

예향 40년과 함께하는 남도 투어-치유·힐링의 전남



완도해양치유센터 1층 달라스포에서 바라보는 완도의 푸른 바다.



〈원도군 제공〉 장흥 정남진 편백숲 우드랜드 하늘데크는 '사색의 숲'과 연결된다.

힐링을 기대 **海**

휴식을 기대 **林**

현대인들이 추구하는 삶의 키워드를 꼽자면 단연 '치유'와 '힐링'이다. 빠르고 치열하게 살아야 버틸 수 있는 현대 사회에서 생활하다보면 누구나 몸과 마음이 지칠 수밖에 없기 때문이다. 숲속을 거니는 것만으로도 치유가 되고 자연 속에 머무는 것만으로도 얻을 수 있는 힐링은 어떠한 치료법보다 도움이 된다. 몸 좋고 산세 좋은 전남으로 치유와 힐링 여행을 떠나보자.

◇완도해양치유센터가 선출하는 바다 영양제- '빙그레 웃는 섬' 완도는 해양치유 명소로 명성을 떨치고 있다. '해양치유'는 해풍·태양광·해양에어로졸 등 해양기후와 해수, 해조류·전복 등 해양생물, 갯벌·모래·소금·맥반석 등 해양광물을 이용해 몸과 마음을 치유하는 건강 증진 활동을 말한다.

'해양 치유 일번지'로 자리매김하고 있는 곳은 신지 명사십리 해수욕장이다. 청정바다와 광활한 은빛 백사장, 울창한 소나무 숲이 삼일일체를 이루고 있다. 여기에 '공기 비타민'으로 불리는 산소 음이온이 풍부하다. 안전하고 친환경적인 해수욕장에 부여하는 국제 인증 '블루 플래그(BLUE FLAG)'를 5년 연속 획득하기도 했다.

이곳에 지난해 11월 해양치유의 중추적인 역할을 맡게 될 '해양치유센터'가 문을 열었다. 완도군이 국내 최초로 해양자원을 활용해 치유를 목적으로 운영하는 공공시설이다. 개장 8개월만에 3만여 명이 다녀갈 정도로 인기를 끌고 있으며, 문화체육관광부와 한국관광공사 선정하는 '2024 우수 웰니스관광지'에도 선정됐다.

1층에서는 테라피실과 프랑스 전통 미용 기법인 '탈라스' 풀, 수중운동, 수중 노르딕, 수압마사지 등 프로그램이 운영되고 해수 에어로졸을 흡입하는 해수 미스트와 명상 풀, 해조류 추출물(입욕제)을 활용하는 해조류 거품 테라피 머드 테라피 공간도 마련됐다.

2층에서는 보다 전문적인 해양 치유 프로그램이 운영된다. 저염수를 이용한 스팀 샤워와 고수압 마사지인 비쉬 샤워, 지역특화 자원을 활용한 바스(입욕) 테라피, 온수 저주파 테라피, 해조류 머드랩핑 테라피, 향기 테라피, 스톤 테라피, 음악 테라피, 컬러 테라피, 소리 테라피 등 '해양 치유'의 진수를 보여준다.

해양치유센터보다 먼저 완공된 해양기후 치유센터와 해양문화 치유센터에서도 다채로운 프로그램으로 호응을 받고 있다. 해양기후 치유센터에서는 노르딕 워킹과 필라테스, 해변요가, 해변 명상, 해변 엑서사이즈 등의 프로그램이 운영되고, 해양문화 치유센터에서는 미디어 아트와 도자기 공예, 아로마 만들기, 음식만들기 등이 진행된다.

휴가철을 맞아 오는 31일까지 해양치유센터 이용 후 완도타워와 장보고기념관을 찾으면 무료 관람이 가능하며, 완도타워 무도레일, 짚라인, 청해포구 활용장 등에서는 할인 혜택도 주어진다.

◇장성 축령산 치유의 숲에서 산림욕 힐링- 전남의 대표 명산 중 하나인 장성군 서삼면 축령산은 '치유의 숲'으로 불린다. 치유의 숲은 숲이 가진 다양한 산림의 환경요소를 활용해 인체의 면역력을 높이고 건강을 회복시키는 활동을 할 수 있는 산림을 의미한다.

축령산의 명물은 편백나무숲이다. '한국의 조림왕'으로 불렸던 춘원 임종국 선생이 1956년부터 1987년까지 사재를 털어 조성한 것이 시작이었다. 물지계를 지고 산을 오르내리며 심고 가꾼 편백나무와 삼나무는 피톤치드 가득한 치유의 숲이 되었다.

축령산의 편백숲 면적은 1148만㎡에 달한다. 50~70년 된 편백나무와 삼나무, 낙엽송 250여 만 그루가 하늘 높이 솟아 있다. 편백나무 숲이 뿜어내는 피톤치드 삼림욕은 장과 심폐기능 강화, 호흡기 질환, 스트레스 완화에도 효과가 높은 것으로 알려져 있다.

축령산에는 몸과 마음도 상쾌해지는 치유숲길이다. 이곳을 찾는 이들에게 등산로 겸

'해양치유 명소' 완도

'해양치유센터' 개장 8개월만에 3만명 방문
테라피 프로그램 다채... 31일까지 관광지 무료

'치유의 숲' 장성

하늘 높이 솟아 있는 편백나무 등 250만그루
물소리·숲내음·맨발 숲길 '건강해지는 발길'

'심·힐링의 고장' 장흥

겨울에도 푸른 정남진 편백숲 우드랜드
억불산 정상까지 '말레길'·편백허리 '하늘데크'

산책로로 이용되는 곳이다.

모암마을 계곡 길을 따라 산을 오르면 '물소리 숲길'을 만날 수 있다. 이름처럼 맑은 물소리를 들으며 숲을 거닐 수 있다. '숲내음 숲길'을 둘러싼 편백숲은 이국적인 정취를 안겨준다. 하늘 높이 치솟은 나무숲을 올라다보며 심호흡을 한 번 해보면 심신의 고단함이 절로 사라질 것만 같다. 대덕마을과 금곡영화마을을 연결하는 임도 상단에는 '맨발 숲길'이 조성돼 있다. 말초신경이 모여 있는 발바닥을 자극해 혈액순환을 원활하게 하고 면역기능을 강화시켜 준다.

북이면 방장산에 위치한 국립장성숲체원을 이용하는 것도 추천한다. 문화체육관광부와 한국관광공사가 선정한 '2020 추천 웰니스 관광지'이기도 한 장성숲체원은 국내 최대 편백나무 숲이 조성된 축령산과 자연 그대로의 식생자원이 풍부한 방장산에서 전문가와 함께하는 다양한 숲치유 프로그램을 경험할 수 있다.

◇건강 휴양촌 장흥에서 한 템포 쉬어가기- 섬과 힐링의 고장 장흥 억불산 자락의 정남진 편백숲 우드랜드는 국내에서도 손가락 안에 꼽히는 힐링 명소 중 한 곳이다. 120ha의 광활한 숲속에 60년생 이상의 편백나무 숲이 우거져 있고 겨울에도 그 푸르름을 잃지 않는다.

편백숲 우드랜드에는 친환경 자재로 지어진 생태건축체험장과 목재 문화체험관, 힐링과 휴식의 장인 치유의 숲, 온열 치유시설인 편백소금집, 난대자생식물원 등이 조성돼 있어 자연 속에서도 다양한 체험을 누릴 수 있다.

대표소를 지나면서부터 편백숲이 펼쳐진다. 하늘 높이 솟은 편백나무가 빼곡하게 이어진다. 가만히 서서 숨을 쉬는 것만으로도 온몸에 피톤치드가 가득 들어치는 기분이다. 편백나무 사이로 탐방 산책로, 사랑의 오솔길, 사색의 숲, 하늘데크, 말레길 등 여러 갈래의 산책로가 나 있다.

억불산 정상과 연결된 무장애 데크로드 '말레길'은 남녀노소 모두가 사랑하는 힐링로드이기도 하다. '말레'는 대청 마루의 옛말로, 방과 방 사이에 놓여 공간의 소통을 하던 대청 마루처럼 가족 소통의 중심이 되길 바라는 뜻으로 말레길이라는 이름이 붙여졌다.

말레길이 편백 바닥으로 이어진다면 '하늘데크'는 편백나무 허리 높이를 거닐 수 있다. 올라다보지만 했던 편백과 조금 더 가까워진 듯, 피톤치드 향도 더 진하게 느껴진다. 하늘데크는 편백숲 가장 깊은 곳인 '사색의 숲'과 연결된다.

사색의 숲은 혼자만의 힐링 공간이자 산림치유 등 숲체험 프로그램이 진행되는 공간이다. 숲에서 독서를 할 수도도록 작은 도서함을 설치하고 명상음악을 감상할 수도 있다. 명상요가, 짚신 걷기 등 산림치유 프로그램, 음이온 및 피톤치드 설명 등 숲해설 프로그램이 진행된다. 아이들과 함께 즐길 수 있는 토크, 등의자, 해먹, 평상, 대나무원두막, 대나무음약 등도 갖춰져 있다.

편백숲 우드랜드와 함께 주목받는 곳은 마음건강치유센터다. '장흥 마음건강치유센터'는 산림자원과 의료를 결합한 국내 유일의 통합의료기반 치유시설로, 억불산과 어우러진 득량만의 자연경관을 감상하며 치유 프로그램을 즐길 수 있다. 온열찜질, 한약 족욕, 한약 두피케어, 아로마 마사지, 차운 명상, 숲산책 등 몸과 마음의 휴식을 느낄 수 있는 공간이다.

장흥군은 코로나 펜데믹 이후 지난 2021년부터 지역민들의 마음 건강과 일상 회복자원을 위해 마음건강치유센터와 정남진 편백숲 우드랜드에서 힐링 프로그램을 운영하고 있다.

/이보람 기자 boram@kwangju.co.kr
/사진·최현배 기자 choi@kwangju.co.kr



장성 축령산 '치유의 숲'.

즐거움

문화
산책

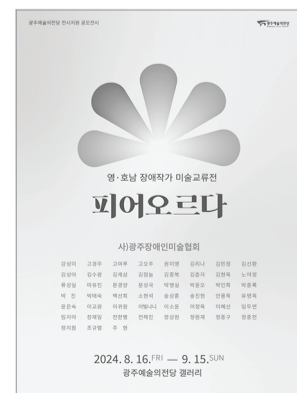


광주예술의전당

문의 062)613-8233



2024 광주상설공연(8월)
일시 : 2024-08-03(토) ~ 2024-08-31(토)
매주 토요일-일요일 오후 5시
* 8.8.(목)-9.(금) 오후 5시 여름기획공연
장소 : 광주공연마루
문의 : 062-613-8372, 8379



GAC 공모전시 영·호남 장애작가 미술교류전 : 피어오르다
일시 : 2024-08-16(금) ~ 2024-09-15(일)
공연 있는 날 10:30 ~ 19:30
공연 없는 날 10:00 ~ 18:00
장소 : 광주예술의전당 갤러리
문의 : 062-613-8357

