



숲이 오감을 깨운다



숲을 흔히들 건강의 산실이라 부른다. 필자가 조사한 자료를 살펴보아도 숲 이용객의 약 80% 정도는 건강과 관련된 동기를 가지고 숲을 찾는다. 왜 숲은 우리의 건강을 지켜주며 또 행복을 선물하는 것일까? 그 답을 찾기 위해서는 우선 우리 인간의 기원부터 살펴보아야 할 것이다.

인간과 숲의 원초적인 역사성을 찾아낸 '사바나 이론'

최근 세계적 학술지인 <사이언스>는 에티오피아 아와시강 지역에서 발굴된 유골을 갖고 47명의 과학자가 16년간 복원작업을 벌여 '아르디'란 별명을 가진 최고 오래된 인간의 모습을 공개했다. 과학자들은 아르디가 지금까지 알려져 온 300~360만 년 전의 '루시'라고 불린 조상보다 훨씬 전에 생존했던 약 4백40만 년 전 인류 조상이라고 밝히고 있다. 또한, 과학자들은 지구에서의 인간의 역사가 적어도 약 7백만 년 정도는 된다고 추정하고 있다.

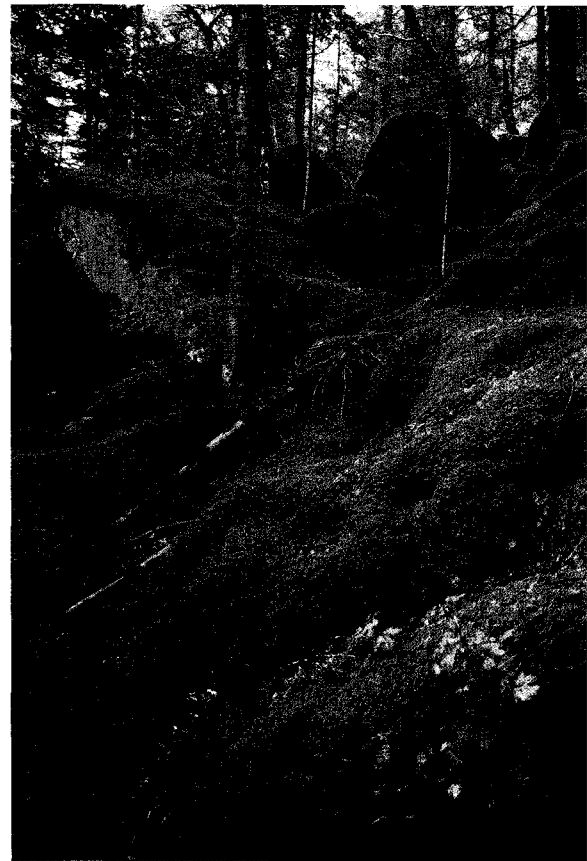
7백만 년, 우리 인간의 머리로는 도저히 상상이 가지 않는 세월이다. 그 장구한 세월을 인류는 대부분 숲에서 수렵과 채취로 살아왔다는 게 인류학자들과 고생물학자들의 공통된 견해이다. 즉, 인류 역사의 대부분에 해당하는 기간을 아프리카 사바나 등의 숲에서 수렵과 채취로 살아왔다는 것이다. 그리고 1만 년에서 5천 년 전쯤 인간은 숲에서 나와 공동체 생활을 하면서 농경과 축산을 통해 식량을 재배하고 사육을 시작하였다. 현재 우리의 생활을 지배하는 모든 것들은 인류가 숲에서 나와 공동체 생활을 하기 시작한 이후의 산물들이다.

우리의 육체적·심리적 유전 설계는 1만 년~5천 년 전 숲에서 살았던 조상의 것과 별로 큰 차이가 없다. 그런데 인간이 숲에서 나온 이후 1만 년의 세월 동안 환경의 변화를 살펴보자. 우리 주변의 환경은 너무나도 급속히 변화하고 있다. 하루가 다르게 변화하는 도시의 모습들, 기술 및 산업의 발전 등.

여기서 우리 인간은 큰 갈등과 모순을 경험한다. 인간의 유전적 기제는 1만 년 전의 환경에 맞도록 설계되어 있는데, 실제 생활하고 대면해야 할 환경은 설계도와 너무도 판 판이다. 그러니 '인간의 두뇌는 인류 초창기 환경에 존재하지 않았던 개체와 상황을 파악하고 대처하는 데 어려움을 겪는다.' 이것이 소위 진화심리학자들이 말하는 '사바나 이론'이다. 숲이 가진 건강의 효과는 기본적으로 이런 인간과 숲의 원초적인 역사성에 기인한다.

식물이 내뿜는 피톤치드의 살균력

숲은 우리의 몸과 마음을 건강하게 해주는 여러 유익한 물질로 가득 찬 보물창고이다. 피톤치드, 음이온, 깨끗하고 풍부한 산소, 맑은 공기와 같은 건강물질은 도시의 오염에 물들여진 인간을 정화해 건강하게 한다. 이 중에서 '피톤치드'란 물질은 식물이 내뿜는 자기 방어 물질인데 살균력이 탁월하고 심신을 안정시키는 효과가 있다고 알려져 있어 산림



욕을 대표하는 물질로 여겨진다.

숲에는 우리의 둔감해진 오감을 다시 일깨우고 민감하게 만드는 요소가 많이 있다. 새소리와 물소리 같은 청각을 자극하는 요인을 비롯해 아름다운 꽃과 경관의 시각요소, 아무리 값비싼 향수도 흉내 내지 못할 자연의 냄새, 피부를 감싸듯 불어오는 부드러운 바람과 같은 촉각 요소들 또한 우리를 건강하게 만드는 숲의 요인이다.

숲에서 얻어지는 운동의 효과도 간과할 수 없는 건강 요소이다. 현대인들이 갖는 생활 습관병의 대부분은 운동 부족에서 온다고 해도 과언이 아니다. 숲에 가면 자연스레 몸을 움직이게 되므로 힘들이지 않고 운동의 효과를 볼 수 있다. 실내에서의 운동보다爽快하고 심리적으로 훨씬 효과적이어서 운동 후 피곤도 덜하다.

공공 쌓인 스트레스를 풀어줄 수 있는 곳

무엇보다도 숲이 우리를 건강하게 하는 것은 일상에서의 스트레스에 의해 생긴 피로를 빨리 풀어준다는 점이다. 미국의 환경심리학자인 캐플란(Kaplan)은 'Attention Restorative Theory(집중회복이론)' 이란 학설로 이 현상을 설명하고 있다. 이 이론에 의하면 현대인들의 일상은 의식을 집중해서 활동해야 하는 생활의 연속이다. 이런 일상의 활동에서 기인한 피로는 빨리 원기를 회복시켜야만 정신적 또는 육체적 건강을 유지할 수 있다.

캐플란은 원기를 회복시킬 수 있는 장소가 가져야 할 특징을 네 가지로 꼽았는데, 아름다움이 있고, 일상으로부터 탈출감을 느끼며, 적절한 면적을 가져야 하고, 그리고 하고자 하는 목적을 달성할 수 있는 곳이어야 한다고 한다. 이 네 가지의 특성을 가장 잘 가지고 있는 장소가 바로 숲이다. 따라서 숲이 스트레스 해소의 최적지이며, 이로 인해 현대인들에게 숲은 건강과 행복을 주는 장소라고 캐플란은 주장한다.

이런 숲의 특성을 잘 활용하면 건강하고 행복한 삶을 영위할 수 있다. 우리나라는 국토의 64%가 숲으로 이루어져 있다. 따라서 이 숲은 이제 우리 국민의 삶의 질을 높이는 건강과 복지자원으로서 큰 역할을 할 것이다. 이제 숲은 경제적, 환경적 자원을 넘어서 국민의 행복과 건강까지 책임지는 보물이다. **MEDI_{CHECK}**

숲에서 삼림욕을 하면?

- ① 건강한 심장과 체중 조절, 그리고 유연한 몸과 체력을 유지시킨다.
- ② 피부 호흡을 원활하게 하고 혈액 순환을 잘하게 하여 상큼한 피부와 건강한 외모를 유지시킨다.
- ③ 가족 및 친구와 관계를 돈독하게 해 준다. 숲은 일상에서와 다른 분위기로 사람들의 관계를 친밀하게 만들어 준다.
- ④ 정신 건강에 큰 도움이 된다. 불안감과 우울증이 사라지고, 숙면을 할 수 있게 해 준다.

