

# 오감 깨우는 체험 이것이 힐링이다

**JEONNAM** 글로컬 여행 성지  
전남으로 - 시즌 II  
(8) 몸도 마음도 행복한 '웰니스 여행'



순천만 정원 내 숙소에서 업무를 끝내고 개울가에 발 담그며 여유를 즐기거나 야간 맨발 걷기 등은 꼭 경험해보고 싶은 체험 중 하나다.

## 테라피

장흥 마음건강치유센터



달력을 보며 손가락을 짚는 여름휴가 시즌이다. 도시의 번잡함을 벗어나 여유로움을 즐기며 일상의 피로와 스트레스를 풀 여행지, 어디가 좋을까. 아직 선택의 고민에 빠진 여행객들이라면 전남의 '웰니스' (wellness) 관광지를 소개한다. 웰니스는 '웰빙' (well-being)과 '행복' (happiness), '건강' (fitness)의 합성어로, 전남에는 한국관광공사가 지정한 지정 웰니스 관광시설이 8곳이나 된다. 올해 새롭게 이름을 올린 해남 대흥사와 전남도 마음건강치유센터를 비롯, 완도해양치유센터, 순천만정원·순천만습지, 태평염전 해양힐링스파, 국립장성숲체원, 전남권 환경성질환예방관리센터, 정남진 편백숲 우드랜드 등이다.

독특한 지역의 매력을 오롯이 느끼며 개성 넘치는 여행의 추억을 남기고 싶은 관광객들을 위한 맞춤형 관광지라는 점에서 주목할만하다.

독특한 지역 매력 오롯이 느끼며 개성 여행  
해남 대흥사·순천만정원·국립장성숲체원 등  
한국관광공사 지정 '전남 웰니스 여행지' 8곳

해양치유센터서 거품 테라피로 피로 풀고  
사찰에서 요가·참선하며 마음 다스리기  
천혜의 풍광보며 휴식... 몸도 마음도 재충전

국 여행객들이 가장 많이 찾은 전남지역 해수욕장인 신지 명사십리 해수욕장에 조성된 만큼 해수욕을 즐긴 뒤 여유로운 힐링의 시간을 만끽할 수 있다.

2층 규모의 치유센터는 수중운동(아쿠아 트레닝·아쿠아 댄스·아쿠아 로빅)을 비롯, 수중 노르딕, 수압마사지 등 프로그램이 운영되는 '탈라소(Thalasso·바다) 풀', '해수 미스트', '수중명상 풀', 해조류 추출물(입욕제)을 활용하는 '해조류 거품 테라피', '머드 테라피' 등 16개 테라피실을 운영중이다.

고수압 마사지만 '비쉬 샤워', '해조류 머드랩핑 테라피', '항기 테라피', '스톤 테라피', 사운드 진동 매트리스를 이용한 '음악 테라피', 크리스탈 싱잉볼을 활용한 명상 프로그램인 '소리 테라피' 등 전문적인 해양 치유 프로그램 체험도 가능하다.

치유센터와 연계해 시기에 따라 인근 문화치유센터가 운영중인 후각(완도풍백·머드파우더 등 아로마 제품 제작)·촉각(머드파우더 함유된 흙 이용한 도자기 제작)·미각(완도 해조류를 이용한 요리 체험)을 활용한 오감만족 프로그램도 이용해볼만 하다. 인근에서 맛볼 수 있는 전복 한상은 색다른 별미다. 산안 태평염전 힐링 스파도 비슷한 체험 프로그램을 갖추고 있다.

◇순천만국가정원·순천만습지=매년 국내 관광객들이 가장 많이 찾은 전남 여행지 중 한 곳으로 꼽히는 곳이 순천만국가정원과 순천만습지다. 더운 여름, 순천만국가정원 내 숙소에서 일하다 업무를 끝내고 야간에 맨발 걷기(워싱)를 즐기거나 정원투어 등을 하며 힐링할 수 있는 워케이션 프로그램은 직장인들 사이에서 꼭 경험해보고 싶은 체험으로 떠오른다.

◇보성 전남권환경성질환예방관리센터·장흥마음건강치유센터=보성 제암산자연휴양림에 있는 전남권환경성질환예방관리센터는 지난 2015년 문을 연 시설로, 매년 '우수 웰니스 관광지'에 이름을 올릴 정도로 알려져 있다.

친환경 숙박시설과 맥반석·황토찜질방, 녹차탕, 산소방, 치유 명상실, 야외 족욕 시설 등을 갖추고 보성 특산물인 녹차를 이용한 명상과 다도 체험 뿐 아니라 천연 염색 체험, 숲 체험 등이 가능하다.

장흥 마음건강치유센터도 산림자원과 의료를 결합한 국내 유일의 통합의료기반 치유시설로 꼽힌다. 온열찜질, 한약 족욕, 한약 두피케어, 아로마 마사지, 숲산책 등 몸과 마음의 휴식을 느낄 수 있는 프로그램을 체험하면서 억불산과 득량만의 자연경관을 감상하는 여유로움을 누려볼만하다. 편백숲 우드랜드가 운영하는 힐링 프로그램도 눈길을 돌려볼만하다.

국립장성숲체원은 흥보가 미흡해 지역민들에게도 잘 알려져 있는 시설로, 방장산과 축령산을 중심으로 산림치유 서비스를 제공하고 있다. 산림청 한국산림복지진흥원이 운영하는 산림복지시설 중 한 곳이다.

/김지을 기자 dok2000@kwangju.co.kr

## 해양 치유

완도 해양치유센터



◇해남 대흥사, 고찰(古刹)에서의 여름밤·사찰에서의 매력을 느낄 수 있는 프로그램으로 템플스테이만한 게 없다. 요가·걷기·참선 등으로 이뤄진 치유·명상 프로그램과 사찰음식은 차별화된 여행의 포인트를 줄 체험이다. 여름에도 1박 2일, 3박 4일 일정의 템플 스테이가 운영된다. 숲과 계곡을 따라 여유롭게 거닐며 사색하기 좋고 한여름의 후끈한 바람이 밤이면 청량함이 묻어나는 초록빛 공기로 바뀌는 색다른 경험도 가능하다. 올해 처음 웰니스 관광지로 지정된 해남 대흥사(2018년)는 전남이 보유한 유네스코 세계유산. 서산대사의 사당이 있는 표충사와 1000개의 옥불이 모셔진 천불전, 조선 차의 중흥을 이끌었던 초의선사가 기거했던 일지암 등 인증샷을 남길 문화유산도 즐비하다. 대흥사 주변 '명품 굴감'로 불리는 도립공원인 두륜산 장춘굴감, 두륜미포파크, 포레스트(4est)수목원, 울돌묵 스카이워크 등 볼거리와 먹거리도 넘친다.

◇완도해양치유센터, 하루 중일 '힐링 치유'-완도 해양치유센터는 해양자원을 활용한 전남의 대표적 웰니스 관광지로 떠오르고 있는 곳. 전

## 힐링 명상

해남 대흥사 요가



완도 해양치유센터 해수 미스트