

<http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2023.9.6.709>

JCCT 2023-11-83

공간 심리학을 통한 공간치유 연구

A Study on Spatial Therapy through Spatial Psychology

박해랑*

Hae Rang Park*

요약 본 연구는 개인이 받은 감정적 손상에 대한 다양한 치유의 방법에서 공간의 심리학을 통한 공간치유의 방법을 제안하고자 한다. 일반 대학생을 대상으로 공간치유의 수업사례를 통해 효과를 입증하고 그 방법을 구체화하고자 한다. 공간치유의 방법을 사전 질문(과거)-공간 탐방(현재)-여행 계획(미래)으로 설계하였다. 사전 질문에서 학생들은 가족과의 행복한 여행과 함께한 사람과의 즐거웠던 추억을 가장 오래 기억하였다. 공간탐방에서 학생들이 방문한 장소는 모두 다르지만 자신이 다녀온 곳에 대해 충분히 만족하고, 행복해하였다. 학생들은 함께한 사람과 그 장소에 대한 감정을 충분히 기억하고 표현하였다. 여행 계획에서 학생들은 여행에 대한 준비를 충분히 하고, 그곳에서 느끼고 싶은 다양한 치유의 감정을 기대하고 있었다. 대부분의 학생들이 여행을 통해 마음의 안정을 찾고, 평화로운 감정을 느끼고, 아름다운 세상을 만끽하고 싶다고 하였다. 공간치유를 위한 여행이나 특정 장소에 대한 방문은 지치고 힘든 이들에게 충분한 치유의 힘을 가지게 한다.

주요어 : 감정, 공간치유, 사전 질문, 공간탐방, 여행계획

Abstract This study aims to propose a method of spatial therapy through spatial psychology in various ways of healing for emotional damage received by individuals. It is intended to prove the effectiveness and specify the method through instructional cases of spatial therapy for general university students. The method of spatial therapy was designed as a preliminary question(past)-space exploration (present)-travel plan(future). In the preliminary question, the students remembered the happy trip with their family and the pleasant memories with a person for the longest time. In the space exploration, the places the students visited were all different, but they were fully satisfied and happy about the place they had been to. The students fully remembered and expressed their feelings about the person they were with and the place. In their travel plans, students were fully prepared for the trip and looking forward to various therapy emotions they wanted to feel there. Most of the students said they wanted to find peace of mind through travel, feel peaceful feelings, and enjoy a beautiful world. Travel for spatial therapy or visiting certain places gives those who are tired and struggling enough therapy power.

Key words : Emotional, Spatial Therapy, Preliminary Question, Space Exploration, Travel Plan

*정회원, 서원대학교 휴머니티교양대학 조교수 (제1저자)
접수일: 2023년 10월 2일, 수정완료일: 2023년 10월 17일
게재확정일: 2023년 11월 5일

Received: October 2, 2023 / Revised: October 17, 2023

Accepted: November 5, 2023

*Corresponding Author: phr2030@naver.com

Dept. of Advertising & PR, Seowon Univ, Korea

I. 서론

스위스의 산악등반가 샤를 비드머(Charles Widmer)는 “우리의 마지막 신체 기관인 모든 감각기관은 공간을 이용하는 것에 맞춰져 있다.”고 하였다[1]. 그 말은 인간은 공간을 이동하는 존재이고, 공간을 이동하며 살아가야 마땅하다는 뜻이다. 인간의 신체는 걷고 뛰도록 만들어져 있다. 하지만 오늘날 우리는 일생의 대부분을 건물 안에서 지내고, 거의 앉거나 누운 채로 생활한다. 우리는 어느새 의자와 한 몸을 이룬 종족이 되어버린 것이다. 소파나 침대에 앉거나 누운 상태로는 삶의 길을 나아갈 수는 없다. 이에 대한 대책이 필요하다.

‘COVID-19’ 이후 우리는 서로 간에 일정한 거리두기를 당연하게 받아들이고, 재택근무를 상용화하고 있다. 이로 인해 인간 활동의 범위는 더욱 좁아지고, 좁은 범위에서 우리는 다양한 삶의 방식을 선택한다. 언택트와 콘택트가 혼용되는 시대에 살면서 우리는 다양한 관계에서 심각한 감정적 손상을 입기도 한다. 손상된 감정을 치유하기 위해 개인은 다양한 치유의 삶을 추구하기도 한다.

본 연구는 개인이 받은 감정적 손상에 대한 다양한 치유 방법에서 공간의 심리학을 통한 공간치유의 방법을 제안하고자 한다. 지금까지 다양한 치유의 방법이 연구되었지만, 공간에 대한 치유의 내용과 방법은 아직까지 한정된 편이다. 이에 자연을 포함하여 다양한 공간에 대한 치유적 삶의 방법을 연구하여 이를 현대인의 삶에 적극 권장하고자 한다.

이에 본 연구는 일반 대학생을 대상으로 한 공간치유 수업사례를 통해 공간치유의 방법을 구체화하고 이를 발전시키는 방안으로 모색하고자 한다.

II. 이론적 배경

영역을 표시한다는 것은 지극히 인간적인 행위이다. 여러 사람이 공유하는 넓은 책상에 앉았을 때 사람들은 자신이 자리한 책상 위에도 서류나 필기구를 벌여놓는다. 그러곤 옆 사람 물건이 자기쪽으로 넘어오면 자기 영역이라고 여기는 선 밖으로 살짝 밀어낸다. 물건뿐만 아니라 사람도 너무 가까이 접근하면 안 된다. 1851년 철학자 쇼펜하우어는 서로 간의 거리를 유지하려는 인간의 욕구를 호저(털이 길고 뾰뚱한 설치류와 동물)의 모습에 빗대어 호저의 털을 인간의 온갖 불쾌한 특성과 참기 힘든 실

수들에 비유한다. 쇼펜하우어는 사람들 간의 필수적 거리에 대해 지키지 않는 자에게 영국에서는 “어이, 좀 떨어져라(Keep your distance!)”라고 말한다. 이는 적당한 거리에 대한 인간의 욕구를 나타낸 것이다. 그래서 인간은 담장과 성을 쌓고, 울타리를 치며 국경에 선을 긋는 것이다[2].

심리학자이고 행동연구가인 그레이엄 브라운(Graham Brown)은 타인의 침범을 불허하는 공간에 대한 영역 표시를 신원 표시(내가 여기 올 거야)와 제어 표시(여기 빈자리 아님!)와 방어 표시(손대지 마, 내 거니까!)로 분류한다[3].

슈투트가르트의 프라운호퍼 연구소(Fraunhofer-Institut)에서 ‘환경의 제어’가 근무만족도에 얼마나 기여하는지를 알아보기 위해 1996년에 ‘오피스 21(Office21)’이라는 장기연구 프로젝트를 진행하였다. 지금까지 연구에서 도출된 결과는 직원의 작업환경을 본인 입맛에 맞게 꾸밀 수 있는 허용치가 높을수록 근무만족도가 높아진다는 것이다[4]. 효과적인 근무 환경은 근무자의 인권을 존중하고, 일정부분 자유 공간을 충분히 확보할 수 있어야 한다. 그러한 공간에서의 근무가 업무에 대한 효율성을 높이고 창의성을 확대할 수 있는 것이다.

모든 인간은 건강과 안전, 주위 환경의 친밀감과 번식, 풍부한 먹을거리와 깨끗한 물에 대한 보장을 요구한다. 이것은 인간의 기본적인 욕구이다.

신경생물학자 페터 슈포르크(Peter Spork)는 『잠의 책 chlafbuch』에서 정상적인 생활환경에서 햇빛은 내적 시계를 계속 수정해나가므로 정확함을 유지할 수 있다고 말한다. 태양은 인간의 자연적인 밤낮의 리듬을 조절하기 때문이다. 그러므로 실내에서 창문은 필수적이고, 창은 클수록 좋다[5].

스웨덴 옘살라 대학의 환경심리학 연구팀은 식물을 바라보는 행위가 긴장을 풀어주는 효과를 주며, 녹색 식물을 풍부하게 접할 수 있는 환경이 좋다고 한다[6]. 은은한 숲의 소리와 냄새, 공기 중의 풍부한 음이온은 사람들의 기분을 긍정적이게 하고, 기분 전환에 좋은 영향을 준다[7].

미국의 생물학자 에드워드 윌슨(Edward O. Wilson)은 바이오필리아(biophilia), 생명을 사랑하는 마음은 인간 본연의 성질로 모든 인간은 생명이 살아 숨 쉬는 자연에 본능적으로 이끌리게 되어 있다고 한다[8][9]

자연과의 접촉은 아이들의 정서 발달에 이로운 작용을 하며, 매우 긍정적인 영향을 준다. 긴장된 상태에서 공원이나 숲을 걷는 것은 긴장을 해소시키고, 기분을 상쾌하게 한다. 결국 자연은 인간에게 정서적인 안정을 찾게 하는 중요한 요소이다.

공간은 인간의 인지와 행동에 큰 영향을 준다. 2004년 미국 캘리포니아 샌디에이고에서 건축을 탐색하는 신경건축학(Neuroarchitecture)을 탄생시켰고, 신경과학자들과 건축가를 중심으로 한 신경건축학회(Academy of Neuroscience for Architecture)는 신경건축학 관련한 연구를 진행하였다[10]. 현대의 많은 건축물은 인간에 대한 이해가 부족하며, 안전과 기능을 중시하는 건축의 요소는 인간에 대한 이해가 부족한 건축물을 만들었다. 인간에 대한 이해를 중심으로 한 공감적인 건축이 요구된다. 좋은 공간은 사람들에게 긍정적인 영향을 주며, 긍정적인 감정을 형성하여 삶의 질을 높일 것이다.

III. 공간치유 수업 사례

1. 연구설계

본 연구는 2022년 1학기, 하계방학, 2022년 2학기, 동계방학까지 총 4회에 걸쳐 ‘공간치유’ 프로그램을 실시하였다. 수업에 참여한 학생은 회차별 5-10명이며, 학년은 1, 2, 3, 4학년이 고르게 참여하였다. 학생들과 수업한 공간치유에 대한 연구이다. 수업 기간 전에 학생들은 자신이 다녀왔던 다양한 공간에 대한 기억과 그때의 감정을 상기하였다. 또한 수업 기간 중에 치유의 목적을 가지고 한 공간을 방문하도록 하였으며, 그에 대한 감정을 함께 공유하였다. 수업에서 글쓰기와 토의를 통해 공간치유의 효과를 검증하였다.

연구자는 공간치유의 절차를 다음 과정으로 설계하였다(표 1. 참조).

표 1. 공간치유의 절차
 Table 1. Procedures of Space Therapy

절차	내용	문항
1단계	사전 질문(과거)	8문항
2단계	공간 탐방(현재)	13문항
3단계	여행 계획(미래)	5문항

글쓰기와 토의를 함께 진행했으며, 각 문항별 학생들의 글쓰기에서 공통점과 상이한 점을 중심으로 그 효과

를 살펴볼 것이다. 수업 가운데 학생들은 치유를 위한 공간을 실제 방문하도록 하였다. 각 문항은 연구자가 치유를 위한 문항으로 만들어 진행하였다.

2. 분석결과

1) 1 단계 - 사전 설문(과거)

다음은 학생들이 공간치유 수업 시작에서 실시한 사전 질문이다. 학생들은 지금까지 다녀온 곳에 대한 기억과 느낌, 감정을 중심으로 다음의 질문에 답하도록 하였다(표 2. 참조).

표 2. 사전 질문 문항
 Table 2. Pre-question Questions

1. 다음의 질문에 답해보세요.	
①	지금까지 여행한 곳 중에서 가장 기억에 남는 곳은 어디인가요? 그 이유도 설명해주세요.
②	지금까지 여행한 곳 중에서 다시 가고 싶은 곳은 어디인가요? 그 이유도 설명해주세요.
③	지금까지 여행한 곳 중에서 가장 행복했던 곳은 어디인가요? 그 이유도 설명해주세요.
④	지금까지 여행했던 곳 중에서 가장 마음이 평화로웠던 곳은 어디인가요? 그 이유도 설명해주세요.
⑤	여행에서 가장 중요하다고 생각하는 것은 무엇인가요?
⑥	여행을 간다면 함께 가고 싶은 사람이 있나요? 누구와 함께 가고 싶나요? 그 이유도 설명해주세요.
⑦	지금 현재 여행을 하기 전 나의 마음은 어떠한지 얘기해보세요.
⑧	내가 가장 힘들 때 가고 싶은 곳이 있나요? 그곳은 어디인가요?

위 문항은 과거 어떤 공간을 다녀온 뒤 기억에 대한 느낌을 중심으로 구성하였다.

①번 문항 ‘여행에서 기억에 남는 곳’으로 학생들은 ‘가족들과 함께 다녀온 곳’에 대한 기억, ‘해외여행’, ‘혼자 다녀온 곳’ 등에 대해 기억하였다.

②번 문항 ‘다시 가고 싶은 곳’으로 학생들은 ‘가족들과 함께 가서 즐거웠던 곳’, ‘장소가 많이 아름다웠던 곳’, ‘어렸을 때 갔던 곳’, ‘친구들과 함께 여행한 곳’, ‘짧은 여행 기간으로 아쉬웠던 곳’ 등으로 다시 가고 싶다고 하였다.

③번 문항 ‘가장 행복했던 곳’으로 학생들은 ‘어렸을 때 가족들과 함께 가서 행복했던 곳’, ‘친구들과 함께 여행해서 즐거웠던 곳’, ‘좋아하는 친구와 함께 갔던 곳’ 등으로 기억하였다.

④번 문항 ‘가장 평화로웠던 곳’으로 학생들은 ‘할머니 댁을 방문’하거나, ‘동성 또는 이성 친구와 여행 가서 도란도란 얘기를 나누었던 곳’, ‘산과 자연으로 둘러싸인 곳

, ‘바닷가’ 등 특정 공간을 기억하였다.

⑤번 문항 ‘여행에서 가장 중요하다고 생각하는 것’으로 학생들은 ‘함께 여행하는 사람과 음식’, ‘특정 여행지에서만 꼭 할 수 있는 것 하기’, ‘여행 동반자와의 이해도’, ‘여행에 대한 계획’ 등으로 말하였다. 대부분의 학생들은 여행을 함께 하는 동반자에 대해 중요하게 생각하였다.

⑥번 문항 ‘함께 가고 싶은 사람’으로 학생들은 대부분 ‘가족’이었고, 다음으로 ‘친구’였다.

⑦번 문항 ‘지금 여행을 떠나기 전의 마음’에 대해 대부분의 학생들은 ‘설레고, 두근두근 기대하는 마음’과 혹시 ‘계획에 차질이 생길까 봐 불안한 마음’, ‘평온한 마음’, ‘오랜 이동 시간으로 힘들 것 같은 마음’ 등으로 말하였다.

⑧번 문항 ‘가장 힘들 때 가고 싶은 곳’으로 학생들은 대부분 ‘부모님과 가족이 있는 집’, ‘할머니 댁 가는 길과 비슷한 가까운 산 오르기’, ‘바다 등 특정 장소’를 말하였고, 일부 학생은 ‘해외 특정 나라’를 말하였다.

사전 질문은 학생들이 지금까지 특정한 공간에 대한 기억과 감정을 충분히 이해하고, 앞으로의 여행이나 특정한 공간의 방문을 통해 치유의 감정으로 연결하기 위한 것으로 진행된 것이다. 이에 대부분의 학생들은 가족과의 여행이나 함께한 사람과의 감정에 대한 기억을 가장 오래 기억하는 것으로 보인다.

2) 2단계 - 공간 탐방(현재)

수업을 진행하면서 학생들에게 몸과 마음이 치유될 수 있는 곳을 선정하여 방문하도록 하였다. 방문 후 이에 대한 다음의 문항을 작성하도록 하였다(표 3. 참조).

표 3. 공간 탐방 문항

Table 3. Space Exploration Questions

2. 다음의 질문에 답해보세요.	
①	여러분이 방문한 곳은 어디인가요? 그 장소에 대해 설명해주세요.(사진 첨부)
②	이곳을 방문한 이유를 설명해주세요.
③	이곳을 방문하기 전에 준비한 것이 있나요?
④	이곳을 방문하고 나서 자신의 몸과 마음이 어떠한지 얘기해주세요.
⑤	다음에 이곳을 또 방문하고 싶은가요?
⑥	이곳에 대한 느낀 점을 말해보세요.
⑦	이번 여행에서 가장 즐거웠던 일은 무엇인가요?
⑧	이번 여행에서 가장 기억에 남은 것은 무엇인가요?
⑨	누구와 함께 갔나요? 함께 해서 좋았던 일, 혹은 속상했

	던 일은 무엇인가요?
⑩	다음에 누구와 함께 오고 싶나요?
⑪	여행을 하면서 떠오르는 기억이 있나요? 무엇인가요?
⑫	여행에 대해 전반적인 감상을 적어주세요.
⑬	이번 여행을 다른 친구에게 소개해보세요.

①번 문항 학생들이 수업 기간에 ‘방문한 곳’은 ‘집 근처의 공원’, ‘놀이동산’, ‘미술관’, ‘국립 중앙 박물관’, ‘사찰’ 등 다양한 곳을 방문하였다.

②번 문항 ‘이곳을 방문한 이유’는 물론 몸과 마음을 치유하기 위한 곳이고, 그것을 포함하여 다양한 이유를 말하였다. ‘방문한 장소의 아름다움을 느끼기 위해’, ‘자기가 좋아하는 것이 많아서’, ‘친구와 함께 새로운 곳을 찾아서’, ‘역사 속의 유물을 직접 보기 위해’, ‘템플스테이를 하기 위해’ 등의 이유를 말하였다.

③번 문항 ‘이곳을 방문하기 전에 준비한 것’은 ‘편한 복장과 운동화, 자전거’, ‘미술관의 위치와 전시 내용’, ‘깨끗한 마음가짐과 간단한 옷’ 등을 준비하였다.

④번 문항 ‘이곳을 방문한 후 자신의 몸과 마음이 어떠한지’에 대해 학생들은 ‘예쁜 풍경을 보면서 힐링을 해서 스트레스가 해소됨’, ‘자연과 더불어 생활해서 힐링이 되었고, 몸과 마음에 여유가 생김’, ‘책에서 보던 유물들을 실제 보니 신기함’, ‘오랜만에 그림과 사진을 감상하니 마음이 편안해짐’, ‘여행을 가서 다른 환경에서 즐겁게 시간을 보내니 나의 마음이 환기된 것 같고 훨씬 활기가 돋는 느낌’ 등으로 표현하였다. 다수의 학생들이 목적인 곳을 방문하고 몸과 마음이 편안함을 느꼈다고 하였다.

⑤번 문항 ‘다음에 이곳을 또 방문하고 싶은지’에 대해 모든 학생이 재방문 의사를 밝혔다. 이곳을 방문했을 때의 느낌이나 감정이 좋았다는 뜻이다.

⑥번 문항 ‘이곳에 대한 느낀 점’에 대해 학생들은 ‘어렸을 때부터 봐온 곳이라 변화하는 모습을 보면 새롭다’, ‘유명한 사찰이라 등산도 함께 했는데 아름다운 풍경에 매료되었고, 함께 참여했던 사람들과 친해지고 색다른 경험을 하여 매우 행복했다’, ‘유물들이 주는 시간에 대한 느낌이 있었고 이토록 오래된 유물을 직접 보게 되니 신기하였다’, ‘미술관이 생각보다 넓어서 놀랐고, 시립 미술관이라 그런지 일반 전시회와 다르게 사람이 많지 않아서 좋았다’, 놀이동산을 간 학생은 ‘오래는 아니고, 잠깐 놀기에는 참 좋은 것 같다’ 등으로 말하였다. 학생들이 방문한 곳이 달라서 그에 대한 느낌도 구체적이면서 다양하게 표현하였다.

⑦번 문항 ‘여행에서 즐거웠던 일’에 대해 학생들은 ‘부

모님의 사진을 찍어드려서 좋았다', '새로운 만남과 정신적 자유를 느꼈던 것이 가장 이상적이고 즐거웠다', '유물들을 많이 본 것', '좋아하는 친구와 함께해서 그저 즐거웠고, 평화롭다는 것이 어떤 것인지 알 수 있었다', '놀이기구 탄 게 재밌었고, 함께 간 친구가 놀이기구를 못타서 그 반응이 너무 웃겼다' 등으로 말했다.

⑧번 문항 '가장 기억에 남는 일'에 대해 학생들은 '오랜만에 부모님과 함께 시간을 보낸 것', '아름다운 풍경', '금동머루보살반가사유상과 같은 책에서 본 유물을 직접 본 것', '사진전을 관람하고 있었는데, 우연히 사진 작가님이 와계셨다. 덕분에 사진에 대한 자세한 설명을 들을 수 있어서 좋았다', '남자 친구가 풍선 터뜨리기해서 인형을 따줬는데 얼마 안 돼서 잃어버려서 엄청 미안했던 일' 등이다.

⑨번 문항 '함께 해서 좋았던 일 혹은 속상했던 일'에 대해 학생들은 '부모님과 함께 가서 좋았지만, 형제들이 같이 가면 더 좋았을 것이다', '가족과 함께 방문했다. 아무래도 혼자가 아니다 보니 시간 관계상 못 본 유물들이 있어 그 점이 아쉬웠던 것 같다', '친구와 함께 가서 108배를 하면서 더 끈끈해지는 것 같아 너무 좋았으며, ○○스님과 차면담을 하며 나누었던 이야기들이 너무 뜻깊고 인상깊었다', '친구와 함께 방문했다. 서로 미술 작품에 대해 의견을 나누면서 조금 더 자세하게 관찰할 수 있어서 좋았다', '남자친구랑 같이 갔는데, 걷는 일이 많아서 오랜만에 남자친구랑 손잡고 걸어다닌 게 좋았다' 등이다.

⑩번 문항 '다음에 함께 오고 싶은 사람'은 대부분 '가족'이었다. 몇몇 학생은 '가족이나 친한 사람과 함께 보는 것도 좋았지만, 혼자만의 시간을 가지며 조금 더 여유롭게 둘러보고 싶다'라고 하였다.

⑪번 문항 '여행을 하면서 떠오르는 기억'은 '어렸을 때는 멀었던 곳이 가깝게 느껴졌다', '여행을 하면서 같이 간 사람의 색다른 모습을 알게 되었고, 그 점을 알면서 내가 미숙했던 부분들을 반성할 수 있었던 좋은 시간이었다', '역사 교과서나 책을 보았던 기억이 떠올랐다', '사진 작가님이 시골 풍경을 담은 사진을 설명하시면서 "머리가 복잡할 때 한 번씩 생각해 보세요, 이 시원한 풍경을."이라고 말씀하셨다. 그 말을 듣자마자 위로받는 듯한 느낌이 들었다. 또, 사진집을 선물로 받아서 가장 기억에 남는다', '예전에 간 놀이동산이 생각이 난다. 그때는 여유없이 다녔던 것에 비해 훨씬 여유로웠다' 등이다.

⑫번 문항 '여행에 대한 전반적인 감상'에 대해 학생들은 '사계절이 뚜렷하게 나타나는 곳이라서 가족, 친구, 연인과 함께 오면 좋겠다', '내가 가고 싶어서 가본 여행 중 가장 이상적이었다. 자연과 어울리며 마음이 편안해지고 세상이 더 아름다워 보이는 감정을 심어준 여행이라 너무 행복했다', '다양한 유물들을 직접 볼 수 있는 좋은 기회였고, 책에서 보던 것과 다른 느낌에 매 순간 신기했다', '미술관이라 금방 보고 나올 것이라고 생각했는데 작가를 만나고, 설명도 들으니 꽤 오랜 시간 머물게 되었다. 평소 정적인 분위기에서 작품을 감상하는 것을 좋아하는데, 이번에 미술관을 처음 가보았는데 좋은 기억이 많이 남아서 자주 갈 것 같다', '조금 더웠으나 매우 만족스러운 여행이었다. 바다와 놀이동산을 함께 즐겨서 좋았다. 오래 기다리면 짜증이 쉽게 나는데, 기다리는 시간이 짧아서 좋았다' 등이다.

⑬번 문항 '이번 여행을 다른 친구에게 소개하기'는 글의 내용은 생략한다. 학생들이 방문한 곳이 모두 다르지만, 학생들은 자신이 방문한 곳에 대한 다양한 내용을 친구들에게 재미있고 친절하게 경험을 살려 소개하였다.

학생들이 방문한 장소는 다르지만 학생들은 자신이 이번에 다녀온 곳에 대해 충분히 만족하고, 행복해하였다. 다음에도 다시 방문할 의사가 있음을 밝혔고, 가족과 친구와 혹은 혼자라도 다시 가고 싶은 곳이라고 하였다. 학생들은 그들이 다녀온 곳에 대해 행복한 감정을 충분히 표현하였다.

3) 3단계 - 여행 계획(미래)

다음은 혼자만의 힐링 여행 계획이다. 여행에 대한 좋은 기억은 그곳을 다시 가고 싶은 곳으로 기억한다. 학생들에게 감정의 치유와 힐링이 되는 곳에 대한 여행 계획을 작성하도록 하였다.

표 4. 여행 계획 문항
 Table 4. Travel Planing Question

3. 혼자만의 힐링여행 계획하기	
①	언제
②	어디로
③	준비물
④	이곳을 선택한 이유
⑤	여행을 통해 내가 치유 받고 싶은 것

①번 문항 '언제'는 여행을 떠나는 시간에 대한 물음

이다. 앞으로의 여행계획에 대해 학생들은 대부분 방학의 기간을 여행의 시기로 말하였다.

②번 문항 ‘어디로’에 대한 물음에 장소는 대부분 달랐다.

③번 문항 ‘준비물’에 대해 학생들은 ‘돈, 면허증, 캐리어, 옷, 기타 물품’ 등이다. 대부분의 학생들이 여행경비에 대한 필요성을 강조하였다.

④번 문항 ‘이곳을 선택한 이유’에 대해 학생들은 ‘다른 사람들과 함께 가서 여유롭게 다닐 수 없었던 것을 아쉬워하며, 다시 가서 여유있게 다녀보고 싶다’, ‘내가 가고 싶어서 가본 여행 중 가장 이상적이었고, 자연과 어울리며 마음이 편안해지고 세상이 더 아름다워 보이는 감정을 심어준 여행이다’, ‘마음에 안정을 찾고 싶어서’, ‘살던 곳이 아닌 다른 환경의 좋은 곳으로 가서 하루 이틀이 아닌 오랜 시간 동안 생활해보고 싶다. 한달 살기를 하는 동안에는 바쁘게 살지 않고 여유를 되찾고 싶다’ 등이다.

⑤번 문항 ‘여행을 통해 치유 받고 싶은 것’에 대해 학생들은 ‘자연을 보며 힐링하고 싶다. 식물을 좋아하는데 지역마다 자라는 식물이 달라서 제주도의 식물들이 어떤 특징이 있는지 살펴보고 싶다’, ‘정신적 자유’, ‘가끔 내가 걸어온 길을 점검하고 반성과 성찰을 하는 시간이 필요하다. 여행을 통해 이런 시간을 가지고 싶다’, ‘바쁜 일상을 통해 지친 마음 회복’ 등으로 말하였다.

IV. 결론 및 향후 과제

이 연구는 개인이 받은 감정적 손상에 대한 다양한 치유 방법에서 공간의 심리학을 통한 공간치유의 방법을 제안하고, 이를 대학생을 중심으로 그 효과를 검증한 것이다. 이 연구는 사전 질문(과거)-장소 탐방(현재)-여행 계획(미래)으로 구성하였다.

사전 질문에서 학생들은 지금까지 특정한 공간에 대한 기억과 감정을 충분히 이해하고 있었다. 그들의 기억 속에 가족이나 친구들과 함께한 즐겁고 행복했던 여행의 장소와 그에 대한 감정은 잊혀지지 않는 추억으로 자리하고 있었다. 대부분의 학생들은 여행에서 함께한 사람과의 감정에 대한 기억을 가장 오래 기억하는 것으로 보였다.

수업 중에 실시한 장소 탐방에서 학생들이 방문한 장소는 다르지만 자신이 다녀온 곳에 대해 충분히 만족하고, 행복해하였다. 다음에도 다시 방문할 의사가 있음을

밝혔고, 가족과 친구와 혹은 혼자라도 다시 가고 싶은 곳이라고 하였다. 학생들은 그들이 다녀온 곳에 대해 행복한 감정을 충분히 표현하였다.

여행 계획에서 학생들은 방문하고 싶은 장소는 달랐지만, 여행에 대한 준비를 충분히 하고, 그곳에서 느끼고 싶은 다양한 치유의 감정을 기대하고 있었다. 대부분의 학생들이 여행을 통해 마음의 안정을 찾고, 평화로운 감정을 느끼고, 아름다운 세상을 만끽하고 싶다고 하였다. 그 말은 여행이 학생들에게 충분한 치유의 힘을 가지게 하며, 특정한 장소의 방문을 통해 그들의 지친 마음을 위로하고 치유할 수 있다는 것을 증명하고 있다.

현대의 많은 사람들이 다양한 상황에서 감정적인 상처를 입고 살아가고 있다. 공간의 심리학에 의하면 상처 받은 감정은 특정한 공간에 대한 방문과 환경으로 충분히 치유될 수 있다. 자신의 감정을 치유하고 삶의 질을 높일 수 있는 환경과 공간의 방문을 통해 공간치유에 대한 연구가 좀더 구체화되고, 실생활에 적극 활용되기를 기대한다.

References

- [1] Walter Schmitt, *Psychology of Space*, Van Ni, p. 12, 2020.
- [2] Walter Schmitt, *Psychology of Space*, Van Ni, pp. 32-34, 2020.
- [3] Walter Schmitt, *Psychology of Space*, Van Ni, p. 34, 2020..
- [4] Walter Schmitt, *Psychology of Space*, Van Ni, pp. 36-37, 2020.
- [5] Walter Schmitt, *Psychology of Space*, Van Ni, p. 204, 2020.
- [6] Walter Schmitt, *Psychology of Space*, Van Ni, p. 205, 2020.
- [7] Shin Won Seob, *Forest of Healing*, Jisungsa, p. 116, 2014..
- [8] Walter Schmitt, *Psychology of Space*, Van Ni, p. 207, 2020.
- [9] Florence Williams, *The Nature Fix, TheQuest*, pp. 32-53. 2017.
- [10] Sarah W. Goldhagen, *The Spatial Revolution*, Dasan Books, p. 10, 2019.