건강한 삶이 시작되는 곳, 정남진 편백숲 우드랜드

50년생 편백나무 100ha군락…편백 향·피톤치드 '치유의 숲'

코로나로 흐트러진 일상 회복, 환경성 질환·심신안정에 탁월

정남진 편백숲 우드랜드에서 운영하는 산림치유프로그램.

3년째 계속되는 코로나19로 몸과 마음 모두 지친 지 오래다. 지칠 대로 지친 이들의 발걸음이 절로 가까운 산으로, 숲으로 향한다. 몸과 마음에 쉼을 주고 건강을 회복하기 위한 여행지로는 자연만한 곳이 없기 때문이다. 특히 마스크를 쓰고 생활하는 시간이 늘면서 신선하고 맑은 공기를 찾아 산, 특히 편백숲을 찾는 이들이 늘고 있다.

연둣빛 신록이 숲을 덮은 봄, 남쪽 바다를 끼고 쏟아지는 따스한 햇살을 마주하는 정남진 장흥에 한 걸음 다가서면 편백나무의 짙은 향기가 느껴진다. 사람의 몸과 마음을 치유하는 건강한 냄새다.

'맑은 물, 푸른 숲 장흥'은 탐진강과 득량만으로 이어진 깨끗한 수자원과 그 위에 그려진 울창한 산림을 갖추고 있다. 그 중에서도 정남진 편백숲 우드랜드(이하 우드랜드)는 장흥의 아름다운 자연과 여유로운 삶의 단면을 여과 없이 보여주는 곳이다. 코로나로 흐트러진 일상을 바로 세우고 건강한 삶이 다시 시작되는 곳이 있다면 이곳이 아닐까라는 생각이 저절로 든다.

장흥읍 시내를 한눈에 바라볼 수 있는 억불산 자락에 자리한 우드랜드는 장흥에서도 손꼽히는 힐링 명소다. 이곳은 한국관광공사가 뽑은 '추천 웰니스 관광지'에 3회 연속 이름을 올렸다. 2017~2018년, 2019~2020년에 이어, 2021~2022년까지 6년간 '추천 웰니스 관광지' 지위를 유지하고 있다. 자연·숲 치유 부문에 선정된 우드랜드는 최고의 건강과 치유의 자원으로 인정받고 있으며 일상의 스트레스 해소와 아토피와 같은 환경성 질환의 치유 분야에서도 높은 평가를 받고 있다.

우드랜드에는 빼곡히 들어선 40~50년생 편백나무가 100ha에 걸쳐 군락을 이루고 있다. 숲 가운데선 사람들은 자연스럽게 큰 숨을 들이키며 상쾌한 편백향기를 온몸으로 받아들인다. 편백나무는 일반 수목에 비해 피톤치드와 음이온을 5배 이상 내뿜기 때문에 아토피와 같은 각종 환경성질환 치유와 스트레스 해소, 심신안정에 탁월한 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 편백숲 우드랜드가 최고의 치유의 숲으로 불리는 이유다.

우드랜드는 목재문화체험관, 전통한옥 등 아름다운 펜션 단지 생태건축체험장과 전남목공예센터 그리고 치유의 숲과 편백소금집(찜질방) 등으로 구성돼 있다. 또 산림치유프로그램, 유아숲체험 프로그램, 숲해설프로그램 등 다양한 체험프로그램도 진행한다.

전남목공예센터 안 체험공간에서는 어린이 장난감과 생활에 필요한 소품 등을 직접 만들어 볼 수 있다. 편백나무가 내뿜는 피톤치드를 온몸으로 느낄 수 있는 삼림욕장에는 편백나무 움막, 원두막, 토굴 등이 설치되어 있어 취향에 맞게 자유로운 산림욕을 즐길 수 있다. 산림욕은 피부호흡으로 산소를 흡수하고 일산화탄소를 배출해 면역력을 증가시키고, 몸속의 산성과 알칼리 평형을 지켜줘 아토피 등 피부질환에 효과가 있는 것으로 알려졌다.

우드랜드 안쪽에 자리한 편백소금집도 특색있는 힐링 공간이다. 편백소금집은 적외선과 천일염 같은 천연 재료를 사용하는 휴양 시설이다. 내부에는 소금찜질방, 소금해독방, 황토방, 소금단전호흡방, 편백 반신욕방 등 다양한 체험 시설을 갖추고 있다.

치유시설에 마련된 톱밥 효소찜질은 편백의 톱밥과 쌀겨, 미생물을 발효시켜 발생되는 열을 이용한다. 톱밥 효소찜질은 신진대사 촉진과 피부미용, 성인병 예방, 체내 독소 배출 등 다양한 효과가 있어 남녀노소를 불문하고 인기가 높다.

편백숲을 배경으로 산림치유 프로그램도 즐길 수 있다. 울창한 편백나무 아래서 몸과 마음을 휴식 할 수 있는 시간이다. 전문 산림치유지도사가 이끄는 산림치유 프로그램은 숲속 명상, 숲속 요가, 우드랜드 산책로 걷기, 숲속 해먹체험 등으로 구성됐다. 다담나누기, 아로마 오일 천연방향제, 모기퇴치제 만들기 등 실내 프로그램도 마련돼 계절별, 연령별, 참여자 별로 각기 다른 프로그램을 체험할 수 있다.

우드랜드에서 억불산 정상까지는 '말레길'로 이어져 있다. 장흥지역의 방언인 '말레'는 '대청'이란 의미로 '가족간의 이해와 소통의 장'이라는 뜻을 담고 있다. 말레길은 3.8㎞의 나무데크로 조성돼 있는데 이곳을 이용하면 노약자와 장애인들도 편안하고 안전하게 억불산 정상에 오를 수 있다. 봄이 끝나기 전 편백나무 숲을 찾아 건강을 챙겨보는 것은 어떨까.

/전은재 기자 ej6621@kwangju.co.kr

/장흥=김용기 기자·중부취재본부장 kykim@

유아숲체험 프로그램

산, 바다, 들녘이 한데 어우러진 맛

표고버섯, 키조개, 한우 '장흥삼합'

장흥한우삼합은 산과 바다, 강과 들이 어우러진 장흥의 특징을 가장 잘 담아낸 음식이다. 깨끗하고 기름진 들녘에서 자란 장흥한우, 청정바다 득량만에서 난 키조개, 푸른 산의 맑은 정기를 가득 머금은 표고버섯이 한우삼합의 재료다. 맛은 물론, 먹는 재미와 영양까지 두루 갖추며 장흥을 대표하는 일미(一味)로 자리를 굳혔다.

장흥한우삼합이 처음 모습을 보인 것은 지난 2005년 정남진 장흥 토요시장이 개장하면서부터다. 전국 최초의 주말 관광형 시장으로 문을 연 토요시장은 저렴한 가격의 질 좋은 한우를 대표 상품으로 내세웠다. 여기에 아이디어를 더해 장흥의 대표 특산물을 조합해 만든 것이 장흥한우삼합이다.

장흥한우삼합의 면면을 들여다 보자. 전국 최초 청정해역특구로 지정된 득량만에서 건져 올린 키조개는 큼지막한 속살만큼 맛과 영양도 뛰어나다. 장흥 키조개의 주산지인 안양면 앞 바다는 다양한 미생물과 미네랄 성분을 함유한 갯벌과 모래가 섞여 있어 키조개 생육에 좋은 조건을 갖추고 있다.

장흥표고버섯은 임금님 진상품으로 선정될 만큼 맛과 품질이 좋다. 연중 적당한 습도와 기온, 남해안에서 불어오는 해풍은 최고 품질의 표고버섯을 키워낸다. 장흥에서 자란 표고버섯은 육질이 쫄깃하고 향이 뛰어나 전국 최고의 품질을 자랑한다.

장흥은 군민의 수보다 한우의 수가 더 많은 고장이다. 남도의 따뜻한 날씨는 한우 사육과, 조사료 재배에 최적의 환경을 이룬다. 장흥에서 자란 한우가 마블링이 좋고 맛도 뛰어난 이유다.

장흥으로 나들이를 떠난다면 장흥한우삼합으로 봄 입맛을 챙겨보자.

/전은재 기자 ej6621@kwangju.co.kr