리나라의 자살률이 수년째 OECD 34개 회원국 전체 중 1위를 기록하고 있다는 사실은 이미 잘 알려져 있다.²⁾ 현대인의 일상생활 스트레스 경험률은 81%로 OECD 최고 수준이며, 그 중 견디기 힘든 수준의 스트레스를 겪고 있는 비율도 7.1%로 조사된 바 있다. 한국인들의 스트레스 주요인은 입시경쟁과 취업난, 힘든 직장생활, 결혼 비용,

1) 『2016 도시정책지표조사 보고서』, 서울특별시 정보기획관

2) 『2015년 사망원인통계』, 통계청

사교육비, 주택마련 비용, 노후준비, 과도한 관혼상제 비용 등이다. 수도권 주민의 스트레스 해소를 위한 사회적 비용도 연간 13.4조원으로 음주(4.5조원), 운동(3.2조원), 친구/동료와의 대화비용(2.5조원), 여행(2.4조원), 에스테틱(0.5조원), 병원치료(0.15조원) 등의 순으로 분석되었다.³⁾

일상에서 누적된 스트레스는 자살, 우발적 범죄, 계층간의 갈등, 불필요한 소비 증가 등 각종 사회적 문제로 이어지고 있기 때문에 사회 전반적으로 스트레스 요인을 줄이고 조기에 관리할 수 있는 정책적 노력과 공공 서비스 시스템의 필요성이 증가하고 있다.

서울시는 친환경, 에너지절약 등 환경과의 조화를 위한 기존의 그린디자인 정책에서 한 걸음 더 나아가 디자인이 인간의 심리적 감정과 정서에 주는 영향을 바탕으로 신체적·정신적 균형과 조화를 추구하는 ‘뉴그린디자인’을 시도하였다. 기존의 물리적 환경개선 및 물질적 지원방식에서 벗어나 시민들의 정신적 건강을 위한 새로운 공공정책을 시도하고자 하는 노력이 이에 해당한다.

이 글에서는 생애주기별 스트레스 현황 조사에서 가장 스트레스 인지율이 높게 나타난 청소년을 대상으로, 이들이 심리적 안정을 얻을 수 있는 다양한 활동을 스스로 경험하게 함으로써 스트레스를 완화시키도록 하는 공공디자인 사업인 Stress-Free Project에 대해 소개하고자 한다.

2. 신현중학교 Stress-Free Project

2.1 개요

과도한 학업 또는 업무량으로 인한 스트레스는 모든 연

3) 『이슈&진단(제9호, 2012) - 스트레스 사회 한국 원인과 대안』, 경기개발연구원

사회문제해결을 위한 디자인

령대에서 가장 큰 스트레스 요인으로 지적되고 있지만, 청소년의 스트레스 인지율이 가장 높게 나타난 것은 해당 연령대의 스트레스 감수성이 높은 데 반해 대처능력이 부족한 상태라는 점에서 기인하는 바가 크다.

“2014 청소년 건강에 대한 인식과 실태조사”에 따르면 대부분의 청소년들은 스트레스를 받을 때 TV 시청, 수다, 잠자기 등 소극적인 대처에 의존한다고 밝혀졌다. 이는 근본적인 문제해결 보다는 감정적인 해소와 회피를 통한 대처로 올바른 스트레스 해소방법이라고 보기 어려운 측면이 크다.

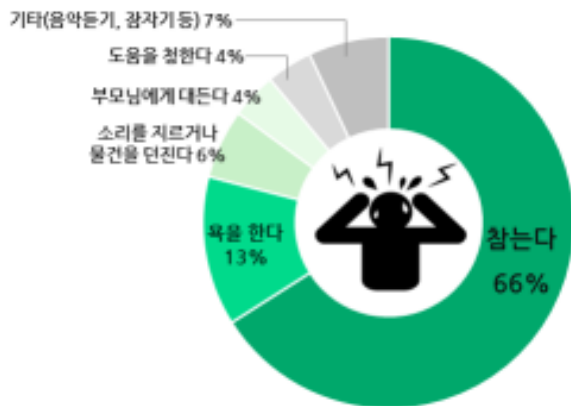


그림 2. 청소년들의 스트레스 대처방식⁴⁾

따라서 청소년들에게는 자신의 스트레스를 정확히 이해하고, 올바른 방향으로 대처하는 방법에 대한 지도가 절실하다고 보고, 이를 디자인적 관점으로 구현하기 위해 청소년들이 스스로 스트레스 채감도를 낮추고 회복력을 키울 수 있는 공간과 지원 프로그램을 구성하고자 하였다.

시공 개요

위치: 신현중학교(서울시 중랑구)
 공사기간: 2016.11~2017.02
 규모: 약 193㎡
 프로그램: 강의실, 테스트 센터, 학생 지원처
 기획/총괄: 서울시 디자인정책과
 시행: (주)위누
 설계/시공: ARCH166

2.2 서비스 디자인 구현

본 사업에서는 청소년들이 주로 생활하고, 스트레스 발생의 주요 발생 공간인 학교 공간에 STRESS-FREE ZONE

을 구현하여 각자의 스트레스를 진단하고 올바른 대처방안을 실천함으로써 스스로 회복력을 키울 수 있는 공간과 프로그램 구성하는 것을 목적으로 하였다.

일반적인 시각에서 교내 상담시설은 학교생활에 적응하지 못하는 문제 학생을 위한 곳이라는 선입견이 있고 타인의 시선이나 심리적인 접근 장벽으로 인해 쉽게 문을 두드리기 어렵다는 편견을 가지는 경우가 있다. 그러나, STRESS-FREE ZONE은 누구나 경험하는 스트레스를 쉽고 즐겁게 해소하기 위한 개방적인 공간이며, 이곳에서 스트레스나 우울증의 초기 단계에 있는 청소년들이 스스로의 건강상태를 조기에 인지하고 회복할 수 있는 자기관리능력을 배양하는 것을 목표로 한다. 그리고 이를 위하여 총 세 가지의 행동단계를 유도하는 서비스를 설계하고자 했다.



그림 3. STRESS-FREE ZONE 서비스 프로세스

(1) 스트레스 진단

청소년들이 설문을 통해 자신의 스트레스 상태를 진단하고 진단결과를 확인하는 단계이다. 진단결과는 정상-주의-위험 상태로 구분하고, 각각의 진단결과에 따라 자신에게 필요한 스트레스 관리법을 확인하게 된다.

스트레스 진단은 신체검사와 마찬가지로 정기적인 시행이 무엇보다 중요하다. 자신이 왜 스트레스를 받는지, 그 수준은 어느 정도인지를 이해함으로써 스스로의 정신건강에 대한 경각심을 가지고 주의를 기울이게 되며, 더 심각한 마음의 질병을 미연에 예방할 수 있다는 점에서 반드시 필요한 과정이다.

본 사업에서는 전문가의 개입이 없이 누구나 쉽게 활용할 수 있는 자가진단 설문방식을 채택하였으며, 국가건강정보포털 및 지역정신건강증진센터에서 사용되는 한국판 스트레스 인지척도(PSS), 한국판 역학연구센터 우울척도(CES-D) 두 가지 척도를 활용했다.⁵⁾

STRESS-FREE ZONE 입구에 태블릿 단말기를 설치하여 터치스크린을 통해 자신의 스트레스 및 우울증 상태를 진단하고, 각 문항에 답변한 후 진단결과를 정상-주의-위험 상태로 구분하여 확인할 수 있도록 했다.

4) '2014 청소년 건강에 대한 인식과 실태조사', 한국건강증진재단

5) '스트레스: 스트레스 평가' & '우울증: 진단', 국가건강정보포털

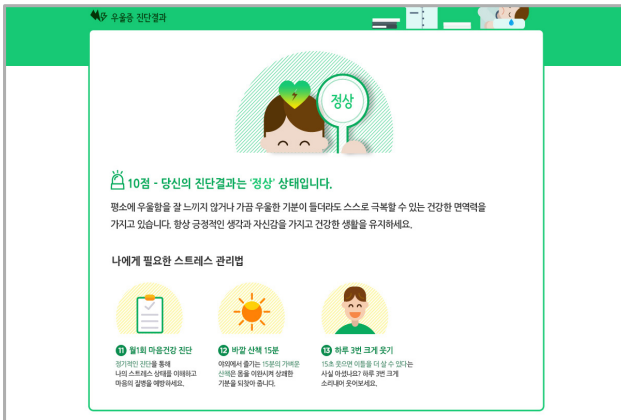
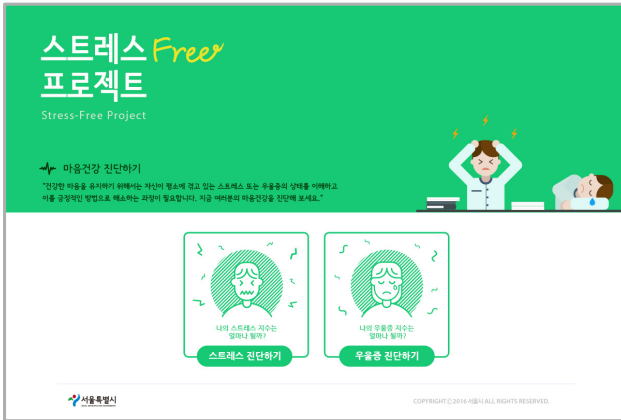


그림 4. 스트레스/우울증 진단 솔루션 디자인

(2) 대처방안 학습

스트레스 상태를 진단한 후에는 진단결과에 따라 자신에게 맞는 스트레스 관리법을 확인하여 선택하도록 한다. 스트레스 관리법은 저마다 여러 가지 방식이 있을 수 있지만 학교라는 공간에서 주변 자원을 활용하여 쉽게 실행할 수 있는 방식을 채택하여 추천하였다.

기본적으로 스트레스 대처방안은 크게 문제중심적 대처와 정서중심적 대처로 구분된다.(Folkman & Lazarus, 1985)⁶⁾ 이 두 가지 대처는 둘 중 하나를 선택하는 것이 아니라 일반적으로 문제와 정서를 동시에 다루는 여러 가지 대처방식이 함께 사용된다.⁷⁾ 두 가지 대처는 개인의 성향 또는 스트레스 요인에 따라 다른 효과를 가져오기 때문에 스스로가 다양한 대처방안을 이해하고 자신에게 필요한 방식을 채택하여 실천하는 것이 중요하다.

연구 결과로 미루어 볼 때 청소년들은 스트레스 상황에서 주로 부정적, 회피형 스트레스 대처방안을 주로 사용하고 있으나 이는 실질적인 스트레스 해소에 크게 도움이

되지 않는 방식이다. 따라서 보다 긍정적이고 건강한 스트레스 대처방안을 제시하고 이를 쉽게 실천할 수 있도록 유도하는 것이 무엇보다 중요하다.

이 단계에서는 스트레스를 받았을 때 취할 수 있는 대처방안들을 제시하여 청소년들이 보다 쉽고 재미있게 참여할 수 있도록 눈높이에 맞춰 안내한 후 자신에게 필요한 항목을 선택하여 실천할 수 있도록 하였다. 총 13개의 대처방안은 일상생활에서 가볍게 실천할 수 있는 활동들로 스트레스 심리학 분야 전문가의 자문을 거쳐 도출했다.

또한 스트레스에 대한 기본적인 개념과 올바른 대처방안, 피해야 할 행동 등을 인포그래픽으로 구성하여 청소년들이 스트레스에 대해 보다 쉽고 정확하게 이해할 수 있도록 안내했다.



그림 5. 단계별 스트레스 대처방안

6) 『청소년의 스트레스 대처방식과 적응과의 관계』, 신현숙, 구분용, 한국청소년상담복지개발원, 2001
 7) 『정서 중심 대처』, 심리학용어사전, 한국심리학회, 2014.04



그림 6. 스트레스 정보 게시판 디자인

(3) 스트레스 해소공간 이용

다음 단계로 학교 내에 STRESS-FREE ZONE을 설치하여 이 공간에서 스트레스를 해소하고 정서적 안정을 회복할 수 있는 프로그램을 구성하였다. 이 공간에서는 앞서 연구를 통해 제안된 주요 대처 방법인 휴식, 음악감상, 대화, 신체활동 등은 물론, 심신안정에 도움을 주는 아로마 테라피, 컬러테라피 등의 체험 기회도 제공하게 된다.

스트레스 해소공간은 서울 지역 중학교 중 공간 조성과 이후 자립적인 운영이 가능한 학교를 공모를 통해 신현중학교를 선정하였다. 학교 내 기존 유휴공간을 리모델링하여 청소년들에게 스트레스를 해소할 수 있는 활동을 유도하고 각 공간의 목적과 톤을 ‘휴식과 테라피(SELF STRESS-FREE ZONE)’, 그리고 ‘소통과 놀이(SOCIAL STRESS-FREE ZONE)’로 나누어 기능적으로 활용할 수 있도록 기획했다.

기본 디자인은 상기의 연구조사 결과 및 서비스 디자인 방향을 토대로 구상하되, 사업대상학교인 신현중학교 학생



그림 7. STRESS-FREE ZONE 공간 디자인 조감도

들과의 워크숍(1~2차)을 거쳐 사용자 요구사항을 반영하는 방식으로 구체화했다.

전체 공간 면적은 약 193㎡로 약 교실 2.5개 크기이며, 이를 기능에 따라 2개 공간으로 분할하여 설계했다. 입구는 2개의 공간에 진입하기에 앞서 스트레스를 진단하고 스트레스 관리에 대한 정보를 학습할 수 있는 게시판을 두어 각각의 스트레스 대처방안을 안내하고 자신이 원하는 활동과 공간을 선택할 수 있도록 동선을 분리했다.

(1) STRESS-FREE ZONE 입구

입구는 스트레스 정보 게시판과 함께 각각의 공간에서 수행할 수 있는 스트레스 관리법을 표지판으로 설치하여 원하는 장소로 갈 수 있도록 안내하였다.

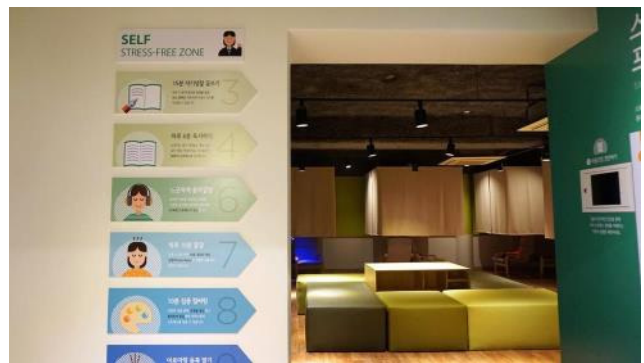


그림 8. STRESS-FREE ZONE 입구

(2) SELF STRESS-FREE ZONE(휴식+테라피 공간)

SELF STRESS-FREE ZONE은 차분함과 안정감을 줄 수 있는 녹색 계열의 색상을 활용하여 구성했다. 녹색은 스트레스 지수를 낮추거나 해소하는 데 도움을 주는 색으로, 육체적, 정신적 균형을 맞춰 고요하고 평안한 상태를 만들어준다. 이곳에서는 총 7가지의 스트레스 관리법을 실천할 수 있다.

○느긋하게 음악감상, 색다른 컬러테라피

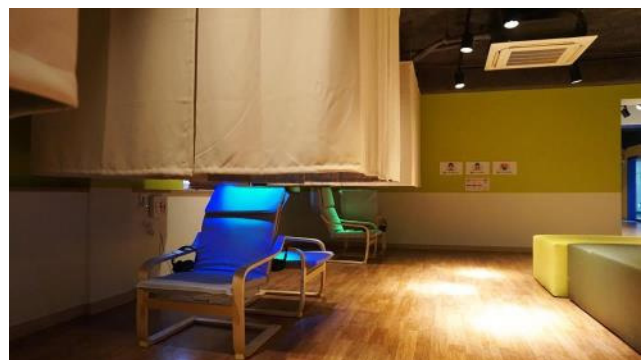


그림 9. 음악감상, 컬러테라피를 위한 공간

이 공간에서는 오디오 플레이어와 헤드폰을 사용하여 암체어에서 자유롭게 음악을 감상할 수 있다. 패브릭 소재의 차폐막을 사용하여 외부의 시선을 가릴 수 있는 칸막이를 두고 혼자만의 공간으로 활용할 수 있으며, 편안한 의자에 기대어 휴식을 취할 수 있다. 상부에는 리모컨으로 전등의 색상을 조절할 수 있는 컬러 LED 조명을 두어 차폐막 내부에서 다양한 색상 연출을 통한 컬러테라피 효과도 얻을 수 있도록 했다.

- 하루 6분 독서하기, 하루 10분 풀잠, 10분 집중 컬러링, 아로마향 듬뿍 맡기, 15분 자기성찰 글쓰기



그림 10. 독서와 휴식, 아로마테라피를 위한 공간

이 공간은 편안한 소파를 배치하여 휴식 및 독서 공간으로 조성했다. 소파 옆에는 책장을 두어 컬러링북 또는 심리학 도서 등을 비치하고 심리적 안정을 얻을 수 있도록 했다. 또한 앉거나 누워 휴식을 취할 수 있으며 잠시 자신을 돌아보는 시간을 가질 수도 있다. 전체적으로는 삼립옥 효과를 주는 피톤치드 아로마를 통해 피로를 진정시키고 집중력을 높일 수 있도록 했다.

(3) SOCIAL STRESS-FREE ZONE(소통+놀이 공간)

SOCIAL STRESS-FREE ZONE은 소그룹의 대화나 놀이를 위한 공간으로, 밝고 경쾌한 느낌의 노란색 계열을 활용했다. 노란색은 좌뇌를 자극해 지적 탐구나 학식을 추구하는 이미지이며, 강한 자아를 상징하기 때문에 자존감이 낮은 사람에게 도움이 되는 색이기도 하다.

- 고민걱정 털어놓기, 하루 3번 크게 웃기

먼저 첫번째 공간은 2~4명의 친구들과 모여앉아 대화할 수 있는 미팅룸 형태의 구조물로 제작했다. 집 모양의 구조물을 통해 아늑하고 편안한 느낌을 주고 각 공간은 칸막이로 분리하여 서로 사적인 대화나 고민을 이야기할 수 있도록 독립성을 부여했다. 총 4개의 방은 스트레스 해



그림 11. 대화와 소통을 위한 공간

소를 의미하는 FREE를 모티브로 하여 각각 **F**eel Strong, **R**elax, **E**motion, (**B**e) **E**nthusiastic 등 정서/감정과 관계된 키워드의 첫 글자를 따서 이름을 붙였다. 또한 바닥에 스트레스 원인과 관련된 상황들을 제시하고 사다리 라인을 따라 각 문제의 솔루션에 해당하는 방으로 연결되도록 디자인했다.

두 번째 공간은 좀더 넓고 개방적인 분위기의 공간이다. 6~8명 이상의 친구들이 마음껏 수다를 떨며 놀 수 있도록 가구를 배치하고, 벽면은 벌집(honeycomb) 모양의 벽면 디자인을 통해 밝고 재치있는 분위기로 연출했다. 그동안 학생들이 친구들과 대화하는 장소로 복도나 교실을 활용했던 것에 반해, 좀더 자유롭게 편안하게 이용할 수 있는 대화공간을 최대한 많이 확보하고자 했다.

- 매일 운동 30분



그림 12. 운동과 놀이를 위한 공간

사회문제해결을 위한 디자인

이 공간은 근육이완을 위한 가벼운 체조나 실내 스포츠를 위한 공간이다. 한 쪽 벽면에 전면 거울을 배치하고 체조 동작을 유도하는 싸인을 부착해 거울을 보며 스트레칭을 할 수 있도록 하고 중앙 공간을 넓게 확보하여 놀이 겸 운동을 위한 장소로 조성했다.

(4) STRESS-FREE ZONE 외부



그림 13. 외부 복도 및 벽면

공간 외부는 다른 교실과 구분될 수 있도록 벽면과 창문 프레임, 출입구를 새로 리모델링하였다. 남녀공학 학교 특성 상 폐쇄적인 공간을 지양하도록 투명 유리로 개방성을 부여하고 외벽을 새로 도색함과 동시에 타이틀 싸인을 부착해 공간의 용도와 목적을 분명하게 표시했다.

3. 맺음말

신현중학교 STRESS-FREE PROJECT는 2016 서울시 뉴그린디자인 개발용역 사업의 연구와 서비스 디자인을 통해 방향성을 도출하고, 학교 측의 협조를 얻어 공간 리모델링 추가공사와 더불어 완공되었다.

추후 신현중학교에서는 학생들이 공간을 스스로 운영, 관리할 수 있도록 교내 운영위원회를 통해 자치위원을 선정하여 전교생이 모두 순차적으로 활용할 수 있는 운영방침을 결정하기로 하였다. 스트레스 진단결과는 데이터베이스화 하여 교내 상담교사에게 주기적으로 전달하고, 위험군으로 판단된 학생은 상담교사와 직접 대면상담을 거쳐 상태가 악화되지 않도록 지속적인 주의를 기울일 예정이다.

본 사업의 결과물이 청소년을 대상으로 스트레스 완화 효과가 있음을 검증한 이후에는 서울 시민 전체를 대상으로 확대하여 서비스 로드맵에 따라 다른 대상 계층에게도 각각의 생애주기에 적합한 스트레스 관리 서비스 디자인을 기획하여 순차적으로 지원 범위를 확장해 나갈 예정이다.