

피톤치드

피톤치드(Phytoncide)는 'Phyton(식물)' 과 'cide(죽이다)'의 합성어로, 식물이 세균, 곰팡이 등 다른 천적으로 부터 자신을 지키기 위해 만들어내는 방어 물질입니다.

이러한 피톤치드는 사람에게 심리적 안정, 스트레스 완화, 심폐기능 강화 등의 효과를 줍니다.

특히 소나무, 잣나무, 편백나무 등 침엽수에서 많이 나옵니다.