

조경식물과 정신건강



심우경 / 고려대 교수

인간에게 의식주 제공뿐만 아니라 기쁨, 휴식, 안정을 주며 심신수양의 대상이 되고 있는 식물



식물은 인류역사와 함께 공존해 오고 있으며, 인간에게 의·식·주를 제공해 줄 뿐만 아니라, 식물이 지닌 독특한 선, 형태, 색채, 질감은 인간에게 기쁨과 즐거움, 휴식과 안정을 주며 심신수양(心身修養)의 대상이 되어오고 있다.

또한 수목의 경우는 그 장대함과 무한한 생명력 때문에 자연에 대한 외경심을 불러일으키게 하는등 수 많은 기여로 인간과 밀접한 관계를 유지해오고 있다.

현대 산업사회에서는 산업발달의 부산물로 등장하고 있는 각종 공해와 재해에 의해 인류의 생존환경이 위협받고 있는데 식물이 그러한 공해나 재해를 줄여주는데 크게 기여한다는 사실이 밝혀지고 있어 식물이 인간에게 주는 또 다른 면을 찾아볼 수 있게 됐다. 환경의 인공화가 증가함에 따라 식물은 인간이 자연을 떠나서 살 수 있다기 보다는 단지 자연의 일부라는 것을 강력히 환기시켜 주고 있다.

알려지고 있는 바와 같이 식물은 여러가지 기능으로 인간의 환경을 개선시켜주고 있다. 첫째, 건축공학적인 용도로 건물의 바닥, 벽, 지붕의 역할을 옥외(屋外)공간에서 식물이 해 줌으로써 아늑하고 방어된 공간을 차

지할 수 있고, 둘째, 공학적인 용도로 교통수단의 통제, 번쩍거리는 섬광(閃光)의 차단, 소음 공해의 감음, 공기의 정화, 온도의 조절, 토양침식의 방지 등 다양한 측면에서 기여하고 있다. 셋째, 기상학적인 용도로 미기후를 조절하여 더욱 쾌적한 생활 환경을 조성해 주며, 마지막으로 미적 용도로 아름다운 환경을 조성하는데 크게 기여하고 있다.

이상과 같은 식물의 여러 기능들은 이미 알려져 있기에 많은 관심을 가지고 다방면으로 연구해 오고 있다.

최근 산림청에서도 수립의 공익적 기능을 계량화하여 홍보하고 있다. 이는 '90년도를 기준으로 계산하여 약 23조원의 혜택을 국민들이 받은 셈이라고 한다. 외국의 경우에는 조경 경제학(Landscape Economy)이라 해서 조경이 인간에게 주는 이익을 계량화하여 밝힘으로써 조경의 중요성과 필요성을 강조하는 수단으로 활용하고 있다.

이와같이 인간의 육체건강에 관한 연구나 관심은 지대해졌으나 정신건강을 등한시한 점이 없지 않다. 바람직한 생활을 하려면 육체와 정신이 다 같이 건강하여야 되며 어느 한 쪽에만 치우쳐서는 안되리라 본다.

이 글에서는 식물이 인간의 정신건강에 미치는 영향을 찾아보고자 하는데 첫째는 선인(先人)들이 식물을 재배함으로써 얻었던 정신수양의 예와, 둘째로

마음의 고향이 되고 있는 보호수의 상징적 가치를 살펴보고, 셋째로 정신 박약자들이 식물재배를 통해 얻어지는 치유효과에 대해서 언급하고자 한다.

정신수양의 대상으로서의 식물

불가(佛家)에서는 ‘모든 것이 마음에 달려 있다(一切唯心造)’고 하여 마음공부의 중요성을 강조하고 있다. 사실 우리의 행·불행은 마음먹기에 달려 있으며 마음을 다스리는 공부(工夫)가 지식을 얻는 공부보다 중요하다 하겠다. 노자의 도덕경(道德經)에 “지혜라는 것이 생기니 큰 거짓이 있게 되었다(智慧出有大偽)”라고 하였고, “지혜를 가지고 나라를 다스리는 것은 나라의 적(以智治國 國之賊)”이라고까지 말하였다.

꽃과 나무를 재배하는 방법을 체득하여 나라일을 밝히고 백성을 기르는 대도(大道)에 응용하려고 마음썼던 경륜파가 있었으니, 곧 세종때의 명신 인제 강희안(仁齋 姜希顔)선생인데 그의 「양화소록(養花小錄)」에서 이렇게 말하고 있다.

“아아, 화초는 한낱 식물로서 감각도 없고 운동도 안한다. 그러나 배양하는 묘법을 알지 못하고 거두어 간직할 때에 마땅히 습해야 할 것을 조(燥)하게 한 다든지, 마땅히 차게 해야 할 것을 다습하게 한 다든지 해서 그

본래의 성품에 어긋나게 하면 반드시 시들어 죽을 것이니, 어찌 다시금 피어나고 빼어나서 그 참모습을 드러낼 수가 있겠는가. 하찮은 식물을 기르는데도 이렇거늘 하물며 만물의 영장인 사람에 있어서 그 마음과 형체를 괴롭게 하여 그 천성을 어길 수 있겠는가. 내 이제사 양생하는 법을 알았노라.”

이 글은 일견 양화(養花)의 어려움을 말한듯 하지만 그 참뜻은 위정자로서 백성을 기르고 보호함이란 얼마나 중대하고 어려운 것인가를 말해 준 것이다. 오늘날 우리 사회를 혼란시키고 있는 위정자들에게 꼭 일독을 권하고 싶은 내용이다.

요즘과 같이 성급하고 바쁜 세상에서 제 정신을 잃고 살아가는 사람들에게 가장 강조해 보고 싶은 옛 말씀은 「농자천하지대본(農者天下之大本)」의 뜻이다. 흔히 농악대 앞에 필력이 고가는 하찮은 깃발로 취급하기 일상이나 그 뜻을 새겨보면 아주 소중한 선인들의 가르침을 얻을 수 있다. 농사꾼들은 정직하며, 서돌지않고, 부지런하며, 자연의 이치에 따라 살아가는 욕심없이 사는 사람들이기 때문에 가장 크게 본받아야 할 자세라고 느낀 것이다. 현대인에게 식량만 공급해 주는 천민으로서의 농군이 아니라 삶의 모범생으로 재평가되어야 하며, 조급하고 약삭빠르며 타산적인 현대인들에게 귀중한 교훈인 것이다.



건강목적을 위해 점차 이용이 증가하고 있는 산림욕장

식물을 기르는것은 자연을 접하는 기회가 될 뿐만 아니라 조급한 마음을 가져도 안되고 약은 수를 써도 안되며 가장 정직하게 느긋한 마음을 가지고 다루어야만이 소기의 목적을 달성할 수 있기 때문에 정신수양의 가장 좋은 취미생활이 될 수 있는 것이다. 선진국에서도 취미생활 가운데 가장 우위를 차지하고 있는 것이 정원가꾸기임은 주지의 사실이다.

또한 식물을 정신수양의 대상으로 여기는 예도 무수히 찾아볼 수 있는데 그 대표적인 것만

적어 본다.

송나라의 유학자인 주돈이(周敦頤 1017~73)는 연꽃을 군자(君子)에 비유하여 예찬한 「애련설(愛蓮說)」을 써 우리나라에도 선비들이 못에 연을 심어 군자의 도를 얻으려 했는데 그 내용을 옮겨 보면, 다음과 같다.

“수륙에 자라는 초목의 꽃 중에서 사랑할 만한 것이 심히 많다. 진(晉)의 도연명은 홀로 국화를 사랑했고, 당대종은 말하기를 세인은 모란을 좋아하지만 나 홀로 연을 사랑한다. 이는 시궁창속에 자라면서도 오염되지 아

니하고, 맑은 물로 씻으니 요사하지 않고, 속은 비어 있으나 대는 곧고, 덩굴지거나 가시가 돋지 아니하며, 향기 또한 더욱 멀리 퍼지고, 곧고 깨끗하게 서 있으니 멀리서도 볼 수 있어 만만히 다룰 수 없다. 국화는 은일자(隱逸者)요, 모란은 꽃중의 부귀자(富貴子)요, 연은 꽃중의 노자라 나는 이른다”하여 군자의 자세를 연꽃에 비유해 수신(修身)의 자세를 가르쳐 주고 있는 것이다.

또한 “매화는 가난하여도 그 향기를 돈과 바꾸지 않는다(梅

花一生寒不賣香)”하여 매화는 「고고한 절개」나 「충신」을 상징하고 있으며, 대나무는 상록성이고 줄기가 곧아 굳은 절개에 흔히 비유하며, 소동파는 고기없는 식사는 할 수 있지만 대나무 없는 생활은 할 수 없다고 했을 정도로 대나무는 맑고 절개있는 것으로 상징하는 시문을 많이 찾아 볼 수 있다.

소나무도 곧은 줄기와 거센 가지, 웅장함과 엄동설한에도 변치않는 기개를 높이 평가하고 군자나 절개를 상징해오고 있으며, 국화도 송나라 범석호(范石湖)의 「국보(菊譜)」 서문에 “산림에 묻혀 사는 사람들이 국화를 군자에도 비유하여 말하였다. 이는 가을이 되면 모든 초목이 시들고 죽는데 국화만은 홀로 싱싱히 꽃을 피워 풍상앞에 거만하게 버티고 서있는 품격이 산인(山人)과 일사(逸士)가 고결한 지조를 품고 비록 철학하고 황량한 처지에 있더라도 오직 도(道)를 즐기어 그 즐거움을 고치지 않는거나 다름이 없다.”하여 군자에 비하고 있다.

난도 그 꽃이 고아하고엽경이 청초하며 향기가 은은하여 예로부터 군자의 덕이 있다고 일컬어 문인·묵객사이애 크게 사랑받아 오고 있다.

이상과 같이 하찮은 식물이지만 수심양성(修心養成)을 하는데 표본을 식물에서 찾아 마음 공부에 활용했음을 볼 때 현대인에게도 이와같은 멋과 마음공

“

현대 산업사회에서는 각종 공해와 재해에 의해 인류의 생존환경이 크게 위협을 받고 있다. 이에 식물이 그러한 공해나 재해를 줄여주는데 크게 기여한다는 사실이 밝혀지고 있어서 식물이 인간에게 주는 또 다른 유용성을 찾아볼 수 있게 되었다. 따라서 우리나라도 기존의 식물에 대한 물리적인 효용뿐만 아니라 인간에게 미치는 보이지 않는 정신건강의 효용에 대해서도 관심을 가지고 그에 대한 연구도 활발히 진행되어야 하겠다.

”

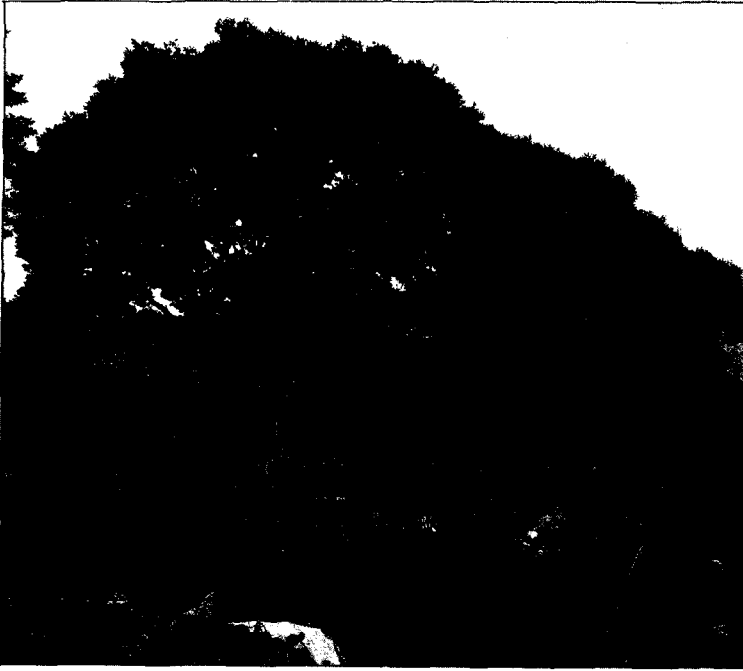
부의 자세로 식물을 감상하고 재배하면서 터득하여 건강한 정신세계를 구축하려는 노력이 요구된다 하겠다.

마음의 고향이 되는 보호수

고대사회에서는 어느 민족에 게나 수목은 외경의 대상이 있으며 구도(求道)의 대상이 되어 왔다. 수목은 방황하는 민족들에게 길을 안내하였고 어떠한 문명도 이것을 제거하지 못했다. 수목숭배는 자연숭배의 일종이며, 어느 민족이나 노수거목(老樹巨木)에는 신령이 깃들어 있다고 믿어 왔다. 그리고 울창한 산림 속에 신이 존재한다고 인식하여 식물이라는 자연물을 통하여 보다 더 큰 영감과 비적(丕績)을 기구하여 왔다.

따라서 자연에서 위안을 얻고 자연의 위대한 생명력에서 활력을 부활시켰고, 과학적으로 해명할 수 없는 신앙력을 노거수, 암괴, 깊은 소(沼)와 같은 자연물에 의존하였다는 것은 미신이라고만 넘길 수 없다. 그들은 자연과 더불어 산다는 철학 밑에서 자연과 친밀하여 위대한 감화력을 얻으려는 욕구를 가졌었다.

우리나라에는 조상들께서 우리의 국가와 민족을 영원히 발전시키려는 거룩한 뜻에서 심고 가꾸던 거수와 노수 및 명목을 보호하여 이 강산을 더욱 아름답게 꾸미고 고래로부터 이어받



우리민족과 역사를 함께 해 온 정신문화의 유산인 보호수

은 전통을 살리며, 수목의 성장과 환경과의 관계 및 수령에 관한 학술적인 자료를 간직하고, 민족 고유의 값진 유산을 다음세대에 물려 주려는 취지에서 보호수를 지정, 보호해 오고 있다.

우리나라에서 본격적으로 노거수에 관해 관심을 쏟기 시작한 것은 조선총독부의 「조선총독부 노목명목지(朝鮮總督府老木名木誌)」(1916)로부터이며, 1972년 내무부에서 발간한 「보호수지」와 1984년 산림청에서 발간한 「보호수지」가 있다.

1972년도의 보고서에는 13,784주의 보호수가 수록되어 있으나 1984년도의 보고서에는 9,516수로 31%가 감소되었는데 이 감소 원인은 자세히 조사할 필요가 있겠다.

보호수에는 많은 전설이 얽혀 있어 우리 민족과 깊은 유대 관

계를 맺어오고 있으며 마음의 고향이 되어주고 있다. 보호수에 얽힌 상징적 가치를 찾아보면, 첫째 신목(神木)으로서의 가치이다. 당산목, 또는 동신목으로 불리며, 부락민들이 생활의 위협이 되는 재해를 면하고 행복을 추구하기 위하여 신에게 빌며 평안한 생활을 목적으로 마음을 합쳐서 지내는 향토적 연중 행사의 당산제를 지내지게 되는 대상이 된다.

이 당산제나 부락제를 지냄으로써 부락민들의 지연(地緣)이 강화될 수 있으며, 마음의 지주를 얻게되는 것이다. 누구나 고향을 돌이켜 보면 이와같은 당산나무가 먼저 연상되게 되는데 중요한 마음의 고향이라 할 수 있다.

그외에 풍년이나 풍어를 기원하는 대상으로서의 보호수가 있으며, 개인의 안녕이나 액운을

없애기 위해 비는 보호수, 아들 낳기를 기원하는 보호수, 나라를 걱정하고 애국심이 깃들여져 있는 보호수와 선조의 기념수, 마을 사람들이 여름에 그늘 밑에서 같이 지낼 수 있는 정자나무, 마을을 아름답게 가꾸기 위해서 심었던 풍치수, 풍수지리적으로 비보하기 위해 심었던 보호수들이 있다. 이들 모두 우리의 마음의 고향이며 정신건강에 시사하는 바가 적지 않기 때문에 무분별하게 베어지지 않도록 각별한 주의가 요구되는 우리의 정신문화의 유산이라고 볼 수 있다.

정신병 치료의 식물요용

식물재배나 원예작업을 통해 사회적, 교육적, 심리적 혹은 신체적 적응력을 기르고 신체와 정신회복을 꾀하게 하는 치료방법이 조경요양(Landscape Therapy) 혹은 원예요양(Horticultural Therapy)이라고 불리고 있다. 이 요법은 신체 장애자, 정신질환자, 발달 장애자, 고령자, 범죄자, 사회적 혜택을 받지 못한 사람들에게 유효한 것으로 나타나고 있다.

원예활동이 정신질환자의 치료에 효과적이라는 것은 일찍부터 인정되었는데 1768년 B.Rush는 이미 원예활동이 정신병 환자에게 효과적이라고 주장했으며 본격적으로 연구되기는 한국전쟁이 끝나고 한국전에 참전했던 많은 미군용사들이 정신병

을 양게 되었는데 그 치료의 한 방법으로 환자의 고향과 같은 분위기를 병실에 마련해 주자 치유효과가 크게 나타난데서 착안하여 본격적인 연구가 시작된 셈이다.

1955년에는 미시간 주립대학에서 처음으로 원예치료학사를 배출했으며, 1971년에 캔사스 주립대학에 대학원 과정이 생기고, 미국 원예치료협회(American Horticultural Therapy Association)이 설립되어 활발한 연구를 진행하고 있다.

정신과 환자들에게 원예치료를 실시함으로써 불안과 긴장이 풀리고, 창조적 표현이 가능해지며 충동을 억제할 수 있고 계획, 준비, 판단이 가능해지며, 자기의 행동이나 그 결과에 대한 자기평가의 만족도가 증가하는 등 현저한 변화가 생기는 것으로 보고되고 있다.

이러한 사실을 확인하기 위해서 필자와 정성혜씨(1991)는 식물재배를 실시하여 정신박약자의 사회적응성과 사회성숙도가 개선됨을 살펴볼 수 있었다.

서울시 영등포에 소재한 정신박약자 복지관 직업보도부 원예반 12명을 대상으로 비닐하우스와 포장에서 실시되었던 아이비, 스킨답서스 등의 삼목, 초화류 재배, 분재, 채소재배, 산지깍기 등을 1년에서 2년 2개월간 실시한 결과 부적응 행동이 많이 개선되었으며, 사회성숙도가 상당히 증가됨을 살펴볼 수 있었다.

실험대상의 확보가 어렵고 아직 우리 나라에서는 이 분야의 연구가 전무한 상태이긴 하나 자연소재인 식물을 통해 정신질환자를 치유할 수 있다는 것은 가장 윤리적이고 건전한 방법이라 사료된다.

우리나라도 이제 식물의 물리적인 효용에는 어느정도 관심을 갖게 되었지만 정신건강에 미치는 보이지 않는 효용에 대해서도 연구가 좀더 활발히 진행되어야 된다고 보며, “인간은 환경을 만들고 환경은 인간을 만든다”라는 격언을 되새기며 아름다운 환경에서 아름다운 마음이 싹들 수 있음을 새삼스럽게 부연하며, 끝으로 조경인들이 귀담아 들어야 할 「도덕경」의 12장을 소개하며 맺는다.

“오색의 찬란한 빛은 사람의 눈을 소경으로 만들고, 오음(五音)의 아름다운 소리는 사람의 귀를 멀게하며, 오미(五味)의 좋은 맛은 사람의 입을 버려 놓고, 말을 달려 사냥하는 유쾌한 일은 사람의 마음을 미치게 만들며, 희귀한 물품은 사람으로 하여금 해로운 일을 하게 한다.

그런 까닭에 성인은 배를 위하고 눈을 위하지 않는다. 그래서 저것, 「눈, 즉 감각적인 쾌락」을 버리고 이것 「배부른 것」을 취한다.(五色令人目盲 五人令人耳聾 五味令人口爽 馳騁田獵令人心發狂 難得之貨令人行好 是以聖人爲腹 不爲目故去彼取比).”

참고문헌

1. 裴常善, 沈愚京, 1990, 造景植物의 象徵性에 關한 基礎研究, 韓國庭苑學會誌 8(1): 1-34.
2. 鄭鐘日, 1990, 東洋造景文化史, 全南大出版部
3. 정성혜, 심우경, 1991, 造景植物이 精神健康에 미치는 影響에 關한 研究, 精神薄弱者에 미치는 影響을 中心으로, 韓國造景學會 '91學術論文發表要旨, pp. 31-33.
4. 허복구, 1991, 원예치료의 역사와 효과, 화훼협회보 9월, pp. 32-33.
5. 姜希顏(李炳薰譯), 1973. 養花小錄, 乙西文庫 118.
6. 森豐, 1974, 樹木, 生命, 信仰, 六興出版社
7. 文一平, 1972, 花下漫筆, 三星文化文庫19.
8. 南晚星譯, 1986, 老子 道德經, 乙西文庫42.
9. Robinette, G. O.(ed), 1972, Plant, People and Environmental Quality, U. S. Dept. of Interior.
10. 沈愚京, 1991, 韓國保護樹의 象徵的 價値와 保護對策, 韓國庭苑學會誌(1): 91-104
11. 任慶彬, 1982, 나무百科, 一志社
12. 任慶彬, 1988, 나무百科(3), 一志社