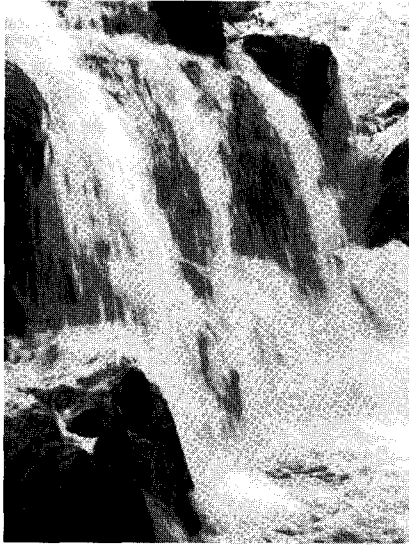


우리 몸에 좋은 공기



‘종합비타민’

마이너스 전하를 띤 작은 입자로, 공기 속 ‘종합비타민’으로 불리는 음이온. 최근엔 혈액을 정화시켜주고 면역력을 키워주며 피로회복과 숙면 등 여러모로 인체에 좋다고 하여 음이온 벽지, 음이온 LCD 모니터, 음이온 드라이어까지 시판될 정도로 화제인데, 음이온이란 무엇이며 우리 몸에 어떤 작용을 하는지 알아봤다. 글 ▶ 라이터스



음이온이란 무엇인가?

음이온을 뿜어내는 벽지에다 LCD 모니터, 드라이어까지 나왔다고 한다. 세상이 온통 음이온 때문에 떠들썩한데 과연 음이온이란 무엇일까?

얼핏 '고등학교 과학시간에 배웠던 용어 아닌가' 하는 생각을 하는 사람들이 있을 것이다. 가물가물한 화학시절을 차분히 더듬어 보면, 전기를 띤 작은 입자를 이온이라 하였고 이 중 수소(H+), 나트륨(Na+), 칼륨(K+)처럼 플러스 전하를 띤 입자를 양이온, 철(F-), 산소(O²⁻)처럼 마이너스 전하를 띤 입자를 음이온이라고 하였던 기억을 들춰낼 수 있다.

이렇듯 화학시절 별 대수롭지 않게 넘겼던 이 음이온이 최근 '공기 속에 있는 중

합비타민'으로 불리며, 우리 몸에 상당히 이로운 역할을 하고 있는 것으로 알려져 화제다. 참고로 원자가 전자를 잃으면 양이온이 되고, 전자를 얻으면 음이온이 되는데 공기 중엔 이 음이온과 양이온이 섞여 있으며 보통 우리 몸에 해롭거나 건조한 환경엔 양이온이, 쾌적한 환경엔 음이온이 풍부하다고 한다. 그리고 양이온과 음이온이 만나면 음이온이 양이온을 중화시켜 주는 역할을 한다고.

우리 몸에 어떻게 작용하나?

그렇다면 도대체 음이온이 우리 몸에 어떤 이로움을 안겨줄까? 음이온 효과를 연구하고 있는 연구진들은 공기 중에 음이온이 많아지면, 칼슘(Ca), 나트륨(Na), 칼륨(K) 등 혈액 속에 있는 미네랄 성분들의 이온화를 활성화시키고 엔돌핀을 활발히 돌게 해 혈액을 정화해주며, 혈청 속에 있는 글로불린의 양을 증가시킴으로써 면역력을 키워 잔병치레로부터 자유롭게 해준다.

또 담배연기나 아황산가스, 일산화탄소 등에 많은 몸에 해로운 양이온을 중화시켜 공기를 신선하게 만들고, 알파파 생성을 촉진하여 신경을 안정시켜주며, 피로감을 덜 느끼게 한다. 더불어 식욕을 돋워 주고 불면이나 두통으로부터도 해방시켜 준다고 하니 이쯤 되면 만병통치약이 따로 없다.

그렇다면 음이온이 어느 정도 있을 때

우리 몸에 좋을까? 전문가들은 대략 음이온이 1cm³당 700개 이상일 때라고 한다. 음이온이 이 정도로 많은 장소로는 삼림욕이 가능한 수목원, 시원한 물살이 내리치는 폭포 아래나 계곡, 푸른 물결이 굽이치는 농촌 들판 등 자연을 지척에 둔 곳을 꼽을 수 있다. 한마디로 공기 맛이 좋다던가 청아하다라는 표현이 절로 나오는 곳들이라 할 수 있다.

음이온을 내뿜는 식물들

그러면 도심 속에서 작은 노력을 들여 음이온을 만끽할 순 없을까? 일명 공기정화식물을 기르면 음이온을 가득 들이마실 수 있다. 키가 1m 이상으로 잎이 넓은 관엽식물을 보통 공기정화식물이라고 부르는데, 이를 실내에 놓아두면 음이온을 자연스럽게 만들어낸다. 물론 음이온 외에 공기오염 물질이나 냄새를 제거하고 전자파를 차단하는 효과까지 덤으로 얻을 수 있다.

이런 '음이온 식물'로는 '아레카 야자'로 불리기도 하는 황야자나무, '천년란'으로도 불리는 산세베리아, 파키라, 관음죽, 벤자민 등이 있다.

이 중 부드러운 느낌을 주는 연한 잎에 다 황색을 띠는 줄기의 황야자나무는 탁월한 가습효과를 자랑하며, 잎이 좁고 긴 산세베리아는 산세베리아 트리화시타, 산세베리아 로우렌티 등 60여 종이나 되는데

오래 시는 관엽식물로 손꼽힐 정도여서 초보자도 키우기 쉽다.

'키우면 좋은 일이 생긴다'는 속설이 있어 개업선물로 많이 이용되는 파키라는 반그늘에서 잘 자라고 잎이 풍성해 거실 한쪽에 두면 안성맞춤이다.

중국에서 건너와 동양적인 아름다움을 물씬 자아내는 관음죽은 여름엔 반그늘에서 잘 자라고 추운 겨울에도 강한 식물로 잘 크다. 녹색 잎이 풍성해 실내 관엽식물의 왕으로 꼽히고 있다.

벤자민은 음이온을 많이 배출해 양이온이 많은 탁한 장소에 두어도 좋다. 반응달에서도 잘 자라며 겨울엔 10℃ 정도의 비교적 따스한 온도에서 3일에 한 번 정도 물을 주면 더없이 잘 자란다. 혹 벤자민의 잎이 마르거나 상태가 좋지 않을 경우에는 수증기로 스팀샤워를 시켜주면 이내 생기를 회복한다.

공기정화식물 외에 숲에서도 음이온이 나온다. 숲을 실내에 두면 숲의 주요 구성 성분인 탄소에서 음이온이 배출돼 실내 공기를 맑게 하는 작용을 한다. 따라서 공부방에 두면 집중력을 향상시키는 역할을 하고 침실에 두면 숙면을 돕는 작용을 한다. 요즘엔 숲으로 아름다운 장식 효과를 줄 정도로 다양한 모양으로 시중에 판매되기도 있는데, 숲에 물을 뿌리면 습도조절 효과까지 덤으로 얻을 수 있다. ♣