



완도해양치유센터 인근 기후치유센터에서도 노르딕 워킹 등 프로그램을 통해 심신의 안정을 취할 수 있는 다양한 힐링 체험이 가능하다.

<완도군 제공>

JEONNAM 2024~2026 전남세계관광문화대전

글로벌 여행 성지 전남으로

(4) 지친 일상에 대한 위로·힐링... '웰니스' 여행지는



완도해양치유센터 인근 기후치유센터에서도 노르딕 워킹 등 프로그램을 통해 심신의 안정을 취할 수 있는 다양한 힐링 체험이 가능하다.

<완도군 제공>

# '웰니스'가 필요한 순간... 나를 위한 온전한 휴식을 찾다

'웰빙'(well-being)+ '건강'(fitness)

'완도해양치유센터' 탈라스 폴·스팀 샤워 등 16개 테라피실서 힐링  
심신 면역력 높이는 치유 여행지 '장성 축령산 편백숲·국립 숲체원'  
보성 제암산 환경성질환예방관리센터, 녹차탕·산소방서 회복 명상



◀완도치유센터에는 16개 테라피실을 운영중이다. 센터를 찾은 고객들이 해조류 추출물(입욕제)을 활용하는 '해조류 거품 테라피'를 이용하고 있다.  
◀완도치유센터에서 운영중인 '수중명상 풀'.  
▼완도 해양치유센터 전경. 완도군이 직접 운영을 맡은 해양자원을 활용한 웰니스 관광지로 꼽힌다.  
<완도군 제공>

번잡하지 않게 치유와 휴식을 즐길 수 있다는 것, 전남 여행자들이 갖는 매력이다. 특히 섬, 바다, 너른 갯벌, 산과 바다를 경계 삼아 걷는 숲길-해안길 등 전남의 해양-자연 자원을 활용한 '웰니스'(wellness) 관광지들은 지친 삶을 위로받고 일상을 헤쳐나갈 힘을 얻으려는 여행객들에게 입소문이 난 청정·힐링 여행지다.  
전남도는 다양한 영역에서 발생하는 웰니스 관광의 파급 효과에 주목, 차별화된 웰니스 관광상품 개발에 관심을 쏟고 있다.

◇웰빙 트렌드에 딱 맞는 힐링 관광지-완도 해양치유센터는 완도군이 직접 운영을 맡은 해양자원을 활용한 웰니스 관광지로 꼽힌다. 웰니스는 '웰빙'(well-being)과 '행복'(happiness), '건강'(fit-

ness)의 합성어. 덴마크 코펜하겐에 있는 글로벌 비영리단체인 환경교육재단(FEE)이 친환경적이고 안전한 해수욕장에 부여하는 국제 친환경 인증인 '블루 플래그'(BLUE FLAG) 인증을 받은 신지 명사십리 해수욕장에 조성됐다.

2층 규모의 치유센터에는 16개 테라피실을 운영중인데, 1층에는 수중운동(아쿠아 트레이닝·아쿠아댄스·아쿠아로빅)을 비롯, 수중노르딕, 수압마사지 등 프로그램이 운영되는 '탈라스(Thalasso-바다) 풀', '해수 미스트', '수중명상 풀', 해조류 추출물(입욕제)을 활용하는 '해조류 거품 테라피', '머드 테라피' 공간을 갖추고 있다.

2층은 저층수를 이용한 '스팀 샤워', 고수압 마사지인 '비쉬 샤워', 지역특화 자원을 활용한 '바스(입욕) 테라피', '온수 저주파 테라피', '해조류 머드랩핑 테라피', '향기 테라피', '스톤 테라피', 사운드 진동 매트리스를 이용한 '음악 테라피', '컬러 테라피', 크리스탈 싱잉볼을 활용한 명상 프로그램인 '소리 테라피' 등 전문적인 해양 치유 프로그램이 운영된다.

프리미엄(1층 5개 프로그램+2층 3개 프로그램) 상품을 이용하면 온종일 치유센터에서 힐링 치유를 즐길 수 있다.

치유센터와 연계해 시청각(힐링 미디어아트)·후각(완도동백-머드파우더 등 아로마 제품 제작)·촉각(머드파우더 함유된 휴이용한 도자기 제작)·미각(완도 해조류를 이용한 요리 체험)을 활용한 오감만족 프로그램을 이용할 수 있는 인근 문화치유센터와 노르딕워킹, 해변요가·명상·운동 프로그램을 진행하는 해양기후치유센터에서 편안함 속에서 심신의 안정을 취할 수 있는 다양한 힐링 체험이 가능하다.



◇면역력 증진, 피톤치드 가득한 산림 관광지-장성 축령산 편백숲과 국립장성숲체원은 심신의 면역력을 높일 수 있는 힐링 여행지다.  
장성 축령산(621.6m) 일대는 최고 70년생 편백나무와 삼나무 등 국내 최대 상록수림(1150ha)으로 유명하다. 축령산 편백숲의 경우 독립운동가였던 춘원 임중국 선생이 재물을 털어 조림사업을 펼쳐온 곳으로 국내 최대 조림 성공지라는 평가를 받는 명소다. 경사도 완만해 편하게 둘러 볼 수 있는 트레킹 코스가 입소문이 나면서 전국 최고의 힐링 관광지라는 평가를 받고 있다.

국립장성숲체원은 문화체육관광부와 한국관광공사의 '2020 추천 웰니스 관광지'로 선정된 곳이기도 하다. 편백나무 숲이 조성된 축령산을 중심으로 숲속요가, 아로마테라피 등 다양한 숲치유 프로그램을 체험할 수 있다. 햇살좋은길, 편백향가득길 등 숲체원길은 걷는 것만으로도 도심에서 지친 몸과 마음을 치유할 수 있는 명품 숲길로 꼽힌다.

장흥 우드랜드도 60년생 이상의 편백나무가 100ha에 달하는 면적으로 둘러싸고 있는 치유의

숲이다.  
장흥군은 지난 2006년부터 8년에 걸쳐 275억원을 들여 13ha 규모 우드랜드와 20ha 치유의 숲을 조성했고 같은 공간에 친환경 자재로 건축된 생태건축체험장, 목재 문화 전관을 보고 체험하는 목재문화체험관, 무장애 데크로드인 말레길, 천일염과 편백으로만 구성된 온열 치유시설인 편백소금집, 다양한 난대수종을 관찰할 수 있는 난대자생식물원 등을 갖췄다.

우드랜드를 찾는 방문객들을 위해 희망랜드(자아 성찰의 시간 및 사회성 증진), 힐링랜드(심신의 스트레스 해소 및 소통의 기회 증진), 활력랜드(활력증진 및 감각회복), 회복랜드(면역력증진 및 자연에너지 재충전), 가족숲(아토피질환의 이해와 증상완화), 태교숲(불안감 해소 및 태아의 건강한 발육 증진) 등의 프로그램을 운영해 지친 심신을 돌볼 수 있도록 하고 있다.

◇보성 제암산휴양림·신안 태평염전, 명품 환경·힐링 여행지-보성 제암산 내 위치한 전남권 환경성질환 예방관리센터는 전남권역의 대표적 친환경 힐링센터로 꼽힌다. 환경성질환의 예방 및 관리를 위해 건립된 시설로, 친환경적인 자재를 사용해 조성한 명상실, 녹차탕, 황도·맥반석질방, 산소방 및 숙박시설을 갖춰 치료 및 심신의 피로에 도움이 되는 곳이다.

어린이들을 위한 체험 프로그램과 아토피 피부염 등 환경성질환에 대한 교육프로그램도 운영중이다.  
신안 증도 태평염전은 옛날 방식 그대로 천일염을 생산하는 140만평 규모의 국내 최대 염전. 자연 그대로의 천일염에 대해 배우고, 직접 만들어 보는 과정을 통해 우리의 자연환경 및 먹거리의 중요성을 체험하는 프로그램 등이 적지 않다.

/김지을 기자 dok2000@kwangju.co.kr



▶장성 축령산의 경우 경사도 완만해 편하게 둘러 볼 수 있는 트레킹 코스가 입소문이 나면서 전국 최고의 힐링관광지라는 평가를 받고 있다.  
<장성군 제공>



보성 제암산 내 위치한 전남권 환경성질환 예방관리센터. 친환경적인 자재로 조성된 명상실에서 명상 프로그램을 체험하고 있는 이용자들.  
<보성군 제공>

Wellness