

산림과 산림욕

공 영 토 / 임업연구원

산림은 인간의 고향과 같다. 산림은 인간에게 야생동물, 종실, 목재 등을 제공해 왔다. 물질 생산 이외에 휴식의 장소로도 제공해 왔다. 그러나 인간은 화전(火田) 등 농업을 위시하여 오늘날의 대규모 산림개발(山林開發)에 이르기까지 산림의 파괴(破壞)를 계속해 왔다.

과거 인간사회가 극도로 발전했던 곳, 예로서 에집트, 티프리스유플라테스, 중동, 황화유역 등은 지금은 사막지대로 변해버렸다. 또 근대문명이 번영하고 있는 도시의 대부분은 콘크리트 장굴로 변하고 말았다. 문명과 숲은 상반되는 극한 위치에 있는 것일까?

그러나 이러한 상황에 있어서도 인간은 끊임없이 자연을 추구하고 있다.

왜 인간은 자연을 찾는 것일까? 자연에는 즉 산림에는 많은 기능이 있기 때문이다. 그러나 인간이 직접 이러한 기능을 추구하는 것은 아니다. 아침에 창문을 열면 숲이 보이고, 상쾌한 공기를 들며 마실 수 있고, 여행 중 차창에 전개되는 푸른 산과 산들거리는 나뭇잎, 이러한 것들이 기분이 좋아지는 느낌이야말로 인간이 자연을 추구하는 본질적인 것이 아닐까?

보건휴양과 산림수목의 관계가 종종 거론되고 있으나, 산림이나 수목이 인간 심신에 미치는 영향으로서 기분이 되는 것은 배적성이다. 보건휴양이라는 것은 불쾌감

을 유발할 경우에는 성립되지 않기 때문이다.

한국어대사전(1980년판)에 의하면 보건이라는 것은 건강을 보전하는 것이며, 휴양이라는 것은 피로의 회복이나 다음 활동을 위하여 심신을 편안하게 쉬는 것이라 풀이되어 있다. 그렇다면 산림의 보건 휴양적 기능이란 이러한 의미를 지닌 유용한 산림 기능이라 말할 수 있다. 즉 육체적, 정신적 건강을 유지증진시키고 새로운 활력을 얻는 전제로서 쾌적한 느낌을 수반하는 것이 무엇보다 필요할 것이다.

몇년 전부터 산림욕이라는 말이 널리 유행하고 있다. 산속의 수풀사이를 거닐면 건강에 좋다고 하여 행해지던 풍습이 요즘 들어 과학적인 근거를 가지고 산림욕이라는 건강법의 하나로 자리잡게 된 것이다.

숲속에 들어가면 기분이 상쾌해지고 정신이 맑아지는 효과를 맛 볼 수 있다. 이의 원인은 식물이 오랜 기간동안 생육하는데에는 각종의 외부침입에 대하여 저항하지 않으면 안된다. 따라서 식물은 자신을 보호하기 위하여 특유의 물질(저항물질)을 발산하게 된다. 이러한 물질을 타감물질이라 통칭하며 옛부터 의약품, 향료 등으로 널리 이용되어 왔다. 이러한 타감물질은 인체기관의 여러 기능을 돕게 된다.

타감물질이란 식물이 분비하는 화학물질로 다른 식물의 성장을 억제시키기도 하고

번식시키기도 한다. 예를 들어 클로바라는 식물은 아소플래보노이드라는 물질을 분비하여 다른 식물의 생육을 압박하며, 또 이 물질이 흙속에서 산화하여 생긴 물질은 다시 다른 식물의 번식을 억제시킨다. 그리하여 클로바가 침입한 풀밭에서는 아주 짧은 기간에 다른 식물을 억제하고 클로바 무리를 이루게 된다. 또 나무가 자라면서 잎이나 줄기 따위에 상처를 입히면 박테리아같은 세균과 곰팡이류의 침입을 받게 된다. 이때 나무들은 세균과 곰팡이류의 공격을 막기 위해 평소보다 많은 휘발성물질을 내게 된다. 이 물질이 곧 타감물질이고 이러한 작용이 타감작용이다.

타감물질은 옛부터 우리의 생활에 이용해 왔다. 한가위때 송편을 솔잎에 찌면 솔잎속에 있는 정유라는 타감물질의 작용으로 쉽게 쉬지 않는다. 대표적인 타감물질인 정유는 수목의 잎뿐만 아니라 줄기나 나무껍질 등에도 함유되어 있고 낙엽에도 상당량 함유되어 있다. 특히 침엽수의 잎이 정유를 많이 함유하고 있다.

정유는 의약품과 향료로 오래 전부터 사용되어 왔는데, 정유성분중에서 장뇌는 강심제와 방충제로, 박하유는 건위제로, 치몰은 폐렴과 결핵치료제로 써왔으며 그 밖에도 진정제, 방부제 등으로 이용되어 왔다.

이러한 타감물질을 흡수하는 것이 산림욕이라고 할 수 있다. 흔히 산림욕을 한다고 하면 숲속에서 옷을 벗어야 하는 것인 줄 알고 있는데 굳이 그럴 필요는 없다. 옷입은 채로 산림욕을 해도 효과면에서는 큰 차이가 없다. 그것은 정유는 lipoid가용성이기 때문에 주로 입, 코, 폐, 인두, 후두, 위, 장 등의 점막을 통하여 흡수되어 수시간 후 폐에서 호흡을 통하여 쉽게 배설되

기 때문이다. 성분에 따라 배설 속도가 다르나 정유를 경구섭취할 경우 혈액 또는 조직 중에 흡수되어 어떠한 작용을 나타내기 이전에 먼저 배설되어 버리는 경우도 있기 때문이다.

산림욕을 산속에서 가만히 있는 것으로만 좁혀 생각할 필요는 없다. 타감물질을 마시는 효과가 있는 것은 모두 산림욕이라고 생각하는 폭넓은 개념으로 받아들여야 한다. 산행이나 야영, 버섯따기, 산나물캐기, 곤충채집, 산보등이 모두 산림욕이 되는 셈이다. 산림욕으로 맛볼 수 있는 타감물질의 효과는 깊은 산속이 탁월하기는 하다.

산림욕의 효과를 극대화하기 위해서는 대체로 날씨가 맑고 바람이 적은 날에, 산꼭대기보다는 산 중부의 곳이 좋으며, 겨울보다는 여름, 오전 10~11시 사이가 가장 좋다. 산림휴양을 위한 산림욕 코스는 도로(숲가장자리)에서 적어도 50~60m이상 숲속으로 들어간 곳이 좋다. 또 이 지점에서 하루중의 기온과 습도의 변화가 적어 산림욕 코스로서 가장 적합하다.

최근 산림욕을 비롯한 환경자원으로서 산림의 기능이 크게 부각되고 있다. 앞으로 국민소득수준의 향상에 따라 산림의 환경자원으로서의 역할은 인류의 생존과 직결되기 때문에 이에 대한 국민의 욕구는 적극화될 것이다. 이러한 관점에서 필자는 산림욕 자체의 중요성을 강조하기 보다 산림욕을 통하여 산림이 우리에게 주는 크나큰 혜택을 강조하고 싶을 뿐이다.

산림은 우리의 당대 뿐만 아니라 지금보다 더욱 고도화된 산업사회에 살고 있을 우리의 후손들에게 업연히 불려주어야 할 물질자원임과 동시에 환경자원이기 때문이다.★