

12 칼럼

웰빙을 위한 공간

조지영

교수 · 주거환경학



지난 여름 해외 전공연수차 미국 캘리포니아 주립대학 치코캠퍼스를 다녀왔다. 코로나 시기에 진행하지 못했던 전공연수를 가게 되어 학생들도 기뻐했고 많은 기대를 가졌다.

캘리포니아 주립대는 강한 햇살 속에서도 선선한 바람, 높고 파란 하늘, 우거진 나무와 잔디로 인해 마치 캠퍼스가 공원에 있는 듯 아름다웠다. 특히 인상 깊었던 것은 'The Well'이라는 공간이었다. The Well은 대학생 정신건강 증진과 웰빙을 위한 곳이다. 낮잠 공간, 스스로 맥박이나 혈압, 몸무게 등을 확인할 수 있는 셀프 케어 룸, 기도실, 명상실, 마사지 룸, 수유실, 피uzzi나 게임 등을 할 수 있는 공간, 물소리를 들으며 휴식할 수 있는 공간, 다중 감각을 자극하는 룸 등이 있었다.

또한 면접 등 중요한 일이 있을 때 옷을 대여할 수 있는 공간, 시험 기간에는 강아지나 고양이를 데려와 교류하며 즐거움을 얻고, 스트레스를 벗어나게 해주는 공간도 존재했다. 창문이 없는 공간이지만 물소리, 석재나 나무 등 자연소재 사용, 식물 배치 등으로 답답한 느낌은 없었다. 오픈 후 이용자 수가 증가했고 일부 학부모는 학교가 학생을 케어해준다는 느낌을 받아 안심할 수 있다고 한다. 잘 조성된 공간이 가지는 힘이 매우 크다는 점을 느낄 수 있었다.

미국에는 'The WELL Building Standard'라는 제도가 있다. 이는 건축환경이 거주자 건강에 어떤 영향을 미치는지 모니터링한다. 그동안 건물 에너지 절약 등 건물 위주의 기준이 있었던 반면, 본 제도는 물리·사회적 환경이 건강, 웰빙 향상 및 성과에 미치는 영향에 중점을 둔다.

The WELL Building Standard는 공기, 물, 영양, 빛, 운동, 열, 소리, 재료, 마음, 커뮤니티라는 10개 개념으로 구성돼 있다. 인간의 심리적, 생리적 측면에서 건강한 건물을 지향하고 있어 인간중심 설계(human-centered design) 접근과도 일맥상통한다.

The WELL Building Standard



자연의 원리를 이용한 치유의 공간과 환경을 조성하는 노력이 필요하다.

(사진=조지영 교수)

“

잘 조성된 공간이 가지는
힘은 매우 크다. 우리 마음과
공동체를 건강하게 하는
공간과 환경을 조성하는 데
노력이 필요해 보인다.

”

는 주로 사무실 건물에 많이 적용되지만 주거나 다른 공공건물에도 적용될 수 있다. 특히 커뮤니티 항목은 이용자 간의 사회적 교류를 증진하고, 마음 항목은 정신적 건강을 지원하고, 운동 항목은 신체적 건강 증진 공간을 조성하는 것과 관련 있는데, 이는 WHO가 정의한 웰빙 상태와 밀접한 관련이 있다.

2005년 미국 건축가협회에서는 건축가, 실내 디자이너, 의사, 간호사 등이 모여 치유환경 특징을 논의해 4가지 특징으로 구성된 치유환경을 제안했다. 이 4가지는 지금도 치유 공간 설계의 기본 개념으로 활용되고 있다.

첫째, 환경적으로 스트레스를 주는 요인을 제거해야 한다. 물리적 환경 자체에서 스트레스 감소를 이끌고 그 원인이 되는 요소를 제거해야 함을 의미한다. 둘째, 긍정적인 방해물을 제공해야 한다. 자연, 아름다운 그림, 조각, 수족관 등의 긍정적인 방해물로 관심을 전환 시켜 통증, 스트레스, 불안 등을 경감시

키는 전략이다. 시각 이외에도 정원을 가꾸는 것, 정원을 거니는 것 등의 움직임과 물소리, 새소리 등의 청각적, 후각적, 촉각적 요소도 포함된다. 셋째는 사회적 교류를 지원하는 공간을 제공하는 것이다. 타인과 교류할 수 있는 거실, 식당, 카페, 도서관, 커뮤니티 등의 제공이다. 마지막은 스스로 통제할 수 있다는 느낌을 제공하는 것이다. 접근이 가능한 정원, 스스로 조절 가능한 온도, 창문 개폐, 차양막을 두는 것 등이 포함된다. 이러한 특징의 환경에서 사람들은 빠른 회복과 치유를 진행할 수 있다.

윈스턴 처칠은 “우리는 환경을 만들고 환경은 우리를 만든다”고 했다. 그 정신에 기초해 설립된 신경건축학회에서는 인간이 환경으로부터 받는 영향을 뇌파, 시선추적 등 생리적 방법과 설문, 인터뷰 등 심리를 이해하려는 방법으로 파악하고자 한다. 연구 결과는 무엇보다 자연이 가져오는 효과가 가장 눈에 띈다.

여기에는 창을 통해 자연 전망을 확보하고 실내에 화분을 두는 것, 혹은 자연이 가지고 있는 특성을 디자인에 적용한 bio-inspired design, biomimicry design, 자연의 소재를 적용하는 것 등이 있다. 캘리포니아 주립대의 The Well이나 인증제도인 The WELL Building Standard, 그리고 치유환경에서 모두 강조하는 것은 자연이 가진 치유의 힘이다.

자연의 원리를 이용한 바이오필릭 디자인은 과도한 주의 집중 상태로부터의 회복, 스트레스 감소, 긍정적인 기분 증가, 우울감 감소 등 여러 장점을 가지고 있다. 치유 공간은 편안함을 넘어 스트레스를 회복하고, 나아가 긍정적 기분과 태도와 동기를 유발해 창의적 활동이 가능한 상황까지 이끌어 줘야 한다. 앞으로 다양한 연령을 위한 웰빙 공간, 창의력을 발휘할 수 있는 공간, 그리고 우리 마음과 공동체를 건강하게 하는 공간과 환경을 조성하는 노력이 필요해 보인다.