

지역주민의 건강증진과 지역경제 활성을 위한 산림치유의 활용 -일본 동경도 오키타마마치의 사례를 중심으로-

A Practical Approach to Improve Local Economy and Enhance Local Citizen's Health Using Therapeutic Effects of Forest

-A Case study of Okutama-machi, Tokyo in Japan-

박범진¹, 이준우¹

¹충남대학교 산림환경자원학과

서론

오늘날 대표적인 현대인의 질병(암, 심장병, 뇌졸중 등)은 오랜 생활습관 및 생활환경으로부터 발생한다. 이와 같이 질병의 구조가 과거와는 달리 현대의 의학만으로 모든 문제를 해결하기에는 힘든 형태로 바뀌어 가고 있다. 더욱이 질병에는 이르지 않았지만 항상 피곤함을 느끼는 등, 건강하지 않은 상태를 의미하는 미병(未病)상태의 인구가 급속히 증가하고 있다. 이러한 문제를 해결하기 위해서는 현대의학의 치료방법과 더불어 다양한 대체요법을 개발해야만 하며(渥美, 2002), 그 방법의 일환으로 산림치유가 활용될 수 있을 것으로 기대되고 있다(박범진, 2010).

산림치유는 우리 국토 면적의 64%를 차지하고 있는 숲 환경이 가지고 있는 다양한 물리적 환경요소(숲의 경관, 소리, 향기 등)를 이용하여 피곤에 지친 현대인이 심신의 쾌적함을 느끼게 하고 이를 통하여 면역기능을 향상시켜 심신의 건강을 증진시키는 것을 의미한다(박범진, 2010). 산림치유는 건강에 대한 인식의 변화와 사회적인 요구에 발맞춰 현대의학의 부족한 부분을 보완해 주는 자연세라피의 하나로써 산림청의 정책 중 가장 폭넓게 국민들의 지지를 얻고 있는 자연휴양림 정책을 보다 발전시킨 형태로 볼 수 있으며, 향후 보다 더 폭넓게 대중적인 지지를 얻을 수 있을 것으로 기대된다(박범진, 2010).

국내에서는 2005년 12월에 산림치유포럼이 창립하여 숲의 자연치유효과에 대하여 과학적인 관점에서 연구하려는 움직임이 시작되고 있다. 또한 세계산림기구연합회

(IUFRO; International Union of Forest Research Organization)에서도 2007년에 산림치유에 관한 태스크포스 그룹(IUFRO Task Force on Forest and Human Health)을 신설하여 숲이 가지는 인간의 생리·심리적 건강증진효과를 과학적으로 증명하기 위한 활동이 세계적으로 시작되고 있다(박범진, 2007).

산림청에서는 국민건강 증진을 위하여 산음휴양림을 치유의 숲으로 지정하였으며, 2010년 3월 17일에 개정된 산림문화휴양에 관한 법률상에 '치유의 숲'을 '인체의 면역력을 높이고 건강을 증진시키기 위하여 향기, 경관 등 산림의 다양한 요소를 활용할 수 있도록 조성한 산림'으로 명시하여 '치유의 숲' 정책이 앞으로도 지속될 것임을 시사하였다.

일본에서는 2005년도에 '산림세라피연구회'를 창립하여 일본 국내의 산림을 대상으로 숲의 건강증진효과를 규명하는 연구를 진행하고 있으며, 2007년도에는 의학의 관점에서 숲과 인간의 관계를 연구하는 연구자들이 모여서 일본위생학회 산하 연구모임인 '산림의학연구회'를 창립하였다(박범진, 2007). 또한 숲과 건강에 대한 국민적 관심을 높이고, 건강증진을 목적으로 하는 산촌관광객의 증가를 통하여 산촌경제를 발전시키기 위한 목적으로 사단법인 산림세라피소사이어티(산림세라피연구회에서 명칭과 조직이 변경됨)가 중심이 되어 '산림세라피기지 인증사업'을 진행하고 있다. 2005년도부터 시작된 이 프로젝트의 목적은 각 지역의 주요 산림을 대상으로 그 숲이 가지는 건강증진효과를 과학적으로 증명한 연구결과를 통하여 대상 지역의 숲을 산림세

라피기지 및 로드로 인증하는 것이다. 2010년 4월 현재 산림세라피기지과 로드는 일본 전국에 총 42개소(산림세라피기지 37개소, 산림세라피로드 5개소)가 지정되어 운영되고 있다(<http://www.forest-therapy.jp/>).

이에 본 연구에서는 일본의 산림세라피기지 중에서 동경도 오키타마마치의 사례를 통하여 산림치유가 지역경제 활성화와 지역주민 건강증진에 미치는 영향과 그 가능성을 살펴보고자 한다.

재료 및 방법

조사는 2008년에서 2009년 사이에 6차례의 현장방문을 통하여 진행되었다. 오키타마마치 관광산업과의 산림세라피추진계 담당자로부터 오키타마마치의 산림치유관련 정책 및 현황에 관한 내용을 청취하였고 현장을 방문하여 현장에서 산림세라피스트의 인터뷰와 시설물 조사를 실시하였다.

결과 및 분석

1. 일본의 산림세라피기지 및 로드 인증 프로젝트

1) 산림세라피기지 및 로드 인증 프로젝트의 개요

각 지역에서 현장실험을 통하여 그 지역의 숲이 가진 생리, 심리적 치유효과를 조사하고, 숲의 물리적 환경을 측정하여, 보다 객관적인 관점에서 그 치유효과가 검증된 숲을 산림세라피기지 및 로드로 인증하는 프로젝트이다. 2005년도에 시작된 후 2010년에는 전국 각지에 42개소가 개설되었다.

2) 산림세라피기지 및 로드 인증기관

보다 객관적인 인증을 위하여 사단법인 산림세라피 소사이어티가 인증사업을 주관하고 있으며, 산림세라피 소사이어티 내의 산림세라피 실행위원회에서 현장실험의 결과를 바탕으로 산림세라피기지 및 로드의 인증을 하고 있다. 현장실험에는 국립치바대학, 산림총합연구소 등 다수의 연구기관이 참여하고 있다.

3) 산림세라피기지 및 로드 인증방법

서류심사를 통과한 지방자치단체 또는 기업소유의 산림을 대상으로 현장실험을 실시한다. 생리적 지표(심박변동성

(Heart Rate Variability), 타액중 코티솔농도, 심장박동수, 혈압)와 심리적 지표(POMS(Profile of Mood state), 리프레쉬감, 쾌적감, 자연감), 그리고 숲의 물리환경(온열환경, 광환경, 음이온환경)에 대한 조사를 통하여 실험대상지의 치유효과를 객관적으로 밝힌다. 현장심사 결과 유의한 효과를 가진 지역에 대해서 숙박 및 관련시설의 우수성과 지역의 특성을 살린 프로그램의 유무를 추가적으로 평가하여 인증한다.

2. 오키타마마치 산림치유정책

1) 오키타마마치의 개요

오키타마마치는 일본의 수도 도쿄의 외곽 지역으로 도심으로부터 2시간이내에 접근이 가능한 지역이다. 도쿄의 수원림 지역이며 일본에서 거목이 가장 많은 지역으로 선정될 만큼 자연환경이 뛰어나다. 이러한 이유로 연간 140만명의 관광객이 방문하고 있다.

2) 오키타마마치 산림치유 정책의 목표

오키타마마치 산림치유 정책의 목표는 다음과 같다.

- 마을주민의 건강유지, 건강증진, 그리고 예방을 통하여 장수마을 만들기
- 도시민의 건강유지, 건강증진, 그리고 예방에 기여하기
- 관광객 늘리기
- 관광객의 방문형태를 당일형에서 숙박형으로 바꾸기
- 지역경제 활성화에 기여하기

3) 오키타마마치의 산림치유정책의 특징

오키타마마치의 산림치유정책은 다음과 같은 특징을 가진다.

① 대학 및 연구기관과의 연계활동

치바대학, 산림총합연구소 등의 연구기관과의 연계를 통하여 시설의 설계 및 세라피스트 교육 등의 활동을 하고 있다.

② 행정기관과 지역주민 연계의 체계적 조직

행정기관과 지역주민의 연계 조직으로 추진위원회 산하에 실행위원회와 5개의 전문부회(보건 및 의료부회, 숙박부회, 산림치유가이드부회, 지역산 식품재료부회, 세라피로드 정비부회)를 개설하여 오키타마마치의 산림치유를 추진하고 있다. 추진위원회와 실행위원회 그리고 세라피로드 정비

부회는 행정기관인 오쿠타마마치가 담당하고 있으며, 보건 및 의료부회, 숙박부회, 산림치유가이드부회, 지역산 식품재료부회는 오쿠타마마치에서 각 분야에 종사하고 있는 지역주민이 주축이 되어서 참여하고 있다.

③ 지역병원과의 연계

숲치유 참가 전에 지역병원에서 의사의 진료를 받을 수 있는 연계 프로그램을 개발하여 운영하고 있으며, 또한 지역병원장이 보건 및 의료부회를 담당하고 있다.

④ 산림세라피 가이드 교육

2008년도에 처음으로 산림세라피 가이드의 육성교육을 실시하였고 2009년도부터는 산림세라피 가이드에 의한 워킹 프로그램이 가능하도록 지속적인 교육을 실시하고 있다.

제 언

오쿠타마마치의 경우 산림치유의 목적을 크게 지역경제 활성화와 지역주민과 인근 도시주민의 건강증진이라고 설정

하고 있다. 이를 이루기 위하여 행정기관과 지역주민이 연계된 조직을 결성하여 산림치유를 추진하고 있다. 국내에서는 산림청이 중심이 되어 산림치유관련 법적제도의 정비, 지속적인 연구를 위한 지원 대책의 확립 등의 노력이 계속되고 있지만 지역산촌에 산림치유를 정착시키기 위해서는 지역주민의 참여를 더욱 더 적극적으로 유도할 수 있는 제도의 정비와 투자가 필요할 것으로 판단된다.

인용문헌

1. 박범진. 2007. 유프로(IUFRO)의 숲과 건강 태스크포스 창립회의에 참가하여. 산림 11월호. 82-83.
2. 박범진. 2010. 산림휴양활동을 이용한 숲치유의 실험적 접근-경관감상과 산책을 중심으로-. 충남대학교 박사학위논문. 91pp.
3. 산림세라피 소사이터티 <<http://www.forest-therapy.jp/>> (2010년 9월 24일)
4. 渥美和彦. 2002. 自分を守る患者學. PHP親書. 東京. 192pp.