

건강·쉼 집중할 수 있는 곳 '치유의숲'으로 가다

장흥 억불산 자락의 '보석' 편백숲 우드랜드

4~12월까지 진행 '산림 치유 프로그램' 인기
 '말레길' 산책·등산코스 총연장 3.8km 이어져

장흥의 억불산(618m) 자락 36만 평 대지에 들어선 편백숲 우드랜드는 '치유의 숲'이 있다.
 향균 작용을 하는 피톤치드를 많이 뿜어낸다는 편백이 빼곡하다. 숲을 안내하는 숲 해설사뿐 아니라 산림이나 보건 분야를 전공한 산림 치유 지도사가 상주하며 산림 치유 프로그램을 이끈다.
 그저 숲을 거닐며 숨만 쉬어도 좋지만, 지도사가 이끄는 대로 오감에 집중하며 느끼는 숲과 그에 반응하는 몸의 감각은 완전히 다르다.
 햇볕은 따사롭고 바람은 선선한 것이 제법 가을다운 10월의 초입이었다.

는 곳에서 신발과 양말을 벗었다. 발을 내디디니 맨발바닥에 닿는 편백 톱밥의 감촉이 서늘하지만 부드럽고 포근하다. 하 지도사는 발뒤꿈치부터 발바닥 전체로 땅을 디디고 발을 뗄 때는 발바닥 앞쪽에 힘을 주며 천천히 걷는 게 좋다고 했다. 돌부리가 보인다고 굳이 피하지 않아도 된다. 잠시 그 자리에 멈춰 서서 돌부리에 발바닥 이곳저곳을 지그시 누르며 자극한다. 왼발과 오른발의 느낌이, 발바닥 가운데와 주변이 받는 자극이 다르다.
 하얀 편백 톱밥 위에 떨어진 초록색 편백 잎에 눈도 즐거운 길이다.



억불산 정상에서 바라본 황금빛 들판.

◇ 시간이 멈추는 '사색의 숲'

사색의 숲은 우드랜드 안에서 가장 조용하고, 그래서 시간이 가는 줄 모르게 시간이 지나가는 곳이다.
 한때는 맨몸에 종이옷만 걸치고 피부로 숲의 신선한 공기를 직접 느끼는 풍욕장으로 사용했던 곳이다.
 당시 설치한 대나무 가림막이 남아있어 조금 더 은밀한 공간이다. 치유 프로그램에서는 요가로 몸을 이완시킨 다음 이곳 평상에 자리를 깔고 누워 명상을 하는데 참가자들의 만족도가 가장 높다고 한다.
 선베드에 누워 바라보는 하늘과 하늘을 향해 솟은 나무는 평소의 눈높이에서 보는 하늘과 나무와는 다른 모습이다.
 울창한 숲에서 스포트라이트 조명처럼 햇살이 드는 곳 나무 사이에 매단 해먹에 누웠다. 몸이 흔들리며 좋다, 하는 것도 잠깐. 스르륵 눈이 감기고 정말로 그대로

시간이 멈췄다.

4~12월 치유의 숲에서 진행되는 산림 치유 프로그램은 아토피 환자, 만성 질환자나 회복기 환자, 스트레스 많은 직장인, 기력 떨어진 노인, 임신 부부, 청소년 등 대상을 세분화해 이뤄진다.
 아토피 환자는 뛰어놀거나 운동을 하

는 말레길에 들어섰다.

'말레'는 장흥 지역에서 쓰는 사투리로 큰 마루인 '대청'을 뜻한다고 한다. 말레길은 총연장 3.8km가 계단 없는 데크 길로 이어져, 휠체어나 유모차와 함께 산 정상에 오를 수 있다. 경사가 가파른 곳에서는 데크 길을 지그재그로 만들어 놓았다.

그래도 산은 산인지만 실제 휠체어나 유모차를 밀고 오르기에는 다소 힘들 수도 있다. 하지만 무릎에 느껴지는 통증이나 부담은 훨씬 덜하기 때문에 노약자나 어린이도 등정에 도전해 볼 만하다.

슬렁슬렁 산책으로 시작해 장흥 시내가 한눈에 내려다보이는 전망대에서 한숨을 돌리고, 가파른 곳에서는 잠시만 가쁜 숨을 고르고 나면 어느새 정상에 다다르는 기쁨을 누릴 수 있으니 평소 등산이라면 질색하는 사람일지라도 마다할 이유가 없다.

바람을 맞으며 정상에 서면 시선은 멀리 남해에 가 닿는다.

바다 왼쪽으로는 섬처럼 튀어나온 고흥망과 득량도, 오른쪽에 보이고 오른쪽으로는 완도가 눈에 들어온다.

발아래 편백숲은 여전히 푸르지만, 그 산 아래 들판은 부지런히 익은 배가 황금빛으로 물들었다. 산에서 내려오는 길, 저물어가는 가을 해가 뺨뺨한 편백 사이로 비껴드는 장면을 마주하고는, 발걸음도 숨도 다시 잠시 멈췄다.

온종일 숲을 쓰다니다 피곤하면 편백 소금찜질방에 들러도 좋겠다.

편백톱밥효소찜질, 편백반신욕도 체험할 수 있다. 그대로 숲속에서 하룻밤 묵어갈 수도 있다.

구들을 들인 전통한옥부터 황토집, 통나무집 등 친환경적으로 지은 20여 동의 숙소가 우드랜드 곳곳에 흩어져 있다.

◇ 산책인 듯 등산인 듯 걷는 '말레길' 우드랜드에서 억불산 정상까지 이어져

/장흥=김정근 기자 kimjg@

영광 불갑사지구 확장사업 '탄력' 관광지 지정·조성계획 변경 승인

영광군은 군수 공약사항인 불갑사지구 관광지를 확장하기 위해 관광지 지정 변경을 전남도에 신청해 문화체육관광부 협의, 농림부의 농업진흥구역 해제, 전남도의 도시계획위원회의 자문, 투자심사 등 각종 행정절차를 마무리하고 최근 영광 불갑사지구 관광지 지정 및 조성계획 변경을 전남도로부터 지정 승인을 받아 불갑사지구 관광지 확장사업 추진이 탄력을 받게 됐다고 밝혔다.

불갑사지구 관광지는 1999년 2월 관광지 지정과 2000년 1월 조성계획 승인으로 2006년 7월 27일 관광지 조성공사를 완료한 후 매년 관광객 100만여 명이 방문하는 영광군의 최고의 관광지인데 반해 기반시설이 부족해 확충이 절실히 필요한 실정이었다.

부족한 기반시설에 대한 시설을 확충하고 여가형태에 부응하는 관광지로서의 재탄생을 위해 관광지 지정 및 조성계획 변경을 수립해 이를 반영해 현재 137.517㎡의 관광지를 235,580㎡(확장 98.063㎡)로 확장하는 관광지 지정·승인된 것이다.

군 관계자는 "앞으로 총사업비 159억 원(군특74 지방비85)을 투자할 계획으로 2019년에는 편입된 토지 보상을 추진하면서 2020년에 착공하고 2022년 완공해 지역경제 활성화에 크게 기여하도록 하겠다"라고 밝혔다.

/영광=김진 기자 jin780617@

함평, 치매안심센터 개소식 간호사·사회복지사 등 배치

함평군 치매안심센터는 최근 개소식을 갖고 본격적인 운영에 들어갔다고 11일 밝혔다.

총사업비 9억여 원이 투입된 함평군 치매안심센터는 군 보건소 내지상 3층, 연면적 382㎡ 규모로 건립됐으며 검진실, 교육실, 상담실, 가족상담 등이 완비됐다.

앞으로 이곳에는 간호사, 사회복지사, 작업치료사 등 13명의 전문인력이 상시 배치돼 치매예방을 위한 상담 및 등록, 치매조기검진, 맞춤형 사례관리 등의 전담서비스를 제공할 예정이다.

보건소 관계자는 "개소한 치매안심센터가 치매예방·관리·치료의 핵심적인 기능을 수행하고, 치매 통합관리 서비스를 제공할 것으로 기대하고 있다"고 전했다. /함평=윤규진 기자 jin2001@

나주 '제 23회 농업인의 날' 성료... 2천여명 참석

나주시는 지역 농업인의 화합의 장인 '제 23회 농업인의 날' 기념식이 최근 스포츠 파크 다목적체육관에서 농업 관련 기관·사

회단체, 농업인 2천여명이 참석한 가운데 성황리에 개최됐다고 밝혔다.
 강인규 나주시장, 손금주 국회의원, 김

선용 시의회위원장, 신정훈 더민주 지역위원장, 이민준·최명수 도의원 등 주요 내빈도 참석해 행사를 축하했다.

나주시 농업인의 날 행사추진위원회(위원장 안영현)가 주최하고 나주시 농업회의소가 주관한 이날 행사는 생명산업인 농업·농촌을 지키는 지역 농업인의 자긍심 고취를 위해 마련됐으며, 나주시립국악단 식전공연과 1부 기념식 및 시상식, 2부 농업인한마당잔치(장기 및 노래자랑) 순으로

진행됐다.

특히 기념식에서 농업인들은 농업의 공익적 가치 보상과 농민수당 도입에 대한 염원을 담은 '나주농업인 선언'을 통해 농축산물 수입개방 등 어려운 농촌 현실을 극복하고자 하는 강한 의지를 드러냈다. /나주=김동철 기자 dongkk@

24시

굿모닝

보석불가마

사우나

혈액순환촉진
각종노폐물배출!

첨단중앙로152번길 31

☎ 0507-1662-2207