



〈3〉가을 낭만과 추억 치유의 숲에서

△산림과 만난 치유 장비

전남산림연구원 정문을 지나면 곧게 뻗은 메타 세쿼이아 길이 방문객을 반갑게 맞이한다. 길 좌 우로 서 있는 메타세쿼이아는 영화제의 레드카펫 을 걷는 주인공을 맞이하는 것처럼 잎을 소리없이 떨구면서 방문객을 환영한다. 연구원 나무들은 하 나 둘 울긋불긋한 단풍으로 옷을 갈아 입고 저마 다 색채를 뽐내고 있다. 주변의 맥문동은 흑진주 같은 풍성한 열매를 맺고 떨궈 새로운 탄생을 준 비한다.

메타세쿼이아 길 힐링 명소…'빛가람 치유의 숲' 인기 오감 치유공간 · 맨발걷기 · 테라피가든 등 산림복지 체험 청소년 가족 연인 맞춤형 프로그램…도민 삶의 질 개선







메타세쿼이아 길을 따라 약 10분 정도 걷다보면 '전남도 빛가람 치유의 숲'이 위치하고 있으며, 산 림치유센터를 중심으로 테리피가든, 숲체험장, 데 크모둠터, 전망데크, 치유광장, 치유숲길 등 다양 한 치유시설이 조성돼 있으며, 방문객들이 자연 속에서 휴식과 재충전을 경험할 수 있는 환경을 갖추고 있다. 특히 빛가람 치유의 숲은 도민의 생 애주기에 맞춘 산림복지서비스를 제공하며, 신체 적 정신적 건강 증진과 삶의 질 향상에 기여하는 도시근교형 치유의 숲으로 자리매김하고 있다.

산림치유센터에는 우천 시나 혹한 등으로 실외 프로그램 운영이 어려운 경우를 대비해 오감치유 실과 명상실 등 실내 치유공간이 마련돼 있다.

건강측정실에는 뇌파측정기, 심박변이도(HRV ) 측정기, 체지방·체성분 분석기, 체질량지수 (BMI) 측정기, 족저압(신체균형) 측정기, 혈압 계 등 다양한 건강측정 장비가 구비돼 있어 참가 자들이 건강 상태를 면밀하게 확인할 수 있다.

△테마별 특색 담은 다양한 길

건강드림길은 식산의 왼편 방향으로 돌아가는 길로, 등산이 힘든 노년층의 건강을 생각해 걷기 좋은 경사도로 돼 있고, 도로포장이 돼 있어 걷기 에 부담이 없는 길이다. 5부능선에 위치한 전망데 크에서 빛가람 혁신도시를 한눈에 내려다 보는 조 망이 좋다.

건강누림길은 건강드림길 상부쪽에 조성된 식산 정상으로 가는 길로 가파른 급경사지를 동반한다.

식산오름길은 식산 정상을 향하는 등산로 중 한 곳이며, 연구원 뒤편 식산의 중앙부를 관통하며 오르는 길이다. 급경사지를 동반하며 식산 등산을 목적으로 많이 찾는 곳이다. 이 길을 중심으로 하 늘광장, 가족사랑숲 등에서 산림치유 프로그램이 주로 운영된다.

숲속사색길은 식산 왼편의 밤나무 군락지 내에 위치한 곳이다. 이곳은 가을이면 넓은 잎을 지닌 일본목련의 노란단풍이 인상적인 곳이다. 늦가을 이면 일본목련 잎들이 바닥에 떨어져 이불을 깔 아놓은 듯한 풍경을 연출하기도 한다. 숲속사색길 은 미끄럼 방지를 위해 야자매트를 깔아 놓아 부 담없이 걷기에 편한 숲길이다. 군데군데 산림치유

프로그램을 위한 데크모둠터, 통나무의자 모둠터 험원에서 마음껏 뛰어놀며 호기심·모험심·창의 ·벤치 등이 있어 사색하기 좋은 곳이다.

수 있는 숲속맨발길은 보통 애기단풍이라고 불리 우는 당단풍 숲 속에 위치하고 있다. 숲 속에 애워 쌓인 작은 오솔길로, 걷는 이의 만족도가 높은 곳 이며, 특히 가을철이면 빨간 당단풍(애기단풍)으 로 아름다움을 뽐내는 구간이다.

이곳에 조성된 숲속맨발길 구간은 길지는 않지 만 부드러운 마사토를 기반으로 하고 있으며 해미 석이라 불리우는 부드러운 자갈을 군데군데 깔아 놓아 발의 촉감을 살리고 지압을 할 수 있는 곳이 다. '어싱 (earthing; 맨발로 땅과의 접촉을 통해 치유한다) '이 유행하기 한참 전인 2019년부터 연 구원 산림치유프로그램의 대표 프로그램인 맨발 걷기 프로그램 장소로 이용되고 있는 구간이다.

이곳의 숲속 맨발길은 누구나 자유롭게 방문해 걸을 수 있는 개방형 치유 공간으로, 길의 끝부분 에는 발을 씻을 수 있는 세족장이 마련돼 있다.

또 맨발길의 마지막 구간인 세족장 주변에는 금 목서와 은목서가 식재돼 기을철 은은한 향기를 더 하며, 동백나무가 함께 어우러져 초겨울부터 봄까 지 붉은 꽃을 피워 시각과 후각이 모두 즐거운 치 유의 공간을 제공한다.

숲속맨발길은 2023년 가족들과 함께 아름다운 단풍을 즐길 수 있는 전남도 '가을철 걷고 싶은 숲 길 5곳'에 선정됐다.

△맞춤형 산림치유프로그램 다양

산림연구원에서 진행되는 산림치유프로그램은 체험 대상의 연령 등 특성에 따라 8종의 프로그램 이 운영된다. 청소년을 대상으로 한 두드林과 직 장인 대상의 채우林, 가족 대상의 어울林, 임신부 부 대상 숲태교, 65세 이상 어르신 대상 설레林, 장애인 등을 위한 헤아林, 회복기 환우나 만성질 환자를 대상으로 하는 건강드林, 민원담당 공직자 (공무원 등) 등을 위한 마음누林이 있다.

공공기관과 학교는 물론, 일반 방문객도 사전 예약(061-338-4255)을 통해 5명 이상이면 누구 나 참여할 수 있다.

예약 시 상담을 통해 참여자의 특성과 요구에 맞춘 맞춤형 프로그램이 구성되며, 약 2시간 동안 숲속에서 특별한 치유 체험을 즐길 수 있다.

세부 프로그램은 숲속 기혈순환체조, 맨발 건 기, 해먹 체험, 족욕 체험, 이완 휴식, 차 마시기 등 신체적・심리적 이완을 돕는 활동과 함께 싱잉 볼과 코시차임을 활용한 소리 치유, 감정오일을 이용한 향기 치유 프로그램 등 오감을 자극하는 다채로운 구성으로 이루어져 있다.

이들 프로그램은 참여자가 숲속에서 자신을 돌 아보고 휴식을 취할 수 있도록 설계됐으며, 일상 으로 복귀했을 때에도 생활자세 교정과 스트레스 관리에 도움이 되도록 건강관리법을 함께 안내하

△치유 통한 산림복지서비스 확대

산림연구원은산림치유프로그램뿐만아니라다 양한 산림복지서비스를 함께 제공하고 있다.

특히 어린이집과 유치원을 대상으로 운영되는 '유아숲교육'은 매년 3월 정기반을 모집해 매월 정기적인 숲체험 활동을 통해 아이들이 유어숲체

력을 기를 수 있도록 돕고 있다. 또 어린이들을 위 마지막으로 연구원 치유숲길의 심장부라고 할 한 놀이시설을 확충하고 있으며, 최근에는 유아숲 체험원의 환경을 더욱 풍성하게 만들기 위해 다양 한 수목과 초화류를 식재하고, '호빗덩굴', '자이 언트트리'등 이색적인 포토존을 조성해 방문객들에게 즐거운 볼거리와 체험 공간을 제공하고 있다. 오득실 전남산림연구원장은 "빛가람 치유의 숲이 2024년 전국 102개 산림복지서비스 제공기관 평가에서 '우수상' 을 수상하고, 한국관광공사 '2024년 대한민국 100대 명 품숲'으로 선정되는 등 대외 적으로 높은 평가를 받고 있 다"며 "앞으로도 연구원의 아 름다운 숲을 도민들이 사계절 내 내 고품격 산림휴양공간으로 이용 할 수 있도록 하겠다"고 밝혔다. 이어 "다채로운 산림체험 프로그램을 지 속적으로 개발·운영해 도민 맞춤형 산림복지 서 비스를 제공하는데 최선을 다하겠다"고 덧붙였 박정렬 기자 holbul@gwangnam.co.kr 전남산립연구원에서 진행하는 치유프로그램