

# 당신의 지친 마음에 힐링이 필요한 시간



절물자연휴양림을 찾은 관광객과 도민들이 울창한 삼나무 그늘 아래서 산림욕을 즐기고 있다.

제주

## 산림욕에 젖어들다

코로나19로 무기력해지고 우울감(blue)을 겪는 현상을 '코로나 블루'라 부른다. 스트레스·불안·무기력으로 짙어지는 '코로나 블루'를 이겨내는 데는 산림욕이 제격이다.

산림욕을 제공하는 제주의 휴양림은 자연이 선사하는 공기 청정기이자 폭염을 잠재우는 천혜의 에어컨이다. 휴양림은 '꽃자왈'을 모태로 형성됐다. 제주 섬 곳곳에는 화산활동으로 뜨거운 용암이 흐르다가 굳어져서 크고 작은 바윗덩어리로 변한 곳이 널려있다. 이곳에 울창한 식생이 형성된 곳을 '꽃자왈'이라 부른다.

꽃자왈에는 여름에 시원한 바람을 뿜어내는 '풍혈(숨구멍)'이 있다. 돌무더기 사이로 더운 바람이 들어가 밀로 통과해 차가운 바람으로 바뀌는 원리다. 겨울에는 이와 반대로 훈풍이 나온다.

'제주의 허파'로 불리는 꽃자왈에는 태고적 원시림을 간직한 4곳의 휴양림이 있다. 절물자연휴양림과 교래자연휴양림, 서귀포자연휴양림, 붉은오름자연휴양림은 여름철 대표 피서지로 꼽힌다.

땅에 뿌리를 내린지 40년이 넘는 삼나무가 하늘 높이 가지들 뻗어 한낮에도 무더위를 차단하고 시원한 그늘을 만들어 준다.

삼나무 이외에 소나무, 편백나무, 떡갈나무, 산뽕나무 등 울창한 산림이 내뿜는 피톤치드 속에서 만끽하는 산림욕은 스트레스를 해소시켜 준다.

숲 속에는 숙박시설과 어린이 놀이터가 마련돼 있어 가족 단위 탐방객들이 휴식을 즐기기에 안성맞춤이다.

◇교래자연휴양림-태고의 신비스러운 숲 간지 제주시 조천읍에 있는 교래자연휴양림은 천연 원시림을 간직하고 있다. 태초의 신비스러운 숲으로 들어가면 시간이 멈춘 것 같은 착각에 빠진다.

'제주의 허파' 꽃자왈에 휴양림 4곳  
인공림·천연림 조화 '절물'  
태초의 신비스런 숲 '교래'  
전망대 등 3개 탐방코스 '서귀포'  
화산송이로 덮여있는 '붉은오름'



초가 모양으로 설치된 교래휴양림의 숙박시설.

면서 자연과 조상들의 삶이 공존해 있는 곳이다. 이곳에도 솟가마터가 있는데 참나무로 잘 구운 숯을 두드리면 '땡, 땡' 하는 쇠소리가 난다고 한다. 1970년대 까지 불땡이 오래가는 잡숯을 생산했다. 교래자연휴양림의 면적은 2.3㎢(70만평)에 달한다. 탐방객들이 머물 수 있도록 19개 객실을 갖춘 초가와 콘도 등 숙박시설이 갖춰졌다.

◇서귀포자연휴양림-맑은 날 마라도 볼 수 있어 서귀포자연휴양림은 한라산 서쪽 1100도로변에 자리하고 있다. 산림욕과 물놀이를 동시에 즐길 수 있어서 일상에 지친 현대인들에게 재충전의 장소로 인기를 끌고 있다.

숲길산책로와 법정의 전망대산책로, 어울림숲길 등 3개의 탐방 코스가 있어서 시간과 산책 강도에 맞는 숲길을 선택할 수 있다.

숲길산책로는 비자나무와 주목, 소나무, 곰솔, 삼나무가 하늘높이 가지들 뻗어 한낮에도 햇볕이 들지 않는다.

탐방로 3.5km 지점에는 휴양림의 자람이자 머리가 맑아지고 몸이 개운해지는 편백나무 숲이 탐방객들을 기다리고 있다.

법정의 전망대까지 이어지는 전망대 산책로는 3km에 이른다. 잘 정비된 나무 데크와 자갈길을 지나 해발 700m 높이의 법정악에 오르면 드넓은 남태평양을 배경으로 한 서귀포 시내와 한눈에 들어온다.

구름 한 점 없는 날에는 푸른 바다 위에 떠있는 마라도를 볼 수 있다.

서귀포자연휴양림은 해발 620-850m의 한라산 기슭에 위치해 있고 숲의 넓이는 255만㎡에 달한다. 숙박시설과 운동시설 외에 최대 80명까지 수용

할 수 있는 세미나실도 갖추고 있다.

◇붉은오름자연휴양림-고즈넉한 숲에서 여유를 2012년 서귀포시 표선면 가시리에 들어선 붉은오름자연휴양림은 190만㎡의 면적의 숲과 꽃자왈을 간직하고 있다.

휴양림의 상징인 붉은오름(569m)은 이름처럼 흙과 돌이 빨갛다. 오름은 붉은색 화산재(화산송이)인 '스코리아(scoria)'로 덮여있다. 휴양림에는 상징성 숲길(3.2km), 붉은오름 등반길(1.7km), 해맞이 숲길(6.7km) 등 3개의 탐방로가 있다.

돌로 쌓은 자락은 조선시대 국영목장의 경계선이다. 하갯성(해발 150-250m)은 말들이 경작지의 침범을 막기 위해, 상갯성(450-600m)은 말들이 한라산으로 깊숙이 갔다가 동사(凍死)하거나 길을 잃는 것을 방지하기 위해 설치됐다.

붉은오름 정상에는 전망대가 설치돼 있다. 이곳에선 한라산 자락을 따라 솟아오른 노고오름, 거린오름, 동수악 등 오름의 다양한 군상을 볼 수 있다.

붉은오름을 지나 가장 긴 코스인 해맞이 숲길에는 말맞오름(653m)과 연결돼 있다.

말맞의 '맞'은 제주어로 잣(성·城)을 뜻하며, 오름 분화구는 예로부터 말을 가두고 키우는 방목장으로 이용됐다.

해맞이 숲길은 말맞오름 정상에서 장엄한 일출을 감상할 수 있어서 붙여진 이름이다. 동쪽 바다에서 어둠을 뚫고 올라오는 여명의 빛이 산야를 물들어 갈 때면 감탄이 절로 나온다. 초가 모양의 숙박시설(11동)과 다목적구장, 방문자센터 등 편의시설이 잘 갖춰져 있다.

/제주신문·최동철 기자·사진·고봉수 기자



울창한 숲 속 사이로 산책로 붉은오름자연휴양림.



서귀포자연휴양림 웅달샘.

코스는 두 개로 왕복 1시간 30분이 소요되는 생태관찰로(2.5km)와 3시간이 걸리는 오름 산책로(7km)가 있다.

생태관찰로는 용암이 크고 작은 바위로 쪼개지면서 요철(凹凸) 지형을 이룬 꽃자왈의 속살을 엿볼 수 있다. 돌 틈으로 공기가 드나드는 숨구멍이 있어서 천혜의 향온·향습이 이뤄진다.

휴양림마다 온도와 습도가 일정하게 유지되는 이

유다. 그래서 아열대 지방에서 올라온 종가시나무와 시베리아에서 내려 온 단풍나무가 공존하는 독특한 숲을 형성하고 있다. 원시림을 처음 마주한 방문객들은 영화 반지의 제왕이나 주라기 공원에 온 것 같다고 한다.

생태관찰로에서 산책을 마치면 큰지그리오름(해발 598m)까지 이어지는 오름 산책로나온다. 이 길은 목동들이 푸른 초원을 찾아 소와 말을 끌고 다니

광주일보 江原日報 경남신문 경인일보 대전일보 每日新聞 부산일보 釜山日報 제주신문 新 韓 半 島 新 韓 半 島 新 韓 半 島 한국지방신문협회 9개 회원사가 공동 취재·보도합니다.



**벤들리관광호텔**

“각종 연회 행사”는

# 벤들리 관광호텔과 함께!!

프로야구단지정숙소 KBO LEAGUE 승무원지정숙소 KOREAN AIR 승무원지정숙소 아시아나항공 승무원지정숙소 t'way

각종 “세미나, 가족모임(피로연, 칠순, 팔순 등)”을 최고의 서비스로 모십니다.  
최고의 맛과 최상의 서비스로 아름다운 추억을 선사해 드리겠습니다.




대연회장(180명), 소연회장(30명), 스카이라운지(80명) 예약 운영

**예약문의 062)236-5881~2**  
찾아오시는 길 : 광주광역시 동구 서석로 10번길 5 (볼로동)