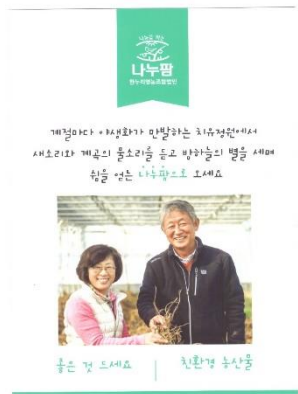
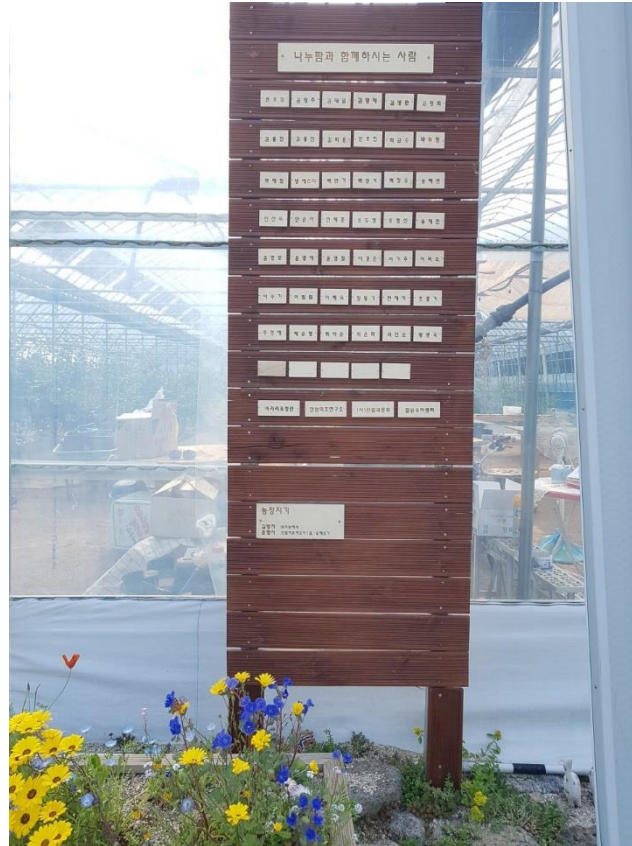


철원, 치유와 나눔 치유농장 나누팜



나누팜과 함께 하는 사람



농장 소개

철원군 치유농장 1호 : 2020년 3월 선정

자연경관 : 앞 금연저수지 뒤 금학산

조경수와 야생화 그리고 계곡, 대표꽃 구절초

대표 윤 영식: 5년전 부터 치유농장 준비를 해오면서 숲해설가,
산림치유 지도사 1급, 치유농업사2급, 도시농업관리사

대표 김 명자 : 복지원예사, 현재 사회복지사 준비

네이버 블로그: 치유농장나누팜

인스타 : HANBOK114



농장지기 자격증

- # 숲해설가(2019-1-12405, 산림청장 2019. 12)
- # 산림치유지도사 1급(제 1850호, 산림청장 2021. 03)
- # 치유농업사 2급(제2022-2074호, 농진청장 2022.03)
- # 도시농업관리사(신청중, 농수산식품부 장관 2022.04 예정)
- # 복지원예사 2급(21-2-4439, 한국원예치료복지협회 2021. 03)

치유자원 현황

치유타발, 원예하우스, 목공장 , 데크, 물, 조경수, 야생화, 약초원

자연경관 내에서 산책, 명상, 휴식, 프로그램활동 등을 통한 다양한 치유활동

농장 스케치 1 (농장입구및 전경)



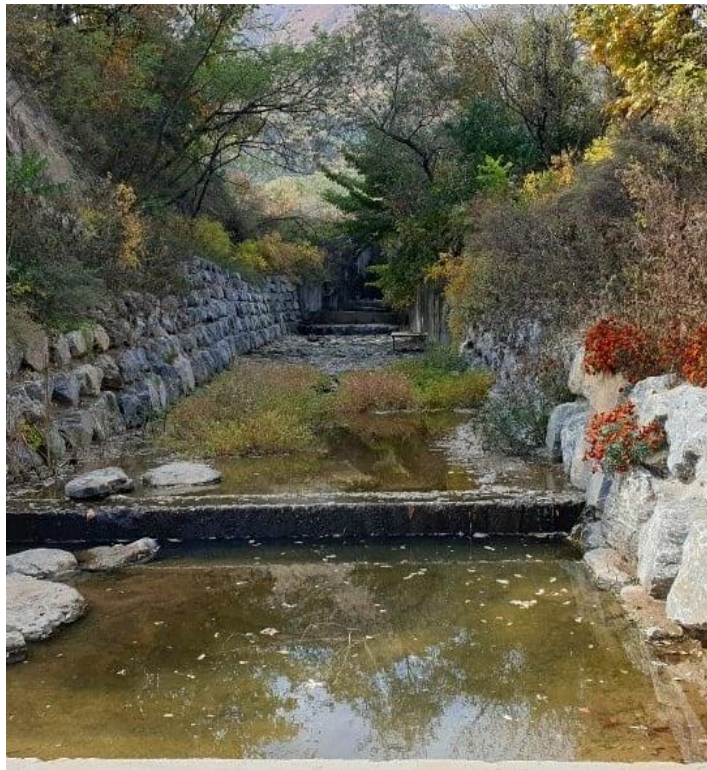
| 농장 스케치 2(원예교육장)



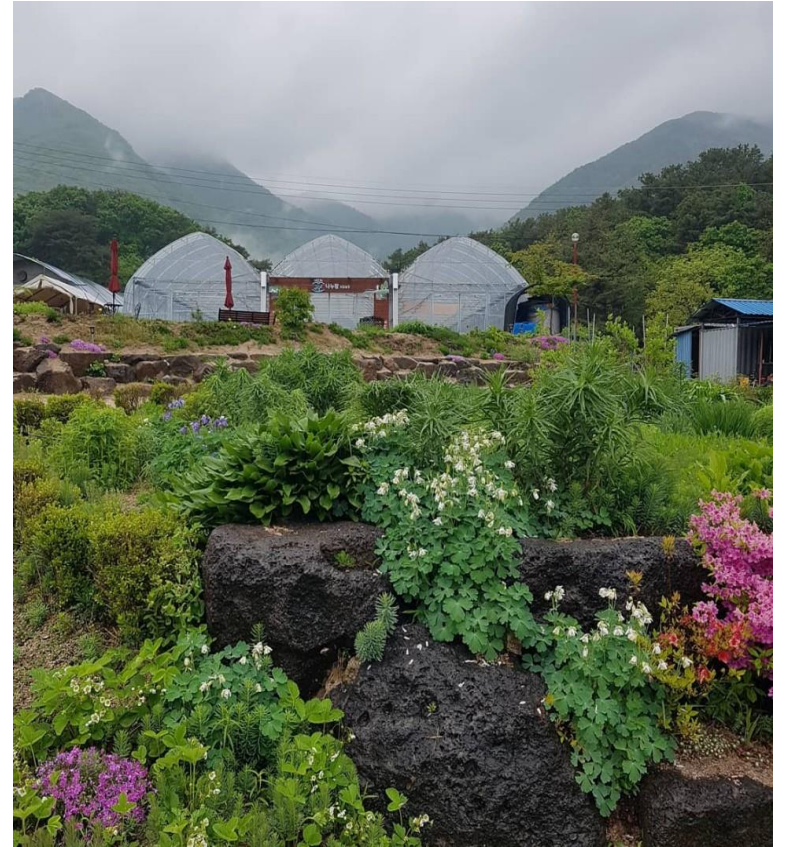
농장 스케치 3(휴게공간)



농장 스케치 4(계곡, 데크, 텃밭)



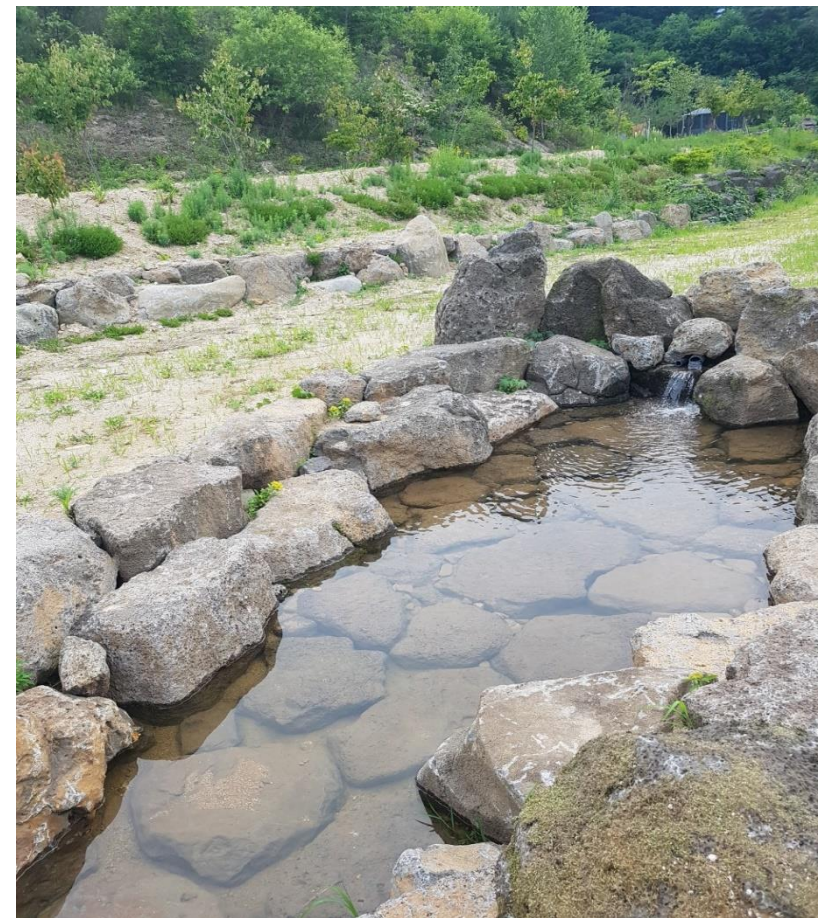
농장 스케치5(야생화정원)



농장스케치6(약초원)



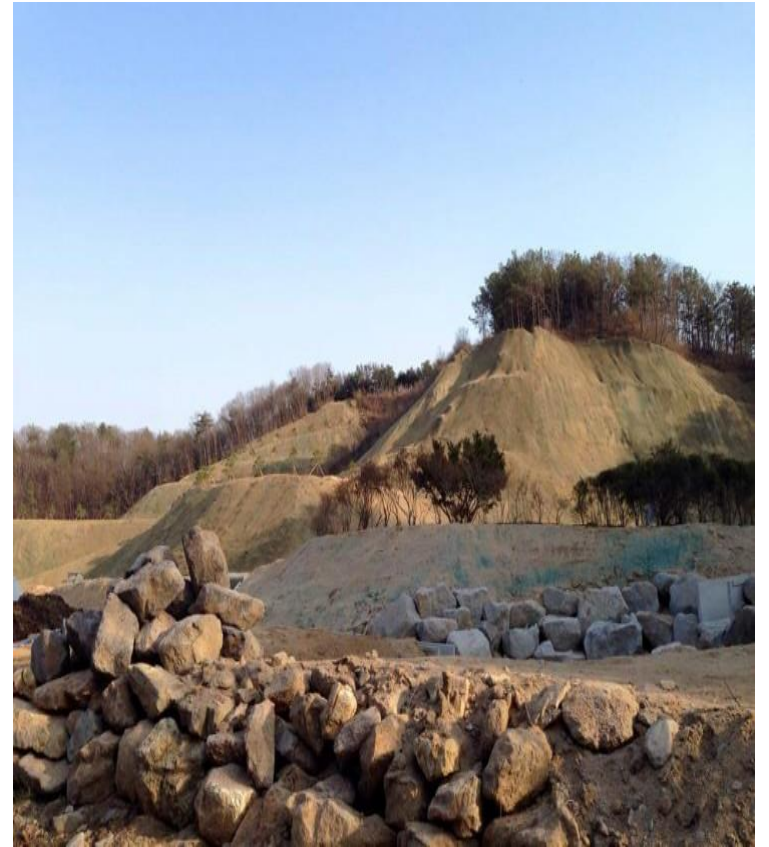
농장스케치7(수수공간, 연못)



농장스케치8(실내맨발걷기, 텃밭틀)



| 한누리 2014년 봄-9년전 농장 모습



치유타발 사전 준비

1. 치유타발 틀 만들기(3월부터 매주토요일 4주 작업)
2. 치유타발 틀 배치
3. 부엽토와 퇴비 넣고 섞어 주기
4. 배양토 넣기



치유타발 활동 1 — 팀별 5명 3개 팀



치유타발 활동2



치유농업활동, 치매예방에 효과적인 것으로 밝혀져

(농진청 보도자료 2021.5.12)

- 경도인지장애 노인, 인지기능 19.4% 높고 우울감 정상범위로 회복

농진청과 보거보지부와 협업 - 치유농업 활동이 치매 이전 단계인, 경도인지장애 노인의 객관적, 주관적 인지기능 향상과 우울감 개선등에 긍정적 효과

객관적 인지기능	19.4%	+
기억력	18.5%	+
장소지남력	35.7%	+
주관적 기억감퇴	40.3%	-
일상생활 기억문제	59.4%	-
우울	68.3%	-

진흥청 보도자료

	농촌진흥청 보건의료본부	보 도 자 료	
2021년 5월 13일(초간)부터 보도될 수 있도록 협조 부탁드립니다. * 인터넷, 방송, 통신은 5월 12일 11시부터 보도 가능			
배포일시	2021. 5. 12. (총 25쪽)	담당부서	농촌진흥청 도시농업과 보건의료본부 치매정책과
담당과장	김광진 과장 (063-238-6900) 김지연 과장 (044-202-3530)	담당자	정순진 연구관 (063-238-6921) 이석준 사무관 (044-202-3532)

치유농업활동, 치매 예방에 효과적인 것으로 밝혀져 -경도인지장애 노인 인지기능 19.4% 높고 우울감 정상범위로 회복-

□ 농촌진흥청(청장 허태웅)은 보건의료본부와 협업으로 실시한 치유농업 활동이 치매 이전 단계인 '경도인지장애!!' 노인의 객관적·주관적 인지 기능 향상과 우울감 개선 등에 긍정적 효과가 있음을 확인했다고 밝혔다.



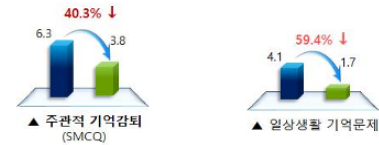
- 경도인지장애란 일반적인 치매로 진단하기에는 충분하지 않지만, 객관적인 인지기능 저하가 분명하게 나타나는 상태를 의미한다. 2018년 기준 우리나라 65세 이상 노인 5명 중 1명인 약 167만 명이 경도인지장애 환자로 추정된다.
- 전국 256곳 치매안심센터에서 경도인지장애 노인을 대상으로 다양한 프로그램을 운영 중이나, 센터의 활동은 대부분 실내에서 이뤄지고 있어 코로나19 전과 상황에서 운영에 제약을 받는 실정이다.

1) 경도인지장애 진단기준에 따르면 객관적으로 측정되는 인지기능의 저하는 존재하지만, 일상생활 활동을 하는 데 큰 문제는 없음(국가정신건강서비스포털 의학정보)
2) 중앙치매센터(2020, 「2019 대한민국 치매현황」).

○ 주관적 인지기능 향상

주관적 기억감퇴 평가(Subjective Memory Complain Questionnaire : SMCQ⁸⁾)

- 프로그램에 참여한 어르신들은 일상생활에서 경험하는 기억장애를 주관적으로 측정한 항목에서 사전 4.11에서 사후 1.67로 사전에 비해 사후 59.4% 유의하게 감소하였으며, 전반적으로 프로그램에 참여한 어르신들 주관적 기억 감퇴 수준이 사전 6.33에서 사후 3.78로 사전에 비해 사후 40.3% 유의하게 감소하였음



○ 심라-정서 영역: 우울 감소

단축형 노인 우울 척도(Korean version of the short form of Geriatric Depression Scale : SGDS-K)

- 프로그램에 참여한 어르신들은 대부분 경도의 우울감을 가지고 있었으며 점수가 높을수록 우울 수준이 높음을 의미하는 우울지표(0~5점 미만 정상, 5~10점 미만 경도우울, 10점 이상 중도우울)는 사전 7.00에서 사후 2.22로 68.3% 감소하며 정상범위에 진입하였음



8) 기억장애에 관한 전반적인 주관적 평가(3문항)와 일상생활에서 경험하는 기억장애를 주관적 측진(11문항)으로 총 14 문항으로 구성되고, 최하 0점에서 최고 14점 분포로, 총점이 높을수록 주관적 기억 감퇴 수준이 높은 것을 의미함

텃밭정원 활용 중심 인지중재 방법

1. 인지자극- 감각자극, 회상, 현실지남력
2. 인지훈련 – 기억력, 주의력, 수행기능,
시.공간력
3. 인지재활- 텃밭정원 생활화

치유타발 효과

1. 매회 프로그램 전 텃밭에 먼저 들어서 텃밭관리 - 풀뽑기, 물주기, 수확, 나눔
2. 어르신들의 높은 만족감과 자신감 및 왕성한 활동을 보여줌
3. 향후 텃밭을 더 늘릴 계획



치유농장 프로그램 운영사례

- ❖ 경증인지장애 노인 인지기능 향상(2021)
 - 철원군보건소 치매안심센터
- ❖ 식물과 함께하는 건강한 갯년기(2020) - 철원군 농업기술센터

I. 철원군보건소 치매안심센터 (2021)

- 목 적:

- 경증인지장애 노인들을 대상으로 원예활동, 텃밭 가꾸기 등 농장농업자원을 활용한 다양한 프로그램 활동을 통하여 일상생활에 활력소를 불어 넣어 주고, 새로운 경험을 통해 참가자의 건강회복, 유치, 증진 등 삶의 질 향상을 도모

- 대 상: 경증인지장애 75세 이상 어르신 15명

- 운 영: 상반기 프로그램 11회기(주 1회)

- 기간: 2021.4.7-6

- 기대효과:

- 일상생활에 활력을 주고 인지장애의 진행을 지연한다.
- 다양한 도구와 재료를 통해 감각을 자극하고 손의 근력을 증대하며 신체적 운동을 돕는다.
- 집중력을 키우고 인지기능을 유지한다.
- 결과물을 가꾸고 돌보는 과정을 통해 삶의 즐거움을 느낀다.

치유농업 프로그램 전체 계획서 작성

프로그램명	자연과 더불어		
실행 기간		실행 회기	11회기
실행 시간	2시간	실행 장소	한누리농장
참가자	경증인지장애 75세 이상 어르신 15명		
목적	- 경증인지장애 노인들을 대상으로 원예활동, 텃밭 가꾸기등 농장농업자원을 활용한 다양한 프로그램 활동을 통하여 일상생활에 활력소를 불어 넣어 주고, 새로운 경험을 통해 참가자의 건강회복, 유지, 증진 등 삶의 질 향상을 도모		
기대효과	- 일상생활에 활력을 주고 인지장애의 진행을 지연한다. - 다양한 도구와 재료를 통해 감각을 자극하고 손의 근력을 증대하며 신체적 운동을 돕는다. - 집중력을 키우고 인지기능을 유지한다. - 결과물을 가꾸고 돌보는 과정을 통해 삶의 즐거움을 느낀다.		
전체 활동 계획			
회기	날짜	단위활동	세부목표
1		보리새싹 키우기	
2		튤립과 돌단풍으로 봄정원 만들기	
3		쑥차만들기	

전체 활동계획			
회 기	날짜	단위활동	세부목표
4		텃밭정원 모종심기	
5		작은지구 테라리움	
6		노지딸기청 만들기	
7		소망액자 꾸미기	
8		현무암 다육이 심기	
9		야생화 꽃다발 만들기	
10		블루베리 수화과 식물도감	
11		텃밭 팜파티	

치유농업 프로그램 단위활동 계획서 작성

활동명	텃밭정원 모종심기		
회기	4	실시 장소	한누리농장 텃밭정원
참가자	경증인지장애 75세 이상 어르신 15명	프로그램 운영자	윤영식/김명자
목적	인지자극, 훈련, 재활을 통해 지남력, 기억력, 주의력, 수행기능을 향상		
구체적인 목표	1. 텃밭정원을 디자인할 수 있다. 2. 꽃, 허브, 채소를 식재할 수 있다.		
준비물	모종/씨앗(한련화, 봉선화, 로즈마리, 캐모마일, 라벤더, 애플민트, 스피아민트, 바질), 작물이름표, 줄자, 돌, 활동지, 텃밭일기, 볼펜, 네임펜, 모종삽, 물뿌리개, 삽 물티슈 등		
단위활동 계획			
단계	활동 내용	시간	치료적 개입
도입	•인사나누기 •지난 활동 되새기기 •오늘활동의 목적 및 의미 소개하기	•20분	
전개	• 모종, 씨앗 소개하기 • 작물배치표를 통해 식재간격, 위치확인, 식물이름외우기 •준비물로 정원꾸미기, 이름표 꽃기	•70분	활동의 난이도, 다양성 대상자의 인지기능 및 작업수행능력 고려
정리	•텃밭 정리하기 •다음주 계획 및 준비물 공지	•10분 내외	
기타			

치매안심센터 프로그램 계획

1. 보리 새싹 키우기: 손쉽게 키울 수 있는 보리새싹의 자라는 과정을 보고 무기력해진 마음 회복 효과 자기소개 친밀감 형성
2. 튤립과 돌단풍으로 봄정원 만들기 : 지남력, 기억력, 집중력
3. 농장에서 캔 쑥으로 쑥차 만들기: 쑥개떡 기억회상, 강인한 생명력 적용
4. 바비큐 텃밭 모종심기: 공동텃밭 이름표 생명의 소중함 신체활동 증진 식물 성장과정 삶의 만족도
5. 작은 지구 테라리움: 나도 향기롭고 아름답고 소중한 사람

치매안심센터 프로그램 계획

6. 노지 딸기 수확 및 딸기청 만들기: 자아존중감
7. 소망액자 꾸미기: 정서적 안정, 자신감 회복
8. 철원현무암에 다육심기: 다육식물의 생명력을 나의 삶에 적용, 나눔을 통해 사회성 향상
9. 향기로운 야생화 꽃다발 만들기: 야생화를 직접 보면서 향상 시각 후각을 통해 두뇌 활성화
10. 블루베리 따기와 식물도감 만들기: 손근력을 키우고 수확의 즐거움
11. 건강한 바비큐 텃밭: 직접 키운 채소로 즐거운 바베큐파티 소외감 고립감 감소

1. 보리새싹 키우기와 솔방울 리스



2. 툇립과 돌단풍으로 나의 봄정원 만들기



| 3. 농장에서 캔 쑥으로 쑥차 만들기



4. 텃밭정원 모종심기



5. 작은 지구 테라리움 만들기



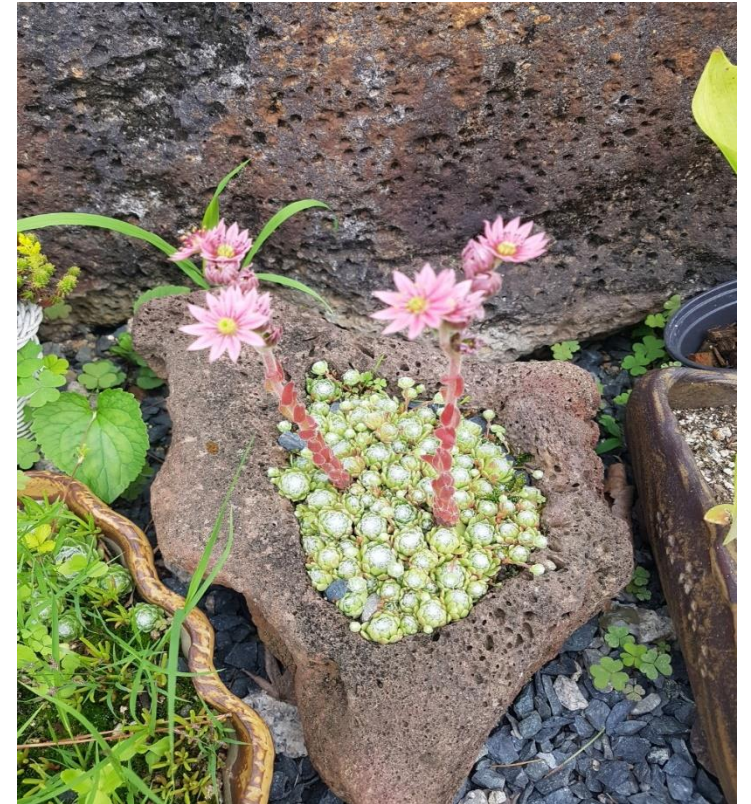
| 6. 노지딸기 수확 및 딸기청 만들기



7. 소망액자 꾸미기



8. 철원 현무암 다육 심기 (거미줄바위솔)



9. 야생화 꽃다발 만들기



10. 블루베리 따기와 식물도감 만들기

코로나 백신접종 일정으로 프로그램이 연기되어 블루베리 수확체험은 다음 11회기에 통합하기로 함

11. 건강한 텃밭 팜파티

마지막 회기에는 그동안 정성껏 블루베리 수확과 그동안 가꾸신 텃밭채소를 수확하여 바비큐 대신 수육과 함께 미니텃밭 팜파티를 가졌으며, 건강하게 참석해 주신르신께 감사의 마음으로 영양떡을 준비, 선물로 드렸습니다.

I. 철원군 농업기술센터(2020)

- 목 적 :

- 원예 치유 프로그램을 통해 일상생활에 지친 갱년기 여성들의 몸과 마음을 회복시켜 건강 증진과 삶의 질 향상을 도모

- 기 간: 2020년 10-11월

- 운 영: 8회기 (코로나19로 10회 중 2회기는 진행 취소)

- 대 상: 철원군 거주 갱년기 여성 15명

- 기대효과: 갱년기의 심리적 변화를 극복하고 흔히 나타나는 증상인 우울감 감소 및 자신감회복

건강한 갱년기 프로그램

1. 잔디인형 만들기
2. MBTI 성격검사
3. 국화꽃 심기
4. 구절초 꽃차 만들기
5. 새싹보리 심기
6. 새싹보리를 이용한 샌드위치 만들기
7. 스칸디아모스로 자화상 만들기
8. 공기정화식물 개운죽 심기
9. 나에게 주는 상장
10. 버킷리스트 만들기

원예치유 프로그램 사전·사후 평가

- 자아존중감 측정 도구 (M. ROSENBERG 1969)
- 스트레스 반응척도 (STRESS RESPONSE INVENTORY, 2006)
- 자아존중감 향상에 도움
- 스트레스 반응에 대한 수치 감소
- 삶의 만족도 높이는 유의미한 결과
- 10회기 이상 프로그램의 경우 유의성을 검증하고자 함

갱년기 여성을 위한 원예치유 프로그램 결과보고서

생애주기에서 중년기는 인생의 전환점으로 간주되는 중요한 시기이다. 이 시기의 중년여성들은 누구나 경험하는 갱년기라는 신체적 변화를 겪게 되고, 여성호르몬 분비 변화로 인해 자율신경의 균형이 깨지면서 극심한 심리적 변화도 느끼게 된다. 불안하고 우울한 감정이 밀려오기도 하고, 신경질적으로 변하기도 하며 건망증과 자신감을 상실하거나 자존감이 저하되기도 한다.

이번 원예치유 프로그램은 갱년기 여성들이 건강하게 갱년기를 보낼 수 있도록 다양한 원예 활동을 실시하였고, 자아존중감 회복 및 스트레스 완화의 효과성을 검증하려고 설문조사도 함께 진행하였다.

○ 프로그램 참여 대상 및 실시 기간

본 프로그램은 철원군 소재 한누리농장에서 철원군 거주 갱년기여성 15명을 대상으로 2020년 10월 17일에서 11월 7일까지 매주 토요일(2회기 진행) 총 8회기로 진행하였으며, 원예프로그램 실험군 단일집단 사전·사후 측정설계로 설문을 실시하였다.

※ 계획안 프로그램 회기는 10회였으나, 코로나19 대응단계 격상으로 인해 축소되어 진행됨)

○ 설문지 측정도구 및 분석방법

본 프로그램에서 사용된 자아존중감 측정도구는 M. Rosenberg(1969)가 개발한 자아존중감 측정도구로 자신을 어떻게 바라보느냐에 대한 자신의 생각을 나타내는 점사이다. 이 도구는 총 10문항 중 5문항의 긍정적인 문항과 5문항의 부정적인 문항으로 구성되어 있으며 각 문항에 1점을 주는 형식으로 점수가 높을수록 자아존중감 수준이 높음을 의미한다.

스트레스 정도를 파악하기 위해 사용한 측정도구는 스트레스 반응척도 SRI(Stress Response Index, SRI 최승미, 강태영, 우종민, 2006)였다. 신체화 9문항, 우울 8문항, 분노 5문항의 총 22개 문항(단축형)으로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 스트레스 정도가 심한 것을 의미한다.

○ 원예치료프로그램

본 프로그램은 다양한 원예활동을 통해 자존감 및 긍정적 사고의 향상, 감사하는 마음, 타인에 대한 배려, 원활한 의사소통 등의 개념들을 이해할 수 있도록 고려하여 목표를 설정함으로써, 대상자들의 자아존중감을 향상하는데 도움을 주고 갱년기를 겪으면서 경험하게 되는 스트레스를 줄여 갱년기 여성들의 건강한 삶을 살아가는데 긍정적인 영향력을 미칠 수 있도록 설계하였다.

○ 설문 결과 및 고찰

◇ 원예치료 전·후 자아존중감과 스트레스 반응척도의 변화

항목	원예치료 실시 전 (평균±표준편차)	원예치료 실시 후 (평균±표준편차)	유의확률
자아존중감	25.44±3.81	27.44±4.97	0.005**
스트레스 반응척도	18.25±12.19	14.62±12.67	0.008**

**Significant at $P<0.01$, respectively by Wilcoxon signed-ranks test.

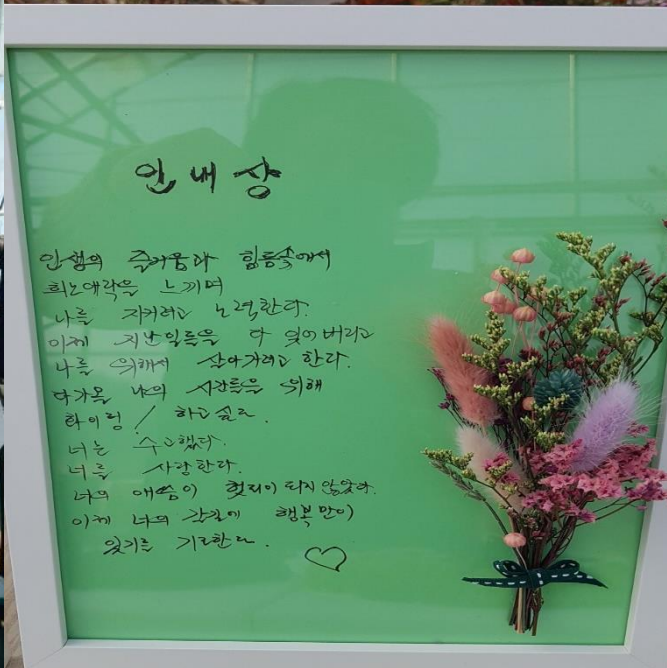
위의 표에서 보는 바와 같이, 갱년기 여성들을 대상으로 실시한 원예치료프로그램이 자아존중감을 향상 하는데 도움이 되었으며, 스트레스 반응에 대한 수치를 감소시켜 심리적 변화와 삶의 만족도를 높이는데 유의미한 결과를 가져왔다.(2항목 공히 $P<0.01$ 이므로 99% 신뢰수준)

본 설문 결과는 15명의 철원군 지역 갱년기여성을 대상으로 이루어진 프로그램으로서 상대적으로 표본의 크기가 작고 비교 대상의 대조군이 없었다는 제한점을 지니고 있으며, 짧은 기간 동안 프로그램이 진행되고 축소화되어 진행되었으므로 결과를 일반화하는 데에는 한계가 있다고 보인다.

갯년기 활동 사진 1



갱년기 활동 사진 2



III. “돼지바위 찾기 숲 속 여행”

(산림치유 프로그램)

대상: 일반인

목적: 스트레스 완화 및 체력증진

참가인원: 20명

준비물: 지팡이, 루페, 블루투스 앰프

돼지바위 숲 속 여행

1. 프로그램 목표

숲 속 풀과 나무를 관찰하고,
색깔, 향기를 느끼며,
자연의 소리를 들어 보면서
삶의 스트레스를 줄이고 새로운 에너지를 충전
하고자한다

돼지바위 찾기 숲속 여행

2. 프로그램 내용

1. 숲 속 산책길에서 초화, 수목을 관찰 구별해 본다.
2. 숲 속 소리- 새소리, 바람소리 등 자연의 소리를 듣는다.
3. 숲 속 산책을 하면서 자신을 돌아 본다.
4. 나누어 준 지팡이로 지팡이체조를 한다.
5. 철원평야를 가로질러 북한지역의 김일성고지, 낙타고지를 찾아본다
6. 산 정상의 돼지바위(필승바위)를 관찰해 본다.

IV. 기타

1. 희망지역아동센터

—15명, 잔디인형 만들기외 4회차

2. 내대 장수마을

—어르신 10명, 나는 누구인가?(자화상)외 3회차

3. 농촌지도자

—성인 10명, 4회차

4. 다문화 가정

— 성인 4, 1회차

5. 철원농인협회

— 성인 8명, 텃밭정원외 7회차

앞으로 계획

- 대상자 다양화
- 대상자에 맞춤형 프로그램 개발
- 약초를 이용한 프로그램 개발
- 연못 정원을 이용한 수(水)치유
- 소동물을 이용한 동물매개치유 프로그램 개발



나누팜

감사합니다.



치유농장 나누팜(한누리영농조합법인)