



숲속의도시 도시속의숲

회색도시 **녹색**을 입다

숨 막히고 답답한 회색 콘크리트 도시에
녹색 숲이 돌아오고 있습니다.
시민의 생활권 근처에 만들어진 도시숲은 무더운 여름,
열을 흡수해 기온을 내려주고 소음을 감소시키며
대기를 정화하는 역할을 합니다.

식막한 도시의 스카이라인에서 잠시 눈을 떴주세요.
딱딱한 일상에서 벗어나 쾌적하고 시원한
녹색 공간으로 찾아가세요.

도시숲은 여러분 곁에 있습니다.

인간과 자연을 이어주는 도시숲,
산림청이 도시숲을 넓혀하고 있습니다.



녹색사업단

089-8381119 089837108
2014 vol.01

산림청·녹색사업단

E E C O H E A L I N G

에코힐링

magazine 2014

vol.01

HEALING & FEELING

꽃길, 눈감고
걸어보셨나요?

LET'S GO

한리수목원을 방문한
젊은 할머니들

Report

세계가 인정하는 산림치유의 효과

International report

사무실 화분속의 비밀

DOCTOR NOTE

암, 산림욕으로 드레싱하다



CONTENTS

EVERYDAY ECO HEALING

04
창간 축하메시지
산림은 국민의 건강자산입니다

06
REPORT
세계가 인정하는 산림치유의 효과
국립산림과학원 이정희 박사

10
INTERNATIONAL REPORT
사무실 화분 속 비밀
충북대학교 산림치유학과

14
DOCTOR NOTE
암, 산림욕으로 드레싱하다
서울내과 장석원 원장

18
PROFESSIONAL OPINION
면역력 키우고 싶다면 숲으로 가라
충남대학교 산림환경자원학과 박범진 교수

22
HEALING CAMP
사람, 숲의 품에서 환히 웃다
장성 치유의 숲, 박현수 산림치유지도사

26
HAPPY HEALING
브라보! 마이 라이프
산림치유 수기 공모전 응모작

28
CHEER UP
우리는 숲에서 배운다
생애주기별 산림치유프로그램 - 산림교육



SPECIALDAY ECO HEALING

32
LET'S GO
친구와 함께 걷는 숲길, 참 좋지 아니한가!
한라수목원을 방문한 할머니들

36
HEALING & FEELING
꽃 길, 눈감고 걸어보셨나요?

38
TALK TO THEME
FOREST IS STUDIO
생것 그대로 대한민국의 산을 찍다
사진작가 조명환

42
PLAY TO THEME
FOREST IS STUDIO

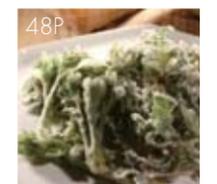
46
FOREST+FASHION
자연이 준 최고의 선물 '면'

48
FOREST+FOOD
약보다 뛰어난 봄나물의 효능

50
FOREST+INTERIOR
맛있는 벽에 초록을 걸다

52
GUIDE

54
WOOD POSTBOX



FOREST ... ECO HEALING SPACE

숲은 이 세상 최고의 힐링 공간입니다

ECO HEALING MAGAZINE

2014년 창간호 통권 제1호

발행인 허경태 발행처 녹색사업단 [302-831]대전광역시 둔산북로 121 아너스빌 209호 담당 김환진, 백현진
편집디자인 아이엠커뮤니케이션즈 [135-821] 서울시 강남구 학동로 47길 13-8 (Tel. 02-3443-6992) 에디터 김은정 아트디렉터 박애랑 디자이너 김정현
일러스트레이터 토구리 사진 아이엠스튜디오(Tel.02-3443-6993) 인쇄 한국에이피(Tel.031-902-5944)

<ECO HEALING>은 산림청·녹색사업단의 녹색자금(복권기금)으로 제작됩니다. <ECO HEALING>에 게재된 내용은 녹색사업단의 공식입장과 다를 수 있습니다.
<ECO HEALING>에 게재된 글과 사진은 사전 동의, 허락 없이 무단 도용할 수 없습니다.

FOREST ...
ECO HEALING SPACE

산.림.은 국민의 건강. 자산.입니다

**숲으로
건강하고
행복하게
살기**



치유가 필요한 시대입니다. 물질은 풍족해졌으나 정신적인 갈증은 커만 갑니다. 과학 기술과 의학은 발달했으나 몸과 마음의 병은 더 많아지고 있습니다. 컴퓨터와 스마트폰과 같은 첨단 장비는 발달했으나 우리의 삶은 더 여유롭지 못하고 각박하게 살아갑니다. 무언가 분명히 잘못되었습니다.

최근 개발되어 시판되는 여러 약들의 효능을 살펴보면 이 세상에 질병의 고통을 안고 살아갈 사람이 없어야 합니다. 그러나 대부분의 약들은 대증요법의 일환으로 쓰입니다. 우리 현대인이 가지고 있는 삶에서의 문제 원인을 해결하지 않고는 결코 건강하고 행복한 삶을 살아갈 수 없습니다. 바로 그 해답이 숲을 비롯한 자연이라고 생각합니다.

진화론적으로 살펴보면 우리 인류는 오랫동안 숲에서 삶을 영위해 왔었습니다. 숲을 떠나 오늘과 같은 집단 생활을 한 것은 불과 5천년 정도일 것이라는 것이 인류학자들의 견해입니다. 아직 우리 유전 설계는 숲 생활에 맞추어져 있다는 것이지요. 이런 주장이 바로 '사바나 이론'이며 'biophilia이론'인 것입니다.



자연과 숲이 좋다고는 하지만 사실 이를 어떻게 활용하여 육체적/정신적인 건강을 증진시킬지 막연합니다. 바로 이 잡지는 이런 길잡이가 되기 위해 만들어졌습니다. 숲에서 치유를 경험한 사람들의 이야기, 산림치유 관련 전문가들의 제안, 그리고 최근의 연구 결과 정보의 제공을 통해 숲과 자연을 효과적으로 활용하여 건강하고 행복한 삶을 살고자 하는 사람들의 길잡이가 되고자 하는 것입니다.

우리 숲은 지난 반세기 동안 국민 모두가 협심해서 잘 심고 가꾼 덕에 OECD 국가 평균을 넘는 울창함을 지니게 되었습니다. 이젠 이런 숲을 가지고 국민들의 건강과 행복에 기여하는 자원으로 거듭나야 합니다. 산림청에서는 <생애주기별 산림복지 체계>를 마련하여 국민 모두가 어떤 생의 단계에서든지 숲을 활용해 건강하고 행복한 삶을 살아갈 수 있는 기반을 제공하기 위하여 <치유의 숲>과 같은 인프라와 다양한 건강 프로그램을 제공하고자 합니다. 이러한 산림청의 정책들이 국민 개개인에게는 행복한 삶을 살아갈 수 있게 하고 우리 사회와 국가는 생산성이 높은 사회로 발전할 수 있기를 기대합니다. 또한 궁극적으로 의료재정적자로 인한 사회비용을 감소시키는 효과를 거둘 수 있을 것이라고 봅니다.

<EcoHealing> 창간호 발행을 축하드리며, 창간되기까지 힘써주신 녹색사업단과 여러 관계자 여러분들께 감사드립니다. 저도 애독자가 되어 이 잡지가 성장하는 것을 지켜보고 격려하겠습니다.

산림청장

신 원 섭

시 권 장



FOREST HEALING

세계가 인정하는 산림치유의 효과

WRITER
국립산림과학원 이정희 박사

산림치유는 무엇인가? 산림치유, 효과는 있는 것인가?

일반인들의 머릿속에는 그냥 막연한 생각과 추측뿐이다. 이제 더 이상 미루어 짐작하는 것으로는 만족할 수 없다. 국립산림과학원 이정희 박사의 전문적인 의견을 들어보도록 하자.

우리나라 국민은 '자연 속에서 심신이 건강해지고 있다'고 느껴

우리나라는 최근 20여 년 동안 생활수준의 향상과 보건의료기술의 발전에 의해 국민 평균 수명이 연장됐지만, 반면에 지속적인 출산율 감소로 인해 상대적 고령사회가 도래했다. GDP기준 국민 1인당 소득이 23,679달러로 세계 15위에 이르고, 주5일 근무제 및 격주 5일 등교제의 정착에 따라 국민들의 여가시간이 길어졌다는 보도가 끊이지 않는다.

하지만 실상은 달랐다. 문화체육관광부의 2013년 조사에 따르면, 2010년 대비 2012년 평균 여가 시간이 1.9시간 감소했음을 알 수 있다. 우리나라 국민의 평균 여가시간이 평일은 0.7시간, 휴일은 1.9시간 감소한 것으로 집계됐다. 제도가 정착되었음에도 국민들은 여가시간을 줄일 만큼 바쁜 일과를 보내고 있는 셈이다. 그렇다면 줄어든 짧은 여가 시간 동안 어떤 활동을 하면서 보내고 있을까? 여가시간을 활용해 34.7%는 생활체육에 참여하고 있었으며, 참여종목 1위는 걷기(30.6%), 2위는 등산·헬스(13.0%)로 나타났다. 또한 참가목적은 조사 연도와 무관하게 건강유지 및 증진(52.2%)으로 가장 높게 나타났다(문화체육관광부, 2013).

얼마 전 경제일간지에서 지난해 아웃도어 시장규모가 6조 9000억원으로 집계됐으며(삼성패션연구소), 올해는 그보다 16% 증가한 8조원으로 예상한다는 기사를 본 적이 있다. 이처럼 국민들은 지속적으로 자연을 찾아 머무르고 활동하면서 자신의 몸과 마음이 건강해지고 스트레스가 해소된다고 느끼고 있다.

34.7%가 여가시간에 생활체육, 참여종목 1위는 걷기 2위는 등산·헬스

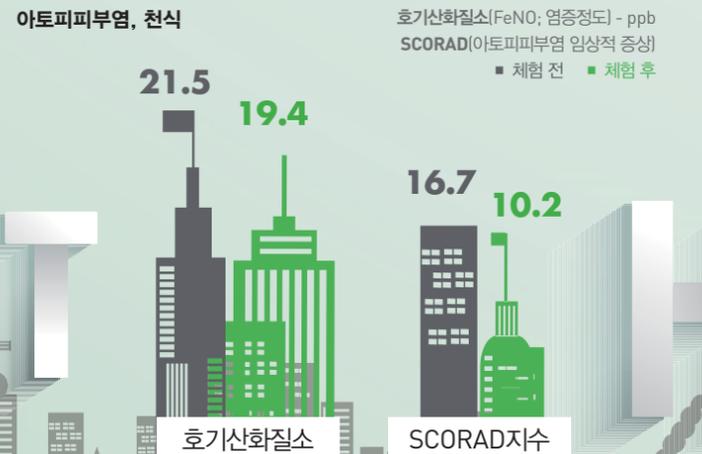
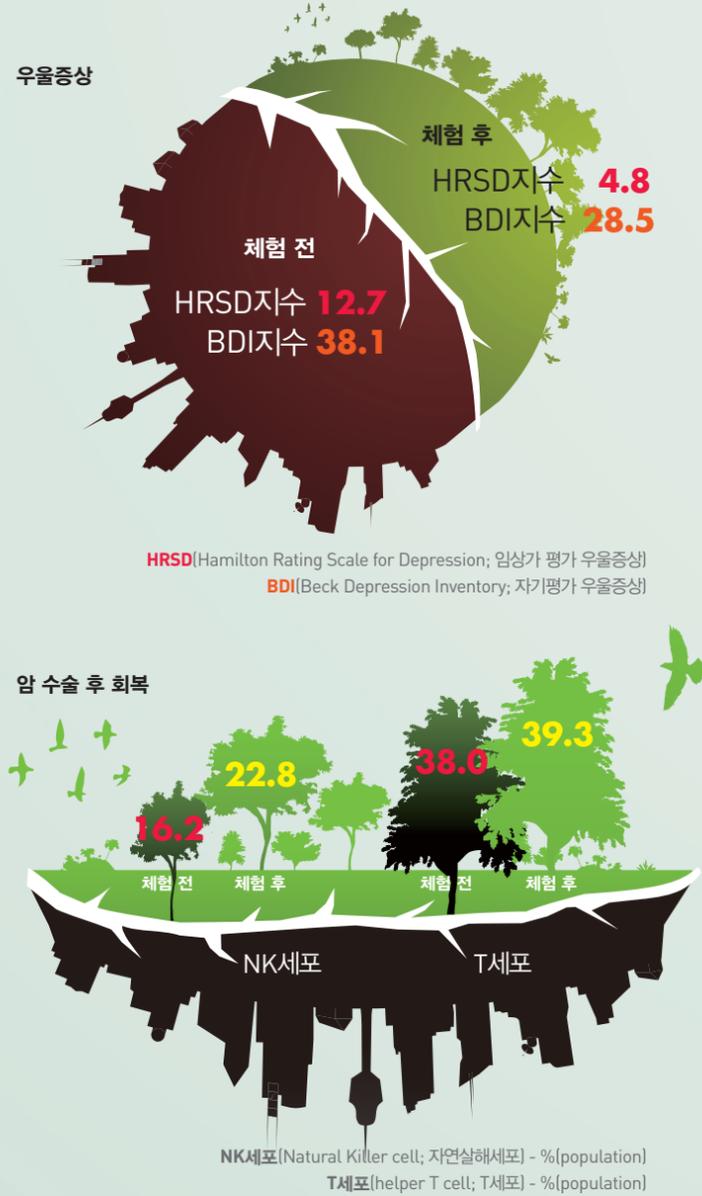
이는 그저 사람들의 느낌만은 아니다. E. Wilson(1984)은 '바이오피리아 (Biophilia)'라는 이론으로 사람 세포 속에 오랜 진화를 거치면서 내재되어 있는 자연애를 설명하고 있으며, Kaplan(1989)은 의도하지 않아도 집중할 수 있는 환경에서 사람은 정신적 에너지를 보충할 수 있으며, 가장 높은 회복력을 보이는 환경은 자연이라 주장했다. 국토의 63.7%가 산림인 우리나라의 경우 자연환경과의 교감을 위해 산을 찾는 건 그리 낯선 현상이 아닐 것이다. 생활수준이 향상되고 평균수명이 증가하면서 좀 더 건강하게 잘 살고 싶어하는 사람들의 욕구는 감소된 여가시간을 무색하게 만들고 있다. 이처럼 '사람 스스로 회복되는 능력을 산림이라는 자연 속에서 푸른 경관, 자연의 소리, 피톤치드와 음이온 등을 매개로 극대화 시키는 일련의 활동'을 '산림치유'라 정의하고, '법적으로 향기, 경관 등 자연의 다양한 요소를 활용하여 인체의 면역력을 높이고 건강을 증진시키는 활동'이라 명시했다. 또한 2009년 산림치유를 실행할 수 있도록 산림을 조성한 '치유의 숲'을 개장하고, 이를 명명했다.



과학적인 결과로 드러나고 있는 산림치유와 건강의 상관관계

그렇다면 '산림치유'로 인해 사람의 몸과 마음은 얼마나 회복되는 것일까? 산림을 30분 산책했을 때 사람의 심박변이도가 안정되고 긍정적인 감정이 증가되고 인지력 또한 향상됐다. 푸른 산림 경관을 바라보았을 때 안정 시 뇌에서 발생하는 알파(α)파가 도심 경관을 바라볼 때보다 5.4% 증가되고, 물과 산림이 함께 있는 경관에서는 8.4% 증가했다. 또한 산림지역에 근무하는 직장인의 경우 알레르기 비염, 아토피피부염 항원에 대한 감작율이 도심지역에 근무하는 직장인에 비해 낮게 나타나 **산림지역 직장인의 면역력이 도심지역 직장인보다 높음**을 알 수 있다. **유방암 수술 후 회복기 환자**를 대상으로 산림치유를 적용한 결과 **삶의 질이 높아지고, 면역력을 나타내는 세포(NK-cell)의 수는 증가한다**는 결과도 있다. 또한 **환경성질환**을 겪고 있는 **아토피피부염 환자**를 대상으로 산림치유를 경험시켰을 때 **SCORAD index(아토피의 심한 정도)가 33.9% 감소**됐다. **우울증 환자**의 경우에도 주 1회씩 4주에 걸쳐 산림치유를 했을 때 **우울 수준이 감소하고 삶의 질이 향상**되었으며, 그 효과는 1개월간 지속됐다. 뿐만 아니라, **지속적으로 산림을 경험하는 직장인**들의 **직무 만족도는 높고 직무 스트레스는 낮다**는 조사 결과도 있다.

우울 수준이 감소하고 삶의 질이 향상

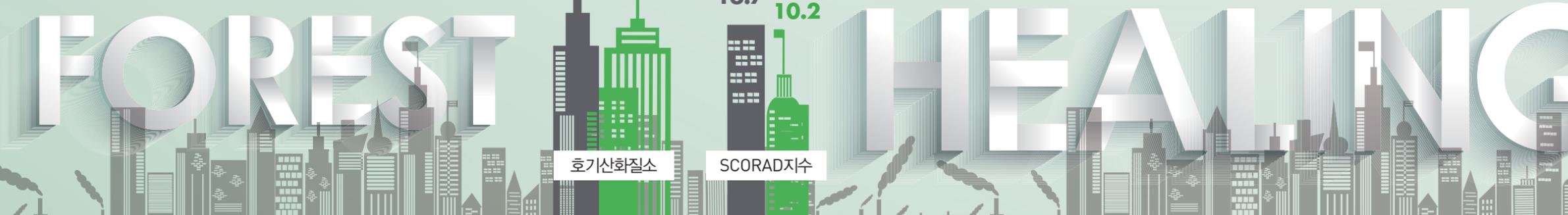
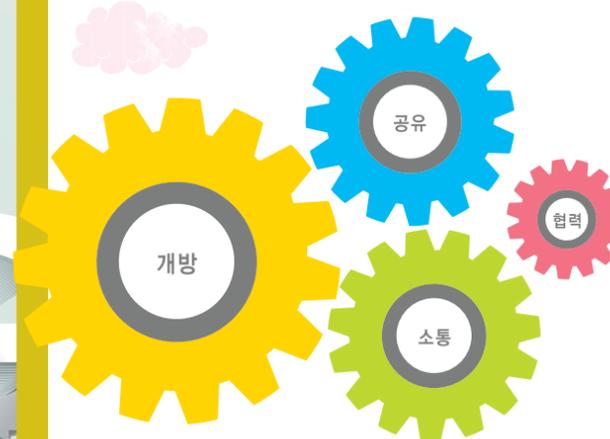


가까운 일본에서도 산림과 사람의 건강 관계를 밝히기 위한 노력을 끊임없이 하고 있다. 일본에서 **외상 후 스트레스장애(PTSD)**가 있는 사람들을 대상으로 산림치유를 한 결과, **행동이 긍정적으로 변화되고 발음이 명료**해지며 **적절한 자기행동 등 정신적 안정의 경향**을 나타내고 있다고 밝힌 바 있다. 그리고 **스트레스를 나타내는 호르몬(아드레날린, 노르아드레날린)과 흥분 관련 호르몬(도파민)은 감소**했다는 결과도 있다. 산림치유 효과는 아동과 청소년에게도 동일하게 나타나고 있다. **초등학교 3, 4학년**이 산림치유를 통해 **긍정적인 감정이 증가**하고 **자기효능감과 자아존중감이 향상**되기도 했으며, **부적응청소년**에게 산림치유는 **학교생활 적응도를 증가**시키는 효과를 보였다. 더 나아가 산림치유를 경험한 **문제청소년의 재범률이 감소**됐다. 산림치유는 우리나라와 일본에서만 나타나는 현상은 아니다. 산림치유를 바라보는 시각은 좀 다르지만 독일의 경우 1840년대 산림치유요법(Klimatherapie)을 시작으로 1865년 지형요법(Terrainkur), 1880년 자연건강조양법(Naturheilkunde) 등과 현재 산림보양, 휴양촌 형태로 이어지면서 산림을 포함한 자연과 사람의 건강 관계를 지속적으로 연구하고 있다. 또한 2004년부터 5년 동안 유럽과학기술협력체(Cooperation in the field of Scientific and Technical Research; COST)의 200 Action 중 E39 'Forest, Tree and Human Health and Well-being'에 관한 5개 분야 연구를 진행했다. 북미의 경우 산림에 따른 효과 연구는 대부분 심리학 또는 정신의학분야를 중심으로 진행되고 있다. 각 나라마다 산림과 사람 건강의 관계를 바라보는 시각은 조금씩 다르지만 **산림이라는 자연이 사람에게 주는 건강증진의 효과, 즉 회복 능력은 부인할 수 없는 사실인 것이다.**

행복한 대한민국을 여는 정부 3.0

[개방 · 공유 · 소통 · 협력]

국민의 기대와 희망을 모아 새로운 변화를 시작합니다. 국민 한 분 한 분을 위해 특별한 내일을 준비합니다. 개인의 행복이 커질수록 함께 강해지는 새로운 대한민국 그 희망의 새 시대를 정부3.0이 함께 열어가겠습니다.



사무실 화분 속 비밀

**사무공간에 화분 하나
놔두었는데...
업무효율이 12% 빨라지고,
피로도 21%나 낮아져**

WRITER
충북대학교 산림치유학과



업무효율

UP
12%
DOWN
21%

피로도

사무실은 집 다음으로 많은 시간을 머물며 생활하는 장소이다. 그것도 그냥 생활하는 것이 아니라 고도의 정신적 또는 육체적 집중이 요구되는 노동을 수행하면서 말이다.

미국의 캐플란(Kaplan)이란 환경 심리학자는 '주의집중이론 (Attention Restoration Theory)'이란 학설에서 '우리가 일상의 생활에서 이루어지는 활동은 집중된 의식이 요구되는 활동이고 이는 곧 정신적, 육체적 피로로 연결된다'라고 주장하였다. 하물며 오늘날 대부분의 사람들이 종사하는 사무 또는 지식노동은 두말할 필요 없이 높은 수준의 집중이 요구되고 이루어지는데 과도한 부하가 수반되는 직무이다. 가장 스트레스가 심하다는 펀드매니저나 외환 딜러의 경우 한 순간의 방심과 실수는 감당할 수 없는 손실로 이어진다. 한번 컴퓨터로 클릭하면 되돌릴 수도 없다. 그러니 근무하는 동안 긴장의 연속이다.

사무실에서 또는 직무를 수행하면서 쌓인 정신적 심리적 피로는 바로 풀어주지 않으면 더 큰 문제로 발전될 수 있다. 집중력과 인지능력이 떨어져 직무 효율이 낮아질 뿐만 아니라, 직무상의 실수가 생기기도 한다.

그러면 이렇게 생긴 피로를 어떻게 해소할 수 있을까?

환경심리학자들은 사무실의 환경이 직무 피로와 쌓인 피로를 해소시키는데 큰 역할을 한다고 주장한다. 사무실 환경 중의 하나인 화분과 식물은 근무자들의 직무 능력 향상과 피로 해소에 어떤 역할을 할까?

사무실에 꽃을 비롯한 다양한 식물을 키우는 일은 새로운 생각이 아니다. 기록에 의하면 BC 3세 기경 이집트인들도 실내에 식물을 키운 것을 폼베이의 유적에서 발견했다고 하니 그 역사가 이미 2천 년이 훨씬 넘는다.²⁾ 그러나 지금까지 대부분의 사무실과 같은 실내의 식물은 아름다움과 실내 공기 정화, 수분의 조절 등 미적 그리고 환경적 측면의 편익차원에서 생각되어 왔다. 물론 사무실의 환경과 아름다움, 예를 들면 소음, 빛의 밝기, 가구의 정도, 창 밖의 풍경 등이 근로자의 만족에 영향을 준다는 연구 결과도 있지만 **최근의 연구는 실내 식물의 존재가 직접적인 생산성과 연**

관이 있다고 보고되고 있다. 즉, 사무실의 실내 식물이 근무자의 심리적 안정과 정서에 긍정적인 영향을 주고 따라서 생산력의 향상에도 큰 역할을 한다는 것이다.

정말 사무실의 화분이나 식물이 직장인들의 정서, 인지력, 그리고 나아가 생산성 향상에 도움을 줄까?

몇 가지 실험적 연구 결과를 통하여 살펴보자.

먼저 미국 미시간 대학에서 수행한 실험 연구 결과를 보자.³⁾ 이들이 수행한 연구는 사무실 실내의 식물이 업무의 생산성, 업무 수행에 대한 인식도, 그리고 환경에 대한 심리태도에 영향을 주는가를 조사하는 것이 목적이었다. 이들 연구자들은 사무실의 실내 식물이 주는 영향을 조사하기 위해 식물이 전혀 없는 사무실, 식물이 조금 있는 사무실, 식물이 적당히 있는 사무실, 그리고 식물이 많이 존재하는 사무실, 이렇게 네 종류의 환경에서 근무하는 81명의 피실험자를 선정하여 숫자 및 단어의 배열을 맞추는 인지 및 생산성 능력 시험, 감정과 심리태도 수준을 측정하는 검사를 수행하였다. 연구자들의 예상대로 **식물이 존재하는 사무실의**

사무실의 실내 식물이 근무자의 심리적 안정과 정서에 긍정적인 영향을 주고 따라서 생산력의 향상에도 큰 역할을 한다.

피험자들이 식물이 없는 곳에서 근무하는 피험자들보다 업무 능력의 생산성 척도 점수, 정서 점수, 사무실 환경에 대한 인식 점수가 통계적으로 높게 나왔다.

그렇지만 사무실에 식물 수는 크게 영향을 주지 못했다고 연구는 밝히고 있다. 다시 말해 **식물 자체가 사무실에 있는 것이 중요하다**는 것이다. 최근에 노르웨이에서 수행된 연구도 이들의 연구 결과와 유사하다. 대학생 34명이 피험자로 참여한 실험에서 식물이 있는 실험실의 학생들이 인지능력 시험 점수가 식물이 없는 실험실에서의 학생들보다 더 높았다는 것이다.⁴⁾

그렇다면 어떤 식물이나 나무를 사무실에서 키우는 것이 좋을까?

식물이나 나무 자체가 다 좋은 자연이지만 그래도 식물이나 나무의 종류 또는 특성에 따라 나타내는 효과 차이가 있지 않을까? 이 의문에 대한 직접적인 답은 아니지만 다음의 실험 결과가 주는 제안을 참고하면 어떨까 한다.

넓은 잎을 가진 나무, 넓은 잎에 꽃이 핀 나무, 그리고 아무 나무도 없는 실험실에서 통증을 느끼는 정도와 인내 정도를 실험한 결과, 당연히 식물이 있는 환경에서 효과가 있었다. 나무 중에서도 꽃이

참고자료

- 1) Kaplan, S. 1995. The restorative benefits of nature: toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology* 15:162-182.
- 2) Manaker, G.H. 1996. Interior plantscapes: installation, maintenance, and management (3rd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentic-Hall
- 3) Larsen, L., Adams, J., Deal, B. Kweon, B.S. and Tyler, E. Plant in the workplace: the effect of plant density on productivity, attitudes, and perception. 1998. *Environment and Behavior* 30: 261-281.
- 4) Raanaas, R.K., Evensen, K.H., Rich, D., Sjoström, G., and Patil, G. in press. Benefits of indoor plants on attention capacity in an office setting. *Journal of Environmental Psychology*.
- 5) Park, S.H., Mattson, R.H., and Kim, E. 2004. Pain tolerance effects of ornamental plants in a simulated hospital room. *Acta Horticulturae* 639: 241-247.
- 6) Shibata, S., and Suzuki, N. 2002. Effects of the foliage plants on task performance and mood. *Journal of Environmental Psychology* 22: 265-272

있는 나무의 환경이 그냥 나무만 있는 환경에서보다 통증에 대한 인내와 통증을 느끼는 정도에서 더 효과적이었다고 한다.⁵⁾ 실내 식물을 고를 때 가능하면 꽃이 피는 나무가 효과적이라 얘기다.

사무실에서 나무의 위치도 매우 중요한 요인으로 작용한다.

일본의 심리학자 시바타 세이지와 스즈키 나오토는⁶⁾ 사무실 환경을 다양하게 설정해 놓고 사람들에게 창조적 활동을 하게 했다. 100cm 높이의 넓은 잎 나무를 145cm 앞과 옆에 놓고, 실험환경에서 카드 배열시험, 언어관련 인지시험 등 업무능력 시험과 정서시험의 점수를 비교하였다.

실험결과 직원들의 책상 앞에 화분을 놓아두는 것이 옆에 놓아두는 것보다 창의성이 훨씬 향상된다는 결론을 얻었다. 아마도 업무 중 눈을 들어 바로 나무를 바라볼 수 있는 위치가 적합한 장소란 말일 것이다.

앞에서 살펴본 연구 결과만 보더라도 사무실에 화분 역할이 근무자의 정서와 생산성 향상에 큰 도움이 된다는 사실을 알 수 있다.

이 조그만 식물 하나가 근무자들을 더 창의적으로 만들어 주고, 직무 스트레스를 줄여주고 생산성을 높여 준다는 것이다. 왜일까? 진화심리학자들은 건강한 나무와 식물이 인간을 안정되고 창의적이게 하는 이유를 유전 인자 속에 내재된 설계 때문이라고 설명한다.

먼 옛날 우리 조상들이 숲에서 생활했을 때 건강한 나무와 꽃이 있는 환경은 '먹을 거리가 많다'는 것으로 인식하고 안도와 즐거움을 느꼈을 것이다. 또 이런 감정이 결국 생산성과 창조성으로 이어졌다는 것이 진화심리학자들의 설명이다.

사무실에서 키우기 좋은 나무



ARECA PALM

아레카 야자 외관이 아름다울 뿐 아니라 수분의 증산 활동이 뛰어난 식물로 알려져 있어 사무실의 습도 조절에도 좋은 식물이다. 또한 유독화합물질을 제거하고 공기를 정화하는 효능이 뛰어나다.



BENJAMINA

벤자민 가정 또는 공공 사무실에서 흔히 볼 수 있는 나무이다. 생육이 왕성하고 비교적 키우기 쉬워 실내식물로 가장 많이 선호된다. 실내 공기의 정화와 오염물질, 특히 포름알데히드와 같은 화학물질의 제거에 특출하다.



RUBBER TREE

고무나무 비교적 열악한 환경, 즉 빛이 부족하거나 온도가 낮은 곳에서도 잘 자라는 나무이다. 실내의 미화와 장식에도 뛰어날뿐더러 공기정화 효과에도 효능이 있다.

사무실에서 나무나 식물을 키울 때



1

어느 식물이나 좋지만 가능하면 넓은 잎에 꽃피는 나무를 선택하라.

2

나무나 식물의 수가 많다고 좋은 것은 아니다.

3

책상에서 눈을 들어 바라볼 수 있는 장소에 놓는다.

암, 산림욕으로 드레싱하다

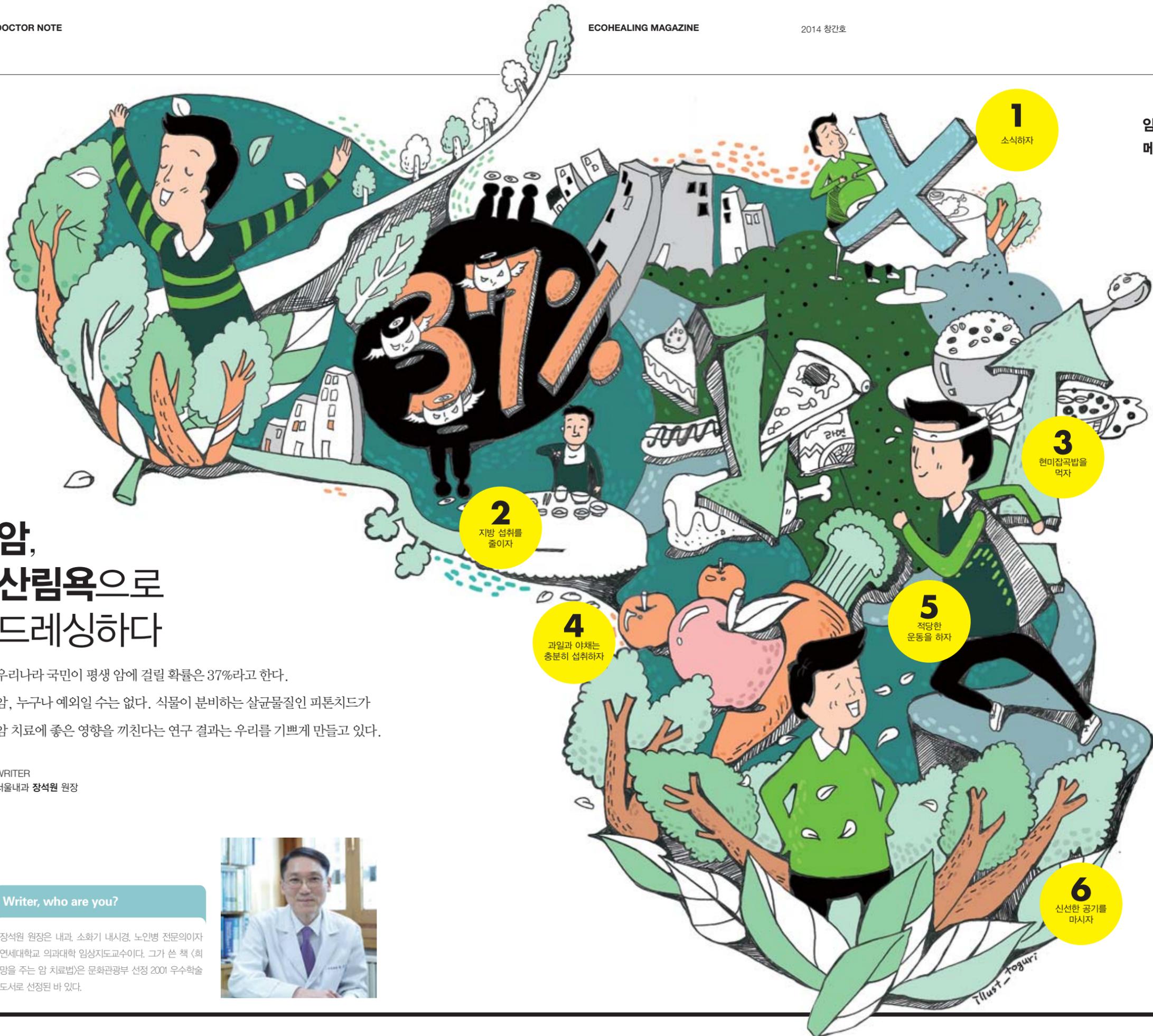
우리나라 국민이 평생 암에 걸릴 확률은 37%라고 한다.

암, 누구나 예외일 수는 없다. 식물이 분비하는 살균물질인 피톤치드가 암 치료에 좋은 영향을 끼친다는 연구 결과는 우리를 기쁘게 만들고 있다.

WRITER
서울내과 장석원 원장

Writer, who are you?

장석원 원장은 내과, 소화기 내시경, 노인병 전문의이자 연세대학교 의과대학 임상지도교수이다. 그가 쓴 책 <희망을 주는 암 치료법>은 문화관광부 선정 2001 우수학술도서로 선정된 바 있다.



암의 메커니즘

우리 몸은 60조 개의 세포로 구성돼 있다. 세포가 조직을 이루고, 조직은 장기를 만들고, 장기는 시스템을 형성하여 우리 몸을 만든다. 이들 모두가 상호 의존하며 자기 역할을 수행하면서 생명을 유지하고 있다.

우리 생명을 지키는 완벽한 시스템은 어떤 메커니즘에 의해 가능한 것일까? '세포자살'이라는 통제된 방법으로 가능하다. 단적으로 말하면 매일 죽는다. 그러면서 같은 시간에 새로 태어난다. 왜 세포는 날마다 태어나고 또 죽어야 할까? 세포가 태어나고 죽는 것은 우리 몸이 평형을 이루어 건강을 유지하기 위해서다. 예를 들어보자. 몸에 상처가 났을 때 감염만 되지 않으면 어느 정도 시간이 지나 새살이 올라오면서 낫게 된다. 바로 그것이다. 우리 몸에 상처가 났다면 상처 난 부위의 세포는 손상을 받게 된다. 이렇게 되면 우리 몸은 이 세포가 다시금 정상세포로 회복할 수 있을지, 없을지를 두고 고민하게 된다. 회복 불가능이라고 판단하게 되면 자살할 것을 명령한다. 그러면서 다른 한편에서는 새 세포를 만들어내 그 자리를 대신하게 한다. 상처 난 부위에 새살이 올라오는 것은 손상된 세포는 제거되고 새 세포가 그 자리를 대신했기 때문이다.

죽지 않는 세포는 암을 만든다. 손상을 입었거나 수명을 다해 더 이상 생리기능을 수행할 수 없는 늙은 세포들은 반드시 자살을 해야 한다. 늙고 병들고 손상된 세포가 죽지 않으면 우리 몸은 살 수가 없다. 그런데 예정된 죽음을 거부하는 세포가 있다면 우리 인체는 대혼란에 빠지게 된다. 정상적인 세포자살이 일어나지 않음으로 인해 대혼란에 빠진 상태가 암이라고 할 수 있다. 죽음을 거부하는 세포가 암세포다.

늙고 손상된 세포는 반드시 제때 자살해야 하고, 또 건강한 새 세포가 원활히 생성돼 그 자리를 대신 메워줘야 한다. 그래야만 젊게 살 수 있고, 또 병든 몸을 회복할 수 있다. 그렇게 되면 오늘 병든 내 몸도 내일은 얼마든지 건강해질 수 있다. 병든 세포가 새 세포로 교체됐기 때문이다. 그러려면 어떻게 해야 할까?

세포 생성과 자살이 순조롭게 일어나게 하는 것도 우리가 흔히 말하는 건강 법칙에서 크게 벗어나지 않는다. 즉 올바른 생활습관과 식생활에 달려 있다.

세포의 생성과 자살을 정상적으로 일어나게 하는 노하우 여섯 가지는 다음과 같다. ①소식하자, ②지방 섭취를 줄이자, ③현미잡곡밥을 먹자, ④과일과 야채는 충분히 섭취하자, ⑤적당한 운동을 하자 ⑥신선한 공기를 마시자.

산림욕의 신비한 효능

신선한 공기는 인간이 본래부터 가지고 있는 회복력을 높여준다. **오염된 공기는 사람을 병들게 한다.** 대기 오염이 심각한 도시에 사는 사람들에서 폐암환자가 증가하는 것이 **우연은 아니다.** 결국 현대인은 질병을 양산하는 이상 환경 속에 살고 있는 셈이다. 모든 병은 인간이 자연으로부터 멀어진 데서 시작된 것으로 생각된다. 따라서 회복을 위한 첫 걸음은 자연으로 돌아가 자연의 이치를 따르는 것이라는 생각이 드나 현실적으로 쉽지 않다.

그렇다면 어떤 방법이 좋을까? 숲 속을 거닐거나 산림욕을 권하고 싶다. 사람들은 울창한 숲 속에 들어가는 것만으로도 마음이 편안해지고 안정감을 느낀다.

산림욕이란 숲이 가진 여러 기능을 살려 이것을 질병 치료에 적극적으로 활용하는 요법인데, 숲 속에 들어가 나무의 향기와 신선한 공기를 마음껏 호흡함으로써 인체의 자연 치유력을 높이는 것이다. 지금은 **숲이 가진 약리작용이 밝혀지면서 숲은 치유와 건강을 위해 찾는 곳이라는 적극적인 의미로 바뀌게 되었다.** 그렇지만 약리작용이 밝혀지지 않았던 예로부터 선인들은 숲 속을 가장 좋은 요양지로 이용해왔다.

산림욕의 신비한 효능은 식물이 분비하는 살균물질인 피톤치드에 의한 것인데, 옛 선인들은 피톤치드는 몰랐어도 숲 속 생활이 심신의 건강에 도움을 준다는 것은 알았던 것 같다. 피톤치드는 수목들이 각종 병원균(포도상구균이나 연쇄상구균)과 해충으로부터 자신을 보호하기 위해 뿜어내는 방향성 물질이다. 나무 특유의 향기와 신선한 공기는 균을 억제하는 물질인 피톤치드에서 비롯된다. 숲 속에서 느끼는 상쾌함은 식물이 발산하는 피톤치드 때문이다.

피톤치드는 병원균을 죽이는 항생제처럼 강력한 것은 아니고 일종의 예방적 차원의 억균 물질이다. 피톤치드에 포함된 물질 중에 테르펜이라는 불포화 탄화수소가 있다. 이는 특 쓰는 듯한 향기성 성분인데, 신체에 흡수되면 혈액 순환을 촉진하고 마음을 안정시키며 살균작용도 한다. 바로 이 성분이 인체 내의 유해한 병원균을 죽이고 스트레스를 완화하여 몸과 마음을 편안한 상태로 만들어 준다.



숲 속의 공기에는 극히 작은 입자 형태로 떠다니는 마이너스 전기인 음이온이 많다. 땅이 양이온의 집합체라면 숲은 음이온의 집합체이다. 자연은 음양이 매우 질서있게 조화되어 있으나 인간이 만든 도시는 음양의 균형이 깨져 있다. 온통 양이온만 있다. 시멘트와 철근 콘크리트로 뒤덮인 도시는 양이온의 집합체이며 도시에는 숲이 없어 이를 중화시킬 수 없다. 도시인의 거주지인 아파트 안에는 온통 양이온뿐이고 음이온이 절대적으로 부족하다. 음이온은 심장의 자율신경을 진정시키고 긴장으로 인한 초조한 신경을 이완시켜주는 효과가 있다.

따라서 음이온이 많은 숲 속에 가면 마음이 차분해진다. 산림욕은 나무가 우거진 곳이면 어디든지 가능하나 침엽수림이 음이온을 더 많이 가지고 있으므로 소나무가 울창한 숲 속에 가면 더 많은 음이온을 숨 쉴 수 있다. **산림욕은 숲 속을 거닐며 맑은 공기를 심호흡하면 된다. 그럼으로써 피톤치드의 살균력을 호흡하고 테르펜의 다양한 약리작용을 얻으며, 음이온을 호흡함으로써 몸과 마음을 안정시키고 건강 회복을 촉진시킬 수 있다.**

산림욕은 맑은 날 오전 10시~12시 사이에 하는 게 효과가 크다. 숲이 차매를 예방하고 스트레스 관련 질환을 치유하는 효과가 있다고 한다. 또한 **암세포를 살해하는 면역세포인 자연살해세포를 암환자들에서 활성화시키는데 피톤치드가 결정적인 역할을 하는 것으로 알려져 있다.**

필자는 산림욕이 암을 비롯한 각종 질병을 당장 낮게 해준다고는 생각하지 않는다. 그러나 산림욕이 긴장을 풀어주고, 면역계로 하여금 자신의 소리에 귀 기울일 시간을 주어, 인체 내부 환경이 평형을 유지하고 생체항상성을 되찾을 수 있도록 해줌으로써 인체의 자연 치유력을 높이는 역할을 한다고 생각한다.

따라서 숲이 지닌 치유효능을 보다 적극적으로 활용하여 질병의 예방과 치유에 적극 활용하도록 하자.

면역력 키우고 싶다면 숲으로 가라

GO TO THE FOREST

WRITER
충남대학교 산림환경자원학과
박범진 교수

산림치유, 왜 주목받게 됐을까?

21세기가 시작되고 얼마 되지 않은 2007년, 우리나라에 (사)산림치유포럼이라는 단체가 생겼다. 새로운 단체의 탄생은 학문적으로 또는 사회적으로 새로운 분야가 시작되었다는 사실을 의미한다. 이렇게 새로운 한 세기와 때를 같이 하여 태어난 '산림치유'란 도대체 무엇일까? 그리고 왜 지금 산림치유가 주목받게 되었을까?

하늘 아래 새로운 것은 없다. 그렇듯 산림치유도 과거에는 없던 것이 하늘에서 갑자기 떨어져 내려온 것이 아니다. 과거부터 있었지만 주목 받지 못하던 것이 요즘에 와서야 다시 주목을 받는 것이라고 볼 수 있다.

정말 먹고 사는 것이 어렵던 시기에 우리는 쉼을 여가(餘暇)라고 불렀다. 이때의 쉼이란 여가라는 의미에서 알 수 있듯이 일

하고 남은(餘) 시간(暇)을 의미한다. 일하지 않으면 먹을 수 없던 시기에는 쉼의 중심에도 일이 있었고, 일하고 남은 시간인 여가시간이 쉼을 의미했던 것이다. 시간이 지나서 삶에서 일이 아닌 내가 주인공이 되고 나서는 쉼을 휴양이라고 부르기 시작했다. 휴양(休養)이란 나의 몸과 마음을 쉬게(休) 하여 보양(養)하는 것을 의미한다. 즉 일이 중심이 아니라 나의 삶이 중심이 되는 것을 말한다. 특히 휴양 중에서도 실외에서 하는 휴양활동을 야외휴양으로 그리고 야외휴양 중에서도 숲이라는 공간에서 하는 휴양활동을 '산림휴양'이라고 부르게 되었다. 숲에서의 휴양활동은 많은 목적을 가지고 있지만 건강증진 또한 산림휴양이 중요한 목적의 하나이다. 이렇듯 산림치유라는 표현이 널리 사용되기 이전에는 산림휴양이라는 더 넓은 범위의 표현

이 사용되었다.

그런데 왜 굳이 '산림휴양'이라는 용어가 아니고, 심신의 건강증진을 위한 휴양활동이라고도 정의할 수 있는 '산림치유'라는 새로운 표현을 사용하게 되었을까? 아마도 여러 가지 이유로 심신의 건강증진을 위한 휴양활동에 대한 요구가 많아지면서 더 이상 산림치유를 휴양의 여러 가지 목적 중의 하나로만 남겨둘 수 없게 되었기 때문일 것으로 생각된다.

현재 우리의 삶이 영위되는 공간은 자연과 단절된 도시라는 인공환경이다. 이러한 변화는 몇 천년 전에 시작된 것이 아니고 약 50년 전에 시작된 일이다. 일반적인 의식주 관점에서 살펴보면 우리 몸을 둘러싸고 있는 옷의 재료는 공장에서 합성섬유를 생산하는 것이 대중화되기 시작한 약 50년 전부터 천연소재

에서 합성섬유로 바뀌었다. 또한 하루 대부분의 시간을 영위하는 실내환경은 약 50년 전부터 콘크리트 등의 공장에서 찍어낸 소재로 만들어진 곳으로 바뀌게 되었다. 그리고 약 50년 전부터 우리가 먹고 있는 음식은 점점 더 오래 보관할 수 있도록 공장에서 가공된 것으로 바뀌고 있다.

이러한 변화의 시간을 거치게 되면서 건강한 사람보다는 환자는 아니지만 건강하지도 않은 상태인 '미병(未病) 상태'의 인구가 매우 급격하게 증가하게 되었다. 결국 오늘날 도시화와 산업화로 인하여 산림치유의 주요 대상이라고 할 수 있는 미병 상태의 인구가 증가되면서 산림치유라는 용어가 사용되게 된 것으로 생각된다.



why?



any?

산림치유, 어떤 효과를 가질까?

최근 많은 사람들이 산림치유의 효과에 대해서 관심을 가지고 있다. 산림치유의 효과를 이해하기 위해서는 산림치유의 효과가 어떤 과정을 통해서 발생하는지를 이해할 필요가 있다. 앞에서 언급한 것과 같이 약 50년 전에 도시화와 산업화로 인하여 우리의 삶은 자연과 완벽하게 단절되게 되었다. 그리고 이러한 이유로 현대인은 높은 스트레스 상태에 놓이게 되었다. 때문에 현대인이 숲이라는 환경에 놓이게 되면 마치 고된 일을 마치고 내 집에 돌아온 것처럼 편안함을 느끼게 된다. 이 편안함이 몸과 마음을 릴랙스 상태로 만들어 주며, 몸의 면역기능을 향상시키는 것이다. 면역력 증가는 병에 잘 걸리지 않는 또는 병이 쉽게 나올 수 있는 몸으로 만들어 주는 데 기여한다.

이렇듯 **산림치유는 특정한 질환을 개선하는 데 직접적인 효과를 주는 것이 아니고, 우리 몸의 면역기능을 높임으로써 간접적인 효과를 주는 것이다.**

이러한 효과에 대해서 최근 국내외에서 진행된 많은 연구들이 도시생활과 비교하여 숲에서의 다양한 활동은 우리 몸의 스트

레스를 제거해 주고 면역기능을 높여준다는 사실을 밝히고 있다. 필자는 연구를 통해 '20대 대학생들이 숲과 도시에서 15분간 경관을 감상하거나 숲길과 도시 길을 산책하는 것이 몸 속 스트레스 호르몬(코티솔)의 농도를 낮추고, 혈압과 맥박수를 낮추는 등 몸을 릴랙스 상태로 만들어 준다'는 사실을 보고하였다. 그리고 공동연구에서는 '스트레스가 많은 성인들이 2박3일 동안 산림치유활동에 참여하면 우리 몸 속 면역기능 지표인 자연살해세포(NK cell)활성을 증가시킨다. 그리고 2박3일의 숲 체험을 마치고 일상생활로 복귀한 후 추적조사를 통해서 증가된 면역기능이 한달 후에는 다소 낮아졌으나, 숲에 가기 전 보다는 높은 상태를 유지하고 있다'는 사실을 보고하였다.



산림치유, 어떻게 해야 할까?

그렇다면 숲이라는 환경을 활용하여 우리의 몸과 마음을 건강하게 해주는 산림치유를 어떻게 해야 할까? 산림치유의 방법에 대해서 얼마나 자주, 어디서, 어떻게 해야 할 것인지에 대해서 생각해 보자.

얼마나 자주 할 것인가? 개인차가 있을 수 있으나 일반적으로 앞에서 제시한 연구결과를 통해서 다음과 같이 정리할 수 있을 것이다. ①하루에 15분 이상 일상생활 속에서 자연을 접한다. ②한 달에 한번 이상 숲으로 찾아가서 자연을 접한다. 매일 15분간 도시림 등을 활용하여 숲을 접하는 것은 일상생활 속에서 누적된 스트레스를 낮춰주는 역할을 한다. 또한 치유의 숲, 휴양림 등 실제 숲을 접하는 것은 면역기능을 높여주고 높아진 면역력을 유지시켜주는 역할을 해 준다.

어디서 할 것인가? 운동화가 없어서 운동을 못한다는 것은 핑계에 지나지 않는다. **어떤 숲이든 자연과 접할 수 있는 기회를 얻을 수 있다면 산림치유는 가능하다.** 일단은 생활환경주변에서 손쉽게 접근할 수 있는 숲을 찾아보도록 하자. 또한 산림치유를 목적으로 조성된 치유의 숲이 점점 더 많아지고 있다. **나에게 가까운 치유의 숲이 어디에 있는지를 확인해 보는 것도**

중요하다. 치유의 숲은 전국적으로 올해 안에 29개소가 조성될 예정이며 2017년도까지는 34개소로 늘어날 예정이다.

누구와 할 것인가? 산림청에서는 숲 속에서 산림치유 프로그램을 도와줄 전문가로서 산림치유지도사를 양성하고 있다. 2014년 5월 현재 38명의 산림치유지도사가 배출되어 전국 치유의 숲에서 활동하고 있다. **산림치유지도사는 소정의 교육을 마치고 시험을 통과한 전문인력으로 산림치유를 어떻게 받아야 할 것인가에 대한 체계적인 정보를 제공할 것이다.**

산림치유전문집지가 출간되었다는 반가운 소식이 봄바람을 타고 들려왔다. 산림치유를 업으로 삼고 연구하는 연구자로, 숲을 사랑하는 국민의 한 사람으로, 매일 천근 같은 몸을 이끌고 도시라는 총성 없는 전쟁터에서 살아남기를 희망하고 있는 '미병자'의 하나로 산림치유에 관한 관심이 늘어나고 있다는 사실이 더 없이 행복하고 기쁘기만 하다. 이러한 노력들이 쌓여서 국토의 64%를 차지하고 있는 우리의 숲이 국민 모두를 건강하게 해주는 행복한 공간으로 자리매김할 수 있게 되기를 기대한다.



숲은 스트레스와 질병으로 꽉 막힌 삶의 탈출구가 되어준다.
 숲의 소리를, 향기를, 느낌을 내 안에 담는 동안 삶은 낡은 몸과 마음을 떨구고
 싱싱한 초록빛으로 새로이 자라난다.
 보다 건강하게 보다 아름답게 나를 치유하는 법, 숲의 품에 나를 맡겨본다.

사람, 숲의 품에서 환히 웃다

WRITER 이환길



장성 치유의 숲
 박현수 산림치유지도사

건강한 나, 숲에서 찾다

분초를 다투는 도시의 삶은 애처롭다. 빌딩과 빌딩 사이를 빠르게 오가며, 불안과 스트레스에 걸려 넘어지는 현대인. 자신을 돌볼 틈도 없이 컴퓨터 전원을 켜고, 보고서를 만들고, 상사의 눈치를 살피며 저물어가는 하루. 빌딩 사이로 정박된 우리네 삶은 침몰하는 배처럼 서서히 건강과 평안을 잃어가고 있다. 조금 더 인간다운 삶을 누릴 수는 없는 걸까. 조금 더 건강한 나로 내 삶을 채울 수는 없는 걸까. 전남 장성 치유의 숲에서 산림치유프로그램을 운영하고 있는 박현수 산림치유지도사는 그 답을 '숲에서 찾는다. 숲이 우리의 삶을 온전히 치유할 수 있음을 확신한다.

"산림치유지도사가 되기 전 병원 종합검진실 팀장으로 근무했습니다. 직장 생활로 스트레스가 쌓일 때마다 숲을 찾았죠. 숲에 오면 마음이 편해지더라고요. 하지만 그저 숲의 기운을 느껴보는 게 전부였을 뿐이었어요. 자연이 분명히 담은 답인데, 도대체 어떤 요소들이 어떻게 작용하여 나를 편하게 만

드는지 궁금해지더라고요."

그 궁금증은 박현수 지도사를 끊임없이 초록빛 가득한 산림으로 인도했고, 숲의 빛깔과 소리와 향기를 보고 듣고 맡으며, 그는 자연의 치유력을 재차 확인해갔다. 한때 백혈병을 앓기도 했었던 만큼 건강에 관심이 많을 수 밖에 없었던 그는 자연의 요소가 사람에게 어떤 영향을 주는지, 그 구체적인 작용에 대해 더더욱 깊이 몰두하기 시작했다.

"종합검진실에서 근무할 당시, 아픈 환자들을 보며 약이 아닌 자연치유법으로 회복하는 방법을 연구해 도움을 주고 싶었습니다. 저 역시 백혈병을 앓았던 적이 있거든요. 이를 위해 대체의학을 공부했고, 또 대학원에 진학해 산림치유도 전공했습니다. 그러던 중 작년에 산림청에서 주관하는 산림치유지도사 자격증에 도전하게 된 겁니다. 그리고 이곳을 찾는 사람들을 위해 열심히 산림치유프로그램을 기획하고 안내하고 있죠. 물론 이전에는 숲 해설가로도 활동했습니다. 내가 먼저 숲을 잘 알고 이해해야 숲을 우리 삶에 적용할 수 있을 테니까요."



Park, Hyun-Soo
 Forest Healing Instructor
 will find the answer in the forest.
 Forest is our life can be fully
 assured of the healing.



자연과 사람을 잇는 산림치유프로그램

박현수 지도사가 진행하는 '산림치유프로그램'은 우리가 흔히 즐기는 산림욕과는 그 수준이 다르다. 산림욕이 숲을 산책하며 자연을 가볍게 느껴보는 정도라면, 산림치유는 자연의 기운을 우리의 신체와 정신에 어떻게 적용할 것인가를 꼼꼼히 고민한다. 즉, 숲이 지니고 있는 다양한 환경 요소를 이용해 인체의 면역력을 높이고, 건강을 증진시키기 위한 활동인 것이다. 산림치유지도사는 이러한 산림치유의 목적 하에 참가자들의 특성에 맞는 산림치유프로그램을 기획하고 제공하는 역할을 맡는다. 박현수 지도사의 산림치유프로그램은 직장인들에게도 인기가 높다. 지난 4월 7일 보건의 날을 맞아 장성 치유의 숲을 찾은 장성군 보건소 직원들이 무리 지어 편백나무 숲길을 거닐고 있다. 나무에 기댄 채 명상에 빠진 직원들이 박현수 지도사를 따라 두 팔을 벌려 숲의 기운을 받아낸다. 깊이 숨을 들이쉬 때마다 입가에 꽃잎처럼 환한 미소가 번진다. 초록

나무의 은은한 향기를 맡고, 나뭇잎의 보드라움을 매만지는 동안 켜켜이 쌓여 있던 가슴 속 스트레스는 말랑하게 녹아 내린다. 장성군 보건소 건강생활담당 이은정 계장이 오후 내내 이어진 숲 속의 감동을 자랑해본다. "사람을 치료하고 보살피는 일을 하는 우리지만, 업무에 지친 우리도 치유의 시간이 필요하거든요. 바람도 햇살도 향기도 새소리도 숲에서 느끼는 모든 것들이 마음을 맑게 합니다. 운동회나 단합대회로 일관하던 보건의 날이었는데, 오늘 산림치유프로그램에 참여하기를 정말 잘했네요." 산림치유프로그램은 그저 풍경으로만 인식하던 자연을 새롭게 발견하는 시간이 되어주기도 했다. "산림치유 전문가의 설명 덕분에 자연을 새롭게 이해할 수 있었고, 자연의 에너지를 더욱 꼼꼼히 느낄 수 있었다"는 오미경 간호사는 "동료들과 즐겁게 숲을 즐기는 동안 스트레스가 말끔히 씻겨 내렸다"며 감사의 소감을 덧붙이기도 했다.

숲 속에서의 힐링도 힐링이지만, 산림치유프로그램은 이 외에도 다양한 구성으로 보건소 직원들에게 알찬 즐거움을 전해주었다. 웃음이 끊이지 않던 숲 속 레크리에이션은 신체 활성화와 팀원 간의 교감을 도왔고, 편백 비누 만들기과 편백 천연염색 체험은 자연의 향과 기운을 생활 속에서 오래 누릴 수 있게끔 도왔다. 또한, 피톤치드 성분을 몸으로 직접 느끼고 체험해보는 편백 아로마 마사지는 체내 구석에 숨어 있던 작은 피로까지 완벽하게 몰아내 주었다. 숲이 우리에게 이토록 많은 기쁨을 제공할 수 있다는 사실에 감탄을 금치 못하던 장성군 보건소 직원들, 그 기쁨을 다시 맛보기 위해 머지않은 날 장성 치유의 숲을 다시 찾을 것을 다짐했다. "그냥 산림을 산책만 하는 게 아니잖아요. 그 속에서 함께 게임을 즐기며 교감하고, 다양한 체험을 통해 자연을 깊이 느끼고 이해하고, 몸은 물론 마음까지 건강해지는 기분입니다. 이제 숲을 조금 더 알차게 즐길 수 있을 것 같네요."

심신을 되살리는 산림치유의 기적

산림치유프로그램을 통해 생생한 건강을 얻어간 이들은 직장인들뿐만이 아니다. 이 외에도 암환자, 태교를 요하는 임산부, 아토피 환자 등등 산림치유프로그램의 효과를 맛본 이들은 수도 없다. 찌푸린 얼굴로 올라와 웃는 얼굴로 돌아가는 이들을 볼 때마다 벅찬 보람을 느낀다는 박현수 지도사. 그간 치유의 기억들을 떠올리며 시냇물처럼 맑은 미소를 내보인다. "한 번은 모녀가 함께 방문한 적이 있어요. 보통 10명 이상이 어야 프로그램을 진행하는데, 딸의 아토피를 치유하기 위해 멀리 천안에서부터 왔다는 말씀에 치유를 도와드리게 됐어요. 일주일간 산 아래 마을에서 숙박하면서 매일 참여하셨어요. 산림 명상과 함께 편백 오일로 아토피에 맞게 케어를 해드렸는데, 사흘 만에 호전되더라고요. 어릴 때부터 약을 복용했음에도 나아지지 않던 아토피가 산림치유프로그램을 통해 사흘 만에 치유되기 시작한 겁니다." 기적 같은 일이지만, 이미 아픈 몸은 오래 전부터 숲을 바라고 있었는지 모른다. 이렇듯 자연스럽게 자연 속에서 자연을 받아들일 때, 심신은 새롭게 몸을 세운다. 이제 누구나 도처에 널린 산림을 치유의 장으로 활용할 수 있도록 산림치유프로그램을 널리 전하고 권해야 할 터. 새로운 삶이며 행복한 숲 안에서 모두가 건강과 자유를 한껏 누릴 일이다. "100세 시대를 맞이해서 다들 노후 대책을 세우고 있죠. 그런데 주로 경제적인 부분만을 고민합니다. 하지만 80세에서 100세까지 요양병원 생활한다고 생각해 보세요. 돈이 많으면 뭐하겠어요. 요양을 받으며 사는 일이 행복할 수 있을까요? 신체 건강도 중요하지만, 정신 건강은 더 중요합니다. 요즘은 퇴 후 우울증으로 인한 자살률이 갈수록 높아지고 있죠. 노년의 삶을 원하는 대로 건강히 누리려면 지금부터 몸과 마음을 관리해야 합니다. 숲으로 오세요. 숲에 오면 나를 발견하고, 삶을 되돌아보게 됩니다. 신체 치유는 기본이고, 삶의 질 자체를 높일 수 있습니다. 숲 안에 우리의 건강한 삶이 담겨 있음을 기억하세요."



CAMPAIGN

소나무를 살려주세요!

더이상 볼 수 없는 풍경이 될 수 있습니다
소나무재선충병 국민 모두의 관심과 참여가 필요할 때입니다

소나무재선충병이란?

- 1m내외 선형모양의 소나무재선충이 나무에 침입, 물과 양분의 이동통로를 막아 말라죽게 하는 병
- 감염시 100% 말라 죽으며, 이상고온과 가뭄 등 기후변화가 재선충병 피해발생과 확산의 주요원인

소나무재선충병에 걸린 나무의 증상은?

- 아무런 이유없이 붉게 마르거나, 잎이 우산살 모양처럼 처지면서 죽어감

건강목 감염초기 감염말기

소나무 살리기!

국민 모두가 동참할 때입니다

신고는 어떻게?

- 신고 대상 : 감염된 나무의 발견 및 불법 이동
- 포상금 : 관련규정에 따라 200만원 이하
- 신고방법 : e-소나무재선충병 신고센터

전국어디서나 **1588-3249**
또는 해당 시 군 구 산림부서



BRAVO!

브라보!

마이라이프

WRITER 신준수

MY

LIFE



이 글은 산림청과 녹색사업단에서 지난 1월 15일부터 2월 28일까지 실시한 [산림치유 체험수기 공모전] 응모작입니다.

'생명의 숲' 로고를 보면 마음이 숙연해 진다. 부채꼴로 가지를 뽀는 커다란 나무에 새가 날아들고 뿌리 쪽으로는 물이 흐르는 장면인데 그 푸르고 싱싱함에 눈이 부시다. 어린 시절 동네 어귀에 성황당이 있었다. 성황당에는 이 로고에서처럼 커다란 나무 몇 그루가 오순도순 어깨를 겨누고 있었다. 동네 조무래기들은 커다란 나무 밑에 등자를 들고 사시사철을 지저귀며, 때론 흔들리며 영글어갔다. 내가 언제부터 자연과 단절되었는가를 생각해보면 성황당 나무 그늘을 벗어나면서부터다. 자연과 멀어지면서 휘청거리는 날이 많았다. 학업 진로 결한 아이들 그 삶의 무게로 힘에 겨운 날이 많았고 병원을 찾는 일도 빈번했다.

그러던 어느 날부터 어딘가 특별히 아픈 건 아닌데 기운이 없고 늘 피곤했다. 25여 년 다달이 피던 꽃도 피는 동 마는 동이 었다. '미련을 피운다'며 호통을 치는 남편에게 이끌려 병원에서 이 곳 저 곳 검진을 받았다. 결과가 나오기까지, 기다리는 며 칠 동안도 '머칠 꼭 쉬면 괜찮을 텐데 괜히 큰돈 주고 쓸데없는 검사까지 했다'며 남편을 타박했다. 결과를 보기 위해 병원으 로 갔다. 무겁게 입을 때는 의사 선생님의 말 한마디는 천둥소리처럼 크고 무거웠다. '암, 자궁암, 암이라니. 내가, 내가 암이 라니. 이제 초등학교 2학년과 6학년 아이들, 아직은 내가 아니면 양말도 제대로 못 찾아 신는데,' 황실수술 안절부절 못 하는 나에게 의사는 "걱정 마세요, 아직 초기니까 바로 수술하면 괜찮아요. 일찍 발견되어서 다행이에요. 암은 초기에는 아프거나 특별한 증상이 없기 때문에 이대로 조금만 더 있었어도 가망 없던 소리 나와요. 어머니는 운이 좋은 거예요."라고 말했다. 운 이 좋다고! 지금 나보고 운이 좋다고! 내 운명에 화가 났다. 마음은 촛불처럼 창자 속에서 녹아 내리고 있었다.

그 무렵 나는 도종환 시인의 <부드러운 직선> 시집을 읽고 있었는데 시집에 '암병동'이란 시가 있었다. '희망이 있는 싸움은 행복하여라/믿음이 있는 싸움은 행복하여라/온 세상이 암울한 어둠뿐일 때도/희망이 있는 싸움은 진실로 행복하여라' 수 없 이 읽고 또 읽었다. 벗어놓은 신발을 다시 신을 수 있을까? 수술실로 들어가면서도 '희망이 있는 싸움은 행복하여라, 믿음이 있는 싸움은 행복하여라'를 읊조렸다. MRI가 지나가고 지느러미처럼 예리한 칼날이 방(房)을 비웠다. 이 방에서 나는 몇 개의 눈을 만들어 냈고, 몇 십 개의 손가락들을 만들어냈는데, 한 가계(家系)를 건축했고 최초의 뛰는 심장을 구해냈는데 어떤 실

수가 이 방의 문을 잠그게 했을까? 봉합의 자국이 지퍼처럼 가두어 놓은 곳엔 더 이상 월(月)이 드러나지 않았다.

신음하는 시간이 몇 개월 까무룩 지나고 일상으로 돌아 왔지만 우울한 날이 많았다. 바쁘게 걷는 사람들을 바라보고 있으면 눈물이 났다. 내 운명에 화가 났다. 건너편으로 울창한 숲이 보이지만 숲 속 잘생긴 나무는 숲의 일부분일 뿐이다. 공연히 눈 물이 날 때가 많았다. 심중의 말을 간곡하게 몇 마디 꺼내려 해도 울먹임이 앞을 막았다. 아름답거나 간절한 것을 봐도 슬픔 이 앞섰다. 뜬 눈으로 밤을 새는 날이 많았다. 잠을 청하기 위해 와인을 마시는 횟수가 늘었고, 수면제를 복용하기도 했다. 밀 린 일감들에 미친 듯이 매달렸지만 마음은 점점 황폐해져 갔다. 지인들의 권유로 정신과 치료를 받기 시작한 지 몇 개월 째, 경이로운 자연을 놀이터로 자란 나에게 또 다른 자연을 만날 수 있는 계기가 왔다. 숲 가꾸기 국민운동의 일환으로 숲 해설가 양성교육을 받게 되었다. 숲에 대한 기초지식을 통해 숲의 의미와 가치를 이해하게 되었다. 그 중 숲의 치유적 가치는 나에게 큰 울림이었다. 제비꽃 별꽃 벌금자리 꽃다지는 또 얼마 만에 보는 꽃들인지. 내 어릴 적 고향 마을이 망막에 와 있었다. 철철 이 피고 지는 꽃들, 그 속에서 수련대는 그들만의 소소한 이야기는 밤잠을 설치기에 충분했다. 숲이 소화시킨 냄새들, 어둠한 경계로 마을과 나누어지던 숲의 냄새들. 저 나무로 뭘 하고 놀았지, 저 잎을 어떻게 먹었는지, 저 열매는 무슨 맛이 났었지, 저 줄기로 무엇을 만들었지, 저 꽃에서는 무슨 향기가 났지가 컷가에서 눈 앞에서 마음 안에서 맴돌았다. 차츰 숲을 찾는 날 이 잦았고, 책장에는 나무 풀 곤충 생명의 온기로 가득한 책들이 늘어났다. 이런 것들은 내가 숲을 찾는 이유가 되었고, 나를 설레게 했다. 뒤편 들에 물이 오르면 뼈곡새 울음에 귀를 내걸고 소일할 날을 붉은 모란촉처럼 내밀어 보기도 했다. 잎이 무 성할 때는 보이지 않다가 잎 다 떨어진 후에야 눈에 띄는 겨울눈(冬芽), 그 연약함 속에서 나무들의 미래를 보았고, 질겁스럽 게도 아프던 내가 복사꽃처럼 화사하게 웃고 있었다.

숲해설가 양성교육이 끝나고 수목원에서 초·중·고등학생 생태체험학습 강사로 봉사를 했다. 함께하는 회원들이 참나무 제 비꽃 계수나무 이름을 알려줄 때, 나는 이 나무로 뭘 했었지, 저 잎을 어떻게 먹었고, 무슨 맛이 났지, 저 줄기로 무엇을 만들 었고, 저 꽃잎으로 무엇을 하고 놀았지를 이야기했다. 사마귀 알집을 구워 먹었다는 이야기를 하면 아이들은 으~악 소리를 지르며 눈살을 찌푸렸지만 마음은 성큼 자연으로 다가와 있음을 느꼈다. 수수꽃다리 잎을 씹고는 튼튼 침을 빨기도 했다. 그 려게 아이들을 숲으로 끌어들이었고 숲과 하나 되는 법을 배워 갔다. 한 낮과 한 밤이 지나고, 어느 날 돌아보면 수면제 없이 잠 든 날이 많았고, 정신과 예약을 잊고 지나는 날이 많았다. 모자를 쓰지 않아도 뭘 만큼 머리카락도 풍성해졌다.

당시 나는 일간지 문화부 기자로 재직 중이었는데 토요일 일요일을 아이들과 함께 낙엽 위를 텅굴고, 개미집을 찾아 등걸을 파헤치다 월요일 사무실 문을 밀고 들어서면 가슴이 답답했다. 엄청난 보도자료들이 마음을 짓눌렀다. 오전 마감 기사를 쓰 느라고 새벽까지 컴퓨터 자판을 눌러야 했고, 먹잇감을 찾는 승냥이마냥 기사 거리를 찾아 전화를 붙들고 살았다. 무심코 바 라본 창밖에 나무들이 나에게 손짓했다. 어서 오라고, 그 곳은 네가 있을 곳이 아니라고, 신문사를 퇴직하고 '숲 해설가'를 하 겠다고 했을 때 지인들은 나를 정신 나간 사람 취급했다. 당시 '숲 해설가'란 매우 생소했고, 비전도 없었다. 신문사를 퇴직하 고 숲으로 출근한지 9년이 되었다. 해가 거듭할 수록 지인들을 만나면 "에너지가 넘쳐 보인다. 행복해 보인다" 소리를 듣는 다. 나는 행복하다. 집 안 여기저기 별별 나뭇가지, 별별 씨앗들 투성이다. 하지만 가족 모두 덩달아 숲과 더불어 행복해 한 다. 숲이 생명임을 믿는다. 때론 쿨럭 잔기침에도 가슴이 철렁 내려앉기도 하고, 품위 없게 양푼에 비벼 맛있게 먹은 밥이 명 치 끝을 짝 메우면 가슴이 철렁 내려앉기도 한다. 하지만 기형도나 몽크처럼 삶은 고통이고 죽음이라고 생각하지 않는다. 나 무가 고통을 견디며 키우는 것은 넓은 그늘이라고 했다. 나는 지금 고통을 더 슬기롭게 피하기 위하여 그늘을 키우는 중이다. 믿음이 있는 싸움은 행복하였다.

벗어놓은 신발을 다시 신을 수 있을까?

그 중 숲의 치유적 가치는 나에게 큰 울림이었다.

숲이 생명임을 믿는다.

처음 숲을 노크했을 때의 설렘과 떨림을 기억한다. 이런 오랜 과정은 내가 숲을 찾는 이유가 되었고, 지금은 숲을 떠나서는 견딜 수 없는 불안증 환자가 되어 있다. 지금 나에게겐 좌절도 희망도 숲 해설인 것을 보면 이 또한 숲과의 질긴 인연이란 생 각이 든다. 숲을 더 뜨겁게 끌어안기 위해 더 먼 길을 가려 한다. 어린 날 잠에서 돌아오지 않는 새 한 마리를 땅에 심어준 적 있다. 낮 달이 자주 걸려 있던 동구나무 밑이었다. 두 손을 모으기도 했던 것 같다. 어쩌면 그 때 새의 육신에 잠시 머문 인연 으로 이렇게 숲을 향해 날아가고 있는지도 모르겠다.

우리는 숲에서 배운다

생애주기별 산림치유 프로그램 <산림교육>

도시화로 인하여 자연과 단절된 생활을 하는 현대인에게 숲을 매개체로 몸과 마음의 건강을 되찾게 해주는 생애주기별 산림치유 프로그램! 숲태교-산림교육-산림휴양-산림치유-수목장으로 구성된 프로그램을 통해 모든 국민들은 자연 속에서 휴양과 문화, 치유와 교육 등 다양한 혜택을 제공받게 된다. 이번 호에서는 그 중에서도 산림교육(유아, 청소년)에 대해 짚어보고자 한다.

WRITER 박향아



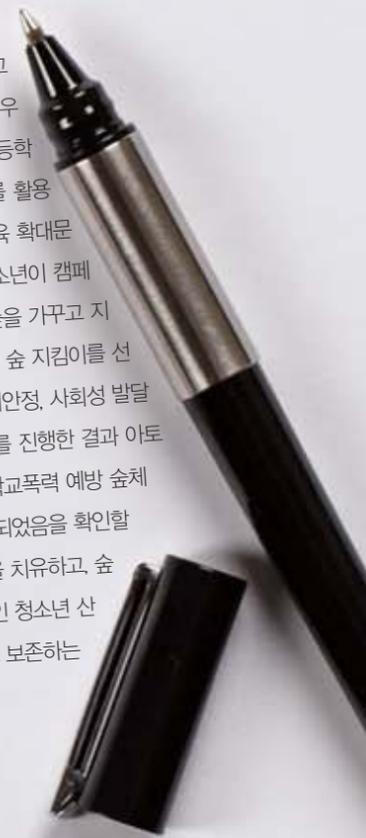
숲은 가장 좋은 놀이터 유아 산림교육

유아숲체험원은 말 그대로 도심지에 있는 유치원을 숲에 옮겨 놓은 것으로, 산림청에서는 2008년부터 산림시설을 활용하여 유아를 대상으로 한 유아 숲체험 프로그램을 운영하고 있다. 아이들에게 숲은 또래와 어울려 마음껏 뛰놀고 체험하면서 인성과 창의력, 어울림 등을 키울 수 있는 가장 훌륭한 교육의 장이자 가장 신나는 놀이터라고 할 수 있다. 독일의 헤프너 박사는 연구를 통해 도심 속 유치원보다 숲 속 유치원의 유아가 창조력과 상상력, 운동력과 학습참여도 및 면역능력이 우수하다고 발표했다. 실제로 10주 동안 정기적으로 숲을 방문한 유아들의 경우 환경 친화적 태도가 눈에 띄게 높아졌으며, 9주간 숲 체험 활동을 한 유아들을 관찰한 결과, 숲 체험 활동 이후 유아의 인지적(IQ), 정서적(EQ), 사회적(SQ) 자아개념이 모두 증가한 것으로 나타났다. 각각의 유아숲체험원마다

정해진 커리큘럼이 있지만, 그보다 우선시 되는 것은 시시각각 변하는 자연과 자연을 머리가 아닌 몸으로 받아들이는 아이들이다. 틀에 박힌 교육에서 벗어나 숲 속에 머물러 있는 것 자체가 교육이기 때문이다. 아이들은 자연 속에서 맘껏 뛰노는 과정을 통해 생명의 소중함을 깨닫고, 질서와 배려를 배우며, 자연 속 문화를 느끼게 된다. 아이들이 뛰놀고 체험하는 장소가 숲인 만큼, 안전에 대한 문제를 생각지 않을 수 없다. 따라서 숲 해설가와 인솔교사가 더욱 세심한 주의를 기울이고 있지만 숲에서 뛰놀다 넘어지고 손이나 무릎에 조그만 상처를 입는다고 해도 크게 걱정할 필요는 없다. 그 자체가 체험이고 삶의 지혜를 터득하는 교육이 되는 곳이 바로 '유아숲체험원'이기 때문이다. 자연체험의 산교육 기회가 주어지기를 희망하는 학부모들이 늘어나는 추세다. 이에 따라 산림청은 지난해까지 총 13개소였던 유아숲체험원을 올해는 21개소까지 늘릴 예정이며, 장기적으로는 2017년까지 250개소를 조성할 계획이다.

숲에서 배우는 나와 너, 그리고 자연 청소년 산림교육

통계청의 2012년 통계에 따르면 청소년 10명 중 7명이 학업으로 인한 스트레스에 시달리고 있으며, 8.8%는 자살을 고민한 것으로 나타났다. '왕따' 문제 역시 여전히 해결되지 않은 우리 사회의 숙제다. 산림청에서는 이러한 문제를 해결하기 위해 2009년부터 초·중·고등학교 청소년을 대상으로 자연휴양림과 수목원 등을 산림교육 장소로 개방하고, 숲 해설가를 활용한 산림교육 프로그램을 진행 중이다. 2012년에는 숲 교육을 통한 학교폭력 예방, 산림교육 확대문화 조성 등을 위한 '숲으로 가져!' 캠페인을 추진, 2012년 50만 명, 2013년 105만 명의 청소년이 캠페인에 참여했다. 뿐만 아니라, 산림에 대한 올바른 이해를 통해 청소년들을 우리 미래의 숲을 가꾸고 지켜나갈 인재로 양성하기 위해 시작된 숲사랑소년단은 1991년부터 2013년까지 70만 명의 숲 지킴이를 선발, 육성했다. 이렇듯 다양한 산림교육은 청소년들의 면역력 향상, 환경감수성 증진, 심리안정, 사회성 발달에 긍정적인 영향을 미치고 있다. 실제로 산음자연휴양림에서 2박 3일간 산림치유캠프를 진행한 결과 아토피피부염 증증도지수가 16.7에서 10.2로 감소하는 등 신체적 면역력이 개선되었으며, 학교폭력 예방 숲체험 프로그램에 참여한 학생들은 스트레스 지수가 눈에 띄게 줄어들고 정서적으로 안정되었음을 확인할 수 있었다. 입시 위주, 경쟁 위주의 교육으로 인해 병들어 가는 청소년들의 몸과 마음을 치유하고, 숲에서의 다양한 체험교육을 통해 청소년의 전인적 성장을 돕기 위한 목적으로 시행 중인 청소년 산림교육, 이를 통해 청소년이 자신을 사랑하고, 타인을 배려하며, 나아가 자연을 아끼고 보존하는 마음을 배우고 있다.





모든 게 신기한 꼬마친구들

북한산 유아숲체험원
서울 자람유치원

4월 9일 수요일 오전 10시 30분. 북한산 자락에 위치한 유아숲체험원에 서울 자람유치원 6세 어린이 18명이 모였다. 아이들은 1주일에 한 번씩 10개월 동안 숲의 나무와 꽃, 곤충들을 관찰하며 숲과 친구가 될 것이다. 오늘은 그 2번째 시간. 처음보다 익숙한 걸음으로 산 곳곳을 다니며 숲 해설가 선생님과 함께 숲에 자라는 꽃과 나무를 관찰한다. 직접 향기도 맡아보고, 만져도 보고, 맛도 보며 오감을 이용해 숲을 알아가는 아이들. 나뭇가지를 이용해 움집도 만들고, 이제 막 알에서 부화한 올챙이도 보고, 진달래 화전도 만드는 내내 아이들의 얼굴엔 '봄'을 닮은 웃음이 가득하다.

작은 인터뷰

자람유치원
6세
이서호

- ① 참가계기 유치원 선생님이 숲속 친구들 만나러 가자고 해서 왔어요.
- ② 참가소감 옷에 흙 묻혀도 되고, 친구들과 뛰어다녀도 혼나지 않아서 좋아요. 숲에 올 때마다 숲이 자주 변하는 것도 재미있어요.
- ③ 좋았던 점 오늘 나뭇가지로 집을 만들었는데 무거운 나무를 친구가 같이 들어줘서 좋았어요.
- ④ 아쉬웠던 점 올챙이가 개구리 되는 걸 빨리 보고 싶는데, 아직 작은 올챙이라서 아쉬웠어요. 그리고 친구들이랑 휴장난하면서 조금 더 놀고 싶었어요.
- ⑤ 평점 ★★★★★



우리는 숲에서 배운다

강원도 황성 숲체험원
서울 용마중학교

강원도 황성군 둔내면에 위치한 숲체험원을 찾은 280여 명의 서울 용마중학교 2학년 학생들. 2박 3일간 진행되는 숲 체험 캠프의 둘째 날인 4월 8일, 학생들은 조별로 숲 탐방에 한창이다. 직접 풀피리를 만들어 붙여보고, 책에서만 보던 나무들을 직접 보는 일이 도시에서 자란 아이들에게는 새롭고 신기한 경험이다. 숲 해설가 선생님으로부터 꽃과 나무들의 이름은 무엇인지, 왜 그런 이름을 갖게 되었는지 듣는 표정이 제법 진지하다. 나무를 이용해 문패를 만들어 보는 목공예 체험과 편백나무로 향기주머니를 만드는 체험도 마냥 즐겁다.

작은 인터뷰

용마중학교
2학년
윤유진



- ① 참가계기 자연에 대해 제대로 배우고 경험하는 시간을 통해, 환경과 자연을 보호하는 마음을 갖게 될 거란 기대를 갖고 참가했어요.
- ② 참가소감 학교, 학원, 집을 오가는 생활에서 벗어나 자연 속에서 몸과 마음이 편안해지는 것을 느꼈어요. 학교 뒤에 용마산이 있는데, 돌아가면 가끔씩이라도 산에 올라가야겠어요.
- ③ 좋았던 점 다 좋았지만, 숲 체험이 가장 좋았던 것 같아요. 아무리 작은 꽃이라도 다 이름이 있다는 것을 알게 되면서 자연을 더 소중하게 생각해야겠다고 다짐했죠.
- ④ 아쉬웠던 점 친구들과 2박 3일 동안 함께하는 만큼, 재미 있는 놀이 문화가 있으면 좋을 것 같아요.
- ⑤ 평점 ★★★★★





마치 '꽃보다 누나'에
출연한 윤여정, 김지옥 씨를
보는 듯하다.
두 손을 꼬옥 잡고 걷는
모습은 정겨움과 따스함
그 자체다.

한라수목원을

방문한 젊은 할머니들

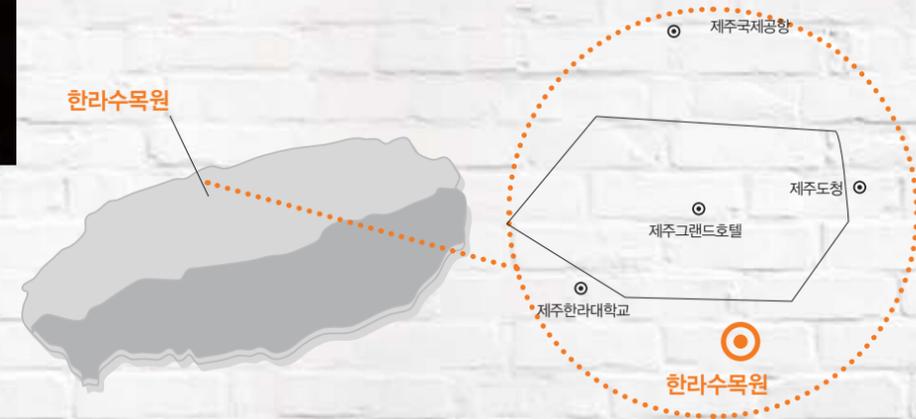
김영순

나이 74세
거주지 경기도 일산
힐링여행 소감
몸과 마음이 깨끗해지는 기분

who are you

최진한

나이 75세
거주지 서울 잠실
힐링여행 소감
더 바랄 게 없는 행운의 날



친구와 함께 걷는 숲길, 참 좋지 아니한가!

살랑대는 봄바람에 꽃 내음이 가득하다. 차갑고 단단했던 겨울이 지나가고 새 생명의 환희가 폭죽처럼 만개하는 계절, 다정한 친구 사이인 김영순 할머니와 최진한 할머니도 봄 향기를 따라 길을 나섰다. 오늘의 여행지는 한라수목원. 제주의 봄이 할머니들을 반겼다.

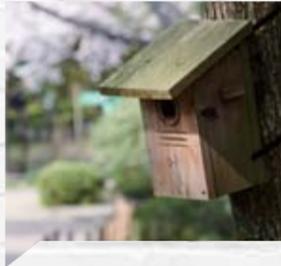
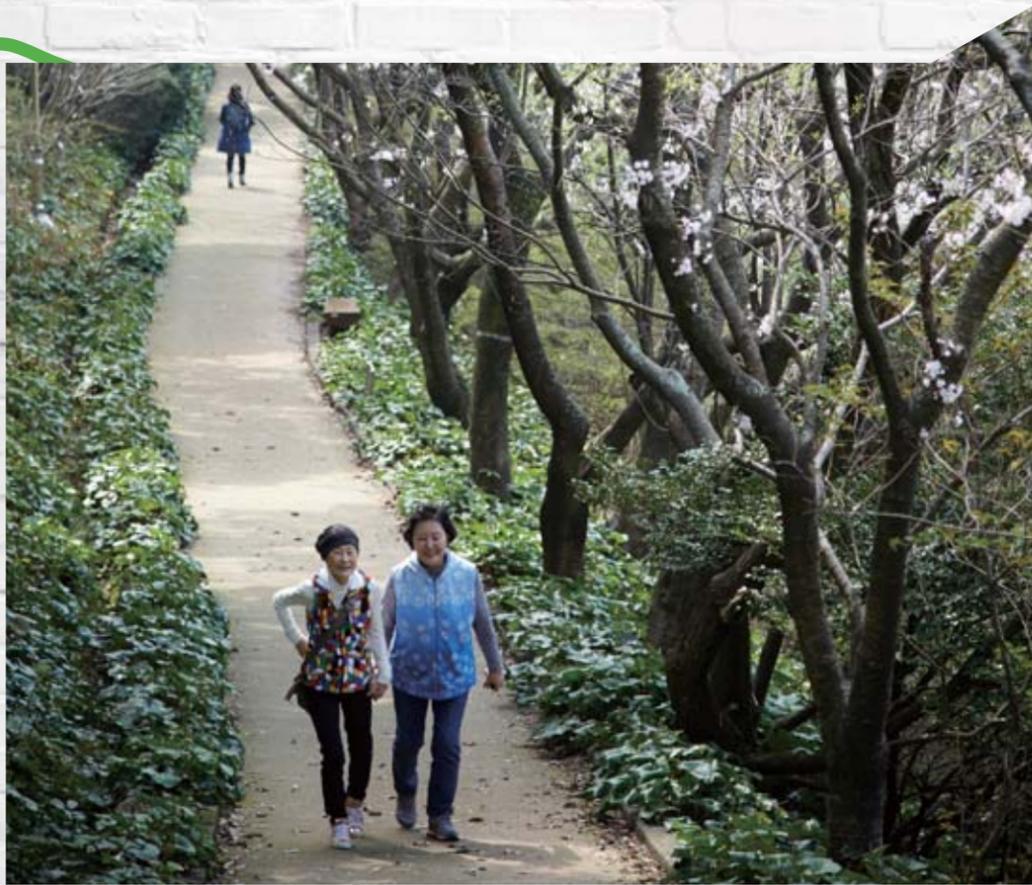
WRITER 차승진



TIP

한라수목원은 어떤 곳?

한라수목원은 '제주자생식물 유전자원의 수집, 증식, 보존, 관리, 전시 및 자원화를 위한 학술적 산업적 연구'와 '도·시민에게 휴식공간 제공 및 관광'을 목적으로 지난 1993년 개원했다. 이곳 한라수목원 내 산림욕장, 관찰로, 온실 등에는 1,100여 종의 식물이 보유돼 있다. 계절마다 얼마다 각기 다른 식물들이 품새를 자랑하는데, 특히 5월에는 산철쭉, 참꽃나무, 병꽃나무, 구상나무, 다정큰나무가, 6월에는 장미, 목서, 멀구슬나무, 산딸나무, 구실잣밤나무가 사람들을 반긴다. [개장시간 : 04:00~23:00 연중개원(설날, 추석 당일 휴관) 입장료 : 무료 문의 : 064-710-7575]



**봄의 제주엔
햇살이 반짝이고**

공기에 초차 향기로운 기운이 어려 있던 지난 4월 1일, 김포공항에서 만난 김영순 할머니와 최진한 할머니의 얼굴에도 봄 꽃을 닮은 설렘이 가득하다. 복잡한 도심에서 보물찾기 하듯 찾아내야만 하는 봄이 아닌, 자연 그대로의 생생한 봄을 만날 수 있겠다는 기대 때문이다. 더욱이 봄의 제주라니, 그 이름만으로도 가슴이 두근거리지 않는가.

**걸음은 좀 느려도
청춘 부럽지 않아**

지난 1993년 개원한 한라수목원은 61,590평에 보유식물만 1,100종에 이른다. 제주 도심 한 가운데 위치하고 있어 관광객뿐만 아니라 제주 시민의 사랑도 독차지하는 곳이다. 김영순 할머니와 최진한 할머니가 수목원을 찾은 날도 각양각색의 사람들이 여기저기 눈에 띄었다. 푸르게 솟은 나무와 만개한 꽃 그리고 사람들의 미소가 어우러지니 이보다 더 좋을 수 있을까.

김영순 할머니와 최진한 할머니는 코흘리개 꼬마시절부터 한 동네에서 자라 같은 초등학교, 중학교, 고등학교에 이어 대학교까지 함께 다녔다. 김영순 할머니는 올해 74세, 최진한 할머니는 75세가 되었으니 그야말로 '평생친구'란 말이 부족하지 않다.

"그렇게 오랜 세월 동안 다정히 지냈어도 둘만 여행을 온 건 처음이에요. 그것도 제주도에 있는 수목원까지 왔네요. 수목원에 들어서자마자 건강해지는 느낌이랄까요? 이런 게 피톤치드의 힘이었죠?"

이야기 끝에 김영순 할머니가 카메라를 꺼내 든다. 그러자 최진한 할머니가 슬며시 취재진의 소매를 잡아 끌며 '이 친구가 지금부터 작품을 찍을 거예요. 다들 잘 봐줘요. 얼마나 재주가 많은 친구인지, 본인이 찍은 사진과 동영상에 음악을 깔아 파일로 보내준다니' 하며 귀띔한다.

주차장에서 출발해 수목원을 둘러보는 길은 세 갈래로 나뉜다. 도외수종원부터 시작해 왼쪽으로 크게 도는 길과 자연생태학습관부터 오른쪽으로 도는 길 그리고 약식용원으로 들어가 중앙을 가로지르는 길이다. 갈림길에서 잠시 길을 살피던 김영순 할머니와 최진한 할머니는 약속이나 한 듯 약식용원 가는 길로 발걸음을 옮겼다. 오랜 세월 빛어온 우정의 내공이다.

수목원의 풍경과 향기를 느끼며 산림욕의 매력에 푹 빠진 멧쟁이 할머니들. 마치 '꽃보다 누나'에 출연한 윤여정, 김자옥 씨를 보는 듯하다. 두 손을 꼬옥 잡고 걷는 모습은 정겨움과 따스함 그 자체다. 70평생 가족들 건사하느라 자

기 몸 돌보지 못하고 살아오다 보니 여기저기가 다 삐걱거릴 수 밖에. 특히 무릎과 허리. 관절이 안 좋다고 가만히 있는 것보다는 가벼운 운동을 하는 게 좋다고 해서, 요즘 두 할머니는 걷기 운동을 시작했다. 하루에 만보 이상 걷기 위해 휴대폰에 만보기 앱까지 설치한 스마트한 할머니들. "맨날 딱딱한 아스팔트만 걷다가 폭신한 길을 걸어서인지 희한하게 무릎이 안 아프네요. 아스팔트에서는 조금만 걸어도 무릎이 아파서 절뚝거리거든요." 김영순 할머니에 이어 최진한 할머니도 산림욕 예찬을 늘어놓는다. "사실 체기 때문에 어제 밤까지도 오늘 여행을 갈 수 있으려나 했는데, 이렇게 오니 참 좋네. 아름다운 꽃과 나무, 친구가 있으니 더 바랄 게 없어요. 정말 행운의 날이야!" 최진한 할머니는 자타공인 패셔니스타다. 반짝이는 펠이 가득한 살구색 운동화에 유니크한 패치가 돋

보이는 조끼를 걸친 모습이 20대 청춘 부럽지 않다. 김영순 할머니 역시 도저히 74세로 보이지 않는 맑고 팽팽한 피부에 큰 키까지 더해져 '할머니'라 부르기 어색할 정도다. 속도는 좀 느릴지언정 다부지게 내딛는 걸음걸음에 힘이 실린다. 수목원에서 급할 일이 하나도 없다. 가만히 느린 걸음을 즐기며 때때로 한 박자 쉬어가며 작은 잎사귀 하나, 꽃잎 한 장, 햇살 한 줄기를 오롯이 느끼면 된다.

**걱정을 내려놓고
푸른 행복을 충전하다**

꽃이 아름다운 나무들과 야생화가 가득한 화목원에 들어섰다. 밀려드는 꽃 향기도 즐길 겸 잠시 쉬어가기로 했다. "공기가 좋으니 힘든 줄도 모르겠어요. 기란지가 좋지 않은 편이라 먼지에 민감한데 오늘 몸에 쌓인 도시의 먼지가 깨끗하게 사라지는 기분이에요. 또 내리막길에 미끄러지지 말고 밧줄을 꼬아 완충재를 만들어놔오니 얼마나 친절한지, 배려하는 마음이 참 고마워요." 정말이지 이토록 청명하고 싱그러운 공기가 얼마만인가. 그 동안 뿌연 미세먼지를 근심하느라 같이 흐려졌던 마음도 절로 맑게 개는 느낌이다. "나이가 들수록 점점 걱정이 많아져. 자식은 물론 온 세상이 다 걱정스럽지. 머리가 복잡하니 때론 우울할 때도 있고, 친구들 중에 우울증을 앓는 친구도 있는데 앞으로 수목원 나들이를 추천해야겠어. 이렇게 산림욕을 하니 머릿속도 상쾌해져요." 최진한 할머니의 이야기에 김영순 할머니도 고개를 끄덕인다. 높다란 나무와 향기로운 봄꽃이 가득한 이곳, 한라수목원에서 오랜만에 마음의 심표를 찍는다. 힐링이 뭐 대단한가. 이렇게 친구 손잡고 함께 걸으니 몸과 마음에 따뜻하고 푸른 행복이 차오른다.

A wide-angle photograph of a paved path lined with mature cherry blossom trees in full bloom. The sun is shining through the branches, creating a bright starburst effect. A person in a brown coat and purple scarf is standing on the right side of the path, taking a photo with their phone. The path leads towards a grassy area and a building in the distance.

healing & feeling

꽃길, 걸어보셨나요?
 눈감고

산이 좋아 산에 올랐고, 그곳에서 만난 아름다운 풍경이 하나 둘 사라지는 것이 아쉬워 뷰파인더에 담기 시작했다. 그렇게 '산에 다니며 사진 찍더니, 사진 찍으러 산에 가더니' 이제는 산과 하나가 된, 사진작가 조명환. 그는 오늘도 생것 그대로의 모습을 담기 위해 묵묵히 산에 오른다.

생것 그대로 대한민국의 산을 찍다

WRITER
박향아

사진작가
조명환

MINI PROFILE

공대 출신인 조명환은 전공을 살려서 1990년대 IT업종 사업을 했다. 하지만 사업이 순조롭지 않았다. 몸과 마음 모두가 피곤하고 힘들었던 그는 2004년부터 건강을 위해 등산을 시작했다. 산을 오르며 호흡하다가 심신의 건강을 찾았고 산의 매력에 흠뻑 빠졌다. 그래서 지금은 아예 산 사진작가로 직업을 전향했다. 조명환 사진작가는 지난 해 <백두대간 생것들>, <굴업도 생것들>이란 사진집을 낸 바 있다.



산을 만나다

카메라 뷰파인더를 통해 산을 바라보는 것이 좋다는 사진작가 조명환. 그는 두 종류의 스튜디오를 가지고 있다. 누구나 생각하는 모습의 스튜디오가 하나 있고, 조금 색다른 스튜디오가 하나 더 있다. 지금부터 그의 남다른 스튜디오 이야기를 해보려고 한다. 조명환 사진작가는 매일 아침, 서울 방배동 집에서 남부터미널 근처의 작은 스튜디오까지 걸어서 출근한다. 도로를 따라 걸으면 15분이면 충분한 거리지만, 동네를 감싸 안은 우면산 길을 둘러오면 시간은 족히 걸린다. 오늘 아침도 봄 햇살이 내려앉은 우면산을 걸으며 봄기운을 만끽했다는 조명환 작가. 언제나 그랬듯 봄의 산에는 봄바람이 머물다간 가지마다 초록이 물결치고, 분홍빛 진달래는 수줍기만 하다.

"진달래를 볼 때마다 어린 시절 기억이 새록새록 피어나곤 해요. 어렸을 때 집 뒤에 인왕산이 있었는데, 봄이면 진달래가 정말 흐드러지게 피었거든요. 매일 산에서 놀다 보니 어디에 무슨 나무가 있고, 어디에 숨기 좋은 바위가 있는지 속속들이 알게 됐죠." 부드러운 흙과 숨기 좋은 울창한 숲

이 있는 인왕산은 어린 시절, 조명환 작가에게 가장 좋은 놀이터였다. 나무 사이를 이리저리 헤집고 뛰어다니다 가쁜 숨을 내쉴 때, 코끝을 스치는 싱그러운 숲의 향기가 좋았다. 그리고 바위틈에서 자라는 이름 모를 꽃과 계절마다 천태만상으로 변하는 산의 모습도 좋았다. 산을 제 집처럼 뛰어들던 소년은 그 시절, 산이 품고 있던 건강한 기운을 여전히 기억하고 있었다.

"딱히 갈 곳도 없고 할 것도 없어서 산에 가기 시작했는데, 자꾸 가다 보니 그냥 맘이 편안해지더라고요. 그렇게 산을 만나게 된 거죠. 매일 매일..."

다시, 산을 만나다

그렇게 매일 산을 놀이터 삼아 뛰놀던 소년은 어른이 되면서 조금씩 산과 멀어져 갔다. 공대를 졸업한 후 직장에 취직했고, 남들처럼 1년에 한두 번 산으로 아유회를 가는 것이 고작이었다. 갈 곳도 많았고, 할 일은 더욱 많았으니까.

조명환 작가가 다시 산을 만난 것은 2004년 여름, 회사를 그만 두고 사업을 시작한 지 얼마 지나지 않아서였다. "고민이 많았어요. 치열하게 앞만 보고 달려왔는데, 사업도 인생도 맘처럼 되지 않더라고요. 몸도 마음도 지쳤을 때, 산에 가야겠다는 생각이 불

쑥 들더라고요. 그래서 여름에 1주일 휴가를 내고 백두산에 갔었어요. 흙을 밟고, 나무 냄새를 맡으며 산 속으로 한 발 한 발 걸어 들어갈수록 마음이 편안해 지더라고요. 어린 시절 그 때처럼."

산에만 가면 그냥 맘이 편안해지더라고요. 그렇게 산을 만나게 된 거죠. 매일 매일...

그렇게 산과 다시 조우한 조명환 작가는 주말을 이용해 백두대간 중주에 도전하기로 했다. 백두산에서 지리산까지 이어지는 한반도의 가장 크고 긴 산줄기를 따라 걷다 보면 뭔가 새로운 길이 보일 것 같았다.

"사진이요? 어휴. 그때는 내 몸 하나 걷는 것도 벅했어요. 제 나이 선, 내내 사무실에 앉아서 일만 하다 산을 오르려니 그게 쉬웠겠어요? 앞 사람 뒤꿈치만 보고 다녔던 것 같아요(웃음) 당연히 내가 걷고 있는 산이 얼마나 아름다운지 느낄 여유도 없었죠. 백두대간 중주라는 목표를 달성하는 게 목적이었으니까요."



사진작가 조명환

뷰파인더에 산을 담다

그렇게 땅만 보며 백두대간을 중주하고 나자, 비로소 산이 보이기 시작했다. 굽이치는 산줄기와 그 속에서 자라는 갖가지의 자생식물. 계절마다 다른 색으로 빛나는 나무와 그 사이로 보이는 하늘과 구름의 오묘한 조화. 한 폭의 그림 같은 풍경을 카메라에 담기 시작한 것도 그때부터다. "사람의 발길에 의해 점점 변화하는 산의 모습이 너무 안타깝게 느껴졌어요. 30cm에 불과했던 길이 다음 해에는 50cm로 넓어져 있고, 인위적인



계단이 생기고, 철로 된 난간이 생기고... 산이 더 파괴되기 전에, 날 것 그대로의 모습을 사진으로 남겨야겠다는 생각이 들었죠." 대학 시절부터 사진 동호회 활동을 하며 사진 실력을 키워왔지만, 그것만으로는 부족했다. 스튜디오를 차리고 사진작가로 생업을 전향한 것도 한국의 산, 그 아름다운 모습을 뷰파인더에 오롯이 담아내고 싶다는 욕심 때문이었다. 있는 그대로의 산의 모습을 찍지만, 조명환 작가는 자신의 사진을 보고 사람들이 심신의 힐링을 느끼기도 더불어 함께 원했는지도 모른다. 예전 힘들었을 때 자신이 산에서 위안받고 힐링했던 것처럼. 그렇게 그는 10여 년 동안 천의 얼굴과 만의 색깔을 지닌 한국의 산을 찍고 또 찍었다. 아침저녁의 일출과 일몰의 장관, 사계가 교차하는 순간의 오묘한 빛깔, 태곳적 모습을 그대로 간직한 날 것 그대로의 모습을 담아내기 위해, 계절과 기후를 따지지 않고 수없이 산을 오르내렸다.

자신의 사진을 보고 사람들이 심신의 힐링을 느끼기도 더불어 함께 원했는지도 모른다.

산과 하나가 되다

작년 봄 발간한 사진집 <백두대간 생것들>에는 지난 8년 동안 발로 뛰며 담아낸 우리네 산의 모습, 그리고 생것 그대로의 모습을 지켜내고 싶은 조명환 작가의 마음이 담겨 있다. "사진집에는 사람은 물론, 사람이 만든 인공 구조물도 전혀 나오지 않아

요. 그야말로 자연 그대로의 모습만이 담겨 있죠. 그게 가장 아름다운 모습이니깐요." 사진집을 발간한 직후, 무릎연골 수술을 받은 조명환 작가는 '적어도 한 달은 쉬어야 한다'는 의사의 진단에도 불구하고, 1주일도 안 되어 지팡이를 쥐고 산에 올랐다. 비록 산 입구 바위에 앉아 한참을 쉬다 온 것이 전부지만, 늘 그랬던 산은 그의 몸과 마음을 따뜻하게 품어주었다. "그때부터였던 것 같아요. 꼭 산의 정상까지 가지 않아도, 새로운 모습을 찍어오지 않아도 마음이 편했던 것이요. 이제는 그냥 산 속에 머물러 있는 시간이 좋아요. 이제야 산이 주는 넉넉한 마음을 조금은 알게 된 거죠. 등산 인구가 늘어나면서 많은 사람들이 산을 찾는데 정상에 오르는 것만이 목적이 되지 않았으면 좋겠어요. 천천히 숲을 느끼며 걷다 보면, 정상만 보고 걸을 때는 미처 몰랐던 것들을 알 수 있거든요. 그때 우리 산의 아름다움, 산이 주는 편안함을 온 몸으로 느낄 수 있을 거예요. 물론 이 모든 것들을 오래도록 누리기 위해서는 산이 날 것 그대로의 모습을 간직할 수 있도록 함께 노력해야겠죠." 우리 산이 간직한 아름다움을 누구보다 잘 알고 있는 조명환 작가. 그래서 그는 오늘도 오래된 카메라 하나를 매고 산에 오른다. 진심을 담아 셔터를 누르는 순간, 조명환 작가는 산과 하나가 된다.



● ●
내 마음의 무장 해제

무슨 이유에서일까요?
다람쥐 쳇바퀴 도는 듯한 일상 속에서
우리는 과다할 정도로 나와 남 사이에
경계벽을 쌓아 올리고,
그 두터운 벽 안에서 스스로를
옥조여깁니다.

그런데 희한하죠?
산에 오르면 우리네 마음은 무장해제됩니다.
그래서 생면부지가 들이댄 카메라를 향해
스스럼없이 모델이 되어주곤 하죠.



일상 속의
작은 버릇

- 몇 년 전부터 손에 카메라가 들려있지 않아도
우리는 사진을 찍을 수 있게 됐습니다.
똑똑한 휴대폰 덕분이죠.
- 그리고 SNS가 대중화되면서부터 우리에게 사진 찍기는
일상 속 작은 버릇이 된 듯합니다.
그래서이겠죠?
- 산에서도 내 마음에 드는 피사체가 나타나면
찰각찰각 셔터를 누릅니다.
남녀노소의 구분 따위는 없습니다.

지 금 ●

이 ●

순 간 ●

예전에는 정상에 오르면 너도나도 다 함께 '야호~!'를 외쳤죠.
그런데 요즘은 산 속 동식물의 평안을 위해서 야호를 외치지 않잖아요.
대신 정상에 오른 것을 기념하기 위해 사진을 찍죠.
혼자 왔으면 셀카를, 함께 왔으면 단체사진을. 혼자라도 여럿이라도 그 마음은
모두 같잖아요. 지금 이 순간을 즐기고 싶고 기억하고 싶고...



사람들은 아름답고 멋진 것을 보면 오래도록
머릿속에 마음속에 간직하고 싶어합니다. 하지만
정신 없이 바쁜 일상에 몰입하면 그 순간들은
머릿속에서 밀려나고 마음속에서 흐릿해집니다.
그게 아쉬워서 사람들은 아름답고 멋진 광경을
사진으로 찍어두는 거겠지요.
그리고 시간이 지난 후 사람들은 앨범을 보며
행복한 미소를 짓습니다.

시 간 이

지 난 후

느 끼 는

행 복 ● ● ● ●





FOREST FASHION



자연이 준 최고의 선물 '면'

“비단이 사치와 관능의 상징이라면 면은 흰 빛깔과 순수성으로 경제성의 상징이 됐다.

면은 가장 저렴하고도 가장 널리 쓰이는 제일의 직물이다.”

유네스코 직물예술 담당관으로 근무했던 자크 앙크틸의 말처럼, '면은 자연이 준 최고의 선물'이다.

화학섬유에 밀려 조금씩 자리를 잃어가던 면이 천연 소재와 유기농 제품에 대한 관심과 함께

다시 각광 받고 있다. 자연의 숨결을 오롯이 담은 건강한 옷감, 면의 화려한 부활이다.

WRITER 박향아

영화 <바람과 함께 사라지다>에서 광활한 대지 위에 펼쳐있던 새하얀 작물이 바로 목화다. 목화 열매에 붙어 있는 솜을 사람이 일일이 딴 후 실을 뽑고, 그 실로 직물을 짜면 바로 '면'이 되는 것이다.

면은 목화의 꽃말인 '어머니의 사랑'처럼 오랜 시간 변함없이 우리와 함께 해왔다. 어린 시절, 할머니는 겨우 내 덮었던 면 이불 출청을 뜯어 앞마당에 널어놓는 것으로 봄이 왔음을 알리셨고, 어머니는 '속옷은 폭죽 살아야 된다'며 살아도 옷감이 변하지 않는 면으로 된 속옷만 고집하셨다.

이처럼 오랜 시간 우리네 삶 속에서 함께 해온 면 그 종류와 쓰임 또한 우리가 상상하는 것 이상으로 다양하다. '면'하면 가장 먼저 떠올리는 '100% 순면' 뿐만 아니라, 젊음의 상징인 청바지에 쓰이는 데님, 16~17세기경 프랑스·영국 등에서 블라우스와 같은 고급 의류를 만드는 데 사용되기 시작한 포플린, 보온성과 흡수성이 좋아 침구류에 많이 쓰이는 광목, 흔히 벨벳이라 부르는 광택과 촉감이 뛰어난 우단, 그 외에 옥양목, 융, 코듀로이, 타월, 소창 등이 모두 면직물에 포함된다.

세계에서 가장 오래된 면직물은 기원전 3000년경 인도 인더스 강 유역에 자리 잡은 모헨조다로에서 발견됐다. 이후 8~13세기의 이슬람 문화의 진출과



11~14세기 십자군의 원정에 의해 유럽에 전파된 후 산업혁명에 의해서 대량 생산이 가능해지면서, 면은 의식주 전반에 걸쳐 널리 사용되기 시작했다. 자연에서 얻은 섬유이기에 인체에 무해할 뿐만 아니라 흡수성, 통기성이 뛰어나고, 물과 열에 강해 세탁과 가공에 편리함을 갖춘 면. 면의 이러한 실용성은 전 세계적으로 면의 수요를 급격하게 늘여나게 했다. 게다가 가공 방법에 따라 다양한 용도로 활용이 가능하다는 특징이 더해져 면직물은 세계 섬유시장에서 중요한 위치를 차지하게 됐다.

하지만 제2차 세계대전 후 목화 생산량이 감소했고, 다양한 화학섬유들이 등장하면서 면의 인기도 조금씩 시들어 갔다. 면보다 가격이 저렴하고 구김이 덜 가고, 좀 더 고급스러운 화학섬유들이 면의 자리를 대체하는 듯 했으나, '자연의 건강함'을 담고 있는 면을 대신하기는 역부족. 최근 웰빙 열풍과 함께 천연 소재, 유기농에 대한 관심이 커지면서 다시 면이 각광받는 중이다. 이와 함께 면에 대한 새로운 시도도 활발히 이루어지고 있다. 다른 섬유와의 혼방을 통해 구김은 줄이고, 광택과 강도를 높인 기능성 면을 개발하고, 아토피 환자와 아이들을 위한 유기농 면 시장도 점차 확대되고 있다.

약보다 뛰어난
봄나물의 효능
봄나물 튀김

FOREST FOOD

봄이 되면 나른함이 몰려온다. 아침에 잘 일어나지 못하는 춘곤증에는 두릅만한 게 없다. '봄 두릅은 금, 가을 두릅은 은'이라는 말이 있는데, 봄 두릅은 비타민C와 사포닌 함유량이 높아 항암효능에 뛰어나다. 봄철 대표 채소로 꼽히는 냉이 또한 대단하다. '월동한 냉이뿌리는 인삼보다 좋은 명약'이라는 말이 있을 정도다. 여기서 잠깐, 성인병을 예방하는 3대 식물 중 하나인 쑥을 빼놓으면 섭섭하다. '7년 된 병을 3년 묵은 쑥을 먹고 고쳤다'는 옛말처럼 쑥은 약이라고 해도 과언이 아니다. 이 봄나물 삼총사로 튀김을 해먹으면 별다른 보약이 필요 없을 듯하다.



재료
두릅, 냉이, 쑥 100g씩, 튀김옷(밀가루 1/2컵, 녹말 1/2컵, 물 1컵 반, 소금 약간), 밀가루/식용유 적당량, 소스(간장 2큰 술, 설탕 2큰 술, 식초 1큰 술, 물 반 컵, 물녹말 2큰 술)

만드는 법

- 1 두릅은 연한 것으로 골라 굵은 것은 밑동에 십자로 칼집을 넣는다. 냉이는 뿌리의 잔털을 제거해 깨끗이 다듬어 씻어 물기를 빼고, 쑥은 연한 것으로 골라 다듬어 씻어 물기를 뺀다.
- 2 봄나물을 각각 밀가루를 얇게 묻혀둔다.
- 3 튀김옷은 밀가루와 녹말, 소금을 섞어 냉수나 얼음물로 반죽해 만든다. 각각의 봄나물에 입혀 튀긴다.
- 4 팬을 달군 후 분량의 소스 재료들을 끓이다가 물녹말로 농도를 맞추고 봄나물 튀김에 끼얹어 낸다.



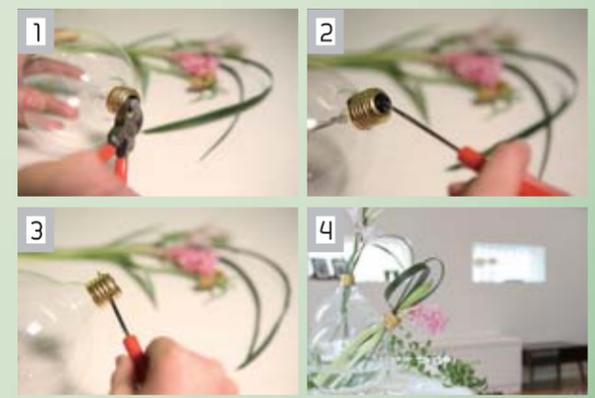


FOREST INTERIOR

맛있는 벽에 초록을 걸다

항상! 초미세먼지! 초대하지 않은 불청객 때문에 환기도 마음 놓고 시키지 못하는 게 요즘 우리네 모습이다. 창문을 열자니 황사랑 초미세먼지가 걱정... 그렇다고 창문을 안 열자니 음식냄새, 땀냄새 때문에 괴롭고... 하지만 실내에 식물을 키우면 공기정화 효과를 볼 수 있다는 사실. 화분을 둘 공간이 부족해서 머뭇머뭇하는 분, 식물도 감각 있게 멋지게 키우고 싶은 분들을 위한 아이템이 있다. 폐 전구를 이용해서 만든 벽걸이 화병. 실내 공기가 쾌적해지는 것은 물론 실내 인테리어까지 일석이조의 효과를 볼 수 있다. 장미나 백합을 꽃아도 예쁘지만 이왕이면 싱고니움, 푸테리스, 워터코인 등의 수경 식물을 추천한다.

- 1 니퍼로 전구 윗부분을 뜯어낸다.
- 2 전구 속에 있는 필라멘트를 드라이버로 톡톡 쳐서 떨어뜨린다.
- 3 전구 소켓부분에 송곳으로 구멍을 뚫는다.
- 4 전구에 물과 식물을 담아 원하는 장소에 건다.





장소	프로그램명	진행 주기	진행 시간	대상 장소	목적	주 내용
----	-------	-------	-------	-------	----	------

신음 치유의 숲 (경기 양평)	회망의 숲	주중내, 오전·오후	420분	청소년 숲 내	청소년들이 자신의 무한한 가능성을 찾기	자연물로 인사하기, 숲속미션수행 다시 찾아보는 나의 모습, 나의 다짐 정리하기 등
	도약의 숲	주중내, 오전·오후	420분	직장인 숲 내	2030대 직장인이 스트레스를 해소하여 삶의 가치를 찾기	오감으로 숲느끼기, 단체미러링, 몸만나기, 낮잠들기기, 숲에서 힐링모드, 나는 누구일까요 등
	회복의 숲	주중내, 오전·오후	420분	중년일반 숲 내	스트레스로 소진된 에너지를 더욱 충전하기	내 몸 사랑하기, 숲에서 낮잠자기, 내 몸의 유연자수는? 나의 마음 나이는? 맨발걷기, 물치유영상 등
장성 치유의 숲 (전남 장성)	향기의 숲	주중내, 오전·오후	420분	중년여성 숲 내	중년의 위기에서 벗어나 자신의 정체성 찾기	몸만나기, 숲에서 오수즐기기, 나의 향기 찾기, 밤숲느끼기, 나의 향기 앵커링하기 등
	휴식의 숲	주중내, 오전·오후	420분	어르신 숲 내	편안하게 쉬기	어느 95세 노인의 수기, 숲에서 에너지 건강 찾기, 건강함 유지하기, 마음나미 찾아 앵커링하기 등
	화목의 숲	주중내, 오전·오후	420분	가족 숲 내	가족의 행복 찾기	항기미사지, 몸만나기, 밤숲걷기, 소원을 말해봐, 소원을 들어주는 나무 등
청태산 치유의 숲 (강원 횡성)	드림투게더	주회, 금	120분	초중고 치유숲길	지친 청소년들의 몸과 마음정화	숲속레크리에이션, 숲속맨발걷기, 치유체험활동 등
	청림치유 프로그램 (성인)	주2회, 수, 목	120분	공무원 치유숲길	공직자로서 자존감회복으로 청렴한 리더십 증진	숲속기공체조, 걷기명상, 편백아로마테라피, 청림약수나무 등
	케어락	주회, 목	120분	환우 치유숲길	심리적 안정 및 면역력증진, 기초체력증가	숲속호흡법, 편백 물치유, 숲속명상, 편백아로마테라피, 숲길걷기 등
신음 치유의 숲 (경기 양평)	아토피예방	월2회	120분	유아, 초등 치유숲길	편백숲치유인자를 통한 아토피 예방 및 개선	편백칩 맨발걷기, 편백아로마테라피, 편백 치유체험활동 등
	우리들의 힐링3.0	월2회	120분	일반성인 치유숲길	성인의 스트레스해소로 몸과 마음 건강 증진	숲속레크리에이션, 숲속요가, 편백치유체험활동 등
	산림치유 프로그램 (성인)	매일	180분 240분	성인 치유센터 및 숲길	치유프로그램을 통해 면역력강화 및 건강증진	사전건강측정, 요가 및 명상, 숲길걷기 및 숲속명상, 열치유, 물치유, 시후건강증정, 설문작성 등
산림치유 프로그램 (청소년)	수시	180분 240분	학생 치유센터 및 숲길	청소년들의 꿈찾기 및 타이에 대한 배려심	요가 및 명상, 제각기를 활용한 게임, 숲길걷기, 새총쏘기, 열치유, 물치유, 설문작성 등	

장소	대상	진행주기	기간	참가인원	목적	주 내용
----	----	------	----	------	----	------

신음 치유의 숲 (경기 양평)	소방관	일회성	2박 3일	20 숲, 숲길, 증진센터	직장인 업무스트레스 해소	시냇물바리보기, 기공체조, 소리치유, 사상체질병 특징과 나무군락, 꽃편지, 자연놀이 등
	청소년	일회성	3시간	30 숲, 숲길, 증진센터	청소년 자이존증상 향상, 스트레스 해소	시냇물바리보기, 기공체조, 소리치유, 사상체질병 특징과 나무군락, 꽃편지, 자연놀이 등
	공무원	일회성	1박 2일	20 숲, 숲길, 증진센터	사회복지공무원 업무스트레스 해소	시냇물바리보기, 기공체조, 소리치유, 사상체질병 특징과 나무군락, 꽃편지, 자연놀이 등
장성 치유의 숲 (전남 장성)	노인	일회성	1박 2일	80 숲, 숲길, 증진센터	6.25참전용사 삶의 질 향상	시냇물바리보기, 기공체조, 소리치유, 사상체질병 특징과 나무군락, 꽃편지, 자연놀이 등
	임신부 (숭태교)	상·하반기 주회, 8주	30 치유숲길	산모의 심신안정 및 질 좋은 산소공급	숲속요가, 숲보기명상, 편백아로마테라피, 편백물치유, 편백치유체험활동 등	
	아토피환우	상·하반기 주회, 6주	30 치유숲길	편백숲의 치유인자를 활용한 증상 완화 및 개선	편백침맨발걷기, 숲속명상, 편백물치유, 편백치유체험활동 등	
청태산 치유의 숲 (강원 횡성)	비만 청소년	상·하반기 4회	30 치유숲길	정서적 불안감, 열등감 해소	건강체크, 밧줄놀이, 맨발걷기, 숲속명상, 편백 치유체험활동 등	
	유관기관 공무원	일회성 수시	20 치유숲길	치유의 숲 운영현황파악 및 치유체험	치유의 숲 소개 및 숲길안내, 숲속명상, 편백아로마테라피 등	
	일반성인	일회성 수시	50 치유숲길	심리적 안정 및 스트레스해소	숲속레크리에이션, 숲속호흡법, 숲속명상 등	
청태산 치유의 숲 (강원 횡성)	청소년가족	상반기 월4회	30 치유숲길	가족간의 화목한 가족애와 심리적 안정으로 행복감	스토리북아트 테라피, 편백치유체험활동, 숲속명상 등	
	학교생활 부적응 청소년	일회성 1일	10 치유센터 및 숲길	숲의 건강한 치유인자를 활용하여 위기학생의 학교 적응력을 신장	나의 꿈찾기, 새총쏘기를 통한 스트레스 해소, 눈가리고 상대방 숲길안내하기를 통한 배려심 등	
	공무원	일회성 1일	10-15 치유센터 및 숲길	치유의 숲 시설물 및 운영현황 파악, 치유프로그램 체험으로 직장 내 스트레스 해소	치유의 숲 및 치유센터 소개, 숲길걷기, 숲속명상 등	

창간호 QUIZ

빈 동그라미에 들어갈 말은 무엇일까요?
퀴즈 정답을 엽서에 적어서 보내주세요.
정답을 모두 맞춘 분 중 3명을 추첨해서
텀블러를 선물로 드리겠습니다.



18P-21P
PROFESSIONAL
OPINION

QUIZ 01

Doctor note 칼럼을 보면, '산림욕의 신비한 효능은 식물이 분비하는 살균물질인 OOOOO에 의한 것인데' 라는 내용이 있습니다.



14P-17P
DOCTOR NOTE

QUIZ 02

Professional opinion 칼럼을 보면, 'OOOO는 특정한 질환을 개선하는 데 직접적인 효과를 주는 것이 아니고, 우리 몸의 면역기능을 높임으로써 간접적인 효과를 주는 것이다.' 는 내용이 있습니다.

QUIZ 03

Healing camp 칼럼을 보면, '조금 더 건강한 나로 내 삶을 채울 수는 없는 걸까. 전남 OO 치유의 숲에서 산림치유프로그램을 운영하고 있는 박현수 산림치유지도자는 그 답을 숲에서 찾는다.' 는 내용이 있습니다.

22P-25P
HEALING CAMP



독자참여 EVENT

<ECO HEALING> 매거진에서는 '산림치유의 효과'를 느끼고 싶은 분들께 힐링 여행의 기회를 드리고 있습니다. 숲 속으로 여행을 떠나고 싶은 분은 엽서에 참가희망 이유를 적어서 보내주세요. 선정되신 분은 산림청 홈페이지에 게재돼 있는 수목원 중 한곳으로 건강하고 맛있는 여행을 떠나게 됩니다. Let's go 칼럼 (32~35페이지)을 읽어보세요.



32P-35P
LET'S GO

3년 후 국민 삶의 모습

	'13년	'17년
세대별	청년 • 취업을 위한 스펙쌓기 열중	• 선호분야 일할 기회 확대, 「先취업-後진학」 등 취업여건 개선
	여성 • 육아 부담으로 경력단절	• 육아와 직장생활을 병행하면서 경력 유지
	어르신 • 노후 소득기반 취약	• 안정적인 노후생활 기반 마련 - 기초연금, 퇴직연금, 사적연금 등
경제주체별	가계 • 가계부채, 주거비, 사교육비 부담 과도	• 가계부채 상환부담 경감 • 주택 거래량 확대, 전월세 시장 안정 • 사교육비 부담 '17년까지 2조원 이상 경감
	근로자 • 비정규직 근로자는 정규직에 비하여 임금, 근로조건 열악	• 정규직-비정규직 차별이 완화되어 일한 만큼 보상 가능
	기업인 • 규제 부담으로 투자애로	• 창의적 경영활동과 투자 가능
기업규모별	소상공인 • 경영난, 전문성 부족으로 창업과 폐업을 반복	• 맞춤형 직업훈련을 받아 경쟁력을 높이고 소상공인 공제를 통해 생계불안 완화
	벤처/창업인 • 벤처를 창업하려해도 투자자금을 모으기 곤란	• 관치는 아이디어만 있으면 쉽게 창업 가능
	중소기업 • 피터팬 중후군 (정부지원을 위해 중소기업 잔존)	• 성장 사다리를 타고 중견기업, 대기업으로 성장하고, 글로벌 시장도 진출

주요지표	'13년	'17년
▶ 청년 일자리 창출 (누적, 만개)	10 ('14)	50
▶ 여성* 일자리 창출 (누적, 만개)	29 ('14)	150
▶ 가계부채/가처분소득 (%)	160 후반	160 초반
▶ 사교육비 (조원)	19	17 이하
▶ 신규 벤처투자금액 (조원)	1.4	3.0

* 여성일자리: 15~64세 기준



숲은 이 세상 최고의 힐링 공간입니다

*forest ...
eco healing space*



보내는이

우편요금
수취인 후납부담
유효기간
2014.5.1~2015.5.31
서울강남우체국
승인 제41579호

eco HEALING
magazine 2014 vol.01

받는이
서울시 강남구 논현동 학동로 47길 13-8 B1층
아이엠커뮤니케이션즈
(ECO HEALING MAGAZINE 편집대행사)

135-821



POST CARD



TO.

FROM.



① 퀴즈 정답을 적어주세요.

1
· Quiz 01 :

· Quiz 02 :

· Quiz 03 :

② 이번 호에서 좋았던 내용은 무엇입니까?

2

③ 다음 호에서 다뤄주기를 원하는 내용은 무엇입니까?

3

④ 수목원, 휴양림으로 떠나는 힐링여행 <Let's go>에 참여하고 싶은 분은 사연을 적어주세요.

· 전화번호 :

· 힐링여행 가고 싶은 이유 :

4