

정신건강에 좋은 환경은? - 원예, 숲 체험 등 환경의 조정과 활용

김 원

인제대학교상계백병원



AT A GLANCE

정신건강과 마음의 평화를 위해서는 생활의 터전인 환경도 좋아야 한다. 어떤 환경이 정신건강에 좋으며, 환경을 어떻게 활용할 수 있을지에 대해서도 이전부터 많은 경험과 연구들이 있었다. 주거 환경도 중요한 역할을 하기도 하고, 반려동물이나 식물도 정신건강에 영향을 준다. 본 고에서는 원예치료, 숲 체험 등을 중심으로 정신건강에 도움이 되는 환경과 그 환경을 조정하고 활용하는 방법에 대해 살펴보았다.

01

서론

사람은 항상 어떤 환경에서 생활한다. 요즘은 많은 사람들이 빠르게 들어찬 건물 속에서 살아가지만, 이전에는 자연과 가까이 살아가는 경우가 많았고, 자연과 멀어진 것이 현대인의 건강에 좋지 않은 영향을 준다는 통념은 광범위하게 퍼져있다. 그럼 과연 환경은 건강에 어떤 영향을 주는 것일까? 특히 정신건강은 환경에 어떤 영향을 받고 있을까?

정신의학에서 다루는 문제들은 매우 다양한데, 조현병과 같은 심한 질환을 가진 환자 에게도 환경은 간접적인 영향을 줄 수 있고, 현대인의 스트레스 관리 측면에서 환경은 직접적인 영향을 준다고 볼 수 있다. 1970년대의 유명한 연구에서 창문이 숲과 나무를 향해 있던 입원실의 환자들이 그렇지 않은 환자들에 비해 입원 일수 등이 짧았다는 연구는 환경이 여러모로 우리의 건강에 영향을 줌을 보여준다. 환경을 잘 관리하고 조정 하는 것이 건강을 비롯한 인간 생활에 도움이 되고, 스트레스 관리와 같은 정신건강의 일반적 요소에는 직접적인 좋은 효과를 초래하여 정신건강 증진 효과를 나타낼 수 있는 것이다. 환자들이 우울감 감소나 감정 조절을 위해 무엇을 하는 것이 좋은가 질문을 많이 하는데, 필자는 운동과 더불어 환경을 잘 이용하는 활동을 찾기를 권한다. 환경을 이용하는 방법 중에서 본 고에서는 숲 체험과 원예치료에 대해 살펴보려고 한다.

02

산림환경과 숲 체험

많은 환경학자들은 현대인들이 경험하는 질병이 자연과의 단절에서 기인한다고 이야기 한다. 현생 인류는 진화 과정 중에서 아프리카의 숲이나 초원에 가장 적합하게 살았는데 현대 문명의 급작스런 발달로 환경적 스트레스를 많이 받게 되었다는 가설을 펼치기도

한다. 그래서 숲과 나무와 같은 자연적 요소들은 인간의 건강을 저하시키는 해로운 요소들을 개선시키는 기회를 제공할 것이라는 가정하에 자연환경을 이용한 건강증진에 대한 관심과 연구가 많아지고 있고, 이들 중 숲이나 산을 이용하여 신체적, 정신적 건강을 증진시키려는 시도로 산림치유라는 용어가 출현하기도 하였다.

산림 환경이 건강에 긍정적인 영향을 준다는 연구들에 의하면 숲속에 앉아서 주변 경관을 바라보거나 숲길을 걸으면 뇌의 전두엽이 활성화되며, 혈압이 하강되고, 스트레스 호르몬의 혈중 농도가 낮아진다고 한다. 숲의 풍경을 보는 것만으로 신체가 실질적으로 이완되는 효과를 얻을 수 있다고 보고되었다. 산림 환경이 인간의 마음이나 행동에도 긍정적인 효과를 준다는 주장과 관련해서는 다음과 같은 가설들이 제시되고 있다. 첫째, 대인관계나 인공물과는 달리 자연은 인간으로 하여금 방어행동이 아닌 대처행동을 하도록 하는 경향이 있다. 둘째, 인간은 건강하고 다양한 자연환경 속에서 회복경험을 할 수 있기 때문이다. 주의회복이론(Attention restoration theory)은 인간은 다양한 인공적인 자극에 의해 피로상태에 있는데, 자연과 같은 회복환경에서는 정신적 피로감이 감소되어 인지능력이 증가되고, 심리적으로 회복될 수 있다고 주장한다. 셋째, 자연 속에서 인간은 스스로가 동물과 식물을 관찰하거나 상호작용을 하는데, 이러한 활동을 통해서 스스로 치료의 경험을 하게 된다는 의견도 있다.

필자는 산림청의 용역 연구를 수행하면서 주요 우울증 환자를 대상으로 병원과 숲 환경에서 각각 인지행동치료를 시행한 연구 결과를 보고한 적이 있다. 같은 인지행동치료 프로그램을 수행하였지만 어떤 환경에서 시행했는가에 따라 유의한 차이가 있었는데, 숲 환경에서 프로그램을 수행한 환자들이 병원에서 수행한 환자들에 비해 우울 증상 척도가 더 많이 감소하였고, 우울증상의 관해에 이른 환자 비율도 높았으며, 심박변이도나 혈중 코티졸 농도에서도 더 건강한 지표를 보였다. 이 연구의 결과를 해석하면서 환경이 우리의 정신 건강에 어떻게 영향을 줄까 하는 질문에 여러 각도로 고찰해보기도 하였다.

우선 숲 환경이 우리의 감각에 더 상쾌함과 안정감을 줄 수 있다. 이런 긍정적 감각은 주어진 프로그램 수행에 더 적극적으로 임하게 하는 동기 유발 효과를 줄 수 있고, 병원보다 넓은 공간은 자연스럽게 더 많은 신체 활동을 유도하였을 것이다. 또한, 다양한 자연물들을 접하면서 동료들과의 대화도 더 활성화되었을 것이다. 이렇게 여러 매개 경로를 통해 좋은 환경은 우리의 정신건강에 긍정적 영향을 줄 수 있고, 숲은 이런 좋은 환경의 대표격이라고 생각한다.

우리나라는 정부기관인 산림청에서 국민의 산림 활용에 대한 여러 정책을 써왔는데, 이전에는 산림욕이라는 개념을 소개하였고, 요즘에는 숲 체험과 산림치유라는 개념으로 치유의 숲을 여러 곳에 조성하는 등 활발한 정책을 쓰고 있다. 하지만 연구 과정 중에서 산림청 관계자들은 숲 환경에 직접적인 질병 치료 효과가 있다는 결과를 바라는 경향이 있

어 곤란했던 기억이 있다. 사실 숲뿐만 아니라 어떤 환경이 직접적으로 질병 치료 효과가 있다는 연구는 드물고, 실질적인 환경의 긍정적 효과는 직접적인 생리학적 생화학적 효과보다는 활동을 증진시키고 심리를 안정시키며 상호작용을 활성화하는 경로를 통해 이루어진다는 해석이 더 근거가 있기 때문이다.

정리하면 숲 환경은 좋은 주변 환경으로서, 또한 체험과 활동을 증진하는 환경 매개로서 정신건강에 긍정적 도움이 된다. 우울이나 불안, 중독, 청소년 문제 행동 등에 대한 연구 결과도 많이 있다. 숲을 많이 활용하는 것은 전반적으로 정신건강에 좋다.

03

원에 치료

원에 치료는 식물과 원에 작업, 정원 조경 등을 활용하여 건강 증진을 꾀하는 활동을 말한다. 유럽에서는 1950년대부터 이런 용어가 있었고, 여러 대상자들에 대해 식물치료, 화훼치료, 향기치료 등이 수행되어 왔다고 한다.

위에 언급한 숲 체험과 마찬가지로 원에치료도 인간의 오감을 모두 사용하여 감각을 일깨우고, 자연과의 친밀도를 활용하여 대상자의 저항을 줄일 수 있으며, 집중할 수 있는 활동을 제공함으로써 감정 기복의 완화, 부정적 생각의 감소, 성취감의 획득 등을 얻을 수 있다. 필자의 환자 중 한 명도 심한 감정 기복으로 자해를 자주 하는 문제가 있었는데, 집에 화분을 몇 개 들여놓고 가꾸는 활동을 하면서 자신이 어떤 생명을 돌보는 느낌을 얻고 돌보는 활동에 집중을 하면서 감정 기복과 부정적 생각이 줄어들어 안정감을 느꼈다고 하였다.

원에 치료가 이용되는 대상자나 분야도 다양하여, 우울과 불안, 치매, 신체 장애, 범죄 피해자를 대상으로 한 연구 결과들이 많이 보고되었고, 노인 거주 시설이 활성화된 유럽과 미국에서는 실제로 매우 폭넓게 활용되고 있다. 특히 노인의 인지가능 저하와 우울증에 있어서 활동 저하가 가장 큰 문제라고 할 때 이를 해결하는 가장 활용도가 높은 방법이 원에 활동이라고 할 수 있다.

04

결론

"정신건강에 좋은 환경은?"이라는 질문에 대한 답으로 우리 주변에서 쉽게 찾을 수 있는 자연 환경과 우리가 쉽게 활용할 수 있는 환경 매개체로서 숲과 나무, 숲 체험과 원에 활동을 소개하였다. 정신건강을 위해서 주변 환경을 깨끗하고 자연에 가까운 좋은 환경으로 만드는 것도 중요하고, 활동과 심신상호작용을 촉진시키기에 활용할 수 있는 환경 매개물도 도움이 많이 된다. 하지만 이런 활동이 직접적인 병의 치료로 오인되거나 상업적으로 오용되어서는 안 될 것이다. 질병의 치료에 있어서는 의사의 전체적인 치료 계획에 따라 건강 증진을 위한 위와 같은 환경 조정과 활용이 권고되어야 한다. **Mind Up**

Reference

1. Won Kim, Seong-Kyeon Lim, Eun-Joo Chung, Jong-Min Woo. The effects of cognitive behavior therapy-based psychotherapy applied in a forest environment on physiological changes and remission of major depressive disorder. *Psychiatry Investigation* 2009; 6:245-254
2. Jin-Woo Han, Han Choi, Yo-Han Jeon, Chong-Hyeon Yoon, Jong-Min Woo, Won Kim. The Effects of Forest Therapy on Coping with Chronic Widespread Pain: Physiological and Psychological Differences between Participants in a Forest Therapy Program and a Control Group. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2016; 13, 255