

Analysis of Trends in Horticultural Therapy for the Improvement of Mental Health among the Elderly

노인의 정신건강 증진을 위한 원예치료 동향 분석

Jae-Hwan Kwon¹, Mi-Na Lee²

권재환¹, 이미나²

¹ The Doctor's Course, Department of Human Service Education, Kwangshin University, South Korea, Jhkwon4620@hanmail.net

² Professor, Welfare Counseling Convergence Department, Kwangshin University, South Korea, lmn4780@naver.com

Corresponding author: Mi-Na Lee

Abstract: This study conducted an analysis of trends in horticultural treatment for the improvement of mental health among the elderly. Furthermore, this focuses on elderly who use the day care center for the elderly to improve their mental health. The subjects of this study were 'horticultural therapy', 'mental health', 'elderly', 'dementia', 'rehabilitation', 'depression', and 'stress' search engines of the Korea Education and Research Information Service and National Assembly Electronic Library since 2013. There are 61 papers related to horticultural treatment for the past 10 years until 2022. This study examines whether horticultural treatment for the elderly can help the elderly to maintain their health, rehabilitate, and prevent geriatric diseases such as dementia by inducing physical, cognitive, and emotional effects on the elderly. wanted to report. In this study, through a new type of activity that grafted horticultural therapy into the daily life of the elderly, not only improved depression and self-esteem and helped emotional and psychological recovery, but also the elderly planted seeds, digs the ground, and pulled weeds for gardening activities. Physical and emotional activities indicate the need for rehabilitation and treatment

Keywords: Mental Health for the Elderly, Horticultural Therapy, Physical Health, Emotional Health, Dementia Elderly

요약: 본 연구는 노인의 정신건강 증진을 위한 원예치료 동향 분석 연구이다. 노인의 정신건강 증진을 위해, 노인주간보호센터를 이용하는 노인을 중심으로 제공되는 원예치료프로그램에 관한 기초 연구이다. 본 연구대상은 한국교육학술정보원, 국회전자도서관의 검색엔진으로 '원예치료', '정신건강', '노인', '치매', '재활', '우울', '스트레스'로 검색된 2013년부터 2022년까지 지난 10년간의 원예치료 관련 논문 61편이다. 본 연구는 노인을 대상으로 실시하는 원예치료가 노인들에게 신체적, 인지적, 정서적 효과를 이끌어냄으로써 노인들의 건강유지와 재활 및 치매와 같은 노화로 인해 발생할 수 있는 노인성 질환 예방을 도울 수 있는지를 살펴보고자 하였다. 본 연구에서 노인의 일상생활에 원예치료를 접목시킨 새로운 유형의 활동을 통해서 우울 및 자존감을 향상시키고 정서적, 심리적 회복을 돕는 것뿐만 아니라 노인이 직접 원예활동을 위해 씨앗을 심고 땅을 파고 잡초를 뽑는 신체활동과 정서적 활동을 통해 재활 및 치료가

Received: July 28, 2022; 1st Review Result: September 09, 2022; 2nd Review Result: October 15, 2022
Accepted: October 31, 2022

필요함을 알 수 있다

핵심어: 노인 정신건강, 원예치료, 신체건강, 정서건강, 치매노인

1. 서론

1.1 연구의 필요성과 목적

웰빙(well-being)은 순 우리말로 ‘참살이’라고 한다. 사전적 의미로는 정신적, 육체적인 건강과 행복, 복지와 안녕을 의미하고 사회적 의미는 물질적 부가 아니라 진정한 삶의 질을 강조하는 생활 방식을 가리킨다. 현대인들은 몸과 마음이 질적으로 풍요로운 삶을 추구하지만 물질적 풍요에 비해 정신적 만족도를 찾지 못하고 있다. 1980년대는 경제적 풍요와 사회적 성공을 강조하였고, 1990년대 들어 정신적 풍요와 행복, 그리고 자기만족이 삶의 중요한 척도로 부상하기 시작했다. 이러한 의식과 행동방식을 총체적으로 가리키는 말이 바로 웰빙이다. 이렇듯 웰빙은 고도의 산업사회와 첨단문명을 살아오면서 현대인들의 기본적인 열망이 되었다. 웰빙은 '행복, 안녕, 행복'이라는 의미로 심신의 조화, 내면의 건강을 중요시한다. 웰빙은 의식주 전반의 몸과 마음이 유기적으로 결합된 풍요롭고 아름다운 인생의 조화와 균형의 라이프스타일을 의미한다. 그리고 웰다잉(well-dying)은 웰빙하는 삶의 과정 중의 하나이다.

고도의 현대 문명과 산업사회의 발달로 편리하고 풍요로운 생활을 누리고 있는 인간은 오늘날 인간성 상실과 기계 중심적 사고 등 많은 문제점에 부딪치고 있다. 이에 인간은 진정한 삶의 회복을 원하는 웰빙 경향이 더욱 강해지고 있다. 이는 경제력을 바탕으로 단지 잘 먹고 잘사는 외형적 삶만을 추구하는 것이 아니라 나름의 방식으로 자신의 정신적 만족을 구가하며 행복을 찾고자 하는 현대인의 소망이다[1].

노인들에게 원예치료를 효과적으로 적용하기 위해서는 원예치료가 어떤 효과를 갖는지를 기존의 연구결과를 분석, 정리하여 알아볼 필요가 있다. 원예치료는 노인대상자의 우울감 감소, 무력감 감소, 자존감 향상, 인지 및 문제해결력 증가, 이해력 증가, 행복감 증가 등 정서적 심리적 측면에 영향을 끼친다. 또한 소, 대근육 운동, 신체능력 향상, 균형감, 민첩성, 손 협응력, 감각자극에 대한 반응 향상 등 신체적 측면에 영향을 끼친다는 사실이 밝혀졌다. 더 나아가서 대인관계 향상과 참여도 향상, 가족관계 향상, 공유체험을 통한 의사소통 등 사회적 측면에 효과성이 두드러지게 나타났다[2].

긍정심리학과 원예치료학의 이론을 접목한 긍정원예치료프로그램(positive horticultural therapy program, PHTP)이 여성노인 ‘삶의 질 향상’에 미치는 효과를 밝히는데 목적을 두고 연구하였다[3]. 원예활동은 다양하고 새로운 기술습득에 도움을 줄 수 있다. 식물번식, 파종하기, 채소재배하기, 허브 기르는 법 등의 기술습득은 장애인이나 노약자 등의 다양한 대상자에게 비교적 무리 없이 받아들여지며 대개의 지적수준에 적합하도록 수정이 용이하다고 주장하였다[2]. 경증 치매 노인의 인지기능, 즉 주의 집중력, 시공간 능력, 기억력, 집행 능력, 언어 능력, 계산 능력, 소리 인지력 등을 향상시킬 수 있는 인지재활 원예치료 프로그램을 개발하고 이 프로그램이 인지 및 정서 기능에 미치는 효과[3]를 구명하고자 하였다. 원예치료는 심리·정서적 효과는 대상자들의 우울, 스트레스, 분노 등과 같은 부정적 정서를 감소시키고, 자아존중감, 자기효능감, 회복탄력성, 삶의 만족감과 같은 긍정적 정서를 향상[3]시킨다는 것이라고 연구하였다.

1.2 연구문제

본 연구는 노인의 정신건강 증진을 위한 원예치료 동향 분석 연구이다. 위의 연구목적 달성을 위한 연구문제는 원예치료에 관한 문헌연구 및 선행연구를 토대로 연구동향을 분석하고 이를 프로그램 개발의 기초연구를 하고자 진행하였다.

본 연구문제는 다음과 같다.

- 첫째, 노인의 원예치료에 대한 연도별, 학위별 연구동향은 어떠한가?
- 둘째, 노인의 원예치료 연구대상별 특성 및 프로그램 내용은 어떠한가?
- 셋째, 노인의 원예치료 관련변인 주요 키워드별 특성은 어떠한가?
- 넷째, 노인의 원예치료 연구방법 유형별 동향은 어떠한가?

2. 이론적 배경

2.1 노화와 노인의 실태

노화는 노년기 인간의 발달 과정을 특징짓는 현상이다. 하지만 노년기의 어려움을 대표하는 말로 병고, 빈고, 고독고, 무위고 등 4고라 부르며 이 시기의 극심한 변화를 나타내고 있다[4]. 특히 노인성 질환자는 노년의 삶 안에서 제대로 기능하지 못하고 신체적 어려움이 더해져 다양한 문제를 안고 살아가고 있으며 현재 가장 큰 사회서비스 대상자로 분류되고 있다. 노화로 인해 신체적 기능적 한계에 당면하게 된 노인은 이러한 영향으로 노년기를 온전히 준비하지 못한 채 자신의 존재가치까지 잃은 연소적 상실감을 경험할 수 있다. 그러나 질환과 심리적 위축이라는 이중의 고통 속에 그들 나름대로 교유한 생의 의미를 발견하고 인생의 성공적 노화를 지향하는 것은 매우 가치 있는 인생의 과업이다. 노인은 일반적으로 아프고, 잔소리가 많으며, 피곤해하고, 잘 잊어버리고, 성적으로 흥분되지 않으며, 새로운 것들을 잘 배우지 못하고, 정신적으로 느리고, 스스로 초라하다고 여기고 위축되어 있으며, 방어적이고, 고립되어 있으며, 우울하고, 불행하고, 활동에 잘 참여하지 않고, 비생산적일 것이라고 보고 있다.

현재 노인 분포의 실태를 살펴보면 2018년에는 전체 인구의 14.3%(738만 명)에 이르며 고령사회에 진입하였고, 2021년에는 전체인구의 17.1%(885만명)에 이르며 가파르게 증가하고 있고, 2026년에는 20%(1,051만 명)에 이를 것이라는 초 고령화 사회로의 진입이 예측되고 있다(보건복지부, 2018). 노년기에 발생하는 중요한 문제 중 하나는 다른 발달 단계에 비해 상대적으로 질병과 장애 발생의 비율이 높다는 것이다[5]. 노인의 비중이 커지며 평균수명과 기대수명도 함께 증가하고 있는데 의학의 발달에 힘입어 평균수명이 2005년에는 77.9세였고 기대수명이 2020년에는 83.5세 였으며, 2030년에는 기대수명이 90세를 초과할 것으로 예측되고 있다. 또한, 평균수명과 기대수명의 연장에 따라 노인성 질환으로 고통 받는 노인이 해마다 증가하고 있다. 보건복지부 자료(2018)에 따르면 노인성 질환은 2008년 7월1일부터 시행되고 있는 노인장기요양보험의 서비스 대상 질환으로 치매, 파킨슨병, 뇌혈관질환 및 기저 핵의 기타 퇴행 질환이 포함되어 있다. 이처럼 노인장기요양보험의 서비스 대상자의 가장 높은 것은 치매임을 알 수 있다.

2.2 노인 정신건강

정신건강에 대한 개념은 사회·문화적 변화에 따라 유동적이고 가치판단의 문제이기

때문에 명확한 정의를 내리기가 어렵다[6]. 정신건강이란 용어는 정신질환의 유무를 지칭하기 위한 정신병리학적 개념에서 출발하였으나, 최근에는 긍정적인 측면에서 자아의 기능이나 환경에의 적응, 개인의 심리적 복지도 중시하는 경향성을 가진다[5]. 정신건강이란 사회적 심리적 안녕감, 적응적 기능, 긍정적 대인관계, 자신감, 사회적인 능력, 스트레스 대처능력, 유연성 적응 등이라고 제시하였다[6]. 정신건강은 사람의 정서 상태, 타인과의 관계, 사회문화적 맥락 내의 형평성에 영향을 미치는 한 개인의 정신의 상태를 의미한다[3]. 신체적 건강의 개념은 질병이 없거나 허약하지 않은 상태를 의미하며, 최적의 신체적 기능 상태를 유지하는 것을 말한다[2]. 이와 달리 정신건강이란 인간이 독립적으로 사회생활을 영위해 나가기 위한 지적 능력 및 판단하는 능력과 관련이 있다[6]. 정신적으로 건강한 상태란 병적 증세 및 정신병리가 없으며, 환경에 대한 적응력을 가지고 있고, 성숙한 인격을 소유한 상태를 말한다[6]. 더 나아가 정신건강의 개념은 주관적인 안녕감, 자기 효능감, 상호간의 관계 속에서 개인의 인지 정서적인 잠재능력에 대한 자기실현 등을 포함한다[7]. 노인에게 있어 대인관계와 관련된 문제들은 우울증의 위험을 증가시킨다. 사회적 관계가 신체적, 정신적, 건강 그리고 사망률에 긍정적 영향을 미치고 있음을 강력히 시사하는 연구들이 많다. 대인관계가 감소된 사람들은 대인관계를 맺고 싶어도 관계를 시작하고 유지하는데 곤란을 겪는데 된다. 그들은 고립되고 외로우며 결과적으로 우울해지게 된다. 가족구성원이나 친구의 상실은 그 사람에게 많이 의존했던 경우, 특히 외로움이 느껴져 새로운 관계를 시작할 수 있는 대인관계 자원이 고갈되었다고 느낀다. 이러한 노인들은 노년기에 이르러서는 대인관계를 새로 개발해야 하는 위기에 직면할 수도 있다. 그들은 상실에 따른 애도를 경험하지만 그 보다 더 중요한 문제는 ‘이제 나는 아무도 없다’는 주관적인 지각일 수 있다. 사회적 관계를 맺을 때 배우자에게만 의지했던 사람들은 배우자가 죽은 후 사회적으로 고립되었다고 느끼며, 사회적 관계를 어떻게 맺어야 하는지에 대한 기술과 지식이 결여될 수 있다.

미국의 정신위생위원회는 정신적으로 건강한 상태란 정신적 질병에 걸려있지 않은 상태만이 아니고 만족스러운 인간관계와 그것을 유지해 나갈 수 있는 능력을 의미하며, 개인적·사회적 적응을 포함하여 어떠한 환경에도 대처해 나갈 수 있는 건전하고, 균형 잡히며, 통일된 성격의 발달을 의미한다고 하였다[8]. 정신건강을 질병의 대립 개념으로 정신병리가 없는 상태이며, 최적의 정신기능을 발휘할 수 있는 상태, 즉 정신 기능의 모든 하위영역이 조화가 되는 이상적 상태라고 하였다. 정신건강은 개인 내적 및 외적 환경에 대한 적응을 잘하는 상태라고 정의하였고[9], 개인이 자신의 삶에서 오는 일상적인 스트레스나 불안, 갈등 등에 대해서 잘 대처해 나가면서 심신이 편안한 상태로 사회 환경에 적응하고 독립적인 삶을 통해 생활에 만족하면서 행복을 이루어 갈 수 있는 능력을 의미할 것이다. 즉, 정신건강이란 신체적 질병이 없는 상태에서 더 나아가 정신적으로 주변환경에 영향을 받지 않고 적응을 잘 해 나가는 건강하고 긍정적인 정신 상태라고 정의할 수 있다.

우리나라의 65세 이상 노인들의 경우 전반적인 생활에서 스트레스는 경제적 어려움, 외로움, 각종 질병 등을 이유로 스스로 목숨을 끊는 노인들의 자살률과도 깊은 연관이 있다. 통계청(2020)에 따르면 우리나라 65세 이상 노인의 자살률이 OECD(경제협력개발기구) 국가 가운데 가장 높는데 노인 자살은 생활고와 질병 때문에 지친 이유도 있겠지만, 외로움에 따른 우울증이 가장 큰 요인으로 꼽힌다. 이렇듯 정신건강에 취약한 노인들은 신체적인 만성질환과 경제적 역할 저하로 타인의 보호를

필요로 하고 개인적인 측면에서 위축되어 있으며, 사회적 접촉의 제한은 노인을 더욱 비활동적으로 만든다. 따라서 노인들에게 나타나는 사회적 기능 상실, 자유시간의 증가, 고독감, 신체적 및 정신적 질환의 증가 등에 대처하여 삶의 질을 개선하고 건강을 증진할 수 있는 원예치료 프로그램을 제공할 필요가 있다.

2.3 노인과 원예치료

원예치료는 다양한 프로그램을 적용하여 사회적, 신체적, 심리적 적응력을 기르고 육체적 재활과 정신적 회복을 추구하는 전반적인 활동을 의미하므로 대인관계 등 사회적응상의 문제를 해결하고 건강유지와 재활증진에 무엇보다도 유익한 건강증진법의 하나이다. 연구결과에 의하면, 주거환경 내 녹색식물의 존재는 혈압, 맥박, 눈의 피로 등으로 측정된 테크노스트레스 경감에 매우 효과적이며, 정신생리적으로 식물에 바라보기만 하여도 델타파는 감소하고 알파파는 증가하며 안정감, 느긋한 느낌, 행복한 느낌을 주며 정신을 맑게 하고 긍정적인 감정을 갖게 한다는 사실이 밝혀졌다[10].

원예치료의 효과성은 첫째, 생명을 매개체로 하며 대상자가 식물의 성장, 개화, 결실 등의 변화하는 모습을 통해 다른 교감을 갖게 되며 식물을 통해 시각, 청각, 미각, 촉각, 후각의 오감을 자극 받을 수 있다. 둘째, 상호 역동적인 치료법으로 참여자의 행동과 관심에 따라 식물의 상태가 달라지기 때문에 참여자들은 그런 식물의 반응을 보면서 책임감을 느낄 수 있다. 셋째, 본능적인 그리움에 바탕을 두며 인간 본연의 자연색인 녹색을 가까이에서 느끼고 소홀했던 자연과 접촉할 수 있는 가장 효과적인 방법이다. 넷째, 생명을 돌보는 치료 방법으로 참여자들은 대부분 남에게 도움과 보호를 받는 존재로 절망하거나 낮은 자존감을 가지나 직접 식물을 돌보고 키움으로써 자신도 다른 누군가를 돌볼 수 있다는 자존감을 갖게 해준다. 다섯째, 원예치료를 통해 전인적 접근과 전문적인 접근이 동시에 가능하며 매체를 활용한 심리치료로 보다 전문적으로 진행될 때 전인적이고 전문적인 치료방법으로 참여자들의 정서성에 효과를 주고 있다.

주간노인보호센터를 이용하는 노인들은 치매, 뇌졸중, 우울증 등 노인성 만성질환으로 혼자 힘으로는 일상생활을 영위하기 어렵고 자신에게 부과된 일정한 역할이 없이 막연하게 긴 시간 동안 보호 되어져야 한다. 이런 노인들에게 무력감과 소외감이 극복되어야 하므로 오락이나 놀이와 더불어 취미생활로 자기표현과 성취감의 기회를 만들어 주어야 한다. 원예치료는 치매노인의 우울을 감소하고, 자아존중감을 증가시키는 효과가 있는 것으로 보고된 바 있으며, 주간보호노인센터에서 원예치료를 실시하여 허약한 노인의 우울과 감정균형정도, 생활만족도 및 인지기능에 미치는 영향을 알아본 결과 실시 후 우울정도가 유의하게 감소되었음이 나타났으며[11], 원예치료가 주간보호시설을 이용하는 여성 노인의 우울을 감소시키고 자아존중감을 증가[5]시켰다고 보고하였다.

3. 연구방법

3.1 분석대상

본 연구는 한국교육학술정보원, 국회전자도서관의 검색엔진으로 ‘원예치료’, ‘정신건강’, ‘노인’, ‘치매’, ‘재활’, ‘원예치료프로그램’로 검색된 2013년부터 2022년까지 지난 10년간의 국내 석사 및 박사학위논문 중 그 내용과 주제가 노인을 대상으로 한 원예치료 관련

논문 61편을 대상으로 진행하였다.

3.2 연구의 내용분석

본 연구자는 연구의 방법으로 내용분석(Content Analysis)을 사용하였으며 61편의 수집된 자료들을 세 가지 연구문제에 맞게 연대별로 각각 분류하고 유목화 하였다. 그리고 각 문제에 맞게 빈도수와 백분율을 기록하였다, 세부연구절차는 다음과 같이 세가지의 단계로 진행하였다. 첫째, 노인의 원예치료에 대한 연도별, 학위별 연구 동향은 어떠한가? 둘째, 노인의 원예치료 목적의 주요 키워드별 특성은 어떠한가? 셋째, 노인의 원예치료 연구대상별 특성 및 프로그램 내용은 어떠한가? 분석하였다.

3.3 분석대상 논문 선정

분석대상 선행연구의 데이터 수집방법[12]에 따라 본 연구 대상 논문을 ‘원예치료’, ‘원예활동’, ‘원예요법’으로 검색 키워드를 선정하였다. 한국학술정보원과 국회도서관에서 앞서 선정한 3개의 연구 키워드에 본 연구의 목적에 부합하는 ‘정신건강’, ‘노인’, ‘치매’, ‘재활’, ‘우울’, ‘스트레스’등으로 검색어를 확장하고 최근 원예치료관련 연구 동향을 파악하기 위해 논문 발행연도는 2013년부터 2022년 6월까지로 제한하여 약 10년 동안의 국내 석사 및 박사 논문을 중심으로 노인과 원예치료관련 논문 61편을 선정하였다 또한, 최근 다양한 분야들이 서로 접목하여 융·복합적 연구들이 등장하고 확대되어지는 시대의 흐름에 따라 노인과 원예치료 연구 분야도 이에 대한 변화의 특징을 고찰하는 것이 필요하다고 판단되어 통합적 프로그램 중 노인과 원예치료가 포함된 경우에도 본 연구의 분석 대상 논문으로 보았다.

3.4 자료처리

본 연구에서는 코딩한 자료를 연구자의 용도에 따라 마이크로소프트 엑셀(Microsoft Excel)프로그램을 이용하여 데이터를 처리하였고 결과는 실수와 백분율로 그 빈도를 나타내었다.

4. 연구결과

4.1 원예치료에 대한 연도별 연구 동향 분석

[표 1] 연도별 연구 동향

[Table 1] Research Trends by Year

구분	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	계 (%)
석사 학위논문	4	3	5	9	5	2	6	7	1	5	47 (77.0)
박사 학위논문	1	1	0	1	4	2	0	2	1	2	14 (23.0)
소계 (%)	5 (8.2)	4 (6.5)	5 (8.2)	10 (16.4)	9 (14.8)	4 (6.6)	6 (9.8)	9 (14.8)	2 (3.3)	7 (11.5)	61 (100.0)

최근 10년간의 노인의 원예치료에 대한 연도별 연구 동향을 분석해보면 총 61편이다. 우선 박사학위 논문 47편과 석사 학위 논문 14편으로 석사학위 논문이 77%로 박사학위 논문 23%에 비해서 약 3배정도 높은 빈도를 보였으며 [표 1]과 같다.

[표 1]과 같이 연도별 학위별 원예치료 관련 연구동향은 다음과 같다. 학위별 구분에서는 전체 61편 중 석사학위논문은 47편 (77.0%)이었으며, 박사학위논문은 14편(23.0%)으로 나타났다. 연도별 구분에서는 총 61편 중 2013년의 연구는 5편(8.2%)이었으며 2014년은 4편(6.5%)이며, 2015년은 5편(8.2%)이며, 2016년은 10편(16.4%)이며, 2017년은 9편(14.8%)이며, 2018년은 4편(6.6%)이었으며, 2019년은 6편(9.8%)이며, 2020년은 9편(14.8%)이며, 2021년은 2편(3.3%)이며, 2022년은 7편(11.5%)으로 나타났다.

4.2 원예치료 연구 대상 특성 동향

노인의 원예치료 연구대상별 특성 동향을 살펴보면 다음 [표 2]과 같다.

[표 2] 연구 대상별 특성 동향

[Table 2] Characteristic Trend by Study Subject

구분	치매 노인	요양 시설 노인	주간 보호 센터	독거 노인	장애 노인	정신건강 센터노인	아파트 거주 노인	여성 노인	복지관 노인	기타	합계
계	15	11	10	4	7	3	2	2	3	4	61
(%)	24.5	18.0	16.4	6.7	11.6	4.9	3.3	3.3	4.9	6.7	100.0

[표 2]와 같이 노인의 원예치료 연구대상별 특성 동향을 살펴보면 치매노인 15편(24.5%)이며, 요양시설노인 11편(18.0%)이며, 주간보호센터 노인 10편(16.4%)이며, 독거노인 4편(6.7%)이며, 장애노인 7편(11.6%)이며, 정신건강센터 노인은 3편(4.9%)이며, 아파트거주 노인 2편(3.3%)이며 여성노인은 2편(3.3%)이며, 복지관 노인은 3편(4.9%)이며 기타 대상으로는 4편(6.7%)으로 나타났다.

4.3 원예치료 관련변인 키워드 동향

원예치료 관련변인 키워드별 동향을 살펴보면 다음[표 3]과 같다.

[표 3] 관련변인 키워드 동향

[Table 3] Related Variable Keyword Trend

구분	우울	자아 존중 감	생활 만족 도	삶의 질	자아 통합감	정서	인지	고독 감	자살 위험	공격 성	스트 레스	대인 관계	정신 건강	합계
계	13	9	8	4	5	4	3	2	2	2	3	4	2	61
(%)	21.3	14.7	13.1	6.7	8.2	6.7	4.9	3.3	3.3	3.3	4.9	6.7	3.3	100.0

[표 3]와 같이 원예치료 관련변인 키워드별 동향을 살펴보면 우울은 13편(21.3%)이며, 자아존중감은 9편(14.7%)이며, 생활만족도는 8편(13.1%)이며, 삶의 질은 4편(6.7%)이며, 자아통합감은 5편(8.2%)이며, 정서는 4편(6.7%)이며, 인지는 3편(4.9%)이며, 고독감은 2편(3.3%)이며, 자살위험은 2편(3.3%)이며, 공격성은 2편(3.3%)이며, 스트레스는 3편(4.9%)이며, 대인관계는 4편(6.7%)이며, 정신건강은 2편(3.3%)으로 나타났다.

4.4 원예치료 연구방법 유형별 동향

원예치료 연구방법 유형별 동향을 살펴보면 다음 [표 4]과 같다.

[표 4] 연구방법 유형별 동향

[Table 4] Trends by Research Method Type

구분	프로그램 개발	회상 기법	동향 분석	조사 연구	단일 사례	실험 연구	비교 평가	기타	계
계	17	5	6	12	5	4	4	8	61
(%)	27.8	8.2	9.8	19.6	8.2	6.7	6.7	13.1	100.0

[표 4]와 같이 원예치료 연구방법 유형별 동향을 살펴보면 프로그램 개발은 17편(27.8%)이며 회상기법은 5편(8.2%)이며, 동향분석은 6편(9.8%)이며, 조사연구는 12편(19.6%)이며, 단일사례는 5편(8.2%)이며, 실험연구는 4편(6.7%)이며, 비교평가는 4편(6.7%)이며, 기타는 8편(13.1%)으로 나타났다.

5. 결론

본 연구의 빈도분석을 실시하여 원예치료 연구의 주요 키워드를 분석하고, 이를 통해 연구과제의 유의미한 결과를 도출하고자 하였다.

노인대상 원예치료 연구는 최근 10년동안 총 61편 중에서 박사학위논문 47편과 석사학위 논문 14편이었다.

노인의 원예치료 연구대상별 특성 동향을 살펴보면 치매노인, 요양시설노인, 주간보호센터 노인, 독거노인, 장애인, 정신건강센터 노인, 아파트거주 노인, 여성노인, 복지관 노인 등을 대상으로 연구되었다. 이는 원예치료 활동 프로그램으로 치매노인, 요양시설노인, 주간보호센터 노인, 독거노인, 장애인, 정신건강센터 노인, 여성노인 등의 키워드들이 근접하여 영향을 주고 있음을 알 수 있었다. 즉, 예방과 치료가 필요한 대상자들에게 의도된 치료목적을 가지고 이루어지고 있음을 알 수 있다

노인의 원예치료 관련변인의 키워드별 동향을 살펴보면 우울, 자아존중감, 생활만족, 삶의 질, 자아통합감, 정서, 인지, 고독감, 자살위험, 공격성, 스트레스, 대인관계, 정신건강 등이었다. 이처럼 수집된 61편의 연구에서 원예활동을 매개로 자아존중감 향상 또는 우울 및 스트레스 감소와 같은 치료 및 예방을 목적으로 원예치료를 활용하고 영향이나 효과를 알아보는 연구가 이루어졌음을 알 수 있다. 노인의 원예치료 연구방법 유형별 동향을 살펴보면 프로그램 개발, 회상기법, 동향분석, 조사연구, 단일사례, 실험연구, 비교평가, 기타 등이 연구되었다. 이에 본 연구를 통해 노인을 대상으로 하는 원예치료 연구 필요성과 당위성을 강조하고자 하였으며 100세 시대를 살고 있는 현대의

노인의 대상자들은 몸과 마음을 잘 관리하면서 자신을 이해하고 가족 및 사회적 관계에서 노년기에 건강하게 살아갈 수 있도록 체계적인 노인대상 프로그램이 필요할 것이다.

원예치료 활동은 재미있고 즐거우며 개인의 문제를 편안하게 접근할 수 있을 것이다. 또한, 식물을 자신의 원하는 대로 유인하여 모양을 만들고, 꽃을 잘라 꽃꽂이를 완성하고, 수태를 주물러 인형을 만들어주는 과정에서 자신안의 있는 부정적 정서들을 자각하고 풀어줄 수 있어 즐겁고 색다른 경험의 요소로 작용했음을 알 수 있다. 이러한 원예치료 과정을 통해 노인들은 자신들이 인식하지 못했던 부정적 정서와 신념을 확인하고 논박을 통해 새로운 대안 방법을 모색해 봄으로써 인지의 재구성을 촉진할 수 있을 것이다. 또한 무기력하고 우울하여 감정과 생각에 대해 자각하지 못하는 경우에도 원예치료를 통해 삶의 변화를 경험하게 된다. 즉, 노인들이 일상에서의 경험을 통해 우울을 유발하는 원인들을 대안 방법을 모색하는 과정에서 원예활동을 접목하여 완성된 작품 및 식물을 이용한 교감 활동, 돌봄 활동, 상호교류 활동, 토론 활동 및 사후 과제 활동이 촉진되었다.

본 연구결과를 토대로 몇 가지 제언을 하면 첫째 노인대상 프로그램 관련 논문 중 중재연구에 대한 보다 자세한 질적연구 논문분석이 요구된다 즉 연구동기, 검사도구, 중재 환경과 유형 중재 기간 등에 대한 문헌분석이 필요하며 추후 노인 프로그램 진행을 위한 전문성을 높이는데 기초자료가 제공될 수 있다 둘째 연구결과에서 살펴보았듯이 노인 원예치료 관련 연구는 매우 다양한 분야에서 연구되어진 것처럼 추후 연구에서는 교육과 상담의 예방적 분야에서 세부적인 연구가 연계될 필요가 있다

이러한 관점에서 노인대상 프로그램을 개발되어 사각지대에 살아가는 노인 대상들을 대상으로 적용한다면 그들의 정신건강 측면과 죽음을 준비하는 웰다잉의 예방적 교육적 측면에서 보다 긍정적인 지원을 도울 수 있을 것으로 사료된다.

References

- [1] W. M. Yang, The Correlation Analysis Between Care Services in the Nursing Home and Medical Treatments in the Hospital, Pusan University of Foreign Studies, Doctoral Dissertation, pp.7-11. (2016)
- [2] E. S. Lee, Effects of the horticultural therapy program on interaction, perception, emotion, and self-esteem of preschool children and the elderly, Korea University, Doctoral Dissertation, pp.8-10, (2010)
- [3] J. S. Lee, Development of cognitive rehabilitation horticultural therapy program to improve cognitive function and mental behavior of dementia elderly, Yeungnam University, Doctoral Dissertation, pp 6-8, (2020)
- [4] H. S. Kim, Horticultural activity program of the mixed generations improves the senior's life quality and children's psychosocial and emotional behaviors, Mokpo University, Doctoral Dissertation, pp.10-12, (2010)
- [5] S. J. Han, The effectiveness of positive horticultural therapy program in improving the quality of life for elderly women, Dankook University, Doctoral Dissertation, pp.9-11, (2017)
- [6] M. R. Kim, Effects of Horticultural Therapy on the Mental Health High-Risk Group, Pusan National University, Doctoral Dissertation, pp.5-8, (2013)
- [7] M. H. Kang, Effects of horticultural intervention program on cognition, emotion, communication and problematic behavior in older adults with Alzheimer, Chungnam National University, Doctoral Dissertation, pp.8-9, (2005)
- [8] E. J. Park, Effect of horticultural therapy on self-esteem and depression in disabled person, Mokpo University, Doctoral Dissertation, pp.8-10, (2018)

- [9] M. J. Han, Reclassification of Horticultural Therapy Activities and Development of Preference-Based Horticultural Therapy Programs Based on the Four Temperaments, Hanyang University, Doctoral Dissertation, pp.6-10, (2021)
- [10] J. C. Lim, A Study on Improving and toward situation of the elderly dementia, Hoseo University, Doctoral Dissertation, pp.5-8, (2008)
- [11] G. H. Kim, (A) study on the determinants of welfare policies for aged: a case study of geriatric hospitals in Gyeongnam, Kyungnam University, Doctoral Dissertation, pp.5-7, (2012)
- [12] M. N. Lee, E. G. Kim, The Research Trend Analysis of Pre-parent Education Program -focus on registration-, Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology, (2017), Vol.7, No.4, pp.561-568.
DOI: <http://dx.doi.org/10.35873/ajmahs.2017.7.4.053>