

## 포커스 그룹 인터뷰를 통한 암 경험자의 산림치유 참여 경험

채영란\* · 천인선\*\* · 이선희\*\*\* · 강효영\*\*\*\* · 조영미\*\*\*\*\* · 강소연\*\*\* · 박수연\*\*\*  
\*강원대학교 간호대학 교수 · \*\*강원대학교 간호대학 강사 · \*\*\*대원대학교 간호학과 조교수 ·  
\*\*\*\*송호대학교 간호학과 조교수 · \*\*\*\*\*강원대학교병원 간호부

### Experience of Participating in the Forest Therapy of Cancer Survivors through Focus Group Interviews

Chae, Young-Ran\* · Cheon, In-Sun\*\* · Lee, Sun-Hee\*\*\* · Kang, Hyo-Young\*\*\*\* ·  
Jo, Young-Mi\*\*\*\*\* · Kang, So-Yean\*\*\* · Park, Su-Youn\*\*\*

\*College of Nursing, Kangwon National University, Professor

\*\*College of Nursing, Kangwon National University, Lecturer

\*\*\*Department of Nursing, Daewon University College, Assistant Professor

\*\*\*\*Department of Nursing, Songho University College, Assistant Professor

\*\*\*\*\*Nursing department, Kangwon National University Hospital

**ABSTRACT** : The purpose of this study was to identify the effects experienced by cancer survivors through the forest therapy, and to provide evidence for applying the forest therapy program. Nineteen cancer survivors who participated in the forest therapy program hosted by K University were targeted, and qualitative data were collected through three focus group interviews. All interviews were recorded and transcribed and analyzed by subject-specific content analysis method. According to the research results, the attributes of forest therapy experienced by cancer survivors were 'Escape from bondage', 'Time to empty and fill the mind', 'Healing from positive forest stimulation', 'Self met in a space of rest', 'Initiative for life'. Five themes and fifteen sub-themes of 'recovery' were derived. These research results revealed a healing experience of feeling comfortable and physically relaxed through communication with the forest, discovering the self, and regaining initiative in life. It can be seen that the forest therapy is helpful in overcoming the physical, emotional, and psycho-social discomforts of cancer survivors.

**Key words** : Cancer Survivors, Forest, Forest therapy, Qualitative research

## I. 서론

최근 우리나라 암환자 발생률은 2019년 기준 인구 10만 명당 25만 4,718명으로 2018년 24만 5,874명에 비해 3.6% 증가하고 있으며, 10년 동안 암은 우리나라 사망원인의 1위로 나타났다(Statistics Korea, 2020; National Cancer Information Center, 2019). 국가 암 검진 조기사업이나 의료기술 향상으로 인해 암 종류에 따른 생존율에

차이가 있으나, 2015년에서 2019년 사이 발생된 암환자의 5년 생존율은 70.7%이고, 2001년에서 2015년 사이 평균 암 생존율인 63.4% 대비해 7.3% 증가하였다(National Cancer Information Center, 2019). 암을 경험한 대상자의 비율이 증가함에 따라 고혈압, 당뇨 등 만성질환자들과 같이 이들을 위한 전반적인 건강관리의 중요성이 대두되고 있다.

암 진단을 받은 후 완치의 목적으로 주요 치료를 마친 대상자인 암 경험자들은 의학적 치료관점으로 볼 때 질병 회복의 판정을 받았지만, 치료 이후에도 다수의 암 경험자들은 신체적, 정신적, 사회적 영역에서 많은 어려움

Corresponding author : Cheon, In-Sun

Tel : +82-33-900-0629

E-mail : cis0306@kangwon.ac.kr

을 경험한다(Lee, 2019). 초기 적극적인 치료단계에서 수술, 항암치료, 방사선치료 등을 마친 암 경험자는 진단 받기 이전의 상태로 돌아가기 위해 노력을 하지만, 신체적 부작용으로 인한 후유증과 가족해체, 경력단절, 실직 등의 사회경제적인 문제와 각종 신체 기능의 상실 및 재발과 전이, 이차암 발병에 대한 불안감, 우울, 스트레스 등의 심리정서적인 문제를 가지고 살아가게 된다(Lim and Han, 2008; Kim et al., 2019). 암 경험자들은 다양한 문제로 정상적인 일상생활의 붕괴와 사회생활 부적응 등을 경험하게 되며(Choi, 2017) 일반인과 비교하여 신체적, 정신적인 부분의 삶의 질이 더 낮은 것으로 보고되어(Baker et al., 2003; Song et al., 2020) 이들의 전반적인 삶에 미치는 영향에 관심을 가지고 중재해야 할 필요가 있다.

산림치유는 “경관이나 향기 등 자연의 다양한 요소를 활용하여 인체의 면역력을 높이면서 건강을 증진

시키는 활동”으로 정의(The National Law Information Center, 2020)되며, 숲이라는 환경을 매개체로 한 자연친화적인 중재방법인 산림치유 프로그램에서는 짧은 시간 동안의 접촉만으로도 치유에 도움이 되고, 신체적, 정신적 측면의 치유가 나타난다(Park et al., 2010; Song, 2014). 또한 산림치유는 대상자의 감정 회복과 심리적 안정감을 증진시키며, 정서적 안정과 자아실현에 긍정적 영향을 끼친다(Yean, 2007). 이러한 산림치유는 숲이 주는 다양한 환경요소를 활용하는 가장 좋은 회복환경으로(Kim, 2020), 암 경험자에서도 스트레스를 감소시키고 삶의 의미와 자아 존중감을 향상시켰으며(Kim, 2020), 우울을 낮추고, 회복탄력성을 높였고(Choi and Ha, 2014), 불안 감소와 삶의 희망을 갖게 하며(Kim et al., 2015), 피로 감소 및 신체건강에도 긍정적 효과를 보였다(Oh et al., 2012; kim, 2014).

이러한 효과들은 주로 양적연구에 의해 도출된 결과로 참여자 개인의 깊이 있는 통찰은 반영하지 못하는 한계가 있으므로 암 경험자들이 산림치유 프로그램 참여 후 어떠한 변화를 경험하였는지에 대한 심층적인 연구가 필요할 것으로 보인다. 포커스 그룹 연구는 면담을 통해 참여자들의 의견에 귀 기울이고 그들의 경험을 공유하며 배우는 방법으로(David and Prem, 2015), 참여자들 사이의 이해와 소통을 기반으로 진행되어 연구자의 개입이 최소화되는 것을 원칙으로 한다(Strauss and Corbin, 1967). 참여자들 간의 상호작용은 일정한 주제에 대해 비교적 짧은 시간에 많은 자료를 얻을 수 있는(David and Prem, 2015) 장점이 있다. 포커스 그룹 인터뷰를 적용한 산림치유와 관련된 선행 연구로 포커스 그룹 인터뷰를 통한 성인아이 특성이 있는 알콜 중독자의 산림치유 프

로그램 참여 경험(Cha et al., 2016)과 숲 체험을 통한 알코올의존자의 치유경험(Cha and Kim, 2009), 유방암 환자의 항암 치료 부작용 및 한의학적 보완치료 경험에 관한 포커스 그룹 연구(Han, 2017)가 보고되었다.

암 치료 후 삶의 질이 더 중요한 암 경험자들에게 건강관리와 유지의 목적으로 산림치유 프로그램을 개발하고 적용하기 위해서는 산림치유 프로그램 참여에서 경험한 고유의 의미와 본질에 대한 심층적인 이해가 선행되어야 한다. 따라서 포커스 그룹 인터뷰를 통해 산림치유 참여 경험을 심도 있게 분석하고 적용하면 암 경험자의 심리적, 정서적, 신체적인 재활 측면에서 긍정적인 변화를 초래하는데 기여할 것이다. 이에 본 연구에서는 산림치유 프로그램에 참여했던 암 경험자들의 치유 경험을 탐색하고자 한다.

본 연구의 구체적인 목적은 암 경험자들이 산림치유 프로그램을 통해 경험한 변화에 대해 그 의미를 파악하는 것이며, 이를 통해 대상자 맞춤형의 산림치유 프로그램 개발의 기초자료를 제공하고 암 경험자들에게 산림치유 프로그램을 적용할 수 있는 근거를 마련하는 것이다.

## II. 연구 방법

### 1. 연구 설계

본 연구는 암 경험자가 숲에서 어떠한 경험을 하였는지의 포커스 그룹 인터뷰 방법론을 적용하여 그들의 경험을 본질적으로 탐구하기 위한 질적 연구이며 포커스 그룹 연구 설계 과정(David and Prem, 2015)은 Figure 1과 같다.

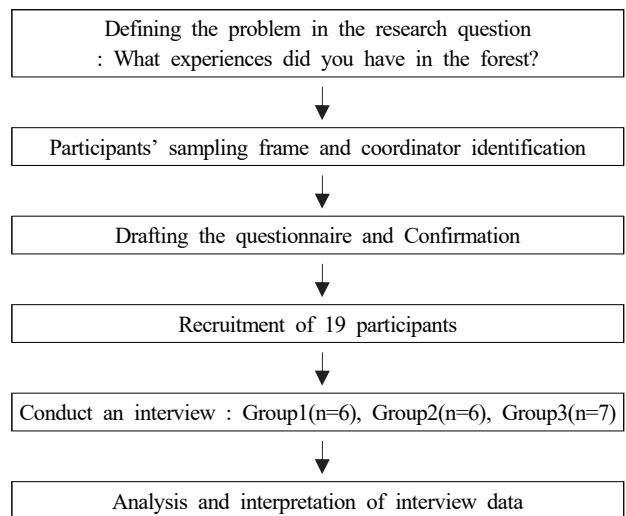


Figure 1. Focus Group Research Flow

## 2. 연구 참여자

본 연구의 참여자는 K지역 소재의 암생존자 통합지지 센터 및 K지역 유방암 환우회에서 소속되어 있으며, K대학교가 주관하는 2박 3일(경북 소재 산림치유원) 산림치유 프로그램에 참여한 대상자 19명이었다. 본 연구의 참여자 선정기준은 암 진단 후 완치 목적의 주요 치료를 종료한 만 18세 이상 65세 미만의 성인으로서 인지능력 저하 및 정신적 결함이 없고 연구의 내용을 이해하고 의사소통이 가능한 대상자였다.

## 3. 자료 수집

연구 시작 전에 K대학교 연구윤리위원회의 심의(승인번호: KWNUIRB-2022-04-005-001)를 받았으며, 자료를 수집하기 위해 참여자들에게 연구 목적과 절차에 대해 설명하고 참여 의사가 있는 경우 연구 참여 동의서를 서면으로 받았다. 2022년 5월 20일 포커스 그룹 인터뷰를 시행하였으며, 면담은 편안하고 자유로운 토의가 이루어지도록 19명을 세 개의 그룹으로 나누어 6~7명을 한 그룹으로 진행하였고(Kim et al., 2000), 원활하고 풍부한 토론을 위해 그룹의 동질성을 보장하는 조건을 적용(Cha and Kim, 2009)하고자 동일한 암 진단명을 가진 자, 비슷한 연령 등을 고려하여 그룹을 나누었다. 면담 시에는 산림치유 경험에 대해 참여자들이 충분히 대화를 나눌 수 있도록 하였고, 그룹 당 1시간 30분에서 2시간 정도가 소요되었다. 각 그룹은 면담 진행자와 보조진행자 1명이 각 그룹의 면담이 끝나고 난 후에는 녹음내용을 필사본으로 제작하였다. 또한 그룹 면담 중에 연구자들이 현장에서 작성한 노트와 메모, 면담 후 디브리핑 자료 등은 분석을 위한 자료에 포함하였으며, 수집된 모든 자료는 A4용지 100페이지 분량이었다. 본 연구의 주요 질문은 “숲에서 어떠한 경험을 하였는가?”로 시작을 하였으며, “산림치유 프로그램을 경험하고 나서 변화가 있었는가?”, “산림치유 프로그램이 주는 의미는 무엇인가?”라는 가이드 질문을 사용하였다.

연구 대상자들이 참여한 프로그램은 경상북도 영주 소재 국립치유원에서 2박 3일간 진행되었다. 산림치유 프로그램의 내용은 숲의 생태계를 관찰하고 야외 숲을 직접 참여하는 활동의 프로그램이었다. 첫째날은 음이온 솔향기 체험으로 체조 및 호흡과 이완을 경험하며 야외 숲과 교감하는 시간을 보냈고 이후에 숲을 천천히 걸으며 숲 경관을 관찰하고 숲을 체험해 보는 신체 활동으로 구성되었다. 둘째 날 오전에는 편안하고 안전한 숲길인 데크로드를 걷으며 숲 해설가로부터 숲 생태계에 대한 설명을 듣고, 숲을 배우고 느끼는 활동으로 구성되었다. 오후

에는 잣나무 숲에서 해먹 명상을 하며 숲의 오감을 체험하도록 구성되었다. 이후 실내 숲 치유활동으로 아쿠아 마사지와 편백나무 족욕을 통해 심신 이완을 돕기 위한 시간으로 구성되었다. 셋째 날에는 대상자의 신체적 활동 범위를 고려하여 자유 시간을 가진 이후 참여자들과 함께 모여 산림치유 프로그램에서 느낀 경험을 나누는 시간으로 구성되었다.

## 4. 자료 분석

본 연구는 산림치유 프로그램에 참여한 암 경험자들의 경험을 보다 폭넓게 이해하고자 상황을 설명하는 차원의 자료 분석 방법으로 이용되는 질적 주제 분석을 사용하였다. 주제 분석은 면담과 관찰, 현장 메모 등의 방법으로 수집된 자료를 통해 서술의 대상이 되는 개념을 찾아내고 개념 간의 관계를 파악 하여 중심이 되는 주제를 도출해내는 방법이다(Braun and Clarke, 2006). 수집된 자료에서 의미 있는 단어, 문장, 단락을 일차적으로 개방코딩을 한 후 유사한 문장과 단락으로 다시 모아서 구분하고, 구분된 문장과 단락을 범주화하여 명명하였다(Hsieh and Shannon, 2005). 또한 연구자들은 정기적인 모임을 통해서 자료 수집의 지속 여부를 논의하고 개념을 추출하고 범주를 명명하는 분석과정을 재확인하며 여러 가지 상황과 지속적으로 비교하여 범주를 추가하고 수정하였다.

## 5. 연구의 신뢰도와 타당도

본 연구에서는 질적 연구의 신뢰도와 타당성 확보를 위해 질적 연구의 평가기준에 해당하는 사실적 가치와 적용 가능성, 일관성과 중립성을 근거로 하여 반영하였다(Lincoln and Guba, 1985). 사실적 가치를 위해 면담의 전 과정을 녹음하였고, 포커스 그룹 인터뷰가 종료된 후 면담 내용을 요약하고, 참여자에게 면담 내용이 일치하는지를 확인하였다. 적용 가능성을 확립하기 위해 연구진행자의 질문에 새로운 내용이 더 이상 확인되지 않는 상태로 자료의 내용이 포화되었다고 판단될 때까지 자료 수집을 진행하였다. 연구자가 연구노트를 확인하면서 적절한 진행이 이루어지고 있는지를 점검하면서 연구 보조원들과 필사본을 점검하면서 일관성이 이루어지고 있는지 확인하였다. 중립성의 요소를 반영하기 위해 연구자의 연구 진행의 전 과정에서 편견이나 선입견 없이 중립적이고 객관적인 태도로 연구를 진행하였다. 자료 분석 결과의 신뢰도 확보를 위해 연구자들이 논의를 거쳐 동의할 때까지 분석내용을 수정하며 자료를 비교분석하였다. 최종적으로 분석된 연구결과는 질적 연구 경험이 풍부한 간

호학 교수 1인과 숲 체험 프로그램 운영자 1인에게 자문을 받아 연구의 적용 가능성을 확보하였다.

### III. 연구결과 및 고찰

#### 1. 연구 참여자의 특성

연구에 참여한 대상자는 총 19명으로 여성이 18명, 남성이 1명이었으며, 연령은 41세에서 64세 사이였고, 평균 57.9세였다. 결혼 상태는 미혼 3명, 기혼 12명, 이혼 1명, 사별이 3명이었으며, 직업이 있는 경우가 3명, 무직이 16명이었다. 참여자 중 산림치유 프로그램 참여 경험이 있는 경우가 3명이었고, 16명은 참여경험이 없었다. 진단받은 암은 유방암 10명, 간암 1명, 자궁내막암 1명, 혈액암 1명, 갑상선암 1명, 난소암 1명이었고, 2가지 암(유방암, 갑상선암, 난소암, 신장암)을 진단받은 대상자 4명, 3가지 암(유방암, 갑상선, 난소암)을 진단받은 대상자는 1명이었다(Table 1).

#### 2. 암 경험자의 산림치유 참여 경험

참여자들의 산림치유 경험은 5개의 주제와 15개의 하

위주제로 분류할 수 있었다. 참여자들의 숲에서의 경험은 ‘속박으로부터의 탈출’, ‘마음을 비우고 채우는 시간’, ‘긍정적 숲 자극이 주는 치유’, ‘쉽의 공간에서 만난 자아’, ‘삶에 대한 주도성 회복’의 5가지 주제로 분류되었고 하부 주제는 15개가 도출되었다(Table 2).

Lee(2011)는 산림치유의 구성인자를 물, 빛, 공기, 지형, 산소, 음이온, 테르펜 등의 화학적 인자와 오감을 통한 감각적 경험이 일어나게 하는 감각적 인자 그리고, 집단과 개인의 관계 속에서 발생하는 행동과 심리적 변화를 가져오는 사회·심리적 인자로 구분하고 있다. 본 연구의 참여자들처럼 암 경험자는 개인적, 환경적 영향으로 가족, 의료, 사회적 차원 등에서 정서적으로 문제가 되는 디스트레스 관리가 무엇보다 그들의 삶의 질과 관련해 중요한 부분(Park and Yu, 2019)이다. 본 연구의 대상자들은 숲의 요소들을 적극적으로 경험하면서 자신의 내면을 돌아보고 마음의 편안함을 느끼며, 다가올 삶에 대한 자신감을 회복하였다고 하였다.

#### 가. 주제 1 : 속박으로부터의 탈출

숲은 참여자들의 일상생활에서 발생하는 심리적인 압박감과 암환자라는 낙인에서 벗어날 수 있는 해방감을 느끼는 공간이었다. 일상에서 벗어나기 어려운 참여자들에게는 시공간을 달리할 수 있는 숲이 구심점이 되어 암

Table 1. General Characteristics of Participants

Participants	Gender	Age	Marital status	Occupation	Diagnosis
1	Female	64	Married	None	Breast cancer, Thyroid cancer
2	Female	50	Married	None	Breast cancer
3	Female	58	Bereavement	None	Breast cancer
4	Female	48	Married	Yes	Breast cancer
5	Female	56	Unmarried	None	Hematologic malignancy
6	Male	61	Married	None	Liver cancer
7	Female	59	Divorced	None	Breast cancer
8	Female	64	Married	None	Breast cancer
9	Female	62	Married	None	Breast cancer
10	Female	64	Married	Yes	Breast cancer
11	Female	62	Married	None	Thyroid cancer
12	Female	65	Married	None	Breast cancer, Thyroid cancer, Ovarian Cancer
13	Female	42	Married	None	Ovarian Cancer
14	Female	52	Unmarried	Yes	Breast cancer
15	Female	61	Bereavement	None	Breast cancer
16	Female	63	Married	None	Breast cancer, Thyroid cancer
17	Female	59	Married	None	Endometrial cancer
18	Female	66	Bereavement	None	Ovarian Cancer, Breast cancer
19	Female	50	Unmarried	None	Breast cancer, Kidney cancer

Table 2. Forest Therapy Experience by Cancer Survivors

Themes	Sub-categories
Escape from bondage	Moving away from household chores
	Freed from the prejudice of a cancer patient
	Empathy with people who suffer the same
Time to empty and fill the mind	Experiencing relaxation while interacting with the forest
	Comfort like a mother's womb
	Letting go of anxiety and worry
	Grateful to Live as a Cancer Patient
Healing from positive forest stimulation	Experience the activation of sensory functions in the body
	Improvement of physical discomfort
Meeting myself in a space of rest	Recharging with a reminder of the meaning of rest
	Taking time to focus on myself
	Realizing that I'm precious
Restoring initiative to life	Eager for health and communicating with the forest
	Planning to rediscover the forest
	Gaining confidence and hope in the daily life to come

을 경험한 사람들과 같이 참여하여 공감하고, 의지하는 경험의 장이 되었다.

1) 반복되는 가사 일에서 벗어남

암 경험자들은 돌봄을 받아야 하는 대상이기도 하지만 일상에서는 가족을 돌보며 여러 가지 역할을 담당하는 부담감을 가지고 살아가고 있었다. 이들은 숲에서 느낀 경험을 ‘8.15 해방’, ‘행복한 여행’이라고 진술하였고, 혼자자 아닌 여럿이 같이하는 시간을 숲 환경에서 즐기며 행복하다고 표현하였다.

“병원에서는 입원하라고 했지만 계속 아프고 병을 앓고 있는 게 싫어서 오로지 집에만 있었어요 그러다 보니까 식구들이 저 때문에 밥 같이 먹어준다는 이유로... 이제는 완전히 제가 식구들 밥을 다 챙겨줘야 하는 스트레스가 나날이 쌓이는 거예요 그래서 일단 집을 벗어나보자! 2박 3일이라는 기회가 생겨 일단 집을 떠나 힐링 하러 숲속에 들어와 보니 좋아요.”(화자 9).

2) 암환자라는 편견에서 자유로워짐

특히 암 경험자로 살아가면서 사회에서는 ‘암환자라는 수식어’가 붙게 되고, ‘다른 사람들과 대화 시 단절감’을 느껴야 하는 일상생활의 외로움에서 벗어나는 곳, 함께 소통할 수 있는 공간으로서의 숲은 암 경험자들에게 낙인과의 이별, 사회적으로 받는 시선에서 자유로움을 제공하였다.

“여기서는 건강하다고 느끼는데 또 한쪽으로는 우리 같은 암 환자들에게 암 환자라는 수식어가 계속 쫓아다녀요.. (중략).. 어디를 가도 ‘야 저사람 암환자야’라는 말이 듣기가 싫더라고요. 근데 여기 와서 그렇게 얘기하는 사람이 없잖아요.”(화자 6).

3) 같은 고통을 겪는 사람들과의 공감

‘나를 알아주는 사람들’, ‘같이 공감하며 치유가 되는’ 참여자들은 프로그램을 통해 숲이라는 공간에서 만남을 시작하게 된다. 일반인과 관계 맺음의 어려움, 외로움을 느끼는 암 경험자들에게 ‘눈빛만 보아도 마음을 아는’ 사람들과 질병 경험 및 정보를 공유하며, 숲길을 걸으며 소통할 수 있는 시간이 서로 위안을 받고 치유가 된다는 참여자의 마음이 표현되었다.

“암 생존자를 만나면 말을 안 하고 서로 보기만 해도 거의 대부분이 ‘어 나도 그랬는데...’라고 말하게 되요. 진짜 다른 일반 사람들하고는 관계가 어려웠는데, 숲에 와서 이렇게 같은 경험을 한 사람들끼리 모이고, 동병상련을 느끼면서 치유가 되게 많이 되더라고요.”(화자 2).

암 경험자의 디스트레스는 암 혹은 암환자라는 사회적 낙인으로 인한 일반인들의 편견과 오해(Park and Oh, 2012)로 심리적인 무감각, 우울, 불안, 좌절, 외로움 등을 유발한다(Yu, 2015). 본 연구에서 암환자라는 낙인과 편

견의 시선으로 대화의 단절감이 있는 참여자들에게 자유로운 숲 공간에서 같은 고통을 공감하는 사람들과 함께 생활하며 외로움에서 벗어나 의지하고 위안을 받았으며, 그러한 공간으로서의 숲은 억압된 자신을 풀어주는 탈출구 역할을 하였다. 암 경험자를 대상으로 한 산림치유의 효과에 대한 경험 주제를 도출해 낸 선행연구가 미비하여 비교하기는 어려우나 알콜 의존자를 대상으로 한 숲 체험 질적 연구(Cha and Kim, 2009)에서 공감과 위로를 주는 숲은 일상으로부터 시간적·공간적 거리두기를 통해 압박감이 풀리고 편안함을 주는 결과와 유사하였으며, 제가 암 환자의 숲 통합 중재 제공으로 비슷한 경험을 가진 사람들과의 소통능력과 공감 능력을 배양시켜 대인 관계가 증진되었다(Choi and Ha, 2014)는 결과와도 같은 맥락이었다. 이는 온·오프라인의 환우회 등 자조집단 활동을 통한 지지체계 경험은 유방암생존자들의 신체적, 정서적 회복력이 향상(Kwan et al., 2017)될 수 있으며, 주제 1에서 나타나는 참여자들의 경험은 암환자가 가지는 특징을 잘 드러내는 것으로 시공간 거리두기를 고려하여 같은 질병경험을 지닌 대상자들에게 산림치유 프로그램 적용하면 더욱 의미 있는 산림치유 효과를 줄 수 있음을 시사한다.

## 나. 주제 2 : 마음을 비우고 채우는 시간

참여자들은 숲과 서로 소통하는 상호작용을 체험하면서, 숲이 주는 치유 구성요소를 통해 조용하고 쾌적하며 품어주는 숲의 기운과 여유를 경험하면서 마음의 불안과 근심을 비우게 되고 다시 숲의 기운을 통해 편안한 마음이 채워지는 것을 경험하였다.

### 1) 숲과 소통하며 이완을 경험함

참여자들은 명상이 무엇인지 체득하기 어려웠으나 숲과 함께 호흡을 하며 정서적인 이완을 느끼면서 스스로 명상의 방법을 습득하게 되는 시간을 경험하였다.

“명상이 암환자 스트레스 관리에 좋다고 들었는데.. (중략).. 맘을 비운다는 게 뭔지, 복잡한 생각에서 벗어날 수가 없었는데, 여기서 명상을 체험했다는 게 신기하고, 여기 와서 있는 거 자체가 ... 숲을 겪고 나서는 아무 노력도 안했는데... ‘아, 명상이란 게 이런 거구나!’ 아무 생각이 없어졌다고 느껴지니... ‘아, 자연과 숲이 주는 힘이 이렇게 크구나!’ 정말 신기한 체험이었어요.”(화자 2).

### 2) 엄마 뱃속 같은 편안함을 느낌

참여자들은 숲을 이루고 있는 구성요들인 푸른 소나

무, 잣나무, 맑은 공기, 바람, 시냇물 소리, 새소리, 아카시아 향기를 맡으며 오감을 충족 시켰고, 자연의 품속에서 안락함을 경험하였다.

“잣나무 숲에서 해먹이 참 좋았어요. 탈 때는 두려움이 있었는데, 타고 나니까 너무 아늑하고 마치 엄마 뱃속에 있었던 그런 느낌이에요. 이완이 굉장히 잘 되더라고요. 이완이 되면서 눈을 감고 있으니까. 새소리 물소리에... 제가 이렇게 너무너무 행복한 느낌이 들어요. 집이 그랬으면 좋겠더라고요.”(화자 7).

### 3) 불안과 근심 걱정을 내려놓음

참여자들은 다시 암이 재발되는 것에 대한 두려움과 불안이 있었으나 숲에서 불안과 근심을 내려놓는 경험을 하였다.

“공기 좋은 이런 곳에서 왜 혼자 속앓이 하나~ 그냥 모두 내려놓고, 좋은 것만 받아들이고... 그런 걸 많이 느꼈어요.”(화자 9).

“평상시에 막 긴장되고 복잡한 생각이 들었는데...여기 와 있는 동안에는 신기하게 그런 생각이 없어졌어요. 좋은 쪽으로... 신기하게 편안함을 느꼈어요.”(화자 2).

### 4) 암환자로 살면서 찾아온 감사함

참여자들은 숲이 주는 편안함과 자연이 주는 아름다움을 그대로 느끼며 오히려 암환자여서 감사하다는 내용을 대부분의 참여자들이 진술 하였으며, 현재의 상황에 감사하며 자신들이 가진 질병에 순응하며 긍정적으로 받아들이는 경험을 하였다.

“여기 와서 보니까, ‘참 아름다워라 주님의 세계는..(중략).. 고운 백합화.’ 이런 내용의 노래가 누워 있는데 저절로 생각이 나는 거예요. 동생들에게 메시지를 보내니 ‘언니가 거기를 가더니, 시인이 되었다’고 답이 오고... 그래서 참 아주 감사해요. 난 3번 수술을 했어요. 제일 먼저 유방이고 갑상선, 세 번째가 난소. 그런데 이곳에 와서, 내가 세 가지 암수술 받았어도 이렇게 잘 있다는 것에 감사해요.”(화자 13).

마음을 비우고 채우는 시간이라는 주제는 숲에서 치유를 경험한 사람들의 심리현상을 분석한 연구에서도 자신을 받아 주며 감싸주는 것 같은 숲속은 어머니의 품속 같은 푸근함으로 마음의 안정과 편안함을 주며, 근심 걱정

을 털어내어 마음이 가벼워진다는 연구결과(Cha and Kim, 2009; Oh et al., 2016)와 유사하였다. 숲을 이용한 다양한 신체적 활동과 숲 재료를 활용한 정서적 활동이 암환자 기분상태에 해당하는 긴장, 우울, 분노 등의 부정적 감정을 해소시키는데 효과(Choi and Ha, 2014; kim et al., 2015)가 나타난 결과와도 유사하였다. 유방암 장기생존자의 경험 연구에서는 완치되었다는 안도감과 함께 건강상태에 대한 불안감이 공존하는 양가감정을 가지고 있으나(Back, 2017) 본 연구의 참여자들은 산림치유를 통해 심리적, 정서적 측면에서 부정적으로 나타나는 생각과 감정을 털어버리고 암환자로 살고 있는 현재의 자신을 수용하고 받아들이며 암환자인 것에 감사함을 표현하였는데, 이는 Cha and Kim(2009)의 삶에 순응하며 받아들이는 자세와 같은 맥락으로 볼 수 있다. 인간은 숲속에 머무는 것만으로 뇌의 전두엽이 활발해지고, 신체 이완효과를 얻어서 스트레스를 감소시키고 면역력을 증가시키는데 도움이 되며(Shin, 2005), 숲에서 이루어지는 숲속 명상활동은 긴장 이완 효과와 우울감 감소, 긍정적인 정서(Lee and Shin 2015)를 제공한다. 결국 산림치유 프로그램은 암 경험자들의 정서적 회복능력을 증가시켜 비우고 채우는 마음의 정화를 체험하는 긍정적인 결과를 주었다.

#### 다. 주제 3 : 긍정적 숲 자극이 주는 치유

참여자들은 숲을 이루고 있는 각종 식물들과 나무의 향기, 맑은 공기, 바람, 시냇물 소리 등 구성요소들을 관찰하고, 신체활동을 통한 숲의 감각자극을 체험하면서 몸의 감각기능이 살아나 자연이 주는 치유의 힘을 경험하였다.

##### 1) 몸의 감각기능이 활성화됨을 경험

오감을 자극하는 숲의 요소들을 통해 신선한 공기를 마시며 머리가 맑아지고 상쾌함을 느끼며, 몸의 활기를 찾게 되는 긍정적인 자극을 경험하였다.

“저는 평상시에 멍하거든요~ 왜 그러는지는 모르겠어요. 멍한데, 산에 오니까 정신이 맑아지고 눈도 좀 잘 보이는 거 같아요. 초록색이 많아서 눈이 맑아졌어요.”(화자 4).

##### 2) 신체의 불편한 증상이 호전되어감

참여자들은 숲의 오 감각을 느끼고 활동하는 동안에 숲의 생기가 전해지면서 피로가 감소하고 따끔따끔 아픈 턱 목 증상도 사라져, ‘안구건조증으로 인공눈물을 계속 넣었는데 여기 와서 거의 안 넣게 되어’같은 신체적 불편감이 감소함을 경험하였다.

“암 걸리고 나서 불면증이 심해서 수면제도 먹었어요. 약 부작용 때문에 불면증이 생기고... 근데 여기 와서 체험하는 동안 정말 폭 잔거예요. 그게 너무 신기했던 경험이었어요.”(화자 4).

숲의 감각적 자극을 통한 경험 연구는 대부분 정서적 심리적인 내용(Cha and Kim, 2009; Cha et al., 2016; Oh et al., 2016)나타냄과 동시에 감각기능이 살아나고 스트레스가 감소한다고 하였다. 본 연구의 참여자들은 신체적으로 호전되는 증상들에 대해 높은 만족감을 나타내었으며, 숲의 치유 요소는 정서적인 부분 뿐만 아니라 신체적 건강에 긍정적인 효과를 나타내었다. 이러한 결과는 암환자의 도시 숲 치유 중재에서 유산소 운동은 스트레스와 피로를 감소시키고(Kim, 2014) 숲의 다양한 환경요소는 암환자의 우울, 불안, 수면장애를 감소시킨 결과(Kim, 2020) 및 산림통합 중재 참가자의 다수가 프로그램 참가 전에 운동능력, 통증 및 불편감을 호소했지만, 숲에서 걷기 및 심리 증진 활동의 참여로 증상이 호전되었다는 연구결과(Choi and Ha, 2014)와도 유사하였다.

#### 라. 주제 4 : 숲의 공간에서 만난 자아

참여자들은 숲이라는 여유로운 공간에서 자신에게 집중하며 숲을 경험하였다고 진술하였다. 숲 체험을 하면서 자신의 몸을 느끼며 아픈 몸이지만 그 몸도 소중한다는 것을 깨달았고 생명력 있는 나무를 보며 자신의 존재가치에 대해 깨달아가는 경험을 하였다.

##### 1) 숲의 의미를 되새기며 재충전함

숲은 참여자들에게 쉬어갈 쉼터의 역할을 해주는 곳이며 휴식의 필요성과 그 의미를 깨닫고 다시 회복하는 시간이며, 재충전을 경험하는 장소였다.

“중간 중간 이렇게 쉬는 시간이 좀 길었어요. 이게 쉬는 거로구나. 이 느낌이 되게 많이 강하더라구요. 마음도 편안해지고, 그냥 아무 생각이 없어지더라고요. 쉬는 법을 좀 배운 것 같기도 하고 ... 나에게 쉼터가 되어 주었던 것 같아요. 그래서 살면서 심표를 좀 찍어 봐야 되겠다는 생각을 하게 되었어요.”(화자 20).

##### 2) 자신에게 집중하는 시간을 가짐

참여자들은 외부와 차단되어 있는 조용하고 편안한 환경의 숲을 경험하면서 자기 자신을 되돌아볼 수 있는 여유를 갖고 좀 더 자신의 내면에 집중하는 경험을 하였다.

“해먹이 좋았던 부분은 하늘을 보면서 다른 생각안 하고 나만 생각할 수 있는 집중할 수 있는 것이 좋았고...”(화자 10).

“아무래도 숲에 오면 외부랑 차단이 되잖아요. 저는 조금 더 저 자신을 들여다보는 시간 이었던 거 같아요.”(화자 4).

### 3) 자신이 소중한 존재임을 깨달음

참여자들은 긍정적인 기운을 느끼게 하는 숲에서 생명력을 느꼈으며 내 머리끝, 내 몸이 하나하나 소중한 존재라는 것을 깨닫고 스스로 자신을 찾아 나가며, 이타적인 삶에 대해 인지하는 경험을 하였다.

“남들 보기엔 내가 몸이 약하지만 나도 이 세상에 쓰임 받고 싶은 그런 사람이 되고 싶고, 저렇게 생명력 있는 나무를 통해서 내가 이렇게 치유가 되면서... 남에게 말 한마디라도 내가 생명력을 불어 넣어 주는 그런 사람이 되고 싶어요.”(화자 17).

참여자들은 자신의 삶을 숲 안에서 들여다보며 숨이 필요함을 깨닫고 생명력 있는 나무를 통해 자신의 존재 가치를 깨닫는 경험을 하였다. 이는 자기반성 및 문제의 원인과 해결방법을 발견하고 깨닫게 되며, 성찰과 성장이 일어난다는 연구결과(Oh et al., 2016)와 자신을 새롭게 인식하고(Cha and Kim, 2009), 소중한 가치로서 자신을 느끼는 경험(Cha et al., 2016)과도 유사하였다. 본 연구의 참여자들은 자신을 돌아보며 과거의 고통스러웠던 삶에서 벗어나 가치 있게 나누는 삶을 찾겠다고 진술하였고, 이러한 참여자들의 경험은 암환자의 숲 체험 중재가 회복탄력성을 높여주고 자아존중감이 향상되었다는 결과(Choi and Ha, 2014; Kim, 2020)와도 같은 맥락이었다. 즉, 산림치유는 스스로의 성찰과 자아존중감 향상에 긍정적인 영향을 미치는 중재가 될 수 있겠다.

### 마. 주제 5 : 삶에 대한 주도성 회복

참여자들은 숲이 유익하다는 것을 경험을 하면서 앞으로 스스로 좋은 숲속을 찾아다니려고 한다는 계획을 세우기도 하였다. 힘든 시기를 보냈지만, 이곳에 와서 마음이 단단해지는 느낌과 함께 자신감을 갖고 일상으로 복귀한 후에도 스스로 삶의 도전을 이어가겠다는 다짐을 하였다.

1) 건강에 대한 열망으로 주도적으로 숲과 소통함  
건강에 대해 관심이 많은 암환자들에게 숲은 건강을

회복할 수 있는 좋은 환경으로 인식되었고, 참여자들은 자연의 긍정적 기운을 통해 건강을 유지하고자 적극적으로 행동하였다.

“암환자들은 맨발로 많이 걸으라고 하거든요, 왜냐하면 저희는(암환자를 일컬음) 양전자가 많데요, 그런데 맨발로 땅을 걸으면 음이온이 많아서 그게 중화가 된다고 하더라구요. 실제로 신발신고 걷는 거랑 맨발로 걷는 거랑 완전히 달라요. 뭐랄까 땅의 기운을 느낀다고 해야 하나? 그게 너무 좋아서 어제는 실컷 걸었어요.”(화자 4).

### 2) 숲을 다시 찾고 싶은 의지

숲 환경이 주는 여유로움과 유익함을 체험하게 되면서 맑은 공기를 마시기 위해 갔던 자리에도 몇 번씩 가고, ‘숲으로 둘러 쌓여 있는 곳을 열심히 노력해서 알아보고 찾아 보겠다’ 는 반복적인 진술을 하며, 숲을 이용하고자 하는 계획과 실천 의지를 나타냈다.

“스스로 좋은 숲속을 찾아다니려고 그래요. 수술하고 나면서 나는 혼자 어디 여행 갈 계획 같은 건 전혀 생각도 못했는데... 다음 달에 열흘 동안 고성 가기로 계획 세웠어요. 그것도 이 숲속에서... 자주 못 가도 한 달에 두 번 정도 세 번 정도 숲속 거닐 계획을 구체적으로 세웠어요. 제가 몸으로 느끼고 나니까 더 그런 생각을 하게 된 것 같아요.”(화자 1).

### 3) 다가올 일상에 대한 자신감과 희망을 얻음

참여자들은 자연이 몸에 좋다고 알고 있었지만, 수술 및 항암치료로 체력이 약해져 숲을 방문할 시도는 못하였다. 하지만 산림치유 프로그램을 경험하고 새로운 일을 도전할 자신감과 잘 할 수 있을 것 같은 희망을 경험하였다고 진술하였다.

“이제 다시 일상생활로 돌아가면 숲에서 좋았던 때를 떠올리며 힘을 얻고, 여유가 생겨서 내게 맡겨진 짐들을 하나하나 잘 해나갈 것 같은 자신감이 생겨요. 내가 새롭게 적응해 나갈 수 있는 힘도 생겼어요.”(화자 17).

산림치유 프로그램을 통해 숲이 주는 유익함을 깨달은 참여자들은 자연이 주는 기운을 더 경험하고자 스스로 찾아 계획하는 실천의지를 표현하였고, 이는 삶의 애착과 의욕이 솟아나고(Oh et al., 2016), 희망과 의욕이 생기며



(Cha and Kim, 2009), 힘과 용기를 얻은 경험(Oh et al., 2016)들과 유사하였다. 숲 경험에 대한 선행 연구와 비교했을 때 본 연구의 대상자인 암 경험자들은 맑은 공기를 더 마시고, 더 걷고, 숲에 더 머무르며 경관을 관찰하고자 하였으며, 산림을 적극적으로 활용하여 숲을 더 누리기 위한 행동의지를 강하게 드러냈다는 점이 특징적이었다. 반복적으로 숲을 찾고 오르면서 자기 확인 과정이 이루어지는데, 이는 인간의 삶의 순환과 맞는 인식을 하게 되면서 치유의 힘으로 작용(Kim, 2014)할 수 있다. 이러한 행동은 암 경험자로서 앞으로의 건강을 더 증진시키고자 하는 열망이 누구보다 높다는 것을 나타내며, 혼자서는 나약하고 어려웠던 일상들이 본 프로그램 참여를 통해 스스로 도전해 나가겠다는 태도 변화를 일으켜 미래의 새로운 삶을 계획하는 계기가 마련되었다고 본다.

#### IV. 요약 및 결론

본 연구는 산림치유 프로그램에 참여한 암 경험자들이 어떠한 경험을 하였는지에 대해 알아보고자 실시한 질적 연구로 ‘산림치유 프로그램의 참여경험은 어떠한가?’라는 연구 질문에 대해 포커스 그룹 인터뷰를 통해 자료를 수집하였으며 주제내용분석을 사용하여 자료를 분석하였다. 자료 분석 결과는 5개의 주제로 ‘속박으로부터의 탈출’, ‘마음을 비우고 채우는 시간’, ‘긍정적 숲 자극이 주는 치유’, ‘쉼의 공간에서 만난 자아’, ‘삶에 대한 주도성 회복’ 이었고 이 주제들을 드러내는 15개의 하위주제가 도출되었다. 즉, 참여자들은 숲이 주는 구성요소를 통해 명상을 체득하게 되었고, 잣나무 숲에서 해먹에 누워 물소리, 새소리, 시원한 바람, 잣나무와 아카시아 향기, 맑은 공기로부터 오감이 자극되는 숲의 치유인자를 느끼면서 엄마 뱃속 같은 편안함과 안락함을 체험하였다. 더불어 신체적 이완을 경험하고, 나아가 자아를 발견하며 삶의 주도성을 회복해 나가는 치유과정을 경험하였다. 이러한 결과를 볼 때, 암 경험자들은 일반적 숲 경험자들과 다르게 산림치유 프로그램 참여 후 숲이 가진 유익함을 깨닫고 재발에 대한 두려움을 극복하려는 욕구를 가지며, 건강한 삶을 유지하기 위해 지속적인 숲 체험의지를 강하게 나타내었다. 또한 신체적인 불편함이 감소되는 효과를 직접 체험하여 경이롭다는 표현들을 반복하였다. 산림치유는 보호받는 존재인 암환자로 낙인 된 이전의 일상에서 벗어나 스스로 미래의 계획을 세우고 도전해보겠다는 주도성을 회복하는 계기로 작용하였으며, 더불어 암을 경험한 사람들과 함께 하는 것에 대해 매우 편안하고 만족스러워 하였다. 따라서 일반인과 구별하여 대상자들의 질병 특성을

고려한 산림치유 프로그램을 진행할 것을 제안한다. 본 프로그램 참여 시 개인마다 프로그램 진행시간, 강도, 프로그램 내용 등에 따라 일부 참여자는 어려움과 아쉬움을 표현하였다. 이는 대상자의 신체기능과 활동능력, 암 종류와 암을 경험한 기간 및 치료정도에 따라 대상자에게 적합한 맞춤형 프로그램이 개발 및 적용 되어야 함을 시사한다. 특히 쉽게 방문할 수 있고 지속적으로 이용할 수 있는 일상생활 속 프로그램이 마련되어야 한다. 본 연구의 제한점은 암 치료를 완료한 암 경험자를 대상으로 하였으므로 적극적 암 치료중인 대상자에게 확대 해석하는데 신중해야 한다.

이 논문은 정부(과학기술정보통신부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2019R1F1A1060253).

#### References

1. Back, M. J., 2017, The Life of Breast Cancer Survivors in Long Term Survival Period, *Journal of Wellness*, 12(3): 447-458.
2. Baker, F., Haffer, S. C. and Denniston, M., 2003, Health-related Quality of Life of Cancer and Noncancer Patients in Medicare Managed Care. *Cancer: Interdisciplinary International Journal of the American Cancer Society*, 97(3): 674-681.
3. Braun, V. and Clarke, V., 2006, Using Thematic Analysis in Psychology, *Qualitative Research in Psychology*, 3: 77-101.
4. Cha, J. G. and Kim, S. J., 2009, Healing Effects of the Forest Experience on Alcoholics, *Journal of Korean Academy of Nursing*, 39(3): 338-348.
5. Cha, J. G., Kim, S. J. and Cheon, D. H., 2016, Experiences of Forest Healing Program Among Adult Children of Alcoholics, *Journal of the Korean Institute of Forest Recreation*, 20(4): 99-111.
6. Choi, K. M., Shin, W. S., Yeoun, P. S. and Cho, Y. M., 2011, The Influence of Forest Walking Exercise on Human, Stress and Fatigue, *The Journal of Korean Institute of Forest Recreation*, 15(1): 61-66.
7. Choi, S. G., 2017, Current status of the management of

- cancer patients in Korea. *Journal of the Korean Medical Association*, 60(3): 228-232.
8. Choi, Y. H. and Ha, Y. S., 2014, Effectiveness of a Forest-Experience-Integration Intervention for Community Dwelling Cancer Patients' Depression and Resilience, *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 25(2): 109-118.
  9. David, W. S. and Prem, N. S., 2015, *Focus groups : theory and practice*(3th ed.), London, SAGE Publications.
  10. Han, S. A., Jang, B. H., Hwang, D. S. and Su, H. S., 2017, Experiences of Treatment-Related Side Effects and Supportive Care with Korean Medicine in Women with Breast Cancer - A Focus Group Study. *The Journal Of Oriental Gynecology*, 30(1): 85-94.
  11. Hsieh, H. F. and Shannon, S. E., 2005, Three Approaches to Qualitative Content Analysis, *Qualitative Health Research*, 15(9): 1277-1288.
  12. Kim, D. E., Kim, H. L., Yang, D. W., kang, E. S., Kim, J. H. and Bae, E. Y., 2019, 'Qualitative Study of Cancer Survivors'Needs Related to Survival Stages, *Health and Social Welfare Review*, 39(4): 356-395.
  13. Kim, H. R., 2014, The Understanding of Urban Forest Therapy Activity of Patients with Cancer through the Biographical Research, *Journal of the Korean Institute of Forest Recreation*, 18(1): 127-136.
  14. Kim, K. S., 2020, Influence of Forest Healing Programs on Health Care of Cancer Patients-Mainly About Physiological Characteristics and Psychological Traits, *The Journal of Humanities and Social Sciences* 21, 11(5): 13-26.
  15. Kim, S., Kim H. J., Lee, S. O. and Lee, K. J., 2000, *Focus Group Methodology*, Seoul, HyunMoonSa.
  16. Kim, Y. G., Lee, S. H., Kim, Y. H., Um, J. O., Lim, Y. R., Ha, T. G. and Shin, C. S., 2015, The Influence of Forest Activity Intervention on Anxiety, Depression, Profile of Mood States(POMS) and Hope of Cancer Patients, *Journal of the Korean Institute of Forest Recreation*, 19(1): 65-74.
  17. Kwan, A. N., Kim, T. H. and Lee, Y. M., 2017, The Influence of Postoperative Discomfort, Sense of Loss and Family Support on Resilience in Patients after Breast Cancer Surgery, *Journal of Korean Critical Care Nursing*, 10(2): 34-44.
  18. Lee, I. J., 2019, A Phenomenological Approach to the Job-Seeking Experience of Cancer Survivors in Low-Income, *Health and Social Welfare Review*, 39(3): 468-505.
  19. Lee Y. H., 2011, *A Study on the Forest Management Methods for Therapeutic Forest*, Rh. D. Thesis, Kookmin University.
  20. Lee, Y. J. and Shin, C. S., 2015, Influence of Forest Healing User's Nature Relatedness, Emotion, Arousal State on Stress Recovery-focused on Women in their 50's, *Journal of the Korean Institute of Forest Recreation*, 19(3): 123-128.
  21. Lincoln, Y. S. and Guba, E. G., 1985, *Effective Evaluation*(4th ed.), San Francisco, Jossey-Basspublication.
  22. Lim, J. W. and Han, I. Y., 2008, Comparison of Quality of Life on the Stage of Cancer Survivorship for Breast and Gynecological Cancer Survivors, *Korean Journal of Social Welfare*, 60(1): 5-27.
  23. National Cancer Information Center, 2019, *Cancer Statistics*. Reported May 9, 2021. Available from: <https://ncc.re.kr/cancerStatsView> [Accessed July 5, 2022].
  24. National Law Information Center, 2020, <https://www.law.go.kr>
  25. Oh, K. H., Kim, D. J. and Yeon, P. S., 2016, A Psychological Phenomena Analysis of People Who Have Experienced Healing in the Forest, *Journal of Ecology and Environment*, 30(2): 277-286.
  26. Oh, K. O., Gang, M. H. and Jung, K. S., 2012, Effects of Horticultural Therapy Program on State-Anxiety, Fatigue and Quality of Life among Women Cancer Survivors, *Journal of Korean Oncology Nursing*, 12(2): 125-131.
  27. Park, H. J. and Jang, I. S., 2010, Stress, Depression, Coping Styles and Satisfaction of Clinical Practice in Nursing Students, *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 16(1): 14-23.
  28. Park, J. S. and Oh, Y. J., 2012, Development and Evaluation of the Psycho-social Distress Nursing Intervention for Patients with Gynecological Cancer. *Korean Journal of Adult Nursing*, 24, 219-231.
  29. Park, Y. S. and Yu, E. S., 2019, Screening, Assessment, and Management of Distress in Cancer Patients, *Korean Journal of Clinical Psychology*, 38(2): 257-274.
  30. Shin, W. S., 2005, *Healing Forest*, Seoul, Chunil MoonWhaSa.
  31. Song, J. H., Cha, J. K., Lee, C. Y., Choi, Y. S. and Yeoun, P. S., 2014, Effects of Forest Healing Program

- on Stress Response and Spirituality in Female Nursing College Students and Their Experience, *Journal of the Korean Institute of Forest Recreation*, 18(1): 109-125.
32. Song, E. A., Kweon, Y. R., Hwang, Y. Y. and An, M. J., 2020, Health-related Quality of Life Its Related Factors among Cancer Survivors and General Adults: Focusing on Lifestyle Behaviors and Mental Health, *Korean Journal of Adults Nursing*, 32(4): 385-398.
33. Statistics Korea, 2020, Statistical result of cause of death in 2020. Available from: <http://kostat.go.kr/wsearch> [Accessed July 5, 2022].
34. Strauss, A. and Corbin, J., 1990, *Discovery of Grounded Theory*.
35. Yeoun, P. S., 2007, The Relationships Between Forest Experience and Depression, *The Journal of Korean Institute of Forest Recreation*, 11(3): 1-6.
36. Yu, E. S., 2015, Distress Management for Cancer Patients - Focused on Effects of Cognitive-Behavioral Psychotherapy, *Korean Journal of Clinical Psychology*, 168-168.
- 
- Received 27 July 2022
  - Finally Revised 4 August 2022
  - Accepted 16 August 2022