

치유농업 프로그램이 경도인지장애 향상에 미치는 영향

최은영*, 정태열**

*경북대학교 대학원 조경학과 박사과정, **경북대학교 조경학과 부교수

1. 서론

코로나-19시대를 살아가면서 좁아진 행동반경과 늘어나는 재택근무, 단체보다는 개인 중심으로 변화해 가는 사회 속에서 정신적 스트레스, 우울감 해소, 신체적 피로, 질병 등을 치유하기 위해서 원예요법, 치유농업, 산림치유 등 자연을 매개로 하여 행해지는 치유요법을 찾는 일이 많아졌다. 그중 치유농업은 유럽이나 미국 등의 선진국들에서는 많이 활성화되어 있으며 다양한 대상자들을 상대로 신체적, 정신적 치유는 물론 직업, 재활까지 활동 범위가 아주 다양하다(한국·네덜란드 치유농업 총서, 2021, 농촌진흥청 국립원예특작과학원).

장혜숙(2019)은 치유농업 활동 프로그램에 따른 실버 세대의 심리·생리적 변화를 알아보기 위해서 평균나이 77세 노인 남녀 총 20명을 대상으로 치유농업을 실시한 결과, 치유농업 프로그램이 긍정적으로 활용할 수 있는 가능성이 높음을 확인하였으며, 정순진(2020)은 텃밭 정원을 조성하여 19회기 치유농업 프로그램 활동을 65세 이상 20명에게 적용하여 노인들의 삶의 질 향상과 더불어 건강 증진에도 기여할 수 있다고 하였다. 하지만, 우리나라는 2021년 농촌진흥청에서 처음으로 각 지역별 치유농업사 양성기관을 지정하여 치유농업사를 양성하는 과정을 만들고, 농촌 활성화를 위해 노력하고 있으나, 국민의 인식, 치유농업 프로그램 개발, 치유농장의 활성화 등은 아직도 부족한 현실이다.

이에 본 연구에서는 치유농업 프로그램에 대한 효과를 검증하기 위해 경도인지장애 진단을 받은 노인을 대상으로 치유농업 프로그램이 인지력과 우울감, 스트레스에 어떤 영향이 미치는지 알아보고, 치유농업 프로그램을 시행하면서 관찰조사를 통하여 대상자의 행동 및 정서의 변화를 알아보고자 하는데 목적을 두고 있다.

2. 연구 범위 및 방법

본 연구는 상주치매안심센터와 상주 모동에 위치한 토닥토닥 들꽃마을 치유농장에서 진행하였다. 연구 대상자는 상주에 거주하고 상주치매안심센터를 이용하는 노인을 상대로 인지 선별검사(CIST)를 시행하여 경도인지장애 진단을 받은 노인 6명을 대상으로 하였다. 치유농업 프로그램 실시 기간은 2021년 6월 10일부터 2021년 8월 12일 매주 목요일 10시 1시간씩 총 8회 실시하였다. 프로그램 실시 기간 중 코로나-19 환자가 발생하여 2주간 프로그램 활동이 중단되어 총 10주 동안 8회기가 진행되었다.

경도인지장애의 특성과 코로나-19로 인해 대상자를 소수로 제한하여 정량적 분석과 정성적 분석을 하였다. 정량적 분석방법으로는 인지력 평가영역으로 지남력, 주의력, 시공간기능, 집행기능, 기억력, 언어기능으로 구성된 인지 선별검사를 하였다. 우울 척도는 한국형 노인 우울척도 단축형을 사용하였으며, 스트레스 척도는 지각된 스트레스 척도(PSS)를 사용하였다. 정성적 분석 방법은 행동 변화와 정서 변화로 크게 두 가지로 분류하였으며, 행동 변화는 대상자들의 참여도, 활동 수행 정도, 자세 및 동작 변화, 기억력을 세부 항목으로 분류하였고, 정서 변화에서는 의사소통, 대인관계, 얼굴표정, 감정표현을 세부 항목으로 분류하여 관찰하였다.

3. 결과 및 고찰

3.1 정량적 분석 결과

인지력 평가영역 6가지 변화의 결과를 토대로 치유농업 프로그램 활동 전과 후를 비교해보면 대상자 이00(여/79)은 총점 10점에서 16점으로 6점이 증가하였고, 김00(여/78)은 총점 20점에서 21점으로 1점 증가, 홍00(여/77)은 총점 12점에서 20점으로 8점이 증가, 황00(여/74)은 총점 18점에서 20점으로 2점이 증가하였다. 반면, 김00(여/75)은 총점 15점에서 14점으로 1점 감소, 최00(남/80)은 총점 26점에서 18점으로 8점이 감소하였다. 따라서, 인지력 향상에 큰 영향을 주지는 않았지만 전반적으로 긍정적인 영향을 미쳤다고 판단된다.

우울감의 변화는 치유농업 프로그램 활동 전 우울 점수 총점이 44점에서, 활동 후 우울 점수 총점 40점으로 4점이 감소하였고, 스트레스 변화는 치유농업 프로그램 활동 전 점수가 총점 102점에서, 활동 후 점수 총점 91점으로 11점이 감소되어 나타났다. 특히, 대상자 중에서 황00(여/74)은 인지력과 우울감, 스트레스 변화에서 전체적으로 치유농업 프로그램 효과가 높게 나타났다.

3.2 정성적 분석 결과

행동 변화를 보면 대상자들이 치유농업 프로그램 활동 초반에는 진행자의 언어적, 행동적 지시에 의해서 수동적으로 진행되었다면, 후반에 회기가 거듭

될수록 자발적으로 참여하거나 도구를 스스로 사용하고 프로그램 활동에서 제일 기억에 남는 것을 이야기하기도 하는 등 능동적 활동으로 변화하였다. 따라서, 치유농업 프로그램은 행동변화가 자발적 참여와 능동적 활동으로 변했다고 할 수 있다. 정서 변화를 보면 치유농업 프로그램 활동 초반에는 서로가 데면데면하며 본인의 작품에만 관심을 가졌지만, 후반에 회기가 거듭될수록 다육식물에 대해서 먼저 물어보기도 하고, 진행자의 요구도 잘 이해하였다. 서로의 작품을 보고 칭찬해주며 공감대를 형성하였고, 작품이 완성될 때마다 소감을 이야기하며, 작품을 들고 사진을 찍어달라고 먼저 요구하는 등 성취감과 자신감이 향상되는 것을 볼 수 있었다. 또한, 무표정한 얼굴에서 밝은 표정으로 변화하였고, ‘안 이쁘다’, ‘힘들다’, ‘치매가 걸릴 것 같다’ 등의 부정적인 감정표현에서 치유농업 프로그램이 중반으로 들어서면서부터 ‘내 것이 제일 이쁘고 좋다’, ‘재밌다’며 긍정적으로 변화하였다. 따라서, 치유농업 프로그램은 정서변화가 긍정적으로 변했다고 할 수 있다.

4. 결론

경도인지장애 진단을 받은 노인들에게 치유농업 프로그램을 적용하였을 때 정량적 분석에서 인지력과 우울감, 스트레스 변화에 긍정적인 영향을 미쳤으며, 정성적 분석에서는 성취감과 자신감이 두드러지게 많이 향상되었다.

본 연구 결과를 종합적으로 보면 치유정원을 산책하고 가꾸며, 살아있는 식물로 다양한 활동을 하는 치유농업 프로그램은 인지기능 향상, 우울, 스트레스 감소에 효과적이며 행동 및 정서 변화에도 긍정적 영향을 미쳤다고 할 수 있다.

참고문헌

1. 농촌진흥청 국립원예특작과학원(2021) 한국·네덜란드 치유농업 총서.
2. Jang, H. S., E. Yoo, G. M. Gim, S. J. Jeong and J. S. Kim(2019) National Institute of Horticultural and Herbal Science 2019. 10: 174.
3. Jeong, S. J., E. H. Yoo, J. S. Kim and H. S. Jang(2020) Effect of the garden-focused agro-healing program on the prevention of living habitual diseases in silver generation. National Institute of Horticultural and Herbal Science 2020. 11: 188.