

인간을 치유하는 숲의 건강학¹⁾

송 병 민²⁾

상지대학교 산림과학과

문명은 숲에서 탄생했지만 자연친화적인 삶을 포기하고 산업화와 도시화를 선호하는 현대생활은 생태계의 파괴뿐만 아니라 인간성의 상실을 가속화하고 있다. 과거의 울창한 숲을 이용하여 찬란한 문명의 꽃을 피웠던 지역들은 인간의 목적 달성을 위한 도구로만 보는 산업사회의 출현과 과학기술의 발전으로 숲이 현대문명에 정복당하면서 오늘날 인류는 환경위기와 재앙에 시달리고 있다.

인간보다 훨씬 이전에 존재했던 숲은 인류가 지구상에 태어나서 삶을 영위할 수 있는 동지와 같은 장소로 이용되었으며, 인간의 정착생활로 곡식을 심고 가꿀 땅을 만들기 위해서 숲은 필수공간이라고 할 수 있으나 인구의 증가와 사회의 발전이 숲을 지나치게 인간중심적 방식으로 이용하게 되면서 끊임없이 황폐시키고 있다.

숲은 인간에게 모든 것을 제공해주는 생명의 원천이며, 인간을 보살펴주는 어머니와 같은 존재로서 울창한 숲에 들어서면 성스러움이 느껴진다. 숲이 우리의 영혼을 감싸주는 것은 숲속의 다양한 생명체들로 이루어진 유기적 조합이 평화롭고 아름답게 펼쳐내는 그 기운이 숨 쉬는 곳이기 때문이다.

사회가 점차 복잡해지고 사람들의 건강에 대한 인식이 높아지면서 숲에 대한 인식이

크게 달라지고 있다. 숲은 경제적 자원과 우리의 생활을 쾌적하게 해주는 환경적 자원으로 중요하지만 우리의 건강과 심리적 안정, 그리고 정신적 위안을 주는 가치는 금전으로 환산할 수 없을 정도로 삶의 질을 높여 준다.

일반적으로 건강한 삶이란 육체적인 것뿐만 아니라 정신적인 것을 포함하며 인간이 함께 살아가는 자연환경까지도 건강의 개념에 포함된다고 할 수 있다. 이제 숲은 도시인의 심신과 건강을 회복하는 치유의 장소로 이용되고 있으며, 숲을 중심으로 하는 자연치유에 대한 연구도 세계적인 흐름이고, 우리나라에서도 건강을 위한 숲의 바람직한 이용에 대하여 연구와 관심이 높아지고 있다.



숲속의 휴양시설

1)Forest Health Science for Human Healing

2)SONG, Byong Min, Department of Forest Sciences, Sangji University, E-mail: bmsong@sangji.ac.kr

인간의 건강과 행복은 어느 한 가지 요인으로 결정되는 것이 아니라 주변 환경, 경제력 및 공동체의식 등의 다양한 요소들이 총체적으로 조화를 이룰 때 극대화되는 것이다. 숲에서 가족과 친구들뿐만 아니라 많은 사람들이 사회적 교류를 하며, 숲은 편리함과 휴식을 취하여 사람들의 사회활동을 건전하게 해주는 데 큰 역할을 한다.

숲은 문화와 문명이 발달할수록 인간 본연의 고향과 같은 존재로 인식되며 인간 정서의 근원적인 배경이 된다. 오늘날 도시화에 따른 경제적, 사회적 여건 등의 이유로 도시 생활자가 급증함에 따라 도시인들은 공해, 소음, 교통체증 등의 다양한 환경스트레스에 시달리면서 자연을 삶의 주변에 끌어들이고자 하는 욕구가 높아지고 있는 것은 도시인들이 사회발전의 속도만큼이나 강하게 자연과 숲을 동경하며 회귀하고자 하는 속성을 나타내는 것이라고 할 수 있다.

생태관광과 건강을 치유하는 숲

생태관광은 자연생태계를 가급적 그대로 보전하면서 자연환경 그 자체를 관광·휴양 및 교육의 대상으로서 활용하는 환경친화적 관광으로 점증하고 있는 추세이다. 즉 생태관광은 자연환경을 기반으로 자연환경보전의 의식을 높이고 자연환경과 관광개발의 공생적 관계를 유지하면서 상호 발전해 가는 것을 의미한다.

또한 생태관광은 자연과 문화를 보전하고 유지하면서 환경 교육적 혹은 해설적인 요소를 포함하여 참여자들로 하여금 환경에 대한 부정적인 영향을 감소시켜 환경문제에 대한 인식을 제고시키며, 지역사회의 적극적인 참여를 보장하면서 지역에 기반을 둔 경제활동을 통해 경제적 발전을 꾀하되 환경보전의 가치와 필요성을 동시에 충족시킬 수

있는 역할을 해야 한다.

일반적으로 생태관광은 환경교육이나 해설 프로그램을 동반하므로 참여자들이 환경에 대한 새로운 태도를 가질 수 있는 기회를 제공하며, 그들의 사고와 생활방식을 친환경적으로 변화시킴으로써 지속가능한 관광이 될 수 있다. 생태관광은 자연의 이용이 곧 보전으로 연결되며, 탐방객과 지역주민의 관계가 윤리적으로 사회적으로 책임감 있게 형성되어야 한다. 그러나 최근 생태관광이라는 미명하에 원칙과 지침을 소홀히 하는 경우가 많은데, 생태를 죽이지 않기 위해서는 생태관광이 보다 체계적이고 합리적인 방법으로 이루어져야 할 것이다.

현재 우리나라는 생태관광자원의 공급측면에서 우수한 자원을 가지고 있으나 생태관광지로서 체계적으로 계획된 곳은 거의 없는 실정이다. 자원의 특성을 고려하지 못한 관광시설물, 관광활동 및 이용프로그램의 부재 등이 진정한 의미의 생태관광으로 정착될 수 없는 원인이라 할 수 있다.

숲은 사람의 몸을 치유할 수 있는 신비한 능력을 가지고 있다. 숲의 이미지는 짙은 녹색 향기를 내뿜는 건장한 나무와 예쁜 꽃들이지만 옛날 선조들은 숲에서 거의 모든 치료약을 찾아 이용했으며, 숲에 있는 모든 것을 인간의 행복을 위해 신이 주신 선물로 생각하여 모든 신체적 고통을 숲에서 해결하고자 하였다.

최근 사회적으로 자연친화적인 삶에 대한 사람들의 욕구가 커지고 있는데, 노령화의 사회적 변화는 현대인에게 단순히 삶의 유지뿐만 아니라 삶의 질도 함께 고려하게 하였으며, 숲은 이러한 현대인의 고민을 풀어가는 새로운 건강증진 및 질병치유의 장소로 부각되고 있다.

숲속의 휘발성 화학물질인 피톤치드는 어떤 특정한 화학 성분을 지칭하는 것이 아니

라 숲의 식물이 만들어 내는 정유를 포함한 모든 휘발물을 총칭하는 것을 말하는데, 숲의 향기라고 할 수 있는 피톤치드는 몸속으로 들어가 나쁜 병원균과 해충, 곰팡이 등을 없애는 작용을 하여 인간의 몸에 이로움을 주고 병원균을 제어하므로 식물성 살균물질이라 할 수 있다.

숲속의 식물들은 자기 자신을 지키기 위해 잎이나 줄기로부터 휘발성의 입자를 계속 발생시킴으로써 유해한 미생물을 죽이며 공기를 정화하는 능력을 가지고 있는데, 이런 물질들은 인간의 몸에 무리 없이 흡수되며 방어 능력을 촉진시킨다.

피톤치드의 주성분은 나무에서 방출되는 테르펜(terpene)이라는 유기화합물인데, 피톤치드는 휘발성 테르펜류뿐만 아니라 알칼로이드, 플라보노이드, 페놀성 물질 등의 비휘발성 성분도 포함되는 것이다.

일반적으로 테르펜의 효능은 박테리아, 곰팡이 및 기생충 등을 죽이거나 증식을 억제하기 때문에 살충, 살균 및 방부제 등으로 이용되며, 휘발성물질을 액화시켜 흡입하는 방법으로도 이용되고 있다. 또한 테르펜은 숲 속을 천천히 걷는 사람들에게 자율신경을 자극하고, 기분을 안정시키며, 신진대사를 촉진할 뿐만 아니라 감각기관의 조절 및 정신집중 등 뇌 건강에 이로운 작용을 한다.

숲과 같이 식물의 광합성 및 증산작용이 활발한 곳에 음이온이 많이 발생하는데, 인체가 음이온을 마시면 세포의 신진대사를 촉진시켜 활력을 증가하며, 피를 맑게 하고 신경안정과 피로회복, 식욕증진에 높은 효과를 주어 얼굴색을 아름답게 해준다. 또한 숲에 많이 있는 음이온은 사람의 양이온을 상쇄하여 자율신경을 안정시키고, 혈압과 맥박을 정상적으로 유지시킴으로써 스트레스의 해소와 정신적 안정을 가져다주어 집중력이 증

가되고 자연 치유력을 높여준다. 숲에 존재하는 음이온의 양은 활엽수로 이루어진 숲보다 소나무와 같은 침엽수로 이루어진 숲에 더 많이 있는 것으로 알려져 있는데, 보통 도심보다 숲 속의 음이온이 최고 70배 정도 많으므로 숲은 다량의 음이온으로 인하여 다른 환경에 비하여 그 만큼 더 건강을 보양시킬 수 있는 잠재력을 가지고 있는 것이다.

숲의 건강증진 효과를 과학적으로 증명할 수 있는 결과가 축적된다면 숲속에 들어가 몸과 마음의 건강을 되찾는 행위가 과학적인 근거에 중점을 둔 자연의학으로 자리잡을 수 있을 것이다.

숲속의 다양한 숲체험활동

현대사회에서 건강에 가장 큰 적은 스트레스라고 한다. 일반적으로 스트레스는 그 자체로 끝나는 것이 아니라 육체적, 정신적 질병의 원인이 되기 때문에 더 큰 문제를 발생시킨다. 스트레스는 심장질환, 암, 폐질환 등 현대인의 주요 사망원인이 되기도 하며, 사회적으로도 막대한 경제적 손실을 초래하게 한다.

우리가 살아가면서 스트레스를 받지 않을 수는 없는데, 적당한 스트레스는 우리를 활력 있고, 민첩하게 하며, 적당한 긴장을 유지시켜줌으로써 신체적으로나 정신적으로 오히려 도움이 되기도 한다. 문제는 우리의 몸과 마음이 부정적인 영향을 받을 수 있는 스트레스인데, 때로는 스트레스가 어떤 사람에게서는 활력이 되기도 하지만 다른 사람에게는 부정적인 영향을 주는 스트레스가 될 수 있기 때문이다. 따라서 스트레스는 지극히 개인적이고 상황에 따라 달라지며 그것을 어떻게 극복하느냐에 따라 결과가 달라질 수 있다.



자연체험활동

최근에는 세계적으로 숲을 이용한 휴양활동을 더욱 더 발전시켜서 숲을 치유의 공간으로 활용하려는 움직임이 시작되고 있다. 자연을 이용하여 신체의 면역력을 높이고 질병의 발생을 예방하려는 것인데, 산림치유는 자연환경 중에서도 숲이 가지고 있는 다양한 물리적 환경요소를 이용하여 인간의 심신을 건강하게 만들어주는 자연요법의 한 부분이라고 할 수 있다. 이것은 숲이 지닌 건강증진 효과가 인체에 미치는 생리적, 심리적 효과를 과학적, 의학적으로 검증하고 그 결과를 토대로 산림을 심신의 치유에 활용하려는 시도로서 산림욕보다 한 단계 진보된 개념이라 할 수 있다.

치유의 숲은 숲이 지닌 보건 의학적 치유기능을 통해 국민의 건강 유지와 질병을 예방하고, 숲이 발산하는 피톤치드, 음이온 등의 건강물질과 이를 활용할 수 있는 각종 자연요법을 활용하여 건강증진 및 치유효능을 극대화할 수 있는 공간과 시설을 배치하여 치유 프로그램을 운영할 수 있도록 조성된 숲을 의미한다.

산림청에서는 자연휴양림의 산림휴양시설에 치유의 숲을 조성하여 국민에게 숲의 치유 효과를 제공하고 그 효용가치를 확산시켜 나가기 위해서 국가 주도의 사업개발을 계획하고 있다. 그리고 과학적인 연구를 뒷

받침하기 위하여 숲을 이용한 건강·치유 프로그램 개발을 추진하고 있으며, 이를 위해 산림대기중 휘발성 피톤치드 방출량 분석, 치유프로그램, 치유의 숲 조성 및 운영방안 등에 대하여 연구하고 있다. 또한 치유의 숲에 대한 프로그램 운영 및 관리를 위해서 자연에 대한 일반상식과 간단한 생리 및 의학적 지식을 갖추고 치유 프로그램을 운영할 수 있는 전문적인 운영방안을 검토하고 있다.

산림욕

산림욕은 숲속에 떠도는 피톤치드를 폐에 들이 마시는 호흡법과 가벼운 운동으로부터 한랭자극 및 피부호흡을 촉진하는 공기욕인데, 피톤치드의 주성분인 테르펜은 항생물질과 달리 특정한 균을 선택적으로 죽일 수 있고 인간의 신체에 무리 없이 부드럽게 흡수되며, 인간에게 여러 가지 좋은 효능을 주기 때문에 일상생활에서 지친 심신의 건강회복에 이용되기도 한다.

또한 피톤치드물질은 강력한 살균력 이외에도 우리 인간에게는 면역력 강화, 스트레스 해소, 긴장완화, 이뇨, 거담, 강장, 혈압강하 등의 다양한 효능을 제공하며, 자폐증세가 있는 어린이나 우울증에 시달리는 노인들에게 자신감과 적극성을 갖게 해 주고, 여성들의 피부미용에도 특별한 효과가 있어 갈수록 각광을 받고 있다. 일반적으로 항생물질은 그 강력한 살균력에 의해 병원균을 변화시키고, 진화시켜서 내성이 있는 새로운 질병을 유발시키지만 피톤치드는 전염병에 효과가 있는 약으로서의 조건을 갖추고 있으므로 인간에 기생하는 병원체의 활동을 억제하여 인간이 갖는 면역력을 촉진시키기도 한다.

일반적으로 산림욕은 나무와 식물이 햇빛



산림욕체험

을 받아 광합성 작용을 할 때 많이 할 때인 봄과 여름에 많이 하게 되는데, 수목의 생육이 왕성한 여름에 발산되는 피톤치드의 양은 보통 겨울철에 발산되는 양의 5~10배인 것으로 알려져 있다.

가을에는 낙엽이지는 계절이므로 봄이나 한 여름보다는 광합성 작용이 덜 일어나 피톤치드의 양은 낮다고 할 수 있다. 또한 겨울나무에는 대부분의 나무들이 앙상한 나뭇가지만을 드러내고 있어 광합성 작용을 할 수 없으므로 피톤치드가 나오지 않을 것이라 생각하기 쉽지만 겨울철에도 나무들은 여전히 호흡을 하면서 피톤치드를 뿜어내는데, 그 양이 적을 뿐이다. 그러므로 산림욕 하기에 가장 좋은 계절은 있지만 산림욕을 할 수 없는 계절은 없다고 할 수 있다.

하루 중에 산림욕을 하기 좋은 시간은 피톤치드의 발산량이 가장 많을 때는 해 뜰 무렵인 새벽 6시와 오전 11~12시 사이다. 새벽에 숲 속을 거닐면 다른 때보다 훨씬 상쾌한 기분이 드는데, 그것은 새벽에 피톤치드의 함량이 높기 때문이다. 더욱이 새벽 공기는 이동이 적고 수분 함유량도 높아 피톤치드가 정체되어 있기 때문에 대기 중의 피톤치드 함량이 더 높다고 할 수 있다.

일반적으로 산림욕을 하기 적당한 장소는 경관이 아름답고 공기가 맑은 곳이어야 하

지만, 자기 스스로 가장 편안함을 느끼는 장소에서 하는 것이 중요하다. 그리고 인공적으로 만들어진 소박한 곳이라도 자주 찾을 수 있고 편안하게 자연과 대화할 수 있는 곳이라면 어디든 훌륭한 장소가 될 수 있다.

숲길 걷기

도시 속에 사는 현대인들은 운동량이 턱없이 부족하다. 그러므로 숲속을 걷다보면 평상시 운동이 부족하고 체력이 약한 현대인은 몸에 무리가 가게 됨으로 평소 걷는 습관을 들여 다리 힘을 키우는 것이 바람직하다. 다리의 힘을 키우기 위해서는 길을 걸을 때 가능하면 천천히 걷지 말고 빠른 걸음으로 걷는 것이 좋은데, 처음에는 빨리 걷는 것만으로도 숨이 차고 힘이 들겠지만 꾸준히 빨리 걷기를 하면 다리에 힘이 붙으므로 튼튼한 빨리 걷는 연습을 하면 건강에 도움이 된다.

숲길을 걸을 때 심신의 휴양에 더 비중을 둔다면 걷는 속도와 거리에 신경 쓰지 말고 바른 자세로 경쾌하게 걷는 것이 좋다. 즉 자세가 바르지 않은 상태로 걸으면 몸이 쉽게 치지고 피곤해지며, 어깨를 필요 이상으로 많이 흔들거나 머리를 위아래로 흔들면 에너지를 불필요하게 소비하게 됨으로 걸을 때는 등과 허리를 곧게 세우고 시선은 정면에 두는 것이 좋다. 또한 팔을 자연스럽게 앞뒤로 흔들면서 걷는 것이 좋은데, 손을 주머니에 넣거나 무언가를 들고 걸으면 숲길의 즐거움이 커지므로 두 손이 자유로울 수 있도록 배낭은 어깨에 메는 것이 좋다.

숲길을 걸을 때 운동효과를 얻으려면 산책하듯이 자유롭게 걷지 말고, 걷는 속도를 좀 더 빠르게 하고 거리도 늘리는 것이 좋다. 숲속 코스를 잡을 때도 무리하지 않는 수준으로 오르막과 내리막을 배치할 필요가

있는데, 중요한 것은 체력에 여유가 있어야 한다.

일반적으로 빨리 걷기는 남녀노소 모두가 쉽게 할 수 있고, 건강에도 좋은 훌륭한 운동인데, 서서히 몸이 더워지면서 에너지를 소비하기 때문에 안전하다. 또한 걸을 때는 턱은 아래로 약간 당기고 뒷다리의 무릎을 쪽 편다는 기분으로 걷고, 발뒤꿈치가 먼저 땅에 닿도록 걸어야 오래 걸을 수 있으며, 처음 약 5분 동안은 천천히 걷다가 점차적으로 속도를 높이고 힘이 들면 다시 속도를 늦추면서 걷도록 한다.

숲속에서 경사가 심한 오르막길이나 내리막길을 걸을 때는 주의를 해야 한다. 우선 자신의 건강 상태를 미리 점검하여 안전하게 운동을 할 수 있도록 해야 한다. 걷는 운동은 누구나 다 할 수 있으나 평소체력을 과시하던 사람들도 산을 오르다 병이 나는 경우가 있으니 반드시 건강상태와 질환에 주의를 해야 한다. 둘째로 공복 상태에서 걷지 않도록 하는 것이 좋은데, 만약 아침을 걸러 공복 상태가 되면 몸을 움직이는데 필요한 에너지를 공급받지 못해 쉽게 피로해질 수 있으며, 체력을 보충하지 못한 상태에서 걷다보면 심장에 부담을 주게 되므로 공복상태에서는 가능한 한 피하는 것이 바람직하다. 셋째로 체온을 적절하게 조절해야 한다. 즉 숲속 길을 걸을 때 땀이 약간 나는 정도가 좋으며, 옷을 여러 겹 입어 기온, 바람, 땀이 나는 정도를 감안해 적절히 옷을 입고 벗음으로써 체온을 조절하는 방법이 좋다.

산림테라피(Forest therapy)

과거의 자연환경은 인간에게 있어서 삶의 터전이자 생산의 장소였지만 자연과 단절된 삶을 살고 있는 현대인에게 있어서 자연환경은 삶의 질을 높여주는 휴식의 공간이자



숲속의 건강 데크로드

치유의 공간으로 변화하고 있다.

인간은 숲이라는 환경에 적합한 신체기관을 가지고 스트레스로 가득한 도시라는 환경 속에서 생활을 하고 있으며, 숲은 도시생활에서 지친 몸과 마음을 회복시켜 주는 회복장소이다.

숲속에서 몸과 마음을 건강하게 하는 산림욕은 이제 일반적인 생활용어가 되어가고 있는데, 1980년대에 시작된 산림욕은 많은 국민적 호응을 얻고 있지만 과학적 연구결과에 의한 것이라기보다는 우리가 경험을 통해서 알고 있었던 숲의 쾌적함에서 얻어낸 결과라 할 수 있다.

또한 서양에서도 역학적 연구를 통하여 숲경관이 보이는 환경이 인간에게 정신적, 육체적 쾌적함을 주고 건강증진에 기여한다는 사실에 관심이 높아지기 시작하였다.

그러므로 2000년대에 들어서서 지금까지 경험으로만 알던 숲의 건강증진효과를 과학적 근거를 중심으로 하여 밝히고자 하는 다양한 연구가 이루어지면서 산림테라피(숲치유)라는 말이 탄생되었다.

산림테라피의 내용은 산림욕처럼 인간이 숲 속에서 몸과 마음을 건강하게 하는 행위이지만 산림욕과의 가장 큰 차이는 산림욕이 경험중심에서 숲의 건강증진을 논하는 것

에 비하여 산림테라피는 과학적 근거를 바탕으로 숲의 건강효과를 설명하는 것이다. 즉 산림테라피는 산림레크리에이션, 지형지물을 이용한 보행 레크리에이션 및 산책 카운슬링 등을 산림 환경에서 인간에게 적용하는 방법이라고 할 수 있다.

오늘날 숲속의 식물로부터 멀어지고 있는 현대인들의 일상적 생활은 무미건조한 인공적 환경 속에서 삶의 여유와 정서가 상실되어 가고 있다. 우리 주위에 숲이 존재하지 않는다면 우리의 생존조차 불가능해 질 것이며, 식물은 미래에 대해서 당황해하고 불안해 하는 많은 사람들에게 위대한 희망이 될 수 있다.

숲체험 및 해설 프로그램

인류는 문명의 발달과 생활의 경제적 수준이 높아지면서 자연의 지나친 이용으로 환경파괴가 급속하게 전개되고 있다. 또한 지구온난화에 따른 이상 기온 및 오존층 파괴 등의 현상들은 환경에 대한 인간의 시각이 변해야 한다는 사실을 일깨워 주고 있다.

환경문제의 해결을 위한 방안으로 제시되는 개념 중의 하나가 바로 지속 가능한 개발이며 반드시 전제되어야 하는 것이 자연자원의 이용에 대한 인식 및 윤리관의 변화이다. 인간의 인식과 윤리관을 변화시키기 위한 활동이 바로 교육이며, 숲과 관련된 교육활동을 숲 환경교육이라 할 수 있는데, 숲 환경문제의 해결을 위한 실천 방안은 지속적인 숲 환경교육을 필수적으로 요구하고 있는 것이다.

숲 환경교육은 다른 교육활동과 마찬가지로 상황에 구애받지 않고 이루어질 수 있으며, 장소에 따라 크게 실내교육과 야외교육으로 나눌 수 있는데, 야외 숲 환경교육 중 특히 숲에서 직접 숲체험을 경험하면서 숲



숲체험해설

에 대한 이해를 높이도록 도와주는 숲해설 (Forest interpretation) 프로그램이 있다. 숲해설은 정규적인 교육과정보다는 자연스러운 분위기에서 숲 탐방객들의 자발적인 참여자를 대상으로 실시하는 숲 환경교육의 특별한 유형이라고 할 수 있다.

우리나라의 경우 여가와 휴양에 대한 인식의 변화와 급속한 경제성장으로 인하여 자연휴양지에 대한 방문은 계속 증가하고 있으며, 이러한 휴양참여는 자연에 대한 자발적인 참여의 대표적인 유형이라 할 수 있다. 자연휴양림의 관리측면에서 관리의 목표가 이용자에게 만족스러운 경험을 제공하는 것으로 변해가고 있어 숲 탐방객들에 대한 숲해설은 교육적인 목표의 달성 이외에도 이용자의 만족을 충족시켜 주는 기법으로서 더욱 더 발전되어야 할 필요가 있다.

우리는 수목원이나 자연휴양림 등의 숲을 탐방할 때 많은 것을 보고 느끼면서 마음의 안정을 찾게 된다. 그러나 방문하는 곳에 대한 충분한 지식이 없다면 우리가 경험하는 것은 한계가 있다. 숲해설은 자연자원에 대한 직접적인 체험이 가능한 여건에서 시행되는 정보 전달로서 단순한 정보전달에 그치지 않고 특정 주제에 대해 그 의미를 일깨우기 위해 실시되는 정보제공이라 할 수 있으며, 방문자들에 대한 탐방의 질을 높이

면서 동시에 환경자원의 훼손을 사전에 방지할 수 있는 가장 효율적인 관리수단이라고 말할 수 있다.

숲해설은 무수한 생명체들이 함께 어우러져 살아가는 숲의 세계를 이해시킴으로써 인간의 세계도 숲과 같이 서로 공존하며 상생하는 사회를 만드는데 도움을 주며, 직접 숲 체험을 통한 환경과 자연교육의 실현으로 주인의식을 고취시킴으로써 자연 사랑을 통한 인간들의 정서함양과 인간애를 증대시켜 건전하고 아름다운 사회를 만들어 나가는데 중요한 역할을 하는 것이다.

산림청은 2005년에 「산림문화·휴양에

관한 법률」을 제정하여 산림문화·휴양 교육프로그램 및 숲 해설가 교육과정의 인증제도를 시행하여 체계적이고 전문적인 교육과정을 받은 숲 해설가의 양성정책을 추진하고 있다.

앞으로 점점 다양해지는 국민들의 휴양 및 관광 수요에 부응하여 숲과 관련된 다양한 숲관련 웰빙산업이 탄생되고, 숲의 기능도 몸을 치유해주는 건강기능으로 변하고 있어 숲의 역할은 더욱 커질 것이므로 국민 모두가 숲을 잘 보존하고 이용하는 민주적 시민의식을 배양해야 할 것이다.