Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society
Vol. 23, No. 1 pp. 462-470, 2022

https://doi.org/10.5762/KAIS.2022.23.1.462
ISSN 1975-4701 / eISSN 2288-4688

산림치유활동 및 인식과 간호대학생의 진로적응성, 긍정적 학업인식 간 관계 연구

박선미
서울장신대학교 교양학과

A Study on The Relationship between Forest Healing Activities, Perception and Career Adaptability, Positive Academic Awareness of Nursing College Students

Sun-Mi Park
Division of Liberal Arts, SeoulJangSin University

요 약 본 연구의 목적은 산림환경에서의 실제활동 및 산림치유활동에 대한 인식이 간호대학생의 진로적응성 및 긍정적 학업인식에 어떠한 영향을 미치는지를 확인하는데 있다. 연구대상자는 P시 소재의 간호학과 재학생 189명을 대상으로 하였고, 척도는 구조화된 설문지를 사용하였으며, 자료의 분석은 SPSS 25 프로그램을 사용하여 회귀분석으로 진행하였다. 연구결과, 첫째로 산림치유 실제활동은 진로적응성에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 산림치유활동에 대한 인식 역시 진로적응성에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째로 산림치유 실제활동이 긍정적 학업인식에 미치는 영향은 통계적으로 유의하지 않았으며, 산림치유활동에 대한 인식은 긍정적 학업인식에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는, 산림치유 실제활동이 많고 산림치유활동에 대한 인식이 긍정적인 사람일수록 산림에서의 활동을 통한 자기성찰의 기회가 많아지고 그로 인한 자아존중감과 자기자신에 대한 신뢰가 높아져서 미래의 삶을 위한 진로적응성에도 긍정적인 효과를 나타낼 수 있음을 알 수 있다. 또한 산림치유 활동에 대한 긍정적인식은 과거에 산림활동에 대한 긍정적인 경험을 통해서 형성되었기 때문에 현재 긍정적 학업인식 증진에도 효과적일 수 있음을 알게 한다.

Abstract This study was undertaken to identify how tangible activities in the forest environment and awareness of forest healing activities affect career adaptability and positive academic awareness of nursing college students. Totally, 189 students from the Nursing University in Pohang city were enrolled as subjects. Structured questionnaires were answered, and data analysis was achieved by applying regression analysis using the SPSS 25 program. Our results revealed that forest healing activities as well as awareness of forest healing activities significantly and positively affect career adaptation. However, although tangible forest healing activities exerted a positive effect on positive academic recognition, it was not statistically significant, but awareness of forest healing activities showed a significant positive effect on positive academic awareness. These results indicate that individuals with actual forest healing activities and a positive perception of forest healing activities have more opportunities for introspection through forest activities, thereby increasing their self-respect and confidence, which subsequently has a positive effect on career adaptability for the future. It is also known that positive awareness of forest healing activities can be effective in promoting positive academic awareness, since they are established through previous positive experiences in foresting activities.

Keywords : Forest Healing, Career Adaptability, Natural Healing, Positive Academic Awareness, Nursing Student

*Corresponding Author : Sun-Mi Park(SeoulJangsin Univ.)
email: hhumble@hanmail.net
Received August 12, 2021 Revised September 13, 2021
Accepted January 7, 2022 Published January 31, 2022

1. 서론

1.1 연구의 필요성과 목적

간호학과 학생들이 경험하는 생활스트레스는 일반 대학생들이 경험하는 이성관계, 친구관계, 가족관계, 교수와의 관계 등과 같은 대인관계로 인한 스트레스보다 학업문제, 경제문제, 장래문제, 가치관문제 등과 같은 진로 및 취업 등의 문제로 겪는 생활스트레스가 더 높은 것으로 나타난다. 또한 간호대학생들이 느끼는 학업문제 스트레스는 일반대학생들과 비교해서 약 4배 정도 높게 나타난다[1]. 이는 간호대 전공의 특성상 다양한 임상현장 실습이 요구되기 때문으로 여겨진다[2].

정서적 안정은 심리적 스트레스를 감소시키고 긍정적 자존감 및 자아의식을 높여서 직면한 상황에 대해 효과적이고 자신감 있는 대처를 하게 한다[3]. 이러한 정서적 안정감은 대학교에서의 학업을 위해서 뿐만이 아니라, 대학교를 졸업하고 사회에 진출한 이후에도 지속적으로 영향을 미친다[4].

숲 등 산림에서의 활동은 신체적, 정서적 안정에 효과적이다. 산림의 색채 및 온열 환경은 건강한 성인의 뇌파 특성에 영향을 미치고, 자연의 영상인 저녁노을, 푸른하늘, 산림경관 등도 심리적 안정에 효과가 있다. 이외에도 산림치유 활동은 스트레스성 질환, 고혈압, 우울 등 생활습관병에 의한 증상의 호전에도 효과가 있는 것으로 알려졌다[5].

산림환경 등 자연은 그 자체로 치유에너지를 가지고 있는데, 나무, 꽃, 돌, 시냇물 등 자연 그대로의 물질과 환경 등은 각자 고유의 생명의 에너지를 끊임없이 생성하고 지속적으로 주변에 전달한다. 산림이라는 자연속에서 이러한 자연에너지들과 오래 접촉하면 할수록 자연과 사람 간에 에너지 교류와 치유에너지 공명이 일어난다[6]. 그렇게 연결된 치유에너지 공명은 사람의 몸을 최적의 상태로 회복시키는데 도움이 되며, 정서적으로는 스트레스 감소 및 긍정적인 마음과 자존감을 높여준다.

산림환경에 풍부한 치유적 요소인 햇빛, 경관, 온도, 피톤치드, 소리, 습도, 음이온 등은 사람의 건강증진, 쾌적감, 면역력 향상과 같은 인체의 반응을 일으키는데, 쾌적감이란 생리기후학적 측면에서 만족하는 마음의 상태라고 정의할 수 있다[7]. 최근 산림의 다양한 치유인자인 경관, 향기 등이 사람의 건강요인과 정서적 기능을 향상시킨다고 보고되고 있으며[8], 현대인의 다양한 병적 증상의 호전과 관련한 연구도 활발히 진행되고 있다[9].

우리가 일상생활을 하는 복잡한 도시환경 및 지속적 스트레스 요인들은 주의력을 떨어트리고 주의 피로(Attentional fatigue)를 불러 일으킨다[10]. 유도된 주의 피로가 심각할 경우 스트레스 증가, 불면증 등과 같은 인체 불균형이 초래되고 이를 해결하기 위해서는 오랜 노력이 필요하다[11]. 주의회복이론(Attention Restoration Theory)에 따르면, 많은 스트레스 자극에 노출되어 상당한 지향적 주의가 필요한 현대인들에게는, 산림의 자연스러운 자연환경이 주의 피로를 회복시켜 줄 수 있는 적절한 환경이다. 이것은 산림환경속에 있는 자연스러운 치유 및 회복환경이 복잡한 도심생활에 의해 발생되기 쉬운 불수주의적인 주의로부터 실제로 주의회복을 촉진시킬수 있으며[12], 이로 인해 주의집중 능력이 회복되고 긍정적 심리를 형성하게 된다[13].

산림치유활동에 대한 긍정적인 인식은 과거 산림에서의 긍정적 경험을 바탕으로 한다. 산림 등 자연환경에 대한 긍정적 감정은 현재 개인의 정서가 긍정적일 수 있음을 나타내기에, 자기 자신에 대한 자아개념 및 대인관계에도 긍정적인 영향을 준다. 이렇듯 과거의 산림에서의 긍정적인 경험 및 이해로 인해 형성된 산림치유활동에 대한 긍정적 인식은 또다시 산림치유 실제활동으로 이어질 수 있기에 시너지 순환 효과를 가져다 준다.

이러한 고찰에 근거하여 숲 등 산림에서의 활동은 대학생의 정서적안정과 심리적 긍정성을 높여주어 현재 학업의 스트레스를 감소시키고 미래 진로에 대한 불안을 감소시켜 줄 수 있다고 여겨진다. 이에 본 연구에서는 산림치유 실제활동과 인식이 간호대학생의 진로적응성 및 긍정적 학업인식과 어떠한 관계성이 있는지를 살펴봄으로써 현재 대학생으로서 학업성취감을 높이고 미래의 진로에 대한 적응성을 향상시키는 방법을 모색해보고자 한다.

1.2 연구 배경

1.2.1 산림치유 실제활동 및 인식과 진로적응성의 관계

산림에서의 생활은 복잡한 도시생활로 인해 자연환경과 접촉할 수 있는 기회가 부족한 현대 도시인들에게 정서적 안정과 심신회복의 역할을 한다. Kaplan(1989)이 제시한 주의회복이론(Attention Restorative Theory)에 의하면, 심리적압박과 긴장으로 생긴 스트레스는 그와는 반대되는 주의회복활동, 즉 긴장을 일으키지 않고 과제수행의 압박을 받지 않는 활동을 통해 사라지게 된다[14]. 주의회복관점에서, 숲 활동은 긴장을 유발하는 외부의 자극이 적고, 과제수행에 대한 긴장이 없기 때문에 스트레스 해소에 적절한 곳이다.

고요한 숲에서의 활동은 자기성찰을 깊게 할 수 있는 기회를 제공함을 통해서 개인의 경험과 관계된 것만이 아니라, 대인관계에 대한 문제 등을 내적 직관으로 확인할 수 있는 기회를 제공한다. 자기성찰이 깊을수록 자기를 객관화하고 스스로를 점검해 볼 수 있으며 이로 인해 자존감 및 자기긍정감이 높아지고 타인에 대한 배려와 리더십이 향상될 수 있다[15].

Baxter Magolda는 self-authorship라는 개념을 통해 진로 결정 과정에서 경험하는 요인들을 구조화하였는데, 구성주의적 관점에서 self-authorship은 20대와 30대 초반에 발달하기 시작하는데, 발달 초기에는 외부 기준(phase 1: external formula)에 의존하다가, 점차 발달하면서 내, 외부적 요인이 혼재된 상태인 혼합기준(phase 2: Crossroads)에 들어서고, 온전히 자신의 내적 기반에 근거하여 상황을 인식, 판단하는 단계(phase 3: self-authorship)로 나아간다. 즉 self-authorship은 사회구성원으로서 효과적으로 자신의 역할을 담당하고 사적 또는 공적 삶을 성공적으로 수행할 수 있도록 하는 내적기반이 된다[16].

이런 측면에서 볼 때, 산림에서의 활동은 도심에서의 외부환경에 대한 직접적이고 과제 중심적인 심리적 습관 경향에서 벗어나서 자기 내면세계에 대한 인식과 통찰 등의 심리적 성향을 높여 내적 기반을 튼튼히 하고 재조정하는데 도움이 된다. 그래서 현재 삶의 적용뿐만 아니라 진로를 계획하고 결정하는데 있어서도 긍정적 도움이 될 수 있다.

산림에서의 활동과 관련한 선행연구를 살펴보면, 대학생을 대상으로 한 학교숲 활동 산림치유프로그램의 적용에서, 산림치유프로그램에 참여한 대학생의 정서안정은 유의미하게 증가하였고, 정서안정의 하위요인인 불안과 긴장 그리고 근심, 두려움 등과 같은 부정적 감정은 감소되고 만족, 평온함, 자신감, 낙관과 같은 긍정 감정은 증가한 것으로 나타났으며, 긍정적 사고의 증가와 함께 주관적 긍정과 목표 추구도 유의미하게 증가한 것으로 나타났다[17]. 또한 비행, 자살, 왕따. 가출, ADHD의 동반문제 위험 가능성을 가지고 있는 아동에 대한 산림치유활동 프로그램 적용 결과, 현재건강수준, 미래건강수준, 심리적안녕감, 심리적차원의 목표지향성 수준이 유의하게 높아졌고 심리적불편감이 유의미하게 낮아진 것으로 나타났다[18].

특히 간호대학생과 관련한 송정희 외의 “산림치유 프로그램이 여자간호대학생들의 스트레스 반응 및 영적 건강에 미치는 효과와 경험” 연구에서, 산림치유 활동에 참가한 간호대학생이 숲을 알아가고, 자신의 변화를 통한 치유의 경험을 함으로써 영성의 확장과 스트레스 감소가 나타났음이 밝혀졌다[19].

이러한 연구결과는 산림에서의 활동이 정서적 안정을 형성하고 자신감을 향상시켜 현재 및 미래의 삶에 대한 긍정심리를 높이는 중요한 요인임을 알 수 있다.

1.2.2 산림치유 실제활동 및 인식과 긍정적 학업인식의 관계

산림환경은 도시환경에서 경험하는 주의피로를 의도적 노력 없이도 회복시키는 ‘회복환경’을 제공한다. 산림환경은 외부 자극이 거의 없는 자연환경 그대로이기 때문에 신체적, 정신적으로 안정된 주의회복이 일어난다. 환경심리학이나 의학 분야에서 볼 때, 현대인의 생활은 점점 더 자연과 단절된 삶에 익숙해지고 있으며 그로 인해 다양한 신체적, 심리적 불편감을 호소하는 경우가 많아지고 있는데, 산림환경에서의 다양한 활동은 신체적, 심리적 건강 유지와 증진에 긍정적 효과를 보이는 것으로 나타난다[20]. 이는 산림활동이 단순히 쉼의 차원이 아닌 자연치유 관점에서 신체적, 정신적 불균형을 회복시키고 질병의 치유에도 긍정적 영향을 끼칠 수 있음을 알게 한다.

학교에서의 학업성취 능력은 지적인 이해와 함께 정서적지능을 중요시 여긴다. 정서적으로 불안정한 경우, 공부처럼 집중하고 몰입하는 능력이 저하된다.

정서지능은 학교생활적응을 높여 주는데, 타인에 대한 정서 인식이 높고 자기의 정서 관리 능력이 높을수록 학업적 적응이 높으며 정서인식이 높은 학생은 대학에서 사회적 관계 적응도 높게 나타난다[21]. 몰입(flow)은 학습동기와 학업결과와의 관계를 효과적으로 매개하며, 학습몰입을 얼마나 자주 심도 있게 경험하는가는 성공적인 대학생활적응과 삶의 안녕감으로 나타날 수 있고, 진로문제 해결과도 깊은 관련이 있는 심리적 특성이라고 볼 수 있다[22]. 이러한 몰입(flow)에 의한 학업성취도는 정서지능의 상태가 높을수록 높게 나타난다.

또한 정서지능과 몰입과의 관계에서, 정서지능은 학교생활에 있어서 자신에 대한 자각을 향상시키고 대인관계 증진을 가져와 우울, 스트레스 등을 감소시켜서 학습몰입에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타난다[23]. 이주형, 이숙정의 “대학생의 도시숲 체험과 정서지능, 학습몰입, 진로스트레스의 관계 분석” 에서는 등산, 산책, 경관감상 등의 도시숲 체험을 적극적으로 하는 집단이 그렇지 않은 집단보다 자기 정서와 타인정서에 대한 이해,

정서조절과 정서활용이 모두 높았으며, 학습몰입도 역시 높은 것으로 나타났다[24]. 또한 산림치유 활동과 간호대학생들의 스트레스 반응과의 관계 연구에서, 산림치유활동에 참여하였을 때, 스트레스 하위영역인 긴장, 공격성, 좌절감과 전반적인 스트레스 반응이 유의미한 감소를 나타내었는데, 참여자의 진술처럼 숲과 친해지고, 숲을 이해하며, 숲에서 하는 놀이의 즐거움을 통해 마음이 이완되었을 것이라고 여겨진다[25]. 이러한 연구들은 산림치유 실제활동이 긍정심리를 향상시키고 자존감을 높여서 현재 학업에 대한 적응과 수행능력을 향상시키는데 긍정적 효과가 있음을 나타낸다.

이러한 연구결과들은 산림에서의 치유활동이 정서지능을 높이고, 몰입감을 향상시키며, 자기 긍정을 증가시켜 학교에서의 학업스트레스를 극복하고 능동적 학업습득을 통한 학업성취도를 향상시키는데 도움이 됨을 알 수 있다.

2. 조사대상 및 방법

2.1 조사대상

본 연구는 P시 소재 2개 간호학과에 재학 중인 1-4학년 학생들을 대상으로 실시하였다.

2.2 조사방법

본 연구의 조사를 위해 문헌연구를 바탕으로 작성된 설문지를 사용하였다. 조사는 2021년 1월 3일부터 3월 3일까지 60일 동안 실시하였으며, 총 2개 학교의 간호학과를 대상으로 각각 150부, 100부를 배포하여 연구에 동의하고 설문에 응답한 총 189부를 회수하여 분석하였다. 코로나-19로 인하여 대면조사가 어려워 개별 SNS로 연구취지에 대한 설명과 함께구글 설문지로 설문내용을 작성하여 각 개인에게 보냈으며, 온라인으로 응답을 받았다.

2.3 측정도구

2.3.1 산림치유 실제활동

산림치유활동 정도에 대한 측정은 연구대상자의 평소 산림치유활동을 주간, 월간 평균으로 산출하여 실시하였다. 항목으로는 주기적으로 등산, 둘레길 산책, 수목원 탐방, 동산 산책 등에 대한 활동 횟수 여부를 조사하였다. 본 척도는 단순 행동 횟수 측정이므로 타당도는 필요치 않으며 본 연구에서 척도의 신뢰도(Cronbach' α)는 .734 이었다.

2.3.2 산림치유활동 인식

산림치유활동인식 정도에 대한 측정은 연구대상자가 평소에 산림치유활동에 대한 신체적, 정신적 건강 인식이 어느 정도 인지를 파악하는 것으로서, 항목으로는 등산, 둘레길 산책, 수목원 탐방, 동산 산책 등과 같은 산림치유활동이 신체적, 정신적 건강에 어느 정도 유익하다고 여기는 지에 대해 조사하였다. 본 척도는 예, 아니오와 같이 단순 응답이므로 타당도는 필요치 않으며 본 연구에서 척도의 신뢰도(Cronbach' α)는 .846 이었다.

2.3.3 진로적응성

본 연구의 진로적응성 척도는 Savickas와 Porfeli(2012)의 개발과 Tak(2012)이 번안 그리고 육정원(2020)이 사용한 진로적응성 척도(Career Adapt-Ability Scale; CAAS)를 활용하였다. 본 척도의 하위요인은 관심, 통제, 호기심 그리고 자신감 등 4개의 하위요인이며 각 요인별 6문항 총 24문항이다[26]. 측정방식으로 5점 Likert 척도를 사용하였고, 점수가 높을수록 진로적응성이 높음을 의미하며, 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach' α)는 .948 이었다.

2.3.4 긍정적 학업인식

본 연구의 긍정적 학업인식은 학생 스스로 자신의 학업정도 및 학습에 대해 긍정적 자아특성과 부정적 자아특성을 확인하는 학업자아개념 검사도구로서, 송인섭(1982)이 사용한 '자아개념 진단검사' 및 이계선(2010)의 연구에서 사용한 학업자아개념 검사도구를 사용하였다[27]. 하위요인은 학업태도, 학업성취, 학업능력 총 15문항이며, 측정은 4점 Likert 척도로서 점수가 높을수록 긍정적 학업인식 정도가 높음을 의미하며, 본 구에서의 신뢰도(Cronbach' α)는 .884이었다.

2.4 자료분석방법

수집된 자료는 통계프로그램인 SPSS 25를 사용하였고, 결과에 대한 통계적 유의수준은 .05로 정하였다. 분석은 연구대상자의 일반사회학적 특성에 대해 빈도분석을 실시하였고 척도의 신뢰도 및 변수 간 상관관계를 실시하였다. 연구문제 1,2에 따른 결과를 확인하기 위해 회귀분석을 실시하였다.

3. 연구결과

3.1 일반적특성

본 연구대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같다. 성별에서는 여성이 169명(88.4%)으로 많았고, 전공선택동기에서는 스스로 전공을 선택한 경우가 131명(69.3%)으로 가장 많았고, 전공 만족도는 '보통이다'가 73명(38.6%)으로 가장 많았고 다음으로 '만족한 편이다'가 72명(38.1%)으로 많았다. 자연치유에 대한 이해정도는 '잘 모르겠다'가 89명(47.1%)가 가장 많았고 다음으로 '조금 알고 있다'가 78명(41.3%)으로 많았다.

Table 1. Characteristics of Respondents

tem	Count	n	%
Gender	Man	22	11.6
	Woman	169	88.4
Major Selection Motivation	Own Choice	131	69.3
	Family and relatives recommendation	45	23.8
	Friend's recommendation	6	3.2
	teacher recommendation	7	3.7
Major Satisfaction	Not satisfied at all	8	4.2
	Not satisfied nearly	13	6.9
	Normal	73	38.6
	nearly satisfied	72	38.1
	Very Satisfied	23	12.2
Natural healing Understanding	Very familiar	10	5.3
	I know a little	78	41.3
	I do not know	89	47.1
	I have no idea	12	6.3

3.2 일반적특성에 따른 집단 간 변수 차이

일반적특성에 따른 변수의 평균(표준편차), 평균에 따른 집단 간 차이는 Table 2와 같다. 변수 값의 표기는 Real activities of forest healing(1), Awareness of forest healing activities(2), Career Adaptability(3), Positive Study Perception(4)로 하였다.

분석결과, 성별에 따른 변수들의 집단 간 차이는 없었고, 학과선택동기에 따라서는 진로적응성에서 유의한 차이를 보였고(F=6,51, p<.001), 학과 만족도에 따라서는 모두 유의한 차이를 보였는데 산림치유실제활동(F=3.043, p<.05), 산림치유실제활동에 대한 인식(F=7.109, p<.001), 진로적응성(F=16,124, p<.001), 긍정적학업인식(F=11.176 p<.001)로 나타났다. 자연치유 이해정도에 따라서는, 산림치유실제활동(F=3.138, p<.05), 진로적응성(F=10,700, p<.001), 긍정적학업인식(F=5.531, p<.001)로 나타났다.

Table 2. Differences of between groups according to general characteristics.

Item	M (S.E.)	1 (t/F)	2 (t/F)	3 (t/F)	4 (t/F)
Gender	1.88 (.322)	.061	.067	1.793	.734
Major Selection Motivation	1.41 (.729)	1.859	1.333	6.51 (***)	2.553
Major Satisfaction	3.47 (.943)	3.043 (*)	7.109 (***)	16.124 (***)	11.176 (***)
Natural healing Understanding	2.55 (.695)	3.138 (*)	2.301	10.700 (***)	5.531 (***)

*(p<.05), ***(p<.001)

3.3 변인간 상관관계

본 연구에서 제시된 변인 사이 상관관계 결과는 Table 3와 같다. 산림치유활동인식은 산림치유실제활동(r=.347***), 진로적응성(r=.266***), 긍정적학업인식(r=.237***)과 정적상관을 나타내었고, 산림치유실제활동은 진로적응성(r=.221**), 긍정적학업인식(r=.121)과 정적 상관을 나타내었다. 변수 간 공선성문제는 없었다.

Table 3. Correlation Between Variables

	1	2	3	4
Real activities of forest healing(1)	1			
Awareness of forest healing activities.(2)	.347***	1		
Career Adaptability(3)	.221**	.266***	1	
Positive Study Perception(4)	.121	.237**	.678***	1

(p<.01), *(p<.001)

3.4 산림치유 실제활동과 인식이 간호대학생의 진로적응성 및 긍정적 학업인식에 미치는 영향

3.4.1 산림치유 실제활동이 간호대학생의 진로적응성 및 긍정적학업인식에 미치는 영향

산림치유 실제활동이 진로적응성에 미치는 영향에 대한 분석결과, 본 연구의 모형은 유의하였으며(F=9.577, p<.05), 회귀모형의 설명력은 약 4.7%로 나타났다(R^2=.047).

Durbin-Watson 값은 2.014로 잔차의 독립성이 있는 것으로 확인되었다. 회귀계수의 유의성 검증 결과, 산림치유 실제활동은 진로적응성에 유의한 정(+)의 영향을 나타내었고(β=.221, p<.05), 산림치유 실제활동 정도가 높을수록 진로적응성도 높아지는 것을 알 수 있다.

산림치유 실제활동이 긍정적학업인식에 미치는 영향에 대한 분석결과, 회귀모형은 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났으며(F=2.789, p>.05), 회귀모형의 설명력은 약 1.5%로 나타나(R^2=.015). 산림치유 실제활동이 긍정적학업인식에 미치는 영향은 통계적으로 유의하지 않았다. 이 내용은 Table 4와 같다.

Table 4. Effects on career adaptation and positive academic awareness of forest healing activities

Dependent variable	Independent variable	B	S.E.	β	t	p
Career adaptability	(Constant)	3.474	.113		30.731***	.000
	F.H.A	.085	.027	.221	3.095**	.002
	F=9.577(p<.05), R^2=.047, D-W=2.014					
positive academic awareness	(Constant)	2.481	.100		24.732***	.000
	F.H.A.	.040	.024	.121	1.670	.097
	F=2.789(p>.05), R^2=.015, D-W=2.101					

(p<.01)*(p<.001), F.H.A.(Forest Healing Actual Activities)

이 결과에 대해, Table 2에서 집단 간 유의한 차이를 보였던 일반적특성을 더미변수로 전환 후 통제변수로 설정하여 다중회귀분석을 실시한 결과, 산림치유실제활동과 진로적응성과의 관계에서, 학과선택동기 통제 시 β=.156(p<.05)로 유의하였고, 학과만족도 통제 시 β=.167(p<.05)로 유의하였고, 자연치유이해정도 통제 시 β=.101(p>.05)로 유의하지 않았다. 산림치유실제활동과 긍정적학업인식과의 관계에서, 학과만족도 통제 시 β=.065(p>.05)로 유의하지 않았고, 자연치유이해정도 통제 시 β=.005(p>.05)로 유의하지 않았다.

결과적으로, 자연치유실제활동과 진로적응성과의 유의한 관계에서 통제변수인 학과선택동기, 학과만족도는 유의한 결과에 영향을 주지 않았고, 자연치유이해정도는 결과를 유의하지 않게 변화시켰다. 또한 산림치유실제활동과 긍정적학업인식과의 관계에서 통제변수는 영향을 주지 않았다.

3.4.2 산림치유활동에 대한 인식이 간호대학생의 진로적응성 및 긍정적학업인식에 미치는 영향

산림치유활동에 대한 인식이 진로적응성에 미치는 영향에 대한 분석결과, 본 연구모형은 통계적으로 유의하였고(F=14.193, p<.001), 회귀모형의 설명력은 약 7.1%로 나타났다(R^2=.071). Durbin-Watson 통계량은 2.157로서, 잔차의 독립성이 확인되었다. 회귀계수의 유의성 검증 결과, 산림치유활동에 대한 인식은 진로적응성에 유의한 정(+)의 영향으로 나타나(β=.266, p<.001), 산림치유활동인식이 긍정적으로 높을수록 진로적응성도 높아지는 것을 알 수 있다.

산림치유활동에 대한 인식이 긍정적학업인식에 미치는 영향에 대한 분석결과, 본 연구모형은 통계적으로 유의하게 나타났고(F=11.079, p<.01), 회귀모형의 설명력은 약 5.6%로 나타났다(R^2=.056). Durbin-Watson 통계량은 2.159로서, 잔차의 독립성이 확인되었다. 회귀계수의 유의성 검증 결과, 산림치유활동에 대한 인식은 긍정적학업인식에 유의한 정(+)의 영향으로 나타나(β=.237, p<.01), 산림치유활동인식이 긍정적으로 높을수록 긍정적학업인식도 높아지는 것을 알 수 있다. 이 내용은 Table 5와 같다.

Table 5. Effects on career adaptation and positive academic awareness of forest healing activities (n=189)

Dependent variable	Independent variable	B	S.E.	β	t	p
Career adaptability	(Constant)	2.861	.253		11.297***	.000
	A.F.A.	.269	.071	.266	3.767***	.000
	F=14.193(p<.001), R^2=.071, D-W=2.157					
positive academic awareness.	(Constant)	1.907	.223		8.567***	.000
	A.F.A.	.209	.063	.237	3.329**	.001
	F=11.079(p<.01), R^2=.056, D-W=2.159					

*(p<.05)**(p<.01)***(p<.001)
A.F.A.(Awareness of Forest healing Activities)

이 결과에 대해, Table 2에서 집단간 유의한 차이를 보인 일반적특성을 더미변수로 전환 후 통제변수로 설정하여 다중회귀분석을 실시한 결과, 산림치유활동에 대한 인식과 진로적응성과의 관계에서, 학과선택동기 통제 시 β=.177(p<.05)로 유의하였고, 학과만족도 통제 시 β=.105(p>.05)로 유의하지 않았고, 자연치유이해정도 통제 시 β=.170(p<.05)로 유의하였다. 산림치유활동에 대한 인식과 긍정적학업인식과의 관계에서, 학과만족도 통제 시 β=.129(p>.05)로 유의하지 않았고, 자연치유이해정도 통제 시 β=.189(p<.05)로 유의하였다.

결과적으로, 산림치유활동에 대한 인식과 진로적응성과의 유의한 관계에서, 통제변수인 학과선택동기, 자연치유이해정도는 결과에 영향을 주지 않았고, 학과만족도는 결과를 변화시켰지만 유의하지 않았다. 또한 산림치유활동에 대한 인식과 긍정적학업인식과의 유의한 관계에서, 학과만족도 통제 시 결과가 유의하지 않게 변하였고 자연치유이해정도 통제 시 유의한 결과에 변화가 없었다.

4. 고찰

본 연구는 산림환경에서의 실제활동 및 산림치유에 대한 인식이 간호대학생의 진로적응성 및 긍정적 학업인식에 어떠한 효과가 있는지 확인하는데 있다.

연구결과, 첫째로 산림치유 실제활동이 진로적응성과 긍정적 학업인식에 미치는 영향에 대해서, 산림치유 실제활동은 진로적응성에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며(β=.221, p<05), 산림치유 실제활동이 긍정적 학업인식에 미치는 영향은 통계적으로 유의하지 않았다(F=2.789, p>.05), 이는 실제적 산림치유활동을 통해서 경험하게 된 확장된 자기 인식과 안녕감이 진로에 대한 긍정적 삶의 태도로 이어졌다고 볼 수 있다. 아울러 현재 간호대학생이 직면하고 있는 학과 공부 및 면허시험에 대한 과중한 부담감은 산림치유활동에 더하여 심리상담적 방법과 운동요법 등 통합적인 접근이 필요함을 알 수 있다.

둘째로 산림치유활동에 대한 인식은 진로적응성에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며(β=.266, p<001), 긍정적학업인식에도 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다(β=.237, p<.01). 이는 산림치유활동에 대한 인식이 긍정적인 경우 삶의 태도 역시 긍정적일 수 있음을 보여준다. 이같은 긍정적 삶의 태도로 인해 간호대학생의 경우, 자신이 선택한 진로에 대해 긍정적인 마음을 가질 수 있음을 나타내며 현재 학업 수행에 있어서도 긍정적인 태도로 임할 수 있음을 알 수 있다.

셋째로 일반적사항을 통제변수로 하여 분석한 결과, 자연이해정도가 낮을 시 자연치유실제활동에 따른 진로적응성이 낮아질 수 있음을 보여주었는데 이는 자연치유이해에 대한 긍정적 인식은 자연치유실제활동을 높여주고 그에 따라 신체적, 정신적 긍정적 효과로 인해 진로적응성을 높여줄 수 있음을 의미한다. 또한, 학과에 대한 만족도 차이가 산림치유활동에 대한 인식과 진로적응성, 긍정적학업인식과의 관계에 영향을 주었는데, 이는 간호학과를 선택한 동기가 긍정적일 때, 미래의 진로와 현재 학업수행에 대해 자발적이고 긍정적일 수 있음을 의미한다.

이 연구결과는 이주형, 이숙정(2014)의 연구에서 등산, 산책, 경관감상 등의 도시숲 체험을 적극적으로 하는 집단이 그렇지 않은 집단보다 자기정서와 타인정서에 대한 이해, 정서조절과 정서활용 및 학습몰입이 모두 높았으며, 진로스트레스는 낮게 나타난 결과와 유사한 결과이다[28]. 또한 여대생의 '도시숲 이용행태와 자기성찰적 진로결정 발달의 관계'에 대한 연구에서, 도시숲 이용 빈도가 여대생들의 심리적 안정, 자기성찰에 효과적이라는 결과와도 내용적으로 일치한다[29]. 하지만 박경자 외(2015)의 연구에서 도시숲 체험 프로그램이 고교생들의 학업스트레스를 감소시키고 학업성적에 긍정적 영향을 미친다는 연구결과와 차이가 있는데, 이는 본 연구대상인 간호대학생들이 학업과 면허증 시험 때문에 받는 스트레스 정도가 상대적으로 더 높은데 따른 결과로 여겨진다[30].

이외에 산림에서의 활동 경험이 정서적 안정감에 효과적인 영향을 끼치어 분노를 완화시키며[31], 우울과 불안을 완화하고 자존감을 높인다는[32] 연구결과와도 맥락을 같이한다.

5. 결론

간호대학생의 경우 많은 의료관련 분야 학업과 임상실습으로 인한 스트레스, 간호직종 진로에 대한 자기확신 부족 또는 막연한 불안감 등의 심리적 불안정을 경험하기 쉽다. 산림치유활동은 간호대학생들로 하여금 과제 또는 목표지향적 학교 환경 등 주의피로를 유발시키는 환경에서 벗어나 자연환경에서 자기성찰의 기회를 높여준다. 조용한 산림환경에서의 자기성찰이 깊어지면 분주한 도시환경으로 인해 내면에 가라앉았던 미해결과제에 대한 해결책이 잠재의식 차원에서 떠오르게 된다.

또한 산림환경에서의 산책, 자연경관 관찰, 산림환경과의 동화 등은 자기 실존에 대한 인식을 고양시키고 확장시켜 주어 자기긍정 심리를 높여준다. 그 결과로 자신의 진로에 대해 자신감과 긍정적인 마음을 갖게 하고, 현재 학업과 관련하여 성취동기 및 능력을 향상시켜 주는 효과를 가져다줌을 알 수 있다.

아울러 자연치유이해정도를 높여서 산림치유실제활동

에 따른 신체적, 정신적 건강 증진을 도모하고, 학과선택 동기 및 학과만족도를 높여서 현재 학업성취감을 향상시키고 진로에 대한 긍정적인 인식을 갖게 하는 것이 필요하다고 여겨진다.

결론적으로, 본 연구는 이전의 산림치유활동에 대한 긍정적인 경험과 현재 실제적인 산림치유활동이 간호대학생들의 자기의식을 확장시키고 스트레스를 감소시켜 진로적응성을 높이고 긍정적 학업인식을 향상시킬 수 있음을 시사한다.

본 연구결과에 따른 연구의 한계점 및 제언으로 다음을 제시한다. 첫째, 본 연구는 간호대학생을 대상으로 산림치유활동 여부와 인식에 따른 조사를 한 것으로서, 추후 연구에서는 산림현장에서 직접 치유프로그램을 진행하고 그 결과를 확인하는 것이 필요하다고 여겨진다. 둘째, 본 연구에서는 산림치유활동 여부에 대해 통합적 조사를 실시해서 결과를 확인하였는데, 후속연구에서는 다양한 산림치유 활동 방식과 장소에 따른 결과를 확인하는 것도 의미있다고 여겨진다.

References

[1] J. H. Song, W. S. Shin, P. S. Yeoun, Y. S. Kim, Y. M. Cho, J. Y. Kim, S. A. Son, K. H. Shin, "The influence of forest healing camp on psychology stability of adolescents victimized by school violence", *The Korean Journal of Korean Institute of Forest Recreation,* Vol.16, No.3, pp.109-116, 2012.
DOI : https://doi.org/10.34272/forest.2012.16.3.013

[2] Y. H. Kwon, *Effect of ready planned self-growth program through MBTI on interpersonal relationship and careeridentity of nursing college students,* Master's thesis. Graduate School of Keimyung University, Seoul, Korea, pp.29-34, 2002.

[3] E. J. Thak, *Differences in High-School Students' School Adaptation and Peer Relations according to Level of Positive Thinking,* Master's thesis. Graduate School of Chonnam. University, Seoul, Korea, pp.13-15, 2010.

[4] E. Y. Jo, J. H. Lim, "The effects of positive and negative emotions on the psychological well-being of college students: Mediation by cognitive flexibility", *The Korean Journal of Studies on Korean Youth*, Vol.4, pp.185-210, 2014.
DOI : https://doi.org/10.14816/sky.2014.11.75.185

[5] K. Morimoto, M. Yoshifumi, H. Hideki, by Korea Forest Healing Forum. Forest healing. Seoul: Jeonnamu sup, 2009, p.485.

[6] W. Grossman, by Y. J. Park, To be healed by the earth. Seoul : Santy, 2004, p.217.

[7] M. H. Anshel, D. Umscheid, T. M. Brinthaupt, "Effect of a Combined Coping Skills and Wellness Program on Perceived Stress and Physical Energy among Police Emergency Dispatchers: An Exploratory Study", The Korean Journal of Police and Criminal Psychology, Vol.28, No.1, pp.1-14, 2013.

[8] J. H. Choi, H. J. Kim, C. S. Shin, P. S. Yeon, J. S. Lee, "The Effect of 12-Week Forest Walking on Functional Fitness, Self-Efficacy, and Stress in the Middle-Aged Women", The Korean Journal of Korean Institute of Forest Recreation, Vol.20, No.3, pp.27-38, 2017.
DOI : https://doi.org/10.34272/forest.2016.20.3.003

[9] N. I. Kim, "The Effects of Forest Walking Exercise on Physiological and Psychological Factors in the Middle-Aged Men with Hypertension", The Korean Journal of Physical Growth and Motor Development, Vol.24, No.2, pp. 25-33, 2016.

[10] B. J. Park, Experimental Approach of Therapeutic Effect of Forest Recreation Activities -focused on viewing and walking in forest environments. Ph.D dissertation, Graduate School of Chungnam National University, Seoul, Korea, pp. 4-5, 2010,

[11] S. Kaplan, "The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework", Journal of Environmental Psychology, Vol.15, No.3, pp.169-182, 1995.

[12] R. Berto, "Exposure to restorative environments helps restore attentional capacity", Journal of Environmental Psychology, Vol.25, No.3, pp.249-269, 2005.

[13] K. Y. Lee, H. Im, S. H. Lee, H. S. KIM, "The Study of Changes in Subjective Greenness and Perceived Restorativeness During Forest Experience Program", The Korean Journal of Discourse and Policy in Social Science Vol.10, No.2, pp. 101-121, 2017.
DOI : https://doi.org/10.22417/DPSS.2017.10.10.2.101

[14] S. S. Jung, K. B. Kim, H. Lee, "Does Nature-ba sed Travel Promote Traveler's Happiness in COVID-19?:A focus on Risk Perception, Attention Restoration Theory and Subjective Well-being", *The Korean Journal of Tourism Sciences,* Vol.45, No.5, July, pp.33-56, 2021.
DOI : http://dx.doi.org/10.17086/JTS.2021.45.5.33.56

[15] J. J. Park, M. L. Millora, "The relevance of reflection: An empirical examination of the role of reflection in ethic of caring, leadership, and psychological well-being", *The Korean Journal of College Student Development,* Vol.53, No.2, pp. 221-242, 2012.

[16] M. Baxter, Self-authorship as the common goal, In M. B. Baxter Magolda and M. King(ed.), Learning partnership: Theory and models of practice to educate for self-authorship, Sterling. VA: Stylus, 1998, pp. 1-310.

[17] J. E. Lee, W. S. Shin, "The Effects of Campus Forest Therapy Program on University Students Emotional Stability and Positive Thinking", *The Korean Journal*

of Environ. Ecol, Vol.33, No.6, PP. 748-757, 2019.
DOI : https://doi.org/10.13047/KJEE.2019.33.6.748

[18] J. Y. Kim, C. S. Shin, P. S. Yeoun, J. Y. Yi, M. R. Kim, J. K. Kim, Y. H. Yoo, "Forest Healing Program Impact on the Mental Health Recovery of Elementary School Students", *The Korean Journal of Korean Institute of Forest Recreation and Welfare,* Vol.17, no.4, pp,69-81, 2013.
DOI : https://doi.org/10.34272/forest.2013.17.4.008

[19] J. H. Song, J. Y. Cha, C. Y. Lee, Y. S. Hoi, P. S. Yeoun. "Effects of Forest ealing Program on Stress Response and Spirituality in Female Nursing College Students and there Experience", *The Korean Journal of Korean Institute of Forest Recreation and Welfare,* Vol.18, no.1, pp.109-125, 2014.
DOI : https://doi.org/10.34272/forest.2014.18.1.010

[20] W. S. Shin, S. K. Kim, P. S. Yeon, J. H. Lee, "Effects of Phytoncides on Psychophysical Responses" , *The Korean Journal of Korean Institute of Forest Recreation and Welfare,* Vol.14, no.2, pp.85-9, 2010.
DOI : https://doi.org/10.34272/forest.2010.14.2.011

[21] S. R. Noh, S. A. Bae, "The Effects of Emotional Intelligence and Learning Flow on College Adaptation in Undergraduate Students", *The Korean Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction,* Vol.14, No.2, pp.343-362, 2014.
http://www.riss.kr/link?id=A105053476

[22] S. J. Lee, "The Effect of Flow on Learning and Self-efficacy on College Adaptation and Academic Achievement in Undergraduate Students", *The Korean Journal of Educational Psychology* Vol.25, No.2, pp.235-253, June, 2011.
http://www.riss.kr.libmeta.knou.ac.kr:8010/link?id=A102750285

[23] S. H. Song, "The Relationships Among Dysfunctional Career Thoughts, Emotional Intelligence and Learning Flow of University Students", *The Korean Journal of Educational Methodology Studies*, Vol.25, No.1, pp.267-288. 2013.
http://www.riss.kr/link?id=A99574655

[24] J. H. Lee, S. J. Lee, "An Analysis of Relationships among Urban Forest Experiences, Emotional Intelligence, Learning Flow and Career Stress in Korean Undergraduate Students", *The Korean Journal of Korean Institute of Forest Recreation and Welfare,* Vol.18, no.1, pp.35-44, 2014.
DOI : https://doi.org/10.34272/forest.2014.18.1.004

[25] J. H. Song, J. Y. Cha, C. Y. Lee, Y. S. Hoi, P. S. Yeoun, "Effects of Forest ealing Program on Stress Response and Spirituality in Female Nursing College Students and there Experience", *The Korean Journal of Korean Institute of Forest Recreation and Welfare,* Vol.18, no.1, pp.109-125, 2014.
DOI : https://doi.org/10.34272/forest.2014.18.1.010

[26] J. W. Yook, *The Mediating Effects of Cognitive Flexibility and Social Support on the Relationship between Positive Emotion and Career Adaptability.* Ph.D dissertation, Graduate School of Sookmyung Women's University, Seoul, Korea, pp.56-57, 2020.

[27] K. S. Lee, *Relationships among Parents' Academic Achievement Pressure, Academic Self-Concept and Academic Achievement of High School Students,* master's thesis, Graduate School, Kangwon National University, Seoul, Korea, pp.25-26, 2010.

[28] J. H. Lee, S. J. Lee, "An Analysis of Relationships among Urban Forest Experiences, Emotional Intelligence, Learning Flow and Career Stress in Korean Undergraduate Students", *The Journal of Korean Institute of Forest Recreation,* Vol.18, no.1, pp.35-44, 2014.
DOI : https://doi.org/10.34272/forest.2014.18.1.004

[29] S. J. Lee, "An Analysis on the Difference of Self-Authored Career Decisions of Female Undergraduate Students by Use Patterns of Urban Forest", *The Korean Journal of Korean Institute of Forest Recreation and Welfare,* Vol.19, no.2, pp.53-62, 2015.
DOI : https://doi.org/10.34272/forest.2015.19.2.006

[30] K. G. Park, C. S. Shin, P. S. Yeon, Y. G. Lee, "Effects of Urban Forest Program on Environmental Sensitivity, Academic Stress and Academic Achievement of High School Students", *The Korean Journal of People Plants and Environment,* Vol.18, no.6, pp.515-521, 2015.
http://www.riss.kr/link?id=A104871383

[31] I. O. Kim, P. S. Yeoun, W. S. Shin, I. J. Kim, "The influence of a forest experience program on elementary school student's anger", *The Korean Journal of Korean Institute of Forest Recreation,* Vol.17, no.2, pp.55-61, 2013.
DOI : https://doi.org/10.34272/forest.2013.17.2.006

[32] J. H. Song, W. S. Shin, P. S. Yeoun, Y. S. Kim, Y. M. Cho, J. Y. Kim, S. A. Son, K. H. Shin, "The influence of forest healing camp on psychology stability of adolescents victimized by school violence", *The Korean Journal of Korean Institute of Forest Recreation,* Vol.16, no.3, pp.109-116, 2012.
DOI : https://doi.org/10.34272/forest.2012.16.3.013

박 선 미(Sun-Mi Park) [정회원]

- 2013년 8월 : 서울장신대학교 (자연치유학 석사)
- 2018년 8월 : 서울장신대학교 신학박사(자연치유 전공)
- 2019년 3월 ~ 현재 : 서울장신대학교 교양학과 교수

〈관심분야〉
자연치유, 여성건강, 기독교영성, 산림치유