

우리는 왜 지금 산림치유에 주목하는가?

산림치유라 함은 자연환경 중에서도 숲이 가지고 있는 다양한 물리적 환경요소를 이용하여 인간의 심신을 건강하게 만들어주는 자연요법의 한 부분으로 정의할 수 있다. 특히 그동안 '산림욕'으로 대표되던 산림이 지닌 건강증진 효과가 인체에 미치는 생리적, 심리적 효과를 과학적, 의학적으로 검증하고 그 결과를 토대로 산림을 심신의 치유에 활용하려는 시도로서 '산림욕'보다 한 단계 진보된 개념이라 할 수 있다.

■ 글·사진 _ 유리화 (국립산림과학원 산림경영과)



최근 사회적으로 웰빙에 대한 관심이 높아지고 로하스(LOHAS ; Life style of Health And Sustainability)족이라는 새로운 생활방식이 생겨나는 등 바야흐로 자연친화적인 삶에 대한 국민들의 욕구가 커지고 있다. 또한 우리나라는 이미 전체 인구 대비 65세 이상 인구가 7%를 넘는 '고령화 사회'로 진입하였고 세계 어느 나라보다 빠른 속도로 '고령 사회'로 진입할 것으로 예상됨에 따라 인구 노령화에 대한 국가적인 대책 강구가 요구되고 있는 시점이다.

이러한 사회적 변화는 현대인에게 단순히 삶의 유지뿐만 아니라 삶의 질 향상도 함께 고려하게 하였으며, 이러한 현대인의 고민을 풀어가는 건강 증진 및 질병 치유의 장소로서 산림에 대한 관심이 높아지고 있다.

사실 산림이 지닌 건강증진 및 질병 치유의 기능은 '산림문화·휴양에 관한 법률'에서 '산림문화·휴양'을 "산림과 인간의 상호작용으로 형성되는 총체적 생활양식과 산림 안에서 이루어지는 심신의 휴식 및 치유 등"으로 정의(제2조 제1항)하고 있는 바와 같이, 오래 전부터 산림휴양의 장소로 활용되어 왔던 자연휴양림¹⁾, 산림욕장²⁾ 등의 용어에 포함되어 언급하여 왔다고 볼 수 있다. 모든 산림은 인간을 건강하게 하고 면역력을 증강시켜 궁극적으로 질병을 예방할 수 있게 하고, 이미 질병을 앓고 있는 사람에게서는 회복을 위한 요양, 재활의 장소로서 더할 나위 없는 곳이란 것을 우리는 이미 경험적으로 알고 있다. 아침, 저녁, 주말 할 것 없이 인산인해를 이루며 산을 찾는 그 수많은 등산객들이 산림이 인간의 몸과 마음을 건강하게 해준다는 명제의 강력한 증거물이기도 하다.

다만, 최근의 산림휴양이용의 패턴은 보다 전문화되고 특색화된 질 높은 서비스를 추구하는 방향으로 변화하고 있어 산림의 건강증진 및 질병치유 기능도 이와 같은 추세를 반영하는 방향으로의 변화가 요구된다. 즉 개인의 특성을 고려한 맞춤형 서비스에 대한 요구가 높아지고 있고 그에 따라 산림의 구성요소나 기능도 보다 다양해지고 특화될 필요가 있다. 이러한 최근의 수효변화가 '산림치유'란 용어를 등장시킨 이유 중의 하나가 아닐까 한다.

산림치유는 흔히 '숲 치유'란 용어와 혼용하여 사용하는

데, 아직까지 법률적, 제도적으로 규정된 용어는 없다. 단, 제5차 산림기본계획상에 '삶의 질 제고를 위한 녹색 공간 및 서비스 확충'을 위한 세부추진계획의 하나로 '치유의 숲' 조성·운영을 언급하고 있고 산림치유의 정의를 제시하고 있는 것이 제도적인 근거가 되고 있다.

산림치유의 개념

등산, 산림욕, 자연휴양림 등 산림휴양을 대표하는 단어를 통해 우리는 이미 산림이 인간의 몸과 마음을 건강하게 해준다는 것을 경험적으로 알고 있다. 이러한 산림의 건강증진 기능을 최근 '치유³⁾'란 용어를 사용하여 '산림치유'로 정의하고 있다.

'산림치유'를 정의하기 위해서는 자연요법 또는 대체요법에서 사용하고 있는 '치유(治癒, Therapy, Healing)'와 현대의학에서 사용하고 있는 '치료(治療, Treatment)'의 차이에 대해 살펴볼 필요가 있다. '치유'의 사전상의 의미는 '치료하여 병을 낫게 함'이란 뜻으로 병의 근본원인을 제거하여 그 병이 없던 상태로 되돌리는 것을 말하며, '치료'는 '병이나 상처를 다스려 낫게 함'이란 뜻으로 수술, 약물 투여 등 직접적인 처치를 통해 병을 낫게 한다는 의미가 강하다.

'치유'와 유사한 용어로 '보양', '요양' 등의 용어도 사용되고 있는데, 의학적인 측면에서 치유란 용어가 지닌 자연복원력, 자기회복력의 의미를 고려할 때, 산림분야에서 지향하는 바와 일치점을 찾을 수 있는바 '치유'를 사용하는 것이 적절한 것으로 생각된다.

즉, 산림치유라 함은 자연환경 중에서도 숲이 가지고 있는 다양한 물리적 환경요소를 이용하여 인간의 심신을 건강하게 만들어주는 자연요법의 한 부분으로 정의할 수 있다. 따라서 산림치유는 사회 일부에서 언급하고 있는 난치병이나 불치병 치료의 장소로서의 산림 활용만을 의미하는 것이 아니라, 일반 국민이 도시화된 생활 속 스트레스에서 벗어나 산림으로부터 심신의 쾌적함을 느끼고 이를 통해 면역력이 향상됨으로써 궁극적으로 질병이 예방되어 건강을 증진시키는 일련의 과정이라 할 수 있다. 물론, 고혈압,

우울증 등 도시화된 생활에서 얻어진 현대인의 생활습관병 증세의 완화 효과도 산림치유의 한 영역이라고 정의할 수 있다.

산림치유는 그동안 ‘산림욕’으로 대표되던 산림이 지닌 건강증진 효과가 인체에 미치는 생리적, 심리적 효과를 과학적, 의학적으로 검증하고 그 결과를 토대로 산림을 심신의 치유에 활용하려는 시도로서 ‘산림욕’보다 한 단계 진보된 개념이라 할 수 있다.

산림치유 인자 및 효과

그동안 산림욕(山林浴)은 산림이 지닌 건강 증진 및 질병 예방 기능의 상징으로서, 피톤치드(Phytoncide)와 함께 산림치유 효과를 대표해 왔다.

그러나 실제로 산림은 피톤치드 외에 산림치유의 원인이 되는 많은 물리환경적 요소를 가지고 있다. 산림의 물리환경적 요소, 즉 경관, 소리, 음이온, 온습도, 빛 등은 산림을 찾는 인간의 심신을 건강하게 해주는 산림치유의 인자가 된다. 또, 이러한 물리환경적 요소 외에 자기성찰, 명상, 대화 등의 기회를 제공하는 등 산림에서 행하는 활동에 의한 심리적, 사회적 요소가 산림치유의 인자가 될 수 있다. 이러한 산림치유의 인자가 실질적으로 어떻게 인간의 심신을 건강하게 하는지 간략히 살펴보면 다음과 같다.

• 피톤치드

피톤치드는 ‘식물’이라는 뜻의 ‘피톤(Phyton)’과 ‘죽이다’라는 뜻의 ‘사이드(Cide)’를 합쳐 만든 말로, 1943년 러시아 태생의 미국 세균학자 왁스먼(S. A. Waksman)이 처



음 사용하였다. 왁스먼은 산림에서 맡을 수 있는 향기가 피톤치드 때문이며 산림욕을 하면 이 피톤치드가 몸 속으로 들어가 나쁜 병원균과 해충, 곰팡이 등을 없애는 구실을 하여 궁극적으로 인간의 몸에 이로움을 준다고 하였다. 일반적으로 피톤치드는 식물이 병원균, 해충, 곰팡이에 저항하려고 수목 스스로 만들어 발산하는 휘발성 물질로서 그 주 성분은 테르펜(Terpene)이라고 하는 유기화합물로 알려져 있다. 실제로 휘발성 테르펜류는 물론이고 알칼로이드, 배당체, 플라보노이드, 페놀성 물질 등 비휘발성 성분을 총망라하여 피톤치드로 정의할 수 있다(강하영, 2003).

피톤치드는 크게 향균·방충 및 소취·탈취 등의 효과가 있으며 그 향기를 맡음으로써 심신이 쾌적해지며 피톤치드의 일종인 α 피넨(α -pinene)은 피로회복을 촉진시키는 것으로 알려져 있다.

• 햇빛

강한 햇빛은 유해한 자외선을 내리찍게 하는 반면, 숲속에서는 나뭇잎이 필터 역할을 함으로써 한여름에도 적당한 일광욕을 가능하게 한다. 이러한 간접적인 햇빛은 비타민 D를 합성하는데 기여하며, 세로토닌(Serotonin)을 잘 분비시켜 몸에 활력을 주고 심신에 생기를 불어 넣어준다. 비타민 D는 뼈를 보호하고 세포의 증식을 조절하며 암을 유발하는 세포의 증식을 억제하는 역할을 하며, 세로토닌이 부족하면 일반적으로 활력이 떨어지고 심신이 위축되어 기분이 가라앉고 심하면 우울증으로 발전하게 된다.

• 음이온

산림에는 일반적으로 도시보다 많은 양의 음이온이 분포하는 것으로 보고되고 있으며 이러한 음이온은 부교감신경에 작용하여 신체를 이완시켜 뇌파의 알파파를 증가시키며 마음을 안정시키는 효과를 발휘하는 것으로 알려져 있다.

• 소리

시간과 함께 변화하는 불규칙한 변동을 ‘유라기(ゆらぎ)’라 하는데 바람에 흔들리는 나뭇잎의 움직임과 시냇물 소리 등 숲속의 소리는 불규칙과 규칙이 조화된 ‘1/f 유라기’ 리듬을 지님으로써 기분을 평안하게 하고 긴장을 완화시킴으로써 쾌감을 부여한다.

• 경 관

숲의 아름다운 경관을 보는 것만으로도 마음의 안정 효과는 매우 큰 것으로 알려져 있다. 녹색이 보여지는 비율, 즉 녹시율(綠視率)이 높을수록 정서적 안정감을 주는 것으로 보고되고 있다.

• 산 소

일반적으로 도시의 공기 중 산소 농도는 약 20.9% 정도이나, 산림은 이보다 약 1~2% 정도 더 많은 산소를 함유하고 있다. 숲의 공기는 이처럼 산소 농도도 높지만 질적인 측면에서도 도시보다 청정한 상태이다. 도시에서는 오염, 먼지 등에 의해 공기의 질이 나빠지만 숲속에서는 오염원으로부터 원거리에 있고 그나마도 나뭇잎이 필터 역할을 함으로써 걸러주기 때문에 깨끗한 공기, 산소를 마실 수 있다. 체내에 산소가 충분히 공급되면 신진대사가 원활하게 되고 뇌의 활동도 활발해진다.

• 사회 · 심리적 인자

환경심리학자 캐플란(Kaplan)은 산림이 주는 심리적 안정과 회복 기능은 산림이 복잡한 현실로부터 도피와 탈출의 자유, 즉 일상으로부터의 해방감을 주는 공간이기 때문이라고 하였다.

또한 산림은 자기만의 공간을 확보할 수 있는 환경을 제공한다. 이러한 느낌은 심리적 평안함과 안정감을 갖게 한다.



[참고문헌]

- 강하영, 2003. 피톤치드의 비밀 역사넷.
- 박범진(譯), 2007. 내 몸을 치유하는 숲. (우에하라 이와오 著)
- 박범진(譯), 2007. 오감으로 밝히는 숲의 과학 (미야자키 요시후미 著)
- 전경수, 김기원, 2003. 산림요양학. 도서출판 한빛사.
- 한국녹색문화재단 · 한국산림치유포럼 2007. 숲 치유 안내자 양성과정

✳ 각주

- 1) '자연휴양림'이라 함은 국민의 정서함양 · 보건휴양 및 산림교육 등을 위하여 조성한 산림(휴양시설과 그 토지를 포함한다)을 말한다. (산림문화 · 휴양에 관한 법률 제2조 제2항)
- 2) '산림욕장'이라 함은 국민의 건강증진을 위하여 산림 안에서 맑은 공기를 호흡하고 접촉하며 산책 및 체력단련 등을 할 수 있도록 조성한 산림을 말한다.(산림문화 · 휴양에 관한 법률 제2조 제3항)
- 3) '치유'와 유사한 용어로 '보양', '요양' 등의 용어도 사용되고 있는데, 의학적인 측면에서 '치유'란 용어가 지닌 자연복원력, 자기회복력의 의미를 고려할 때 산림분야에서 지향하는 바와 일치점을 찾을 수 있는바, '치유'를 사용하는 것이 적정한 것으로 판단된다.