



도민 심신 위로...도시근교형 치유숲서 '힐링'



◀3>가을 낭만과 추억 치유의 숲에서

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

△산림과 만난 치유 장비

전남산림연구원 정문을 지나면 곧게 뻗은 메타세쿼이아 길이 방문객을 반갑게 맞이한다. 길 좌우로 서 있는 메타세쿼이아는 영화제의 레드카펫을 걷는 주인공을 맞이하는 것처럼 잎을 소리없이 떨구면서 방문객을 환영한다. 연구원 나무들은 하나 둘 울긋불긋한 단풍으로 옷을 갈아 입고 저마다 색깔을 뽐내고 있다. 주변의 맥문동은 희진주 같은 풍성한 열매를 맺고 떨귀 새로운 탄생을 준비한다.

프로그램을 위한 테크모듈터, 통나무의자 모듈터·벤치 등이 있어 사색하기 좋은 곳이다.

마지막으로 연구원 치유숲길의 심장부라고 할 수 있는 숲속맨발길은 보통 애기단풍이라고 불리우는 당단풍 숲 속에 위치하고 있다. 숲 속에 애워 쌓인 작은 오솔길로, 걷는 이의 만족도가 높은 곳이며, 특히 가을철이면 빨간 당단풍(애기단풍)으로 아름다움을 뽐내는 구간이다.

이곳에 조성된 숲속맨발길 구간은 길지는 않지만 부드러운 마사토를 기반으로 하고 있으며 헤미석이라 불리우는 부드러운 자갈을 군데군데 깔아 놓아 발의 촉감을 살리고 지압을 할 수 있는 곳이다. ‘어싱(earthing; 맨발로 땅과의 접촉을 통해 치유한다)’이 유행하기 한참 전인 2019년부터 연구원 산림치유프로그램의 대표 프로그램인 맨발 걷기 프로그램 장소로 이용되고 있는 구간이다.

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

또 맨발길의 마지막 구간인 세족장 주변에는 금목서와 은목서가 식재돼 가을철 은은한 향기를 더하며, 동백나무가 함께 어우러져 초겨울부터 봄까지 붉은 꽃을 피워 시각과 후각이 모두 즐거운 치유의 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 프로그램이 운영된다. 청소년을 대상으로 한 두드림과 직장인 대상의 채우림, 가족 대상의 어울림, 임신부 대상 숲대교, 65세 이상 어르신 대상 설레림, 장애인 등을 위한 헤아림, 회복기 환우나 만성질환자를 대상으로 하는 건강드림, 민원담당 공직자(공무원 등) 등을 위한 마음누림이 있다.

공공기관과 학교는 물론, 일반 방문객도 사전 예약(061-338-4255)을 통해 5명 이상이면 누구나 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 기혈순환제조, 맨발 걷기, 해먹 체험, 족욕 체험, 이완 휴식, 차 마시기 등 신체적·심리적 이완을 돕는 활동과 함께 싱잉볼과 코시차임을 활용한 소리 치유, 감정오일을 이용한 향기 치유 프로그램 등 오감을 자극하는 다채로운 구성으로 이루어져 있다.

이들 프로그램은 참여자가 숲속에서 자신을 돌아보고 휴식을 취할 수 있도록 설계됐으며, 일상으로 복귀했을 때에도 생활자세 교정과 스트레스 관리에 도움이 되도록 건강관리법을 함께 안내하고 있다.

△치유 통한 산림복지서비스 확대

산림연구원은 산림치유프로그램뿐만 아니라 다양한 산림복지서비스를 함께 제공하고 있다.

특히 어린이집과 유치원을 대상으로 운영되는 ‘유아숲교육’은 매년 3월 정가반을 모집해 매월 정기적인 숲체험 활동을 통해 아이들이 유아숲

협원에서 마음껏 뛰어놀며 호기심·모험심·창의력을 기를 수 있도록 돕고 있다. 또 어린이들을 위한 놀이시설을 확충하고 있으며, 최근에는 유아숲 체험원의 환경을 더욱 풍성하게 만들기 위해 다양한 수목과 초화류를 식재하고, ‘호빗당굴’, ‘자이언트트리’ 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, 한국관광공사가 추천하는 ‘11월 여행지’, ‘2024년 대한민국 100대 명품숲’으로 선정되는 등 대외적으로 높은 평가를 받고 있다”며 “앞으로도 연구원의 아름다운 숲을 도민들이 사계절 내내 고품격 산림휴양공간으로 이용할 수 있도록 하겠다”고 밝혔다.

이어 “다채로운 산림체험 프로그램을 지속적으로 개발·운영해 도민 맞춤형 산림복지 서비스를 제공하는데 최선을 다하겠다”고 덧붙였다.

박정렬 기자 holbul@gwangnam.co.kr

