

치유의 숲

| 김태환 |

숲이 치유의 보고임을 잘 보여줍니다(편집자 주).



숲이 만드는 보약, 산소

숲은 거대한 산소 공장이다. 산소는 웰빙과 내추럴빙의 중심에 있는 물질이다. 우리가 살고 있는 지구는 대기 중 21%가 산소로 이루어져 있다. 우리가 들이마신 산소는 폐 속으로 들어가고 7억 개나 되는 폐 세포가 혈액으로 산소를 공급한다.

산소 농도가 18% 이하면 가슴이 답답해지고 두통·식욕부진·구토 등의 증세가 일어난다. 고산지대에서 느끼는 답답함과 두통도 산소 부족 때문에 나타나는 증상이다. 산소 농도가 4%이하면 숨을 쉴 수 없어 곧 죽는다.

나무나 풀 등 식물이 산소를 만들어 내는 숲은 도심 공기보다 1~2% 정도 더 많은 산소를 함유하고 있다. 그리고 공기 1m³당 먼지 알갱이 수를 비교하면, 도시는 10~40만개 정도이지만 숲속에서는 수천 개에 불과하다. 숲에 가면 온몸이 시원하고 쾌적해지는 이유도 여기에 있다.

숲속의 자연 살균제, 피톤치드

피톤치드phytoncide는 ‘식물’이라는 뜻의 phyton(파이톤)과 ‘죽이다’라는 뜻의 cide(사이드)가 합쳐진 것으로, 식물이 살아 남기 위해 미생물에 대항해서 분비하는 대항물질을 말한다.

피톤치드라는 용어는 스트렙트 마이신을 발견해 결핵을 퇴치한 공로로 노벨의학상을 받은 러시아 태생의 미국 세균학자 왁스먼 Waksman이 처음으로 이름을 붙였다. 피톤치드의 효능에 대한 실험결과를 발표한 사람은 레닌그라드 대학의 토킨Token 박사였다. 즉 수목

이 주변의 구균·디프테리아 등의 미생물을 죽이는 방어용 휘발성 물질임을 밝힌 것이다.

솔잎에서 풍기는 휘발성 물질인 테르펜^{terpen}은 피톤치드의 대표 물질로, 빛을 감지하거나 자외선을 막고, 곤충과 박테리아를 물리치면서 다른 식물의 성장을 방해하기도 한다.

그리고 식물들이 햇빛 자외선과 싸우고 곰팡이와 싸우느라 만들어낸 무기로, 색소에 집중된 건강기능성물질인 파이토케미컬^{phytochemical}이 있다.

다시 말하면 숲(식물)이 갖고 있는 총체적 항균능력을 ‘피톤치드’라고 한다면, 식물성 정유(에센셜 오일)는 ‘테르펜’이라고 부르고 식물의 자연치유력을 색깔 쪽에서 보면 ‘파이토케이컬’이 된다. 1980년대 후반부터는 이 세 가지 단어가 동일개념으로 사용되고 있다.

피톤치드는 우리 몸의 면역력을 높여주고, 마음을 안정시켜 스트레스 감소에 탁월한 효능을 보인다. 또한 폐렴이나 질염 등을 일으키는 균을 죽이고 특히 집먼지 진드기의 번식을 억제하는 강력한 성분이 있어 각종 감염질환과 특히 아토피 피부염 치료에 좋다. 혈압을 떨어뜨리고 콜레스테롤 합성을 막는 효과도 있다.

숲속의 비타민, 음이온

이온이란 전기를 띤 눈에 보이지 않는 미립자, 즉 원자나 분자를 말하는데 공기 중에는 양이온과 음이온이 모두 떠다니고 있다. 음이온은 원자나 분자가 전자를 받아들인 것이고, 반대로 양이온은 가지고 있던 전자를 빼앗긴 것이다.

음이온은 폭포나 숲 근처에 많다. 폭포는 중력 때문에 물이 높은 곳

에서 낮은 곳으로 떨어지는 것인데 이때 위치에너지가 ‘전기에너지’로 변하면서 음이온이 생긴다. 물살이 센 계곡이나 파도치는 해변에 음이온이 많은 것도 같은 이유 때문이다.

숲에서도 이산화탄소를 받아들이고 산소를 만들어내는 광합성 과정에서 음이온이 많이 발생한다. 한번 만들어진 음이온은 영구 불변하지 않고 양이온을 중화하는 데 진력한다. 양이온은 대부분 오염물질이나 먼지 등이 많은 곳에 존재하는데 전자제품·휴대전화 등에서도 양이온이 발생한다.

숲에 음이온이 많은 이유는 숲에는 오염물질이나 전자제품 같은 것이 없어 음이온이 그대로 간직되어 있기 때문이다. 실제로 숲속에 존재하는 음이온 양은 1cm³당 800~2,000개로, 도시의 실내보다 10배 이상(14~70배) 많다고 한다.

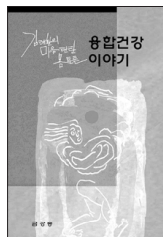
음이온은 피를 맑게 하고 피로를 풀어주며, 식욕을 증진시키고 집중력을 높이는 데도 효과가 있다. 또 우리 몸의 면역성분인 글로불린 globulin 양을 증가시켜 인체 면역력을 높이는 데도 탁월하다.(끝) 

- 이 글은 『김태환의 마음탄탄 몸튼튼 융합건강 이야기』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | 은산垠山 **김태환** | 동아대학교 법학과와 부산대학교 행정대학원을 졸업하였다. 국가공무원으로 30여 년을 근무하는 동안 국선도를 접하였고, 정년퇴임 후 분당 효자수련원을 경영하면서 국정원과 양지회 국선도 지도사법을 지내는 등 20여 년 동안 국선도를 해왔다. 현재는 대한최면심리학회 이사, 도로교통공단 음주운전 치유강사로 활동하고 있다. 최면심리치유사, 건강관리사, 식이요법관리사, 1급 웃음치유사 자격을 취득하였고, 저서로는 『몸과 마음을 살리는 365건강법-국선도 단전호흡』(2010년)이 있다.

김태환의 마음탄탄 몸튼튼

융합건강 이야기



저자 김태환 | 출판사 금강송 | 정가 10,000원

우리 성현들께서는 ‘우물을 깊게 파려면 넓게 파라’고 하셨다. 작은 지류들이 한데 모여 큰 강을 이루듯이, 21세기는 서로 다른 여러 분야의 지식과 이론들을 함께 넓게 파야 진리를 탐구할 수 있는 ‘융합의 시대’라고 한다.

분열分裂이 나뉘거나 갈라지는 것이라면, 융합融合은 서로 다른 종류의 것이 녹아서 구별이 없게 하나로 합쳐진다는 말이다. 융합은 ‘물질적·화학적인 합(合)침’과 ‘비물질인 氣(에너지)의 소통’을 아우르는 개념이다. 따라서 이 책에서는 융합건강 즉 참건강의 실체를 살펴보기로 한다.

첫째, 영적 건강의 중요성 부각이다. 세계보건기구(WHO)에서는 지난 98년부터 종전의 육체적·정신적·사회적으로 건전한 상태의 건강조건에 ‘영적 건강(靈的健康, Spiritual health)’을 추가로 지정하여 사람의 몸·마음·정신의 융합·일치를 강조하고 있다.

둘째, 동서(東西)양 진영의 접근이다. 동양의 심신 수련법과 서양의 종교·심리치유 등의 유기적인 융합을 통해 심신건강의 시 지효과를 높이하고자 한다. 단전호흡을 통해 숨을 잘 고르고, 기체조·등산·걷기 등의 규칙적인 운동 그리고 균형 잡힌 식사(食生法) 등을 실천함으로써 ‘몸의 융합건강’을 찾고자 한다. 그리고 정신·마음(心)적으로는 국선도 정공부(靜工夫, 명상)·기독교의 영성치유·최면심리치유·웃음치유·숲치유 등을 활용해서 편안하고 ‘행복한 마음’을 여는데 도움을 주고자 한다.

셋째, 21세기 학문·과학·의술 등에 있어서 ‘융합·소통’이 대세이다. 우리 마음(영혼의 세계)의 의식구조는 의식과 잠재의식·무의식의 세계로 구성되어있다. 마음의 고통인 스트레스를 해소하고 우울증 같은 심인성 질환을 예방·치유하려면 무엇보다 긴장을 해소시키는 부교감신경의 자극이 대표적인 방법이다. 이와 같은 융합건강법을 병행 실시함으로써 뇌의 알파파 증가로 우리의 깊은 내면 속에 자리 잡고 있는 자연 치유력과 무한한 잠재력을 활성화시켜 마음의 평온함을 되찾을 수 있다. 그리고 ‘나’라는 존재가 우주대자연의 주파수와 일치할 때 의식의 세계와 잠재의식·무의식의 통로가 열리면서 ‘창의성’도 창출된다.