



구례 천문사 산생의 길

가을 마침표 찍기전에... 침표

가을은 전남이 갖고 있는 색다른 매력을 느끼기 좋은 계절이다. 섬, 바다, 드넓은 갯벌, 숲이 어우러진 들레길과 정원 등 지친 삶을 위로받고 치유와 휴식을 즐길 수 있는 힐링 여행지가 가득하다. 황금빛 들녘이 울긋불긋한 단풍으로 물들어가는 전남의 풍광을 만끽하면서 가족, 친구, 연인과 새로운 경험, 추억을 만들어가는 것, 얼마 남지 않은 전남의 가을을 제대로 즐기는 팁이다.

JEO 2024~2026 NAM 전남세계관광문화대전

글로벌 여행 성지 전남으로

(19) 웰니스 여행지

◇민간 정원으로 치유·힐링 가을 나들이 떠나볼까? 어떤 나무와 꽃, 풀 한포기를 심을 지, 어디쯤에, 언제부터 심고 키워내야 할 지, 정원은 정원지기의 수십 년 땀방울이 배어 있는 소중한 공간이다.

전국에 흩어져 있던 땅 소유주들을 직접 찾다니며 설득을 하면서 땅을 매입하는 데만 자그마치 10년이 걸렸다는 정원, 200년 전부터 6대째 생활하면서 가꿔온 정원 등 저마다의 이야기가 가득하다. 주인이 한 평생 정성껏 가꾼 정원이나 보는 것만으로도 힐링되는 건 당연하다.

전남에 민간정원 총 27곳 등록
수려한 풍광 속 호젓한 시간

형형색색 물든 숲길·둘레길
걷는것 만으로도 심심 치유

여행 후엔 테라피실 찾아 피로 회복
향기 테라피·수압 마사지 등 다채

전남도가 등록·관리하고 있는 민간 정원은 모두 27곳. 민간정원은 법인이나 단체, 또는 개인이 정성을 다해 가꾸는 정원을 사·도·지사가 등록하고 일반에 개방하도록 하는 정원이다.

최근엔 전남 10개 민간 정원이 산림청과 한국수목원정원관리원이 선정하는 '대한민국 아름다운 민간정원 30선'에 꼽히기도 했다. 생활 속 정원문화 확산을 위해 매년 예쁜정원 콘테스트를 열고 정성을 다해 가꾼 정원을 발굴한 성과다.

산림청은 전국 150여개 민간정원을 대상으로 심사를 벌여 ▲풍경이 좋은 정원 ▲쉽고 있는 정원 ▲전통과 예술정원 ▲즐거는 정원 ▲색다른 정원이란 5개 주제로 30개 정원을 뽑았다.

풍경이 좋은 정원에는 '화순 바우정원'과 고흥 '힐링파크 속섬속섬', 심이 있는 정원에는 '해남 문가든'이 이름을 올렸다. 전통과 예술정원을 주제로 한 정원에는

'구례 반야원'과 '구례 쌍산재', '고흥 하담정', '순천 화가의 정원산책' 등 4곳이 선정됐다. 즐기는 정원으로는 '보성 성립정원'과 '담양 죽화경'이 올랐고 색다른 정원에는 '구례 전개의 향나무숲'이 포함됐다.

◇숲길·둘레길 따라 가을 즐기=가을 좋은 시기, 여행을 즐기기에 더없이 좋은 계절이다. 형형색색의 단풍으로 물드는 자연을 느끼려면 숲길·둘레길 체험이 제격이다.

그냥 걷기만 하는 숲길 체험이 아쉽다면 산림치유 프로그램에 참여해 전남 숲 체험을 해보면 색다른 가을을 즐길 수 있다.

전남에는 12곳의 치유의 숲이 조성돼 차별화된 힐링 치유 프로그램을 운영중이다.

나주산림자연연구소는 1000여종의 식물자원을 갖춘 숲길과 전시원을 활용, 치유 프로그램을 운영중이다. 고흥에는 팔영산 일대에 유자·석류를 활용한 치유센터와 400ha에 달하는 30년생 편백 나무를 조성하고 노르딕 워킹코스도 갖추면서 입소문이 나 프로그램 참여자가 2000명이 넘었다.

해남에는 가학산 자연휴양림 내 땅끝해남 치유의숲을 조성하고 참나무숲 명상원과 버섯재배체험원 등을 마련해 힐링을 위해 찾는 여행객들을 받고 있다. 화순은 만연산에 테라피밸리라는 이름으로 소나무 천연림, 무장애숲길(3.1km), 치유센터, 건강아름살, 하늘숲 등을 조성해 탐방객들만 26만 3000명에 달할 정도로 인기를 끌고 있다.

완도에는 약산 해안에 너울풍길, 동백향길, 해오름치유길 등으로 치유의 숲(60ha)을 조성하고 탁 트인 해안경관과 바닷물, 동백을 활용한 치유프로그램을 운영중이다.

여수·남도, 순천만 둘레길 등도 걷는 재미 뿐 아니라 지역 문화를 체험하면서 고유한 자연 환경을 고스란히 느낄 수 있는 전남의 둘레길로 꼽힌다.

◇해양 자원 활용한 힐링 여행지-완도 해양치유센터는 여행객들에게 입소문이 난 웰니스 관광지로, 신지명사십리 해수욕장에 조성됐다. 웰니스는 '웰빙'(well-being)과 '행복'(happiness), '건강'(fitness)의 합성어.

2층 규모의 치유센터는 16개 테라피실을 갖췄다. 수중운동(아쿠아 트레이닝·아쿠아 댄스·아쿠아 로빅)을 비롯, 수중 노르딕, 수압마사지 등 프로그램이 운영되는 '탈라스(Thalasso·바다) 풀', '해수 미스트', '수중 명상 풀', '해조류 추출물(입욕제)을 활용하는 '해조류 거품 테라피', '머드 테라피' 공간이 마련됐다.

저염수를 이용한 '스팀 샤워', 고수압 마사지인 '비쉬 샤워', '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 프로그램은 2층에서 운영중이다.

인근에 조성된 문화치유센터에서는 해양치유센터와 연계해 시청각(힐링 미디어아트)·후각(완도동백·머드파우더 등 아로마 제품 제작)·촉각(머드파우더 함유된 흙 이용한 도자기 제작)·미각(완도 해조류를 이용한 요리 체험)을 활용한 오감만족 프로그램을 이용할 수 있다. /김지을 기자 dok2000@kwangju.co.kr



완도 해양치유센터 해수 미스트



순천 민간정원 화가의 정원



완도해양치유센터 '거품 테라피'