



숲에서 건강해지자

숲길 걷기로 비만 예방

산림욕의 대표적인 활동은 숲길 걷기다. 걷기는 비만을 방지하고 체중 조절에 효과적이다. 숲에서는 재미있고 지루하지 않게 걸을 수 있다. 아름다운 자연의 풍광, 새소리와 물소리 같은 자연의 소리, 숲의 고유한 냄새, 맑고 쾌적한 공기가 주는 상쾌함 등은 걷기 운동의 활력을 준다. 계속 걸으면 호흡이 점점 가빠지고 지방이 분해되면서 지방을 몸에 저장시키는 인슐린양도 떨어진다.

피톤치드로 긴장성 두통을 해소하자

긴장성 두통은 머리 양측의 앞쪽이나 뒤쪽으로 계속되는 중압감, 조이는 불쾌감 등이 느껴지는 것이다. 보통 몇 시간에서 수일간 지속되며, 오전보다는 오후가 심하고 저녁에는 일련의 증상들이 좋아지기도 하는데, 이러한 변화가 매일 반복되는 경향이 있다. 긴장성 두통은 스트레스에 의한 것으로 근육의 긴장이 뒷목에 나타난 현상이다. 따라서 긴장성 두통을 치료하기 위해서는 일상생활에서 정신적 긴장을 풀고 여유를 가지며 규칙적인 생활을 하고 스트레스를 조절하도록 한다.

숲에서의 산림욕과 숲이 방출하는 피톤치드는 스트레스 해소에 효과적이다.

숲이 치매를 예방한다

우리나라에서 많이 발생하는 뇌혈관성 치매는 혈압 조절, 당뇨 조절, 체중 조절, 금연 등으로 예방할 수 있고 진행을 늦출 수도 있다. 산림청과 서울 성모병원이 산림 치유프로그램을 진행한 결과 숲이 치매를 예방하고 스트레스 관련 질환을 치유하는 효과가 확인됐다. 이는 피톤치드 덕분인데, 피톤치드는 혈압을 낮추고 스트레스 호르몬 농도를 떨어뜨려 긍정적인 심리 상태가 되도록 돕는다. 치매예방을 위해 40세가 지나면 정기적으로 건강검진을 받고 고혈압이나 당뇨와 같은 만성 질환을 앓고 있는 경우라면 병원에서 꾸준한 치료를 받는 것이 중요하다. **MEDYCHECK**

