

갱년기 여성들의 산림치유 참여동기와 대인관계가 심리적 안정감에 미치는 영향

최영준
단국대학교 교육대학원

Effects of Climacteric Women's Forest Healing Participation Motivation and Interpersonal Relationships on Psychological Stability

Young-Joon Choi
Graduate school of Education, Dankook University

요약 이 연구는 신체적 노화와 심리적, 정신적 갈등으로 삶의 변화가 심화되는 갱년기 여성들을 대상으로 산림치유 참여동기와 대인관계가 심리적 안정감에 미치는 영향력을 분석하고자 하였다. 이를 통해 산림치유가 갱년기 여성의 심리적 안정감과 연계되어 삶의 의미와 가치를 제고시킬 수 있는지 파악하고자 하였다. 연구대상자는 산림치유에 참여하고 있는 313명의 갱년기 여성으로 하였다. 통계방법으로 기술통계분석, 분산분석, 최소유의차 검증, 상관관계분석, 다중회귀분석을 사용하였다. 연구결과, 갱년기 여성들의 심리적 안정감은 평균 3.89로 나타났고, 산림치유 참여동기는 학습(3.82), 즐거움(4.01), 건강(4.02), 사회화(4.12) 순으로 높게 나타났고, 대인관계는 소통(4.04), 집단 내 관계(3.79)로 나타났다. 건강수준별로 참여동기와 대인관계를 분석한 결과 유의미한 차가 있었다. 갱년기 여성들의 심리적 안정감에 영향을 주는 주요 변인은 대인관계의 집단 내 관계와 소통, 그리고 참여동기의 건강과 즐거움으로 나타났다. 이들 하위변인들이 심리적 안정감에 미치는 영향력은 약 83% 정도였다. 연구결과를 토대로 산림치유과정을 대인관계의 장 뿐만 아니라 갱년기 여성의 심리적 안정감을 위한 평생교육과정으로 정부의 지원정책을 제안한다.

Abstract The purpose of this study was to analyze the influence of the motivation to participate in forest healing and interpersonal relationships on the psychological stability of climacteric women undergoing life changes due to physical aging and mental and psychological conflicts. Through this study, we sought to evaluate whether forest healing can enhance the meaning and value of life in connection with the psychological stability of climacteric women. The study subjects were 313 climacteric women participating in forest healing. Analysis of the data was carried out using general statistical, descriptive, ANOVA, correlation, and multi-regression analyses. As per the results, the psychological stability score of climacteric women was found to be 3.89 on average, and the scores for the factors influencing their motivation to participate in forest healing were as follows: learning (3.82), enjoyment (4.01), health (4.02), and socialization (4.12). Scores for the factors influencing interpersonal relationships were as follows: communication (4.04), and relationships in a group (3.79). An analysis of the motivation to participate and interpersonal relationships by health level revealed significant differences. The main variables affecting the psychological stability of climacteric women were communication and interpersonal relationships in a group, and motivation based on health and enjoyment of participation. The effect of these sub-variables on psychological well-being was about 83%. Based on these study results, we propose that the government provide policy support in the form of a lifelong education course to ensure the psychological stability of climacteric women as well as to enhance their interpersonal relationships.

Keywords : Climacteric Women, Forest Healing, Participation Motivation, Interpersonal Relationship, Psychological Stability

*Corresponding Author : Young-Joon Choi(Dankook Univ.)

email: d333300@dankook.ac.kr

Received August 8, 2022

Revised September 13, 2022

Accepted November 4, 2022

Published November 30, 2022

1. 서론

인간발달단계에서 갱년기는 폐경기보다는 좀 더 포괄적인 의미로 성숙기에서 노년기에 이르는 시기, 생리 및 정신 신체적인 변화가 나타나는 시기이다. 신체 조직이 노화하는 과정에 있어 생식기에서 비생식기로 이행하는 시기[1]로 개인차는 있으나, 생애주기가 바뀌는 50세 내외의 여성들이 폐경과 함께 겪는다[2,3]. 갱년기 여성들은 폐경, 신체적 노화, 역할갈등과 상실 등으로 우울증을 겪고, 삶의 의미를 상실하고, 대인기피를 경험하며 심리적 정신적 신체적 건강에 부정적 영향을 받게 된다. 이런 다양한 갱년기 여성들의 증세는 삶의 질을 낮추고, 유병률을 높게 한다[4]. 최근 코로나로 인해 갱년기 여성들의 심리적 불안감은 더욱 높아지고 있다. 갱년기 여성의 심리적 불안이 높아지는 이유는 여성의 발달특성에서 찾을 수 있는데, 난소기능이 저하되고, 여성 호르몬의 분비가 감소하며, 행복물질이라는 세로토닌이 감소해서 면역력 저하, 신경과민, 우울증등과 같은 심리 정서적 변화를 경험하고 삶의 의욕도 낮아지게 된다[5]. 이에 갱년기 여성의 정신건강의 예방과 증진, 그리고 세로토닌의 분비촉진에 필요한 최적의 치유로 산림치유과정인 하나의 대안으로서 부각되고 있다[5,6]. 산림치유는 향기, 경관 등의 자연환경의 다양한 요소를 활용하여 면역력을 높이고, 피톤치드에 의해 스트레스와 불안, 우울의 부정적 감정을 감소시키고, 산림치유 과정 속의 대인관계와 대화를 통해 심리적 안정효과를 가져온다[6]. 자연치유로서 산림치유에 대한 효과를 실험군과 대조군으로 비교한 통계적 실험연구[5-7]를 통해 산림치유는 이용기간과 이용비용이 증대할수록 유의적 차이를 나타내고 있어 산림치유의 의미와 중요성이 인정되고 있다.

코로나로 인해 건강의 염려가 증폭되고, 세로토닌이 감소하고, 면역력이 저하되며, 폐경이라는 발달특성의 중요시기를 맞이하는 갱년기 여성들이 자신의 생활환경에서 찾을 수 있는 산림환경을 이용한 치유과정은 참여자들의 대인관계와 대화를 통해 심리적 안정감을 주는 중요 수단으로 제시될 수 있을 것이다. 선행연구[8-10]에 의하면 심리적 안정감이란 환경과 대인관계에 잘 적응하며, 동기와 성취, 목적 등을 갖고 긍정적 자아상을 형성하며, 자신의 발전을 위해 문제를 극복하고 노력하는 상태라고 볼 수 있다. 즉, 갱년기 여성들이 자신의 신체적, 정신적 변화상태에 잘 적응하며, 삶의 목적을 갖고 긍정적 자아정체성을 형성해 나가는 것이 심리적 안정감이라 할 수 있다.

스트레스를 감소시키고, 인체가 가지고 있는 항상성 유지 및 면역력 증대, 외부환경에 대한 적응력 증가, 재생력 자극, 자연스런 대화와 원만한 인간관계 형성 등을 도모하는 산림치유[5,6]를 통해 갱년기 여성들은 심리적 안정감은 증진시킬 수 있을 것이다. 그러나 산림치유 효과의 실험연구들의 제한점에서 알 수 있듯이 실험적 비교만으로 심리적 안정감의 효과성을 인정하기에는 한계가 있다.

즉, 산림치유의 참여목적과 대인관계 파악 등의 의미와 심리적 안정감에 대한 영향력 파악이 미진한 것이다. 산림치유에 참여하는 갱년기 여성의 심리적 안정감과 이의 원인으로서는 참여이유와 산림치유 과정 속의 인간관계 파악이 중요하다.

참여동기와 인간관계, 심리적 안정감은 선행연구를 통한 문헌분석을 통해서 구체적으로 설명하고 선정할 수 있을 것이다. 선행연구[11,12]에 의하면 산림치유와 같은 자연치유과정의 참여동기는 산림치유 활동의 참여전, 무의식 또는 의식적 동기라고 할 수 있는데, 학습을 위한 참여동기, 건강을 위한 참여동기, 사회화를 위한 참여동기, 즐거움을 위한 참여동기의 4가지로 구분하고 있다. 그리고 자연치유과정 속의 대인관계를 연구한 선행연구[13,14]에 따르면, 대화 즉, 소통과 치유 집단 내의 대인관계 2가지로 구분할 수 있는데, 대인관계는 두 사람 이상의 사람들 간의 역동적이고, 지속적인 상호작용의 복합적인 패턴으로서 그 관계를 형성하는 둘 이상의 구성원들의 상호의존 또는 상호지배 요소를 내포하고 있다고 본다. 또한, 심리적 안정감을 연구한 선행연구[9,10]에서 심리적 안정감은 자율성, 타인과의 긍정관계, 삶의 목적, 개인적 성장, 자기수용, 환경지배성의 6가지 구성요인으로 구별하고 있다.

갱년기 여성들의 산림치유가 우울증과 불안, 신체조성 그리고 이용기간, 이용비용에 대한 실험연구를 통해서 효과성은 입증되었으나, 구체적으로 산림치유에 참여한 동기와 산림치유과정 속에서의 인간관계를 통해 실질적으로 갱년기여성들의 심리적 안정감에 영향력을 미치는 지에 대해 분석한 연구는 미흡한 실정이다.

이 연구에서는 갱년기 여성들을 대상으로 산림치유 참여동기와 대인관계가 심리적 안정감에 미치는 영향력은 어떠한지를 분석하고자 한다. 이를 근거로 우리 갱년기 여성들의 산림치유 등의 자연치유과정을 심리적 안정감과 연계시켜 삶의 의미와 그 가치를 높일 수 있는 정책과 논의가 진행될 수 있을 것이다. 연구목적을 위해 구체적으로 연구문제를 설정하면 다음과 같다.

연구문제1: 산림치유의 참여동기는 갱년기 여성의 심리적 안정에 영향을 미칠 것이다.

연구문제2: 산림치유의 대인관계는 갱년기 여성의 심리적 안정에 영향을 미칠 것이다.

2. 연구방법

본 연구는 갱년기를 맞이하고 있는 50대 여성들을 대상으로 산림치유 참여동기와 대인관계가 심리적 안정감에 주는 영향을 분석하기 위해 설문지 조사를 시행하였다. 설문조사 대상자는 경기도 강원지역에서 산림치유과정에 참석 중인 갱년기 50대 여성이었다.

2.1 연구대상과 자료수집

이 연구는 2021년 10월부터 2022년 3월까지 경기도 강원지역 산림치유과정에 참여하고 있는 50대 갱년기 여성들 400명을 대상으로 설문조사하였다. 350부의 자료를 수집 후, 설문이 완료되지 않거나 이중응답이 있는 설문지 37부는 제외하여 총 313부를 연구에 사용하였다.

2.2 자료의 처리와 분석

선행연구에서 내용타당도가 도출된 설문을 전문가의 검토를 거쳐 활용하였다. 설문조사하고 회수된 313부의 설문지는 SPSS프로그램을 사용하여 빈도분석 등의 기술 통계량분석, 분산분석, 최소소유의차검증, 상관관계분석, 다중회귀분석으로 분석하였다.

2.3 조사도구

설문의 구성은 조사대상자의 일반적 특성인 결혼상태, 건강수준, 종교유무와 산림치유 참여동기, 대인관계 그리고 심리적 안정감 관련 변인으로 구성하였다. 참여동기의 하위변인은 선행연구[11,12]의 자연치유과 운동과정 참여동기에서 도출된 학습, 건강, 사회화, 즐거움의 4가지로 구성하였다. 대인관계는 건강과 심리적웰빙에서의 인간관계와 관련된 선행연구[13,14]를 토대로 소통과 집단에서의 관계 등 2개 변인으로 구성하였다. 심리적 안정감은 선행연구[8-10]에서 제시된 변인으로 구성하였다. 변인의 설문척도는 리커트(Likert-type) 5단계 척도로 작성하였다.

산림치유의 참여동기 변인은 학습, 건강, 사회화, 즐거움의 4가지 하위변인으로 구성하였고, 이들 각각은 3가

지 문항으로 내용타당도가 확보된 선행연구 문항[11]을 활용하여 총 12개 문항을 구성하였다. 대인관계 변인은 소통과 집단 내 관계의 2가지 하위변인으로 구성하였다. 그리고 이들 각각은 7가지 문항으로 선행연구[13]의 문항을 활용하여 총 14개 문항을 구성하였다. 심리적 안정감은 자율성, 타인과의 긍정관계, 삶의 목적, 개인적 성장, 자기수용, 환경지배성의 6가지 하위변인으로 구성하였고 이들 각각은 3가지 문항으로 총 18가지 문항으로 구성하였다. 연구의 주요 변인을 총 44개 문항의 설문으로 구성하였다. 연구변인들의 신뢰도 분석결과 Table 1과 같이 나타났다.

Table 1. Reliability of key variables

Area	Contents	Number of contents	Cronbach's α
Participation motivation x1	Learning x11	3	.876
	Health x12	3	.883
	Socialization x13	3	.818
	Enjoyment x14	3	.799
Interpersonal relationship x2	Communication x21	7	.901
	Relationship in group x22	7	.862
Psychological well-being y	Autonomy y1	3	.781
	Positive relations with other y2	3	.845
	Purpose in life y3	3	.803
	Personal growth y4	3	.753
	Self acceptance y5	3	.696
	Environment mastery y6	3	.866
Total		44	-

산림치유 참여동기(x1)와 관련된 4개 하위변인의 신뢰도 분석결과, 학습(x11)의 하위 3개 문항(새 경험습득을 위해, 학습 기회로서, 배움의 열의로)에 대한 Cronbach α 계수가 .876, 건강(x12)의 하위 3개 문항(건강을 위해, 신체조절능력배양, 심폐기능향상)의 Cronbach α 계수가 .883, 사회화(x13)의 하위 3개 문항(타인과의 관계 향상, 산림치유 참여 친구와 친분, 새로운 만남을 위해)의 Cronbach α 계수가 .818, 즐거움(x14)의 하위 3개 문항(산림치유과정의 자체의 즐거움, 취미로 즐기기 위해, 새즐거움을 얻기 위해)의 Cronbach α 계수가 .799로 나타났다. 대인관계(x2)와 관련된 2개 하위변인의 신뢰도 분석결과, 소통(x21)의 하위 7개 문항(자발적으로 소통, 옆사람과 의사소통의 원만, 산림치유 참여 친구와 의사소통, 이웃과 적당한 소통, 질문에 적절한 대답, 타인이해하기 쉽게 대화, 대화를 좋아함)의 변인의

Cronbach α 계수가 .901, 집단 내 관계(x22)의 하위 7개 문항(집단적응의 용이성, 집단내 타인관계 원만, 집단내 타인을 돕는 행동, 집단내 타인과 인사, 집단내 타인과 악수 등의 신체접촉, 단체활동 순서원활, 집단내 타인과 동참 활동)의 Cronbach α 계수가 .862로 나타났다. 심리적 안정감(y)과 관련된 6개 하위변인의 신뢰도 분석 결과, 자율성(y1)의 하위 3개 변인의 Cronbach α 계수가 .781, 타인과의 긍정관계(y2)의 하위 3개 변인의 Cronbach α 계수가 .845, 삶의 목적(y3)의 하위 3개 변인의 Cronbach α 계수가 .803이고 개인적 성장(y4)의 하위 3가지 변인의 Cronbach α 계수가 .753, 자기수용(y5)의 하위 3개 변인의 Cronbach α 계수가 .696, 환경지배성(y6)의 하위 3개 변인의 Cronbach α 계수가 .866으로 나타났다.

3. 연구결과

연구대상자인 313명의 갱년기 여성들에 대한 일반적 특성은 Table 2와 같이 나타났다. 결혼상태를 보면, 배우자와 동거가 91.7%(287명)이고, 혼자서 사는 경우가 8.3%(26명)이었다. 건강수준을 보면 나쁜 경우가 35.8%(112명), 보통이 31.6%(99명)이고, 좋은 경우 21.7%(68명), 매우 좋은 경우 10.9%(34명)로 나타났다. 심리적 안정과 관련 중요유무를 조사한 결과 중요를 가지고 있는 경우가 68.4%(214명), 무요인 경우가 31.6%(99명)으로 나타났다.

Table 2. Characteristics of study participants

Areas		N	Ratio(%)
Marital status	single	26	8.3
	married	287	91.7
	Total	313	100.0
Health level	bad	112	35.8
	moderate	99	31.6
	good	68	21.7
	very good	34	10.9
	Total	313	100.0
Faith status	atheism	99	31.6
	religion	214	68.4
	Total	313	100.0

갱년기 여성들의 산림치유 참여동기와 대인관계, 그리고 심리적안정감 변인의 기술통계를 분석한 결과 Table 3와 같이 나타났다.

Table 3. The descriptive analysis of key variables

variable	mean	SD
Participation motivation x1	3.99	.641
x11	3.82	.775
x12	4.02	.741
x13	4.12	.651
x14	4.01	.680
Interpersonal relationship x2	3.92	.544
x21	4.04	.580
x22	3.79	.589
Psychological well-being y	3.89	.549
y1	4.00	.618
y2	4.08	.621
y3	3.83	.662
y4	3.83	.650
y5	3.87	.646
y6	3.74	.680

산림치유 참여동기(x1)은 평균 3.99로 나타났으며, 하위변인 중 사회화(x13)의 평균(4.12)이 가장 높았고, 학습(x11)의 평균(3.82)이 가장 낮았다. 건강(x12)의 평균은 4.02이었고, 즐거움(x14)의 평균은 4.01로 나타났다. 대인관계(x2)는 평균 3.92로 나타났고, 하위변인 중에서 소통(x21)의 평균은 4.04이었고, 집단 내 관계(x22)의 평균은 3.79이었다.

심리적 안정감(y)는 평균 3.89로 나타났고, 하위변인 중에서 타인과의 긍정관계(y2)의 평균(4.08)이 가장 높았고, 환경지배성(y6)의 평균(3.74)이 가장 낮았다. 자율성(y1)의 평균은 4.00, 자기수용(y5)의 평균은 3.87, 삶의 목적(y3)과 개인적 성장(y4)의 평균은 3.83으로 나타났다.

조사대상자의 건강수준과 산림치유 참여동기를 분석한 결과, Table 4과 같이 집단 간 유의차가 있었다.

Table 4. Analysis of participation motivation by health status

Areas	n	mean	S.D.	F	p	LSD Multi-range verification
1) bad	112	3.92	.679	5.569	0.001	1) 2) 3) 4)
2) moderate	99	3.88	.575			1)
3) good	68	4.12	.633			2) 3) * *
4) very good	34	4.31	.582			3) * * 4) * *
계	313	3.99	.641			p<0.05

매우 좋음에서 평균 4.31로 가장 높게 나타났고, 보통에서 평균 3.88로 가장 낮게 나타났다. 각 집단 간의 차이를 파악하기 위해서 사후검증인 최소유의차(LSD:Least Significant Difference)검증을 실시한 결과, 건강상태가 나쁨과 좋음, 나쁨과 매우 좋음, 보통과 좋음, 보통과 매우 좋음에서 집단 간 유의차가 나타났다. 즉, 갱년기 여성의 참여동기가 높은 경우 건강상태가 매우 좋다는 응답이 많이 나타났으며, 건강상태가 나쁜 경우와 보통인 경우는 산림참여 동기가 낮게 나타났다.

건강수준에 따른 대인관계를 분석한 결과, Table 5와 같이 집단 간 유의차가 있었다.

Table 5. Analysis of interpersonal relationship by health status

Areas	n	mean	S.D.	F	p	LSD Multi-range verification
1) bad	112	3.99	.588	6.569	0.000	1) 2) 3) 4)
2) moderate	99	3.72	.371			1)
3) good	68	4.04	.559			2) *
4) very good	34	3.97	.648			3) 4) *
계	313	3.91	.544	p<0.05		

갱년기 여성의 건강상태가 좋음에서 평균 4.04로 가장 높게 나타났고, 보통에서 평균 3.72로 가장 낮게 나타났다. 사후검증으로 실시한 최소유의차 검증결과, 건강상태가 나쁨과 보통, 보통과 매우 좋음, 보통과 좋음에서 집단간 유의차를 보였다. 갱년기 여성들의 건강상태가 나쁜 경우 그리고, 좋은 경우, 매우 좋은 경우가 보통보다 대인관계가 높게 나타났다. 건강상태가 좋거나 매우 좋거나 안좋을수록 대인관계는 건강상태가 보통일 때보다 원만해지는 것으로 보인다.

갱년기 여성들의 심리적 안정감(y)과 참여동기 하위변인, 대인관계 하위변인의 상관관계를 분석한 결과 Table 6과 같이 나타났다.

심리적 안정감과 참여동기, 대인관계 하위변인들은 통계적 유의수준 1%에서 상관 유의성이 확인되었다. 심리적 안정감을 기준으로 상관관계를 보면, 심리적 안정감과 집단 내 관계가 0.946으로 가장 높았고, 심리적 안정감과 소통 0.894, 심리적 안정감과 즐거움 0.492, 심리적 안정감과 사회화 0.467, 심리적 안정감과 학습 0.396, 심리적 안정감과 건강 0.393 순으로 나타났다. 심리적 안정감과 집단 내 관계가 높은 것은 산림치유에서 느끼는 갱년기여성의 심리적 안정감이 산림치유 과정 속의 집단내 관계가 원만하기 때문인 것이며 산림치유

집단내에서의 대화 즉 소통이 원활하여 심리적 안정감과 소통도 높게 나타났다고 볼 수 있다.

Table 6. The analysis of correlation between variables

variable	x11	x12	x13	x14	x21	x22	y
Learning x11	1						
Health x12	.801**	1					
Socialization x13	.691**	.788**	1				
Enjoyment x14	.692**	.735**	.785**	1			
Communication x21	.366**	.379**	.476**	.456**	1		
Relationship in group x22	.383**	.356**	.412**	.481**	.729**	1	
Psychological well-being y	.396**	.393**	.467**	.492**	.894**	.946**	1

갱년기 여성들의 심리적 안정감에 미치는 산림치유 참여동기 4개 변인과 대인관계 2개 변인의 영향력을 분석하기 위해 실시한 다중회귀 분석결과는 Table 7와 같았다. 다중회귀 분석의 변수투입방식은 Stepwise(단계분석)법을 사용하였다. 수정된 결정계수 R²가 0.829로 참여동기와 대외관계의 6개 하위변인들이 갱년기 여성들의 심리적 안정감에 대해 약 83% 정도 설명하고 있었다. 즉, 학습, 건강, 사회화, 즐거움의 산림치유 참여동기와 소통, 집단 내 관계의 대인관계가 갱년기 여성들의 심리적 안정감에 약 83%정도 영향을 주고 있었다.

Table 7. The regression analysis of variables on job search

Regression Model	B	S.E.	Beta	t	p
constant	.005	.031		.175	.862
Learning x11	.011	.009	.016	1.286	.200
Health x12	.240	.011	.290	23.243	.013*
Socialization x13	.008	.011	.010	.723	.470
Enjoyment x14	.241	.010	.290	23.290	.012*
Communication x21	.411	.010	.435	40.472	.000**
Relationship in group x22	.591	.010	.635	59.294	.000**

R = 0.912 R² = 0.832
Adj R² = 0.829 F = 3303.787 p = 0.000**

통계적으로 회귀계수의 유의미성을 보면, 집단 내 관계와 소통의 대인관계와 즐거움과 건강의 참여동기가 5%의 유의수준에서 갱년기 여성들의 심리적 안정감에 영향을 미치고 있었다.

갱년기 여성들의 심리적 안정감에 영향을 주는 참여동

기와 대인관계 하위변인들의 표준화 회귀계수는 집단 내 관계가 0.635로 가장 큰 영향을 미치고 있었고, 소통이 0.435, 즐거움과 건강이 0.290 순으로 영향을 미치고 있었다. 갱년기 여성들에게 산림치유과정에 소속된 집단 내 관계와 소통 그리고, 즐거움과 건강 순으로 심리적 안정감에 영향을 미치고 있음을 의미한다.

4. 결론 및 제언

갱년기를 맞이하는 여성들을 대상으로 산림치유 참여동기와 대인관계가 심리적 안정감에 미치는 영향력을 분석하기 위해 이 연구는 실시되었다.

연구결과로서 첫째, 갱년기 여성들에게 심리적 안정감과 산림치유 참여동기, 대인관계는 3.7이상의 상대적 으로 높은 평균값이 나왔다. 산림치유 참여동기 중에서는 사회화를 위한 참여동기가 가장 높게 나타났고, 학습을 위한 참여동기가 가장 낮게 나타났다. 대인관계 중에서는 소통이 가장 높게 나타났고, 집단 내 관계가 가장 낮게 나타났다. 둘째, 건강수준에 따라 참여동기와 대인관계에서 집단별 유의차가 있었다. 참여동기에서는 건강수준이 좋음이나쁨과 차이가 있었고, 대인관계에서는 건강수준 보통과 건강수준 좋음에서 차이가 있었다. 셋째, 심리적 안정감과 참여동기 하위변인과 대인관계 하위변인 간에 상관관계가 있었다. 여섯째, 산림치유 참여동기 4개 하위변인과 대인관계 2개 하위 변인들이 갱년기 여성들의 심리적 안정감을 약 83% 정도 설명하고 있었다.

연구결과를 토대로 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 갱년기 여성들의 심리적 안정감을 위해서는 산림치유 등의 자연치유는 삶의 활력이 된다. 본 연구결과와 동일하게 선행연구[5,6]에서도 산림치유는 인간의 불안감을 해소하고 심리적 안정감을 증가시켰다. 특히 건강과 즐거움을 위한 산림치유 참여동기가 갱년기 여성들의 심리적 안정감에 영향을 주고 있어 산림치유 등의 자연치유과정을 개설할 때, 건강과 즐거움을 중점적으로 과정프로그램에 배치하는 전략화하는 방안도 모색되어야 한다. 둘째, 산림치유과정 속의 소통과 관계가 갱년기 여성들의 심리적 안정감에 중대한 영향을 주고 있어, 산림치유를 대인관계 뿐만 아니라 갱년기 여성의 심리적 안정감을 위한 평생교육의 장으로서 정부가 개설하고 지원하는 정책을 제안한다.

셋째, 연구대상의 조사지역과 표본이 한정적이어서 후

속연구를 통해 전국단위와 대집단 표본을 실시하여 본 연구의 제한점을 해소해야 할 것이다.

References

- [1] S. A. Kim, *A Study on Influential Variables on Climacteric Women's Meaning of Life*, Ph.D dissertation, Graduate School of Christian Studies, Baekseok University, 2010.
- [2] G. S. Jeon, Y. W. Jeon, W. B. Kim, Effects of Foot Bath Therapy on Menopausal Symptoms and Sleep in Women in Their 50's, *Journal of Naturopathy*, Vol. 9, No. 2, pp.57-61, 2020.
DOI: <https://doi.org/10.33562/JN.2020.9.2.3>
- [3] H. M. Jung, Y. S. Kwak, Y. H. Baek, The Effects of Aqua Arobics Exercise on Quality of Life, Depression, Physical Fitness and Blood Lipid Levels among Climacteric Women, *Journals of Women's Studies*, Vol. 21, No. 2, pp. 237-261, 2011.
DOI: <https://doi.org/10.22772/pnujws.21.2.201106.237>
- [4] Y. M. Park, C. S. Shin, Effects of Menopausal Women's Life Stress on Life Satisfaction and Depression, *The Journal of the Korea Contents Association*, Vol. 15, No. 5, pp.254-264, 2015.
DOI: <https://doi.org/10.5392/JKCA.2015.15.05.254>
- [5] S. R. Jung, Forest Practice of Christian Welfare for Alleviating Climactic Symptoms in Middle Women, *Theology and Praxis*, No. 59, pp.599-618, 2018.
DOI: <http://dx.doi.org/10.14387/jksph.2018.59.599>
- [6] H. Y. Kang, H. G. Im, Y. R. Chae, Effect of Life Oriented Forest Healing Program In Urban Forest on Body Composition, Psychological State and Quality of Life Adults over 40 Years of Age, *Journal of Korean Biological Nursing Science*, Vol. 24, No. 1, pp.36-45, 2022.
DOI: <https://doi.org/10.7586/jkbns.2022.24.1.36>
- [7] Y. H. Kim, A Study on Utilization of Naturopathy by Patients and Healthy Persons, *Journal of Naturopathy*, Vol.1, No.1, pp.1-6, 2012.
- [8] S. J. Shin, S. J. Cho, Effects of the elderly's perception of art psychotherapy program on psychological well being and successful aging, *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation society*, Vol. 22, No. 9, pp.200-206, 2021.
DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2021.22.9.200>
- [9] Y. M. Choi, *An Influence of Leisure Activity Satisfaction of Elderly that Uses Social Welfare Facility on Psychological Well-being: Centering on the mediating effect of interpersonal relationship and moderating effect of ego resilience*, Ph.D dissertation, General Graduate School, Sungkyul University, 2018.
- [10] C. D. Ryff, C. L. M. Keyes, The Sturcture of Psychological Well-Being Revisited, *Journal of Personality*

- and Social Psychology, Vol. 69, No. 4, pp.719-727, 1995.
DOI: <https://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- [11] S. J. Shin, *The Effect of Middle-aged Women's Participation in the Marin Healing Program on Emotional Regulation and Psychological Well-being and the Mediating Effect of Interpersonal Relationships*, Ph.D dissertation, Dongbang Culture University, 2021.
- [12] B. I. Choi, et al, Factors Associated with Types of Exercise Participation Motivation among Older Adults, *Journal of the Korean Gerontological Society*, Vol. 42, No. 3, pp.713-729, 2022.
DOI: <https://doi.org/10.31888/JKGS.2022.42.3.713>
- [13] E. M. Noh, *The Effect of Oral Health of the Elderly on their Social Efficacy and Personal Relations*, Ph.D dissertation, Graduate School of Daegu Haany University, 2010.
- [14] W. J. Lee, G. P. Cho, Mediated effect of self-esteem and interpersonal relationships on the relationship between satisfaction and psychological wellbeing of college students, *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol. 22, No. 12, pp.649-662, 2022.
DOI: <https://doi.org/10.22251/ilcci.2022.22.12.649>
-

최 영 준(Young-Joon Choi)

[정회원]



- 1990년 3월 : 서울대학교 대학원 농업교육학과 (교육학석사)
- 2008년 8월 : 송실대학교 대학원 평생교육학과 (교육학박사)
- 2010년 3월 ~ 2019년 2월 : 단국대학교 교양교육대학 교수
- 2019년 3월 ~ 현재 : 단국대학교 교육대학원 교수

<관심분야>

평생교육, 교육관련 법 및 제도, 직업교육