

건강과 행복한 삶의 대안 숲으로의 여행

인간의 원천적인 고향이자 모태였던 숲.
 숲에서는 온갖 약초가 생산되었고, 이를 바탕으로 질병의 치료
 와 보양이 이뤄져 왔다. 숲은 몸과 마음의 도량이기도 했다.
 게다가 우린 누구나 숲을 쉽게 이용할 수 있는 복을 타고 났다.
 이렇게 주위에서 쉽게 볼 수 있는 숲이지만,
 숲이 우리 몸에 어떤 작용을 하는지에 대해선 그리 많은 생각
 을 해본 사람들은 없을 터.
 이번 호에서는 숲이 우리에게 주는 건강효과와 봄철 가볼 만한
 우리나라의 숲을 소개해보고자 한다.

글/구성 편집부 현지현
 참고자료 숲으로 떠나는 건강여행 (신원섭·지성사), 국립자연휴양림관리소, 장성군



왜 숲이 건강과 행복한 삶의 대안인가? 숲의 무엇이 우리를 건강하게 하는가?

먼저 숲속의 자연 살균제, 피톤치드를 주목해보자. 피톤치드는 '식물'이라는 뜻의 '파이톤(phyton)'과 '죽이다'라는 뜻의 '사이드(cide)'가 합쳐진 말로, 식물이 내뿜는 방어용 휘발성 물질이다. 숲속에 들어갔을 때 풍기는 시원한 숲의 냄새가 바로 이 피톤치드의 정체다. 피톤치드의 뛰어난 살균 효과는 시중에 판매되는 항생제에 버금가거나 오히려 탁월한 것이 증명되었다. 더욱이 항생제의 고질적 문제점인 항생제

내성이나 부작용의 우려가 없다.

또한 숲은 자연광선 치료실이다. 숲에서 쬐는 햇볕은 피부 노화나 암을 유발시키는 강력한 직접 햇볕(자외선)이 아니라 간접 햇볕이다. 가히 만병통치약이라 할 수 있는 비타민 D를 우리 몸 안에 합성해주고, 행복 호르몬인 세로토닌 분비를 활성화시킨다. 우울증이나 불면증 치료에 광선치료 요법이 자주 사용되는 것도 바로 이 때문이다.

이뿐이 아니다. 숲은 거대한 산소 공장이니, 숲의 공기는 도심 공기보다 산소 농도도 높고 공기의 질도 훨씬 청정하다. 숲에서는 오래 걷고 많이 운동해도 피곤하지 않고, 숲에서 숲



을 마시면 잘 취하지 않는 것도 바로 이 청정한 산소 덕분이다. 한마디로 산소는 숲이 만들어내는 보약인 셈. 암 예방에 효과적일 뿐만 아니라 피부 노화를 막고 두뇌 활동을 활발하게 해주는 보너스도 준다.

그러면 숲속의 비타민인 음이온은 또 어떤가? 알파파(심리적으로 안정된 상태에서 발생하는 뇌파)를 활성화시키고 자유히스타민(호흡기 질환을 일으키는 신경호르몬)을 억제하며, 면역 글로불린을 증가시켜 몸의 면역력을 높여주고, 세포의 역할이 원활해지도록 해 생리작용을 돕는 음이온. 최근 유행하는 음이온 공기청정기, 음이온 에어컨, 음이온 팔찌 등에

서 보듯 음이온이 마치 신비의 물질인 듯 소개되고 있지만, 이제 자연 음이온 발생기인 숲만으로도 충분하다.

이렇듯 숲에서 즐거이 노닐다 보면 결국 숲은 우리의 몸을 변화시키고, 우리의 마음과 정신에 행복감을 준다. 감성 지수, 행복 지수, 사회성 지수, 스트레스 해소, 자아의 성장, 창조적 고독, 명상, 마음의 휴식 등은 숲이 우리의 마음과 정신에 선사하는 선물이다. 또한 고혈압, 비만, 아토피, 암, 알코올 중독 등을 치료·예방해주고 심장과 뼈 기능, 정력, 신체 건강 나이를 건강하게 해주는 것은 숲이 우리 몸에 주는 선물인 것이다.



곧게 뻗은 소나무의 정기를 온몸으로 받을 수 있는 곳 대관령자연휴양림

대관령 정상에서 동쪽을 바라보면 강릉시와 동해바다가 한눈에 보이고 발아래로는 아름답디 소나무가 웅단처럼 펼쳐지는데 이곳에 대관령자연휴양림이 있다.

태고의 웅장함을 그대로 간직하고 있는 우리나라 제일의 소나무 숲속에 깨끗한 물이 흐르는 계곡과 넓은 잔디밭이 잘 조화되어 찾는 이마다 경탄을 금치 못한다.

대관령자연휴양림은 사람이 만든 최초의 소나무 숲으로, 1922년부터 1926년 사이 종자를 산에 직접 파종하여 만든 숲은 가리왕산 하안미리 소나무숲 외에는 없다고 한다.

80여 년생의 금강송이 숲을 이루고 있는 대관령자연휴양림에서 곧게 뻗은 소나무의 정기를 받으며 숲길을 걸으면 고혈압, 당뇨, 비만이 있는 사람에게 건강을, 임신부에게는 정신적으로 안정을 찾아 주는 효과가 있다.

그밖에 솔 고개 너머에 있는 숲속수련장은 강의실과 숙박시설, 잔디광장, 체력단련시설, 숲속교실 등을 구비하여 청소년수련시설로 아주 좋은 여건을 갖추고 있다.

또한 자기학습식 숲 체험로, 야생화정원, 황토초가집과 물레방아, 솟가마터 등은 색다른 볼거리로 가족단위의 자연학습과 산림문화 체험장으로써 좋은 반응을 얻고 있다.

위치 강원도 강릉시 성산면 어흘리 문의 033-644-8327

순수한 자연의 모습 그대로를 간직한 곳 산음자연휴양림

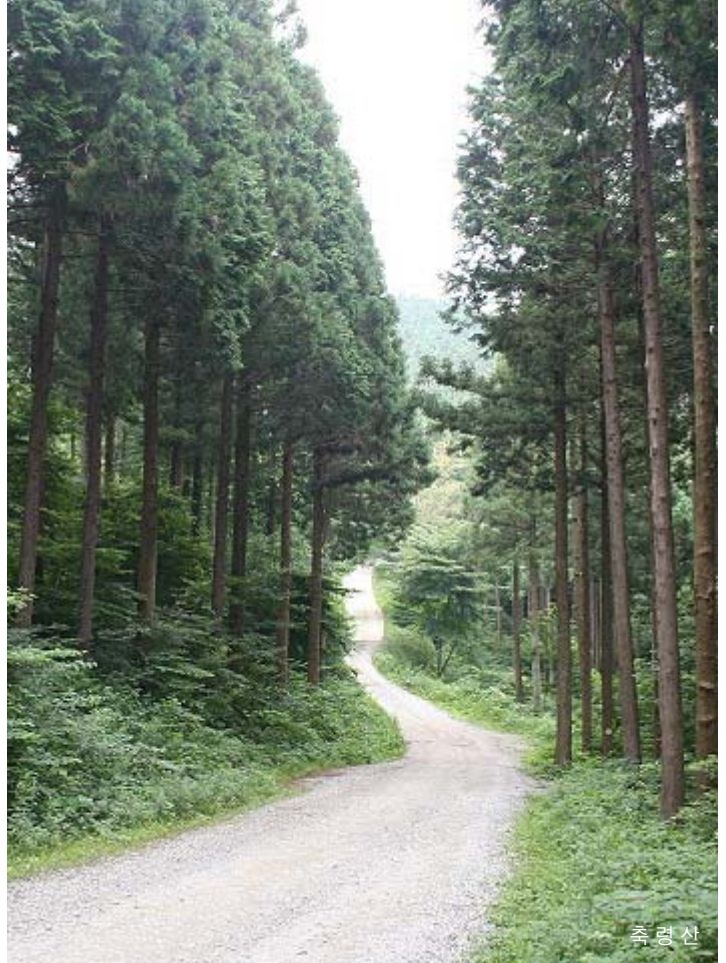
오염되지 않은 맑은 계곡을 따라 인공 조림한 낙엽송, 잣나무 숲과 참나무, 층층나무, 단풍나무 등 울창한 산림에 딱따구리, 너구리, 오소리, 고라니 등 다양한 동식물이 살아 숨 쉬고 있는 산음자연휴양림은 그야말로 순수한 자연의 모습 그대로를 간직하고 있다.

휴양림의 면적은 2,140ha. 용문산 줄기가 북쪽으로 가지를 치면서 빚어놓은 해발 992m의 폭산(일명 문필봉)이 산음휴양림의 주봉이다.

주변 관광지로는 산세가 웅장하고 계곡이 깊은 용문산, 문화유적이 많은 놀이공원 용문산 그린랜드가 있어 가족 단위로 찾기에 알맞다. 용문산 남쪽 끝에 자리한 봉우리인 백운봉, 바위절벽과



축령산



축령산

기암괴석, 맑은 계곡이 어우러진 소리산, 북한강과 남한강이 만나는 두물머리 등도 둘러볼 수 있다.

위치 경기도 양평군 단월면 산음리 문의 031-774-8133

피톤치드가 왕성한 전국 최대 조림성공지 장성 축령산 편백나무숲

축령산은 노령의 지맥에 위치한 산맥으로 전남과 전북의 경계를 이룬다. 독립가였던 춘원 임종국 선생이 6·25때 이후로 황폐화된 무임목지에 1956년부터 30여 년간 조림하고 가꾸었다. 지금은 전국 최대 조림성공지로 손꼽히고 있다. 축령산 남서쪽 산록은 마치 유럽풍의 잘 조립된 침엽수림지대를 연상케 한다. 참빛처럼 가지런히 자란 뾰뾰한 침엽수림이 비온 뒤 맑게 갠 하늘의 청량감을 준다. 축령산 일대는 온통 편백나무 삼나무로 뾰뾰하다. 키가 20~30m나 되는 40~50년생도 수백만 그루. 편백나무는 피톤치드(나무가 내뿜는 휘발성 향기)가 가장 많이 나오는 나무로 아토피나 알레르기에도 좋고, 편백나무로 집을 지으면 개미 등 곤충이 피지 않는다.

주변엔 천연림인 상수리·졸참나무·떡갈나무 등이 둘러싸고

있다. 그 인공수림 사이로 산의 7부 능선을 비스듬히 가로지르는 임도로 들어서면 울창한 숲이 하늘을 가리고 있다. 요즘 각광받고 있는 삼림욕을 즐기기에 최적의 조건을 두루 갖추고 있다. 🌲

위치 서삼면 모암리, 북일면 문암리 문의 061-390-7224



林