

명절이 다가오면 어느 때보다 '힐링'과 '치유'의 단어가 절실해진다. 예전에 비해 명절 스트레스가 사라지는 분위기라지만 대가족이 모이는 명절의 명과 암은 여전히 존재한다. 설 연휴기간 가족과 함께 마음의 여유를 찾고 치유를 할 수 있는 여행지를 소개한다.

명절 연휴, 편안함을 채우는 시간

고흥 '팔영산 편백 치유의 숲'
햇빛·음이온·피톤치드로 건강증진
치유의 숲·테라피 센터서 피로회복

완도 '해양치유센터'
'탈라소 풀'서 해조류·머드 테라피
저염수스팀사위·해수 고수압마사지

장흥 '정남진편백숲우드랜드'
난대자생식물원·음이온폭포 명소
편백 소금집 '툽뽀소스파' 인기



고흥 팔영산 편백 치유센터



정남진편백숲우드랜드 '편백소금집'에서는 툽뽀소스를 이용한 찜질 체험을 통해 몸속 독소를 배출할 수 있다. /광주일보DB



완도 해양치유센터 '컬러 테라피'

고흥 '팔영산 편백 치유의 숲'
"편백나무 숲에서 산림치유와 수(水)치유를 즐기세요!"

팔영산 서쪽 산자락에 자리한 '고흥 팔영산 편백 치유의 숲' (이하 치유의 숲)은 몸과 마음을 치유하고 회복할 수 있는 힐링 공간이다. 햇빛과 음이온, 피톤치드 등 다양한 산림이 환경요소를 활용해 인체 면역력 향상과 건강 증진을 주된 목적으로 조성됐다. 더욱이 치유의 숲길 외에 '특화형 치유센터' (테라피 센터)를 갖추고 있다. 설 명절 피로와 스트레스를 풀기에 제격인 공간이다.

팔영산 편백나무숲 전체 면적은 400ha에 달하며, 이 가운데 '치유의 숲'은 100ha 규모다. 편백나무 수령은 40여년. '치유의 숲'내에는 ▲장수길(800m) ▲술배움길(500m) ▲문짓재 고갯길(1.2km) ▲편백맨발길(1.2km) ▲산들산들허브길(400m) ▲토암 언덕길(1.3km) ▲서낭당소원길(1.4km) ▲무병길(1.2km) 등 8개의 숲길이 조성돼 있다. 스키를 타듯 양손에 풀대를 쥐고 걷는 '노르딕 워킹' 코스(길이 6km)도 초·중·고급으로 구분해 개설돼 있다.

특화형 치유센터(테라피 센터)는 남녀공간을 분리해 수(水)치유실과 온열실, 반신욕실, 원적외선실, 족욕실 등으로 구성돼 있다. 입장료는 고흥군민 7000원, 외지인 1만원이다. 방문객들은 수치유실에서 고흥 특산물인 유자와 편백, 석류 추출물이 들어있는 탕에 몸을 담그며 힐링할 수 있다. 편백향을 머금은 온열실과 적외선 불빛으로 치유하는 원적외선실, 반신욕을 즐기는 반신욕실, 편백나무 족욕기에서 발의 피로를 푸는 족욕실에서 힐링할 수 있다. 입춘을 지났지만 아직 공기가 차가운 숲길을 걸으며 땀을 흘린 후 하산해 테라피 센터에서 '수 치유 프로그램'을 여유롭게 즐긴다면 이보다 더 좋을 수가 없겠다. 운영시간은 오전 10~오후 5시(매주 월요일 휴관).

한편 고흥 '팔영산 편백 치유의 숲'은 4~11월 산림치유사와 함께 하는 체험형 산림치유 프로그램을

을 다채롭게 운영하고 있다. (고흥군 영남면 천사로 529-191-061-830-6984-5)

갯벌·소금바다경관 활용 '완도 해양치유센터'
'완도 해양치유센터' (지하 1층·지상 2층 규모)가 지난해 11월 문을 열었다. 해양치유는 바닷물과 해양기후(해풍·태양광·해양에어로졸), 해양생물(해조류·전복), 해양광물(갯벌·모래·소금·맥반석)을 이용해 몸과 마음을 치유하는 건강증진 활동을 의미한다. 해양치유센터가 들어선 신지명 사십리 해수욕장은 '블루 플래그' (Blue Flag) 인증을 받은 청정 해변이다.

센터 1층 중심에 '탈라소(Thalasso·바다를 의미하는 그리스어) 풀'이 자리한다. 대형 통유리창 밖으로는 바다 풍경이 파노라마로 펼쳐진다. 수중운동(아쿠아 트레이닝·아쿠아 댄스·아쿠아 로빅)을 비롯해 해수 에어로졸을 흡입하는 '해수 미스트'와 '명상 풀', 해조류 추출물(입욕제)을 활용하는 '해조류 거품테라피', '머드 테라피' 명상풀, 머드 테라피 등 5개 테라피실이 마련돼 있다.

2층에서는 개인별 건강 상태를 측정하고 측정된 결과와 자료를 토대로 맞춤형 전문 치유 프로그램을 운영한다. 저염수를 이용한 스팀 샤워와 해수 고수압 마사지(비쉬 샤워), 바스 테라피, 저주파 테라피, 해조류 머드랩핑 테라피, 컬러 테라피, 향기 테라피, 음악 테라피, 소리 테라피, 스톤 테라피 등 다양한 해양치유를 만끽할 수 있다. 앞서 센터 앞에 '해양기후 치유센터'와 '해양문화 치유센터'가 개관했다.

해양치유센터를 이용하려면 우선 '해양치유 완도' 홈페이지(wando.go.kr)에서 예약을 해야 한다. '기본 프로그램' (1층 5개 테라피실) 이용요금은 성인 3만6000원, 소인(36개월~12세) 2만6000원, '프리미엄 프로그램' (1층 전체와 2층 3개 지장, 바스·컬러·음악 자유이용)은 성인 12만5000원, 소인 8만원이다. 수영복과 수영모자는 대여할 수 있다. (2월 10일은 휴무). (완도군 명사십

리 61번길 94-061-550-7675-6)

툽뽀소스찜질 장흥 '정남진편백숲우드랜드'
'정남진 편백숲 우드랜드'는 장흥 억불산 자락 120ha의 편백나무 숲 속에 위치한다. 피톤치드와 음이온을 내뿜는 60년생 이상의 편백나무가 숲을 이루고 있어 걷는 것만으로도 치유가 되는 힐링 명소다. 산책로와 난대자생식물원, 음이온 폭포, 치유의 숲이 조성돼 있어 힐링 명소로 손꼽힌다.

편백숲우드랜드내 '편백소금집'에서는 이색 체험을 할 수 있다. 툽뽀소스를 이용한 찜질로 일명 '툽뽀소스 스파 테라피'다. 항균력과 면역력 증강, 진정 효과가 있는 피톤치드를 함유한 편백나무의 툽뽀와 쌀겨, 미생물을 일정비율로 배합하면 천연 재료 속 미생물들이 유기물을 분해하면서 발효가 된다. 이 과정에서 원적외선 형태의 대사열이 발생하는데 이 열을 이용한 방법이 편백소스 열 치료법이다.

편백소스 스파는 순수 자연열로 65~80℃까지 발열이 가능하다. 인위적인 열이 아닌 자체 발생되는 원적외선 열을 이용하기 때문에 온도 조절은 불가능하다. 우드랜드에 준비된 옷을 입고 욕조에 들어가 누우면 직원이 얼굴을 제외한 몸 전체에 편백소스를 덮어준다.

시간이 지날수록 뜨거운 열이 전달되며 땀에 흠뻑 젖게 된다. 혈액순환을 원활하게 하고 몸 속에 쌓여있는 독소와 노폐물이 배출되는 과정이다. 15~20분의 효소찜질을 하는 동안 소모되는 열량은 달리기 1시간의 효과와 비슷하다. 찜질에 앞서 탈수 방지를 위해 물을 넉넉하게 마셔야 한다.

편백소스 찜질은 사용후 30분 이상 효소의 정화 작용을 통해 건강한 효소 상태로 돌아가는 시간이 필요하기 때문에 예약을 하고 와야 원하는 시간대에 이용할 수 있다. (장흥읍 우드랜드길 180-061-864-7388)

/송기동·이보람 기자 song@kwangju.co.kr /사진=최현배 기자 choi@광주일보DB

그린궁 GREEN GOONG PRIME EVER 120 프라임에버 120

다시 맞이하는
빛나는 아름다운 여성의
건강한 봄날을 위하여!



그린궁프라임에버120은 소중한 여성의 피부 건강과 저하된 면역력을 증진시켜 주며 장 건강 그리고 뼈 건강에도 도움을 주어 활력있는 여성의 아름다운 건강을 위한 여성 건강기능식품입니다.



그린알로에 건강기능식품은 단 1%도 중국산 원료를 사용하지 않습니다.

소비자상담실 080-234-6588