

자연에서 찾은 건강 \_ 파릇파릇 식물의 비밀

에코 리빙  
글 윤종환 <임>

## 지구와 사람을 연결하는 고마운 식물

식물이 사람에게 미치는 영향은 어느 정도일까? 산소공급, 식량, 건축, 옷의 재료로서 식물은 우리가 살아가기 위해서는 꼭 있어야 한다. 대기 정화, 기후조절, 침식방지 등 지구의 자기조절기능에서 식물은 가장 중요한 위치를 차지하고 있다. 식물이 없으면 지구의 미래도 없고 사람의 미래도 없다. 식물은 이렇듯 우리의 삶과 생활에 없어서는 안 될 절대적 요소다. 나아가 식물은 향후 새로운 의학적 패러다임을 가져올 후보로 거론되고 있는데, 이는 식물이 가지고 있는 3차적 효용가치, 즉 약학적 기능 때문이다.

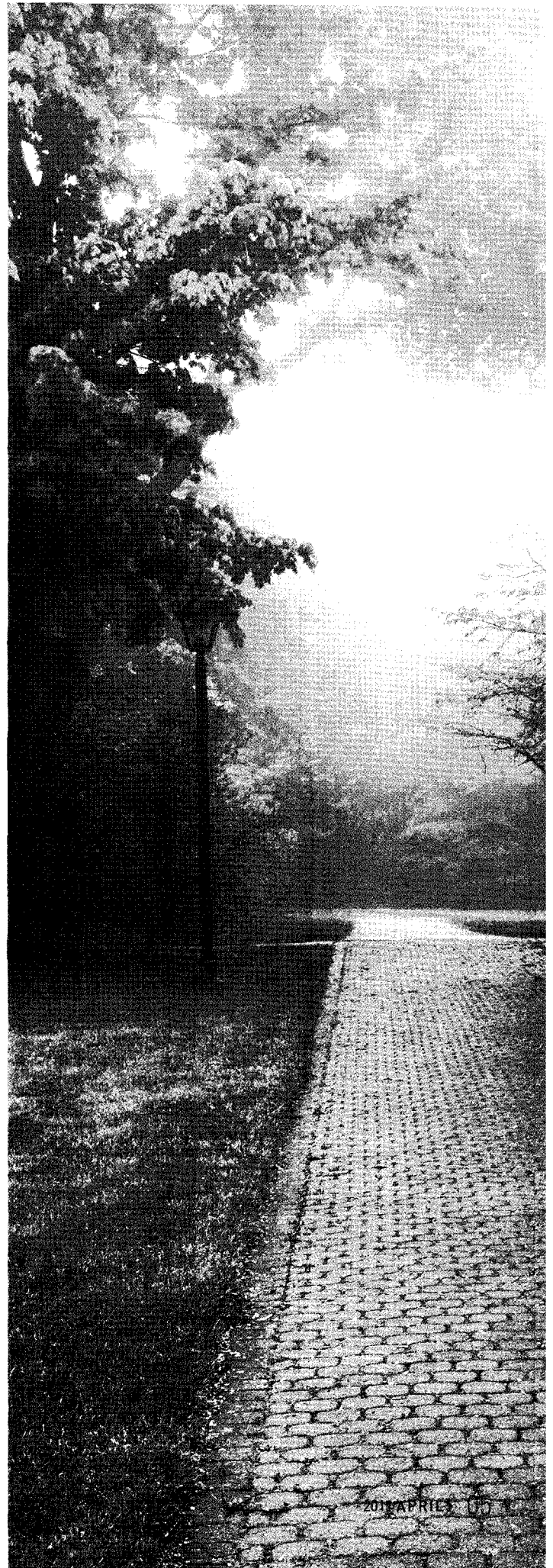
식물의 약초요법, 원예요법, 향기요법에 주목하다

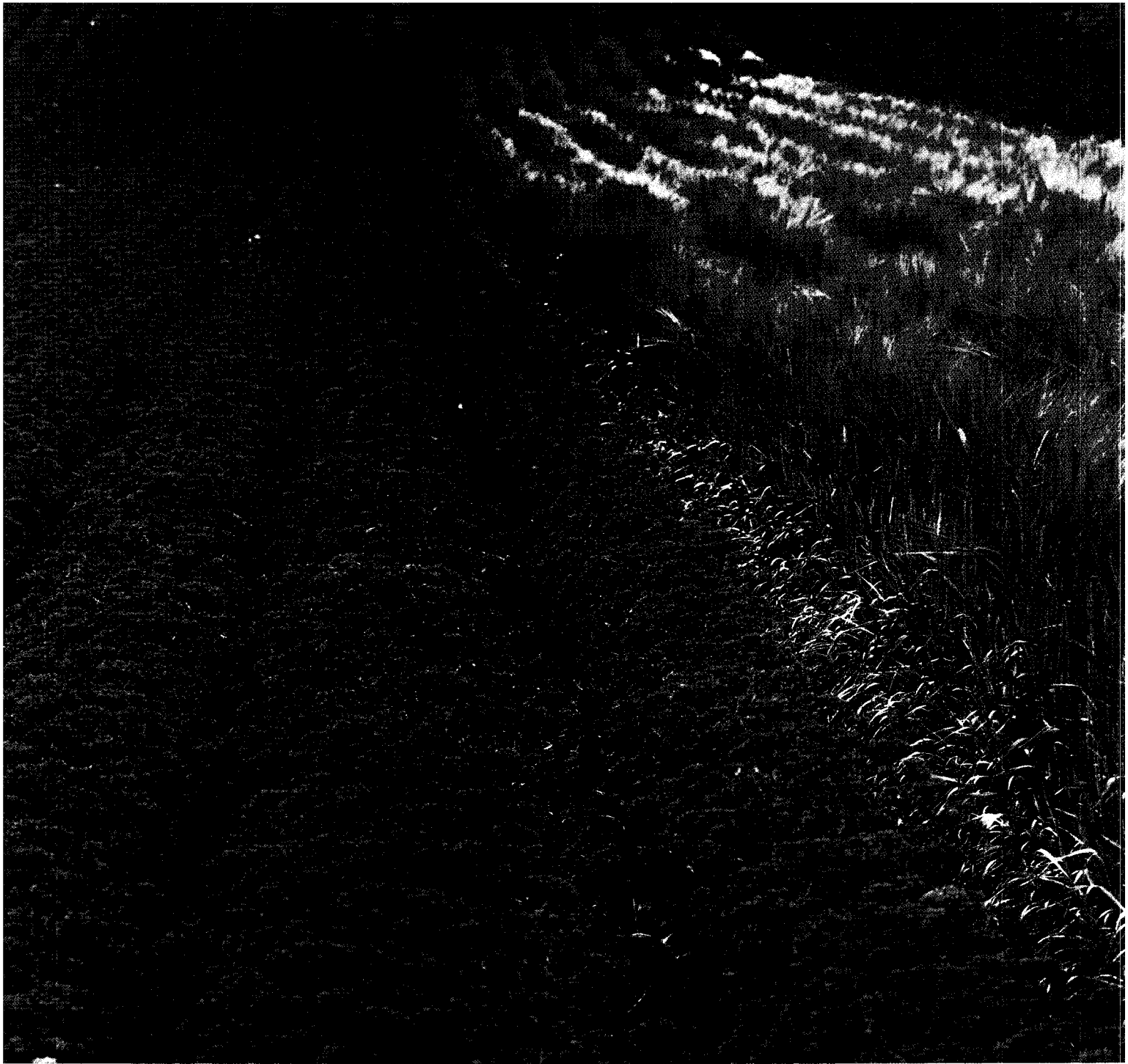
1998년 세계보건기구(WHO)의 건강에 대한 정의는 '건강이란 단순히 질병에 걸리지 않거나 허약하지 않은 것만이 아니라 신체적·정신적·사회적 및 영적으로 안녕한 상태'다. 이런 정의 아래 질병의 해소는 현대의학이 일정부분 그 역할을 담당하겠지만 건강 전반을 아우르기 위해서는 또 다른 의학이 필요함을 절감, 자연의학이라는 이름으로 다양한 분야가 연구되고 있다. 그중에서 대표되는 것이 식물이다. 식물은 다양한 형태로 건강분야에서 직·간접적으로 활용되고 있는데 메디컬허브, 생명활동의 기본이 되는 밥상에 오르는 식물 식재료, 숲이 가지는 자연치유력, 정화 및 해독, 신경·정신건강 유지와 치유까지 그 범주를 넓혀가고 있다. 건강과 식물은 밀접한 관계를 가졌지만 아직은 덜 성숙한 관계임은 분명하다.

식물이 가지고 있는 수많은 물질이 우리들의 건강에 어떤 영향을 미치는가에 대한 연구는 이미 오래전부터 진행됐지만 현대의학의 비약적인 발전에 막혀 보다 광범위하고 깊게 연구되지 못함은 물론 그 활용에 있어서도 기대에 미치지 못했다. 그러다가 암 등 난치성 질환이 증가하면서 현대의학만으로는 부족함을 느꼈고 식물이 가지고 있는 3차적 효용가치(다양한 질병 및 질환의 예방과 치유, 스트레스 해소 등)에 관심이 쏠리면서 다시 부각되기 시작했다. 약초요법, 향기요법, 식물요법, 원예요법 등 다양한 이름으로 식물을 활용한다면 육체적 건강은 물론 정신적·영적 건강까지 지킬 수 있다는 것이 전문가들의 의견이다. 더불어 식물의 다양한 활용은 암 치유에도 많은 도움을 주고 있는 것으로 나타났다.

집안 유해물질 제거를 도와주는 식물

2년 전 유방암 진단을 받은 A씨는 암이 뼈로 전이됐다는 말을 듣고 세상을 원망했다. 수술 받고 항암치료 받으면 낫는다고 생각했는데 이게 무슨 날벼락인가? 결국 스스로 공부하여 하나둘씩 바꿔가기 시작했다. 가장 먼저 한 일이 밥상을 바꾸는 일과 집안 환경을 바꾸는 일이다. 그녀는 책을 보고 인터넷을 뒤져 자신만의 밥상을 차렸다. 그녀의





밥상에서 없어진 것은 항생제와 성장촉진제로 사육되고 보존제 등의 첨가물로 유통되는 고기와 달콤하고 보기 좋은 화학 식품이고, 밥상에 새로 올라온 것은 그토록 싫어하던 잡곡·채소·풀이다. 그리고 그녀의 집에서 유해요소를 없애기 위한 일을 시작했다. 가장 먼저 한 일이 집에서 식물을 키우는 일이었다. 포트맘(국화과)과 벤자민, 그리고 호접란을 거실에, 피닉스야자 등 큰 식물들을 베란다에 두었다. 그녀가 선택한 식물들은 우리 생활에서 가장 많이 접하게 되는 유해화학물질인 포름알데히드와 톨루엔 제거작용이 비교적 큰 것들이다. 그리고 모판을 구하여 밀과 보리씨를 뿌리고 싹을 틔운 후 15cm 정도가 되면 잘라서 생즙을 내서 먹는 일을 반복했다. 이렇게 그녀는 식물원과 농원을 집안으로 가지고 들어왔다.



## 건강한 생활을 도와주는 식물 }

만들레 번식력이 가장 강력한 식물로 생즙, 약차, 나물, 김치 등으로 활용할 수 있다.

질경이 생명이 질기다고 질경이라 이름 지어졌고 장에 이로운 풀이며 씨는 차전지라 하여 볶아서 차로 이용하면 변비 해소에 도움이 된다.

영경귀 간에 이로운 실리마린이란 물질이 비교적 많이 들어 있어서 주목받기 시작하였고 뿌리, 줄기, 잎, 씨앗 등을 약용, 또는 식용한다.

허브 차 비타민 C가 레몬의 30배 가량 들어 있는 로즈힙 차, 기분전환 효과가 큰 페퍼민트 차, 혈액을 맑게 하고 체질 개선에도 도움이 되는 썬기풀 차 등이 있다.

이런 생활을 한 후 그녀의 몸은 놀라운 변화를 가져오기 시작했다. 몸은 암 진단 이전보다 훨씬 더 가벼워졌고 기분 또한 생각했던 것보다 훨씬 좋아졌다. 게다가 집안 식물원에서 자연의 소리(명상음악 등)를 듣고 있노라면 마치 숲속에 온 것 같은 느낌이 들 정도. 물론 일주일에 2~3번은 숲속 산책을 하는 것도 잊지 않는다. 이처럼 식물은 우리들에게 가장 적합한 식재료이며 심리적 안정을 가져다주는 녹색 에너지이고 실내 수분조절은 물론 유해물질을 제거하는 최적·최고의 건강요소임을 부인할 수 없다.

### 불면증, 우울증 극복을 돕는 녹색식물

폐암 진단을 받은 B씨는 병원치료를 받은 후 일상생활관리는 주로 식물을 이용하고 있다. 그는 거의 매일 산과 들로 다니면서 오감을 열고 자연과 호흡한다. 빛 에너지와 식물이 주는 에너지를 피부로 마음으로 들이마신다. 그리고 풀과 나무 일부를 채취, 약차와 식재료로 활용한다. 그가 주로 채취하는 풀과 나무는 만들레, 질경이, 영경귀, 썬, 하고초, 으름덩굴, 청미래덩굴 등이며 이 식물들을 어떤 것은 말려서 약차로 활용하고 어떤 것은 겉절이나 김치, 혹은 나물로 활용한다. 이 중 가장 많이 활용해야 할 세 가지 풀은 만들레, 질경이, 영경귀다. 자연이 주는 이러한 풀과 나무들은 화학비료나 농약, 제초제 걱정을 하지 않아도 되며 유효물질 또한 재배채소에 비해 10~100배까지 많아 건강을 위해서 충분히 활용하는 것이 좋다.

그는 자연의 각종 에너지를 충분히 받아 나날이 건강이 좋아짐을 느끼고 있다. 그가 건강이 호전된 것은 산과 들로 다니면서 오감이 즐거워지고 정서적 안정을 얻을 수 있었기 때문이다. 걷기 운동, 녹색식물을 보면서 얻을 수 있는 평안, 음이온, 피톤치드 등 건강에 도움이 되는 물질, 빛 에너지와 식물 에너지가 만들어내는 행복호르몬인 세로토닌, 깨끗한 공기와 물, 그리고 양질의 먹을거리. 이런 조건에서 건강이 좋아지는 것은 당연한 것이 아닐까. 그리고 여기에서 그는 암 진단 후부터 시작된 불면증과 우울증을 극복하기 위한 방안으로 허브차, 플라워에센스, 아로마테라피 등을 활용하고 있다. **MEDYCHECK**