

힐링 공간디자인의 기초연구

유현배

나사렛대학교 교양교육학부

Basic Study of Space Design for Healing

Hyun-Bea You

The College of Liberal arts, 48 Wolbong-Ro, Seobuk-Ku, Cheonan-City, ChungNam, South Korea, 31172

[요 약]

힐링 공간의 디자인은 인간에게 기와 여유로움, 정신적 해방감을 제공한다. 지친 몸을 회복시키며 삶의 긴장함을 제공해 준다. 힐링이란 의미와 외국의 사례 등을 통하여 힐링의 중요성과 가치를 확립하여 보았다. 인간이 자연에서 왔다가 자연으로 돌아가는 것은 지극히 필연적이라 생각되며, 살아가는 동안 목표를 세워서 조금씩 완성하고 극복해 나가는 과정을 끊임없이 계속하면서 큰 목표점에 도달하게 된다. 자연에서 온 만큼 자연의 분위기를 만들어 그 속에서 생활함으로써 치유의 효과를 누릴 수 있는 것이다. 건축의 내부에 목재를 사용하는 것이 가장 편안한 힐링의 조건이 되며, 일본의 사례에서도 알 수 있듯이 건축물의 외부 전체를 목재로 완성한 씨니힐스의 건물은 마치 까치의 집을 연상케 하기도 한다. 실내의 책상이나 책장도 목재로 하여 보다 따뜻한 분위기를 연출하고 관엽식물을 심으면 힐링의 효과는 더욱 커진다. 천장에는 구름의 그림이나 나무, 해 등의 그림을 그리고 벽의 색은 기분을 차분하게 하는 파란색 계통이나 부드러운 핑크색을 적용하면 힐링의 효과는 배가된다. 본 연구를 통하여 힐링의 기본인 자연과 접하고 자연의 소재를 활용하여 생활공간을 형성하는 것이 힐링의 효과를 가져 올 수 있다는 것을 알 수 있었다.

[Abstract]

The design of the healing space provides people with tranquility and relaxation. It restores the tired body and provides the resilience of life. We have established the importance and value of healing through the meaning of healing and foreign cases. that humans come from nature and return to nature I think it is extremely inevitable, and while living, They set their goal and finish it gradually. Then they reach the goal. You can enjoy the effect of healing by creating an atmosphere of nature that comes from nature and living in it. The use of wood inside the building is the most comfortable healing condition, and as you can see from the case of Japan, The building of Sunny Hills made of wood outside reminds me of a magpies house. Indoor desk or book case made of wood make, warmer at mosphere, and the effect of healing becomes even greater if you take the plants. In the ceiling, if you paint pictures of clouds, trees, sun, etc., and apply blue or pink color that makes you relax, then the effect of healing is doubled. Through this study, I could forming living space being in touch with nature and using natural materials which is basic of healing an bring the effect of healing.

색인어 : 힐링, 치유, 치료, 공간디자인, 환경

Key word : Healing, Relax, Curing, Space design, Environment

<http://dx.doi.org/10.9728/dcs.2018.19.1.123>



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Received 17 January 2018 ; Revised 23 January 2018

Accepted 29 January 2018

*Corresponding Author; Hyun-Bea You

Tel: +82-41-570-7957

E-mail: hbyoo@kornu.ac.kr

I. 서론

1-1 연구배경 및 목적

우리는 어릴 때부터 풍부하게 지내고 싶고 어떻게 하면 풍부한 힘을 이룰 수 있을 것인가를 자신에게 물어보기도 하고 자신이 바라는 풍부함의 정도를 실현시키기 위한 방법을 찾아내려고 한 적이 있었을 것이다. 우리의 욕구는 나이와 함께 변화해 간다. 그러나 변하지 않는 것이 있다. 진정으로 본인이 만족하는 것과 정말 자신을 활기차게 만들고 싶어 하는 욕구이다. 이 욕구는 자신가운데에서 자연히 떠오르는 힘과 같은 것이다. 자신은 누구이며, 어떤 사람이 되고 싶은지, 어떻게 하면 만족한 삶의 방식을 찾을 수 있을까 등의 답을 얻기 위해 여러 가지로 상념에 잠기곤 하였을 것이다. 사람에게는 각각 자신에게 맞는 공간이 있다. 진정으로 그 사람에게 맞는 공간이 있다면 자연스럽게 치유되고, 안심되어 자신의 힘을 발휘할 수 있게 될 것이다. 공간속에 존재하는 힘에 의하여 사람은 자신이 가지고 있는 가능성이나 능력을 발휘하게 되는 것이다. 또한 그 사람다움을 실현시키기 위하여 주택, 학교, 빌딩 등 다양한 공간을 창조하는 것은 매우 중요하다. 공간과 기의 관계, 사람과 기의 관계, 사물과 기의 관계, 환경과 기의 관계 등을 생각하게 되는 것이다. 사람의 본질을 이해하고 디자인해서 공간이라는 형태로 전환하면 그 사람다움의 공간이 된다. 자신의 본질을 나타낼 수 있는 공간에 있을 때 사람은 치유되고 자연적으로 풍부한 힘을 발생시키게 된다. 이 본질을 디자인하는 방법을 “힐링디자인”이라 할 수 있을 것이다. 힐링디자인은 공간뿐만 아니라 본질인 기를 발현시키면 본래 자신의 것이 아니었던 것이 자신의 본질의 기로 전환되어 만족하게 되면서 힐링하게 되는 것이다. 이와 같은 배경에서 자기 자신의 현재생활도 힐링디자인 하면 어린 시절부터 바랐던 풍부함을 재현시킬 수 있다. 힐링디자인은 자신의 본질대로 “자기다움”을 살려가는 것을 간단히 해결해준다. 따라서 공간, 환경 등 모두가 풍부해질 것을 연구의 목적으로 한다.

1-2 연구범위 및 방법

힐링디자인의 개념이나 사례가 많지 않지만 최근의 환경변화나 안전, 안심에 대한 관심이 높아지면서 힐링의 실행에 관여하는 사람들이 늘어나고 있다. 스스로 힐링 하는 방법도 있지만 살고 있는 환경을 힐링의 개념을 바꿈으로써 힐링이 생활의 일부분이 되고 생활자체가 힐링이 될 수 있는 공간으로 마련된다면 가장 바람직한 현상이 아닐까 생각한다. 따라서 연구의 범위는 우리가 살고 있는 환경을 중심으로 하며, 연구의 방법은 기 발표된 논문과 전문도서, 힐링에 직접적 영향을 주도록 개발된 외국의 제품 등을 제시토록 한다.

II. 힐링디자인

2-1 힐링의 개념

‘치유’란 개념은 일반적으로 ‘치료’와 같은 의미로 구분 없이 사용되고 있으며, 이들을 명확하게 개념화한 근거는 보이지 않는다. 미래 학자이자 교육자인 릴랜드 카이저(Dr. Leland Kaiser(1994))박사는 “치료(Curing)는 과학적이고, 테크놀러지와 환자의 신체에 초점이 맞추어진 반면, 치유(Healing)는 영적이고, 경험적이며, 그리고 인간적으로서의 환자에게 초점이 맞추어져 있다. 또한 치료(Curing)는 하이테크(High teck)이며, 치유(Healing)는 하이터치(High touch)이다.[1]”라고 하였다. 힐링은 물리적 요법을 통해 일반적인 외상수술 후의 안정을 위한 테라피와는 달리 정신적 스트레스를 예방하여 육체적 건강을 유지하는 개념에 가깝다고 할 수 있다.[2] 힐링은 “자연 치유력”에서 추출되었다. 근본적으로는 자신에게로 되돌아가는 것을 의미한다. 힐링의 범위와 종류는 다양하다. 오늘 몸의 피곤함을 치유하는 것에서부터 오랫동안 몸에 남아있는 피곤을 낮게하는 것, 감정적으로 유연(Relax) 즉, 늦추다, 관대하게 집행하다, 노력 따위를 줄이다, 편하게 하다, 긴장이 풀리다 등의 뜻을 가지며, 정신적으로 유연한 것, 정신적인 깊은 상처(Trauma) 즉, 외상, 외상성 신경성, 정신적 외상, 장벽 등의 해소와 관련된 것, 혼의 각성 즉, 잠에서 깨어나는 일, 눈을 뜨는 일, 사람의 주의를 환기시키는 일 등과 연계된 것, 마음과 몸의 총합에 관련된 것 등 다양한 영역에서 힐링은 작용하고 있다. 힐링을 일으키는 테크닉이나 방법도 많이 있다. “힐링 뮤직”, “자연환경 속에 몸을 두는 것 즉, 식물, 자연욕”, “Relaxion 입욕법”, “아로마, 향”, “식사요법”, “운동, 체조”, “카운셀링(Counselling) 즉, 상의하다, 협의하다, 조언하다, 권하다 등의 법”, “명상법”, “호흡법”, “보디 워 즉, 맞사지법”, “에너지 워 즉, 몸을 터치하지 않고 기, 생명력 등을 회복시키는 법”, “힐링 매트”, “힐링공간”, “힐링디자인” 등이다.[3] 또 일상 속에서 취미 시간이나 산책, 여행 등도 힐링을 일으킨다. 그 가운데에서 지금 자신에게 맞는 힐링법을 선택하는 것이 중요할 것이다. 매일 자신이나 다른 사람을 낮게 하는 습관이 자신과 타인을 중요하게 여기고 살아갈 수 있도록 하는 것이다. 힐링하면 할수록 안심되고 자신을 구속하고 있었던 에너지를 해방하고 본래의 자신으로 돌아가도록 해준다. 또 쾌적한 매일 매일이 되기 위해서라도 힐링의 습관은 매우 중요하다.

2-2 힐링은 자연의 힘

힐링을 일으키는 능력은 누구에게나 있고 훈련하면 할수록 파워풀해진다. 그리고 치유하는 사람으로부터 정화된 기를 받을 수 있으며, 서로 치유를 해주는 경우도 있을 수 있다. 힐링은 본래의 자기 자신을 찾아가는 것이라 할 수 있다. 자신의 힘을 표출시키는 과정에서 일어나는 일이다. 자신다워지려면 힐링은 꼭 필요한 것이다. 어떤 힐링의 방법이 있다하더라도 힐링을 받으면 받을수록 인생을 보다 풍부하게 만들어 갈 수 있다. 자신에게, 가족에게, 타인에게 힐링을 일으켜 건전하고 풍부한



그림 1. 힐링로봇 빠로
Fig. 1. Paro, healing robot

생활환경을 창출해 나가는 것이 가능할 것이다. 그림1은 체중이 약 2.5kg이며, 심신이 약한 노약자나 어린이 등에게 힐링을 제공하는 로봇으로 이름은 “빠로”이다. 일본의 IT기술을 이용한 고성능 센서가 부착된 로봇이므로 사람의 목소리나 대하는 사람에게 미소로 반응하며, 애교를 부리기도 하여 노인환자에게 까지 인기가 있다.[4]

2-3 힐링디자인의 실현

맛있는 것을 먹고 기뻐하거나, 순수무구한 아기의 미소를 보고 뽀뽀해 주고 싶거나, 예쁜 꽃을 보고 행복한 기분을 갖게 되거나, 사람과의 관계에서 즐겁게 보내거나, 일이 순조롭게 진행되어 충실함을 느끼거나, 배우자와 호흡이 일치되어 살거나, 체조로 원기 왕성하거나, 패션이나 자기표현이 즐겁거나 등 또 작은 일에 보람을 느끼거나 감동하거나, 자신의 크나큰 목표를 달성하고 만족해하거나, 인생가운데 큰 감동이나 행복을 맛보거나 등 풍부함을 느끼는 것은 크고 작음에 관계없이 많이 존재한다. 그리고 이 지구에는 예쁜 경치나 만져볼 수 없는 꽃향기들, 아름다운 새소리, 매일 변화하는 하늘의 색, 육지나 바다에서의 혜택, 자연으로부터의 많은 혜택, 많은 생물이 있다. 전 세계의 국가마다 많은 사람들이 살아가고 있고, 지금 함께 살고 있고, 다양한 문명이나 예술가도 있다. 소박한 음악이나 미술작품 등 일생동안 혼자서 이 모든 것을 체험할 수는 없다. 지금 세계에 존재하고 있는 기쁨이나 혜택은 상상할 수 없을 정도로 무한하게 존재한다. 또 우리들은 하루 중 마음이 즐겁고 기쁜 체험을 많이 하고 있다. 선물을 받은 후 그 사람에게 친절하게 했던 일, 중요하게 키웠던 작물이 열매를 맺고 자신의 목표를 달성했을 때, 청소를 하고 기분이 좋았을 때, 요리를 잘 할 수 있게 되었을 때, 아주 멋진 사람과 밖에서 만났을 때, 감기에 들었던 친구가 회복되었을 때, 햇볕에 말린 이불에서 뽀송한 냄새가 날 때 등이다. 그러나 바빠서 여유가 없으면 슬픔이나 은혜를 느끼지 못하는 경우도 있다. 조금이라도 운택함이나 살아있다고 느낀다면 사람은 모두 평등하게 희로애락

의 모든 것을 실감하게 되고, 이러한 모든 힐링디자인은 풍부함을 창출한다. 풍부함은 이미 자신의 주변에 무한하게 존재하고 있으나 취하지 못할 뿐이다. 사람은 각각 소유욕이나 현실의 차이가 있다. 그러나 힐링디자인으로 진정 자신이 만족하는 현실을 명확히 하여 실현시켜 나갈 수 있다. 우선 사랑하는 마음의 소리로 자신이 어떻게 하면 좋을지 물어본다. 안전하고 안심될 때 물어보면 하고 싶은 일이 생겨나게 된다. 이와 같이 힐링디자인의 핵심은 자신의 마음의 소리를 중요시하는 것이다. 자신이 하트는 빨강이라고 생각하고 떠올렸다면 빨강이 자신의 답이다 라고 할 수 있다. 떠올린 것으로 안심이 된다면 이는 자신이 진정으로 만족할 수 있는 현실과 연계되어 있는 것이라 할 수 있다. 인간은 에고(Ego) 즉, 자아로부터 마음은 가라앉게 된다. 자신의 마음의 정체성에 “지금 한번 무엇인가를 하고 싶은가?”라고 물어본다. 그리고 마음으로 “누군가와 대화를 하고 싶다”라고 생각하고 그 답이 안심이라면 친구에게 전화를 해보거나 회의에서 이야기를 해본다. 그러면 자신의 마음이 만족하게 되고 좋은 결과를 창출해 나갈 수 있다. 이렇게 하여 대화한 상대와 친밀한 인간관계를 만들게 되고 재미있는 화제가 다른 사람에까지 전달됨으로써 자신의 세계는 점점 넓어져 가는 것이다. 그리고 자신에게 있는 솔직한 희망들이 하나하나 형상화되고 자기표현을 해나가는 가운데 생명력, 창조력, 행동력 등 여러 가지의 능력이 생성되어 나온다. 자신의 마음에서 나온 것이 처음에는 작아도 하나를 실현하는 것이 중요할 것이다. 그러면 하나의 자신다움을 창출하고 자기실현을 통하여 또 다른 자신의 목표가 생겨난다. 게다가 자신의 인생을 창조하는 자신감이 크게 된다. 그리고 어느새 자기 자신의 분명한 현실을 계속하여 창출해 낼 수 있는 사람으로 변화되어 감을 알 수 있게 된다. 그리하여 자신의 마음에 몰으면서 자신을 디자인하고 자신다운 풍부함을 창출해 나가는 것이 힐링디자인이다. 마음속에서 ‘하고 싶다’고 하는 생각이 표출 될 때 그것에 반하여 ‘안 될지도’, ‘불가능할 지도’, ‘무섭다’ 등 하고 싶다고 하는 마음의 기분을 멈출 수 있도록 하는 감정이나 생각을 동시에 떠오르게 하는 것도 있다. 그럴 때는 몇 번이나 마음의 정체성을 확실히 한다. 몇 번이나 반복하여 물어도 ‘하고 싶다’고 하는 기분이 있다면 물론 한다. ‘하고 싶다’고 하는 기분이 많지 않을 경우 지금까지 실행해본 경험에서 가능했던 일의 결과로써 기뻐하던가, 괜찮았다라고 생각나는 것을 표출하면서 지금도 할 수 있을 것이라고 깊이 명심하면 앞으로 나아가려는 힘이 표출된다. 이와 같은 하려는 의지는 자신의 성장과 연계되어 있으므로 어느 시점이 되면 생각하고 있었던 것과는 다른 목표가 나타나거나 자신이 성장해있거나 하여 의식이 깊어지기도 하고 가치관도 바뀌어 가능성이 한층 높아진다. 지구상에는 무한한 풍부함이 있고 동시에 자신 가운데에서도 무한한 풍부함이 있다. 힐링디자인으로 풍부함을 찾아내고 창조해 나가는 것은 누구나 가능한 일이다. 자기 자신을 위해 풍부함을 계속 창출해 내면서 살아갈 때 함께한 동료에게 감사하고 뛰어난 인생에 만족하고 미소 띠는 얼굴로 존재할 것으로 생각된다. 자신의 열린 미래에 눈을 향하고 풍부한 인생을 디자인하며 살아야 할

것이다. 반드시 우리가 풍부함을 창출해 내는 것이 또 한 사람 한 사람의 인간이 본인다움을 창출해 내는 것이 곧 지구상의 인류 전체를 풍부하게 만들어 나가는 것이 될 것이다. 자신을 소중히 하고 살아갈 때 정체성이 창출되고 창출되는 현실은 만족할 수 있는 훌륭한 것으로 가득찰 것이다. 또한 힐링디자인은 자기 자신을 디자인하고 오리지널의 의식주, 생활을 창출하는 기교이다. 힐링디자인으로 자기 자신의 마음속에 있는 진정으로 자신이 하고 싶은 것을 실현하고 희망하는 것을 펼쳐나가는 것이 가능하다. 힐링디자인은 자기 자신의 마음의 본질에 지금 무엇을 어떻게 하고 있는 것인가를 물으면서 자유롭게 디자인해 나가는 것이다. 그리고 디자인 한 것이 안심하다고 느껴지면 즉시 실행한다. 이와 같은 되풀이로써 풍부한 현실을 창출해 나갈 수 있다. 중요한 것은 마음 본질의 소리를 잘 듣는 것이다. 사람은 “자기답게 살고 싶어 한다”라고 생각하는 것이 자연이다. 그래서 힐링디자인으로 지금의 자신에게 가능한 일부터 자신다운 의식주, 생활을 창출해 나간다. 그리고 차후에 자신다움이 늘어나는 가운데 자연으로 자신다운 인생을 구축하는 것이다. 자신의 본질에 꼭 들어맞는 삶, 패션, 라이프스타일, 일, 파트너 등에 둘러싸인 생활을 떠올려 본다. 그것은 마음속 깊은 곳에서 안심하고 건강하게 안정된 만족하는 인생 그 자체이기도 하다.

III. 힐링 공간디자인

3-1 건강하고 풍부한 삶의 창조

힐링디자인으로 “자신의 이상적 삶”을 디자인할 때 자신에게 있어서 무엇이 중요한 것인지 명확히 할 필요가 있다. 주변의 환경이 풍부하다고 하는 것은 삶의 중요한 요소이다. 생활의 편리함, 교통의 편의, 정비된 녹지 등 환경이 좋다고 하는 것은 토지선택의 이상적임을 말한다. 아무리 맛있는 집이라 하더라도 주변의 환경이 풍부하고 여유롭지 못하고 생활하기 어렵거나 불편하거나 해서는 안심하고 생활할 수가 없다. 그러나 여기서 중요한 것은 사람에 따라 환경에서 요구되는 “풍부함”의 기준이 다르다는 것이다. 자신이나 가족이 어떤 것을 바라는가를 확인하여 생활의 환경을 선택하는 것이 중요하다. 어떤 사람은 녹지나 자연이 거의 없는 배기가스나 소음으로 둘러싸여 있어도 상관하지 않고 도시의 한가운데에 있는 아파트의 환경을 매우 안심하고 여유롭게 느끼기도 한다. 이런 사람은 일이 바쁘기 때문에 출근하는데 걸리는 시간보다도 수면시간을 갖고 싶고 쇼핑도 밤늦게까지 할 수 있도록 가게가 열려있는 지역을 편리하고 안심할 수 있다고 생각하기 때문이다. 또 같은 일로 바빠도 출근시간을 교통스텝지 않은 외부의 자연 혜택을 받고 녹지가 많은 곳을 안심하고 여유롭다고 느끼는 사람도 있다. 이 두 사람은 꼭 반대의 환경에 있어서 각각 여유롭다고 생각하는 것이다. 어떤 환경에 살고 싶은지 입지조건을 최우선적으로 명확히 하고 선택함으로써 자신에게 맞는 이상적인 환

경을 선택할 수 있는 것이다. 자신이 선택한 환경이라도 매일 만족도는 달라진다. 자신이 이상적이라고 생각하는 환경이 지금의 환경과 다를 경우에는 이사하는 것도 검토하게 된다. 만약 이사예정인 사람은 현재의 환경을 어떻게 좋게 할 것인가 또 그 속에서 어떻게 하여 자신이 원하는 환경을 만들 것인가, 자신이 할 수 있는 일부터 시작하는 것이 바람직할 것이다. 예를 들면 그림2와 같이 자연을 느끼며, 자유롭게 자라는 식물이



그림 2. 식물로 장식된 일본 동경의 건축
Fig. 2. Building decorated with plant in Tokyo, Japan

있는 환경에 살고 싶은데 현재의 환경이 거리 중간의 좁은 부지라면 말끔히 정리만 하여도 이상에 접근하게 된다. 너무 큰 정원수나 거의 사용하지 않는 정원 용품, 불용품만 들어있는 선반 등이 있으면 깨끗이 처분한다. 아무것도 두지 않거나 정리하면 부지의 면적이 넓게 보이는 효과가 있다. 그리고 자신이 좋아하는 꽃나무를 부지의 한 모서리에 키우면 깨끗하고 넓어 좋은 기분이 느껴진다. 부지는 장방형의 것을 선택하는 것이 좋다. 좌우대칭으로 빈곳 없이 이용할 수 있는 것과 눈으로 봐도 안정감이 있는 것이어야 한다. 장방형의 부지는 기가 안정되어 차분해지는 것이다. 부지자체가 경사져 있거나 또는 전면의 도로가 비탈져 있으면 기가 흘러가버리므로 피하는 것이 좋다. 또 토지가 비옥한지, 지반이 튼튼한지, 햇빛이 잘 들어오는지, 부지에 접한 도로의 교통상태가 부드럽고 안전 한가 등은 꽤 중요한 요소이다. 기본적으로는 지반이 튼튼하고 장방형의 단순한 형상이 좋다. 지반의 강도, 부지의 좋고 나쁨, 부지의 유효이용의 방법 등은 전문가와 협의하는 방법도 생각할 수 있을 것이다.

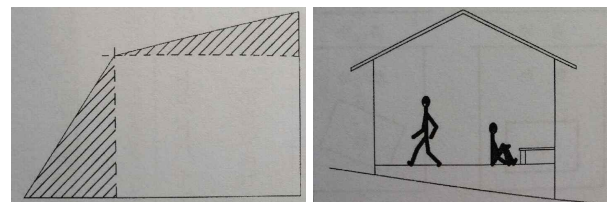


그림 3. 정방형과 경사로의 부지
Fig. 3. Land of square and Slope

그림3의 부지의 사선부분은 기가 없어서 사용하지 않고, 남아 있는 장방형 부분에 집을 짓는다. 사선부분은 나무나 식물을 식재하여 이용한다. 또한 인간은 경사진 장소에 장시간 있으면

평형감을 잃게 되고, 몸은 균형을 유지하려하기 때문에 스트레스가 되어 몸 조절을 붕괴시키는 요인이 된다. 몸은 중력에 의하여 수직으로 좌우대칭, 상하평형이 자연스럽게 이루어져 안정을 찾게 된다. 부지 가운데 어디에 집을 지을 것인가 말끔히, 단순하게 배치시키는 것이 바람직하다. 도로와 극단적으로 대비시켜 사방향으로 건물을 세우면 부지에 역행하게 되어 자연스럽지 못하다. 실내의 좁은 구석 공간에는 장식장 같은 것이나 좋은 그림 또는 오브제로 장식할 수 있을 것이다. 마음이 풍부하도록 생활하려면 창조할 적극적인 공간 등으로 유도하고, 쓸모없는 공간이 생기지 않도록 건축한다. 방의 배치는 전체의 형이 단순화됨으로써 아름답고 기의 흐름도 좋아진다. 그리고 신선한 공기가 항상 순환되어 건강하고 풍부한 생활을 할 수 있다. 기의 흐름이 부드럽게 움직이도록 계획하여야 한다. 현관은 창문으로 출입하는 기의 순환과 사는 사람의 기의 흐름을 조합시켜 가장 좋은 기의 흐름을 만들도록 배치해야 한다. 또 집안의 기가 순조롭게 흐르고 활성화되어 순환하고 옥외와도 연계되어 흐르고 있다면 거주자의 심신의 기도 비례하여 흐르고 사회와의 연계도 순조롭게 되는 것이다. 사람의 육체라면 혹시 식도의 위치와 대장의 위치가 바뀐다면 위험한 일이 생긴다. 식사는 입으로 하여 식도를 통해 위에서 소화되고장에서 영양을 흡수하고 배출되는 것과 같이 방도 어떤 필수적인 역할이 있어서 현관에서 집안을 공기가 순조롭게 흘러 활성화 되고 창문으로 환기되어 가는 것이 순리이며, 이를 통하여 건강한 삶이 유지되는 것이다. 활발한 기가 순환하는 힐링공간에 살고 싶은 것은 당연할 것이다.

3-2 외관의 풍부한 삶의 창조

외관은 그곳에 사는 사람의 마음, 자세를 나타낸다. 외관디자인을 풍부하고 아름답게 하려면 기본적으로 요철을 줄이고 그림 4와 같이 단순하고 좌우대칭이 되도록 하는 것이 바람직

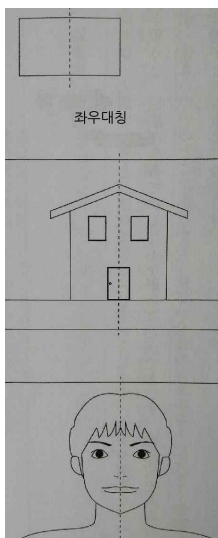


그림 4. 단순한 형태의 대칭
Fig. 4. Simple form of Symmetry

하다. 형태를 복잡하게 하는 것 보다 색채사용이나 도료, 타일 등 재료로써 자신다움을 연출할 필요가 있다. 특히 파사드(Facade)는 사람에게 비유하면 얼굴부분이 된다. 파사드는 환경과 타인의 눈에 직접 닿는 외관이므로 그림 5와 같이 자연에 녹아드는 친숙한 디자인이 아름답게 보인다. 씨니힐스라고 명명되는 이 건물은 일본의 신에 건축가인 쿠마젠코의 디자인으로



그림 5. 일본 동경의 씨니힐스
Fig. 5. Sunny Hills in Tokyo

자연의 소재를 충분히 활용하는 건축가로 유명하다. 일본의 건축가로 세계적으로 알려진 안토다다오의 디자인 콘셉트가 누드콘크리트라면 쿠마젠코는 안토다다오의 건축철학을 비판하며 건축자체에 자연의 옷을 입히는 개념이다. 자연계의 동식물은 좌우 또는 상하로 대칭되고 균형을 이루며 색채와 형태도 살아가는 지역에 녹아들어 있다. 남국의 꽃이나 새는 강한 색채를 띠며, 심해의 고기는 어두운 곳에 조화되어 있다. 주거의 외관도 동일하다. 자신이 발전해가기 위해서도 환경, 자연과 조화되는 것이 중요하다.

3-3 내장의 풍부한 삶의 창조

빨간색 계통은 따뜻한 느낌, 파란색 계통은 차가운 느낌을 준다. 이와 같은 2가지의 심리적 온도의 차이는 3℃정도라고 알려져 있다. 이와 같이 사람의 심리에 크게 영향을 주는 색을 효과적으로 이용함으로써 치유나 집중하기 쉬운 공간을 만들 수 있다.[5] 생활 속에서 힐링의 개념을 적용하려면 내장재의 색은 미색, 청동색, 파스텔색 등 시각적 안정감을 기본으로 해야 한다. 색은 동일계통으로 맞추면 안심감이 높아지고 재료는 흙, 연와, 벽돌, 나무 등을 활용하면 힐링에 효과적이다. 색의 사용은 벽과 천장을 밝은 동일계통의 색으로 정리하고 바닥의 색은 벽, 천장보다도 짙은 색을 선정한다. 짙은 색은 바닥을 지탱하여 안심감을 부여하고 방을 넓게 보이게 하므로 기본 또한 넓게 퍼져 차분함을 연출한다. 벽은 옆방이나 옥외와의 방음효과나 둘러싸임으로 안전과 안심감을 주게 된다. 공간이 넓게 보이면 압박감도 사라진다. 철근콘크리트로 건축될 경우 기둥의 각에서 발생하는 기가 날카로워서 안심할 수 없으며 방의 배치방법이나 기둥 주위에 가구를 두어 각을 둥글게 보이도록 하는 등 그림 6과 같이 기둥이 보이지 않도록 하는 것이 이상적이다. 기둥과 같은 모양, 대들보의 각으로부터 느껴지는 기가 날카롭고 안심할 수 없기 때문이다. 대들보의 각을 둥글게 하든지 천장을 내리든지 하는 것을 고려해야 한다. 방의 배치 방법이나 가구의 배치 등으로 직접 사람에게 그 영향이 적도록 디자인 하는 것도 바람직할 것이다.

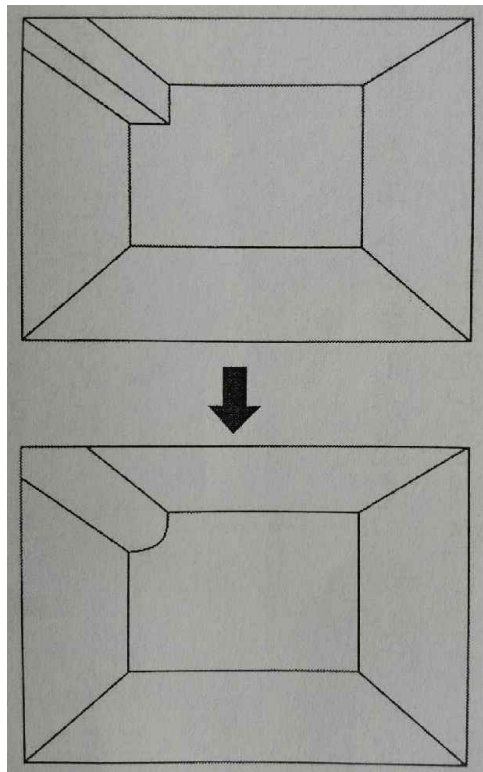


그림 6. 대들보의 각을 완화시키는 방법
Fig. 6. A method to make girder's angle curve

문에는 현관문, 창문, 내부 문, 미닫이 문 등이 있다. 외부와의

사이에 현관 문이나 창문 등은 방범, 방음, 방습 등이 우수한 것이 좋다. 용도에 따라 선택할 수 있다. 현관문이나 창문의 재질은 알루미늄이 많다. 외측의 파사드가 동양식, 서양식에 따라 어울리도록 고려한다. 내장의 문 중에서 미닫이 등은 내벽과 같은 모양으로 하고 방의 문과는 전체적인 디자인에 어울리도록 선정하고 재질은 자연소재에 가까운 것으로 하는 것이 좋다. 인공적 가구와 책상은 내벽과 같은 디자인으로 통일성을 갖게 하여 어울리도록 디자인한다. 너무 많이 만드는 것은 좋지 않고 필요한 만큼만 만들도록 한다. 인공가구는 전체적으로 디자인해야 하기 때문에 분위기를 맞출 수 있지만 가격이 높아지는 경우가 있다. 또 이동에 불편한 것이 단점이 될 수 있다. 커튼은 방 전체의 이미지(기)에 크게 작용한다. 재질, 색, 무늬 등 자신의 본질을 연출하기 쉬우므로 신중하게 선정한다. 밖으로 연계된 창은 면적도 넓고 의외로 시선이 많이 가고 눈에 띈다. 테이블, 의자, 침대, 화장대, 옷장, 장식장 등의 인테리어 가구는 진정 필요한 것만을 만들어 안심적이고 편안한 주거 장소가 되도록 한다. 종류가 많으면 눈이 피로해지고 사람이 있어야 할 장소는 좁아진다. 실내는 말끔하고 단순하게 하여 넓게 사용하도록 한다. 장식의 요령은 생략의 미이다. 가능하면 줄이고 최소한으로 꾸미는 것이 오히려 그것이 눈에 더 띄며, 멋 부림이다. 그림, 오브제, 꽃꽂이, 식물, 거울, 자질구레한 도구로 바닥이나 벽 등을 연출하는 것은 최후에 생각할 문제이다. 풍부함이 나타나며, 자기다움이 표출될 수 있도록 한다. 포인트를 결정한 후 장식하는 것이 바람직할 것이며, 별로 좋아하지 않는 것은 과감히 처분한다. 계절에 따라 장식을 바꾸면 공간이 계절과 함께 되살아난다. 변화 없는 인조꽃, 향기 없는 오브제 등은 시간이 멈춘 것과 같이 살아 있는 희망이나 분위기를 침전시키게 된다. 반대로 항상 새로운 무엇인가 교체되어 있으면 움직임이 있는 공간이 되어 기분도 풍부해진다.[6]

3-4 조명의 풍부한 삶의 창조

인간은 색온도가 높은 형광등의 밝은 곳에서 작업을 하기가 적합하다. 형광등의 밝은 빛에 의해서 자율신경의 활동이 활발화 되어 심신의 긴장과 함께 활동성이 높아진다. 반대로 유연함이나 힐링을 필요로 하는 공간에는 색온도가 낮은 빛에 의한 조명이 적절하다. 이와 같은 빛의 특성을 근거로 전체조명, 부분조명, 장식조명 등의 방법을 혼용하여 각각의 공간의 목적, 시간대에 맞는 조명계획을 하는 것이 중요하다. 공용공간의 조명은 아침부터 석식시간까지의 활동시간과 석식 후의 휴식시간으로 나눌 수 있다. 온종일 많은 시간을 보내는 공간은 태양광이 충분히 들어오게 하고 그렇지 못할 경우에는 인공조명으로 밝기를 보조할 필요가 있다. 창가나 방의 안쪽 등 장소에 따라 스위치의 회로를 나누어 두면 기후나 시간에 따라서 밝기를 변화시킬 수 있다. 저녁부터 밤까지는 취침을 향해 심신을 쉬게 할 조명이 필요하므로 주된 조명은 백열등 또는 전구색의 형광등과 같은 저조도의 바닥 스텐드나 브라켓으로 벽이나 천장을 비추는 등 부분조명이나 간접조명을 중심으로 차분한 분

위기를 만들도록 한다.[7] 조명을 바닥에 가까운 곳에 둘 경우는 치료의 빛이 된다. 태양이 하늘의 불인 것에 대하여 지상의 불(화덕)이 되기 때문이다. 조명은 태양광과 같은 모양으로 광 에너지이다. 광 에너지가 온 집안을 구석구석까지 돌도록 해야 한다. 아주 캄캄한 부분이 생기지 않도록 조명 설치를 해야 한다. 또 전구가 끊어지면 곧 새로운 전구로 갈아 끼운다. 그 곳의 기가 끊어지기 때문이다. 전기 배선이 끊어지고 전기가 통하지 않는 부분이 있다면 사람의 인체에 비유하면 신경계가 중간에 끊어진 것과 같은 현상이다. 의도적으로 전기를 꺼놓은 에너지 절약차원과는 의미가 다르다.

IV. 결론

자신의 마음을 듣고 디자인하는 것을 지금의 목표로 삼으면 된다. 그 목표를 향해서 행동한다. 하나가 달성되면 조금씩 반복해가면서 지금 자신이 창조한 것을 믿도록 한다. 자신의 마음에 따라서 달성한 결과는 자신을 믿는 힘의 원천이 되어 또 다시 힘이 솟아나게 된다. “자신은 할 수 있다”라고 자신을 믿는 것이다. 자신을 믿는 것을 반복하는 것이 자신감을 생성시킨다. 그럼 7과 같이 하나를 달성함에 따라 자신의 힘이 나오고

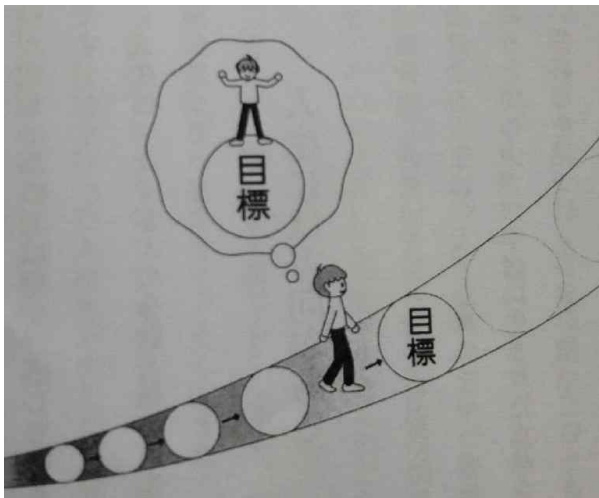


그림 7. 인생의 길
Fig. 7. Road of Life

하면 할수록 진행속도나 달성할 수 있는 일도 점점 커져가는 것이다. 이렇게 하여 차차 목표를 달성해온 과정을 모두 회고해 보면 각각의 목표가 인생으로서 연계되어 있다는 것을 알게 될 것이다. 하나하나의 목표사이에는 관계가 없는 것처럼 보여도 나중에 보면 꼭 연계되어 있고 자신의 마음의 소리를 들어본다는 것은 정체성의 길이 통하고 있다는 것이다. 이 길을 따르는 것과 같이 지금부터 몇 년인가 미래까지의 목표를 정하고 인생을 디자인해두면 그 목표를 지향함으로써 진정으로 자신이 만족하는 인생의 길을 나아가기 쉽게 된다고 생각한다. 목표를 실제로 달성해 가는 도중에는 그 최종목표를 변경할 수도 있다. 자신의 가능성이 넓기도 하고 사물을 보는 방법이

변경되기 때문이기도 하다. 그러므로 자신에게 맞도록 디자인을 다시 정하여 나가면 된다. 단지 하나의 미래의 목표만이 결정되어 있는 것보다도 계속하여 마지막의 큰 목표까지 통찰하고 진행하는 것이 바람직하다. 그렇게 될 때 지금 발휘할 수 있는 힘이 크게 생기기도 하여 바로 앞의 목표를 달성하기가 쉬워진다. 풍부함을 창조하는 마무리로써 자신다운 인생의 전체도 디자인해 나간다. 건강, 몸, 일, 동료, 인간관계, 생활, 패션, 이데티 등 인생살이의 7개의 중요항목을 디자인하고 어디서 보더라도 자기 자신을 표현하고 있는 여유로운 인생을 창출해 나가는 것이다. 7개의 항목에서 자신에게 지금 제일 중요하다고 생각되는 것부터 디자인해나간다. 이러한 항목은 서로 영향을 주고 있다. 하나나 두개정도의 항목에 집중하고 싶은 시기도 있지만 어느 것이 하나의 항목에 포함되기도 하겠지만 빠진 항목이 없도록 균형 있게 실현해 나가도록 한다. 패션도, 생활도, 일도, 인간관계도 무엇을 어디서부터 실행하든 간에 자신다운 정체성을 간직하고 있다면 아주 멋진 인생일 것이다. 자신 중심적 정체성에서 힐링디자인을 해나가도록 한다. 인생이란 사람이 사는 것 이라하지만 다양한 의미가 포함되어 있다. 그리고 그 의미도 각각 다르다. 매일“먹고, 움직이고, 잠자고”하는 것을 반복하는 것은 동물의 본능으로 생존을 계속한다고 하는 의미로 사람이 살아가고 있는 것이다. 또 “먹고, 일하고, 생활하고, 잠자고, 일어난다” 등의 반복도 사회적으로 활동하면서 사람이 살아가는 것이다. “풍부하고 여유롭게 자신의 능력을 여러 분야에서 발휘하고 즐겁게 살아간다” 는 것도 자신을 알고 정체성을 표출하면서 사람이 살아가는 것이다. “정체성에 따라 현재라고 하는 길의 흐름가운데 살아가는” 것도 정신적으로 사람이 살아가는 것이다. 위의 4가지 중 어느 것을 선택할 것인가? 전부를 선택할 것인가? 인생을 즐기고 싶은 생각으로 살아간다. 매일 그때그때 자신을 생기기 있게, 동시에 태어나서 떠날 때까지 나라고하는 인간이 살아가는 도중에 넓은 하나의 길을 즐기고 싶다고 생각한다. 정체성에 따라 길의 흐름에 따라 자신을 만들어내는 인생을 슬프지 않게 마쳐야한다. 하나의 큰 목표를 향해서 결단을 내려야 한다. 자신이 무엇을 위해 태어난 것일까? 무엇을 하고 싶은가? 자신이 가지고 있는 힘을 뜻대로 인출하여 충실하고 풍부한 자신의 인생을 중요하게 만들어 나가야 한다. 그것은 자신의 생명을 끌어가고 자신의 정체성을 표현하고 확대시켜 나가는 긴 여행과 같은 것이라고 생각할 수 있다. 자신의 길 끝까지를 구체적으로 보여주고 있는 척도는 아니다. 그렇더라도 자신이 나아가길의 방향은 보여주고 있다는 느낌이 든다. 자신이 나아가는 길에서 벗어나게 되면 꽤 불안하게 느끼거나, 매사가 자주 운이 없거나, 몸의 상태가 붕괴되거나 여러 가지의 느낌이 일어난다. 자신이 나아가려는 방향을 향해 있을 때는 순조롭게 일이 진행되고 주변으로부터도 도움을 얻게 되고 아주 즐겁고 풍부하게 여유 있는 일이 생긴다. 열정적인 정신에 따라 자신에게 정직하게 쪽 걸어가고 싶을 것이다. 만약 가는 길이 틀렸다하더라도 목적지는 동일하다. 그리고 열정을 나타내는 방향을 향해 매일 동일하게 보였다 해도 자신은 하루 일에 있어서 새로운 체험을 하고 있

는 것이다. 태어나서 자란 환경, 부모가 있으므로 지금 자신이 있고 지금의 자신이 있는 것이므로 내일의, 미래의 내가 있는 것이다. 기뻐던 일도, 즐거웠던 일도, 괴로웠던 일도, 슬펐던 일도 어떤 체험도 인생의 가운데에 있는 일로써 체험해나 가야 한다. 어릴 때부터 지금까지 어떠한 생각이나 체험을 했던 형태와 깊이는 변화하고 있다. 자신의 인생가운데서 사람으로서 느끼는 것은 같다하더라도 성장하고, 변화하고, 자신이라고 하는 인간을 그 정도로 새롭게 형을 만들고 있구나 라고 생각해야 한다. 예를 들면 기쁨을 느끼더라도 다양한 체험을 쌓았을 때 느끼는 정도에서는 그 깊이와 영역이 넓어져서 나 속의 풍부함이 되어 축적되어 간다. 어릴 때 먹은 과자는 달아서 좋았고, 지금 먹은 과자는 맛있어서 좋다. 이러한 현상은 그 재료를 만든 사람이나 성장시킨 토지의 풍부함이나 생명력, 정성을 담은 과자장인의 마음, 화려한 접시의 감촉이나 은빛 포크의 빛남으로 풍부함이 보여 기쁜 것이다. 기쁨이라고 하는 감정이 변한 것도 아니지만 느끼고 있는 내가 보다 풍부하게, 깊게 자신의 영역이 넓어진 것이다. 인생은 많은 체험과 정신의 각성을 쌓아 나감으로써 자기표현을 해나가는 것이 아닐까 생각한다. “자신을 탐구하는 죽”이라는 말을 자주 듣지만 참으로 인생은 “자신을 탐구하는 죽”이라고 생각한다. 사람은 이와 같은 인생에 크나큰 목표를 하나 가지고 태어나서 그 목표를 향해 달성하려는 가운데 진정한 탄생의 의미를 알고 미래의 새로운 자신과 만나면서 살아가는 기쁨을 발견하고 자신을 알아가게 된다. 인생의 목표는 사람마다 각각이다. 중요한 것은 자신의 목표가 있다는 것을 알고 그 목표를 향해 살아가는 것이라고 생각한다. 무엇이 목표인지 아직 모른다면 알려고 하는 것만으로도 자신의 정체성에 가까워지는 것이고 반드시 알 때가 온다고 생각한다. 인생의 목표라고 하는 것은 자신이 풍부하게 자기표현을 하기 위한 키워드와 같은 것이다. 그림8과 같이 인생의 방향은 동일하다고 생각한다. 인생은 어린이로 태어나 학습하고, 일하고, 결혼하고, 아이를 낳고, 결혼시키고 장년이 되는 과정을

거치게 된다. 인생의 목표는 다르고 살아가는 방식도 각각이지만 나아가는 방향은 하나인 것이다. 그리고 우리 인간뿐만 아니라 동물이나 식물도, 지구도 같은 방향을 향해서 나아가고 있는 것과 같이 느낀다. 모두 함께 나아가는 것이다. 오늘의 자신을 중요시 하면서 자신은 어떤 사람인가, 지금 무엇을 하고 싶은지 마음의 소리를 듣고 지금 한번 자신이 하고 싶은 것, 안심스런 것을 실행해 본다. 이런 일이 반복되어 자연스럽게 이 길이 보여 지는 것이 아닌지 모르겠다. 인생은 연계되어 있어 계속되는 것과 같이 느낀다. 인생을 한평생 현명하게 살 때 생명에서 빠져나갈 때 그 후도 연계되고 이어져 있는 것과 같은 느낌이 든다. 그리고 태어나기 전부터도 하나의 흐름가운데 계속되어가는 느낌이다. 우주의 진리 가운데 자연계의 법칙에 연계되어 있는 정체성에 따라 자신을 디자인하면 인생을 즐거움과 풍부함에서 살아갈 수 있다고 생각한다. 인생을 환경과 함께 하나의 흐름가운데 디자인하면서 살아가려고 생각하고 있다. 안심하고 안전한 도로 위를 자신의 가능성을 발휘하면서, 자기표현을 하면서 살고, “지금 나는 여기에 있다, 살아가고 있다”라고 생각하고 미래에도 내가 있다는 것을 즐길 수 있는 것은 꽤 풍부함이 나의 주위를 감싸고 있다고 느낄 때 현실화 된다고 생각된다. 자신의 인생가운데서 어떻게 자신을 표현하면서 살아갈 것인가 하는 것은 사람 각자가 다르다. 그러므로 풍부하게 하는 것은 자신이 선택해 나갈 수 있는 것이다. 자신의 인생을, 긴 인생을, 지금의 순간을 즐기고 디자인해 나가도록 해야 할 것이다.

감사의 글

이 논문은 2017년도 나사렛대학교 학술연구비 지원에 의해 연구되었음.

참고문헌

- [1] Kim Yong Woo, A Study on the Environmental Improvement of Multi-bed rooms in Hospital, Master's Thesis, Hanyang University, 1999
- [2] Ko Jong Hoon, A Study on the Conception and Case study of Healing Design, No.43, 2015, p. 14
- [3] Mashi Aeimuchi, Healing design of Aomori Misae, Bunkaisha, 2003, p. 203
- [4] Hisao Kajimoto, Universal design, No.27, 2008, p.101
- [5] Takeshi Goto, Safe housing for child-rearing generation, Akikunisha, 2012, p.28
- [6] Ruriko Fujii etc, Interior design of medical welfare facilities, Akikunisha, 2007, p.30
- [7] Ruriko Fujii etc, Interior design of medical welfare facilities, Akikunisha, 2007, p.76

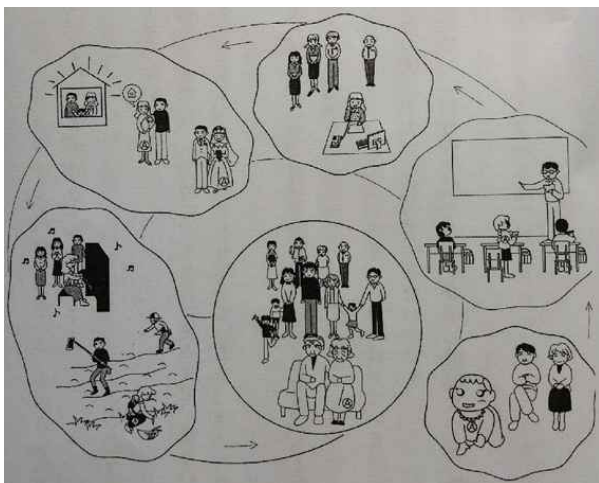


그림 8. 어린이의 일생
Fig. 8. Life of Child



유현배(Hyun-Bea You)

2000년 : 일본국립쓰쿠바대학교 대학원 (공학박사-지능기능공학전공)

2002년~현 재: 나사렛대학교 교양교육학부 교수

※관심분야: 신학, 유니버설디자인, 증강현실(AR), 영상정보처리