

OD1) 실내정원이 주는 심리적·생리적 효과 검증

김승주·강민지·정이봄·이현지·이주영

한경대학교 조경학과

1. 서론

정원은 휴식과 치유의 장소이자 환경의 개선뿐만 아니라 건강증진에 긍정적인 기능을 줄 수 있는 필수적인 시설이다. 하지만 인구의 도시집중으로 토지의 활용이 대부분 주거공간으로 활용되고 있으며 이에 따라 자연스럽게 녹지공간이 감소되며 대기오염이 심화됨에 따라 녹지의 필요성을 다시 느끼게 되고 활동공간이 많고 평소 많은 시간을 보내는 실내에 자연적으로 식물이 들어오면서 실내정원에 대한 관심이 높아지고 있다. 현대의 실내정원은 단순히 식물만을 도입하던 원예의 차원에서 벗어나 식물을 통해 정서적 치유, 심리적인 긴장감 완화와 안정감 등의 효과를 바라고 있다. 따라서 본 연구에서는 실내정원이 주는 심리적, 생리적 편익을 측정하고 분석하여 실내정원이 주는 효과에 대해 검증하고자 한다.

2. 자료 및 방법

연구방법으로 벽면에 식물로 장식하여 실내정원을 만들고, 그렇지 않은 벽과 동일한 시간을 바라보게 하여 심리 및 생리 변화를 비교하였다. 식물은 높이 60 cm를 넘지 않는 화분을 35개 배치하여 실내정원과 유사하게 보이도록 하였다. 실험대상자는 건강한 20대 남성 21명을 대상으로 진행하였다. 그 중 생리측정을 고려하여 BMI지수가 높은 3명의 데이터를 제외하여 18명의 HRV와 심리데이터를 분석하였다. 심리데이터에는 의미분별법(SD)과, 한국형기분상태측정도구(Korea Version of Profile of Mood States-Brief: K-POMS-B), 상태-특성 불안 척도(State-Trait Anxiety Inventory: STAI-X-1)의 3가지 심리조사를 실시하였다. 또한 피험자들을 A/B형 성격유형으로 분류하여 심리·생리데이터를 비교·분석하였다.

3. 결과 및 고찰

실험 결과, 심리측정에서는 모두 실내정원을 바라볼 때 긍정적인 효과가 나타나는 유의한 결과가 도출되었다. 실내정원이 심리적으로 불안한 감정을 안정시켜주고 활기를 더해주는 긍정적인 영향을 주며 기분상태를 개선시켜 준다는 것을 확인할 수 있다. 생리측정결과 벽을 바라볼 때보다 실내정원을 바라볼 때, 안정된 상태에서 활성화되는 부교감신경활동이 활성화되었고, 스트레스 상태에서 활성화되는 교감신경활동이 억제된 것으로 나타났다. 이를 통해 실내정원이 사람들에게 생리적으로 안정을 시켜주는 것으로 분석되었다. A/B형 유형별로 비교·분석한 결과 스트레스 상황에 취약하고 쉽게 화를 잘 내고 화를 삭이지 못하게 되면 교감신경을 자극하여 혈압을 높게 유지시켜 심장병에 걸릴 확률이 높아지는 A형 성격유형의 사람들에게 유의한 결과가 나타났다. 이는 A형 성격유형의 사람들에게 심리적·생리적인 안정감을 주어 스트레스 관리에 도움이 된다는 결과를 의미한다.

4. 참고문헌

- Lee, K. A., 2010, A Study on the fatigue and health state according to the type A/B personality of hospital nurses, Kwandong University, Korea.
- Sohn, Y. J., Yang, Y. R., Kwon, H. Y., Lee, Y. K., Lee, J. H., Lee, E. M., Zhefeng Xu., Chung, M. H., Cho, S. I., 2001, The association between type A behavior pattern and hypertension among adults in a rural area, KJPH, 38, 72-83.