
건강을 부르는 웹빙가든

이 성 현
지 그 린 소장

건강을 부르는 웰빙가든

회색 빌딩숲에서 우리들이 살아가고 있다는 이야기는 지금까지 많이 들어오고 있다.

또한 그러한 실내공간안에서 우리들의 대부분 생활을 보내고 있다.

이런 환경안에서 살아가는 우리들에게 좀더 건강하게 살아보려는 생각과 노력들은 환경이 급속히 나빠지면서 더 상대적으로 많이들 하게 되거나 시간과 물질을 사용한다. 그러면 녹색과 함께할수 있는 공간이 왜 중요하고, 우리들에게 어떠한 영향을 미치겠는가?

그리고 우리들은 녹색공간을 어떻게 구상하는 것이 더 효과적이겠는가?

여러 가지의 방법들이 있겠지만, 하나의 식물을 실내에 들여놓는 작은 일부터 시작하는 것이 녹색과 함께하는 건강 지키기가 될 수있다.

그러면 녹색식물로 쾌적한 환경만들기와 이어 건강까지 생각해보는 간단한 방법들에 대해 생각해 보자.

쾌적한 환경을 조성해주는 방법들이 여러 가지가 있다. 하지만 실내에서의 식물이 주는 쾌적한 환경은 식물만의 큰 장점들을 가지고 있다. 가장크게 효과를 보는 것이 실내 습도를 조절해주는 효과와 가장 신선한 산소를 공급해주거나 음이온을 발생해주므로 우리들의 공간을 쾌적하게 만들어주는 것들이다. 요즘 이러한 장점들과 더불어서 실내에 녹색을 만들려는 노력들과 업체들이 늘어나고 있다.

그러면 이런 공간을 만들기위한 우리들의 생각의 변화가 시작되어져야한다고 본다.

식물을 키우는 것이 많은 돈을 들여야지만이 만들어지거나 특수계층이나 가져볼 수 있는 전시물이 아니라 누구에게나 있는 어떤 공간이든지 간에 녹색공간을 함께 만들어 볼 수 있다는 것이다. 책상위에 올려놓은 작은 식물부터 시작해서, 거실 한쪽공간의 녹색식물. 그리고 베란다에 있는 녹색을 가져보는 것이다.

주택문화가 아파트라고하는 형태로 변화 하면서 아파트의 공간 특성을 살릴 수 있는 공간 또한 여러 곳이 있다. 전실, 주방, 아이들방, 화장실, 침실주변까지 녹색공간이 만들어지고 있고, 베란다 공간까지도 몇그루의 식물을 놓는 것을 넘어 정원까지 만들어지고 있다.

이러한 다양한 공간에서의 실내정원은 이제 우리 생활주변 어디든지 자리를 하고 있다. 가깝게는 베란다에서부터, 관공서, 호텔, 병원, 지하철, 관공서등 우리들이 머무는 공간이라면 어디든지 자리를 잡고 있다.

우리나라 주택문화에서 아파트가 차지하는 비율이 전체60%를 넘었다는 이야기가 나오고 있고, 또한 아파트의 경우에는 간이화단법이 만들어 지면서 더욱 실내정원에 대한 관심들이 높은 추세이다.

이제 이런 공간안에서나, 주로 생활하게되는 공간안에서 어떻게 환경의 질을 높일 수 있고, 우리들의 삶도 풍요롭게 할 수 있는 두 마리의 토끼를 잡을 수 있을까?

한 마리의 토끼는 환경(신선한공기, 습도, 딱딱한 건축마감재)과 또한마리의 토끼인 삶의질(행복, 스트레스감소, 아이들의 자연친구, 정원활동)을 잡을 방법을 함께 찾아보자.

다양한 식물들의 사용과, 여러 가지 색상의 식물. 그리고 먹거리가 있을 수 있는 약간의 허브식물들은 우리들의 정신적, 육체적, 영적으로 건강하게 살 수 있는 좋은 웰빙정원의 요소들로 사용될 것이지.

그렇다면, 실내에 몇가지의 식물을 들여놓는 것만으로 우리들은 실내정원이라고 말할 수 있다. 그러므로 베란다, 거실, 주방, 아이방, 사무실등 어느공간이든지 내가 머물고있는 공간에 초록의 식물을 초대하려는 마음부터가 시작하여 실내정원을 만들어보자.

공간이 좁다고해서 기피하지말자, 또한 바쁘다고해서 잊어버리지말자. 작은 식물을 책상위에 놓아두고, 몇가지의 식물을 거실이나 베란다에 놓아보자. 아마도 그것들을 통해 건강해지려는 당신의 마음부터 건강한 육체를 가지게 하는 시작이 될 것이다.

우리들의 몸의 중요한 체계는 내분비체계, 신경체계, 면역체계로 이들의 여러 가지 상호작용을 한다고한다. 우리들이 받는 스트레스나 감정적인 부조화는 이들체계의 요묘한 균형을 깨뜨리고, 전체적인 신체기능의 장애를 가지고오게된다. 그렇다면 스트레스나 감정적인 부조화를 좀더 긍정적으로 방향으로 이끌어줄 수 있는 주변환경의 개선이나, 식물들의 작은 변화에서 느끼게되는 감정적인 여유는 분명 우리들의 신체적인 면에 좋은 영향을 준다고 할 수 있다. 이제 우리들의 건강과 생활의 리듬을 바꿀 수 있는 작지만 큰 정원을 만드는일을 시작해보자.

실내정원의 일반적인 큰 장점은 크게 몇가지로 나누어볼 수 있다

첫째, 환경적인 측면이다.

실내의 습도가 가습기를 대신 할 수 있을만큼 크게 올라간다. 보통 실내습도가 25-35%정도의 낮은 습도를 보이고 있지만, 실내정원이나, 몇그루의 관엽식물을 실내로 들여놓았을때 40-50%까지 끌어올리는 경우를 볼 수 있다. 거실에 정원을 만든 어느분은 거실에서 빨래가 잘 마르던 것이 실내정원을 하고나서는 빨래가 더디 마른다고 할정도로 습도를 올려주는 효과를 볼 수 있다.

또한 식물만이 만들어 내는 친환경적인 산소를 만들어주는 효과를 극대화 하는 정원이 될수있다. 어느 가전제품의 공기 청정기도 음이온이 풍부한 산소를 만들어내는 정원을 흉내내지는 못할 것이다. 여기에 한가지 더 있다면 공간안의 유해한 공기를 정화해서, 우리들에게 필요한 공기를 제공하는 공기정화 기능이 최고일 것이다.

둘째로는 정신적측면이다.

식물의 녹색을 바라보고있는 것만으로 눈의 피로를 줄여주거나, 뇌운동의 활발한 운동을 기대할 수도 있는 장점들을 가지고 있다.

봄철에 느끼는 연녹색의 자연물결은 우리들을 희망의 마음을 가지게하며, 강렬한 빨강은 활기찬 하루를 살게 해주며, 노란 꽃들은 오후의 평온을 만들어주고, 가을의 주황색은 여유를 가지게 하는 마음을 만들어 줄 것이며, 파랑이나 보라색은 우리들의 영혼의 깊은 곳까지 평온하게 만들어줄 수 있는 정원의 색채들이다.

정원의 양식에서도 볼 수 있는 정신적인 측면이 있다. 가령 켄스타일의 명상정원같은 경우 화려하지는 않지만 우리들의 편안한 휴식을 제공해주는 정신적인 휴식을 기대할 수 있다. 들과 나무, 그리고 이끼등의 조화에서 오는 차분함을 생각해보자. 여기에 물이 있다면 평온한 정적인면과 물소리는 동적인면까지 우리들의 깊은 마음까지 쉼을 느끼게할 수 있는 깊은 정원의 장점을 가질 수 있다.

이외에도, 아이들의 교육적인 효과를 기대할 수 있는 텃밭정원이나, 주부나 가족들의 여가 생활을 위한 정원으로도 큰 장점들을 지니고 있다. 아이들이 자연에서 만지며, 향기를 맡고, 창문을 열어 놓았을때 어디에선가 찾아온 한 마리의 벌을 보면서 자연의 신비로움에 대해 적어도 말로 표현을 하지않더라도, 깊은 자연의 인상을 깊이 새기게 만들 것이다.

또한 베란다에 만들어진 작은 텃밭에서 타운 허브로 간단히 허브차를 즐긴다고 해보자. 어디 자연을 보며 즐기는 한잔의 허브차는 그맛도 좋겠지만 우리가족들의 화목까지도 만들어줄 수 있는 큰 장점을 가지고 있다. 내가야는 한 신희부부는 늦은밤까지, 편안한 거실의 쇼파를 놔두고 조금은 좁은 베란다 정원안에 만들어진 작은 의자에 앉아 깊은 대화를 나눈다는 이야기를 들었다. 이만큼 정원의 훌륭한 여가나, 생활을 바꿀 수 있는 요소들이 있겠는가?

또 한분은 향기가 나는 식물로인해 남편의 대화가 변화했다고한다.

엔젤트럼펫이라는 식물은 밤에만 향기를 내는 재미난 식물인데, 저녁에 돌아온 아빠가 꽃향기를 맡자며 거실문을 열고 아내와 차한잔 할까? 라고 이야기를 건네는 모습을 보면서 주부도 놀란적이 있다고한다. 사람의 마음을 움직일 수 있는 실내정원만의 장점이라 할 수 있다. 또한 이른 아침에 거실문만 열고나가면 펼쳐져있는 자연과 함께 만나면서, 물도주고, 흙냄새와 자연의 향기를 맡을 수 있는 것도한 아침을 여는 아침형 인간의 좋은 방법이 될 것이다.

실내정원 또하나의 큰 장점은 한겨울에도 녹색을 가까이에서 느낄수있다는 것이다. 창밖으로는 쓸쓸한 가지들만 남은 나무들 있지만 겨울에 만나는 녹색은 우리들의 움추려들기 쉬운 마음을 활기있게 만들어주는 큰장점을 지니고 있다. 특히 건조해지기 쉬운 겨울철 더욱 가슴의 효과는 뛰어나다.

어떤 작은 실내정원이라도 이 모든 건강과 함께 할 수 있는 정원의 시작이라고 할 수 있다.

유해물질을 흡수하는 기특한 식물들이 요즘 공기정화라고 하는 이름으로 많은 이들에게 사랑을 받고 있다. 또한 좀더 적극적인 방법으로 식물을 실내에 들이는 이들에게 많은 변화의 이야기들을 듣고 있다

우리집 공기를 맑게해주는 고마운 식물들로는 인도고무나무, 벤자민, 파키라, 테이블야자, 관음죽, 산세베리아와 같은 식물들이 있다.

진정한 웰빙이란 무엇일까?

세계보건기구의 발표처럼 육체적, 정신적, 사회적, 영적인 건강이 진정 건강하게 살아가는 것일 것이다. 많은 돈을 들여, 여러 가지 기구들을 생활주변에 들여놓는다고해서 잘 산다고는 보기 어려울 것이다.

우리 마음의 정원은 지금 어떤 상태일까?

바쁘게 지내다 보니 잡초가 무성하게 자라고있을까? 아니면 아침 일찍 일어나 일터로 나가기 바쁘다보니, 온 대지가 거북이 등처럼 말라 있을까?

이제 우리는 육체적, 정신적, 사회적, 영적인 만족을 줄 수 있는 정원에 대해 하나하나 알아가 보자.

육체적으로 건강한 상태를 유지할 수 있는 실내정원에서는 어떤 일들이 있을까?

아침 일찍 일어나 방문을 열고 나오면, 거실 앞 베란다에 만들어진 작은 정원에 피어있는 꽃들과 아침인사를 하면서 아침을 열고, 정원에 만들어진 하얀 지압로를 자갈길을 오가며, 식물들에게 아침 세수를 해준다. 신선한 외부의 공기를 더불어 식물들과 함께 맞이하면서 하루를 열어본다. 맨 발바닥에 전해오는 자연을 느끼면서, 우리 몸도 좀더 활기찬 하루를 열어본다. 정원에서 일어나는 작은 일들이지만 아침 조깅을 대신할수정도의 에너지 소모가 될 수있다. 저녁이면 지친 육체의 피로를 편안하게 만들어줄 수 있는 집안 환경으로는 만점이다. 고급 가구가 이를 대신할수있을까? 아니면 멋진 음악일까? 무억보다도 녹색을 가까이에서 보면서 느끼는 자연에서만 느끼는 평온함 일 것이다.

정신적으로 얼마나 우리들은 건강해질수있을까?

정원안에 있는 돌확에 비친 작은 물을 보면서 우리는 온세상을 그안에 담기도 하는 벽찬 정원을 만나게 된다. 물에 비추인 주변 식물들의 모습을 보고, 좀더 멀리 비추이고있는 하늘의 구름을 조금은 보면서, 하늘을 정원안에 담아본다.

그리고 좀더 가까이 가서 무릎을 꿇어 물가 가까이에 가보면, 나의 얼굴을 보게된다. 작은 실내정원이란 큰 세상과 나를 담을 수 있는 큰정원을 보면서 우리는 나를 만나는 진정한 마음의 휴식을 잠시 청해본다.

또한 가끔씩은 정원안에 식물들과 깊은 대화를 나누면서 우리들은 더 깊은 휴식의 정원으로 초대 를 받으면서 우리 마음 깊은 곳까지 치유받게된다.

사회적으로는 많은 일들이 실내 정원안에서 만들어질 수 있다.

먼저 우리 가족들의 대화가 들어난다. 새롭게 변화하는 식물들을 보면서 가족간의 대화 주제들이 생기고, 정원에 들어갈 식물들을 생각하면서 가족들이 모처럼 꽃시장의 외출도 계획해본다. 꽃이 있으면 벌과 나비가 쉽게 찾아오는 모습들을 보게되는데, 우리 사람들도 쉽게 모이거나 친해지는 경우를 많이 보게된다.

마지막으로 영적인 부분이다.

이러한 여러 가지 활동들이 우리 마음의 정원을 아름답게 가꿀 수 있는 정원일 것이다.

아침인사로 식물들의 이름을 하나하나 불러 준다는 한분의 이야기를 들었다. 말을 하지 않는 식물들이지만 그들과 함께 하는 시간들이 아마도 그분에게는 제일 마음의 휴식과 마음의 꽃을 다듬는 시간일 것이다. 컴퓨터 책상 앞에 있는 작은 화분 하나의 식물에게도 관심과 사랑을 베풀어보자.

이제 좀더 실제적인 실내정원 가꾸기의 중요한 관리 지침에 대해 잠시 알아보고 가자.

빛, 환기, 물주기, 그리고 사랑과 관심이 제일 중요한 관리 방법들일 것이다.

빛은 식물이 살아가는데 있어 중요하다. 그러기에 실내식물이지만 어느정도의 기간동안은 창가 가까이에서 햇빛을 볼수있도록 우리들이 도와주어야한다. 거실 구석이나, 침실주변, 아이들 방에 놓여진 식물들을 한달내내 방치해두는 경우들이 있는데, 이렇게 된다면 아무리 실내에서 잘자라는 식물이라고 하더라도 서서히 시들어 가는 모습들을 보게 될 것이다.

또한 한여름의 뜨거운 태양은 실내식물들의 어린 잎을 타게 만들수도 있기 때문에 어느정도의 차광은 필요하다.

환기도 중요하다. 뜨거운 여름날 베란다 공간은 간혀져 있는 공간이 된다면 우리들도 잠시를 견디기 어려울 정도로 덥다. 또한 하루종일 공기가 정체되어 있는것보다는 일정시간동안은 신선한 공기가 유입될수있도록 도와주는 것이 건강하게 식물을 키울 수 있는 방법이된다. 겨울철에도 환기는 필요하지만, 직접 식물에 차가운 공기가 닿은 것 보다는 식물과 거리가 떨어져있는 창문을 열어주는 것이 좋다.

이제 물주는 방법이다.

어찌보면, 우리들이 가장 잘 알면서도 많이 실패하는 원인이 되기도한다.

먼저 일반적으로 식물은 일주일에 한번정도 흠뻑 물을 주는 방법들을 통상적으로 알고들 있다. 이렇다보니 식물은 물을 먹을 준비가 되어 있지도 않은데 계속해서 물을 주다보니, 뿌리 부분이 서서히 썩어가는 경우들을 쉽게본다.

앞으로는 꼭 토양을 한번쯤은 상태를 관찰하고, 식물들에게 물을 준다면 실패하는 요인을 줄일 수 있다.

실내에서 화분을 키우시는 분들중에 “나는 화분만 사다놓으면 죽여요!”라는 분들이 있다. 이런분들과 가만히 이야기를 들어보면, 식물이 죽을 수밖에 없는 이유들이 있다.

첫째가, 우리집 환경에서 잘맞는 식물을 선택하기보다는 눈으로 보기에 예쁜 식물만을 먼저 선택하는데서 첫째 문제가 있다. 식물들은 각기 자기들이 좋아하는 환경이 있다. 이말은 식물들의 고향이 어디냐와 어떤 환경에서 자라고 있는지를 알고 식물을 선택한다면, 실패 요인을 줄일수 있다