



장성 축령산 편백나무 숲은 하늘을 향해 쭉쭉 뻗은 편백나무에서 우리 몸에 이로운 피톤치드 성분이 실새없이 흘러나와 일 년 내내 탐방객들의 발길이 끊이지 않는다.

〈서부지방산림청 제공〉

여기가 건강 낙원

‘힐링 명소’ 장성 축령산 편백나무숲 탐방객 몰린다



380ha에 250만그루... 테마별 숲길 걷기에 좋아

피톤치드향 가득... 아토피 예방, 체험학습장 인기

편백나무 숲으로는 전국 최대 규모로 알려진 장성 편백나무 숲이 치유의 숲으로 각광받고 있다.

장성 축령산에는 편백나무 조림지 380ha가 휴양림으로 조성돼 있고, 곳곳에 예쁜 숲길이 연결돼 있어 향긋한 숲 내음을 맡으며 걷기에 좋다.

이 곳 편백숲은 한국의 조림왕으로 불리는 임종국(1915~1987년) 선생이 사재를 털어 축령산에 1956년부터 나무를 심기 시작하면서부터 그 역사가 시작됐다.

한국 전쟁으로 황폐화된 축령산이 한 사람의 끈질긴 노력으로 오늘날 전국 각지에

서 탐방객의 발길을 사로잡는 숲으로 변했다. 지금은 수령 50년 가까이 되는 편백나무 250만 그루가 하늘을 가릴 정도로 울창한 숲을 이루고 있다.

축령산 휴양림은 하늘숲길, 산소숲길, 숲내음숲길, 건강숲길, 편백집 로드 등 10.2km에 이르는 테마별 치유 숲길이 조성돼 있으며 숲길 곳곳에 명상쉼터와 통나무 의자, 야외데크 등이 마련돼 있어 쉬어가기에도 좋다.

자연 살균제라고도 알려진 피톤치드를 듬뿍 내뿜는 상쾌한 숲길은 저마다의 개성이 묻어난다.

그중에서도 축령산 정상과 연결된 숲내음숲길은 전봇대처럼 쭉쭉 뻗은 편백나무 사이로 산책로가 S자를 그려 더욱 운치 있다.

편백나무는 소나무·잣나무보다 3배 많은 피톤치드를 내뿜는 것으로 알려졌다. 편백나무의 피톤치드는 항우울, 항스트레스 성분이 많이 포함돼 있다. 이로 인해 편백나무 숲을 찾으면 스트레스 수치가 낮아지고 저항력이 높아진다.

최근에는 환자들을 위한 쉼터까지 갖춰 몸이 아픈 환자들이 끊이지 않고 찾는 등 ‘치유의 명소’로도 각광받고 있다.

편백의 효과와 아름다움이 알려지기 시작하면서 편백나무 숲은 치유의 명소뿐만 아니라 영화 촬영지와 학술 연구 장소 등 다양한 용도로 사람들 곁에 다가가고 있다.

초등학생을 비롯한 학생들을 대상으로 자연 체험 학습의 장으로도 주목받고

있다. 편백나무 숲에 대한 사람들의 관심이 늘자 숲을 관리하는 서부지방산림청도 다양한 산림치유 프로그램을 개발·운영하고 있다.

청소년에게는 숲과 쉽게 친해지고 숲을 즐기는 ‘드림 락(Dream 樂)’ 프로그램을 통해 아토피 예방과 학교폭력 예방에 도움을 주고 직장인들에게 명상을 통해 심신을 안정시킬 수 있는 해피 락(Happy 樂), 노인들을 위한 케어 락(Care 樂), 그리고 몸이 아픈 환자들을 위한 ‘힐링 락(Healing 樂)’ 등이 그것이다.

서부지방산림청 관계자는 “편백나무 숲을 찾는 탐방객들에게 다양한 서비스를 제공하고 후손들에게도 아름다운 숲을 물려주기 위해 중장기적인 숲 관리 계획을 세워 가꾸어갈 계획”이라고 말했다.

/김형호기자 khh@kwangju.co.kr

아파트 화장실서 담배 피우지 마세요

연기 5분만에 위·아래층으로

층간 간접 흡연 논란 일 듯

아파트 화장실에서 담배를 피우면서 냄새를 없애려고 환풍기를 틀면 5분 만에 위·아래층에 담배 연기가 퍼지는 것으로 조사됐다.

15일 국립환경과학원이 내놓은 ‘실내 흡연과 미세 입자 거동 특성 연구 결과’에 따르면, 아파트에 사는 흡연자가 집안 화장실 환풍기를 켜고 담배를 피우면 5분 만에 담배 연기가 위·아래층으로 퍼져 나갔다. 이 조사는 지난해 1월부터 1년간 서울의 한 34평 아파트 4개 층에서 이뤄졌다.

반면 위·아래층 화장실에서 환풍기를

켰을 땐 담배 연기가 위·아래층으로는 퍼져나가지 않은 것으로 나타났다.

위·아래층 모두 환풍기를 켜는 경우 담배 연기가 ‘굴뚝효과’로 인해 환풍구를 따라 아파트 옥상 밖으로 빠져나갔기 때문인 것으로 분석된다.

24㎡ 공간의 밀폐된 방에서 담배 2개비를 피울 경우 20시간이 지나면 담배 연기로 발생한 미세 먼지가 모두 가라앉고, 10개비를 피운 경우는 24시간이 지나도 미세 먼지가 공기 중에 남아 있는 것으로 나타났다.

또 니코틴, 미세 먼지 농도는 피운 담배수에 비례하여 급증하는 것으로 나타났다. 담배 2개비를 피웠을 때에 비해 담배 10개비를 피웠을 경우 니코틴 농도가 14.2배(13.7μg/㎡→194.5μg/㎡) 증가했고, 미

세 먼지 농도는 7.6배 정도(약 1300μg/㎡→9900μg/㎡) 증가했다.

특히 담배 2개비만 피워도 방 안 미세 먼지(PM-2.5) 중 중금속 농도는 비소 0.004μg/㎡, 크롬 0.018μg/㎡, 납 0.042μg/㎡, 카드뮴 0.003μg/㎡로, 버스타미널 대합실의 비소(0.002μg/㎡), 크롬(0.006μg/㎡), 납(0.039μg/㎡), 카드뮴(0.001μg/㎡) 농도보다 짙게 나타났다.

국립환경과학원 관계자는 “흡연자는 자기 집안에서 담배를 피워도 이웃에게 피해를 줄 수 있으므로 집안에서 담배를 피워선 안된다”면서 “특히 공동 주택은 미세 먼지 등 실내 오염 물질을 줄이기 위해 집안 공기를 자주 환기 시켜주는 것이 중요하다”고 말했다.

/김형호기자 khh@kwangju.co.kr

아세요?... 커피믹스 절반이 설탕

커피믹스 한 봉지당 당류 비중이 절반을 차지하는 것으로 조사됐다.

15일 한국소비자원이 커피믹스 12개 제품의 성분 함량을 조사한 결과에 따르면, 커피믹스 1회 제공량(약 12g) 당 당류가 평균 5.7g로 50% 수준이었다고 15일 밝혔다. 당류 함량이 가장 높은 제품은 ‘맥스웰하우스 오리지널 커피믹스’(7.0g)였고 가장 낮은 제품은 ‘이마트 스타믹스 모카골드 커피믹스’(4.9g)였다.

커피인 함량은 평균 52.2mg로, 가장 높은 제품은 ‘이마트 스타믹스 모카골드 커피믹스’(77.2mg), 가장 낮은 제품은 ‘맥심 화이트골드 커피믹스’(40.9mg)였다. 우리나라의 하루 카페인 최대 섭취 권고량은 400mg으로 카페인 함량이 가장 높은 제품을 하루 두 잔

마시면 권고량의 40%를 마시게 되는 셈이다.

열량은 봉지당 평균 53kcal(일 영양소 기준치 2천kcal의 2.7%), 총지방 함량 1.5g(기준치 51g의 2.9%), 포화지방 함량은 1.4g(기준치 15g의 9.3%)으로 조사됐다.

그러나 12개 제품 중 5개 제품만 정보 제공 차원에서 자율적으로 영양성분의 함량 정보를 제품에 제공하고 나머지 7개 제품은 하지 않았다. 그나마 5개 제품 중에서 일부 제품은 제공하는 정보도 정확하지 않았다.

특히 ‘홈플러스 좋은상품 모카골드 커피믹스’는 당류 함량이 표시치의 120%를 초과해 식품 등의 표시기준에 부적합했다.

/김형호기자 khh@kwangju.co.kr

무등산 여름철 성수기

불법·무질서 집중 단속

무등산국립공원사무소가 여름철 성수기를 맞아 불법·무질서 행위에 대해 집중 단속에 들어간다.

무등산국립공원사무소는 15일부터 8월 13일까지를 여름철 성수기 특별대책 기간으로 정하고 각종 불법·무질서 행위를 단속하기로 했다.

주요 단속대상은 계곡내 목욕과 수영, 흡연, 취사행위, 천막·그늘막·텐트 설치 등 야영행위, 불법주차 등이다.

위법 행위자는 자연공원법 규정에 따라 과태료를 부과할 방침이다.

무등산국립공원관리사무소는 “쾌적한 국립공원 탐방이 될 수 있도록 공원을 찾는 모든 탐방객은 과도한 물놀이나 수영 등 타인에게 혐오감을 주는 행위는 자제해야 한다”고 당부했다.

/김형호기자 khh@kwangju.co.kr

특허방수
특허 제10-1097784호
특허 제10-0562035호
특허 제10-0548189호

대한건축사협회
TRIASHU-ME
우수건축자재 추천제품 단열복합시트

방수가 2~3년만 가면 된다고요?
20년은 가는데!!
트라이슈머® 단열복합시트방수

시공 전 / 단열베이스카펫시공
1. 단열베이스카펫 / 트라이슈머시트시공
2. 트라이슈머 탑코팅 시공
3. 옥상 시공 후

결로·곰팡이 단열까지 한번에~!
아트패션시트® 곰팡이 결로 단열시스템

완벽한 3중 단열로 결로·곰팡이 방지는 기본!
겨울에는 따뜻~ 여름에는 시원~ 탁월한 냉·난방비 절감효과 (20~30%)
새집증후군 예방효과, 명품디자인으로 바꿔주는 리모델링 효과까지!

이파엘지의 특허공법!!

배란다 시공 전 시공 후

본사 전속모델 밸런트 이영후

(주)이파엘지종합특수방수는 환경과 소비자를 위한
저탄소 녹색(Green)환경을 추구합니다.

[주]이파엘지종합특수방수
IPALG 광주전남대리점
(062) 511-0444
H.P 010-6603-0405

목포대리점 T.(061) 284-0485
여수대리점 T.(061) 683-0485
순천대리점 T.(061) 726-0482
광양대리점 T.(061) 795-0485

www.IPALG.co.kr
또는 **이파엘지.kr**