

숲에서 치유를 경험한 사람들의 심리현상 분석^{1a}

오경희^{2*} · 김동준³ · 연평식²

A Psychological Phenomena Analysis of People who have experienced Healing in the Forest^{1a}

Kyung-Hee Oh^{2*}, Dong-Jun Kim³, Pyung-Sik Yeoun²

요 약

본 연구는 숲에서 치유를 경험한 사람들의 체험수기 115편을 질적 분석하여, 숲 치유로 나타나는 핵심 심리현상과 치유의 과정을 추적하기 위하여 수행되었다. 숲 치유 과정에서 경험하는 핵심 심리현상은 <행복감> <편안함> <깨달음>의 순이었으며, 숲 치유의 과정은 <정서적 변화>를 먼저 경험한 후에 <인지적 변화>와 <행동의 변화>로 이어지는 경향을 나타내었다. 숲에서의 치유단계는 시간의 흐름에 따라 <자극단계> <수용단계> <정화단계> <통찰단계> <채움단계> <변화단계>의 6단계 과정을 거쳤으며, 이러한 과정은 <자연과의 교감> <자신과의 교감> <세상과의 소통>이라는 기제를 통해 치유가 진전되는 것으로 확인되었다. 기존의 연구는 주로 집단프로그램에 의한 비교 연구와 체험 후의 일시적 상태의 측정으로 결과를 도출하여 효과의 지속성이나 심리적 변화 과정을 검증할 수 없는 한계가 존재하였다. 본 연구는 기존의 양적 연구의 한계를 보완하여 개인적 심리현상과 치유과정 등을 통합적으로 이해할 수 있는 방법을 제안하였으며, 연구 결과가 산림치유의 메커니즘을 밝히고 산림치유 프로그램 개발이나 실행에 기초자료로 활용될 수 있을 것으로 기대한다.

주요어: 산림치유, 정서, 인지, 행동, 질적연구

ABSTRACT

This study was performed to investigate main psychological phenomena and healing process through qualitative analysis on the 115 handwriting healing experience in the forest. Main psychological phenomena experienced in the forest were important in order happiness, comfort, and understanding. The process of healing in the forest was first characterized by emotional changes, and was led to cognitive changes and behavioral changes. Healing stage of the forest has followed with six steps of stimulus, accommodating, purification, insight, filling, and change. This process was associated with nature sympathetic, rapport with oneself, and with the world. Previous studies, which were focused on the measurement of transient state after the comparative study between control and experimental groups, could not verify the continuity and process of psychological healing. this study suggests a new approach to understand the subjective psychological phenomena and healing processes in the forest, and will be a basis for developing and performing of forest healing program.

1 접수 2016년 2월 16일, 수정 (1차: 2016년 3월 31일, 2차: 2016년 4월 7일), 게재확정 2016년 4월 8일

Received 16 February 2016; Revised (1st: 31 March 2016, 2nd: 7 April 2016); Accepted 8 April 2016

2 충북대학교 대학원 산림치유학과 Forest Science, Chungbuk National Univ., Cheongju 28644, Korea

3 충북대학교 대학원 산림학과 Forest Science, Chungbuk National Univ., Cheongju 28644, Korea(kdj63@chungbuk.ac.kr)

a 이 논문은 충북대 'BK21 플러스 산림치유특화전문인재양성사업단' 지원으로 연구되었음.

* 교신저자 Corresponding author: E-mail: okh7864@daum.net

KEY WORDS: FOREST THERAPY, EMOTIONAL, COGNITIVE, BEHAVIORAL, QUALITATIVE RESECRCH

서 론

물질문명이 발달할수록 자연과 멀어진 현대인들은 스트레스와 우울증 등의 정신적 질환으로 시달리고 있다. 스트레스로 인해 면역력이 떨어지고 자기치유능력이 저하되면 컨디션 저하, 우울, 불안, 초조, 공포와 중독 등 심신의 질병으로 발전하게 된다(Lazarus *et al.*, 1984). 또한 만성적인 스트레스는 두통, 천식, 요통, 소화불량, 관절염, 근육의 긴장 등과 같은 증상을 유발한다(Corey, 2000). 한편 스트레스에 영향을 미치는 것은 객관적인 외부환경이 아니라 개인의 주관적인 심리와 더 관련이 있다는 사실이 알려짐으로서 심리적 중요성이 더욱 강조되어지고 있다. 심리학자 Rogers (1942)는 심리적으로 다양한 문제를 가지고 있는 사람들을 도와주는 방법은 크게 환경치료와 직접치료 두 가지로 나눌 수 있다고 한다. 환경치료란 물리적, 사회적으로 환경을 조작함으로써 문제를 가지고 있는 사람을 치료하는 것이며, 직접치료는 적응을 못하는 사람에게 자신이 처해 있는 상황과 보다 더 만족스러운 관계를 맺어갈 수 있도록 도와주는 노력 즉 상담, 심리치료, 각종 표현치료 등을 말한다. 이런 차원에서 숲은 환경의 변화와 개인의 변화, 이 두 가지 역할을 하는 심리치료의 장소로 적합한 곳이라 할 수 있다. 심리학자들이 말하는 적극적 스트레스의 극복방법으로 가장 많이 언급되는 것이 환경의 변화이며, 그중에서도 숲이 스트레스를 완화하고 심리적 정신적 육체적 건강에 강력한 치유와 빠른 회복 또는 예방효과를 준다는 논의들이 지속적으로 있어 왔다(Ulrich, 1984; Kaplan, 1984; Ohtsuka *et al.*, 1998; Hartig *et al.*, 1997, Hartig *et al.*, 2003; Morita *et al.*, 2007; Park *et al.*, 2010; Qing Li, 2010). Ulrich(1984)의 심리-진화이론(Psycho-Evolutionary Theory)에 의하면 인간은 자연환경 속에서 진화해왔고 도시 환경보다 자연환경에 생리적으로 심리적으로 적응되어 있어 도시 환경보다 자연환경에 노출되었을 때 스트레스 복구가 빠르다고 했다. 또한 Kaplan(1989)의 주의회복이론(ART)에 의하면 인간의 주의집중은 한계가 있어 도시환경에서 쉽게 피로를 느끼고 자연환경을 접할 때 스트레스와 피로가 해소되고 주의력이 회복된다고 한다. 위 두 가지 이론의 회복 효과는 다양한 연구들을 통해 검증되고 있다. 도시보다 자연환경에 노출되었을 때 스트레스 복구가 빠르고 완전하게 나타났으며(Ulrich *et al.*, 1991), 정신적 피로로부터 원기를 회복시키고(Rita Berto, 2005), 스트레스 감소와 심리사회적인 스트

레스 관련 질병의 위험을 감소시키고 우울, 불안, 적의, 공격성과 부정적 감정이 줄어들고 긍정적 감정이 증가했음을 보고했다(Shin *et al.*, 2007; Yeoun, 2007; Mayer *et al.*, 2008; Kuo *et al.*, 2001; Tsunetsugu *et al.*, 2010). 숲은 특히 만성 스트레스에 효과가 있으며 그중 급성 감정과 관련하여 효과가 있으며(Morita 2007), Hartig(2007)는 반복적인 회복 경험이 일상생활에서 누적효과를 나타내어 일상에서 집중할 수 있도록 해준다고 하였다. 이외에도 숲은 집중력 향상(Taylor *et al.*, 2001), 문제해결 능력 (Mayer *et al.*, 2008), 학대와 전쟁 등으로 인한 트라우마의 영향을 극복하고(Arai *et al.*, 2008), 자기의 삶을 컨트롤하고 통제할 수 있는 효율성 향상(Kuo. F. E. 2001), 자아실현 증진(Shin, 1993)에 효과가 있음이 보고되었다. Shin과 Oh(1996)의 ‘산림 프로그램 참여 경험이 우울증 수준에 미치는 영향’에 관한 연구에서 숲체험이 우울증을 감소하였다고 보고하였으며, Kim 등(2009)은 산림환경이 치료중인 우울증 환자들의 기능회복과 재발방지에 긍정적 역할을 하였음을 확인하였고, Woo 등(2012)은 산림환경을 활용한 산림치유 프로그램을 외래 치료중인 우울증 환자들에게 적용했을 때 우울증상 개선과 삶의 질에서 긍정적 변화가 있었다고 보고하는 등 꾸준한 연구가 진행되고 있다. 이상의 선행 연구 결과로 볼 때 숲은 심신의 질병을 치료하는 수준을 넘어서 심리적, 정신적으로 성숙하게 하고 스트레스 해소 및 삶의 활력과 행복감을 주는 장소라 할 수 있다. 그러나 이러한 숲의 긍정적 기능에도 불구하고 대부분의 선행연구들은 주로 집단프로그램에 의한 비교 연구와 체험 후의 일시적 상태의 측정으로 인한 결과에 불과하여 그 지속성이나 개인적 변화 과정을 검증할 수 없음이 연구의 한계였다. 또한 기존의 연구들은 숲의 어떤 요소가 어떻게 작용하여 치유에 이르게 되는지 숲에서의 치유과정을 충분히 다루지 못하고 있으며 무엇보다도 개인적이고 주관적인 심리현상과 심리적 치유와 관련된 요소들을 명확하게 밝히지 못하고 있어 이러한 요인들에 대한 연구가 필요시 되고 있다. 심리치유와 관련된 영역에서는 효과적인 치료를 위하여 다양한 이론과 여러 가지 심리치유 단계와 모형들이 제시되고 있으나 아직까지 산림치유 분야에서는 숲의 치유단계나 이론적 모형에 관한 연구가 보고되지 않고 있다. 따라서 숲에서의 살아 있는 경험과 치유과정을 통합적으로 이해하기 위해서는 경험적 자료에 근거한 다양한 사례연구가 요구되어지고 있다. 그러므로 본 연구는 숲에서 치유를 경험한 사람들이 숲에서 어떤 현상을 경험하는지 알아보고 어떤 요소가 어떻게 작용하여

치유에 이르게 되는지 그 과정을 알아보려고 한다.

본 연구는 숲에서 치유된 사람들의 살아 있는 경험을 이해하고 이들이 체험한 치유과정과 방식에 대한 이론적 모형을 만들기 위한 예비적 연구로서, 숲에서 치유를 경험한 사람들의 수기 진술문을 토대로 산림치유 매커니즘에 대한 이론적 근거와 정보를 제공하고자 한다.

이에 본 연구에서는 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 체험자들이 숲을 통해 경험하는 핵심 심리현상은 무엇인가?

둘째, 숲에서의 치유현상은 어떤 과정과 단계를 거쳐 이루어지는가?

셋째, 치유과정에서 주요하게 작용하는 숲의 요소들은 무엇인가?

연구방법

1. 연구대상자

연구대상은 2014년 산림청 녹색사업단의 산림치유 체험 수기 115편을 대상으로 하였다.

2. 분석 방법

본 연구 자료에 대한 분석은 대상자의 특성을 파악하기 위해 수집된 수기사례 115편에 제시된 성별과 연령, 대상자의 질병의 증세 등을 분류하여 수치화하였다. 수집된 자료에 대해서는 질적 연구를 위해 근거이론(grounded theory) 연구방법론을 활용하여 Strauss & Corbin (1998)이 제안한 방법에 따라 진행되었다. 진행순서는 첫째, 수기내용의 의미를 발견하기 위해 내용을 반복적으로 읽으면서 줄단위 분석법인 개방코딩(open coding)을 실시하여 문장과 구절에서 치유주제를 도출한 후 의미가 상호 유사한 주제끼리 묶어서 125개의 치유 개념을 도출하였다. 둘째, 개방코딩을 통해 수집된 치유 개념을 시간의 흐름과 상호작용 순서에 따라 6개의 하위범주(자극, 수용, 정화, 통찰, 채움, 변화)와 3개의 상위범주(정서, 인지, 행동)로 재구조화하였다.

결과 및 고찰

1. 대상자 분석

1) 대상자 일반 특성

체험 대상자를 분석한 결과, 남자 55명, 여자 54명, 성별 미상 3사례, 단체 3사례이며, 연령은 10대 6명(5.2%), 20대

15명(13.1%), 30대 29명(25.2%), 40대 22명(19.1%), 50대 14명(12.2%), 60대 이상 19명(16.5%), 미상 10명(8.7%)으로 나타났다.

2) 숲 치유 대상자 병리적 특징

체험자들의 사례별 주요 증세를 분석한 결과 우울증 52사례, 스트레스 31사례 (우울증과 스트레스가 함께 복합적인 증세 69사례), 아토피 10 사례, 질병 중인 환자(각종 암, 고혈압, 당뇨, 심장병, 비염, 사고로 인한 신체장애, 비만 등)와 치료 후 요양(암, 교통사고 등) 등이 27사례, 특이성, 희귀 난치성 질병(기억장애, 태아알콜증후군, 비인두암, 뇌수술, 궤양성대장염, 기관지 확장증)6사례, ADHD 2사례, 뚜렛장애 1사례, 소아우울증 1사례, 분노조절장애 1사례, 부부불화 및 갈등 3사례, 중독(도박, 알코올/마약, 인터넷) 3사례, 불임 2사례로 분석되었다. 체험자들의 치유효과를 분석한 결과 숲이 거의 모든 질병에 치유효과가 있는 것으로 나타났으며, 신체적 증상과 심리적 증세가 서로 상호작용함으로써 증상이 호전, 치유되는 것으로 나타났다. 또한 기억장애나 원인모를 통증 등 특이성 희귀 난치병에도 개선의 효과가 있음을 확인할 수 있었다.

3) 체험 장소

대상자들의 체험 장소는 거주지와 근접한 산이나 공원 등이 65사례로 가장 많았고, 휴양림, 수목원, 원거리 산, 농촌생활의 순으로 나타났다. 체험자들은 우연히 혹은 치료의 목적으로 거주지와 가까운 동네 뒷산이나 인근의 공원 등을 방문하였으며, 가까운 장소에서부터 먼저 긍정적인 체험을 한 후 보다 적극적으로 원거리 산을 찾거나 규칙적이고 장기적인 산림경험을 하는 것으로 나타났다.

4) 체험 형태 및 방법

체험형태는 개인이 105사례, 단체 3사례, 가족 및 부부 5사례, 기타 2사례로서 대부분의 체험자들이 개인적이고 독립적인 체험을 한 것으로 분석되었다. 체험자들은 숲에서 먼저 개인적으로 긍정적인 경험을 한 후 가족, 부부와 함께 동반하여 산림체험을 확장해나간 것으로 나타났다.

2. 심리현상 분석

1) 핵심 현상 도출

115편의 진술문에서 각 사례마다 치유와 관련된 주제어를 한 개에서 10 개 이상씩 도출하여 사례수를 정리한 결과 숲에서 경험하는 핵심 심리현상은 ‘행복감’과 ‘편안함’, ‘깨달음’ 등의 순으로 [Table1] 과 같이 도출되었다.

Table 1. The major phenomenon in forest experience

phenomenon	well-being	comfortableness	awareness	power	hope	change	self-confidence	relax	positive	beauty
Case	46	45	43	41	40	25	23	23	22	16

2) 치유 과정 분석

(1) 치유 단계

본 연구에서 숲에서의 치유과정은 <자극의 단계> <수용의 단계> <정화의 단계> <통찰의 단계> <채움의 단계> <변화의 단계>라는 총 여섯 가지의 주요 단계가 있는 것으로 확인되었다.

① 자극의 단계

체험자들은 숲에서 가장 먼저 긍정적 자극을 경험하는 것으로 나타났다. 숲에는 오감을 자극하는 요소들이 다양하여 체험자들은 이러한 오감을 자극하는 숲의 요소들 속에서 심리생리적으로 긍정적인 자극을 경험하였다. 아름다운 자연을 바라보며 아름다움과 황홀함, 기쁨과 환희, 설렘 등을 느끼고 맑고 신선한 공기를 마시며 머리가 맑아지고 상쾌함을 느낀다. 숲의 식물과 곤충의 생존방식에서 생명의 신비함과 호기심, 자연에 대한 경이로움과 경외감, 자연의 소리와 자연물을 통해 추억이 되살아나는 등 무던 감각과 메마르고 죽었던 감성이 살아나며 도시에서 경험하지 못한 다양한 긍정적 자극을 경험한다. 숲의 생기가 전해지면서 생명력과 살아있음을 느끼게 되고 피로가 풀리면서 몸과 마음이 활기를 찾게 된다. 이러한 자극은 체험자들에게 숲에 대한 긍정적 인식과 감정을 불러 일으켜 보다 적극적이고 지속적으로 숲을 찾는 계기를 마련해주는 것으로 확인되었다.

□ 아름다운 자연의 광경에 황홀함을 느낌

“정상에 오르자 끝이 보이지 않을 정도로 멀리까지 뻗어져 있는 산맥이 저를 반겼습니다. 그 산맥의 모습은 너무 황홀했습니다.” (사례 18)

□ 상쾌함

“초록의 싱그러움, 심신을 정화해주는 맑은 공기, 이름 모를 새소리, 하늘과 예기하듯 속삭이는 나뭇잎 소리 등으로 마음이 편안해지고 기분이 상쾌해져...” (사례 20)

□ 호기심과 신기함

“숲속에 이렇게 많은 이야기가 담겨 있는 줄 정말 몰랐다. 알면 알수록 궁금해지고 찾아가는 과정이 행복해지는 숲은 우리가 일상에서 느끼지 못하는 신선한 자극을 주었다” (사례 45)

□ 신선한 자극으로 다시 찾게 됨

“숲을 벗어나 집에 돌아왔는데 숲길의 시원한 공기향이 너무나도 그리운 게 아니겠습니까, 그리하여 이틀 뒤 숲을 다시 찾았습니다...” (사례 6)

□ 살아있음을 느낌

“과연 살아 있다는 것은 아름다움을 품고 있구나! 숲은 살아 있었다. ...바라만 봐도 좋고 행복해지는 그 황홀한 풍경! 웅장한 아름다움 드리나무들이 숲을 이루며 우거진 그 곳에 삶이 살아 있었다. 살아 보고 싶어졌다...” (사례 50)

② 수용의 단계

수용이란 자신이 어떤 상황에 놓여 있던 상관없이 누군가로부터 이해 받고 있고 자신의 감정과 행동을 공감 받고 있다는 느낌으로, 심리치유의 초기단계에서 관계형성이 잘 이루어지도록 마음의 문을 열 수 있게 해주는 매우 중요한 단계이다(Rogers, 1942). 체험자들이 숲을 찾게 되는 주요한 원인은 각종 질병과 스트레스와 경쟁, 경제적 문제, 관계의 어려움 등으로 인한 심신의 어려움이었다. 이들은 우울, 불안과 좌절, 외로움, 자살충동, 열등감, 절망 등 고통스러운 상황에 있으면서도 자신의 상황이나 형편의 어려움을 토로하거나 도움을 요청할 곳이 거의 없는 사람들이었다. 이런 체험자들에게 숲은 아무 말 없이 맞아주고 품어주는 어머니의 역할을 하는 것으로 나타났다. 어머니의 품처럼 푸근하게 품어주는 숲에서 체험자들은 마음의 안정과 위로, 따뜻함과 편안함, 안식과 평안을 느끼며 수용 받는 경험을 하게 된다. 숲의 고요함과 적막, 침묵은 말없는 위로로 들렸으며 숲의 포근함은 편히 기대고 쉴 수 있는 공간이 되어주었고, 숲속의 나무들과 바람, 흔들리는 꽃들과 향기는 반갑게 어서 오라고 맞아주고 말을 걸어오는 친구로 받아들여졌다. 이처럼 체험자들은 조건없이 자신을 품어주고 위로해주고 공감해주는 숲과 교감하며 억압되었던 몸과 마음이 열리는 것을 경험하게 된다.

□ 반가이 맞아줌

“숲은 그 자리에 서서 어서 오라며 두 팔 벌려 저를 반겨주었고...” (사례 6)

“언제라도 집을 나서면 저 우람한 산들은 나를 반갑게 맞이한다. 온갖 이름모를 꽃들이 고개를 들어 반겨주고...” (사례 115)

□ 어머니의 품처럼 안아주고 받아줌

“숲은 내게 아무것도 묻지 않았다. 그냥 내 긴 한숨을 받아들여 주고 내가 그 자리에 서 있을 때 엄마의 포근한 뽀뽀처럼 따사로운 나를 안아주었다..” (사례 46)

“저녁의 산을 걷다보면 어머니의 품으로 안기는 것만 같다. 일상에 지친 나를 달래며 위로해주듯 산은 모든 것을 잊게 해주고 받아준다..” (사례15)

□ 조건 없이 수용해줌

“숲은 아무것도 요구하지 않았다. 와서 울거나 졸거나 그대로의 나를 그냥 두었다.” (사례 23).

“아직 서투른 인생길에 찾아간 숲에서는 조건 없이 나를 받아주었다.” (사례 107)

□ 편안함과 위안, 안식

“숲을 바라보면 그냥 눈물이 난다 그냥 그냥 말이다. 나의 안식처는 숲이면서 산이다..” (사례7)

“가만히 있기만 해도 마음이 편안해진다. 지금 처해 있는 이 모든 사항들이 덜 힘들어진다. 마치 말없이 있어도 위로 받는 친구처럼. 숲의 나무들이 흠냄새가 날 진정시켜 주었다..... 움직인 마음은 어느새 가라앉고 누군가에게 위안 받는 느낌으로 채워졌다. 나무들은 내겐 익숙하고 편안한 친구가 된 것 같았다...” (사례 8)

□ 다독거리주고 어루만져줌

“조용한 정적이 나를 편안하게 했고 내게 살 이유를 말해주었습니다...자연은 놀랍게도 날 치유하고 어루만져주고...” (사례3)

③ 정화의 단계

정화는 심리치료 과정의 중요한 핵심 요소로서 편안하게 수용되는 경험을 통해서 문제와 갈등의 중심이 되는 생각과 태도, 감정 그리고 정서적인 충돌 등을 숨기지 않고 털어놓도록 만드는 것이다(Rogers, 1942). 속시원히 털어놓고 이야기하는 과정은 마음이 열렸을 때 가능한 것으로 숲은 체험자들에게 부정적 생각이나 감정들을 털어놓을 수 있도록 해주고 스트레스를 해소해주는 정화의 장소임이 확인되었다. 숲에서 무조건적인 수용을 경험한 체험자들은 다른 사람에게 하지 못했던 가슴속 이야기들을 나무와 숲에게 털어놓고 원망과 근심 걱정 등을 내려놓음으로서 지금까지 억압해온 감정이나 태도에서 벗어나 신체적인 이완을 경험하는 것으로 나타났다. 부정적 감정을 해소한 체험자들은 가슴이 후련해지고 마음속 응어리가 풀리고 자신과 문제를 객관적으로 볼 수 있는 여유가 생기게 된다. 부정적 감정은 정신적 육체적 질병의 원인으로 부정적 감정의 해소와 긍정적 정서

는 치유의 시작이고 기초가 된다고 할 수 있다.

□ 다른 사람에게 하지 못했던 속마음을 털어놓음

“부모에게 잘못하는 고민은 숲에다가 다 말하곤 했어요. 남편에게 학대받은 것들은 들꽃에게 털어놓곤 했어요. 사람에게 치부할 말 하면 그것이 나중에 화살이 되어서 되돌아오지만 들꽃이나 갈대에게 말한 속마음은 치유가 되어 푸릇푸릇해지는 제 자신을 발견하게 됩니다.” (사례 109)

□ 원망과 고통, 부정적 감정의 해소

“나는 피해자라고 억울하고 한 치의 용서도 없었던 마음이 오르는 횡수가 더해지자 차츰 마음이 풀어지기 시작했습니다.....숲에서 일렁이는 청량한 바람소리에 가슴의 마개가 터지고 마음의 어혈이 풀린다.” (사례 114)

“전나무 숲의 청량함 속에서 나는 다시 내 몸과 내 마음은 스스로 다스릴 수 있게 되었고 비로소 고통을 내려놓을 수 있게 되었다.” (사례 56)

□ 마음속 응어리가 풀리게 됨

“포근한 흙길과 가슴 속은 시원하게 해주는 청명하고 맑은 공기, 가슴속에 쌓인 응어리들이 풀리는 듯한 느낌이 들었습니다...” (사례6)

“숲과 산을 보고 하소연하기도 하고 내 모든 걸 다 훌쩍져 날려 버리고 오기도 하고 그렇게 내 삶의 찌꺼기를 다 받아주고...나를 포근히 감싸안아주었다” (사례7)

□ 욕심을 내려놓고 마음을 비우게 됨

“내 가슴속 응어리들을 하나하나 꺼내 비우기 시작한다는 느낌이 들었다. 오늘은 지점장 타이틀을 내려놓고 내일은 승진의 꿈을 내려놓고 모래는 돈에 대한 욕심을 내려놓고...나는 이렇게 숲에서 그 모든 것들을 하나씩 하나씩 비워가기 시작했고...” (사례66)

□ 스트레스 해소

“온갖 이음모를 꽃들이 고개를 들어 반겨주고 시원한 실바람이 이마의 땀을 씻길 때면 그간 세상의 복잡한 상념과 스트레스는 바람에 날아간다.. (사례 115)

④ 통찰의 단계

통찰이란 자신의 행동양식을 이해하고 예전에는 알지 못했던 관계를 새롭게 지각하는 것으로, 통찰은 정화의 경험과 불가분의 관계에 있고 정화의 경험에 기초한다(Rogers, 1942). 이 단계는 자각을 통한 자기 인식과 자기 수용의 단계라고 할 수 있으며 자신과 직면하고 있는 문제에 대해 객관적이 되어 해결책을 모색하는 단계로 성장을 위해 가장

의미 있는 단계라 할 수 있다. 체험자들은 숲에서 수용을 경험하고 부정적 감정을 해소하고 나면 자신을 되돌아보고 문제를 객관적으로 인식하고 해석할 수 있는 여유가 생기면서 자기인정과 수용, 알아차림, 자각과 인식, 깨달음, 문제해결방안 모색 등의 통찰을 경험하는 것으로 나타났다. 자연과 나무를 통해 자신을 들여다보면서 자신의 삶의 방식과 문제를 인식하였으며 잘못 살아온 인생에 대한 반성과 자각, 문제의 원인과 해결방안을 발견하였다. 또한 자연의 이치와 순리에서 삶의 지혜를 깨닫고 삶의 의미를 발견하면서 자신의 모습과 현실을 수용하고 고통 속에서 의미를 발견하는 등 다양한 통찰을 경험하였다. 인간은 역경 속에서도 고통의 의미를 찾고 자신의 고난을 성취로 바꿀 내적 자유가 있는 존재로서 (Frankl, 1988; Noh, 2008; 재인용) 체험자들은 숲을 통하여 고난의 의미와 가치를 인식하고 난 후 가치를 실현할 수 있는 단계로 나아간다. 이 단계는 숲에서 일어날 수 있는 최고의 경지라 할 수 있다.

□ 자기반성

“하물며 인간으로 태어나 자신의 일에 충실하지 않고 오로지 자신의 욕심과 욕망을 채우기 위해 가정도 버리고 자식마저 버린 나는 참으로 별례만도 못한 미물일 수밖에 없다는 생각이 들고 그 신비한 공중의 한 살이를 볼 때 창피함을 이루 말할 수 없을 정도였다.” (사례 1).

“지나간 인생에 대한 여러 가지 생각들이 영하필름처럼 지나가기도 했습니다. 일을 핑계로 몸을 혹사했던 생활과 폭음과 흡연으로 스트레스를 해소했던 생활, 다른 사람들과 같듯이 생겼을 때 내 주장이 맞다고 몰아붙일 줄만 알았고 상대방의 의견을 잘 들으려고 하지 않았던 생활 등에 대해서도 반성하게 되었습니다.” (사례57)

□ 현실을 인정하고 자신을 수용

“헛벗은 나무가 봄을 기다리며 추위를 온몸으로 받아내듯 아프면 아픈 느낌을 있는 그대로 받아들여야 한다는 것을 보았다. 현실을 받아들이면서 나는 나의 껍질을 하나씩 벗겨 나갔고 우울증 약도 서서히 줄어갔다.” (사례 51)

□ 문제의 원인과 해결방법을 발견하고 깨달음

“숲은 나에게.....겸손한 마음으로 상대방과의 관계에서 나를 먼저 내려놓음으로서 비로소 문제의 해결점이 보인다는 것을 알게 해주었다. 남편은 내가 경쟁할 상대가 아니라 또 다른 나임을 숲은 나에게 알게 해주었다.” (사례 10)

“숲속의 짧은 시간여행을 마치고 돌아올 때면 나는 이미 마음속 숙제의 해답과 어려운 시간이 헤쳐나갈 수 있는 다양한 지혜를 얻어온다는 것을 스스로 느끼곤 했습니다.” (사례99)

“이렇게 숲과 함께 하면서 나는 내 삶의 통제권을 서서히 찾

아갔다. 시간이 아까웠고 아까운 인생을 불행으로 돌려보내서는 안 된다는 생각이 들었다.” (사례51)

□ 성찰과 성장이 일어남

“끝없이 펼쳐진 산맥도 저렇게 아름다운데 끝없이 펼쳐질 제 미래도 당연히 아름다운 것이라는 생각이 제 마음을 크게 울렸습니다. 그 마음은 저에게 용기가 되고, 슬퍼하고 불안해할 필요가 없다는 것을 산에서 배우게 되었습니다.....저에게 성찰과 성장의 장소는 나무와 풀이 우거진 곳입니다.” (사례18)

⑤ 채움의 단계

체험자들은 숲에서 통찰을 경험한 후 변화에 대한 욕구와 삶의 의지가 생겨나는 것으로 나타났다. 삶의 의지와 욕구는 생기와 희망, 용기와 자신감 등으로 채워지면서 새로운 삶에 대한 도전으로 나타났다. 열등감에서 벗어나 자신의 힘으로 살아가겠다는 의지와 패기가 생기고 세상과 맞설 힘이 생기면서 미래에 대해 긍정적인 생각으로 채워지는 것을 경험했다. 아울러 현실을 수용하고 역경과 어려움을 극복해낼 수 있는 자신감과 희망, 용기 등으로 채워지면 자아의 확장, 자기초월의 능력이 나타나고 스스로 새로운 삶을 창출해나갈 수 있게 된다. 체험자들에게 숲은 현실과 상황을 초월할 수 있는 힘을 제공하는 장소라 할 수 있다.

□ 삶의 애착과 의욕이 솟아남

“백양산 전망대에 서면 삶에 대한 애착이 한층 강해진다, 살맛나는 세상을 오래오래 누리고 싶은 의욕이 마구 샘솟는다” (사례29)

“심신이 새생명을 얻은 듯 충전된 기운은 생활의 의욕을 나날이 더해준다.” (사례 115)

□ 자신감, 힘과 용기를 얻음

“자연은 놀랍게도 날 치유하고 어루만져주고 해낼 수 있는 것이라는 자신감을 심어주었습니다.(사례3, 산추우울증)

“과거의 상처는 치유되어 갔고, 오늘을 살아갈 힘과 미래를 쌓아갈 수 있는 용기를 얻을 수 있었다.” (사례 56)

□ 꿈과 희망으로 채워짐

“그곳에 가는 순간 마음속의 모든 것을 놓을 수 있었고, 비울 수 있었으며 자연스레 비워진 그 자리에는 행복과 여유로움과 희망은 소리없이 채울 수 있었습니다.” (사례 99)

“인고의 세월을 견디고 이겨내 녹음을 만들어 낸 숲의 기운은 오늘도 내게 희망과 용기를 선사한다(사례 56)

“산은 죽어가던 나를 보듬어주고 활기를 주었으며 동시에 새 꿈을 꾸게 해주었다. 나는 오늘도 생기 넘치는 푸름을 걷는다. 그리고 내일을 꿈꾼다. (사례102)

⑥ 변화의 단계

체험자들은 숲에서 희망과 용기, 자신감으로 충전하고 나면 변화를 향해 나아감으로써 이전과 다른 변화된 삶을 살게 되는 것으로 나타났다. 자신감과 도덕의식으로 새로운 직장을 찾거나 대학 진학, 꿈과 목표를 찾아 인생의 방향을 새롭게 설정하는 등 새로운 삶을 창출해나가면서 타의가 아닌 자신이 주체가 되는 적극적이고 주도적인 삶을 살게 된다. 또한 삶의 가치관과 관점이 달라져 긍정적인 태도로 주어진 삶에 만족하고 최선을 다해 살아가려고 노력하고, 의미 있고 유익한 삶을 살고자 하는 마음, 살아있음에 감사하는 마음, 마음을 비우고 진솔해지고 겸손해지는 삶을 살고자 하는 태도로 변한다. 대인관계에서도 타인에 대한 이해와 수용으로 부부가 행복한 가정을 이루고, 부모자녀간의 소통과 가족의 화합 등 관계의 회복이 일어났다. 체험자들은 각자 자신을 억압했던 과거의 상처를 이기고 자신을 성장시키고 열정적이고 의욕적인 사회생활을 하면서 성취감과 성공, 행복감을 누리는 삶을 살게 된다. 어려운 일이 있어도 숲에서의 깨달음을 통해 현재의 역경을 이겨 나가면서 가치있고 의미있는 삶, 나누는 삶, 치유자로서의 삶을 사는 등 자아실현, 자기완성적인 삶을 살아가고자 하는 것으로 나타났다.

□ 새로운 인생을 살게 됨

“숲으로 인해 좌절과 절망 속에서 새로운 인생을 찾을 수 있었다...그로부터 1년6개월 후인 ...에 합격하여 ***에서 공무원으로 시작하여 지금은 인사담당자로...”(사례33)

“나는 자신의 모자람과 부족함을 찾고 그것을 보충하기 위해 배워야겠다는 생각을 하고 사이버대학에 입학하였다... 잃어가던 자신감과 용기는 이미 되찾은 지 오래고 지금 이렇게 공모전에 도전하여 글을 쓰고 있다는 자체가 벌써 그전의 무뎠던 내가 아님을 증명할 수 있다.” (68번 사례)

□ 삶의 태도가 변함

“아직 오랫동안 집중하는 지구력은 부족하지만 산을 찾는 마음과 산을 대하는 자세가 더욱 진솔해지고 겸허해졌다. 그리고 사람과 사무에 대한 인식도 여유로워졌으며 한 모금의 물, 등에 핀 야생화 한 송이, 나를 스쳐가는 한줄기 바람, 산길에 놓여 있는 작은 돌맹이 하나에도 감사함이 느껴진다.” (사례 91)

□ 자아실현을 통한 자기완성의 삶

“나는 21살이라는 나이에 숲을 통해 많은 것을 얻었다. 예전에 관두박질렀던 내가 아니다. 한걸음 더 나아가 더 가까운 달을 보기 위해 정상을 향할 것이다. 숲과 어울려 그 곳에서 작은 나무가 되어 있을 나, 상처와 아픔으로 얼룩져있지만 강한 뿌리를 뽐내고 우

직하니 서 있을 내가 되었다.” (사례 92)

(2) 정서, 인지, 행동의 상호과정 분석

정서, 인지, 행동은 인간의 성격과 특징을 결정짓고 삶을 이끌어가는 태도로서 삶의 질을 결정하는 매우 중요한 요소라 할 수 있다. 숲에서의 변화 현상을 분석한 결과 체험자들은 <정서적 변화> <인지적 변화> <행동적 변화> 의 과정을 거치는 것으로 나타났다. 그간 심리학자들 사이에 정서가 먼저냐, 인지가 먼저냐에 관한 논의가 끊임없이 있어왔으나 본 연구 결과 체험자들은 숲에서 정서적 변화가 먼저 일어나면서 긍정적 정서가 인지변화에 영향을 미쳐 자각과 통찰 등이 일어나면서 행동적 변화가 나타나는 것으로 확인되었다. 즉 숲에서의 긍정적 정서 경험은 인지적 변화를 촉진하는 요인이 되고 인지는 행동을 이끌어 내는 원동력이 되어 성숙과 성장, 자아실현의 삶에 이르도록 해주었다. 이러한 과정은 숲에서의 치유현상은 단독으로 일어나는 것이 아니라 숲의 다양한 요소들과 정서, 인지, 행동이 지속적으로 상호작용하면서 Figure 1과 같이 치유와 변화를 일으키는 것으로 확인되었다.

① 정서적 변화

체험자들은 숲에서 가장 먼저 긍정적 정서를 경험함으로써 치유가 시작되는 것으로 나타났다.

체험자들은 아름다운 숲의 경관과 오감을 자극하는 다양한 숲의 요소들 속에서 상쾌함을 느끼고 머리가 맑아지며 이전에 경험하지 못한 새로운 감각과 살아있는 감정을 느낌으로서 부정적 감정이 해소되고 편안함과 여유, 편안함과 위로, 상쾌함과 행복감 등 긍정적 정서를 경험하는 것으로 나타났다.

② 인지적 변화

체험자들은 숲에서 긍정적 정서를 경험한 후에 인지적 변화를 경험하는 것으로 나타났다.

숲에서 부정적 생각과 감정이 해소되고 나면 자신을 들여다보는 여유가 생기게 되고 감각기능과 인지감각이 살아나면서 문제의 인식, 반성과 자각, 깨달음과 통찰, 지혜와 창조적 아이디어가 떠오르고 삶의 의미 발견과 삶에 대한 재해석이 일어난다. 자연의 이치와 순리에서 순응하는 삶과 삶의 지혜를 깨닫고 나무나 기타 자연물을 통해서 자신의 모습을 발견하고 문제의 본질과 삶의 의미, 고통을 이겨내는 방법 등을 발견하고 깨닫게 된다. 이러한 경험은 산책을 하거나 주로 혼자 있을 때 사색과 침묵 속에서 일어났다. 특히 정상 체험, 자연의 이치, 나무의 질긴 생명력, 생존전략, 나무나 곤충, 식물의 생존방식 등은 깨달음과 통찰을 촉진시키는 요소로 작용하였다. 숲에서 경험하는 자각과 통찰은

자신이 처한 현실을 왜곡시키거나 부정하지 않고 인정하고 수용함으로써 새로운 삶의 선택과 변화에 대한 의지와 결단을 하도록 돕는다.

③ 행동적 변화

체험자들은 숲에서 인지적 변화를 경험하고 나면 새로운 삶에 대한 의지와 희망이 생기면서 적극적이고 자기주도적인 삶을 살게 된다. 자신과 세상을 보는 관점이 달라지고 자연에 대한 태도, 자신에 대한 태도, 세상에 대한 태도가 변하고 나아가 삶의 가치관도 변하여 이타적인 삶, 베푸는 삶, 작은 것도 소중히 여기고 감사하는 삶 등 이전과 다른 더 높은 차원의 삶을 살게 된다. 체험자들은 이러한 삶을 재탄생, 재생산, 부활 등으로 표현했다. 비록 여전히 어려운 현실을 마주치더라도 굳건하게 견디고 이겨낼 수 있는 힘이 생기고 숲과의 지속적인 교감을 통해서 새힘을 충전하며 세상을 헤쳐나가는 것으로 나타났다.

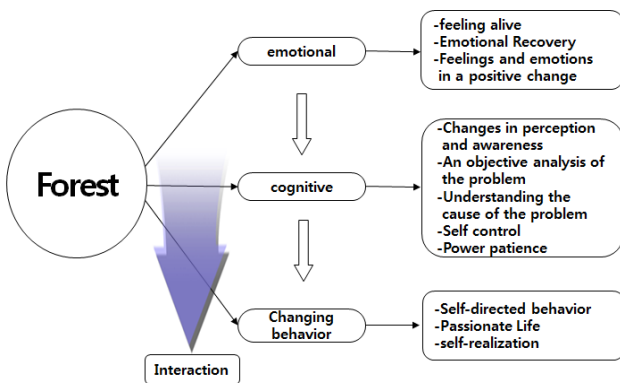


Figure 1. Psychological and behavioral change through the experience of the forest

3) 치유 요소 분석

(1) 긍정적 정서에 영향을 주는 치유 요소

정서적 변화의 매개 요소로는 아름다운 경관과 숲의 오감 요소가 주로 작용한 것으로 나타났다.

수기 진술문에 나타난 긍정적 정서에 영향을 주는 요소는 다음과 같다.

경관, 맑고 신선한 공기, 햇빛, 향기, 피톤치드, 단풍, 각종 꽃과 야생화, 산맥, 각종 자연의 소리, 흙냄새, 낙엽 밟는 소리, 금강소나무, 다람쥐, 곤충, 농작물 재배, 아카시아, 도토리, 밤줍기, 열매, 등산, 산책, 정상체험, 밤하늘의 별, 귀뚜라미소리, 고요함, 적막, 약수터, 들레길, 산책

(2) 인지적 변화에 영향을 주는 치유 요소

인지적 변화 요소에는 다양한 자연의 이치와 순리, 식물과 곤충의 생존방식 등이 자각과 인식, 문제 해결 등의 주요 매개요소로 작용한 것으로 나타났다. 진술문에 나타난 인지적 변화에 영향을 주는 요소는 다음과 같다.

등산, 정상체험, 산책, 고요함, 침묵, 자연의 순리와 법칙, 곤충과 식물의 생존방식, 숲속 생물의 다양한 조화, 자연의 질서, 강인한 뿌리, 각종 나무(소나무, 금강소나무, 굴참나무, 자작나무 등), 나무의 상처, 자연의 사계, 강인한 풀의 생명력, 웅이진 나무, 겨울나무, 겨울눈, 햇빛은 겨울 나뭇가지, 변해가는 자연, 나이트, 잡초, 석양, 이름없는 들꽃들의 생존법

4) 치유 기제 분석

숲에서의 치유 기제는 <자연과의 교감> <자신과의 교감> <세상과의 소통>이라는 세 가지 기제를 통해 차례로 진전되는 것으로 나타났다.

(1) 자연과의 교감

체험자들은 가장 먼저 자연과의 교감을 통해서 치유가 시작되는 것으로 나타났다. 체험자들은 자신을 조건 없이 받쳐주고 맞아주는 숲에서 자신의 마음속 이야기를 털어놓고 위안과 위로를 얻으며 자연과 소통을 시작한다. 자연과의 교감을 통해 부정정서가 해소되고 긍정정서를 경험하면 마음이 열리고 다음 단계인 자신과의 소통으로 진전된다.

(2) 자신과의 교감

체험자들은 자연과 교감을 통해 마음이 열리게 되면 자신의 마음을 들여다보고 내면의 대화가 이루어지는 <자기와의 교감>으로 진행된다. 자신과의 대화와 내면 탐색을 통해 자신과의 참 만남이 이루어지고 진정 자신이 누구인지, 원하는 삶이 무엇인지, 삶의 방향과 목적 의미를 깨닫게 됨으로써 자아의 확장이 일어나고 현실을 초월하는 능력으로 치유가 진전되는 되는 것으로 확인되었다.

(3) 세상과의 소통

체험자들은 숲에서 자신과의 참 만남을 통해 자신이 원하는 삶을 살기 위해 변화를 시도하며 다시 세상 속으로 발을 내딛고 나아간다. 이제는 이전에 두려워하고 회피했던 세상이 아니라 적극적이고 주체적인 태도를 가지고 어려움과 역경이 있음에도 불구하고 포기하지 않고 세상과 화해하고 소통하면서 헤쳐나가는 것으로 나타났다.

3. 연구의 한계점 및 제언

본 연구는 숲에서 치유를 경험한 사람들의 주관적 심리

현상과 변화 과정을 질적으로 분석하여 치유 경험에 대한 통합적 이해를 시도한 것으로, 이는 산림치유 이론적 모형 개발과 프로그램 개발 및 실행에 활용될 수 있는 근거를 제시한 것으로 보인다. 이와 같은 성과에도 불구하고 본 연구는 체험 수기문이라는 한계성을 가지고 있어 숲에서 치유를 경험한 사람들의 전체로 일반화하기에는 제한점이 있다. 따라서 향후 이를 보다 객관화하고 타당화 할 수 있는 후속 연구를 통해 치유 메커니즘과 현상을 구체적으로 밝힐 수 있을 것으로 기대된다.

REFERENCES

- Arai, S. M., J. Griffin, A. Miatello, C. L. Greig (2008) Leisure and Recreation Involvement in the Context of Healing from Trauma. *Therapeutic Recreation Journal*. 42(1): 37-55
- Corey, G. (2001) *Theory and practice of group counseling* (5th ed). Pacific Grove, CA: Brooks-Cole/Wadsworth, pp. 117-127
- Hartig T., Gary W. Evans, Larry D. Jamner, Deborah S. Davis, Tommy Garling (2003) Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environment Psychology* 23(2):
- Hartig, T., F. G. Kaiser (2007) Psychological restoration in nature as a source of motivation forecological behaviour. *Environ Conserv.* 34: 291-299
- Kaplan, R. (1984). Wildeness perception and psychological benefits; an analysis of a continuing program. *Leisure Sciences*. 6:271-290
- Kaplan, R., S. kaplan (1989) *The Experience of Nature: A Psychological perspective*. NewYork: Cambridge University Press.
- Kim, W., J. M. Woo, S. K. Lim, E. J. Chung, and R. H. Yoo (2009) The effect of psychotherapy using forest environment on depressive symptoms in patients with major depressive disorder: a preliminary study, *Journal of Korean Forest Society* 98(1): 26-32. (in Korean with English abstract)
- Kuo, F. E., (2001) Impacts of Environment and Attention in the Inner City. *Environment and Behavior* 33(1): 5-34.
- Kuo, F. E., W. C. Sullivan (2001) Aggression and Violence in the Inner City: Effects of Environment via Mental Fatigue, *Environment and Behavior* 33(4): 543-571.
- Lazarus, R. S., S. Folkman, (1984) *Stress, appraisal and coping*, New York: Springer.
- Mayer, F. S., C. M. Frantz, B. S. Emma, K. Dolliver (2008) Why is Nature Beneficial?: The Role of Connectedness to Nature Environment and Behavior.
- Morita, E., S. Fukada, J. Nagana, N. Hamajima, H. Yamamoto, Y. Iwai, T. Nakashima, H. Ohira, T. Shirakwa,(2007) Psychological Effects of Forest Environments on Healthy Adults: Shinrin-yoku (Forest-air Bathing, Walking) as possible Method of Stress Reduction. *Public Health*. 121(1): 54-63
- Noh, A. Y. (2008) *Counseling Psychology*. Seoul, hakjisa. pp. 283-289. (in Korean)
- Ohtsuka, Y., N. Yabunaka,, S. Takayama (1998) Shinrinyoku (forest-air bathing and walking) effectively decreases blood glucose levels in diabetic patients. *International journal of Biometeorology*. 41: 125-127.
- Park, B. J., Yuko Tsunetsugu, Tamami Kasetani, Takahide Kagawa, Yoshifumi Miyazaki (2010) The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atomosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine* 15(1): 18 - 26.
- Qing Li (2010) The Trends on the Research of Forest Bathing in Japan, Korean and in the World: Effect of forest bathing trips on human immune function. *Environment Health and Preventive Medicine* 15(1): 9 -17
- Rita Berto (2005) Exposure to restorative environments helps restore attentional capacity. *Journal of Environmental Psychology* 25(3):249-259.
- Rogers, C. (1942) *Counseling and Psychotherapy: Newer Concepts in Practice*. Cambridge; Houton Mifflin Co.
- Shin, W. S. (1993) Self- actualization and wilderness attitude: J. of Social Behavior and personality 8(2); 241-256.
- Shin, W. S., H. K. Oh (1996) The Influence of the Forest Program on Depression Level. *Journal of Korean Forest Society*. 85(4): 586-595. (in Korean with English abstract)
- Shin, W. S., P. S. Yeoun, J. H. Lee, S. K. Kim, and J. S. Joo (2007) The relationships among forest experience, anxiety and depression, *Journal of the Korean Institute of Forest Recreation* 11(1): 27-32. (in Korean with English abstract)
- Strauss, A., J. Corbin (1998) *Basics of qualitative research*(2nd edition.) California: Sage.
- Taylor, A. F., Frances E. Kuo, William C. Sullivan (2001) Coping with Add: The Surprising Connection to Green Play Settings. *Environment and Behavior* 33(1): 54-77.
- Tsunetsugu, Y., B. J. Park, Y. Miyazaki (2010) Trends in research related to "Shinrin-yoku" (taking in the forest atmosphere or forest bathing) in Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine*. 15(1):27-37.
- Ulrich, R. S. (1984) View through a window may influence recovery from surgery. *science* 224(4647); 420-421.
- Ulrich, R. S., R. F. Simons, B. D. Losito, E. Fiorito, A. Maꞑ, M. Zelson (1991) Stress Recovery during Exposure to Natural and Urban Environments. *Journal of environmental Psychology* 11(3): 201-230.
- Yeoun, P. S. (2007) The Relationships Among Forest Experience,

Anxiety and Self-respect. The Journal of Korean Institute of Forest Recreation. 11(4): 31-66. (in Korean with English abstract)
Woo, J. M., S. M. Park, S. K. Lim, W. Kim (2012) Effect of Forest

Environment and Therapeutic Program for the Treatment of Depression. Journal of Korean Forest Society. 101(4): 677-685. (in Korean with English abstract)