

스트레스 해소를 위한 원예치료 프로그램 개발

정 은 희*

〈 목 차 〉	
I. 연구의 필요성	V. 원예치료 프로그램의 효과 및 활용방안
II. 이론적 배경	VI. 제 언
III. 원예치료 프로그램의 구성	참고문헌
IV. 원예치료 프로그램의 실제	Abstract

I. 연구의 필요성

대학의 학생상담연구센터나 직업능력개발원에서 이루어지는 프로그램은 진로탐색과 자기 성장, 리더쉽 훈련 등의 프로그램이 운영되어 있으나 대학생들이 겪고 있는 스트레스 관리 프로그램의 개발은 일반화 되어있지 않다.

2005학년도 제주대학교 신입생의 실태조사에서 자신들에게 필요하다고 생각하는 프로그램 중 1위가 진로탐색(31%), 2위가 자기성장(25.3%), 3위가 스트레스 관리 프로그램(18.6%) (제주대학교, 2005)으로 대학생들의 스트레스 관리를 위한 프로그램에 대한 욕구가 강하게 나타나고 있다.

대학생들은 급격한 사회변혁과 교육환경, 핵가족화로 인한 과잉보호, 기성세대와의 문화와 가치관의 차이, 진로선택의 불안 등으로 심한 스트레스를 겪을 수밖에 없다. 이러한 스트레스는 자아에 대한 정체감과 가치관 등의 완성이 이루어지는 청년 후기에 부정적인 영향을 끼칠 것이다. 청년 후기는 전 생애의 어떤 시기보다도 중요한 시기이다. 그러므로 이 시기에 겪게 되는 스트레스에 대해 스스로 적응방법을 터득하고 스트레스를 해소하며, 긍정적인 스트레스로 전환시킬 수 있는 방법을 습득하는 것이 중요하다.

스트레스는 어느 정도까지는 생활의 활력을 가져오지만 과도한 스트레스 상태가 지속되

* 제주남초등학교 학교사회복지사

어지면 부적응 상태가 되어 개인의 일상생활에 문제가 발생하고 심신장애나 질병을 촉진시킬 수 있으며 심하면 약물 복용이나 자살 등 정신건강에 부정적인 영향을 주는 불행한 결과를 일으킬 수도 있다.

그러므로 대학생들로 하여금 스트레스를 적절히 관리할 수 있도록 환경을 만들어 주어 건강하고 활력이 있는 대학생활이 될 수 있도록 하여야 할 것이다. 사람들은 스트레스 해소를 위해 자연과 함께하는 시간을 갖고자 한다. 사람들이 자연경관을 선호하는 것은 단순히 미적인 효과 때문이 아니고 자연이 인간의 정서순화에 기여하는 바가 크기 때문인데 자연경관은 정상인의 스트레스 회복은 물론 육체적·정신적 환자의 치료에 도움이 된다고 알려져 있다(이기세 1999).

자연의 식물이 인간의 정신생리에 미치는 영향을 알아보기 위해 남녀 대학생을 대상으로 식물이 없는 상태와 파키라, 또는 벤자민 고무나무를 본 상태에서 뇌파측정을 한 결과 언어, 기억, 정서기능을 담당하는 측두엽의 일부 기능, 그리고 각종 감각정보의 통합과 인상을 주관하는 두정엽의 일부 기능의 활성화에 영향을 미치는 것을 알 수 있었다(손기철 2004). 또 강정식(2004)의 '원예치료가 여대생의 정신건강과 스트레스에 미치는 영향'에서 녹색식물이 테크노스트레스의 감소에 효과적이며 정상인의 스트레스 회복과 육체적·정신적 환자의 치료에 도움이 된다는 결과를 보였다. 이처럼 원예치료는 쉽게 식물을 보면서 자연의 변화 속에서 건전한 방법으로 관계형성을 배우고 시각, 청각, 촉각, 미각, 후각 등 오감을 통한 활동을 통하여 스트레스를 해소하고 삶의 질을 향상시키는데 효과가 있음을 나타내고 있다(손기철, 2002).

이러한 원예치료와 관련된 많은 연구들이 있다. 초등학교의 사회적 자아존중감과 가정과 학교에서의 자아존중감을 함양시킨 원예실습 프로그램 효과에 대한 정호양(2004)의 연구, 주의 집중이 어렵고 심한 위축 증상을 나타내거나, 대인관계에 어려움을 느끼는 등의 부적응 행동의 감소를 확인한 연구로 천명희(2003), 결손가정 아동과 정상가정 아동을 대상으로 원예치료가 아동의 자아존중감과 사회성 향상을 나타낸 연구로 육미라(2003)가 있으며, 원예치료가 중학생의 우울증에 미치는 영향의 연구로 이기세(2000), 원예활동이 중학생의 정서 안정 향상에의 변화에 미치는 영향을 밝혀 바람직한 지도 방향을 찾고자한 연구로 최용찬(2003)이 있으며, 원예치료 프로그램이 일반계 고등학교에 재학 중인 정신지체 청소년의 대인관계에 향상을 가져왔음을 밝힌 연구로 조승이(2004) 등이 있다. 노인을 대상으로 하여 회상을 도입한 노인의 자아통합감 증진에 미치는 영향에 대한 연구로 이은숙(2005), 치매노인에게 소일거리를 제공하고 실생활의 적응력을 높임으로써 치매노인의 인지능력 향상과 우울 감소에 원예치료가 효과적이라는 연구로 윤숙영(2002) 등이 있다.

위의 선행연구들을 볼 때, 원예치료의 대상은 주로 초·중등학생과 노인을 대상으로 하여 자아존중감과 사회성 향상을 위한 연구와 자폐증·우울증·불안감소등 정신적·신체적 치료에 대한 연구 등으로 대별해 볼 수 있다.

그러나 급변하는 사회 환경과 경쟁사회에 적응하는 과정에서 발생되어지는 부적응은 사람들로 하여금 스트레스로 작용을 하게 되는데 이러한 스트레스를 관리할 수 있고 해소할 수 있는 원예치료 프로그램들은 연구되지 않았다.

따라서 본 연구는 대학생들이 자신들에게 느껴지는 스트레스를 긍정적으로 바라보고 조절함으로써 건강하고 활력이 있는 대학 생활이 될 수 있도록 하는 프로그램을 개발하고, 이를 통해 개인적 가치와 목표를 설정하고 개인적 정체감을 확립하는 동시에 직업 선택을 위한 준비를 할 수 있도록 하는데 그 목적이 있다.

II. 이론적 배경

본 연구는 대학생들의 스트레스 해소에 도움을 주어 정서적 안정과 학업능률을 향상시켜 자신감의 증대를 가져올 수 있는 프로그램을 개발하기 위한 것이다. 이를 위하여 본 장에서는 스트레스의 정의와 인간과의 관계, 원예와 원예치료의 정의 및 인간과의 관계를 살펴보고자 한다.

1. 스트레스

1) 스트레스의 정의

‘스트레스’란 라틴어의 ‘stringo’에서 유래된 것으로 ‘무엇을 조인다’는 뜻을 가지고 있다. Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스는 모든 사람에게 공통으로 나타나는 현상이 아니라, 특수한 상황에서 개인이 외적 환경에 대해 특수하게 나타나는 행동에 강조점을 두고 있다. 개인이 스트레스를 평가하는 데 영향을 미치는 요인들에는 외적 환경에 대한 지각, 대처 자원에 대한 지각, 체면, 특정 위협과 도전에 대한 영향력을 증감시키는 가치와 신념 등 여러 가지가 있다. 그러므로 개인이 스트레스원을 평가하는 것은 다양할 뿐만 아니라, 같은 사람이라도 똑같은 스트레스 유발 인자에 대해 시간이나 상황에 따라 서로 다른 평가를 할 수 있다.

일상생활에서 자신의 생각대로 일의 진행이 되지 않으며, 개인 및 사회적 환경의 변화 정

도가 자신의 적응능력을 벗어났을 때, 사람들은 보편적으로 스트레스를 받는다고 한다. 이러한 스트레스는 개인의 대처능력에 따라 해결의 정도가 다르게 나타남을 볼 수 있다. 적극적인 해결방법을 찾고자 노력하여 더 나은 개인의 발전의 기회로 삼는 사람들과 다른 한편으로는 스트레스 자체에만 집중하여 스스로를 힘들게 하는 사람들로 나눌 수 있다.

동일한 학교 환경에서도 스트레스를 받는 학생과 즐겁게 생활하는 학생이 있을 수 있다. 그러므로 스트레스에 보다 적극적이고 긍정적으로 대처할 수 있도록 태도를 변화시킬 수 있는 방법을 찾아보는 것이 필요하다.

2) 스트레스와 인간과의 관계

사회가 복잡·다양해지고 급격하게 변해가는 현대를 살아가는 사람들은 여러 가지 예측하지 못한 상황에 처하게 되며 그때마다 다양한 경험을 하며 성장하게 된다. 이러한 다양한 사회의 변화와 개혁에 적응하기 위해 나름대로의 노력을 하게 되고 노력하는 과정에서 사람들은 스트레스를 느끼게 된다. 이러한 스트레스는 다음의 세 가지 유형으로 구분하여 설명할 수 있다.

가) 반응으로서의 스트레스

Selye(1985)는 반응으로서의 스트레스를 '어떤 것이든 그 요구에 대한 신체의 비특정적 반응(nonspecific response of the body to any demand made upon it.)'으로 새로운 자극에 대처하는 신체방어의 틀, 혹은 일반적 적응 증후군이라 정의하였다. 이 개념에서 Selye는 반응을 요하는 모든 자극을 스트레스로 보았다. 우리 몸이 혼란한 상태에서 균형을 찾으려 하거나 그것에 대처하고자 하는 노력이 있을 때, 생리적 변화가 일어나는데 이러한 것을 스트레스로 보는 것이다. Cannon은 스트레스를 추위, 산소부족, 저혈당 등의 조건하에서 생기는 항상성 유지(homeostasis)의 장애라고 하였고, Wolff도 스트레스는 유기체 내의 역동적 상태이지 자극이나 공격·부담·짐 등이 아니며 내적·외적·사회적 및 기타 환경적 측면이 아니라고 하여 신체의 상태로 간주하였다(Lazarus & Folkman, 1984, 고인정 1999, 재인용).

우리의 신체가 외부의 요구에 대해 나타나는 현상이 개인의 계획에 의해 나타나는 것이 아니라 외부의 자극에 대해 우리의 몸이 자신을 지키고자 일어나는 반응이라고 말할 수 있다. 극도로 추운상태나 고지대의 산소 부족시 우리 몸은 적응하기 위해 근육은 수축되고 호흡은 빨라진다. 이러한 현상은 우리몸이 항상성을 유지하기 위해 나타나는 현상이라 할 수 있다.

반응으로서의 스트레스에 대한 연구는 주로 유해한 자극과 신체 생리적 기능의 변화와의

관계를 나타내는 연구였으며 스트레스의 적응과 생리학, 해부학, 신경조직에 대한 이해를 증진시키는데 큰 공헌을 하였다. 그러나 생활의 모든 측면에서 항상성 기제는 아주 심각한 경우를 제외하고는 일상생활의 반응과 스트레스의 반응을 구별하기가 어렵다. 또한 동일한 스트레스의 반응이라 하더라도 서로 다른 긴장원에 의해 유발되었을 가능성이 있는데도 이 정의에 의하면 요구에 응하는 거의 모든 신체적 반응이 스트레스가 되기 때문에 무엇이 스트레스 자극이고 무엇이 아닌지를 구분하기가 어렵다.

나) 자극으로서의 스트레스

대부분의 사람이 “스트레스 받는다”라고 흔히 말하는 스트레스의 의미가 바로 이 자극의 의미이다. 자신에게 영향을 미치는 외적조건인 정서적·행동적·생리적 반응들을 유발시키는 자극에 초점을 맞추고 있기 때문이다. 스트레스와 인간건강이라는 의학보고서에서는 스트레스원을 지속 시간에 따라 네 가지 원으로 분류한다. 첫째, 직업 상담이나 치과 의사에게 가는 것과 같이 급박하고도 시간이 제한되어 있는 스트레스원. 둘째, 복잡한 주거문제, 재정, 직업, 부모역할, 이혼을 초래하는 사회적 변화들과 같이 스트레스 자극의 결과로 장기간에 걸쳐 일어나는 사건들, 셋째, 배우자와의 주기적인 논쟁이나 매주 개최되는 기획 회의와 같이 고질적이고도 간헐적인 스트레스원, 넷째, 장기간에 걸쳐 일어나는 영원히 회복 불가능한 것과 부부싸움과 같은 만성적인 스트레스원등으로 나누었다.

반응으로서의 스트레스는 외부 유기체에 대한 신체적 반응을 스트레스로 보는 입장인데 이 입장은 환경적 자극을 스트레스로 보는 입장이다.

다) 상호작용으로서의 스트레스

자극과 반응으로서의 스트레스 개념은 개인과 환경과의 관계에서 개인차와 개인의 능동적인 역할이 무시되고 개인의 심리적 과정보다 배제하고 일방적이고 기계적인 성격을 띠고 있다. 이러한 입장과는 달리 스트레스를 개인과 환경의 상호 역동적인 작용으로 보는 입장이다.

Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스란 개인의 내적 또는 외적 요구와 환경사이의 상호작용적 관계에서 자신이 소유한 자원이 자신이 원하는 자원에 미치지 못할 때 경험하게 되는 것이다. 스트레스 사건이 직접 부적응 반응에 영향을 미치는 것이 아니라, 스트레스를 경험하는 개인이 이를 어떻게 지각하고 해석하며 어떤 능력과 개인적 자원을 가지고 반응하느냐가 적응에 영향을 미치는 것으로 보고 있다. 따라서 스트레스가 객관적인 사건이 아니라 사건에 대해 개인이 내리는 주관적인 평가에 의해 결정된다고 볼 수 있다.

이처럼 스트레스의 개념은 보는 관점에 따라 다양한 정의를 내리고 있어 단정적으로 정의를 내리기는 쉽지가 않지만, 본 연구에서는 스트레스에 대한 관점을 인간과 환경사이의 상

호작용적 관계를 강조하는 스트레스에 대한 정의적 측면을 고려하여 스트레스를 개인이 환경에서 지각되어지는 사건에 대해 주관적으로 반응되어 지는 것으로 본다.

2. 원예와 원예치료의 정의

1) 원예

(1) 원예의 정의

원예(horticulture)라는 말은 한국, 또는 중국의 고전에 있는 말이 아니고 (horticulture)의 번역으로서 쓰인 말이다. horticulture는 (hortus:원<園>), 즉 울타리나 담으로 둘러싸인 토지와 (culture : 재배관리)라는 어원으로 된 말이다. 그러므로 원예는 울타리 등으로 둘러싸인 토지에서 집약적으로 재배하는 것을 뜻하며, 실제로는 집약적 관리를 요하는 과수·채소·화초의 재배를 의미하는 것이 보통이고 더 나아가서 조원(造園)까지도 포함한다(세계백과대사전, 1989).

원예를 단순히 둘러쳐진 곳(garden)에서 토양을 경작한다(culture)는 뜻으로만 해석할 때, 원예는 매우 제한된 의미만을 갖게 되어 단순히 인간의 의식주를 해결하는 수단에 국한하게 된다. 그러나 현대인의 관점에서 보면 이러한 고전적인 개념에서의 원예의 정의는 원예의 본질을 설명하기에는 부족하다고 할 수 있다. 새로운 정의(定義)로서의 원예란 개인의 마음과 감정의 계발을 가져오고 공동체에 복지와 건강을 가져다주며, 현대문명 안에 정원을 통합시키는 역할을 하는 꽃과 과일, 채소, 교목, 관목을 재배하는 기술과 과학이라고 정의할 수 있을 것이다. 새로운 정의으로써 원예의 가장 큰 특징은 기존의 '획득하는 특징'이 부여했던 정의에 '양육하는 특징'을 보강하여 확립시켰다는 것이다(표Ⅱ-1). 즉 인간의 양육하는 특성을 일깨워 주며, 균형잡힌 삶을 유지시켜 주는 원동력이다.(손기철 외 6인, 2002).

<표Ⅱ-1> 원예활동에 있어서 양육과 획득의 특성

행 위	개인적인 면	사회적인 면
양 육	식물을 돌봄 인격의 성숙 감정조절 인내와 사랑을 배움	자연에의 회복, 아름다움을 추구, 유쾌한 환경을 제공 다른 사람과의 관계 회복 풍성한 삶을 추구함 생명체를 동등시함
획 득	생산물 수확 인간에게 유익한 것들을 생산, 발견 혹은 이용	생산물을 제공 경제적 이윤추구 수단으로 취급 인간의 행복을 추구함

(2) 원예와 인간과의 관계

식물주변에 있는 것이 어떻게, 왜 유익한지를 설명하기 위해 Ulrich & Parsons(1992)에 의해 논의되어진 과부하와 자극이론, 학습이론, 진화이론이 있다. '과부하와 자극'은 너무나 많은 소음과 움직임, 시각의 복잡성이 끊임없이 쇄도하는 현대 사회의 환경이 우리의 감각을 압도하여 심리적, 생리적 흥분의 위험한 수준에 이르게 되는 것에 반해 식물들에 의해 지배되는 환경은 덜 복잡하고 자극을 감소시키는 향식을 가지고 있어 우리의 스트레스를 줄인다. 학습이론은 식물에 대한 사람들의 반응이 어린 시절의 학습경험이나 문화의 결과에 의한 영향을 주장한다. 하지만 이 이론은 지리적, 문화적 배경이 다른 사람들 사이에서 심지어 역사적으로 다른 시기에서도 발견되는 자연에 대한 유사한 반응을 설명하지 못하는 한계를 지니고 있다. 끝으로 식물에 대한 우리의 반응이 진화의 결과라고 말하는 진화이론은 우리가 기본적으로 식물들을 포함한 환경 속에서 진화했기 때문에 식물에 대해 심리적, 생리적인 반응을 가지게 되었다고 설명한다. 이 진화론적 반응은 배우지 않고 터득한 경향에서 식물과 다른 자연적 요소의 결합에 대해 주의하거나 긍정적으로 반응하는 것을 보인다(남선미, 2003, 재인용).

2) 원예치료

(1) 원예치료의 정의

한국원예치료협회(KHTA)에 따르면 원예치료(Horticultural therapy)란 식물을 대상으로 하는 인간의 다양한 원예활동을 통하여 사회적, 교육적, 심리적, 혹은 신체적 적응력을 기르고 이로 말미암아 육체적 재활과 정신적 회복을 추구하는 전반적인 활동을 의미하는 것으로 식물 및 원예활동을 매체로 한 전문적인 기술과 방법을 통하여 심신의 치료와 재활, 그리고 녹색의 쾌적성(green amenity) 및 환경회복을 얻고자하는 것이다.

우리나라에서는 Horticultural therapy는 도입단계에 있으며, Horticultural의 원예와 therapy의 치료, 또는 요법의 합성어로서 '원예치료' 또는 '원예요법'으로 사용되고 있다. 하지만 원예치료에 대한 정의는 사람마다 조금씩 다르고 또 연구·보급에 따라 새로운 논의를 불러 일으키고 있다. 그러나 이러한 다양한 정의 속에서도 원예치료에 대한 대부분의 정의는 식물과 원예활동을 이용한다는 것, 대상자가 장애자라는 것, 직접적인 치료뿐만 아니라, 정상적인 인간의 비정상적인 육체적, 정신적 불균형을 바로 잡음으로써 삶의 질을 높이는 활동도 포함한다는 것이다. 이 경우 식물과 원예활동을 이용한다는 것은 별 다른 문제가 없으나, 대상자의 선정에 있어서는 이론의 여지가 많다고 볼 수 있다. 즉 대상자인 장애인을 어떻게 정의하는가에 따라 원예치료의 범위 및 정의에 차이가 날 수 있기 때문이다.

장애를 인간이 정상적인 사고, 활동, 환경과의 관계 등에서 장애를 받는 상태로 본다면, 협의의 의미로 볼 때는 일반적으로 비정상적인 것으로 간주되는 정신적 혹은 신체적 장애자를 들 수 있을 것이다. 그러나 보다 광의의 의미로 장애자를 해석한다면, 고령자, 빈곤자, 명예 퇴직, 혹은 정년퇴직자, 경우에 따라서는 전문직종에 근무하는 사람으로서 심한 육체적 정신적 스트레스를 받고 있는 사람 모두를 포함시킬 수 있다(손기철의 6인, 2002).

(2) 원예치료와 인간과의 관계

원예치료는 오감의 모든 감각기관을 통해서 이루어진다는 점이 다른 치료들과는 다르다. 사람들은 원예활동을 통해서 새로운 지식과 기술을 배울 수 있음은 물론 전체적인 안목과 계획성이 증가되며, 살아있는 것에 대한 호기심을 불러 일으키고 관찰력이 예민해지며 관찰의 결과를 해석함으로써 판단력과 대처능력이 증가된다. 또한 원예활동은 혼자서 하는 활동 뿐만 아니라, 집단으로 이루어지는 활동을 해야 하는 경우도 많다. 집단활동을 통해서 구성원 개개인은 자신의 역할에 대해 알고 책임감을 느끼게 된다. 서로의 권리를 존중해야 하고 협력해야 하는 것을 배우게 되며 대화 방법도 터득하게 된다. 또 원예활동에 의해 생산된 채소, 과일, 꽃 등이나 자기가 만든 작품을 다른 사람에게 나눔을 통해 자아 존중감을 발달시키며, 학생들이 식물을 돌보는 과정에서 그들은 부모들이 그들을 돌보는 것 만큼 식물이 건강하고 잘 자라도록 돌보아주는 경험을 하게 된다. 원예활동은 이들에게 양육행동과 사회적 기술들을 발달시키고 현대 사회에 적응하기 위한 감각을 형성하도록 하여 대인관계가 향상됨은 물론 자기의 존재가치를 일깨워 주고 사는 보람을 갖게 하는 수단이 된다.

식물은 단지 주위에 있는 것만으로도 정서적 효과가 크지만 원예활동에 의해 효과를 증폭시킬 수 있다. 첫째, 자신감과 자부심을 증가시킨다. 원예식물은 정성을 들여 관리하면 쉽게 싹이 트고 자라기 때문에 자신감을 갖게 되며, 소홀하게 관리하면 잡초가 나거나 병충해의 피해를 받기 쉬워 책임감을 느끼게 한다. 둘째, 자제력을 증진시킨다. 꽃꽂이를 위해 꽃의 줄기를 자른다는 정원에서 잡초를 뽑는 것처럼 사회적으로 허용될 수 있는 수단을 통해 부정적인 분노와 공격적인 감정을 완화시킴으로써 자신의 내부에서 일어나는 애정과 증오의 갈등을 다루는 적절한 방법과 기술을 더욱 증진시킬 수 있다. 셋째, 장래에 대한 희망을 준다. 스트레스를 많이 받거나 정서적으로 불안한 사람, 미래에 대한 흥미를 상실한 사람들에게는 뿌려놓은 종자는 언제 싹이 트고, 꽃은 언제 필까하는 기대감과 다음 계절에는 더 아름다운 꽃을 피워야지, 내년 봄에는 정원에 무엇을 심을까 등 장래에 대한 관심을 불러일으켜 희망을 준다. 넷째, 꽃의 종류, 색 배합, 배열 등 꽃꽂이나 모듬심기, 정원설계 등의 과정에서 창의력과 자아표현을 계발시킬 수 있다.

원예활동은 손가락의 움직임과 같이 작은 근육의 움직임과 허리나 무릎 등의 큰 근육의 움직임으로 대근육과 소근육 운동을 함으로써 신체적 건강을 증진시킬 수 있다.

이상 살펴본 바와 같이 원예활동을 통해서 새로운 지식과 기술을 배울 수 있으며, 집단활동을 통해 대인관계 기술을 습득할 수 있고 스트레스 해소를 통해 정서적인 안정을 가져올 수가 있다. 또한 원예활동은 신체의 오감을 통해 이루어지는 활동으로 신체에 영향을 주어 밝고 건강한 생활을 할 수 있도록 만들어 준다.

Ⅲ. 원예치료 프로그램의 구성

본 프로그램은 대학생들의 스트레스 해소를 위한 원예치료 프로그램으로 8회기로 구성되어 있다. 각 회기마다 다양한 작품을 만들어 보고 자연과 식물을 접함으로써 정서적인 안정을 가져오고 대인관계에 변화를 가져옴으로서 스트레스를 해소시킬 수 있도록 구성하였다.

<표 III-1> 대학생들의 스트레스 해소를 위한 원예치료 프로그램 구성내용

회기	제 목	활 동 내 용	시간(분)	비고
1	만다라 그림그리기 및 꽃 한송이 포장	<ul style="list-style-type: none"> • 만다라 그림을 통하여 자기소개를 하면서 표현력 및 사회성을 증진시킨다. • 꽃과 친근감을 느끼게 해주고 원예에 대한 관심을 높인다. 	100	
2	허브삼목 및 허브차 마시기	<ul style="list-style-type: none"> • 생명의 소중함을 안다. • 식물의 번식방법 알기 	100	
3	압화를 이용한 카드 및 책갈피 만들기	<ul style="list-style-type: none"> • 자연이 주는 계절의 변화와 동료친구들에게 편지 쓰기 • 자신이 채집한 압화를 이용하여 책갈피를 만들어서 성취감과 자신감을 느낄 수 있다. 	100	
4	잔디인형 만들기	<ul style="list-style-type: none"> • 파종을 한 뒤 성장하는 모습을 인내심을 갖고 관찰하도록 한다. • 잔디인형으로 자신의 표정을 만들도록 하며 식물의 다양한 이용방법을 인식하도록 한다. 	100	
5	리스 만들기	<ul style="list-style-type: none"> • 행복을 상징하는 리스를 만들며 자신감과 창조적 기쁨을 느낄 수 있다. 	100	
6	미니정원 만들기	<ul style="list-style-type: none"> • 식물을 배치함으로써 자신감을 갖도록하며 아름다움을 간직하도록 한다. 	100	
7	바구니 꽃꽂이	<ul style="list-style-type: none"> • 생화를 이용하여 자유분방하게 꽃꽂이를 익혀 창의성과 자신감을 갖게 하며, 공동체 일원임을 느끼게 한다. 	100	
8	평가 및 감상	<ul style="list-style-type: none"> • 원예치료를 통해 배운 것을 함께 나누며, 자기성찰을 하도록 한다. 	100	

IV. 원예치료 프로그램의 실제

원예치료 프로그램

▣ 제 1 회

프로그램명	만다라 그림그리기 및 꽃 한송이 포장
목 표	<ul style="list-style-type: none"> • 만다라 그림을 통하여 자기소개를 하면서 표현력 및 사회성을 증진시킨다. • 꽃과 친근감을 느끼게 해주고 원예에 대한 관심을 높인다.
준 비 물	A4용지, 크레파스, 장미꽃, 꽃가위, 리본, 비닐 투명지
과 제 분 석	<ul style="list-style-type: none"> • 주어진 A4용지에 마음에 드는 도구의 색을 선택하여 동그라미를 그린다. • 동그라미 안에 지금 현재 자신의 마음을 그려본다. • 그림의 뒷면에 제목과 설명을 작성한다. • 2인 1조로 상대방에게 자신의 그림을 설명한다. • 집단원에게 소개받은 옆 친구를 소개하는 시간을 갖는다. • 꽃 한송이를 골라 모양과 색상 등을 관찰하고 향기를 맡아본다. • 꽃의 얼굴을 찾아본다. • 비닐 투명용지에 장미꽃을 올려놓고 감싼다. • 아랫부분을 리본으로 아름답게 장식한다.
기 대 효 과	<ul style="list-style-type: none"> • 표현력 및 사회성을 증진시킬 수 있을 것이다. • 집단원과 친밀감이 형성될 것이다. • 원예활동에 관심을 유발시켜 적극적인 참여를 가져올 것이다
정리 및 평가	<ul style="list-style-type: none"> • 원예치료란 ? • 원예식물을 통한 인간의 육체적 정신적 건강과 대학생으로 지켜야 할 사항
다음 준비물	허브식물, 배양토, 가위, 화분, 신문지, 끓는 물, 컵, 라벨

■ 제 2 회

프로그램명	허브삼목 및 허브차 마시기
목 표	<ul style="list-style-type: none"> • 식물을 번식하는 방법을 이해한다. • 생명의 소중함을 안다.
준 비 물	허브식물, 배양토, 가위, 화분, 신문지, 끓는 물, 컵, 라벨
과 제 분 석	<ul style="list-style-type: none"> • 허브의 향기 맡기 <ul style="list-style-type: none"> ☞ 느낌이 어떤지 이야기 나누기 • 식물이 번식하는 여러 방법 알아보기 <ul style="list-style-type: none"> ☞ 씨로 번식하는 방법 ☞ 뿌리로 번식하는 방법 ☞ 줄기로 번식하는 방법 등 • 삼목하는 방법 알아보기 <ul style="list-style-type: none"> ☞ 신문지를 깔고 화분에 배양토를 채운다. ☞ 화분을 위 아래로 가볍게 두드린다. ☞ 라벨을 나누어 허브이름, 삼목날짜, 자기의 이름을 쓰도록 한다. ☞ 삼목할 가지를 7~10cm로 10개씩 잘라 화분에 심은 후 준비된 라벨을 꽂는다. ☞ 물주기 요령을 설명하고 물을 충분히 주게 한다. ☞ 허브의 이름을 보면서 허브차 재료를 채취한다. ☞ 허브차를 끓이고 마시면서 느낀 점을 이야기 한다.
기 대 효 과	<ul style="list-style-type: none"> • 생명의 소중함과 자신이 돌봐야 할 존재를 주어 책임감을 갖는다. • 허브차를 함께 나눔으로써 사회적 친밀감을 느끼게하고 정서적 안정을 준다.
정리 및 평가	<ul style="list-style-type: none"> • 햇별이 잘 드는 장소에 놓고 주변을 정리한 후 손을 씻는다. • 자신의 화분을 어떻게 관리 할 것인지 이야기한다. • 삼목의 문제점
다음 준비물	잔디종자, 스타킹, 질석, 눈, 부직포, 가위, 유성펜, 글루건

▣ 제 3 회

프로그램명	압화를 이용한 카드 및 책갈피 만들기
목 표	<ul style="list-style-type: none"> • 자연이 주는 계절의 변화와 동료친구들에게 편지 쓰기 • 자신이 채집한 압화를 이용하여 책갈피를 만들어서 성취감과 자신감을 느낄 수 있다.
준 비 물	색지, 반지, 속지, 파스텔, 말린 꽃잎, 목공용 본드, 핀셋, 가위, 코팅지, 이쑤시개, 코팅지, 코팅기
과 제 분 석	<ul style="list-style-type: none"> • 압화 카드 만들기 <ul style="list-style-type: none"> ☞ 파스텔 톤의 색지를 자른 후, 반으로 접어 앞면과 뒷면을 만든다. ☞ 홈을 만들고 그 안에 미리 말린 꽃을 넣는다. ☞ 꽃과 잎을 잘 정리한 후, 목공용 본드로 붙이고 코팅지로 싼 후 카드 앞면 안쪽에 붙인다. ☞ 속지로 홈 만든 부분과 속에 글을 넣을 부분에 붙인다. ☞ 카드를 만든 후 감사의 마음을 전하고 싶은 사람에게 글을 쓴다. • 압화 책갈피 만들기 <ul style="list-style-type: none"> ☞ 쉼표를 원하는 크기로 자른 후 원하는 내용을 싸인펜으로 그린다. ☞ 압화를 이용하여 본드로 책갈피를 장식한다. ☞ 코팅지에 만든 책갈피를 넣고 코팅 후 알맞게 자른다. ☞ 윗부분의 적당한 위치에 펀치로 구멍을 뚫는다. ☞ 뚫린 구멍에 리본을 넣어 묶는다.
기 대 효 과	<ul style="list-style-type: none"> • 표현을 통해 아름다움을 발견하고 동료친구들에게 잊혀졌던 그리움을 발견한다.
정리 및 평가	<ul style="list-style-type: none"> • 완성된 카드를 동료친구들에게 보낸다. • 옛날 나뭇잎을 말렸던 경험에 대해 이야기를 나눈다. • 자신이 만든 책갈피나 엽서의 활용 방법에 대해 이야기 나눈다.
다음 준비물	바구니, 꽃(장미, 소국, 편백), 오아시스, 가위, 신문지

▣ 제 4 회

프로그램명	잔디인형 만들기
목 표	<ul style="list-style-type: none"> • 파종을 한 뒤 생장하는 모습을 인내심을 갖고 관찰하도록 한다.
준 비 물	잔디종자, 스타킹, 질석, 눈, 부직포, 가위, 유성펜, 글루건
과 제 분 석	<ul style="list-style-type: none"> • 잔디인형으로 자신의 표정을 만들도록 하며, 식물의 다양한 이용방법을 인식하도록 한다. ☞ 스타킹을 일정한 간격으로 자른다. ☞ 스타킹의 한쪽을 묶는다. ☞ 잔디 종자를 살짝 뿌린다. ☞ 질석을 알맞게 넣는다. ☞ 스타킹을 묶는다. ☞ 스타킹 바깥에 얼굴을 꾸민다. ☞ 물을 흠뻑 준다. ☞ 자신의 작품에 대해 이름을 붙인다. ☞ 집단원들과 작품에 대해 이야기를 나눈다.
기 대 효 과	<ul style="list-style-type: none"> • 자신의 심리표출과 창의성 • 인지발달과 사회성 향상
정리 및 평가	<ul style="list-style-type: none"> • 잔디의 종류와 쓰임 • 싹은 며칠 만에 나오는가 ? • 표정관리란 ?
다음 준비물	항아리 접시, 인조토양, 이끼, 색돌, 식물, 라벨, 물

▣ 제 5 회

프로그램명	리스 만들기
목 표	<ul style="list-style-type: none"> • 행복을 상징하는 리스를 만들며, 자신감과 창조의 기쁨을 느낄 수 있다.
준 비 물	리스용 꽃, 가위, 글루건, 뿔끈, 철사, 리본끈
과 제 분 석	<ul style="list-style-type: none"> • 어디서 보았는지에 대해 이야기를 나눈다. • 리스의 기원에 대해 이야기 하고 어떻게 쓰이고 있는지를 말한다. • 리스용 꽃을 서로 엮어가면서 원이 되도록 만든다. • 꽃이 한쪽으로 치우치지 않도록 배열을 한다. • 공간에 다른 꽃들을 글루건을 이용하여 붙인다. • 뿔끈으로 중간 중간 고정 시켜준다. • 가운데에 리본으로 장식을 하고 마무리 한다.
기 대 효 과	<ul style="list-style-type: none"> • 손의 기민성 및 창의성 • 완성품에 대한 성취감
정리 및 평가	<ul style="list-style-type: none"> • 주변을 정리한다. • 꽃을 배열할 때 전체적인 조화를 강조하여 자연스럽게 균형있는 작품을 만들어 자기표현을 한다. • 매사에 적극적이며, 능동적인 참여
다음 준비물	허브양초, 성냥, 음악테잎, 카세트, 허브차, 다과

■ 제 6 회

프로그램명	미니정원 만들기
목 표	<ul style="list-style-type: none"> • 식물을 배치함으로써 자신감을 갖도록 하며 아름다움을 간직하도록 한다.
준 비 물	항아리 접시, 인조토양, 이끼, 색돌, 식물, 라벨, 물
과 제 분 석	<ul style="list-style-type: none"> • 자신들이 갖고 싶어 하는 정원을 작은 접시 안에 꾸며본다. ☞ 항아리 접시 안에 인조토양을 알맞게 채운다. ☞ 본인이 원하는 대로 식물을 배치하여 심는다. ☞ 식물이 상처받지 않도록 한다. ☞ 접시정원에 본인이 이름을 붙여본다. ☞ 물을 충분히 준다. ☞ 색돌과 이끼를 위에 덮는다.
기 대 효 과	<ul style="list-style-type: none"> • 정원을 통하여 자신감을 갖으며, 일상생활 안에서 아름다움을 발견하여 이웃에게 사랑과 나눔을 전한다.
정리 및 평가	<ul style="list-style-type: none"> • 식물의 이름을 이해하도록 한다. • 식물의 배치에 대하여 이야기 나눈다. • 식물이 살고, 죽음에 대하여 이야기 나눈다.
다음 준비물	색지, 반지, 속지, 파스텔, 말린 꽃잎, 목공용 본드, 핀셋, 가위, 코팅지, 이쑤시개

▣ 제 7 회

프로그램명	바구니 꽃꽂이
목 표	<ul style="list-style-type: none"> • 생화를 이용하여 자유분방하게 꽃꽂이를 익혀 창의성과 자신감을 갖게 하며, 공동체 일원임을 느끼게 한다.
준 비 물	바구니, 꽃(장미, 소국, 편백), 오아시스, 가위, 신문지
과 제 분 석	<ul style="list-style-type: none"> • 본인들이 원하는 바구니를 하나씩 골라 갖는다. • 장미 3송이, 소국 1다발, 편백을 나누어 갖는다. • 바구니에 맞게 오아시스를 자른다. • 오아시스를 물에 적신다. • 오아시스를 바구니에 알맞게 배치하여 놓는다. • 장미를 모주로 하여 소국을 적당한 크기로 잘라 꽂는다. • 장미와 소국의 빈 공간을 편백으로 채운다. • 아랫부분을 주름지로 감싼다.
기 대 효 과	<ul style="list-style-type: none"> • 인지발달, 창조성 및 사회성 향상, 주변인과의 유대감
정리 및 평가	<ul style="list-style-type: none"> • 꽃꽂이의 유래 및 종류 • 꽃말 익히기 • 생명의 소중함
다음 준비물	리스용 꽃, 가위, 글루건, 뽕끈, 철사, 리본끈

■ 제 8 회

프로그램명	평가 및 감상
목 표	<ul style="list-style-type: none"> • 원예치료 프로그램을 통해 배운 것을 함께 나누며, 자기 성찰을 하도록 한다.
준 비 물	허브양초, 성냥, 음악테잎, 카세트, 허브차, 다과
과 제 분 석	<ul style="list-style-type: none"> • 자기 자신을 돌아보도록 한다. • 허브차 마시는 법(생잎, 녹차) • 허브차의 향기
기 대 효 과	<ul style="list-style-type: none"> • 자신의 인지능력과 사회적 관계형성
정리 및 평가	<ul style="list-style-type: none"> • 허브의 종류와 쓰임 • 함께 대화를 통해 대학생활의 만족감을 느끼도록 한다.
다음 준비물	

V. 원예치료 프로그램의 효과 및 활용방안

원예치료 프로그램은 우리가 생활을 하면서 발생되어지는 스트레스를 해소할 수 있도록 도와줄 것이다. 스트레스의 해소는 대학생들로 하여금 긍정적인 자아감을 형성할 수 있고, 자신감을 가짐으로써 활력 있는 대학생활을 할 수 있도록 할 것이다.

본 프로그램의 구체적인 기대효과는 다음과 같다.

첫째, 생명을 통한 주체성 및 그룹간의 활동 등으로 타인과 접촉의 기회가 많아져 대학생들의 사회성 및 대인관계가 호전될 것이다.

둘째, 대학생들의 스트레스를 감소시키고 예방함으로써 정서적인 안정과 심리적인 발달을 가져와 정신적·신체적으로 건강한 대학생활을 할 수 있을 것이다.

셋째, 원예치료 프로그램이 학업의 강압적인 방법과는 다른 방식으로 다양하게 운영됨으로서 대학생의 호기심을 불러 참여도가 높아질 것이다.

넷째, 스트레스를 생활의 활력의 요소로 전환시킬 수 있는 방법을 터득함으로써 개인의 가치와 목표를 설정하고 개인적 정체감을 확립하는 동시에 직업선택을 위한 준비를 하는데 도움을 줄 수 있을 것이다.

앞으로 이 프로그램을 활용할 수 있는 방안은 다음과 같다.

첫째, 대학생들의 스트레스 해소를 위한 프로그램으로 활용할 수 있다.

원예치료는 자연과 식물을 접하면서 정서적인 안정을 가져올 수 있으며, 더불어 학점취득과 미래 진로에 대해 불안에서 오는 스트레스를 해소함으로써 대학생들의 학교생활에 활력을 불어넣어 줄 수 있다.

둘째, 장애학생의 재활 프로그램으로 운영할 수 있다. 원예치료는 비장애인의 정서적·신체적으로 도움을 줄 뿐만 아니라, 장애인의 정서적·신체적 측면에서도 많은 효과를 나타내고 있다. 원예치료 프로그램이 장애학생을 대상으로 운영된다면 학교 내에서 장애학생이 받는 스트레스 해소 및 신체적인 활동에도 변화가 있을 것이다.

셋째, 교직원들의 스트레스 해소 프로그램으로 활용할 수 있다. 학생을 가르치는 교수와 대민 봉사를 하는 공무원들은 일상생활에서 많은 스트레스를 받고 있을 것이다. 이들이 받는 스트레스는 개인의 스트레스에서 끝나는 것이 아니라, 학생과 민원인들에게 전달이 되어 또 다른 스트레스를 발생케 할 것이다. 그러므로 교직원들의 스트레스를 해소하는 프로그램이 운영된다면 건강한 대학을 만들어 가는데 도움이 될 것이다.

VI. 제 언

스트레스는 사건이 직접 부적응 반응에 영향을 미치는 것이 아니라, 스트레스를 경험하는 개인이 사건을 어떻게 인식하고 해석하는가에 따라 스트레스의 정도에 차이를 가져온다. 개인이 내리는 주관적인 평가에 의해 결정되어지는 것이다. 따라서 스트레스에 적절히 대응할 수 있는 역량이 중요하다.

본 스트레스 해소를 위한 원예치료 프로그램을 통하여 대학생들은 스트레스에 적절히 대응하는 방법을 터득하게 될 것이다. 그러나 프로그램이 보편적인 스트레스에 맞춰 이루어졌다. 프로그램 자체가 대상자의 특성에 맞게 이루어져야 할 것이다. 그러기 위해서는 다음 세 가지 측면에서 프로그램의 개발이 이루어져야 할 것이다.

첫째, 원예치료 프로그램을 다양하게 운영함으로써 대상자에 맞는 효과가 나타날 수 있도록 하여야 할 것이다. 스트레스는 개인이 갖고 있는 목표와 기대치에 비해 존재하는 환경에 영향을 받음으로써 개개인이 느끼는 스트레스는 다를 수가 있다. 그러므로 성별에 따른, 학년에 따라, 장애인과 비장애인 등 대상자를 구체화하여 프로그램을 운영하는 것이 필요하다.

둘째, 원예치료 프로그램이 대학생들의 대상자별로 분류되어 그들의 스트레스 해소에 대한 효과를 검증하기 위한 질문지를 개발하고, 일정기간 경과 후 프로그램을 이수한 학생에 대한 사후 평가가 필요하다.

셋째, 대학생들의 스트레스 해소를 위한 원예치료 프로그램이 지속적으로 이루어질 수 있는 여건 조성이 필요하다.

참 고 문 헌

- 강정식(2004), '원예치료가 여대생의 정신건강과 스트레스에 미치는 영향', 한경대학교 산업대학원 석사학위 논문.
- 고인정(1999), '스트레스 대응훈련이 스트레스 지각과 대처방식에 미치는 효과', 제주대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김도민(1989), 세계백과대사전, 교육도서.
- 남선미(2003), '중학생을 대상으로 한 원예치료 적용', 서울여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 박태수(2003), '자기실현을 위한 의식확대 프로그램 개발', 학생생활연구, 제24집, 제주대학교 상담·봉사센터.

- 서명숙(1995), '인지행동적 상담이 스트레스와 불안 감소에 미치는 효과', 울산대학교 대학원 석사학위 논문.
- 손기철외 6인(2002), 원예치료, 중앙생활사.
- 손기철(2004), 실내식물이 사람을 살린다, 중앙생활사.
- 변강호 공저(2005), 스트레스와 심신의학, 학지사.
- 이기세(1999), '원예치료가 중학생의 우울증에 미치는 영향', 순천향대학교 산업정보대학원 석사학위 논문.
- 이재원(1989), '스트레스 유형 및 스트레스 대처방략에 관한 연구', 전남대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이종목외 공역(1998), 건강성격을 위한 스트레스 관리 프로그램, 학문사.
- 임영식의 공역(1998), 청소년 스트레스와 정신건강, 학지사.
- 정호양(2005), '초등학생의 자아존중감 함양을 위한 원예실습 프로그램 적용 효과', 춘천교육대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 제주대학교(2005), '2005학년도 신입생 실태조사', 제주대학교 직업능력개발원.
- 조승이(2004), '원예치료가 고등학교 정신지체 학생의 대인관계 향상에 미치는 영향', 조선대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 천명희(2003), '초등학교 정서장애아에 적용하기 위한 원예치료의 탐색', 청주교육대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 최향숙(2002), '자아존중감과 스트레스 경험수준 및 대처양식과의 관계분석', 수원대학교 대학원 석사학위 논문.
- Lazarus & Folkman.(1984), 김정희역(1991), 스트레스와 평가 그리고 대처, 대광문화사.
- Ralf, Paula Diane(1992). Human Issues in Horticulture. HortTechnology April/June, 2(2)
- Selye, H.(1985). History and present status or the stress concept. In A. Monat & R. S. Lazarus(Eds), Stress and coping : An anthology.(2nd ed). New York : Columbia university press.

<Abstract>

Development of Horticultural Therapy to Solve Stress

Jung, Eun-Hee*

These days, a lot of university students get too much stress from sudden social change, overprotection in a nuclear family, the gap of culture and values between generations, nervousness in choosing jobs, and so on.

This study is intended to develop horticultural therapy programs and give students help to control and look at their stress positively in the university life. Eventually, students can set the value and vision of their life, to establish their identity, and to prepare for their job.

We expect several effects from horticultural therapy programs.

First, students can contact the living plants and other people from group activities more and more and develop their sociality and personal relationship.

Second, they can reduce and prevent their stress through the horticultural therapy programs, which gives them relax and mental improvement and enable students spend good university life physically and psychologically.

Third, because horticultural therapy programs are made up of very different ways from the other compulsive study programs, they can arouse students' curiosity and attract more students.

Fourth, students can learn how to change the stress and use it as vitalizer for their life. Then it can be helpful for students to prepare for choosing jobs as well as to set the values and vision of their life and to establish their identity.

* School social worker at Jejunam Elementary School