

## 자연건강코너

# 森林浴 그 효능과 방법

숲이라 하면 우선 아늑하게 느껴진다. 더욱이 울창한 숲 속으로 한 발짝 들여 놓으면 싱그러운 상쾌감과 함께 차분한 감회를 맛보게 될 것이다.

### 숲은 인간의 영원한 고향

인류는 유구한 세월을 숲과 더불어 생존해 왔으며, 숲과 인간이 공존해 온 이토록 긴 세월이 현대인으로 하여금 숲에 대한 본능적인 향수를 느끼게 하는 것은 당연한 일이다.

### 숲속의 비밀

1969년 소련 레닌그라드 대학 식물학교수인 B.P. 토킨박사는 식물들이 뿜어내는 테르펜계의 향기속에는 인간에게 해로운 병균을 죽이거나 거담, 변통완화, 이뇨, 강장, 항히스타민 작용을 하는 20여종의 물질이 있음을 발견하고, 이런 식물의 정기(精氣)를 ‘휘튼치드’라고 명명(命名)하였다. 이 ‘휘튼치드’는 “식물의 정기가 세균을 죽인다”는 뜻이라 한다. 식물은 조금만 약해져도 곧 미생물의 습격을 받아 곰팡이가 생긴다든지 썩든지 한다. 따라서 식물이 살아나가려면 이러한 미생물에 대하여 저항해 나가지 않으면 안되기 때문에 식물이 미생물로부터 몸을 보호하기 위하여 발산하는 물질이 “휘튼치드”인 것이다. 바로 이 “휘튼치드”가 우리 인간에게 매우 유익하게 작용하는 것이다.

실례로 소나무와 삼목의 정기는 디프테리아균을 살균하고 전나무는 백일해 바이러스를, 떡갈나무는 결핵균과 콜레라균, 유칼리나무는 독감 바이러스를 살균하는 “휘튼치드”를 발산한다고 한다. 그리고 떡갈나무의 잎을 잘게 썰어 콜레

라, 장티푸스, 결핵, 디프테리아의 균들이 든 배양액에 넣어 발육시켰더니 몇분 후에 이들 균들이 모두 사멸되었으며, 백일해에 걸려 심한 기침을 하고 있는 유아의 방에 소나무과 식물인 분비나무의 가지와 잎을 방바닥에 깔아 놓았더니 공기중의 세균이 1/30로 줄었다는 연구보고가 있었다.

우리나라의 민속에도 신경통을 앓고 있는 사람은 버드나무 숲에서, 폐병(결핵)으로 고생하는 사람은 숲에서 수양하면 건강해진다는 풍습이 있다. 훗날 알게된 일이지만 버드나무의 성분에는 아스피린(살리실산염이라 총칭)이 함유되었던 것이다.

이처럼 숲의 정기가 건강상 좋다는 사실이 과학적으로 증명된 것은 극히 최근의 일이지만, 옛날부터 동서양 공통으로 지녔던 인류의 예지라고 할 수 있다.

유감스럽게도 오늘날 도회지에 사는 인간에게는 맛있는 물이나 공기하고는 인연이 멀어져가고 있다. 개발이란 미명아래 나무가 마구 베어지고, 삼림면적은 감소되고, 자동차는 증가하는 등 깨끗하고 신선한 공기는 행방불명이 되어가고 있다.

### 도시의 공기는 죽어가고...

문명은 우리에게 편리와 시간절약 등 많은 이익을 제공했지만 반면에 맑고 깨끗한 환경을 빼앗아 갔다.

각종 공장에서 뿜어내는 스모그, 자동차의 배기가스에서부터 방향제에 이르기까지...

문명의 발달 과정에서 발생하는 각종 유해성분



에 의해 도시의 공기는 그 생명력을 잃고 서서히 죽어가고 있는 것이다. 이 죽어가는 공기가 도시민들의 기분을 불쾌하게 만들기도 하고 몸과 마음의 건강까지 위협하는 결정적인 원인으로 등장했다는 것은 새삼스러운 일이 아니다.

이제 오염된 도시환경을 개선하는 방안중에서 가장 효과적인 최우선의 방안은 바로 녹지대를 확보하는 것이다.

## 숲은 정신까지 치유

숲에서 발산하는 “휘튼치드”는 식물 자신을 보호할 뿐아니라 주위의 악취와 세균을 없애고 공

기를 맑고 깨끗하게 정화시켜 주는 역할이외에도 정신건강에도 매우 유익하게 작용한다는 점이다. 즉 정신적으로 쫓고 쫓기며 생활하는 현대인들은 만성피로에 쌓이며, 이를 풀기 위한 자구책으로 산책·목욕·사우나·위락휴식·수면·운동·바둑 등의 형태로 스트레스를 해소하려 하지만, 만족을 느끼지 못하는 것이 사실이다. 이제라도 숲으로 가보자. 그리고 숲 속에 앉아 조용히 사색에 잠기어 보시라. 잠시 동안이라도 숲의 정기를 마시고 나면 피로가 신속히 풀려가고 있음을 느끼게 될 것이다.

“휘튼치드”는 이처럼 인간의 대뇌피질을 자극

하여 육체적 피로의 회복이나 집중력의 증강에 효과가 있다. 그래서 “휘튼치드”는 대기(大氣)의 비타민이라 불리우고 있는 것이다.

최근 전세계적으로 봄을 일으키고 있는 삼림욕 열풍은 이상과 같이 숲의 정기를 받아들이므로써 심신(心身)에 미치는 효과와 그 맥락을 같이 하고 있다고 볼 수 있을 것이다. 그리고 한편으로는 문명생활에서 오는 혐오감과 자연으로 돌아가고자 하는 자연복귀 등의 사상이 연류되어 있을 것이다.

## 성자들은 큰 나무밑에서 깨달음을 얻었고 가르쳤다

옛적부터 인간은 큰나무를 신성시해 왔다. “휘튼치드”가 해명되기 전부터 나무가 내뿜는 이상한 물질에 대하여 어렵듯이 알고 있었던 모양이다. 공자는 해목(楷木)아래서 유교를 가르쳤고, 석가는 보리수나무 밑에서 깨달음을 얻었으며 성서에도 향기높은 나무의 효능에 대해서 서술하고 있다.

중국에서는 채기법(采氣法)이라하여 큰나무 밑에서 행하는 호흡법이 있다. 옛적부터 중국인들은 이렇게 하여 나무의 정기를 자기 몸속으로 빨아 넣으려고 했던 것 같다.

## 올바른 삼림욕

그렇다면 현대인의 찌든 몸과 마음을 치유할 수 있는 올바른 삼림욕법은 무엇일까?

### 1. 숲 속을 거닐면서 숲의 향기를 느끼도록 호흡을 한다.

처음에는 가볍게 차차 심호흡을 한다. 배에 힘을 주면서 공기를 천천히 폐속에서 내뿜어 비웠다가 잠시 머물고 다시 천천히 코로 숨을 들이킨다. 폐속에 공기가 가득차면 호흡을 잠깐 머물렀다가 코로 천천히 내뿜는다.

호흡을 통해 숲의 정기인 “휘튼치드”가 몸속에 스며들면서 정신을 맑게 하여 준다.

### 2. 계속 걷다가 가볍게 뛰기도 하고, 팔을 흔들기도 하면서 체조를 하는 기분으로 움직인다.

피부로 숲의 향기가 흡수된다. 땀이 약간 날 정도가 좋다.

### 3. 좀 쉬었다가 심호흡을 하면서 사색과 명상에 잠긴다.

이때는 숲의 고마움에 감사하는 마음을 가져야 효력이 더 있다. 숲과 가까이 하면서 그런 생각을 하면 숲은 잘 자라게 되고 정기도 더 활발하게 나온다. 라디오를 듣거나 큰소리로 말을 하거나 해서도 나쁘다. 식물은 라디오의 금속성 잡음이나 큰소리에 영향을 받아 정기발산을 적게 한다. 캄캄한 곳에서 식물을 발로 차고 시끄럽게 한 다음 전자파를 측정할 결과 발로 찬 사람이 가까이 갔을 때 심한 동요가 일어나는 실험보고가 있었다. 숲속에서 시끄럽게 할 때마다 식물들도 생명체로서의 본능이 작용하여 공포에 싸이게 된다는 사실이 확인된 것이다.

또한 숲 속에서 떠들어도 나무들이 무서워한다. 숲을 학대해서는 안된다. 숲을 사랑하면 숲은 잘 자란다. 조용한 숲에서 명상에 잠기는 동안 ‘휘튼치드’는 우리 몸의 세균을 살균해 주고 한동안 쓸 수 있는 정기가 몸 속에 저장된다.

### 4. 명상이 끝나면 그때부터 자기 컨디션에 맞는 운동을 하거나 그날 할 계획을 세우면 된다.

숲이란 자연이기 때문에 삼림욕의 방법도 자연스럽게 하면 된다. 순수한 삼림욕은 삼림에 대해 감사하고 공경하는 마음을 가지면서 조용히 호흡하고 사색에 잠기는 것으로 충분하다. 물론 자주 하고 오래 할수록 좋다.

언제까지나 대도시의 오염된 공기속에서 숨을 죽여 살아갈 수는 없다. 숲은 우리의 고향이다. 그 푸르름에 몸을 담구어 활력을 되찾자. 좀 더 맑은 공기를 우리의 몸과 마음은 원하고 있다.