

농촌 주민의 시 치료 프로그램의 치유효과에 관한 질적 연구

심영도^a · 김현^b · 강대구^{c*}

^a순천대학교 농산업경제교육과 박사수료 (전남 순천시 중앙로 255)

^b과카드 대표 (대전광역시 유성구 대학로 31, 한진오피스텔 1218호)

^c순천대학교 농업교육과 교수 (전남 순천시 중앙로 255)

An Qualitative Study on the Effects of Poetry Therapy Program in Rural Residents

Young-Do Shim^a · Hyun Kim^b · Dae-Koo Kang^c

^aPh.D Completion, Department of Agricultural Industry Economic Education, Suncheon National University, Jeonnam, Korea

^bCEO, Representative of Paqad, Daejeon, Korea

^cProfessor, Department of Agricultural Education, Suncheon National University, Jeonnam, Korea

Abstract

This study aims to explore the effects of poetry therapy program on individual stress, depression, and self-esteem for rural residents. For the research data, before the end of the poetry therapy program, participants were asked to write a confession, and as a retrospective study, in-depth interviews were conducted with 4 participants to find out whether the effects of the program continued after about 14 months. According to the results of the study, after the program ended, it was said that it was a meaningful time to communicate and live positively through poetry. In a retrospective study, it was said that poetry writing relieved depression, released and purified emotions, created a sense of relaxation and provided an opportunity for self-reflection. Based on these results, it was confirmed that rural residents who are experiencing many psychological difficulties can improve their negative psychology and find peace of mind through poetry writing.

Key words: poetry therapy, depression, stress, self-esteem, therapy effects

1. 서론

시 치료는 인문학의 방법이자 표현예술로서 문예접근적 치료 방법으로 손상된 인간성과 감성을 회복시키고 상처에 대한 치유와 내적 성숙에 도움을 줄 수 있다. 그리고 상처의 치유와 내적 성숙은 소외된 인간의 갈등과 증상을 극복하고 정서적인 삶, 행복한 삶의 윤리를 추구하며 건강한 삶을 회복할 수 있는 방법이다(최소영, 2012).

국내에 시를 적용한 활동에 대한 관심이 해가 갈수록 늘어나고 있으나 농촌 주민을 대상으로 한 연구는 전무한 실정인어서

농촌 주민들을 대상으로 시 치료를 통해 자신의 마음속에 있는 우울한 생각과 감정을 은유적으로 타내고 표현하도록 하여 오랫동안 지속되어온 분노를 배출함으로써 자기치유(self-healing) 효과를 높일 수 있는 프로그램의 일환으로 시 치료를 통한 연구가 필요할 것으로 생각되었다. 박선아, & 이명우(2016)는 시 치료 프로그램이 중년기 여성의 우울 감소에 효과가 있었다고 하였고, 김혜경, & 조현춘(2010)은 시 치료 프로그램에 참여한 주부들이 시 쓰기를 통해 스트레스가 감소되었다고 하였고, 이지영(2009)은 발달적 시 치료 프로그램이 중학생의 자아존중감을 높여주었다고 하였다.

주요어: 시 치료, 우울, 스트레스, 자아존중감, 치유효과

* 교신저자(강대구) 전화: 061-750-3355, e-mail: kang@sncu.ac.kr

한국의 농촌가족 스트레스에 관한 연구에서 권철숙(1992)은 가족결속력과 경제적 자원이 부족할수록 스트레스원을 많이 경험한다고 하였고, 이정애, & 정향균(1993)은 연령이 증가할수록 남성에게 비해 여성이, 학력수준이 낮을수록, 배우자가 있는 사람에게 비해 배우자가 없는 사람의 우울평가가 높았다고 하였다. 김태완, & 윤상용(2014)은 빈곤으로 인해 우울감을 경험할 확률은 비록 도시가 농어촌지역에 비해 높으나, 빈곤과 우울을 경험하고 있는 경우 같은 문제에서 벗어날 가능성은 농어촌에 비해 도시가 나았다고 하였다.

선행연구는 주로 양적연구를 통해 중년기 여성과 청소년을 대상으로 시 치료의 효과여부를 접근하였다면 본 연구는 질적연구를 통해 농촌 주민들을 대상으로 시 치료의 효과여부를 입증하고자 하였다. 따라서 그들에게 상담의 필요성도 증가하고 치유활동에 도입되는 방법들도 다양해질 필요가 있는데 그 중에서 시가 치유에 유용하다는 논의가 있어 왔다(변학수, 2005; Heninger, 1981; Mazza, 1999). 시는 잘 다듬어진 감성적 언어이므로 우리에게 보이지 않는 존재의 세계를 열어주며 무의식적인 핵심감정과 문제들을 의식으로 올려 자신의 감정을 인식하게 해준다(김정규, 1995). 이에 농촌 주민들의 다양한 요인들로 야기되는 우울과 스트레스, 자아존중감을 개선할 수 있는 여러 가지 활동들이 있을 수 있다. 그 중에서 시 쓰기를 통한 시 치료(Poetry therapy)와 같은 정신적, 심리적 치유활동을 통해 농촌 주민들이 겪고 있는 우울과 스트레스를 해소하고 자아존중감을 높일 수 있는 치유활동으로서의 활용방안을 모색해보고자 본 연구를 수행하였다.

이 연구는 시 치료를 통해 농촌 주민의 우울과 스트레스, 자아존중감에 미치는 영향을 알아보고자 한다. 이를 통해 정신적·육체적으로 어려움을 겪고 있는 농촌 주민의 우울, 스트레스, 자아존중감을 부분적으로나마 회복할 수 있는 계기를 마련하고, 보다 안정적인 농촌생활을 영위할 수 있도록 도움을 줄 수 있는 프로그램으로 시 치료를 기존의 치유농업 활동과 연계하여 활용할 수 있는 이론적, 실천적 시사점을 제공하고자 한다.

2. 선행연구

2.1. 시치료 효과

이성욱(2006)은 시치료(Poetry therapy)란 'poetry'라는 '시'와 'therapia'의 도움이 되다, 의학적으로 돕다, 병을 고쳐주다라는 말의 합성어로 「시」라는 수단을 이용하여 치료자와 내담자의

상호작용을 통해 내담자를 깊이 이해하고 내담자의 경험과 이해의 범주를 확장하도록 돕는 것이라 할 수 있다고 하였다.

홍문표(2002)는 시란 주관적이고 상상적인 인식을 통해 감정의 다양한 속성을 구체적으로 표현함으로써 사물의 의미를 개별화하고 주관화하는 것이며 사상이나 감동적인 정서로 만들어 새롭게 환기하려는 세계라고 하였다. 이상희(2009)는 시 창작이란 함축성·간결성·간접성·순간성 등을 특징으로 하는 시를 쓰는 것이며 이를 위해서 다양하고 깊이있는 체험, 깊이있는 사색, 떠오르는 감정과 관념을 간접적으로 드러낼 수 있는 유추적 상상력, 대상과 합일할 수 있는 능력과 대상을 사랑하는 마음으로 대상과 동화될 수 있는 마음, 이를 언어로 표현할 수 있는 능력이 필요하다고 하였다.

해외의 시 치료 연구는 1960년부터 시작되었고 1980년대 중반부터 활발히 이루어지고 있으며 임상적으로도 폭넓게 연구되고 있다. 시 치료에 대한 초기연구는 양적 연구들이 대부분이었으나 최근에는 내담자의 변화경험을 다룬 질적 연구들이 증가하고 있는 추세이다.

Blanton(2012)은 정신과 의사로서 시의 치료적 가치를 논하고 영감을 주는 시를 사용하며 처방적 접근을 하였다. Coffey(1995)는 시 치료가 긍정적인 자아상 확립에 영향을 미친다는 것을 밝혔다. Smith(2000)는 경계선 인격장애 청소년 시 치료 적용사례에서 시 치료가 전통적 심리치료로는 치료되기 어려운 내담자를 위한 좋은 치료적 도구라고 하였다. Furman(2003)은 사회복지 프로그램에 참여하고 있으나 진전이 없던 정신분열증 환자에게 실존주의적 접근의 시 치료를 적용하여 상실과 슬픔, 무기력에서 삶에 희망을 갖게 되었다고 보고하였다.

우리나라에서 시 치료라는 명칭으로 연구물이 발표되기 시작한 것은 시 치료 과정에서 관한 고찰이다(김중주, & 이경수, 1986). 현윤이(1992)의 연구에 의하면 정신과 환자들을 대상으로 집단으로 시를 써서 분석하여 지지적 효과와 반응능력 개선 및 대인관계의 효과를 보고하였다. 변학수(2005)는 인간이 심리적 외상을 겪으면 그 대상이 원인이 되어 이후의 모든 환유적 대상에 대해 적개심이 유발되는데 이 감정이 제대로 처리되지 못할 경우 억압(repression)이나 부인(disavowal), 폐제 foreclosure)의 형식으로 왜곡된다고 하였고, 결국 억압의 결과로 신경증, 부인의 결과로 도착증이, 폐제의 결과로 정신병이 각기 발생한다고 하였다.

권성훈(2009)의 연구에 의하면 시 창작은 개인의 무의식을 상상력에 의해 이미지로 표출함으로써 억압된 감정으로부터 해방될 수 있게 해주는데 시 창작을 통한 문학치료는 감정의 순화와 정서를 회복하고 자아에 내재된 갈등을 해소시키는 능력을

증진시키는 것에 목적이 있다고 하였고, 이성옥(2006)의 연구에 의하면 시 활동 중 시 쓰기를 한 참여자들이 시 읽기를 한 참여자보다 정화에 더 효과적이고 상담자 없이 시와의 상호작용을 통해서 심리적 치유를 체험하는 것으로 밝혀졌다고 하였다.

김희영(2013)은 마을 공동정원을 조성하기 위한 원예활동이 농촌 주민들의 자아존중감 향상과 불안, 스트레스를 감소시켰다고 하였고, 강원국, 이현아, 김현주, & 김옥진(2017)은 곤충을 활용한 동물매개증제가 스트레스를 감소시키고, 자아존중감 향상에 효과가 있다고 하였으며, 김재순, & 최외선(2012)은 만다라 중심 미술치료가 중년기 여성의 우울감소와 자존감 향상에 효과가 있었다고 하였고, 최애나(2020)는 음악치료 프로그램이 중년 여성의 우울과 스트레스 감소에 효과가 있었다고 하였다.

2.2. 시 치료가 우울에 미치는 영향

우울증은 심리장애로서 여러 가지 증상의 복합체이며, 사람마다 매우 다양한 형태로 다양한 심리적 영역에서 증상이 나타난다. 우울증의 주요 증상을 정서적·인지적·행동적·신체생리적 영역으로 나뉠 수 있다(권석만, 2013). 우울은 단순한 슬픔이나 울적한 기분상태로부터 지속적인 상실감이나 무력감을 포함하는 정서장애현상에 이르기까지 인간의 광범위한 심리적 상태를 포함한다(김성일, & 정용철, 2001).

박선아, & 이명우(2016)는 시 치료 프로그램이 중년기 여성의 다양한 우울(정서적, 인지적, 동기적 우울) 감소에 효과가 있었다고 하였고, 양순미, & 임춘식(2006)은 우울이 농촌노인의 자살충동에 가장 중요하게 작용하는 핵심요인이며 동거인이 있을 때보다 혼자일 때 자살충동이 높다고 하였다. 도시은퇴자들이 귀농·귀촌을 하는 경우 가족과 떨어져서 홀로 귀농·귀촌을 하는 경우가 있는데 그들이 우울에 취약할 가능성이 매우 높다고 볼 수 있다.

2.3. 시 치료가 스트레스에 미치는 영향

스트레스(stress)의 어원은 라틴어의‘stringere’라는 말에서 유래된 말로서 팽팽하다라는 뜻을 가지며, 이러한 어원은 개인이 스트레스를 경험할 때 느끼는 답답한 느낌, 근육의 긴장 등을 반영하고 있다(한국심리학회, 2006). Selye(1976)에 의하면 스트레스는 신체에 부담을 주는 압박감으로 인하여 신체에 비특정적인 반응이 일어나는 것이라고 정의하였다. 유기체가 스트레스 상황에 처하면 스트레스 자극이 무엇이 되었든 유기체 내부에서 일련의 생리적 반응이 일어나는데(Ulrich-Lai, & Herman, 2009)

이러한 생리적 스트레스 반응들로 인해 신체는 소화, 성장, 생식 작용이 억제되고, 포도당, 단백질, 지방 등의 에너지 요소가 저장되는 대신 근육으로 이동하며, 심박수, 혈압, 호흡량이 증가한다. 일상생활에서 섭식을 통해 생활에 필요한 에너지를 얻고 생리적, 행동적 일관성을 유지하며 살아가던 유기체가 일상적인 상태에서 벗어나 스트레스에 대처하게 되는 것이다.

김혜경, & 조현춘(2010)은 시 치료 프로그램에 참여한 주부들이 시 쓰기를 통해 스트레스가 감소되었다고 하였고, 최정규 등(2011)에 의하면 사회적 지지가 낮을수록 스트레스 지수가 높다고 하였는데 아무 연구가 없는 농촌지역으로 귀농·귀촌하는 도시민의 경우 마음이 맞는 사람을 만날 기회가 드물다보니 스트레스를 받을 상황이 많이 발생할 수 있다고 볼 수 있다.

2.4. 시 치료가 자아존중감에 미치는 영향

자아존중감은 자신이 지각한 자신의 여러 속성에 대해 스스로가 긍정적 혹은 부정적으로 판단하는 평가적, 감정적 태도로서 개인이 스스로를 가치가 있다고 생각하거나 타인에게 존경받을 수 있다고 느끼는 가치관의 판단을 나타낸다(Rosenberg, 1965). Coopersmith(1967)는 자아존중감을 자신의 중요성, 유능함, 그리고 자신의 가치 등에 대해서 형성하고 습관적으로 유지하는 자기평가라고 정의하였다. 그리고 그는 일반적 자아, 사회적 자아, 가정과 부모관련 자아, 그리고 학업자아로 구분하여 측정하고, 이들의 총합을 자아존중감으로 보았다(Coopersmith, 1982).

Gilmore(1974)와 Hayles(2003)에 의하면 자아존중감이란 인지적으로 자신을 평가하는 것으로 다른 사람과의 비교 또는 절대적인 기준에서 자신을 수용하며 승인하는 정도를 말한다고 하였다. Baumeister(1998)는 자아존중감을 자신에 대한 평가이자 자기인식에 기초한 자신의 가치를 평가하는 것이라고 하였고, Branden(1992)은 자아존중감이 자아효능감(self-efficacy)과 자아존경감(self-respect)이 통합된 개념이라고 하였다.

자아존중감은 심리적인 영역에서 매우 중요한 역할을 하는데 개인의 적응 및 건강한 성격발달과 자아실현에 중요한 요소로서 그의 행동, 감정, 동기, 성취 및 인간관계에 이르기까지 폭넓게 영향을 준다(성기월, 1999). 자아존중감은 고령층보다는 낮은 연령층, 교육수준이 높을수록, 배우자가 생존하는 경우 자아존중감이 높았다. 그리고 경제수준이 높을수록, 건강할수록, 용돈에 만족할수록, 자아존중감이 높다고 보고하였다(김도환, 2001; 김현숙 외, 2003; 민순 외, 2001). 그런데 노인의 경우 신체기능의 저하, 원하지 않는 은퇴와 배우자, 친구, 친지의 죽음 등으로 사

회활동과 역할의 기회가 급격하게 감소된다. 따라서 자아존중감을 증가시키는 변수들로 여겨지던 건강, 명성, 친구, 경제력 등이 감소될 뿐만 아니라 다른 사람에게 영향을 미치는 능력과 타인으로부터 받는 수용 및 관심과 애정이 감소되며 사회적 인정을 받을 기회가 급격하게 줄어들게 되므로 결국 자아존중감이 감소된다고 볼 수 있다(박현숙, 1993; Taft, 1985). 이지영(2009)은 발달적 시치료 프로그램이 자아존중감을 높여주고 프로그램 종결 이후에도 지속된다고 하였다.

3. 연구방법

3.1. 시 치료 프로그램

3.1.1. 프로그램 진행과정

시 치료 프로그램은 2개의 기관(고흥군 농업기술센터, 고흥군립 북부도서관)에서 2019년 12월 10일부터 2020년 1월 28일까지 총 8주동안 매주 1회, 2시간씩 총 8차시로 구성되어 독립적으로 수행되었다. 그리고 연구자에 의한 편향을 배제하기 위해 매 회마다 동일한 연구자가 프로그램을 수행하였으며 강의내용도 최대한 동일하게 유지하도록 하였다. 그리고 시 창작활동 프로그램 진행 전에 매시간마다 준비된 농촌 자연환경 ppt시청과 함께 캐나다 CLI연구소에서 제작된 건강&음악치료 스트레스해소 프로그램 I'CD음악을 경청하였다.

3.1.2. 프로그램 내용

시 치료 프로그램의 원활한 진행을 위해 심리상담사 1급(인증번호 2018-1-AA-00818, 한국심리교육협회)을 소지한 연구자 본인과 고흥작가회 남OO시인을 전문강사로 초빙하여 시 창작 활동 프로그램의 목적에 대해 상호간 충분히 논의한 후 처음 시를 접하는 일반인들도 쉽게 다가갈 수 있는 프로그램으로 구성하였으며 시 치료 프로그램은 <표 1>과 같다.

3.2. 자료수집

연구참여자들에게 프로그램 종료전 소감문을 작성하도록 하여 12명중 6명이 작성하였고, 후향적 연구(retrospective study)로 시 치료 프로그램을 성실하게 참여하고 현재까지 시 쓰기를 하였다. 프로그램 종료후 약 14개월 경과하여 인터뷰가 가능한 연구참여자 4인을 대상으로 우울, 스트레스, 자아존중감에 미치는 영향을 자세히 알아보기 위해 심층 인터뷰를 실시하였다.

인터뷰 유형은 반구조화된 인터뷰(semi-structured interview)를 통해 자료를 수집하였으며, 참여자가 최대한 편안한 분위기에서 인터뷰에 응할 수 있는 장소를 참여자와 상의하여 결정 후 인터뷰를 진행하였다. 그리고 인터뷰 전 최대한 라포(rapport)를 형성하여 경청을 통해 참여자 내면의 이야기를 충분히 끌어낼 수 있도록 편안한 분위기를 조성하였고, 인터뷰 가이드에 제시된 질문을 중심으로 인터뷰를 진행하였다. 인터뷰 조사항목은 다음 <표 2>와 같다.

<표 1> 시 치료 프로그램

차시	프로그램명	프로그램 목표	프로그램 내용
1	시 치료 프로그램 소개	- 자기소개 및 마음나누기 - 한국농업 속 자신의 위치파악과 현실인식	- 프로그램의 목적과 의의 및 진행방향 - 한국 농업의 현실 소개
2	소통과 치유란?	- 시를 쓰는 이유 알기 - 시의 행과 연의 구성과 3요소 알기	- 시를 쓰는 이유와 목적 - 시의 3요소, 행과 연의 구성
3	인공지능시대 우리의 인생은 안녕하십니까?	- 인공지능시대를 대비한 창의력을 향상하는 시의 세계 알기 - 시를 통한 인간다운 삶과 내적 행복 찾기	- 여러 가지 시 속에 담긴 비유와 상징 - 인간답고 행복한 삶을 사는 수단으로서의 시 쓰기
4	시로 여는 소통과 치유의 세계	- 소통하고 치유하는 시 쓰기에 대해 알기 - 시 쓰는 방법 배우기	- 가슴아프고 상처받은 기억을 시로 승화시킨 사례 - 시 쓰기 방법 (안도현의 시 쓰기, 26가지 시 쓰기)
5	시 쓰기 왕초보 어른신들의 이야기	- 참여자의 시 쓰기에 대한 구체적 접근하기 - 시 쓰는 방법 배우기	- 시경좌를 통해 시 쓰기를 접한 일반인들의 창작시 사례 - 송수권시인의 16가지 시 쓰기 방법
6	시로 하나되는 소통과 치유의 자리	- 아픔과 슬픔, 트라우마를 표현한 시를 통해 자신의 삶을 성찰하고 문제점을 해결하기 - 참여자들간의 소통을 통한 마음나누기	- 아픔과 슬픔, 트라우마를 표현한 창작시 사례 - 프로그램 종료후 소감문 작성
7	소통과 치유의 시 창작교실 8가지 방법	- 소통과 치유의 시 쓰기 방법을 배우고 자작시 써보기	- 소통과 치유의 시 쓰기 8가지 방법
8	시창작 사례발표 (귀농사례 및 창작시를 통한 공감)	- 연구자의 창작시를 통한 한국농업과 농촌생활의 어려운 현실을 소통하고 공감하기 - 참여자들의 자작시를 통한 소통과 마음나누기	- 연구자의 귀농 및 농촌 정착 이후 영농 및 농촌생활에 대한 창작시 사례발표 - 참여자들의 자작시 낭송을 통한 상호교감

3.3. 연구참여자

이 연구를 수행함에 있어 연구참여자들을 살펴보면 A씨는 7년 전에 남편과 함께 서울에서 고흥으로 귀농한 50대 여성으로 농업에 종사하고 있고 대졸이며, 8회 모두 참석하였다. 개인적 특성으로는 성격이 차분하고 내성적이며 얼굴에 수심이 있어보였다. B씨는 6년 전에 서울에서 홀로 고흥으로 귀농한 남성으로 농업에 종사하고 있고 대졸이며, 8회 모두 참석하였다. 개인적 특성으로는 성격이 차분하고 자기주장이 있는 편인데 근심이 있어보였으며 부인과 자녀는 서울에 거주하고 있다. C씨는 고흥 출생으로 현재까지 고흥에서 살고있는 70대 여성으로 건어물 소매업을 하고 있고 중졸이며, 8회 모두 참석하였다. 개인적 특성으로는 성격이 차분하고 소녀같은 감성을 가진 분이였다. D씨는 16년 전에 결혼하면서 남편이 있는 고흥으로 광주에서 이주한 40대 여성으로 농업에 종사하고 있고 전문대졸이며, 7회 참석하였다. 개인적 특성으로는 성격이 차분하고 내성적이였다. E씨는 고흥 출생이나 직장으로 타지에서 살다가 25년전에 고흥으로 온 50대 남성으로 농업에 종사하고 있고 대졸이며, 7회 참석하였다. 개인적 특성으로는 첫인상은 강하였으나 수업때 친근하게 다가가기려 노력하는 모습이였다. F씨는 6년 전에 고흥으로 귀촌

한 70대 남성으로 텃밭을 일구며 살고있고 대졸이며, 8회 모두 참석하였다. 개인적 특성으로는 경계심이 강하며 얼굴에 근심이 있어보였고, 말수도 적었다.

이 연구의 소감문 작성자와 인터뷰 참여자 정보는 <표 3>, <표 4>와 같다.

3.4. 분석방법

어떤 사회적 현상에 대한 실증연구가 부족한 분야를 연구하고자 할 때 탐색적 조사방법인 질적연구(qualitative study)가 적절한 연구방법이 된다. 심층 인터뷰(in-depth interview)는 관찰, 포커스 그룹인터뷰(Focus Group Interview)등과 함께 대표적인 질적연구 중 하나이다. 탐색하고자하는 현상에 관하여 경험한 사람들을 대상으로 반구조화된 질문을 하고, 그 응답내용을 정리하여 분석을 위한 분석틀을 구축할 수 있다(Holstein, & Gubrium, 1997). 본 연구에서 심층인터뷰를 통해 인터뷰내용을 정리하고 연구참여자의 심리상태를 적절하게 설명하는 개념 또는 이론과 연결하여 분석틀을 구축하여 보았다.

<표 2> 인터뷰 조사항목

번호	항목	성격
1	귀농/귀촌 또는 지역에 살면서 어떤 어려움을 겪었나요?	농촌생활의 어려움
2	시 치료 프로그램 수강전후 우울, 스트레스, 자아존중감에 어떤 변화가 있었는지요?	시 치료 프로그램을 통한 심리변화
3	시 치료 프로그램 수강후 시를 쓰면서 우울, 스트레스, 자아존중감에 어떤 변화가 있었는지요?	시 쓰기를 통한 심리변화

<표 3> 소감문 작성자 정보

참여자	성별	나이	지역민 여부	직업	학력	거주지역	참여횟수
A	여	50대	외지인	농업	대졸	고흥	8회
B	남	60대	외지인	농업	대졸	고흥	8회
C	여	70대	지역민	판매·서비스업	중졸	고흥	8회
D	여	40대	외지인	농업	전문대졸	고흥	7회
E	남	50대	귀향	농업	대졸	고흥	7회
F	남	70대	외지인	무직	대졸	고흥	8회

<표 4> 인터뷰 참여자 정보

참여자	성별	나이	지역민 여부	인터뷰 날짜	장소	소요시간
A	여	50대	외지인	2021년 4월 3일	자택	1시간30분
B	남	60대	외지인	2021년 4월 4일	복지센터 사무실	2시간
C	여	70대	지역민	2021년 4월 5일	커피숍	2시간
D	여	40대	외지인	2021년 4월 6일	자택	2시간

4. 연구결과

4.1. 시 치료 프로그램 소감

시 치료 프로그램 진행후 설문조사로 확인할 수 없었던 소감문 작성자들 심경의 변화를 알아보기 위해 조사해본 내용은 다음의 <표 5>, <표 6>와 같다. <표 5>는 시 치료 프로그램을 수행하면서 연구참여자들의 마음이나 생활에 어떤 변화가 있었는지 확인하였고, <표 6>은 시 치료 프로그램 수행후 시 쓰기를 통해 연구참여자들의 내면에 어떤 변화가 일어났는지 확인하였다.

시 치료 프로그램을 통해 소감문 작성자 모두 자신을 돌아보는 계기가 되었고 시를 통해 소통하고 삶을 정화시키고 긍정적으로 살아가게 하는 의미있는 시간이었다고 하였다. 특히 도심의 대기업에서 은퇴 후 홀로 고흥으로 귀촌한 귀촌 6년차 F씨의 경우 프로그램 초기에 경계심이 강하여 말수도 적고 우울 증세를 보였으나 프로그램 중반이후 처음에 비해 미소를 되찾았으며 답답했던 마음이 한결 가벼워졌다고 하였다.

시 치료 프로그램을 통해 시 쓰기를 경험한 소감문 작성자의

경우 자신의 마음 속에 우울한 감정을 글로 표현함으로써 내면의 강력하고 억압된 감정의 독소를 해소할 수 있었다고 하였다.

4.2. 시 치료 프로그램을 통한 농촌 주민의 변화

4.2.1. 농촌생활의 어려움

4.2.1.1. 귀농의 어려움

타지에서 연고없는 곳으로 농사짓고 살기위해 귀농하였으나 사회문화적 인식차이로 인해 심리적 갈등을 많이 겪고 있으며, 지역민의 일관성 없는 행동으로 많은 스트레스를 받았다고 하였다. 그리고 살 집을 구하는 것이 가장 큰 애로사항이라고 하였다.

우리는 봄-가을까지 텃밭에서 일을 하고 겨울에는 책을 읽어요. 그런데 시골사람들은 우리는 일하는데 저 사람들은 뭐한데? 이렇게 생각하더라고요. 농지를 경작하기 위해 땅을 임대하려는데 땅주인이 임대료를 따로 받지않아 좋았어요. 그런데 어느날 하루는 우리가

<표 5> 시 치료 프로그램을 통해 나타난 마음이나 생활변화에 대한 답변

참여자	소감
A	나도 시를 써봐야겠다는 생각을 하게됩니다. 아름다운 마음을 갖기 위해서라도요. 생활에서 그냥 넘길 수 있는 것들도 시어를 생각해보며 '사유' 하는 삶을 살고자 합니다.
B	생활에 긍정적인 마음과 시야가 열리는 느낌이다. 하루하루를 창의적으로 살 수 있다는 믿음이 선다. 시적인 삶을 꿈꾸게 한다는 점에서 올 한해 가장 좋은 인연이구나 하는 생각이다. 소통과 치유의 피가 끓는다. 소통과 치유의 문고리를 잡았다. 소통과 치유의 열린 세상에서 노니는 그림이 보인다.
C	나를 만나는 시간이라 생각합니다. 누가 나더러 너 말 들어주겠다고 말해보라고 했던가요? 내 마음 몇 줄 적어놓고 소리내어 읽으며 많이 울었어요.
D	소통능력을 아주 조금이라도 배우게 해주셔서 감사드립니다. 나를 돌아보는 시간을 가졌어요. 인간관계속에 긍정에너지 찾게해주는 시쓰기 공부에 감사드립니다. 많은 사람들과의 소통방법을 배워야겠다는 다짐을 하게되었습니다.
E	글을 표현하는 방법이 서로의 마음을 보고 느끼고 하는 것이 자기 자신의 마음을 치유와 소통이 되어 즐거운 하루하루가 진행되는 노래가 아닌가 생각합니다.
F	시의 구성이나 체계에 대한 지식이 증가되었고 일부 답답했던 마음의 문이 조금씩 열리면서 소통과 치유에 많은 도움이 된 것 같습니다. 감사하고 고맙습니다.

<표 6> 시 쓰기를 통한 자신의 변화에 대한 답변

참여자	소감내용
A	주변 일거수 모든 것에 무심히 넘길 수 없다는 것과 뭔가를 표현해내고 싶은 욕구가 꿈틀거립니다. '시가 은유(메타포)였고 철저한 사유에서 비판적 사고를 거쳐 예리한 눈으로 세상을 보는 자세가 시인이구나, 나를 돌아보는 화두였구나' 라는 걸 알게되었습니다.
B	표현하고나면 아무래도 속이 후련해지는 기분이 된다. 쓰는 것 만이 살길인 것 같다. 무식하고 용감해지고 주변이 아름다워진다. 아름다운 생활이 꿈꿔진다. 마음의 정원을 가꿔가려다.
C	예쁘게 살아야겠다 다짐합니다. 내가 보는 모든 것이 아름답습니다. 나도 다듬고 생각도 다듬고 환경도 다듬고 시도 써보고 싶어요. 이전에는 이런 생각없이 살았어요.
D	스스로를 알아가는 좋은 도구로 시가 되었습니다. 마음을 시와 노래로 만들어 갈 수 있다면 좋겠다는 꿈을 갖게되었습니다. 지속적인 만남과 기회를 가져가면 좋겠습니다.
E	시를 노래하면서 마음이 풀리고 서로 함께가는 우리네 삶이 아름다워졌습니다.
F	스스로 과거를 되돌아보면서 많은 성찰과 함께 보다는 내일이 열려지리라고 생각합니다.

경작하는 밭을 자신이 마음대로 사용하려하여 부딪치기도 하고 힘들었어요. 하루는 저하가 심어놓은 농작물을 땅주인이 자신이 필요하다고 트랙터로 갈아엎는 것을 보고 깜짝 놀랐어요. (A씨)

시골에 빈 집들이 술하게 많은데 임대도 안되고, 여기 뿐만 아니라 전국 농촌지역에 방치되어 폐기수준의 시골 집들이 무수히 많은데 이걸 조금만 손을 보면 귀농, 귀촌자들이 편하게 생활할 수 있는데 그게 안된다는 거죠. 인구정책과만 만들게 아니고, 관에서 출항인들과 컨택해서 집을 빌려주자 그러면 조금더 쉬울거란 말입니다. (B씨)

농업기술센터를 통해 다양한 영농기술교육을 이수하고 성공적인 귀농을 꿈꿨는데 현실과 괴리감이 컸고, 함께 교육을 받는 수강생들 대다수가 농사규모를 크게 시작해야 한다는 생각이 지배적이었다.

저는 귀농을 목표로 왔습니다. 귀농이 저처럼 호미자루 한 번 안잡아본 사람도 여기와서 하면 되겠지 하고 막연한 생각으로 왔습니다. 오기 전에 경기도농업기술센터에서 농기계교육을 많이 받았습시다. 그걸 받으면 실전에서 잘 될줄 알았는데 여기와서는 적용이 안되는 부분이 많았습니다. 기존에 밭으로 사용하던 곳은 경작에 문제가 없는데 황무지를 개간하려니까 쉽지 않더군요. 여기 지역민도 그렇고 센터에서도 그거 로터리치면 됩니까 그러는데 로터리 치기전에 칩뿌리 같은 경우에는 뿌리를 다 잘라야 되더군요. 교육에 있어 그 과정을 아주 세세하게 설명해주면 좋을 것 같아요. (B씨)

생각처럼 농사가 마음먹은대로 되지 않는게 가장 힘들었어요. 귀농창업자금 2억원 중에서 1억원을 금융지원받아 블루베리 500평을 농사지으며 잘되면 좀더 확장해야지 생각을 했었는데 시간이 흐르면서 처음 계획했던대로 되지 않았어요. 생산량이 표목업자들과 강사들의 얘기처럼 되지 않았고, 작거래가 점차 줄어들어 공판장출회를 하게되니 조소득이 급감하는데 너무 힘들었어요. 그리고 귀농하기 전에 전남농업기술원이나 농업기술센터에서 다양한 교육들을 수강하면서

저처럼 귀농을 준비하는 사람들과 얘기를 나누다보면 '농사는 무조건 크게 지어야돼'라며 넓은 땅을 매입하고 농사지를 준비하는 분들이 많더라구요. 지금와서 생각해보면 크게 벌이지 않길 천만다행이라는 생각이 들어요. (D씨)

4.2.1.2. 지역주민의 어려움

형제, 가족들과 함께 살면서 장사를 하는 자신을 의지하는 가족들과 외상값 재촉을 오롯이 감당해야하는 것 때문에 많이 힘들었다고 하였다.

지방에서 부모님하고 형제들하고 다같이 사는 것이 정을 나누니까 좋기도 하지만 힘든 부분도 많이 있죠. 우리는 장사를 하면 우리 의식속에 장사하는 사람은 돈을 많이 버는줄 알아요. 형제간들이 다 의지를 하고, 해줄 수 있는 이상의 것을 비라고 하는데 다 못해요. 그게 미안하고 그렇죠. 제가 하고있는 건어물 장사가 산 밑에 다랑이는 농사짓는 농부같은 마음이 들었어요. 자기 농토가 있어야 농사를 짓듯이 장사하는 사람은 자본이 있어야하는데 그게 어려웠어요. 그리고 외상값을 주라고 말을 못해요. 우리 아저씨는 그런거는 여자가 하는거라고 전화 좀 해라, 받으라' 그러는데 제가 좀 못해가지고 그냥 오래있다가 거그 부도났다 그러면 말도 안해볼고 폐이고.. (C씨)

4.2.2. 시 치료 프로그램을 통한 심리변화

4.2.2.1. 우울의 변화

우울은 모든 인터뷰 참여자들이 공통으로 느끼는 어려움 중 하나였다. 특히 연고가 없는 귀농인들은 농촌에 나이드신 분들이 대부분이라 교류가 어렵고, 자기 동년배나 마음이 맞는 사람을 만날 수 있는 기회가 거의 없다보니 외로움을 많이 겪었다고 하였다. 지역민의 경우 일찍 어머니를 여의고 편부슬하에 살면서 우울을 겪었고, 귀농한 과수농민의 경우 매년 급감하는 매출에 대출이자와 원금상환에 대한 근심으로 우울을 겪었다고 하였다.

시골에서 내가 살아있다는걸 쉽게 느낄 수 있어야 하는데 맨날 누군기를 만나서 얘기할 데도 없고 그런데서 외로움을 느꼈습시다. 도시에서 살 때는 이렇게 농촌

의 푸른 들녘과 바닷가를 한번씩 보면 힐링이 되는데 막상 여기와서 생활자체가 365일 그냥 농촌에서 삶이 되었을 때는 외로움 뿐만 아니라 스트레스도 많다는 겁니다. 그런데 시 치료 프로그램을 들으면서 사람들과 교감을 나누고 마음의 위안도 얻게 되었습니다. (B씨)

제가 13살 때 엄마를 잃었어요. 옛날에 나 어릴 때 아버지가 다른 부인을 봤는데 그런 아버지 때문에 엄마가 항상 힘들어하시며 슬퍼하시던걸 보고 엄마가 돌아가시고, 그런거 누구한테 말도 못해보고.. 나 속에 그런게 있었어요. 그런데 시 치료 프로그램을 듣고보니 까 조금 생각을 정리한다 그럴까요? 내 마음도 다시 한 번 보게되고.. 옛날에 서러웠던 것이 생각나기도 했지만 이제는 내가 어려서 엄마를 잃었던 그 13살짜리 나를 지금 내가 보낸다... 그렇게 생각했어요. (C씨)

시간이 지나면서 판매 3년이 되는 시기에는 직거래도 60%까지 감소하면서 공판장에 출하했죠. 그러다보니 매출액이 2/3로 툭 떨어졌어요. 잘되서 더 확장해야 하는데 확장은카영 대출금이나 제대로 갚을 수 있을지 막막해지니까 밤에 잠도 잘 오지않고 우울이 찾아왔어요. 자꾸 걱정이 앞서니 마음이 너무 힘들고 그게 반복되나야 고통을 끝내는 길은 멀리 떠나는 길 밖에 없구나하고 생각이 들었어요. 하루는 풍남으로 향하는 해안도로를 달리는데 핸들을 틀어 바닷가로 뛰어들고 싶은 충동도 들어서 깜짝 놀랐어요. 예전에는 푸른 바다가 너무 아름다웠는데 내 마음이 힘들다보니 그런 나쁜 생각이 들더라구요. 그런데 시 치료 프로그램을 같이 듣는 선생님들과 교류를 가지면서 내 마음속에 우울감을 덜어낼 수 있어 좋았습니다. 여러 선생님들과 대화를 나누면서 ‘나 혼자만 힘들게 아니었구나’라는 생각과 함께 그들의 아픔도 알게 되었고, 나의 고통을 직시할 수 있었습니다. 주변에 제 또래의 젊은 사람이 없다보니 고독감때문인지 많이 힘들었는데 시 창작수업을 통해 마음 따뜻한 저보다 인생선배들로부터 좋은 말씀도 듣게되고 그런 시간이 반복되면서 자연스럽게 우울도 사그러든거 같아요. (D씨)

4.2.2.2. 스트레스의 변화

스트레스는 인터뷰 참여자들마다 다른 경향을 보였다. 참여자 개인의 선천적 경향이나 배우자의 영향으로 스트레스를 덜 받는 사람도 있었고, 자신의 성격 때문에 많이 받는 사람도 있었다.

스트레스는 크지 않았어요. 훌륭한 반려자를 옆에 뒤서 항상 대화를 통해 해결해요. 식사후 차를 마시면서 대화를 나누다보니 특별히 스트레스가 있지는 않았어요. 지금처럼 터전이 안잡혀도 아직 인연이 아니구나, 우리가 이 곳에 살 인연이 못되는구나 그렇게 생각하지, 안달한다고 해결되는게 아니니까요. (A씨)

시 수업을 들으면서 시 속에 담긴 아름다운 표현과 내 마음을 대변해주는 글귀들이 좋아서 하루동안 있었던 스트레스가 없어지는 느낌이었어요. 수업이 끝나고 다음날 다시 일상으로 돌아가면 스트레스가 연속되지만 시 치료 프로그램을 듣는 동안은 잠시 잊어버리게되어 너무 좋았어요. (D씨)

4.2.2.3. 자아존중감의 변화

대부분의 인터뷰 참여자들이 자신도 시를 쓸 수 있다는 자신감과 더불어 자기자신의 소중함을 깨닫게 되었다고 하였다.

아름다운 마음을 갖기 위해서라도 시를 써봐야겠다는 생각을 하게되었습니다. 그리고 자나온 나를 돌아보게 되면서 나의 소중함을 느꼈어요. (A씨)

변화가 있죠. 제가 문학에 관심이 많았습니다. 도시에서 직장생활하고 퇴직하기 전까지는 먹고살기 바빠서 잘 몰랐죠. 여기와서 새로운 환경에 접하다보니 그런 감정이 조금씩 솟아나는게 있는데 그걸 발견해가지고는 지금은 글을 써가지고 등단을 한 번 해볼까하는 그런 생각이 들었습니다. (B씨)

마지막에 내 시가 한 편 탄생하게 되면서 자신감이 생겼어요. 그리고 조금 더 욕심내서 시인으로 등단을 해보고싶은 생각도 들었어요(웃음). 정확하게 말로 표현할 수 없지만 시 수업을 통해 주변 환경을 새로운

시각으로 바라보게 되었고, 함께 수업을 듣는 선생님들과 교류를 하면서 내 인생을 다시 한번 돌아보게 되었고 나의 소중함을 느꼈어요. (D씨)

4.2.3. 시 쓰기를 통한 심리변화

4.2.3.1. 우울의 변화

인터뷰 참여자들이 겉으로 표현하지 못하고 속에 눌러담았던 말이 많을 때 자신의 마음이 투영된 시로써 내면에 넘치는 부정적인 것을 배설함으로써 해소하였고 시 창작활동을 통하여 마음의 짐으로부터 자유로워지는 정화를 경험하였다. 그것은 마치 상담에서 내담자가 상담자를 찾아와 힘든 상황을 털어놓음으로써 후련함을 느끼는 것과 비슷하다.

제 생각에 항상 석류있잖아요. 석류를 보면 그래요 저 못난이 석류라고 봐야죠 좋은 것은 탁 터져갖고 자기를 보여주고 있잖아요. 안터진 못난이 석류는 저 속에도 석류알이 다 들어있잖아요. 말을 안하고 있는 나 속에도 그 말을 하지 못하고 눈물도 흘리지 못하고 꺾꺾 눌러놓은 그런 시연들이 다 들어있잖아요. 그런데 시를 쓰면서 말안하고 속에 응어리져있던 그런 나, 어린 나를 보냈다니깐요. 내 마음으로 내가 왜 눈물이 나올까? 어릴 때 엄마가 슬펐던 것이 내가 어른이 돼서 할머니가 됐어도 어렸을 때 엄마 슬펐던걸 봐서 내가 슬플까? 시를 쓰면서 말안하고 속에 응어리져있던 그런 나, 어린 나를 보냈다니깐요. (B씨)

시인님이 매 수업시간마다 시가 아니어도 된다. 한 문장이라도 좋으니까 자신의 마음 속에 있는 말을 끄집어내어 적어보라 하셨어요. 그런데 내 마음을 글로 표현하려는 순간 왠지 나의 치부가 다 드러나는건 아닌가하는 생각에 쉽게 써지지가 않았습시다. 글로 쓰면 다른 사람이 그 글을 읽는다고 생각하니 '니가 무슨 시야?' 이런 생각이 들기도하고, 사람들이 그런 생각으로 나를 쳐다볼 것 같기도 하고해서.. 그러기를 2주일이 지나면서 시를 한 편 써보게 되었는데 시를 써놓고 읽어보니 맘 속에 응어리가 싹 없어지는 느낌이 들더라고요. (D씨)

4.2.3.2. 스트레스의 변화

인터뷰 참여자들이 시 쓰기를 통해 사고의 체계가 점차 변화되면서 과거와 비슷한 상황에서 스트레스 받을 일도 가볍게 넘길 수 있는 마음의 여유도 생기고 통제할 수 있는 감성이 생겼다.

시를 쓰면서 마음의 안정을 조금씩 찾게되니 예전 같으면 스트레스를 받을 상황이 생겨도 요즘은 '뭐, 그럴 수도 있지. 괜히 내가 스트레스 받아봐야 일어난 사건이 뒤집어지는 것도 아닌데 괜히 스트레스 받을 필요없지. 어떻게 해결해야 할까?'하는 생각이 들더라구요. 요즘 시 쓰는 재미에 푹 빠졌습니다. 농장에서 일어나는 일들을 글로써 표현해보게 되네요.(웃음) (D씨)

스트레스를 통제할 수 있는 감성이 생겼습니다. 글을 쓰다보니 내 스스로 해소할 수 있는 감성이 생겼습니다. 그제 문학의 힘이고 문학을 통해서 감정의 정화도 일어나고.. 그리고 직접 시를 쓰게되면서 프로그램을 들었을 때보다 더 효과가 컸습니다. 주변 사물을 봐도 그냥 보이지 않고 시로 옮겨보고 싶은 욕구도 생기더라고요.(웃음) 농촌사람들이 살아가면서 시 정신이 어떡니, 시 세계가 어떡니 무슨 필요가 있습니까? 농촌사람들이 시를 배워서 간단하게 자기 감정을 글로 표현함으로써 감정의 정화를 받을 수 있는 구체적인 프로그램이 만들어지면 좋겠습니다. (B씨)

4.2.3.3. 자아존중감의 변화

인터뷰 참여자들이 시 쓰기를 통해 사고의 변화와 함께 생명의 소중함을 깨닫게 되고, 스스로를 돌아보면서 자신의 소중함도 알게되었다고 하였다.

시를 쓰다보니 내 주변의 사물을 새로운 시각으로 바라보게 되는 것 같아요. 걸가다가 어떤 사물을 바라보았을 때 또는 내 마음 속에 생겨난 어떤 부분을 '이걸 시적으로 어떻게 표현해볼까'하는 생각이 시를 쓰면서 문득 떠오르게 되었어요. 특히 자연을 시로 표현하다보니 생명의 소중함을 느끼게되고 나 자신의 소중함을 알게되고, 나를 돌아보게 되었어요. 이전에

는 머릿 속에 항상 불안과 걱정으로 가득차서 온통 부정적인 생각뿐이었고, 내가 쓸모없는 사람처럼 생각 되었는데 시를 쓰게되면서 그런 부정적인 생각을 다른 생각으로 채우게되니 마음에 변화도 오고 나 자신을 사랑하게 되고 가정 생활도 좋아지게 된거 같아요. 그리고 신기하게도 시가 한 편씩 늘어날때마다 마음의 변화를 구체적으로 말로 설명할 수 없지만 제 마음에 평안이 찾아왔어요. (D씨)

5. 결론 및 제언

이 연구는 시 치료가 농촌 주민의 우울, 스트레스, 자아존중감에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 여러 가지 활동 중 시 치료 프로그램을 통한 시 쓰기로 자신의 마음 속에 있는 생각과 감정을 은유적으로 터놓고 표현하도록 하여 오랫동안 지속되어온 분노를 배출함으로써 자기치유(self-healing) 효과를 마련하고자 질적 연구를 진행하였다. 이 연구의 결과를 통해 도출한 결론은 다음과 같다.

첫째, 농촌생활의 어려움에 있어 귀농인의 경우 농업기술원이나 농업기술센터에서 진행되는 실습을 병용한 다양한 영농교육을 접한 후 농업에 대한 자신감으로 반드시 성공할 수 있고, 해야 한다는 역기능적 사고가 처음 계획했던 것보다 더 큰 규모로 영농을 시작하게 만드는 경우가 발생하면서 영농이후 농업현실과의 괴리감에 많은 어려움을 겪고 있다. 사실 귀농인 교육에서 현실보다는 희망적인 부분을 주로 강조하다보니 다수의 귀농인들이 잘못된 판단을 하게되는 경우가 전국의 농촌현장에서 벌어지고 있다.

박공주 등(2007)은 귀농유형의 하나중 처음부터 농촌생활의 경험 없이 도시에서 출생하고 도시에서 취업생활을 하다가 농촌으로 이주한 유형인 'I형'의 경우 교육수준이 다른 유형보다 상대적으로 높고 이주 전 직업유형도 대부분 전문직 관리직 사무직, 자영업 영업직인 것으로 나타났다. 'I형'은 귀농생활을 비현실적이고 이상적인 전원생활로 접근할 가능성이 높아서 농촌 적응 문제가 발생한다면 그 심각성 및 문제해결의 어려움이 더 크게 지적될 수 있다고 하였다. 또한 정한모(2002)는 귀농인들이 초기에 지역주민들과의 관계에서 그들과의 융화에서 부담이 된다고 하였다. 따라서 귀농인과 지역민간의 인식차이를 좁힐 수 있는 교육과 귀농자들이 농촌에 제대로 적응해나기는데 있어 현실성 있고 구체적인 영농교육이 필요하고, 다수의 귀농자들이 농사규모의 잘못된 판단으로 경제적 어려움을 겪게 될 상황들을 고려한

영농교육이 준비되어야 할 것으로 생각된다.

해가 갈수록 'I형' 유형의 귀농이 많아질 것으로 판단되는데 그들이 귀농생활을 비현실적이고 이상적인 전원생활로 접근할 가능성이 높으므로 현재 진행되고 있는 영농교육을 되짚어볼 필요가 있다. 따라서 무조건적인 희망만 강조하기보다 한국농업의 현실을 제대로 인식시켜주고 농업인 스스로 올바른 판단할 수 있게하는 현실적인 교육마련이 요구된다. 지역민의 경우 형제, 가족 간의 갈등, 여성으로 겪는 차별 등으로 어려움을 겪는 경우가 있었다.

둘째, 시 치료 프로그램을 통한 심리변화중 우울의 변화에서 연고가 없는 귀농인의 경우 농촌에 나이드신 분들이 대부분이라 교류가 어렵고, 자기 동년배나 마음이 맞는 사람과 만날 수 있는 기회가 거의 없다보니 외로움을 많이 겪어왔지만, 시 치료 프로그램으로 주위 사람들과 교감을 통해 마음의 위안을 얻었고, 자기 스스로를 한 번 되돌아보며 생각을 정리하는 귀한 시간이 되었다. 자신도 시를 쓸 수 있다는 자신감과 더불어 자신의 소중함을 느끼게 되었다고 하였다. 지역민의 경우 일찍 어머니를 여의고 편부살하에 살면서 우울을 겪었고, 귀농한 과수농민의 경우 매년 급감하는 매출에 대출이자와 원금상환에 대한 근심으로 우울을 겪었다고 하였다. Gask(2015)는 '취약성이란 어떤 사람이 우울증에 걸릴 위험이 얼마나 높은가 하는 것으로, 가족력과 유전, 어린 시절의 경험 등에 좌우되고 스트레스는 살면서 겪는 다양한 사건들이다. 취약성 요인을 많이 가진 사람일수록 스트레스로 인해 우울증을 일으키기 쉽다.'고 하였다. 결과적으로 취약성 요인을 가진 사람들이 살면서 겪는 다양한 사건들에서 우울증을 겪게 되었으나 함께 수업을 듣는 사람들과 시 치료 프로그램을 통한 정서적 교류로 우울이 감소하게 되었다.

스트레스의 변화에서 인터뷰 참여자 개인의 선천적 경향이나 배우자의 영향으로 스트레스를 덜 받는 사람도 있었고, 자신의 성격 때문에 많이 받는 사람도 있었다. 최정규 등(2011)은 사회적 지지가 낮을수록 스트레스 지수가 높다고 하였는데 아무 연고가 없는 농촌지역으로 귀농·귀촌하는 도시민의 경우 마음이 맞는 사람을 만날 기회가 드물다보니 스트레스를 받을 상황이 많이 발생할 수 있다고 볼 수 있다.

자아존중감의 변화에서 인터뷰 참여자들이 자신도 시를 쓸 수 있다는 자신감과 더불어 자기 자신의 소중함을 깨닫게 되었다고 하였다. 성기일(1999)은 자아존중감이 심리적인 영역에서 매우 중요한 역할을 하는데 개인의 적응 및 건강한 성격발달과 자아실현에 중요한 요소로서 그의 행동, 감정, 동기, 성취 및 인간관계에 이르기까지 폭넓게 영향을 준다고 하였다. 결과적으로 시 치료 프로그램을 통해 타인과의 정서적 교류와 더불어 스스로

를 돌아보는 시간을 가지게 되었고, 시를 써보고 싶은 자신감을 통해 자존감이 높아졌다.

셋째, 시 쓰기를 통한 심리변화 중에서 우울의 변화에서 인터뷰 참여자들이 겉으로 표현하지 못하고 속에 눌러 담았던 말이 많을 때 자신의 마음이 투영된 시로써 내면에 넘치는 부정적인 것을 배설함으로써 해소하였는데, 시 쓰기를 통해 자기가 가지고 있던 이해의 틀을 확장하여 경험을 통합하고 마음의 안정을 얻었음을 알 수 있다. Heninger(1981)에 의하면 시는 강력한 감정의 자연적인 발산이며 오랫동안 지속되어온 분노를 배출하여 마음에 지고 있는 과중한 짐을 털어주며 죄책감이나 창피함을 당하지 않고도 감정을 배출할 수 있는 안전한 방법이라고 하였다. 이성욱(2006)의 연구에 의하면 시 활동 중 시 쓰기를 한 연구 참여자들이 시 읽기를 한 연구 참여자보다 정확에 더 효과적이고 상담자 없이 시와의 상호작용을 통해서 심리적 치유를 체험하는 것으로 밝혀졌다고 하였다. 따라서 직접 시를 쓰면서 감정의 정화와 배출, 자기탐색과정이 촉진되어 자기통제가 가능한 무의식 속에 억압되고 잊혀진 것들을 드러내 자신의 감정과 생각을 다시 경험하게 함으로써 그것들을 통합시키는 과정을 통해 과거의 경험에 새로운 의미를 부여하면서 치유가 된다고 하였다.

스트레스의 변화에서 인터뷰 참여자들이 시 쓰기를 통해 사고의 체계가 점차 변화되면서 과거와 비슷한 상황에서 스트레스를 받을 일도 가볍게 넘길 수 있는 마음의 여유도 생기고 통제할 수 있는 감성이 생겼다. 김혜경, & 조현춘(2010)은 시 치료 프로그램 참여자들이 자신들의 담화를 담은 시 쓰기를 통해 스스로를 대견해하고 놀라워했는데, 이러한 자신에 대한 긍정적 평가가 스트레스 감소에 영향을 줬다고 하였다.

자존감의 변화에서 인터뷰 참여자들이 시 쓰기를 통해 사고의 변화와 함께 생명의 소중함을 깨닫게 되고, 스스로를 돌아보면서 자신의 소중함도 알게 되었다고 하였다. 최소영(2006)은 자기를 비난하고 자책하는 부정적이고 비합리적 사고를 시 쓰기를 통해 긍정적이고 합리적인 사고를 새롭게 가질 수 있다고 하였고, 이지영(2009)은 시 치료 프로그램이 자존감을 향상시키고 프로그램이 끝난 이후에도 지속된다고 하였다. 이효봉(2013)은 프로그램 참여자들이 시 활동을 통해 자기 내면의 상처가 치유되는 것을 경험하였고, 분노의 감정이 줄어들고 차분한 마음으로 자신을 돌아보게 되었다고 하였다.

시 치료의 궁극적인 목표는 자신의 마음속 깊은 곳에 묻어둔 상처받은 사연들을 글로 표현함으로써 건강에 해로운 것을 물리적 또는 심리적 배설을 통해 지친 심신을 위로받고 마음이 맑아지고 힘을 얻는 것에 있다. 그러므로 농촌주민들이 시 치료 프

그램을 통한 시 쓰기로 자기치유효과를 터득함으로써 파생되는 그들의 안정적인 농촌정착으로 농촌소멸을 막고 지속가능한 농촌 사회를 마련하는 계기가 될 것으로 생각된다.

이 연구의 연구결과의 활용 및 후속연구를 위한 시사점 및 제언은 다음과 같다. 첫째, 농촌주민의 우울을 감소시키기 위한 일환으로 농촌사회의 시 치료 프로그램 도입이다. 연고 없는 지역으로 살기위해 오는 내성적인 성향을 가진 귀농·귀촌인의 경우 지역민들과의 사회문화적 가치관 차이로 쉽게 적응하지 못하고 마음이 맞는 사람을 만날 수 있는 기회가 거의 없다보니 외로움과 고독감을 겪는 상황이 많이 있다. 또한 I형 유형 귀농의 경우 비현실적이고 이상적인 전원생활로 접근할 가능성이 높아 농촌적응에 문제가 발생할 수 있으므로 문제해결에 도움을 줄 수 있을 것이다. 박덕병, 조영숙, & 이민수(2006)는 농촌 주민의 지역사회 만족을 결정하는 주요한 요인으로 여가시설과 교육 프로그램에 대한 서비스를 시급히 개선해야한다고 주장하였다. 따라서 시 치료 프로그램을 통해 사람들과 교감을 나누고 주변 사람들과의 사회적 지지를 통해 위로받고 심신의 안정을 되찾아 농촌사회에 잘 적응할 수 있도록 함으로써 농촌 정착에 도움을 준다면 지속가능한 농촌사회 마련에 기여할 것이다.

둘째, 시 치료 프로그램의 확대시행이다. 전미래(2017)는 시 치료 집단상담 프로그램이 초등학생의 정서조절능력 향상에 유의한 효과가 있다고 하였고, 이계선(2009)은 시 치료 프로그램이 중학생의 정서지능을 증진시키는데 효과가 있다고 하였다. 전국의 초·중등학교 재학중인 다문화 학생수가 147,378명으로 전년대비 10,153명(7.4%) 증가하였고 2012년(46,954명) 조사 이후 매년 증가추세에 있다(교육부, 2020). 그러므로 다문화가정의 조기정착과 사회통합의 해결방안으로 다문화가정 이동들이 성장하면서 겪는 정체성, 대인관계 형성의 문제점들을 시 치료 프로그램을 통해 치료효과를 검증할 필요가 있다.

셋째, 다양한 치유농업 프로그램 개발의 차원에서 시 치료 프로그램을 치유농업에 활용할 수 있는 새로운 모델개발이다. 앞선 연구결과를 바탕으로 기존 치유농업 프로그램으로의 다양한 접근을 위해 다양한 치유활동(Sempik et al, 2010)과 시 치료 프로그램을 병용하여 다양한 내담자의 치료효과를 높일 수 있는 프로그램으로 다양한 후속연구가 필요할 것으로 생각한다. 치유농업은 국민의 건강 회복 및 유지, 증진을 도모하기 위하여 이용되는 다양한 농업·농촌자원의 활용과 이와 관련한 활동을 통해 사회적 또는 경제적 부가가치를 창출하는 산업으로 보다 인간의 내면 세계를 이해하고 접근해야 비로소 완전해질 것으로 생각된다. 따라서 기존의 단일적인 치유활동만으로 치유농업을 접근하기에

는 확장성 부분에서 다소 부족하다는 판단이다. Pennebaker, & Evans(2014)에 의하면 표현적 글쓰기가 감정적 통제를 증가시키기 때문에 두뇌와 면역체계에 핵심적인 역할을 할 수 있으며 감정적인 주제에 대한 글쓰기를 하고 난 후 즉시 사람들의 혈압과 심장박동수가 떨어지는 것 또한 입증되었다고 한다. 그러므로 시 치료 프로그램을 통한 시 쓰기로 자기가 가지고 있던 이해의 틀을 확장하여 경험을 통합하고, 내면에 넘치는 부정적인 것을 배설함으로써 마음의 안정을 얻을 수 있다. 따라서 주간의 다양한 치유농업활동과 야간에 다양한 글쓰기중 시 쓰기를 병용한다면 부정적인 심리로 고통을 받고 있는 농촌 주민의 치유효과를 높여줄 것으로 판단된다.

넷째, 시 치료 프로그램을 통한 시 쓰기가 농촌 주민의 경제적 문제를 해결할 수는 없지만 심리적으로 긍정적인 효과를 살펴본다면 ①시 쓰기를 통해 부정적 사고를 긍정적 사고로 전환시켜 우울과 스트레스를 감소시키고 자아존중감을 높여주는 효과가 있고, ②우울로 야기되는 공격성향과 자살충동을 시 치료 프로그램으로 연결된 긍정적 인간관계를 통해 차츰 감소시켜 보다 안정적인 농촌생활을 영위할 수 있도록 도움을 줄 수 있다.

참고 문헌

- 강원국, 이현아, 김현주, & 김옥진. (2017). 곤충을 활용한 심리치유에 관한 고찰. *한국동물매개심리치료학회지*, 6(1), 17-21.
- 권성훈. (2009). 한국 현대시에 나타난 치유성 연구. 경기대학교 대학원 박사학위논문.
- 권석만. (2013). *현대 이상심리학* (2판). 서울: 학지사.
- 권철숙. (1992). 한국의 농촌가족 스트레스에 관한 연구. 성균관대학교 대학원 석사학위논문.
- 교육부. (2020). *2020년 다문화가정 학생 현황* 세종: 교육부.
- 김도환. (2001). 노인이 지각한 가족지지, 자아존중감 및 우울과의 관계연구. *노인복지연구*, 13, 113-144.
- 김성일, & 정용철. (2001). 청소년의 우울성향과 가정환경과의 관계. *한국청소년 연구*, 12(1), 5-27.
- 김정규. (1995). *게슈탈트 심리치료* 서울: 학지사.
- 김재순, & 최외선. (2012). 중년기 여성의 우울감소와 자존감 향상을 위한 만다라 중심 미술치료사례연구. *미술치료 연구*, 19(4), 937-961. doi:10.35594/kata.2012.19.4.010
- 김종주, & 이경수. (1986). 시 치료 과정에서 관찰되는 정신역동에 관한 고찰. *원광의료과학*, 2(2), 221-232.
- 김태완, & 윤상용. (2015). 빈곤과 우울감간의 관계: 도농 비교를 중심으로. *농촌경제*, 38(2), 147-171.
- 김현숙, 유수정, & 한규량. (2003). 지역사회 여성 노인이 인지기능, 신체적 건강, 자아존중감 및 사회적 지지와 우울간의 관계. *노인간호학회지*, 4(2), 56-73.
- 김혜경, & 조현춘. (2010). 시치료 프로그램이 주부들의 스트레스와 스트레스 대처방식에 미치는 영향. *대한문학치료연구*, 1(1), 85-107.
- 김희영. (2013). 마을 공동정원 조성과 원예활동이 농촌 주민의 삶의 질에 미치는 영향. 충남대학교 대학원 박사학위논문.
- 민순, 장숙희, & 박재경. (2001). 노인의 우울과 자아존중감과의 관계 연구. *노인간호학회지*, 3(2), 145-145.
- 박공주, 김양희, & 박정윤. (2007). 은퇴 후 귀농인의 이주준비 및 농촌 적응과정 실태에 관한 연구. *대한가정학회지*, 45(1), 9-21.
- 박덕병, 조영숙, & 이민수. (2006). 농업인의 농촌지역사회 만족 결정요인. *농업교육과 인적자원개발*, 38(3), 49-74.
- 박선아, & 이명우. (2016). 시 치료 프로그램이 중년기 여성의 우울 감소에 미치는 영향. *임상사회사업연구*, 13(1), 19-36.
- 박현숙. (1993). 집단인지요법이 노인이 우울, 자아존중감, 고독감에 미치는 효과. 경북대학교 대학원 박사학위논문.
- 변학수. (2005). *문학치료* 서울: (주)학지사.
- 성기월. (1999). 노인의 인지기능, 자아존중감과 우울정도. *간호학회지*, 27(1), 34-46.
- 양순미, & 임춘식. (2006). 농촌노인들의 자살생각에 미치는 우울의 효과. *노인복지연구*, 32, 377-396
- 이계선. (2009). 시치료 프로그램이 중학생의 정서지능에 미치는 효과. 부경대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이상희. (2009). 시 창작 교육 연구의 비판적 고찰 및 시 창작 교육의 방향. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 이성옥. (2006). 시 활동 경험의 심리적 치유과정 분석. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이정애, & 정향균. (1993). 농촌지역 노인들의 우울 및 인지기능장애에 관한 연구. *예방의학회지*, 26(3), 412-429.
- 이지영. (2009). 발달적 시치료 집단프로그램이 중학생의 자기존중감과 자기효능감에 미치는 효과. 경북대학교 대학원 문학치료학 석사학위논문.
- 이효봉. (2013). 시치료가 중년 남성의 심리적 안정에 미치는 영향. 고려대학교 인문정보대학원 석사학위논문.
- 전미래. (2017). 초등학교의 정서조절능력 향상을 위한

- 시치료 집단상담 프로그램 개발. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
30. 정한모. (2002). 귀농인의 농촌생활과 영농정착 과정에 관한 문화기술적 연구. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
 31. 최애나. (2020). 음악치료가 중년 여성의 우울, 스트레스, 자아탄력성에 미치는 영향. *예술심리치료연구*, 16(4), 103-120. doi:10.32451/KJOAPS.2020.16.4.103
 32. 최소영. (2006). 치료적 시문학 교육이 청소년의 정신건강에 미치는 영향 연구. *문학교육학*, 20, 297-342.
 33. 최소영. (2012). 신경증과 정신병의 증상완화 및 주체화 촉진을 위한 정신분석적 시치료 연구. 경북대학교 대학원 박사학위논문.
 34. 최정규, 김윤아, 김소희, 김성한, 박종구, 고상백, et al. (2011). 일부 농촌주민에서 사회적 지지가 스트레스에 미치는 영향. *보건교육·건강증진학회지*, 28, 103-113.
 35. 한국심리학회. (2006). *현대심리학의 이해*. 서울: 학문사.
 36. 홍문표. (2002). *시창작원리*. 서울: 창조문학사.
 37. 현윤이. (1992). 정신과 환자에 대한 시치료 활용에 관한 연구. 숭실대학교 대학원 석사학위논문.
 38. Baumeister, R. F. (1998). Belongingness and temporal bracketing in personal accounts of changes in self-esteem. *Journal of Research in Personality*, 32(2), 222-235. doi.org/10.1006/jrpe.1998.2218
 39. Blanton, S. (2012). *The healing power of poetry*. Whitefish, MT: Literary Licensing, LLC.
 40. Branden, N. (1992). *The power of self-esteem: An inspiring look at our most important psychological resource*. Deerfield Beach, FL: Health Communication Inc.
 41. Coffey, A. R. (1995). *Sibling-Bbreaved adolescents: An exploratory study*. Unpublished doctoral dissertation, The State University of New Jersey.
 42. Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Freeman & Co.
 43. Coopersmith, S. (1982). *Coopersmith self-esteem inventoried*. Palo Alto, CA. Science and Behavior Books.
 44. Furman, R. (2003). Poetry therapy and existential practice. *The Arts in Psychotherapy*, 30(4), 195-200. doi.org/10.1016/S0197-4556(03)00052-2
 45. Gask, L. (2015). *The other side of silence: A psychiatrist's memoir of depression*. Chichester, West Sussex: Summersdale Publishers LTD.
 46. Gilmore, J. V. (1974). *The productive personality*. San Francisco, CA: Albion.
 47. Hayles, J. M. (2003). *Racial identity, self-esteem, and job satisfaction among black female corporate managers and executives*. Unpublished doctoral dissertation, Columbia University.
 48. Heninger, O. E. (1981). Poetry therapy. In S. Arieti (Ed.), *American handbook of psychiatry* (pp. 553-563). New York: Basic Books.
 49. Holstein, J. A., & Gubrium, J. F. (1995). *The active interview*. Thousand Oaks, CA: Sage.
 50. Mazza, N. (1999). *Poetry therapy: Interface of the arts and psychology*. Boca Raton, FL: CRC Press.
 51. Pennebaker, J. W., & Evans, J. F. (2014). *Expressive writing: Words that heal*. Enumclaw, WA: Idyll Arbor Inc.
 52. Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self image*. New York: Princeton University Press.
 53. Selye, H. (1976). *Stress in health and disease*. Boston, MA: Butterworths.
 54. Sempik, J., Hine, R., & Wilcox, D. (2010). *Green care: A conceptual framework. A report of the working group on the health benefits of green care*. Loughborough, England: Loughborough University.
 55. Smith, M. A. (2000). The use of poetry therapy in the treatment of an adolescent with borderline personality disorder: A case study. *Journal of Poetry Therapy*, 14(1), 3-14. doi:10.1023/A:1007838423678
 56. Taft, L. B. (1985). Self-esteem in later life: A nursing perceptive. *Advanced Nursing Science*, 8(1), 77-84. doi:10.1097/00012272-198510000-00009
 57. Ulrich-Lai, Y. M., & Herman, J. P. (2009). Neural regulation of endocrine and autonomic stress responses. *Nature Reviews Neuroscience*, 10, 397-409. doi.org/10.1038/nrn2647

Received 26 June 2021; Revised 28 August 2021; Accepted 14 September 2021

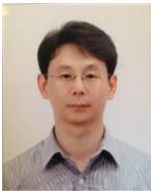


Mr. Young-Do Shim is a Doctoral Candidate at the department of Agricultural Industry Economic Education at Suncheon National University, South Korea. His research interests in green care. He is currently a member of the Goheung Writers Association.

Address: (57922) Department of Agricultural Economics Education, College of Education, Suncheon National University, 255, Jungang-ro, Suncheon-si, Jeollanam-do, South Korea

E-mail: ydshim@scnu.ac.kr

phone:



Mr. Hyun Kim is a Representative of Paqad which is an organization for human resource development. He majored in Psychology, and Business Administration. He researches in human, society, and environment and helps entrepreneurs to do theirs businesses well.

Address: (34168) Room 1218, Hanjin Officetel, 31 Daehak-ro, Yuseong-gu, Daejeon, South Korea

E-mail: paqad@hanmail.net

phone:



Dr. Dae-Koo Kang is a Professor at the Department of Agricultural Education at Suncheon National University, South Korea. His research interests in agricultural education, human resource development in rural areas, policies and practices, and green care.

Address: (57922) Department of Agricultural Education, College of Education, Suncheon National University, 255, Jungang-ro, Suncheon-si, Jeollanam-do, South Korea

E-mail: kang@scnu.ac.kr

phone: 82-61-750-3355