



베란다에 꾸며진 실내정원. 사진제공=지그린

EQ(감성지수), NQ(네트워크지수)에 이어 HQ(건강지수; Health Quotient)가 강조되는 사회다. 건강지수는 행복지수(Happy Q), 애정지수(Heart Q) 등 여러 가지 요인과 밀접한 관련을 갖지만, 그 중에서도 특별히 눈길을 끄는 것은 원예지수(Horticulture Q). 식물을 보고 가꾸는 과정을 통해 심신의 안정과 회복을 꾀하는 '원예치료'가 이 시대의 새로운 건강지킴이로 각광받기 시작한 것이다. 건강을 주는 원예치료에 대해 알아본다.



살아있는 식물을 돌보고 가꾸는 원예작업을 통해 심신의 안정과 회복을 꾀할 수 있다.

식물 가꾸며 건강 지켜요

■ 색이 건강을 지킨다

최근 발표된 한 연구에 따르면 녹색식물을 보고 있으면 몸의 정화와 이완을 유도하는 알파파가 증가해 심신이 안정되고 편안해진다고 한다. 산에 오르지만 해도 피로와 스트레스가 풀린다는 것도 그와 같은 맥락의 얘기. 실제로 녹색 파장은 신경흥분을 가라앉히고 혈압을 낮춰 불면증이나 각종 통증완화에 도움이 된다. 그래서 스킨디브스나 벤자민 등의 녹색식물을 거실에 비치해 두면 좋다.

알파파 증가, 심신안정 도움 파장 혈압 낮추고 통증완화 '꽃치료' 대체요법으로 각광

녹색식물만 몸에 좋은 것이 아니다. 일련의 경우 대체요법의 하나로 '꽃 치료법'이 성행하고 있다. "사람의 오장(간, 심장, 비장, 폐, 췌장과 오색(파랑, 빨강, 노랑, 하양, 검정) 등이 서로 깊이 관련돼 있고, 오색의 기가 오장에 영향을 미친다"는 기(氣)이론을 근간으로 하는 치료법이다. 장미, 백일홍, 베고니아 등 빨간색 꽃

보기만 해도 氣 '쭉쭉'

은 감각신경을 자극하여 혈액순환과 교감신경계 활성화에 도움을 준다. 수선화, 해바라기, 나리 등의 노란색 꽃은 운동신경을 활성화시키고 우울감을 덜어준다. 또한 아네모네, 팬지 등의 파란색 꽃은 근육긴장 감소와 염증 완화에 좋다. 라일락, 도라지, 아프리카인 바이올렛 등의 보라색 꽃은 식욕억제의 효과가 물론 백혈구 조성과 감수성 조절에도 긍정적인 영향을 미친다.

■ 직접 가꾸면서 치료해요

꽃 자체의 유일한 과정으로 인한 심신상의 변화도 주목할 만하지만, 살아있는 식물을 돌보고 가꾸는 행위를 통해 얻는 심리상의 치료효과는 그 이상이다. 그래서 최근 복지관이나 문화센터 등지에서 원예치료를 도입해 치료 방편으로 적극 이용하고 있다. 역삼재가노인복지센터, 태화복지관 등 5개 기관에서 원예치료 지도를 담당하고 있는 원예치료사 과성신(한국원예치료협회) 씨는 "원예작업은 정서적 안정, 인지 기능 향상 및 회복에 큰 도움을 주고 있다"고 말했다. 특히 치매환자나 장애아동의 경우, 직접 파종한 생명체의 결실을 마주할 때나 잡초제거 등의 작업

으로 연약한 식물의 성장을 도울 수 있을 때 자신감과 만족감을 얻을 수 있다고 한

원예작업 통해 만족감 회복 모종 운동, 압박 창의력 효과 베란다, 텃밭 이용 재배 봄

다. 또한 모종을 옮겨심는 과정에서 부담 없는 손운동을 병행할 수 있어 적게나마 근육 발달에 도움이 되고, 꽃잎을 눌러서 다양한 장식품에 문양화하는 '압화'를 통해 미숙한 표현능력의 향상도 꾀할 수 있다.



논과 귀를 다스리는 원예치료. 사진제공=한국원예치료연구센터(왼쪽), 지그린(오른쪽)

이처럼 환자들의 재활에 적극 응용됐던 원예작업이 이제는 가정으로 흘러들고 있다. 최근 아파트 베란다나 거실 한켠에 정원을 꾸미는 집이 늘고 추세다. 마당의 텃밭을 집안의 1.5~2평 남짓 공간에 그대로 들여놓는 것이다. 이곳을 통해 상추, 고추 등의 식용식물을 비롯해 다양한 종류의 꽃을 재배할 수 있다. 이와 함께 지그린(www.ggreen.co.kr, 02-579-0597) 등의 실내정원을 시공하는 업체, 원예작업 동호회(예쁜 정원을 만드는 사람들: cafe.daum.net/gardenjigil) 등의 활동도 잇따라 활발해지고 있다.

강신재 기자 thalwhy@buddhapia.com



최윤근 교수의 아유르베다 읽기 15

냉동식품, 생명력 잃은 음식

냉동 식품과 날 음식은 왜 나쁜가



가공 식품이나 인스턴트 식품은 당장은 편리할지 모르나. 그러나 우리의 육체와 정신에 많은 해악을 끼치고 있는 건 부인할 수 없는 사실이다. 음식을 저장하고 처리하는 과정에서 인체에 해가 되는 많은 양의 화학 조미료와 방부제를 사용하므로 이것들을 섭취할 경우 도사의 조화를 깨뜨려 건강한 삶을 저해하는 건 틀림없는 사실이다.

그뿐만 아니다. 육류나 채소를 막론하고 대부분의 음식들은 인공적인 비료, 호르몬, 항생제, 살충제 등으로 키워진 것이다.

화학적조미료, 방부제 도사에 해 녹이는 순간 변질 소화 질서 파괴 날것 섭취 몸에 큰 영양 주지 못해

그보다는 찬 음식이나 음료, 또는 요리한 음식을 오래 두었다가 먹는 것을 반대하는 것이다. 오래되고 생명력이 없는 음식은 훈탁하고 무기력한 정신, 즉 타마스를 증가시킨다.

그러면 날 음식은 어떨까? 날 음식은 흔히 신선한 것을 강조하다 보니 그와 반대 개념으로서 섭취하는 경향이 강해진 이것도 나름대로 문제가 있다. 얼핏 생각할 때 날로 먹는 것이 조리해서 먹을 때보다 좋다고 생각할 수도 있다. 왜냐면 가열이나 기타 다른 과정을 거치면서 식품 속의 자연적인 효소가 사라진다. 무기질들이 파괴될지 모른다든 우리 때문이다. 그러나 아유르베다에서는 하루 저녁 이상 묵힌 음식은 생명력이 없어진 음식이라고 여긴다. 일단 녹인 음식은 건조해지고 색깔이 변하면서 내용물의 변질을 가져오기 때문에 조금만 지나도 상한 냄새가 난다. 이것을 신

선한 음식을 먹었을 때와 비교해 보자.

신선한 음식을 먹을 때 우리의 몸은 음식물들을 받아들여서 순차적으로 이들을 소화하고 동화시킨다. 하지만 오래되고 냉동된 경우 이들 음식은 벌써 변하기 시작했으므로 소화와 흡수 대사의 질서가 파괴되었다. 그 결과 조직들을 노화 또는 퇴화시키고 병을 유발하기 쉽게 조직을 변화시킨다. 이것은 냉동된 찬 음식이나 음료가 카파 성질을 증가시켜 소화기관에 부담을 주고 대사와 동화 과정을 방해해서 그런 것이다. 그렇다고 아유르베다에서 음식을 보관 하기 위한 수단으로서의 냉동의 필요성을 부인하는 것은 아니다.

보관 하기 위한 수단으로서의 냉동의 필요성을 부인하는 것은 아니다.

그보다는 찬 음식이나 음료, 또는 요리한 음식을 오래 두었다가 먹는 것을 반대하는 것이다. 오래되고 생명력이 없는 음식은 훈탁하고 무기력한 정신, 즉 타마스를 증가시킨다.

그러면 날 음식은 어떨까? 날 음식은 흔히 신선한 것을 강조하다 보니 그와 반대 개념으로서 섭취하는 경향이 강해진 이것도 나름대로 문제가 있다. 얼핏 생각할 때 날로 먹는 것이 조리해서 먹을 때보다 좋다고 생각할 수도 있다. 왜냐면 가열이나 기타 다른 과정을 거치면서 식품 속의 자연적인 효소가 사라진다. 무기질들이 파괴될지 모른다든 우리 때문이다. 그러나 아유르베다에서는 하루 저녁 이상 묵힌 음식은 생명력이 없어진 음식이라고 여긴다. 일단 녹인 음식은 건조해지고 색깔이 변하면서 내용물의 변질을 가져오기 때문에 조금만 지나도 상한 냄새가 난다. 이것을 신

■ 포천중문의대

참된 말씀을 바로 펴는 BBS 불교방송

4월 19일 봄철 프로그램 개편

BBS 대표 · 특성화 프로그램

차한잔의 선율

월-일 [09:05 ~ 10:00] 진명스님 진행

이런 아침 맑은 산사의 향취를 클래식 소품에 실어 청취자에게 전달



BBS신행상담실

월-토 [10:05 ~ 10:55] 성열 · 지묵 · 성정스님 진행

교리와 신행생활에 대한 궁금한 점을 스님의 상담을 통해 풀어가는 시간



행복스튜디오 구효서입니다

월-일 [11:10 ~ 12:00] 소설가 구효서 진행

다양한 문화가 소식, 화계의 인물, 청취자 사연등을 통해 오늘의 삶을 되돌아봄



무명을 밝히고

월-일 [17:10 ~ 18:00] 김상영교수 진행

불교계 주요현안을 진단하고 올바른 방향설정과 불자들의 신행 길잡이가 되는 프로그램



다시듣고 싶은노래

월-일 [20:05 ~ 21:00] 코메디언 김병조 진행

진행자의 구수한 입담이 어우러진 진행과 노래를 통해 시민들의 정감어린 삶의 모습을 전달



거룩한 만남

매주 금요일 [09:05 ~ 10:00] 도현스님 진행

어려운 이웃과 청취자들에게 진정한 보시정신을 일깨워 나눔의 기쁨을 공유

