



반려식물 마음돌봄, 홀몸노인 외로움 낮추고 생활만족도 높였다

- 농촌진흥청·전북지방우정청, 전북 지역 홀몸노인 대상 반려식물 마음돌봄 사업 추진
- 교감 프로그램 참여자… 외로움 24.5% 줄고 생활만족도 28.9% 높아져
- 반려식물 보급과 정기 방문 연계한 정서 지원 서비스 확산할 것

반려식물과 함께한 마음돌봄 활동이 홀몸노인(독거노인)의 정서 안정과 생활 만족도 향상에 도움이 된 것으로 나타났다. 농촌진흥청(청장 이승돈) 국립원예특작과학원은 10월 2일 노인의 날을 맞아 전북지방우정청과 함께 추진한 ‘반려식물 마음돌봄 프로그램’의 성과를 밝혔다.



<도시농업관리사가 홀몸노인 가정에서 반려식물 마음돌봄 프로그램을 진행 중>

이번 사업은 전북 지역 홀몸노인 300명을 대상으로 올해 6~9월 추진했다*. 국립원예특작과학원은 반려식물 보급과 효과 분석을 담당하고, 전북지방우정청은 식물 보급 사업 추진과 집배원의 정기 안부 살핌 서비스를 지원했다.

* 반려식물 마음돌봄 사업 대상: 전주(120명), 익산(60명), 정읍(50명), 장수(30명), 고창(40명)



특히, 반려식물을 전달한 뒤 일부 가정에는 도시농업관리사가 2주 간격으로 총 6회 방문해 식물 이름 짓기, 그림일기 쓰기, 물 주기 등 반려식물 교감 활동을 진행했다. 이를 통해 홀몸노인이 반려식물을 꾸준히 돌보면서 정서적 안정과 사회적 교류를 이어갈 수 있도록 했다.

사업 결과, 반려식물을 받은 뒤 도시농업관리사의 정기적인 방문과 반려

식물 교감 프로그램에 참여한 노인들은 식물만 전달받은 이들보다 외로움을 덜 느낀 것으로 나타났다. 외로움 점수는 프로그램 참여자 22.8점, 비참여자 30.2점으로, 참여 노인의 외로움 수준이 24.5% 낮게 나타났다.

삶과 일상생활에 대해 느끼는 만족도 평가 결과에서도 프로그램에 참여 노인의 생활만족도는 28.9% 더 높게 나타났다. 교감 프로그램 참여자의 만족도 점수는 평균 77.6점으로, 식물만 전달받은 노인의 60.2점보다 17.4점 높았다.

이번 연구는 반려식물 돌봄과 정기적인 방문을 결합한 프로그램이 홀몸 노인의 외로움을 줄이고, 정서 안정에 도움을 줄 수 있음을 확인한 점에서 의미가 있다.

농촌진흥청은 반려식물 보급 확산이 홀몸노인의 정서 지원은 물론 화분 식물 산업 활성화에도 도움이 될 것으로 기대하고 있다. 앞으로 기업의 사회 공헌 활동(ESG)과 지역 복지서비스를 연계한 정서 지원 서비스를 확대해 나갈 계획이다.

농촌진흥청 국립원예특작과학원 도시농업과 김광진 과장은 “반려식물을 매개로 한 지속적인 돌봄과 만남이 홀로 사는 어르신들의 일상에 긍정적인 변화를 가져왔다.”라며 “앞으로 반려식물을 활용한 정서 지원 서비스를 현장에 확산할 수 있도록 관계 기관과 협력을 강화하겠다.”라고 말했다.

붙임 1. 반려식물 마음돌봄 프로그램 추진 결과

붙임 2. 도시농업관리사 방문형 반려식물 교감 프로그램

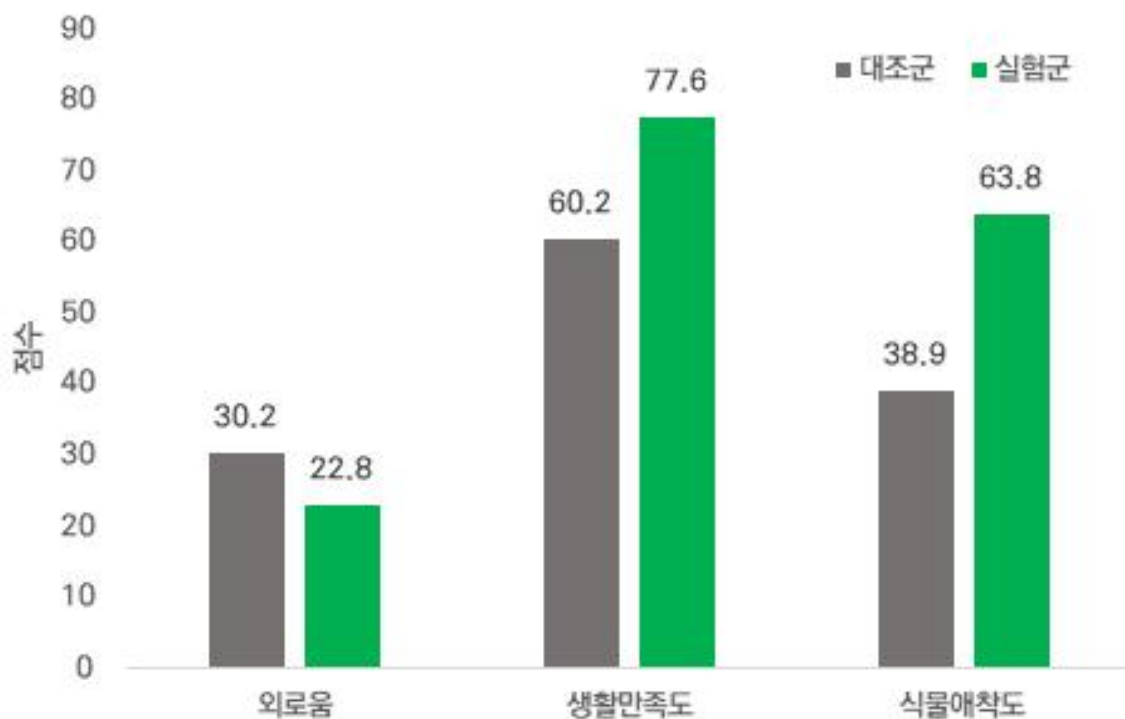
담당 부서	국립원예특작과학원 도시농업과	책임자	과 장	김광진 (063-238-6900)
		담당자	연구사	이형석 (063-238-6914)
	농촌진흥청에서 연구·개발한 농업의 모든 것 농사로 			

□ 조사개요

- (대상자) 사전·사후 설문에 모두 참여한 대상자 총 58명(대조군 31명, 실험군 27명)
 - (대조군) 반려식물만 전달 (실험군) 반려식물 전달 후 도시농업관리사가 정기 방문하여 교감 프로그램 진행
- (조사항목) 외로움, 노인생활만족도, 식물 애착도

□ 지표별 추진 결과

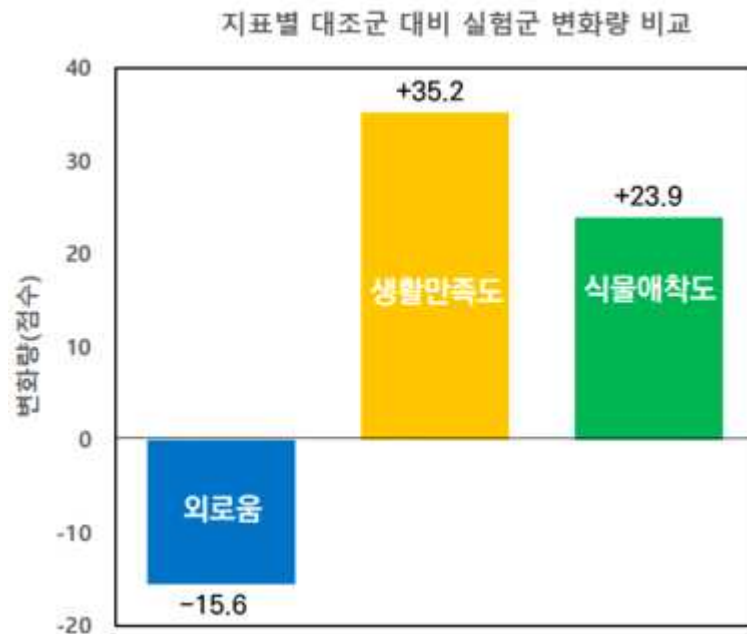
- (외로움) 대조군 30.2점, 실험군 22.8점으로 24.5% 감소
- (생활만족도) 대조군 60.2점, 실험군 77.6점으로 28.9% 증가
- (식물애착도) 대조군 38.9점, 실험군 63.8점으로 64% 증가



□ 대조군 대비 실험군 변화량 종합 결과

- (외로움) 사전 대비 사후 변화량은 대조군 +0.29점, 실험군 -15.30점으로, 실험군에서 15.59점 감소($p<0.001$)
- (생활만족도) 대조군 -1.10점, 실험군 +34.15점으로, 실험군에서 35.24점 증가($p<0.001$)
- (식물애착도) 대조군 -10.19점, 실험군 +13.70점으로, 실험군에서 23.90점 증가($p<0.001$)

조사항목	대조군 (n=31)			실험군 (n=27)			대조군 대비 실험군 변화량
	사전	사후	변화량	사전	사후	변화량	
외로움	29.87	30.16	+ 0.29	38.07	22.78	-15.30	▼ 15.6
생활만족도	61.32	60.23	-1.10	43.41	77.56	+34.15	▲ 35.2
식물애착도	49.10	38.90	-10.19	50.11	63.81	+13.70	▲ 23.9



<지표별 대조군 대비 실험군 변화량 비교>

□ 프로그램 개요

- 목적: 독거노인용 도시농업관리사 방문형 반려식물 교감 프로그램 개발
- 기간과 대상: 2026. 6. ~ 2026. 9.(6회기), 보급사업 대상자 27명
* 대상자 300명 중 외로움 정도가 높은 이 선발

□ 프로그램 내용

- (관리활동) 반려식물의 상태를 관찰하고 물주기, 잎·가지 정리, 영양 관리 등 올바른 식물 관리방법 학습
- (관계활동) 반려식물에 이름을 지어주고 대화하거나 그림·글·작품으로 표현하며 식물과의 정서적 교감과 애착 형성

회기	주제	주요 활동 요약
1회기	반려식물과의 첫 만남	- 오감으로 반려식물 관찰하기 - 이름 짓기, 이름표 만들어주기 - 물꽂이하기
2회기	너의 이름을 불러줄게	- 반려식물 생육상태 관찰하기 - 반려식물과 대화하기 - 관찰 일기 기록하기
3회기	알록달록 예쁜 옷을 입혀줄게	- 반려식물 관찰, 그림 그리기 - 반려식물 화분 꾸미기 - 활동소감 나누기
4회기	예쁘게 다듬어주고 건강하게 가꾸어줄게	- 반려식물 건강 점검하기 - 반려식물 영양 관리 방법 익히기 - 시든 잎가지 정리하기
5회기	너와 함께한 모든 날이 좋았다	- 반려식물 추억 랩액자 만들기 - 기념사진 촬영 및 친구와 공유하기
6회기	너와 함께해서 행복했어 이 기쁨을 함께 나누자	- 물꽂이 식물 성장 관찰하기 - 와인잔 수경정원 만들가꾸미기 - 작품 포장, 친구와 나누기

□ 프로그램 현장사진



1회기_반려식물 관찰하기(후각)



2회기_반려식물과 대화하기



3회기_화분 꾸미기



4회기_반려식물 잎·영양 관리방법 익히기



5회기_랩액자 만들기



6회기_와인잔 수경정원 만들기