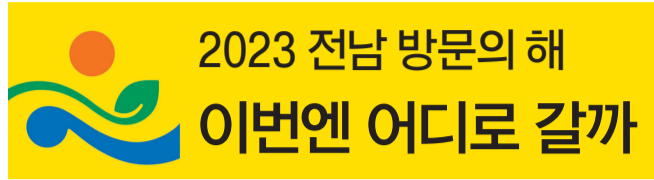


음이온 가득한 '숲캉스'... 녹색을 걷다 치유를 얻다



〈8〉 전남의 자연휴양림에서 힐링을

'팔영산 휴양림' 고흥 10경 중 으뜸 남해바다 울창한 숲 체험 동시 만끽 보성 제암산, 트레킹·곰썰매 등 풍성 장흥 유치 자연 휴양림, 이국적 풍광 답답한 일상 벗어나 자연 속 힐링

7월이 시작된 지 1주일도 안됐는데 한낮 기온이 최고 35도까지 올라가는 등 광주-전남을 비롯, 전국이 무더위로 끓고 있다.

날이 습해 체감온도는 더 높고 조금만 움직여도 땀이 나는 날씨가. 그렇다고 탁 트인 해수욕장을 찾는 게 다소 이른 듯하다면 공기 맑은 숲속 휴양림을 찾아 '피톤치드와 음이온 가득한 숲캉스'를 즐겨보는 건 어떨까.

전남에는 조금만 발길을 옮겨도 친구와 연인, 가족들과 산책하면서 여유롭게 풍광을 즐길 수 있는 숲속 휴양림, 치유의 숲, 명품숲길 등 '자연 친화형' 일상 여행지가 넘쳐난다.

◇남해바다와 울창한 숲 체험을 동시에, 팔영산 자연휴양림=무더위가 시작되는 휴가철이면 고흥 10경 중 으뜸인 팔영산 풍광과 굴참나무, 갈참나무, 고로쇠 등 참나무류가 주종을 이루는 천연림으로 이뤄진 팔영산 자연휴양림을 찾는 여행객들의 발길이 끊이지 않는다.

해발 608m에 달하는 팔영산 정상에서 다도해 절경과 장엄한 일출, 기암괴석이 병풍을 두른 듯 펼쳐진 8개의 암봉을 한 눈에 담을 수 있는 건 흔치않은 볼거리다.

팔영산 자연휴양림은 팔영산 동쪽계곡 400m 고지에 있어 보다 쉽게 팔영산 암릉산행의 묘미를 즐길 수 있다. 숲 사이로 26개의 객실이 위치해 있다. 휴양림 주변에는 전남에서 가장 재미있는 파도 타기를 즐길 수 있는 남해해수욕장과 고즈넉한 고찰 능가사, 멋스러운 시골 미술관 남포미술관 등 아기자기한 볼거리와 즐길거리가 적지 않다.

◇누구나 편하게 숲체험과 힐링을, 보성 제암산 자연휴양림=제암산 자연휴양림은 1996년 개장한 보성군 직영 휴양시설.

전남도는 제암산 자연휴양림을 유니크 배뉴로 선정, 추천하고 있다. 유니크 배뉴는 도시의 고유한 컨셉이나 그 곳에서만 느낄 수 있는 독특한 매력을 느낄 수 있는 장소로, 전문시설이 아니라도 마이스(MICE) 등의 행사 개최가 가능한 시설 또는 장소를 말한다.

제암산 휴양림에 조성된 '무장애 산악 트레킹로드'인 '더늬길'은 보행약자 뿐만 아니라 유모차를 동반한 가족단위 관광객들도 편하게 편백숲 체험과 수변 풍경을 즐길 수 있도록 계단이 없는 무장애 데크로드로 조성됐다.

15개의 객실과 야영이 가능한 50개의 데크, 곰썰매·에코어드벤처·짚라인 등의 체험 프로그램도 가능해 MZ 세대들도 즐겨찾는다.



보성군 제암산 자연휴양림은 에코어드벤처, 짚라인 등을 갖춰 MZ 세대들도 즐겨 찾는다.

〈보성군 제공〉

3000명까지 수용이 가능해 기업·기관의 워크숍, 세미나에도 적합하다는 게 장점. 제암산 자연휴양림 내 환경성질환의 예방 및 관리를 위해 건립된 전남권환경성질환예방관리센터(치유센터)에서 환경성질환 교육, 체험, 건강증진 맞춤형 프로그램을 정기적으로 운영하고 있다.

◇바닷 바람에 질은 나무 냄새 가득, 국립진도자연휴양림=진도자연휴양림은 산림과 바다의 자연경관·맑은 공기 등을 한꺼번에 즐길 수 있는 휴양림이다. 남도 끝자락에 있어 전 객실에서 메탈드림 드넓은 푸른 바다를 볼 수 있다.

진도군 임회면 굴포항에서 국립진도자연휴양림까지 7.1km 이 어지는 미르 트레킹길은 경사도 완만해 느긋하게 걸으며 아름다운 다도해를 감상할 수 있는 손꼽히는 명소다. 해안길이 바다를 끼고 구불구불 오르락 내리락 오솔길로 이어져 있는데 마치 용이 승천을 준비하고 있는 형상 같다고 해서 '미르길'이라는 이름이 붙여졌다고 전한다. 미르는 용(龍)을 뜻하는 순우리말이다.

'2021년 걷고 싶은 전남 숲길'로 선정되기도 했다. 또 윤림산방, 남도진성, 세방낙조, 국립남도국악원 등 진도의

명소도 인접해 차분히 쉬면서 이곳저곳 둘러볼만하다.

◇피톤치드 가득한 편백나무 숲길 따라 힐링을, 국립 장성 숲체원=산림청 한국산림복지진흥원이 운영하는 산림복지시설 중 한곳인 국립 숲체원에서는 편백베개 만들기, 숲 속 동물과 함께 하는 ASMR 등 다양한 숲 해설 및 산림치유 프로그램에 참여할 수 있다. 160여명이 머무를 수 있는 숙박시설과 체험실, 세미나 실 등이 있다. 숲체원과 인접한 곳에 위치한 장성 축령산 산림치유센터는 6개의 숲길이 있는 장성 치유의 숲으로 연결된다.

편백 숲으로 유명한 장성 치유의 숲에서는 들깨·넛재 주 토요 일마다 방문객을 대상으로 '편백숲, 나에게 주는 선물' 프로그램을 제공한다. 주요 프로그램은 맨발 걷기, 해먹 쉼, 호흡명상, 방향제 만들기 등이다.

◇이국적 풍경 담은 장흥 유치자연휴양림=유치자연휴양림은 장흥담 상류에 위치해 웅녀봉에서 내려오는 무지개폭포와 웅녀폭포, 기암괴석, 신비로운 자연경관이 눈에 들어온다. 휴양림 주변은 천연림이 70~80%로 편백나무, 가래나무, 비자나무 등 40여 종의 다양한 온대대립 식물들로 가득하다.

휴양림 내에는 숲속의 집, 캠핑데크, 물놀이장, 출렁다리, 등산 및 산책로 등 힐링할 공간이 적지 않고 동양 3보림 중 하나인 '보림사'가 인근에 있어 비자나무 숲을 둘러볼 수도 있다.

◇숲캉스 명소 광양 백운산자연휴양림=백운산 자연휴양림은 숲속의 집, 오토캠핑장, 아영장, 케빈, 종합숙박동 등을 갖추고 식물생태숲, 치유의 숲, 목재문화체험장, 감동책방 등을 두루 갖춘 웰니스 공간이다.

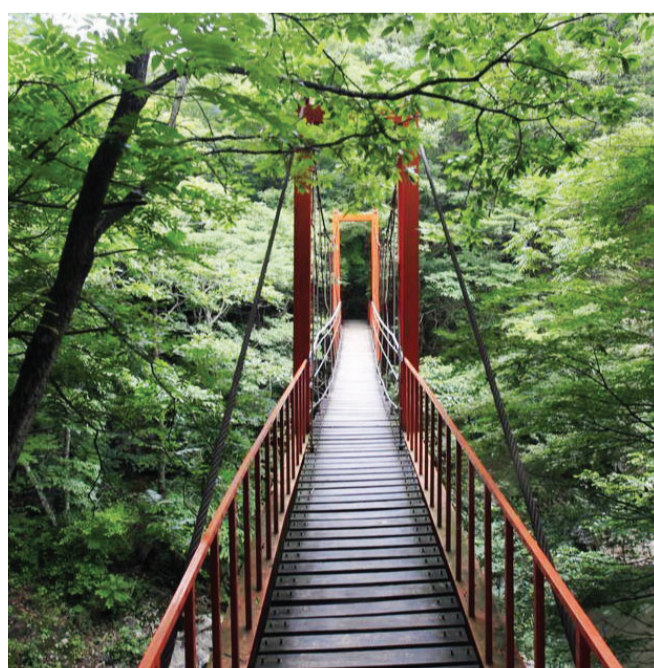
식물 생태숲은 초목별 초목 사이를 거닐 수 있는 20ha 규모의 산책로를 갖추고 미세먼지 저감장치도 설치돼 있다. 치유의 숲은 삼나무, 편백나무 숲에서 풍욕, 탁족 등을 즐기며 일상에서 지친 스트레스를 털어낼 수 있다.

목재문화체험장은 취향을 살린 자신만의 작품을 만들 수 있는 창의공간으로 친환경 목재장난감으로 가득한 놀이터를 갖춰 가족단위 구성원들에게 인기가 높다. 잔디정원, 원목테이블, 1000여 권의 책을 갖춘 숲속 감동책방은 푸르름 속에서 힐링과 지적 즐거움을 동시에 안겨 준다.

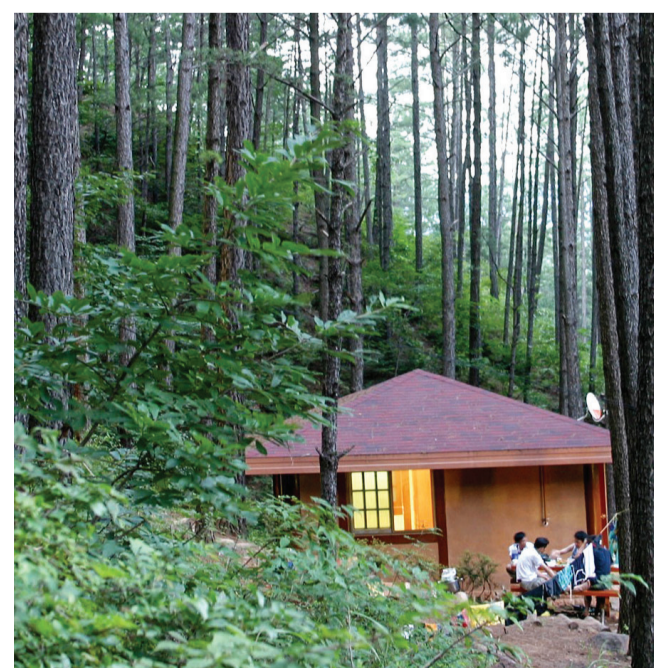
/김지음 기자 dok2000@kwangju.co.kr



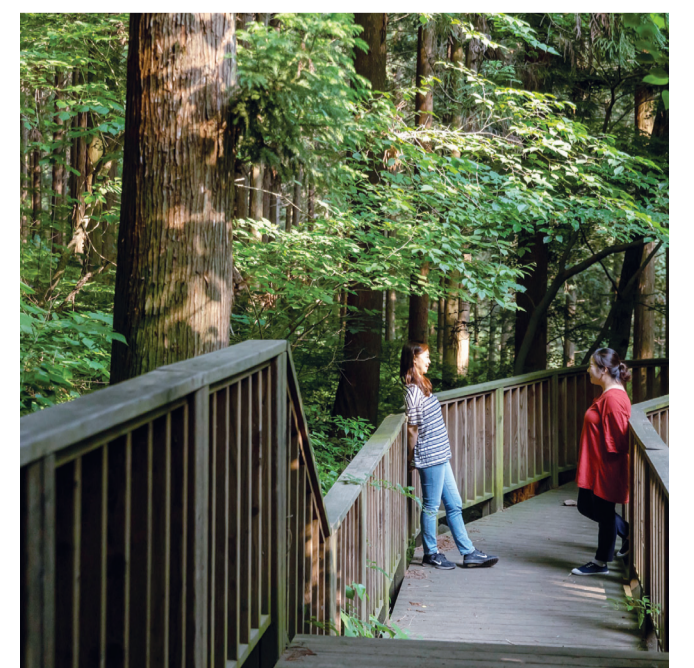
고흥 팔영산 자연휴양림에 위치한 펜션. 〈고흥군 제공〉



장흥 유치 자연휴양림 출렁다리.. 〈장흥군 제공〉



광양 백운산 자연휴양림 전경. 〈광양시 제공〉



장성 축령산 치유의 숲길. 〈국립 장성숲체원 제공〉