"마음에 여유가 있을 때, 일터에서의 안전도 확보될 수 있다"

숲에서 건강과 여유 찾기

한국산림기술인회 자문위원 겸
전북대학교 산림환경학과 교수 박종민

2001년 한국갤럽 조사에 의하면 18세 이상의 우리 국민 가운데 가장 많이 참여하고 있는 야외 휴양활동은 등산(산행)이며, 연간 1회 이상 등산하는 인구가 75%로 나타났다.

또 2003년 (주)한국리서치 설문조사에서도 일반인들의 취미활동 가운데 등산이 가장 높은 비중을 차지했으며, 일반인들의 95% 정도는 하이킹 위주의 산행을 하는 것으로 조사됐다.

2022년 산림청의 '2021 산림휴양·복지 활동 조사'에 따르면, 일반 국민의 75.8%가 산림 여가활동에 참여하고 있으며, 주로 건강증진을 목적으로 하는 일상 방문이 월평균 9.1회로 전체의 46.7%이고, 당일 방문형 40.6%, 숙박형 20.0%로 나타났다.

이렇게 꾸준히 산림을 활용한 여가활동이 등산(산행) 인구가 훨씬 더 많아졌을 것으로 생각되는데, 그 이유는 크게 사회적·개인적·정책적 요인의 세 가지 측면에서 찾아볼 수 있을 것이다.

먼저 사회적 요인으로는 조기 퇴직 인원 증가, 여가의 확대, 투어형 등산의 확산, 등산 동호회의 활성화, 환경단체의 체험활동 프로그램 활성화 등을 꼽을 수 있다.

개인적 요인으로는 시간적 여유가 상대적으로 많고 건강에 관심이 높은 중·노년층과 여성층이 등산 인구로 많이 유입된 것, 적은 비용으로 많은 효과를 거둘 수 있는 여가활동이라는 장점을 들 수 있겠다. 정책적 요인으로는 산림청을 비롯해 국립공원관리공단과 지자체에서 산과 숲의 다양한 이용 서비스 확대, 생활권 주변의 보행형 산행코스의 개발 확대, 숲해설가의 배치를 통한 등산의 만족도 향상 등을 꼽을 수 있다.

일반인들의 경우에 등산의 목적은 일부 자연과의 만남을 중요시하는 경우도 있지만 주로 건강증진, 관광여행, 스포츠적인 것이 대부분이라고 할 수 있다. 우리는 산을 빠르게 오르내리는 사람을 다람쥐에 비유하고, 그런 사람들을 주위에서 많이 본다. 몇 년 전 모 TV에서는 산을 뒷걸음으로 대단히 빠르게 내닫는 소위 달인이 소개되기도 했다.

이렇게 빠른 걸음으로 정해진 코스를 주파하는 등산 활동에서는 산과 숲 그리고 그 안에 살아 숨 쉬는 수많은 생물적 및 비생물적 요소들이 지니고 있는 경치, 향기, 소리들을 제대로 느끼지 못하는 아쉬움이 크다. 또 이러한 산행에서는 산과 숲을 단순히 이용대상으로만 대하는 태도가 생겨나서 아끼고 사랑하는 마음이 적을 수 있다.

숲속에서 느끼는 여유와 정서란 어떻게 오는 것일까? 숲속에서 오감을 열고 느릿하게 걷고 한가롭게 휴식하면서 느끼는 사색, 기쁨, 즐거움, 고마움, 미소, 그리움, 기다림, 희망, 행복 등이며 그것들로 인해 파생되는 여유라고 하겠다.

휴식의 한자인 **'休息'**을 풀어보면 '사람이 나무 옆에서 마음을 자유롭게 풀어놓는 것'이 된다. 풀어놓아야 할 마음이란 평소 생활 속에서 가지는 시비, 반목, 갈등, 경쟁, 욕심 등이며, 이것들이 빠져나간 자리에 남을 배려하고 화합할 수 있는 여유가 생겨나게 된다.

화합의 중요성은 '**君子和而不同 小人同而不和**(논어)', '**天時**가 **地利**만 못하고 **地利**가 **人和**만 못하다(맹자)', '**家和萬事成**' 등에서 잘 알 수 있다. 예전의 야외 휴양활동 조사에서 등산의 효과를 묻는 질문에 제1순위는 '건강에 좋다'이고 제4순위는 '마음이 넓어진다'는 응답이 나왔다. 등산하는 목적과 행태와 연관이 있는 순위로 보이지만, 산과 숲에서의 활동이 진정한 휴식이 되고, 그 효과가 마음이 넓어지는 여유로움으로 나타나는 것은 분명하다.

그리고 『택리지(이중환)』에서 사람이 살 만한 곳을 택할 때 "지리(**地理**)와 생리(**生利**, 물산)가 비록 좋다고 하나 인심이 착하지 않으면 필연코 후회할 일이 생기고, 근처에 산과 물을 구경할 만한 곳이 없으면 맑은 정서를 가질 수가 없다."고 한 것과 같이, 서양에서도 'Motion이 Emotion을 지배한다'고 한 것과 같이, 숲과의 잦은 접촉은 좋은 정서와 인격을 함양하는 중요한 활동이다.

잘 아는 바와 같이 산과 숲에서의 적정한 의식적인 활동을 통해 영성과 호연지기를 키울 수 있고, 문학 음악 그림 사진 등 예술을 창작할 수도 있다. 숲속에서 가질 수 있는 여유와 즐거움 가운데 으뜸인 것은 독서가 아닌가 생각한다. 처사 안석경(1718-1774)은 산속에 머물면서 독서하는 일이 세상의 어떤 다른 즐거움과 바꿀 수 없는 열락(悅樂)임을 다음과 같이 말했다.

"대개 국가권력을 쥐고 9년 동안의 치적을 이룬다고 하여도, 9일 동안 산에 있는 즐거움과 바꿀 수는 없다. 하물며 고요하게 독서하고 한가하게 음송하여 깊은 이치를 천천히 찾아나가고 깊은 맛을 상세히 맛봄으로써 (중략) 사람의 정신과 뜻에 보탬을 줌에야 더 말해 무엇 하겠는가?"

필요에 따라서는 오로지 한 가지만 염두에 두고 빠른 산행을 하는 것도 좋지만, 가능하다면 산을 좋아하는 많은 국민들이 근육운동 위주의 산행에서 탈피해 숲속에 담겨 있는 것들을 오감으로 느끼고 완상(玩賞)하는 느린 산행을 많이 하면 좋겠다.

『채근담』에는 "談담山산林림之지樂락者자未미必필眞진得득山산林림之지趣취(숲 속의 즐거움을 말로 하는 자는 숲의 참 맛을 아직 제대로 알지 못함)"라 했다. 산책, 명상, 탁족(濯足), 조용한 담화, 독서, 식물탐사, 사진이나 그림그리기 등 숲 속 활동을 통해 즐거움과 여유는 마음껏 누리면 좋겠다.

숲속에서 여가를 즐기고 휴양활동을 할 때 명심해야 할 것은, 숲이 건강해야 사람들에게 많은 서비스를 제공할 수 있는 것이다. 숲이 건강하다는 것은 수풀들과 숲길들과 그 안의 모든 생명체들이 더불어 건강을 유지하는 상태를 말한다.

우리 국민들은 100대 명산이니, 편백숲이 산림치유에 좋다느니, 어느 곳의 숲이 어느 계절에 경치가 좋다느니, 소문이 나면 그곳에 집중해 그 좋은 산과 숲이 몸살을 앓게 하고 심지어 망가지는 지경에까지 이르게 하는 정서가 있다. 100대 명산이 아니어도 나름대로의 기개와 운치가 있고, 편백숲이 아니어도 정도의 차이뿐 모든 숲에서 피톤치드가 나오고, 유명한 숲이 아니어도 어디에 가나 계절 따라 절경을 뽐낸다.

2022년부터 산림청은 "숲으로 잘 사는 산림르네상스"를 표방하고 있다. 산주, 임업 종사자, 국민이 모두 숲으로부터 소득과 복지 등의 혜택을 고르게 누리면서 삶의 질 향상에 산림과 산림정책이 기여하자는 비전인 것이다. 우리 산림기술자들도 산과 숲을 경제활동의 대상으로만 여기지 말고, 각자 맡은 일을 하는 과정에서도 숲의 다양한 혜택을 누리는 여유를 가지면 좋겠다. 마음에 여유가 있을 때, 일터에서의 안전도 확보될 수 있다고 생각한다.