

명상기반 프로그램 개발에서 녹색돌봄의 통합 가능성

김 광 현

서울불교대학원대학교

이 민 형*

아주대학교

본 연구는 명상기반 프로그램 개발을 위한 녹색돌봄(Green Care)의 통합 가능성을 탐색하였다. 이를 위해 녹색돌봄의 특징, 명상과 녹색돌봄의 공통점과 차이점을 살펴보았다. 또한 녹색돌봄에 명상이 도입된 국내·외 사례를 통해 가능성과 장점을 탐색해 보았다. 탐색결과 녹색돌봄은 자연을 기반으로 한 매우 포괄적인 개념인 것을 알 수 있었다. 또한, 명상과 녹색돌봄의 공통 요소로 이완과 자각, 연결과 확장, 통찰, 생명과 회복을 살펴볼 수 있었으며, 실제 활동과 과학적 연구와 적용범위에서의 차이점이 있음을 알 수 있었다. 사례를 통해서도 통합이 가능함은 물론 초보적인 내용 통합을 넘어 질적으로 깊이 통합하고자 하는 흐름을 볼 수 있었다. 이러한 통합의 장점은 자연속의 무한한 은유 활용, 생활 속에 자연스런 명상 실천, 여가활동의 질적 성장에 기여가 있었다. 이러한 결과를 토대로 연구 결과가 지니는 의미와 시사점 및 명상과 건강심리학 연구의 발전을 위한 제언을 논의하였다.

주요어 : 명상, 녹색돌봄, 통합, 자연, 마음챙김

* 교신저자: 이민형, 아주대학교 심리학과, (443-749) 경기도 수원시 영통구 월드컵로 206
Tel : 031-219-3362, E-mail : wethink3@ajou.ac.kr

도시화가 빠르게 진행되어 50%가 넘는 지구상 인구가 도시에 살고 있다. 사람들은 도시 공간 안에서 일과 여가로 대부분의 시간을 보내며, 자연에 대한 노출은 현저히 줄어들었다. 도시 생활은 편리하고 효율적임에도 불구하고, 미세먼지, 주거환경, 쓰레기, 소음, 교통 문제 등 다양한 문제를 야기한다. 취약한 생활환경은 스트레스를 불러오고 이로 인해 정신건강은 더욱 위협받게 되었다. 도시화와 함께 전 세계적으로 정신질환이 증가하게 된 것이다. 많은 연구 결과에서 도시화와 정신질환 증가가 관련 있다는 증거가 늘어나고 있다(Bratman, 2015). 자연접촉이 줄어들면서 인간의 심리적인 측면에 변화가 있음이 밝혀지고, 자연 접촉과 정신건강 관련 연구들이 증가했으며 관심도 높아졌다(Bratman, 2012; Pretty et al, 2004).

최근 자연기반 접근연구에서 스트레스에 시달리는 사람들이 자연을 선호하는 것이 밝혀지고 있으며 스트레스 감소효과도 입증됐다. 사람들은 자연환경을 통해 야생과 자유로운 성장을 경험하고, 쉼과 안전함 속에서 평온함과 피난처 같은 느낌을 경험하게 된다. 이는 급격한 도시화로 인해 자연과 단절된 현대인들에게 본래의 모습으로 돌아가 조화와 균형을 잡고자 하는 본능과 관련되어 있다(Bratman, 2015).

국내 연구 결과, 자연을 가까이 할 수 있는 전원생활과 도시생활 회피를 이유로 도시민의 56.1%가 농촌으로 가고 싶어 한다(이민수, 2012). 또한 도시농업 인구가 최근 100만명(대전광역시, 2016), 등산인구 역시 1500만을 넘어서고 있다.(오희선, 2011) 이러한 사회 현상 이

면에는 선행연구에서 밝혀진 것처럼 다시 자연과 연결되고 싶어 하는 본능이 있을 것이다(Wilson, 1984).

자연기반 접근에서 하는 또 다른 시도는 마음챙김과 통합이다. 마음챙김은 심리치료 분야에 도입되어 MBCT(Segal, Williams, & Teasdale, 2002), DBT(Linehan, 1993), ACT(Hayes, Astrosahl & Wilson, 1999)와 같은 인지행동치료 제3동향으로 불리는 다양한 개입법들에 토대가 되었으며, 스트레스 관련 만성질환이나 우울증, 성격장애 등의 임상치료에 효과가 입증되었다. 이러한 임상결과를 바탕으로 최근에는 마음챙김이 자연기반치료, 생태치료, 숲 치료 등과 다양한 통합이 시도되고 있다. Kabat-Zinn(1990)의 마음챙김에 기반한 스트레스 감소 프로그램(Mindfulness Based Stress Reduction; MBSR) 역시 자연기반 치료와 통합이 시도되고 있다(김원 외, 2011).

본 연구는 첫째, 자연기반 치료 접근 가운데 광범위한 영역을 포괄하는 ‘녹색돌봄’의 특징을 살펴보았다. 둘째, 녹색돌봄과 명상의 공통점과 차이점을 탐색해 보았으며, 셋째, 녹색돌봄에 명상이 도입된 사례를 통해 통합 가능성과 장점을 모색해 보고자 한다.

녹색돌봄

정의

녹색돌봄은 돌봄 농장, 동물 매개 치료, 치료적 원예 활동, 치유정원, 녹색 운동 등 포괄하는 폭넓은 개념이다(Haubenhofer, Elings,

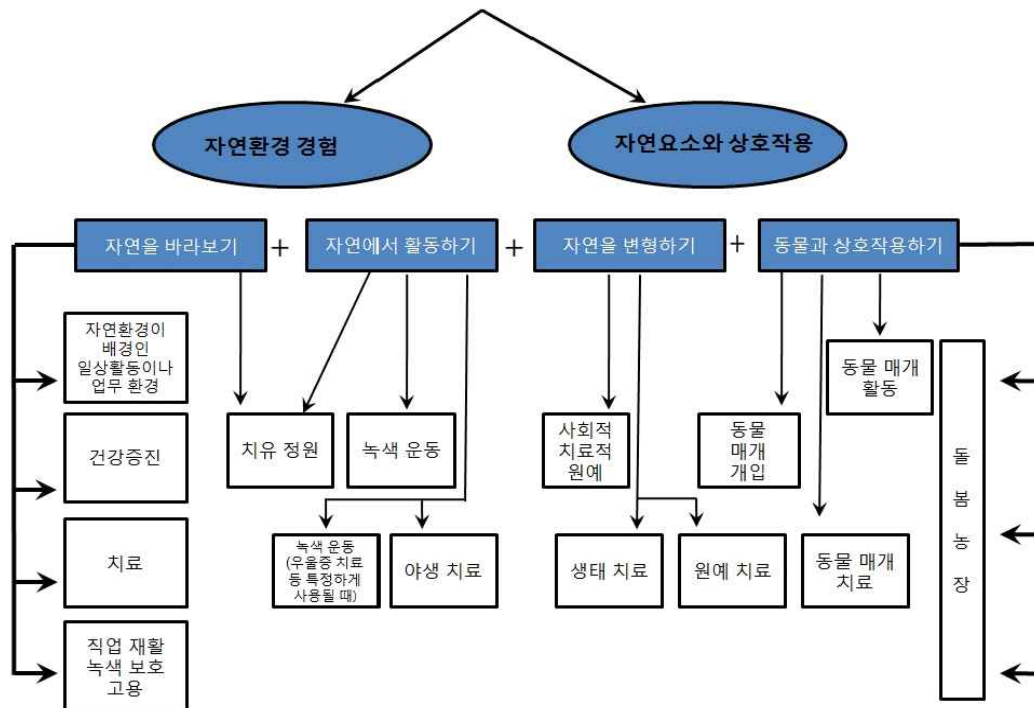


그림 1. 자연 영향에 따른 녹색돌봄 지도

Hassink, Hine, 2010). 자연과 자연환경을 기반으로 한다는 공통점을 가지고 있으며, ‘녹색’요소를 반영하여 기존 프로그램을 개선하거나 새로운 치료 프로그램을 고안하기도 한다. 일반적인 자연환경 속에서 하는 활동(자전거 타기, 걷기, 배회)과 차이점은 특정 환자 집단에 ‘돌봄’과 치료 성과를 내는 것에 초점이 맞춰져 있다는 것이다. ‘녹색돌봄’은 자조 프로그램과 치료 프로그램을 포괄하고 있으며 자연과 상호작용 정도에 따라 그림 1과 같이 정리할 수 있다(COST, 2010).

이론적 배경

생명애 가설(Biophilia theory)

생명애 가설은 인간이 자연에 대한 본능적인 애착이 있다는 사고이다. Wilson이 처음 주장한 가설로, 인간은 자연과 연결되고 싶어 하는 바람을 선천적으로 가졌으며 다른 본능만큼 강력하다고 주장했다. 또한, 인간의 자연애는 인간의 발달 역사와 밀접한 관계로, 인류의 정신적·물질적 발전에 있어서 필연적인 과정이었다고 말한다. Kellert와 Wilson(1993)은 생명애 가설(The Biophilia Hypothesis)에서 인간의 자연애는 선천적이며, 진화 유산임을 주장했다. 거주지 선호성향에서 인간은 아직도 생존에 유리한 지형으로 사바나의 초원처럼 물이 가깝고 평평한 지형을 선호한다고 한다. 이러한 생존 경험이 유전자 속에 내재되어 현

대인들도 호수와 공원의 풍광을 선호한다는 것이다. 지난 수세기 동안 도시화와 산업화가 급격히 진행되었다. 이로 인해 인간의 본성에 내재해 있는 자연에 대한 본원적인 친밀감이 현저히 사라지고 있다. Wilson은 인류가 자연에 대한 생명애를 회복시키기 위해 범지구적인 생태계 회복을 위해 노력할 것을 강조한다.

주의회복 이론(Attention Restoration Theory: ART)

주의회복 이론은 자연환경이 인간에게 주는 심리 회복 효과에 관한 이론이다(Kaplan & Kaplan, 1989). Kaplan은 인간이 자연을 바라볼 때 정신적 피로가 회복된다고 주장한다. 자연을 바라 볼 때는 흥미롭고 편안한 이완상태에서 관찰하기 때문에 주의회복과 성찰을 준다고 말한다. 일반적으로 과제 수행을 위해서는 지향적 주의(directed attention)가 필요한데, 이를 유지하기 위해서는 노력이 필요하고 이로 인해 정신적 피로(mental fatigue)가 쌓이게 된다. 하지만 회복적 환경(restorative environment)에서는 불수의적 주의(involuntary attention)로 인해 피로가 회복된다. 회복적 환경은 벗어남(being away), 넓이감(Extent), 매혹감(Fascination), 적합성(Compatibility) 4가지 요인으로 구성되어 있다. 자연에는 구름, 일몰, 숲, 바다와 같이 가변적이고 연성의 매력물들이 많아서 회복적 환경을 제공한다. 여러 연구 결과에서 도시의 인공적 요소가 우세한 환경보다 자연적 요소가 우세한 곳에서 회복환경 특성이 높은 것으로 나타났다(Hartig et al., 1991; 이승훈, 2003; 이정희, 2009).

스트레스 회복 이론(Stress Recovery Theory: SRT).

스트레스 회복 이론은 Roger Ulrich의 이론으로 자연환경이 어떻게 스트레스를 줄여 주는가를 설명해 주는 이론이다(Ulrich, 1981). Ulrich는 사람의 자연에 대한 반응은 의식적인 인식이나 처리과정 이전에 본능적으로 일어난다고 한다. 자연환경을 통해 긍정적인 정서를 경험하게 되는데, 이를 통해 회복경험을 하게 된다는 것이다. Ulrich는 자연과 자연풍경의 효과는 진화 산물이라고 말한다. 인간이 진화의 과정에서 자연환경에 긍정적인 반응을 할 때 스트레스 자극에 더 빨리 회복되었다는 것이다(Ulrich, 1981). 담낭 절제 환자 중에서 나무가 보이는 병실의 환자가 벽이 보이는 병실의 환자보다 빨리 회복되는 것이 연구를 통해서 입증되었으며, 많은 실험을 통해 식생과 수계 등의 자연환경으로 인해 스트레스가 회복된다는 것을 밝혀냈다.

접지 이론

지구 표면에 우리 몸을 연결시키는 것을 한자로 접지(接地), 영어로(earthing, grounding)이라고 한다. 숲 속이나 정원 등에서 땅과 접촉하는 과정이다. 따라서 걷기, 앉기, 서기, 눕기 등을 통해 땅과 몸이 직접 접촉할 경우, 지표면의 전자가 신체에 전도되어 지면과 동일한 전위를 발생시킨다. 다시 말하면 땅에 직접 신체를 접지시켜 최적의 건강상태를 촉진하는 생리적 변화 및 전기 생리적 변화를 유도한다. 즉 생체리듬 조절, 개선된 수면 및 야간의 코티졸 분비의 감소와 같은 작은 변화들은 접지가 주는 자율신경계 기능의 개선이라고 말

할 수 있다. 최근 연구에 의하면 접지 상태는 비접지 상태일 때에 비해 심박수와 심박변이도(HRV)가 통계적으로 뚜렷하게 개선됐다(Chevalier, G., Sinatra, S. T., Oschman, J. L., Sokal, K., & Sokal, P. 2012). 접지는 심박동, 호흡률, 소화, 발한, 이뇨, 성적 자극 등과 같은 기능을 조절하는 자율신경계를 빠르게 안정시킨다. 그 효과는 땅과 접촉하는 순간부터 자율신경계가 교감신경 모드에서, 부교감신경 모드로 전환되기 때문이다. 원래 인간은 500만 년 전부터 아프리카 사바나 숲에서 수렵생활을 하면서 맨발로 땅을 디디며 걷고, 서고, 앉고, 누우며, 땅과 연결하면서 살아왔다. 그러나 절연체로 밀창을 댄 신발을 신고 자연과 멀어지면서 면역계 이상과 스트레스와 질병에 취약하게 되었다

녹색돌봄의 종류

돌봄 농장

돌봄농장은 농사활동을 통해서 정신적, 육체적 건강을 증진하기 위해 상업적 영농과 농지를 기반으로 활용하는 것이다(Hassink, 2003; Hine et, 2008). 돌봄 농장은 작물, 원예, 가축농장, 농기계 사용, 산림 관리 등 여러 가지 농업 관련활동을 한다. 이와 함께 참여자의 특성에 따라서 ‘돌봄’ 요소도 함께 제공한다. 농사일의 종류와 돌봄의 정도에 따라서 다양한 형태의 돌봄 농장이 있다. 치료적 원예 프로젝트와 차별점은 돌봄농장이 보다 상업적 생산에 초점이 맞춰져 있다는 것이다.

국내도 치유농업을 ‘농업 · 농촌자원과 관련 활동을 통하여 국민의 전인적(심리, 사회, 신

체, 인지) 건강을 도모하는 활동’으로 정의하고, 정착과 발전을 모색하고 있다(김경미 외, 2013). 현대사회에 주는 스트레스와 상처를 놓친 자원을 활용하여 치유하려는 시도와 활동이 점점 확산되고 있다(김기용 외, 2013).

녹색 운동

최근 20여 년 동안 운동이 정신건강에 긍정적인 효과를 미친다는 것은 많이 보고되었다. 운동치료를 통해서 항우울제 처방을 줄일 수 있어서, 의료현장에서도 점점 처방이 증가하고 있다(COST, 2010). 녹색운동은 신체활동을 하면서 동시에 자연에 노출 되는 것을 말한다. 이러한 녹색운동이 자존감을 높이며, 기분을 좋게 하고 혈압도 낮춰주는 것으로 밝혀졌다(Pretty et al, 2007; Peacock et al, 2007; Hine et al, 2008). 걷기를 통해서 녹색운동을 할 경우 운동만 하는 경우보다 자연과의 연결감을 촉진하여 우울증 환자에게 효과적인 것으로 밝혀졌다(Peacock et al, 2007).

야생치료

야생치료는 야외 환경에서 기존 치료 기법을 통해 개인적 성장을 향상하기 위해 야외 탐험이나 그 밖의 활동을 활용하는 것이다(Davis-Berman & Berman, 1994). 최근 행동 문제가 있는 청소년에게 정서, 적응, 중독, 심리적 문제 등을 다루기 위해 야생치료가 활용되고 있다(Russell, 1999). 참여자들이 의사소통과 자아의식, 행복을 위한 협업을 하도록 프로그램을 구성하여 그동안 당연히 하던 생활을 되돌아보게 한다(Connor, 2007). 프로그램으로는 하이킹과 육체 활동, 개인 및 그룹 치료, 동료와

의 단체생활, 혼자 생각하는 시간, 리더십 훈련, 건강한 운동과 식이요법 등의 활동을 한다. 국내에서는 생소한 개념이지만 미국을 시작으로 유럽으로 확산 중이다. 개인의 의식과 변화를 위해 야생의 자연으로 돌아가고자 하는 사람이 꾸준히 증가하고 있다.

생태치료

생태치료는 1990년대 중반부터 시작된 접근법으로 호주 임상심리학자인 Burns가 ‘생태심리치료(eco-psychotherapy)’와 ‘자연유도치료(nature-guided therapy)’라는 이름을 만들었다. 그는 자연과 긍정적인 관계를 맺고 자연기반 훈련을 통해서 건강을 이끌어 내도록 시도하였다(COST, 2010). 생태치료는 인간과 생태계 사이의 호혜적 행복을 만드는 모든 자연기반 방법을 포괄하는 용어다. 또한 인간 및 지역 사회와 생태계의 신체적, 심리적, 사회적 건강 향상을 목적으로 하는 초학문적, 생태적 접근 방법이다. 생태치료는 사회적 문제와 공공의 건강, 정치적 그리고 정책적 문제도 중요하게 생각한다. 생태계의 건강과 사회 시스템이 불가분의 관계라고 여긴다. 자연 생태계와 개인, 집단 간의 친밀한 관계 형성을 강조하고 다기능 녹색공간을 활용해 다양하면서도 역동적인 상호작용을 하려고 한다.

치료법으로써 원예

원예는 개인과 집단의 육체적·심리적 건강과 행복 증진을 위해 다양한 치료형태로 활용되었다. 작업치료를 통해 ‘원예치료’와 ‘치료적 원예’가 발전했으나 혼용되어 사용하기도 한다. 원예치료는 훈련된 전문가가 임상적으로

정의된 목표를 이루기 위해 식물을 매개로 활용하는 것으로 사전적으로 정의된 임상 목표를 가지고 있다. 반면에 치료적 원예는 식물과 원예를 활용해 개인들의 웰빙을 만들어가는 과정에 초점이 맞춰져 있다. 최근에는 유럽 특히 영국에서 사회적·치료적 원예(Social and Therapeutic Horticulture, STH)가 활발하게 이루어지고 있다. 이는 원예와 정원들 보기에 사회적인 다양한 약자들이 참가할 수 있도록 구조화된 환경을 제공하는 것이 특징이다.

녹색돌봄으로써 동물

동물을 활용하는 방법으로 ‘동물 매개 활동(Animal-Assisted Activities, AAA)’ ‘동물 매개 개입(Animal-Assisted Intervention, AAI)’ ‘동물 매개 치료(Animal-Assisted Therapy, AAT)’가 있다. 이는 재활과 돌봄을 위해 동물의 활용 정도에 따른 차이가 있다. 동물 매개 치료의 경우 전문가가 특정 대상자의 치료과정 전체에 목표 지향적 개입하는 것이며, 동물 매개 활동은 비교적 덜 통제된 환경에서 치료 효과가 있는 서비스를 비전문가도 관여할 수 있도록 한 것이다(COST, 2010).

최근 연구에서 Fine(2010)은 반려동물 접촉이 심혈관계 기능과 다양한 신경전달 물질 등의 농도를 긍정적으로 변화시켰으며, 신체화 증상과 고통도 완화시켰음을 밝혔다. 반려동물이 환자, 정신질환, 정서장애, 수감자, 약물 중독, 노인과 아이들 치료에 효과가 있음이 입증되고 있다. 말과 가축을 광범위하게 이용하여 신체적, 정신적, 사회적 문제가 있는 사람들을 치료하고 있다(Bokkers, 2006). 동물은

운동을 유도하고 신체적 상태를 자극함으로써 스트레스를 줄여 주고 정신적 행복감을 증진시킨다.

명상과 녹색돌봄

공통점과 차이점

이론적 측면

두 분야의 이론적 기초가 되는 개념들 중에서, 서로 연결할 수 있는 공통 요소를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 이완, 자각, 변화와 같은 신체적·물리적 측면이다. 명상에서 이완은 중요한 요소이다. 특히 집중명상의 특징은 집중을 통한 이완이라고도 할 수 있다. 바디스캔이나 호흡, 수식관 등을 통해서 경험할 수 있으며, 녹색돌봄은 농작업 후에 깊은 이완감을 느낄 수 있다. 자각의 경우, 명상은 건포도명상, 하타요가, 정좌명상으로 오감의 알아차림을 경험하며, 녹색돌봄은 다양한 농작물과 화초를 재배하는 과정, 숲의 환경, 흙을 만지는 활동 등을 통해서 생생하게 경험할 수 있다. 명상은 신체감각이나 통증의 변화를 통해서, 녹색돌봄은 생명의 순환, 사계절의 변화를 통해서 알 수 있다.

둘째, 연결과 확장이다. 자연을 관찰하다 보면 모든 것의 연결성을 깨닫게 된다. 나락 한 알 속에서 우주를 보는 것이 동양의 오래된 전통이었다. 연결성은 곧 개체성의 확장으로 발전하기도 한다. 연결성은 마음과 신체 및 정서적 건강과의 관계성을 구성하는 가장 근

본적인 것이다. 사회적 관계와 건강에 대한 연구나 동물 대상 연구들에서도 연결성이 건강에 중요하다는 것을 입증했다. Harry Harlow는 원숭이 실험을 통해 접촉의 중요성을 밝혀냈으며, 유명한 인류학자인 Ashley Montagu는 신체 접촉과 관계성이 신체적·심리적 안정에 매우 중요하다는 것을 입증했다. 신체 접촉은 연결감을 이루는 데 가장 근본적인 것이다.

Kabat-Zinn은 우리는 눈, 귀, 코, 혀, 신체 그리고 마음을 통해서 서로 접촉하며 연결할 수 있다고 말한다. 오감과 마음이 외부 세계를 연결시켜 주는 관문 역할을 하며, 특히 마음챙김 방식으로 접촉하게 되면 더욱 깊은 연결감을 느낄 수 있다고 한다(Kabat-Zinn, 2005).

Gary Schwartz는 질병은 단절로 인해 생기고, 건강은 연결과 관련 있다는 모형을 제시했다. 부주의가 단절을 낳고, 단절은 부조절을 낳고, 부조절은 무질서를 낳고, 무질서가 결국 질병을 낳는다는 모델이다. 그렇기 때문에 Kabat-Zinn은 의도적인 주의를 통해서 조절, 질서, 건강의 과정을 회복할 수 있다고 주장한다. 바디 스캔, 정좌명상, 요가를 통해서 마음챙김을 계발한다면 주의의 힘을 강화할 수 있으며 이를 통해서 연결감이 고양되는 경험을 할 수 있다고 한다(Kabat-Zinn, 2005).

셋째 통찰이다. 명상은 현존, 관찰, 자각을 통해서 있는 그대로의 사실을 보다 명확히 경험하게 되고, 이를 통해 다양한 직관적 통찰을 경험하게 된다. 요가 심리학에서도 수련을 지속하는 과정에서 직관충이 열려 통찰의 지혜를 얻을 수 있다고 주장한다(문을식, 2015).

인류는 자연과 농사활동 속에서 통찰을 얻었다. 자연이 주는 은유(Metaphor)를 통해 더욱

깊은 통찰을 얻었다. 주요 경전들은 이렇게 통찰해 낸 은유들이 내포되어 있다. 씨 뿌리는 자의 비유, 가라지의 비유, 겨자씨의 비유, 정원의 비유, 꽃과 나비의 비유, 하늘과 바다, 흰 늑대와 검은 늑대 비유 등 매우 다양하다. 특히 자연을 통해서 치유적 통찰에 필요한 변화와 성장, 수용의 은유를 자연스럽게 경험할 수 있다. 씨앗의 자람을 통해서 변화와 성장을 경험하고 낱씨와 생명의 탄생과 죽음은 수용의 의미를 깨닫게 한다.

넷째, 생명, 치유와 회복이다. 두 분야 모두 생명의 소중함이 바탕이다. 명상은 자신의 본래 모습인 온전한 생명을 실현하는 과정이고, 녹색돌봄 역시 생명이 성장하고 변화하는 것을 지켜보고, 돌보는 과정이다. 또한 자연은 하나의 거대한 생명체, 인드라망이기도 하다. 그렇기 때문에 이러한 생명 활동을 통해서 우리는 치유와 회복을 경험할 수 있다.

실제 활동 측면

이론적인 면의 공통점과는 달리 실제 활동 측면에서 다양한 차이를 정리하면 다음과 같다.

첫째, 수련장소의 차이이다. 명상은 주로 실내의 제한된 공간에서 실시되고, 녹색돌봄은 야외에서 활동을 하게 된다. 전통적으로 많은 명상가들이 숲이나 산사, 토굴과 같은 한적한 자연 속의 장소에서 수련을 하지만, 이들이 명상을 하면서 직접 자연과의 접촉을 활용하는 것은 아니다. 숲속이나 산길을 걸으며 하는 경우가 많은 걷기명상을 제외하면, 아직까지 본격적으로 자연과의 접촉을 명상수련에 활용하는 경우는 거의 없다. 또한 지금까지

개발된 명상기반의 유명 프로그램들, 예를 들면, 가장 대표적인 MBSR이나 마음챙김인지치료(MBCT) 등 대표적인 프로그램들은 모두 실내용으로 개발된 것이다.

둘째, 주의의 대상과 의식경험의 생생함에서 차이가 있다. 전통적인 명상은 주의의 대상이 대체로 내면의 경험이 중심이고 이러한 경험이 외부환경에 의해 유발되는 것이 아니라 신체자체의 감각이나 정신과정에 의해 발생하는 느낌과 생각인 경우가 많다. 반면에, 녹색돌봄과 같은 자연기반의 활동에서는 결과적으로 내면의 경험이 주의의 대상이 되지만 일차적인 주의의 대상은 자연환경이며, 이런 자연환경과의 접촉이나 관찰에 의해 유발되는 내면 경험이 특히 신체감각의 경우는 훨씬 더 뚜렷하고 생생하다. 그래서 특히 명상입문자들이 실내에서 움직임이 없는 정적인 명상을 할 때 겪게 되는 졸음이나 지루한 느낌을 녹색돌봄과 같은 자연기반의 명상을 할 때는 상대적으로 덜 겪을 수 있다.

셋째, 개인중심의 활동과 관계중심의 활동이라는 차이가 있다. 명상은 함께하는 경우도 있지만, 동일한 공간에서 집단적으로 이루어진다고 해도 개개인의 수련은 지극히 개인적인 활동이다. 또한, 내적 경험을 관찰하는 의식의 맥락은 지극히 개인적인 맥락이며, 또한 수련하는 동안의 의식경험의 내용은 지극히 사적인 것이 주를 이루게 된다.(이 점에 관해 자비명상은 예외적이라 할 수 있다.) 이에 반해 녹색돌봄은 활동중심의 수련이어서 종류에 따라 다소간의 차이는 있지만 다른 사람이나 존재와의 관계 속에서 이루어지는 수련이다. 예를 들면, 함께 텃밭을 가꾸거나 동물을

돌본다거나 하는 과정은 매우 사회적인 맥락을 조성한다. 혼자 하는 경우에도 동식물이나 아니면 나무, 꽃, 바위 등 연결된 다른 존재와의 관계 속에서 수련이 이루어지므로 의식의 맥락이 관계적인 맥락이며 의식경험의 내용도 관계적인 것이 많을 수밖에 없다는 특징이 있다. 이런 특징은 특히 명상수련으로 통찰하고자 하는 “모든 것의 연결성”의 경험을 촉진하는 것일 수 있다.

이 외에도 명상수련의 안내는 추상적이고 이해하기 어려운 경우가 많지만, 녹색돌봄의 수련안내는 구체적이고 비교적 쉬워서 처음 명상을 접하는 사람들의 흥미나 이해를 돕는데 유리할 것 같다. 예를 들어, 바디스캔과 같은 정적인 명상에서 주의를 신체부위에 따라 체계적으로 옮기면서 해당 부위에서 어떤 느낌이 있는가를 관찰하도록 하면, 꽤 많은 사람들은 아무런 감각을 느끼지 못해 당황해한다. 하지만, 녹색돌봄의 경우 구체적인 자연물과 접촉하도록 하면서 그 과정에서 감각이나 생각, 느낌을 관찰하도록 하기 때문에 비교적 수련요령을 쉽게 이해하고 따라할 수가 있다.

또한, 자연물은 다양한 은유를 활용하기에 용이하며, 이런 은유가 단순한 언어로만 이루어지는 것이 아니라 구체적인 자연현상이나 자연물을 접촉하면서 이루어지기 때문에 은유를 단순한 인지적 이해에 더해 체화된 인지로 향상시킬 수 있을 것이다.

전통적인 명상과 녹색돌봄과 같은 자연접촉 기반의 명상의 차이점은 단순한 우열의 문제가 아니다. 각각의 수련을 통해 얻고자 하는 목적이나 수련의 종류, 수련자의 개인적 특징,

수련집단의 특징 등 여러 가지 변수에 따라 어떤 경우에는 전통적인 방식이, 다른 경우에는 자연접촉을 이용하는 녹색돌봄과 같은 방식이 더 효과적일 수 있다.

과학적 연구와 적용범위

과학적 연구 면에서는 명상이 더욱 활발하게 이루어지고 있다. 마음챙김 명상의 경우 매년 1,200여 편의 논문이 발표되고 있으며 주요 심리치료로 현장에서 활용되고 있다(김잔디, & 김정호, 2010). 허버트 벤슨(Benson, 1975)의 심장병치료를 위한 명상활용 연구를 시작으로, 1970년대 후반의 초월명상(TM)이, 현재는 마음챙김 명상의 임상적 적용이 활발하게 이뤄지고 있다. 정서적 고통과 부적응적 행동에 기여하는 주의과정을 조절하는 기법으로 활용되고 있다(박성현, 2007). 심리치료 외에 의료나 기업 장면에서 실시되고 있다.

녹색돌봄의 경우 최근 텃밭정원을 통한 인성교육, 도시농업과 같이 교육장면과 사회활동 측면에서 활발히 이루어지고 있다(김경미 외, 2013).

융합 모색

녹색돌봄과 명상 통합 사례

NBT(Nature Based Therapy: 자연기반 치료)

개발 배경. 2007년 덴마크 코펜하겐 대학에 위치한 Forest & Landscape센터에서 Healing Forest Garden Nacadia라고 불리는 연구, 개발 프로젝트를 시작했다. Nacadia는 2010년에 건

립을 시작했으며 자연기반치료(NBT)개념을 바탕으로 디자인했다. 자연기반치료(NBT)는 감각경험, 원예활동, 마음챙김 인지치료(수용전념치료)에서 활용하는 이야기와 심볼(은유)을 바탕으로 했다. 또한 이 프로젝트는 스웨덴의 Alnarp Rehabilitation Garden 사례를 더욱 발전시켜 실행했다. Alnarp은 자연기반치료(NBT)를 통해 생리적, 신체적 상태, 사회적 기능, 자제력, 자기일관성 등이 전반적으로 증진되었으며, 골격과 근육관련 통증, 우울증과 불안 증세는 감소를 보여 주었다(Corazon, Stigsdotter, Jensen, & Nilsson, 2010).

NBT프로그램은 마음챙김 기반 인지적 접근법들 중에서 증거기반 이론으로 자리를 잡은 수용전념치료를 토대로 하고 있다. ACT의 여섯 가지 요소(수용, 인지적 탈융합, 맥락으로서의 자기, 현존하기, 가치, 전념행동)를 자연기반치료 기법에 잘 통합될 수 있도록 디자인하였다.

목표. NBT의 성공 척도는 환자의 개선된 삶의 질과 치료 후에 직장이나 학업으로 되돌아가는 능력에 의해 측정된다. 이 기준에 근거한 치료 목적은 크게 두 가지이다. 첫째는, 환자들의 인지, 감정 능력의 손상과 생리적 신체적 컨디션의 회복을 돕는 것이고, (Jones & Bright, 2001; Millet, 2009) 다음은 앞으로 있을 긴장을 다루는 능력을 기르는 것이다 (Iversen, 2007; Millet; 2009).

프로그램 내용.

(표 1 참조)

MBE(Mindfulness Based Ecotherapy: 마음챙김 기반 생태치료)

개발 배경. 산업화 도시화로 자연과 떨어진 삶을 살고 있지만 우리 뇌는 아직도 야생 자연생활의 유전적 기억을 가지고 있다. 생태심리학 관점에서는 모든 것은 서로 연결되었

표 1. NBT 프로그램 내용

주	주제	활동 목적
1-10	이완 새로운 시작	자율신경계 이완 증진 신체 자각 증진 이완 증진 및 이완법 배우기 / 사회관계 연습하기 / 근력 강화 일을 위한 집중력과 깨어있는 주의 강화 삶의 상황 수용하고 성찰하기 / 자기 개발 시작하기
4-8	그라운드링 강점 발견하기	자동적인 생각과 감정으로 인한 스트레스 발생 과정 이해하기 행동과 생각에 거리두기 근력과 신체 자각력 증진 / 자기효능감과 안정감 기르기 자기 개발 프로세스 / 환자 개인 치료 과정 지도
7-10	성장과 가치	가치명료화 ACT 요소를 활용하여 심리적 유연성 훈련, 자기효능감 강화 사회 속에서 개인의 가치와 목적에 맞는 일과 공부 통합하기

고 생명시스템의 일부로 본다. 자연이 가진 휴식과 치유의 힘을 경험하도록 하기 위해서 마음챙김과 생태 심리학(ecopsychology)을 통합하여 만들었다. 여기에 2005년 Van den Berg와 Ter Heijne이 자연 영향 연구에서 제안한 'focused attention과 fascination' 개념을 접목했다. fascination이 어떠한 집중력도 필요로 하지 않는 자연에 대한 자연스러운 흥미인 반면,

focused attention은 자연 속에서 정신이 흐트러지는 것을 피하기 위해 집중하는 인지적 노력이다. 이 연구는 자연이나 자연의 경험들이 fascination을 생산한다는 사실을 발견하였으며, fascination이 스트레스를 감소시키고, 집중력을 향상시키며 전체적으로 웰빙 라이프를 증진시킨다는 사실을 입증했다(Van den Berg & Ter Heijne, 2005). 이러한 이론을 바탕으로 MBE는

표 2. MBE 프로그램 내용

주	주제	활동 목표
1	마음챙김 자각 (Mindful Awareness)	지금 무엇이 일어나는 지 알아차리기 행위 모드에서 존재모드로 전환하기 관찰, 묘사, 온전히 참여하기, 판단하지 않기 한 번에 한 가지 집중하기, 의도의 힘 기르기
2	온전한 수용 (Radical Acceptance)	부정적 결과를 주는 행동패턴에 휘말리지 않고 정서 경험하기 우리의 생각이나 감정이 '나'가 아님을 알기 정서에 대한 반응을 선택하는 힘 기르기 부정적인 결과와 '나'를 동일시 하지 않기 실수에 대한 관점 바꾸기(성장과 배움의 관점) 용서에 대한 기술 배우기
3	지혜로운 마음과 몸 (Wise Mind & Wise Body)	합리적인 마음과 정서적인 마음의 조화와 균형 맞추기 몸과 마음이 하나임을 알기 몸과 마음의 상호작용 이해하기 진정한 자신의 모습으로 살도록 'Wise Mind' 개발하기
4	내려놓기 (Letting Go)	문제를 해결할 수 있는 힘이 내 안에 있음을 알기 걱정과 스트레스의 역설적 효과 이해하기 불필요한 불안 걱정 구별하고 알아차리기
5	현존하기 (Living in the Now)	행위 모드를 버리고, 존재모드로 들어가기 과거나 미래에 붙잡히지 않고 지금 이 순간을 살기
6	중심잡기 (Centering)	자신의 온전함을 진심으로 받아들이기 진정한 자신의 모습에 마음을 열고 접촉하기 자신의 불완전함을 수용하기 마음의 평화를 통해 중심잡기

표 2. MBE 프로그램 내용

(계속)

주	주제	활동 목표
7	연결하기 (Connecting)	다른 사람과의 연결감 경험하기 자연과의 연결감 경험하기 'Oneness' 'Connectedness' 몸으로 체험하기 영적인 것과 다시 연결하는 방법알기
8	자연의 은유 (Nature as Metaphor)	자신의 일상 속에서 자신만의 이야기 만들기 숲에서 관찰하는 것을 통해서 이야기 만들기 이 이야기를 통해서 자신의 깊은 무의식에 주의 기울이기
9	자연 교사 (Nature as Teacher)	자연이라는 책을 통해 배우기 선조들이 자연을 통해서 배운 것처럼 배우기
10	자연 양육자 (Nature as Nurture)	자연이 주는 강력한 치유와 양육의 힘 경험하기 숲을 통해서 고요함과 이완, 치유 경험하기
11	자연 치유자 (Nature as Healer)	동물과의 교감을 통해서 치유와 회복의 경험하기 정원을 가꾸는 것을 통해서 치유의 힘 경험하기 자연 속에서 치유의 힘 체험하기
12	본성으로 살기 (Living in True Self)	자신의 참모습 깨닫기 내가 누구인지, 궁극적으로 원하는 것이 무엇인지 알기 내가 어디로 가는지 알기 나에게 건강한 것과 그렇지 않은 것 분별하기

한 세션이 90분인 12주 자연 프로그램으로 구성되었다. 대부분의 활동은 야외에서 진행되도록 하고, 훈련된 MBE 지도자가 안내한다. 하지만 지도자가 없을 경우, 스스로 훈련을 할 수 있도록 되어 있다(Charlton, 2015).

목표. 우리가 생태계의 일부임을 체험하며, 서로 끊임없이 상호작용하는 것을 알아차린다. 또한 자연으로부터 오는 메시지를 의식적으로 알아차려 내면 의식과 생활방식의 패러다임을 바꿀 수 있도록 하며 자연이 주는 신체적, 정신적 치유의 힘을 경험한다.

프로그램 내용. (표 2 참조)

산림치유

개발 배경. 국립산림과학원은 산림치유지도사를 위한 프로그램을 개발했다. 개발 배경은 숲의 치유 기능에 대한 사회적 관심의 증가와 산림 자원을 질병치유와 건강증진에 적극적으로 활용하기 위한 정책적 노력이다. '산림치유 기반구축을 위한 통합의학적 응용기술 개발' 연구를 실시한 결과 심리적 증상 중에서 우울증이 산림치유 효과가 큰 것을 나타냈다. 우울증에 대한 정신분석치료, 인지치료, 명상치료, 대인관계치료를 실시한 결과, 명상

심리치료를 적용한 산림치유 프로그램의 효과가 높은 것으로 나타났다.

프로그램의 특징은 숲 해설과 심리치료를 통합했다는 것이다. 다양한 치료 기법 중에서 특히 ‘마음챙김’ 명상을 소개하고 있다. 마음챙김 명상은 우울증의 반추적 사고를 줄여 증상을 완화 시키는 것으로 밝혀졌다. 존 카밋진이 30년 전부터 의료장면에 적용해온 MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)과 한국형으로 개발한 장현갑 교수의 K-MBSR은 마음챙김 명상을 기반으로 하고 있다. 본 프로그램은 건포도 먹기 명상, 걷기 명상, 호흡 명상, 일상생활 알아차림 등을 구조화 하고 있다(김원외, 2011).

목표. 산림치유사들이 보다 쉽게 산림치유 프로그램을 사용할 수 있고, 배운 기술을 일상생활에서 쉽게 활용할 수 있도록 교육하는 것이다. 이를 위해 마음챙김 수련방법 중 공식적인 수련을 제외하고 비공식적인 수련을 중심으로 구성되었다. 프로그램은 사전 회기를 포함하여 총 5회기로 구성되어 있으며, 산림에서 치유적 요소를 얻는데 그치지 않고 우리 역시 산림을 치유해야할 것을 전하고 있다. 소중한 숲, 자연을 보호하려는 일은 건강, 우리 자신을 지키는 길이라는 것을 강조하고 있다.

프로그램 내용.

(표 3 참조)

표 3. 산림치유 프로그램 내용

주	주제	주요 활동
1	서로 알아가기	프로그램 소개(산림의 치유 효과 설명, 마음챙김 명상 소개), 비밀보장과 참여 규칙 알기 명찰 만들기, 다양성 이해하기, 서로 알아가기
2	숲과 친해지기	숲의 물리적 요소 체험(숲의 물리적 요소 설명, 맨발걷기, 산책하기, 나뭇잎 줍기) 명상 기법 교육(나뭇잎 명상, 명상 소감 나누기)
3	숲을 마음에 옮겨 담기	숲 활동(도토리 · 밤 줍기, 산림을 치유하는 활동) 명상기법 교육(오감 활성화 연습, 즐거움 알아차리기, 심상법 실습, 소감 나누기)
4	숲에서 위로받기	숲 활동 + 자기 강화 기법 교육 명상기법 교육(호흡법 설명 및 실습, 소감 나누기)
5	숲을 안고 일상으로	명상기법 교육(걷기 명상에 대한 설명, 걷기 좋은 장소를 정한 후 실습하기, 걷기 명상에 대한 소감나누기, 일상생활에서 적용할 수 있는 명상 기법 설명하기, 차 마시기 명상 실습) 숲 활동(숲속 보물찾기), 산림치유의 두 가지 의미 교육

국내 현장사례

충남 광역 정신건강 증진센터에서 정신과 질환 환자들을 대상으로 정신건강을 위한 프로그램으로 ‘자연구시’ 프로그램을 실시한다. 치유적 원예, 돌봄 농장, 녹색 운동과 같은 활동과 더불어 이완법과 마음챙김 프로그램들을 실시하고 있다(충남광역정신건강증진센터, 2016). 또한 서울시에서는 보라매 공원이나 노을 공원을 이용해 녹색 운동과 치유적 원예와 더불어 요가, 걷기 명상, 호흡 명상, 정좌 명상과 같은 프로그램을 실시해 시민들에게 좋은 반응을 얻고 있다.

명상에 녹색돌봄 통합 장점

1) 자연 속의 무한한 은유(Metaphor)를 활용할 수 있다.

은유는 모든 문화와 종교가 특정한 메시지를 전달하고, 이해를 증진하며, 행동을 제안하기 위해서 오랜 역사동안 사용했던 방식이다. 인간 의사소통의 본질적인 특징이라고 할 수 있다(손정락, 2015). Berlin, Olson, Cano 및 Engel(1991)은 은유가 심리치료에서 생각이나 사건을 단순화 시킬 수 있고, 치료자와 환자의 치료적 관계를 강화시키며, 치료자가 덜 위협적인 방법으로 민감한 쟁점에 관하여 의사소통하게 해주고, 상황 전반을 쉽게 일반화시킬 수 있다고 설명했다(Berlin, Olson, Cano, Engel, 1991).

수용전념치료는 적극적으로 은유를 활용하고 창조한다. 언어로 인해 심리적 경직성이 강화된다고 가정하기 때문에, 은유를 통해 비언어적인 방법으로 심리치료를 실시한다. 은

유를 통해서 여섯 가지 핵심 치료 과정을 이해하고 깊이 체험할 수 있도록 돕는다. 이처럼 마음챙김을 도입한 인지치료의 제3동향 기법들에서 은유는 다양하게 활용되고 있다. 녹색돌봄은 명상치료에 필요한 다양한 은유들을 제공한다.

2) 명상을 일상생활 속에서 자연스럽게 실천할 수 있다.

새로운 것에 대한 부담 없이 편안하게 명상을 접할 수 있다. 이미 많은 사람들이 다양한 녹색활동을 하고 있다. 텃밭과 가드닝 그리고 녹색 운동이 생활 속에 가까이 왔다. 도시농업 인구가 100만 명을 넘어 섰고(대전광역시, 2016), 등산 인구도 1,500만 명에 육박한다(오희선, 2011). 이와 같은 활동을 명상과 통합한다면 새로운 습관을 만드는 것보다 훨씬 효율적이다. 또한 야외에서 활동하는 것이 심리적인 편안함을 준다. 이는 주의회복이론으로도 입증된 결과다. 스트레스의 어원은 ‘팽팽하다(tight)’, ‘좁은(narrow)’이라는 뜻을 가진 라틴어의 strictus 또는 stringere라는 말에서 유래되었다(장세진, 2002). 이러한 어원은 스트레스를 경험할 때 느끼는 답답한 느낌, 근육의 긴장 등을 잘 반영하고 있다. 좁은 공간은 긴장감과 스트레스를 유발한다. 자연스럽게 편안하게 생활 속에서 명상을 실천할 수 있다면 본 학회가 추구하는 명상의 대중화에 기여할 것이며, 명상이 생활 속에 더욱 깊이 스며들게 된다.

3) 여가활동의 질적 향상에 기여할 수 있다. 명상에 녹색돌봄을 적용할 때, 여가활동이

한층 풍요롭고 치유적인 활동이 될 수 있다. 국내 여가활동 현황을 살펴보면 야외활동 비중이 50% 이상을 차지한다(오희선, 2011). 숲과 바다, 텃밭과 공원에서 많은 사람들이 여가를 보내고 있다. 앞에서 살펴본 선진국의 사례처럼 명상과 녹색돌봄이 통합된 프로그램이 이뤄진다면 건강증진에 기여할 수 있다. 단순한 육체적 활동, 노동활동을 넘어서 스트레스를 관리하는 기술을 배우고, 치유적 통찰로 스스로 자신을 회복할 기회를 제공할 것이다. 여가활동의 질적 향상과 더불어 국토의 70%가 넘는 산림자원과 도시 녹지 공간의 활용을 높이는데도 기여할 수 있다.

결론과 제언

본 연구에서는 명상에 녹색돌봄 통합 가능성을 탐색해 보았다.

먼저, 녹색돌봄이 자연과 자연환경을 기반으로 한 매우 포괄적인 개념인 것을 알 수 있다. 자연을 수동적으로 바라보는 것에서부터 적극적으로 동물과 상호작용하는 것까지 자연과 관련된 모든 활동을 녹색돌봄으로 총칭한다. 활용 분야도 치료적 측면뿐만이 아니라 직업재활과 건강증진, 돌봄, 일상 활동이나 업무환경 개선까지 다양하다. 최근에는 커뮤니티 가든과 같은 사회적 치료 개념으로 확장되고 있다.

둘째, 녹색돌봄과 명상의 공통점으로, 이완과 자각, 변화와 같은 물리적 측면과, 연결과 확장, 통찰, 생명과 치유회복에 대해 탐색했다. 이는 통합을 위한 공통 주제이자 연결고리다.

이완과 자각, 주의와 변화는 노작활동 과정에서 오감을 통해 생생하게 경험할 수 있다. 마음챙김 수련을 통해 의식이 확장되고, 몸과 마음, 정신의 연결성을 경험하게 되는데, 이것은 자연 속에서 호연지기를 길러 체득할 수 있다. 자연의 다양한 은유를 통해서 통찰을 경험할 수 있으며, 생명력과 치유와 회복을 경험할 수 있다.

셋째, 마음챙김과 녹색돌봄의 통합이 다양하게 시도되고 있으며, 다양한 프로그램들이 개발되고 있다. 이완과 자각, 주의와 변화 등 신체적 측면은 기초적인 오감활동을 통해서 통합이 시도되고 있으며, 다양한 은유들을 활용하는 것을 볼 수 있다. 더 나아가 호흡이나 현존, 수용과 가치 등으로 한층 더 깊은 통합을 시도하고 있다. 아직은 초보적인 단계에서 내용을 통합하는 수준이지만 점차 질적으로 깊이 융합을 모색하고 있다.

본 연구를 통해서 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 명상과 자연의 통합이 가능한 것을 볼 수 있다. 명상이 녹색돌봄을 품을 때, 사람들에게 자연스럽고 친근하게 다가갈 수 있으며, 풍요로운 통찰을 경험할 수 있을 것이다. 통합 연구에서, 우리가 가진 동양적 세계관과 사상은 장점이 될 수 있다. 불교 자연관은, 자연을 대립적인 관계로 바라보는 서양과 달리 자연과 일체라는 사상이며, 상호의존과 상호존중을 중요시 여긴다(고영섭, 2004). 또한 노장사상은 물과 같이 자연스러운 삶과, 통찰을 통해 자연 속에 내재한 자연적 흐름과 리듬을 알고 더불어 살겠다는 겸허한 마음을 중요시한다.(오강남, 1993).

둘째, 통합의 장점을 살린 다양한 명상프로그램 개발이 필요하다. 대상자, 연령, 장소와 목적에 따라 다양한 녹색돌봄 활용 명상프로그램을 개발하여 보급해야 한다. 우리문화에 맞는 프로그램 개발도 필요하다. 동·서양은 사물과 자연을 인식하는 틀이 다르다(Nisbett, 2004). 그래서 서양과 다른 은유와 스토리를 가지고 있다. 수 천 년의 농업 문화 속에 발달한 문화적 토양을 활용한다면 다채로운 프로그램을 개발할 수 있을 것이다.

셋째, 프로그램 개발과 명상의 과학화를 위해서 자연 경험의 질과 명상 프로그램의 효과성을 측정할 수 있는 다양한 척도 개발이 필요하다. 임상적 연구 결과가 뒷받침 될 때, 과학화와 대중화에 기여할 수 있을 것이다.

마지막으로 두 분야 학자들의 협업과 명상학회 전문가들의 자연치료에 대한 관심이 필요하다. 녹색돌봄을 통해서 심리치료에서 목표로 하는 통찰, 전이, 재해석이 일어날 수 있도록 협력하고 함께 발전시켜야 할 것이다. 또한 명상영역을 확장하여, 원예·조경은 물론 환경 디자인과 헬스케어 분야까지 지평을 넓혀 시대적 요구에 부응할 수 있어야 한다.

참고문헌

- 고영섭 (2004). 특집: 한국사상사학회 창립 20주년 기념 학술대회 [한국사상에 나타난 자연관]; 한국 불교의 자연관. 한국사상사학, 23(단일호), 27-57.
- 김경미, 문지혜, 정순진, & 이상미 (2013). 한국 치유농업의 현황 및 특성 분석. 농촌지도와 개발, 20, 909-936.
- 김기용, 길대환, 김경미, 문지혜, 정순진, & 이상미 (2013, November). 치유농업의 효과 영역 내용분석. In 2013 정기총회 및 추계 학술대회 (pp. 237-238).
- 김 원 외 (2011). 숲으로 떠나는 마음 여행. 국립산림과학원.
- 김태곤 외 (2012). 도시농업의 다원 기능과 활성화 방안연구. 한국농촌경제연구원. 연구보고 C2012-25. iii p.
- 김잔디, & 김정호. (2010). 마음챙김 명상의 효과에 대한 메타분석.
- 김희연 외 (2012). 스트레스 사회 한국-원인과 대안. 이슈& 진단, (59), 2012.8, 1-26 (26page).
- 대전광역시. “도시농업 현황”. <http://www.daejeon.go.kr/ufa/UfaContentsHtmlView.do?menuSeq=2383> [2016.8.8.]
- 문을식 (2015). 뽀빠 꼬샤 (Pañca kośa) 의 요가 철학적 이해. 남아시아연구, 20(3), 1-27.
- 문현미 (2006). 심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용-전념 치료 모델을 중심으로. 가톨릭대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 박법진 외 (2008). 숲 속에서의 경관감상이 인체에 미치는 생리적 영향: 일본 아즈키시의 현장 실험결과. 한국임학회지, 97(6), 634-640.
- 박성현 (2007). 위빠싸나 명상, 마음챙김, 그리고 마음챙김을 근거로 한 심리치료. 인지행동치료, 7(2), 83-105.
- 손정락 (2015). 수용 전념 치료 (ACT) 에서 관제 틀 관점으로 은유를 이해하고, 활용하

- 고, 창조하기. 한국심리학회지: 건강, 20(2), 371-389.
- 오강남 (1993). 노장사상의 자연관. 한국여성신학. (14). 1993.6. 22-28.
- 오희선 (2011). 아웃도어 웨어 시장분석 연구. 조형미디어학. Vol. 14 No. 3 pg. 99, 6 p.
- 이민수, & 박덕병 (2012). 도시민의 귀촌행태 유형화와 시사점. 농촌지도와 개발, 19, 1137-1170.
- 이정희 (2009). 산림의 시각요소가 인체의 심리·생리에 미치는 영향. 충북대학교 대학원 석사학위논문.
- 이승훈, 현명호 (2003). 한국판 회복환경지각척도의 요인구조. 한국판심리학회.
- 장세진 (2002). 스트레스의 사회심리적 요인. 한국역학회지, 24(2), 148-163.
- 정옥남 (2008). 우울증 아동의 생태미술치료 실천 사례. 한국예술심리치료학회 학술대회, 97-116.
- 장현갑 (2011). 마음챙김 명상에 바탕둔 스트레스 완화(Mindfulness Based Stress Reduction; MBSR)란 무엇이며, 어떻게 수행해야하는가? 한국명상학회지, 2, 71-81.
- 장현갑, 김교헌, 장주영, & 공역 (2007). 마음챙김명상과 자기치유. 353-361. 서울: 학지사.
- 충남광역정신건강증진센터 (2016. 7.). 자연구시. News Letter, Vol.2, p15-16.
- Aldwin, M. (2007). *Stress, coping and development: An integrative perspective* (2nd. Ed.). New York: Guildford Press.
- Benson, H., Alexander, S., & Feldman, C. (1975). Decreased premature ventricular contractions through use of the relaxation response in patients with stable ischaemic heart-disease. *The Lancet*, 306(7931), 380-382.
- Berlin, R. M., Olson, M. E., Cano, C. E., & Engel, S. (1991). Metaphor and psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*.
- Blenkiron, P. (2005). Stories and analogies in cognitive behaviour therapy: A clinical review. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 33(01), 45-59.
- Bokkers, E. A. (2006). Effects of interactions between humans and domesticated animals. In *Farming for health* (pp. 31-41). Springer Netherlands.
- Bratman, G. N., Hamilton, J. P., & Daily, G. C. (2012). The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1249(1), 118-136.
- Bratman, G. N., Daily, G. C., Levy, B. J., & Gross, J. J. (2015). The benefits of nature experience: Improved affect and cognition. *Landscape and Urban Planning*, 138, 41-50.
- Charlton Hall. (2015) *Mindfulness-Based Ecotherapy Workbook: A 12-Session Program for Reconnecting with Nature*. Amazon Digital Services LLC.
- Corazon, S. S., Stigsdotter, U. K., Jensen, A. G. C., & Nilsson, K. (2010). Development of the nature-based therapy concept for patients with stress-related illness at the Danish healing forest garden Nacadia. *Journal of Therapeutic Horticulture*, 20, 33-51.
- Corazon, S. S., Stigsdotter, U. K., Moeller, M. S., & Rasmussen, S. M. (2012). Nature as

- therapist: Integrating permaculture with mindfulness-and acceptance-based therapy in the Danish Healing Forest Garden Nacadia. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 14(4), 335-347.
- Conner, M. (2007). What is Wilderness Therapy and a Wilderness Program. Website: <http://www.wilderness-therapy.org/Wilderness/WhatIsWilderness.htm>.
- Chevalier, G., Sinatra, S. T., Oschman, J. L., Sokal, K., & Sokal, P. (2012). Earthing: health implications of reconnecting the human body to the earth's surface electrons. *Journal of environmental and public health*, 2012.
- Christopher K. Germer (2009). 마음챙김과 심리치료(*Mindfulness and Psychotherapy*). 김재성 역. 서울. 무수.
- Clinebell, H. (1996). *Ecotherapy. Healing ourselves, healing the earth*.
- Cost. (2015). 녹색돌봄(*Green Care: A Conceptual Framework*). 안병은역. 홍성: 그물코. (원저 2010출판)
- Davis, J. S., & Berman, D. (1994). *Wilderness Therapy: Foundations, theories and research*.
- Grahn, P. & Stigsdotter, U. K. (2009) The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration. *Journal of Landscape and Urban Planning*, doi: 10.1016 / j.landurbplan.2009.10.012
- Fine, A. H. (Ed.). (2010). *Handbook on animal-assisted therapy: Theoretical foundations and guidelines for practice*. Academic Press.
- Harlow, H. F., & Zimmerman, R. R. (1959). Affectional Response in the Infant Monke'. *Science*, 130(3373), 421-431.
- Harris, R. (2009). *ACT' made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Hartig, T., Mang, M., & Evans, G. W. (1991). Restorative effects of natural environment experiences. *Environment and behavior*, 23(1), 3-26.
- Hassink, J. (2003). Combining agricultural production and care for persons with disabilities: a new role of agriculture and farm animals. In Farming and rural systems research and extension. Local identities and gloablisation. Florence: Wageningen University/ Fifth IFSA European Symposium (pp. 332-41).
- Haubenhofner, D. K., Elings, M., Hassink, J., & Hine, R. E. (2010). The development of green care in western European countries. *EXPLORE: the Journal of Science and Healing*, 6(2), 106-111.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Willson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Herzog, T. R., Black, A. M., Fountaine, K. M., & Knotts, D. J., 1997. Reflection and attentional recovery as distinct benefits of restorative environments. *Journal of Environmental Psychology*, 17,
- Hine, R., Peacock, J., & Pretty, J. (2008). Care farming in the UK: contexts, benefits and links with therapeutic communities. therapeutic

- communities, 29(3), 245-260.
- Iversen, T. (2007). *Cognitive therapy: Stress and trauma*. Copenhagen: Gyldendal.
- Jones, F., Bright, J., & Clow, A. (2001). *Stress: myth, theory, and research*. Pearson Education.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind to face stress, pain and illness*. New York: Dell.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. Hachette UK.
- Kaplan, K. H., Goldenberg, D. L., Galvin-Nadeau, M. (1993). The Impact of Meditation-Based Stress Reduction Program on Fibromyalgia. *General Hospital Psychiatry*, 15, 284-289.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. CUP Archive.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of environmental psychology*, 15(3), 169-182.
- Kellert, S. R., & Wilson, E. O. (1995). *The biophilia hypothesis*. Island Press.
- Kendall, W. A. (2010). Examining the persuasive effect of metaphor use in psychotherapy: An experimental test of contributing factors. STATE UNIVERSITY OF NEW YORK AT ALBANY.
- Laumann, K., Gäling, T. & Stormark. K. M., 2001. Rating scale measures of restorative components of environments. *Journal of Environmental Psychology*, 21, 31-44
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Miller, P. (2009). Integrating Horticulture into the Vocational Rehabilitation Process of Individuals with Fatigue, Chronic Fatigue, and Burnout: A Theoretical Model. *Journal of Therapeutic Horticulture*, 19.
- Montagu, A. (1971). *Touching: The human significance of the skin*.
- Nisbett, R. E., & 최인철역. (2004). *생각의 지도. The geography of thought*.
- Peacock, J., Hine, R., & Pretty, J. (2007). Got the blues, then find some Greenspace. The Mental Health benefits of Green Exercise Activities and Green Care. Colchester.
- Pretty, J. (2004). How nature contributes to mental and physical health. *Spirituality and Health International*, 5(2), 68-78.
- Pretty, J., Peacock, J., Hine, R., Sellens, M., South, N., & Griffin, M. (2007). Green exercise in the UK countryside: Effects on health and psychological well-being, and implications for policy and planning. *Journal of environmental planning and management*, 50(2), 211-231.
- Russell, K. C. (1999). Theoretical basis, process, and reported outcomes of wilderness therapy as an intervention and treatment for problem behavior in adolescents (Doctoral dissertation, University of Idaho).
- Stoddard, J. A., & Afari, N. (2014). *The Big Book of ACT Metaphors: A Practitioner's Guide to Experiential Exercises and Metaphors in Acceptance*

- and Commitment Therapy*. New Harbinger Publications.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach for preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Tsigos, C. & Chrousos, G. P., (2002). Stress, the endoplasmic reticulum, and insulin resistance. *Journal of Psychosomatic Research* 53, 865-871.
- Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and affective response to natural environment. In *Behavior and the natural environment* (pp. 85-125). Springer US.
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of environmental psychology*, 11(3), 201-230.
- Van den Berg, A. E., & Ter Heijne, M. (2005). Fear versus fascination: An exploration of emotional responses to natural threats. *Journal of Environmental Psychology*, 25(3), 261-272.
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press.
- 투고일자 : 2016. 8. 10.
최종 게재확정일자 : 2016. 9. 3.

The Possibilities of the Integration Green Care into Development Mindfulness Based Program

Kwang-Hyune Kim

Seoul University of Buddhism

Min-Hyung Lee

Ajou University

The aim of this study is to investigate the possibilities of the integration green care into development mindfulness based program. For the study, the author examined the concept of green care, the similarities and the differences between mindfulness and green care, and the benefits of combining green care and mindfulness from the previous related studies. According to the results, the concept of green care was a wide spectrum on the nature. The study also revealed that the similarities were a relaxation and an awareness, a connectedness and an expansion, an insight, a life and a restoration that the differences were an activity style, a scientific research, and a range of application. Most previous studies showed that the possibility of integration between mindfulness and green care, and the stream of qualitative efforts to integrate beyond the rudimentary integration. and the benefits of integrating two areas were utilizing of variety metaphor from nature, practicing mindfulness in the common life, and contributing to the qualitative growth of leisure activity. Based on the results, implications for future research were discussed.

Key words : meditation, green care, integration, nature, mindfulness