

DNA에 새겨진 숲의 편안함

숲. 도시에서 바쁘게 살아가는 우리의 몸과 마음을 치유, 생기를 주는 장소. 오감을 집중해 느끼는 신록의 상쾌하고 맑은 공기에 둘러싸여 있으면 긴장된 마음이 풀리는 것을 느낍니다. 그것은 단순히 "기분 탓"이 아닙니다. 나무가 발산하는 숲의 향기 성분(β -펠란드렌)이 긴장을 완화하고 스트레스를 줄여주는 것은 (獨)삼림종합연구소 등의 연구 결과로 알려져 있습니다.

또한, "숲은 공기가 좋다"고 느끼는 것도 착각이 아니라 실제 측정 결과 NO_2 (대기 오염 물질) 농도가 도시 지역보다 현저히 낮다는 데이터를 얻을 수 있습니다.

먼 옛날부터 숲과 공존하고 그 혜택을 받아 삶을 이어온 우리 인류. 과학적인 근거를 모르더라도 본능이 숲의 즐거움을 기억해, 사람들은 치유를 바라며 숲으로 향하는 것이겠죠.

치유의 숲에서 건강하게. "자연 요법"이라는 문화

서양 사람들은 숲이 가진 힘에 일찍이 주목하여 "자연 요법"의 형태로 생활에 도입했습니다. 예를 들어, 100년 이상의 역사를 자랑하는 독일의 "크나이프 요법". "심신과 자연의 조화"를 기초로 물과 숲을 이용한 다채로운 프로그램이 마련되어 있으며, 요양으로 의료 보험이 적용되는 것도 있을 정도로 널리 국민에게 알려졌습니다.

프랑스의 "트롱세 숲"에서는 가이드와 함께 삼림욕을 하기도 하고, 영국에서는 "비타파쿠어", 스위스에서는 "건강 산책로"라는 건강 증진을 목적으로 한 숲 산책로가 정비되어 있습니다.

일본에서 숲의 힘이 주목받기 시작한 것은 최근의 일입니다. 1982년 임야청(산림청)이 "삼림욕구상"을 제창하여 삼림욕이 활발해지기 시작했습니다. 동시에 다양한 측면에서 삼림에 관한 연구가 이루어지면서 스트레스 감소 및 공기 정화 등의 효과를 기대할 수 있다는 것을 과학적으로 알게 되었습니다.

숲은 천연 "공기 정화 필터"

숲은 심신을 달래줄 뿐 아니라 우리의 생활을 지키는 다양한 역할을 하고 있습니다. 물을 모은다. 산사태를 방지한다. 그리고 공기를 정화한다.

도시와 숲의 공기를 비교해보면, 자동차의 배기가스가 대표적인 NO_2 (대기 오염 물질) 농도가 확연히 다른 것을 알 수 있습니다. 왜냐하면, 숲은 자체 공기 정화 시스템을 가지고 있기 때문입니다. 숲의 향기 성분(β -펠란드렌 등)이 NO_2 (대기 오염 물질)와 결합해 큰 입자가 되어 지면에 떨어지면서 항상 깨끗한 공기를 유지하는 것입니다. 국토의 70%가 삼림인 일본은 자연의 공기 정화 필터를 가진 나라라고 할 수 있습니다.

숲의 힘으로 미래를 긍정적으로

대기 오염 등의 사회문제로 최근 활발하게 이루어지게 된 삼림 연구이지만, 숲의 향기 성분(β -펠란드렌 등)이 사람에게 어떤 좋은 영향을 주는지 해명되지 않은 부분도 많이 남아있습니다. 앞으로 더 많은 연구가 진행되면 더 다양한 유해 물질 제거 및 바이러스 억제, 안티에이징 등에도 도움이 될 수 있지 않을까 기대됩니다. 아직도 무한한 가능성을 간직한 숲. 그것은 인류에게 들도 없는 "보물"이라고 할 수 있겠죠.