


*sunlight
healing ...*

www.forest.go.kr/ www.kgpa.or.kr

 **낙색시읍단**

901104 C10Z 00170000 00170000 000

*yellow...
healing*

www.forest.go.kr/ www.kgpa.or.kr



ECO HEALING MAGAZINE

2015년 봄호 통권 제 6호

등록번호 대전서, 마000002 발행인 허경태 발행처 녹색사업단 [302-831]

대전광역시 서구 둔산북로 121 아너스빌 209호 담당 백현진

편집디자인 아이엠커뮤니케이션즈 (Tel.02-3443-6992)

사진 아이엠스튜디오(Tel.02-3443-6993)

인쇄 (주)애드샵컴퍼니(Tel.02-499-5836)

<ECO HEALING>은 산림청, 녹색사업단의 녹색자금(복합기금)으로 제작됩니다.

<ECO HEALING>에 게재된 내용은 녹색사업단의 공식입장과 다를 수 있습니다.

<ECO HEALING>에 게재된 글과 사진은 사전 동의, 허락 없이 무단 도용할 수 없습니다.

healing color

숲에서 찾은 치유 그리고 색

04 인트로

06 숲에서의 치유

건강과 행복을 부르는 숲 속의 햇빛
조병식 자연의원 원장

08 일상 속으로

1. 북서울꿈의숲 공원 편
2. 여의도 공원 편

14 나무 이야기

산수유 나무 - 노란 꽃에서 붉은 열매까지 신비로운 향연
고규홍 나무칼럼니스트

22 라이프 스타일

반가운 봄을 오롯이 담은 꽃차

12 색을 말하다

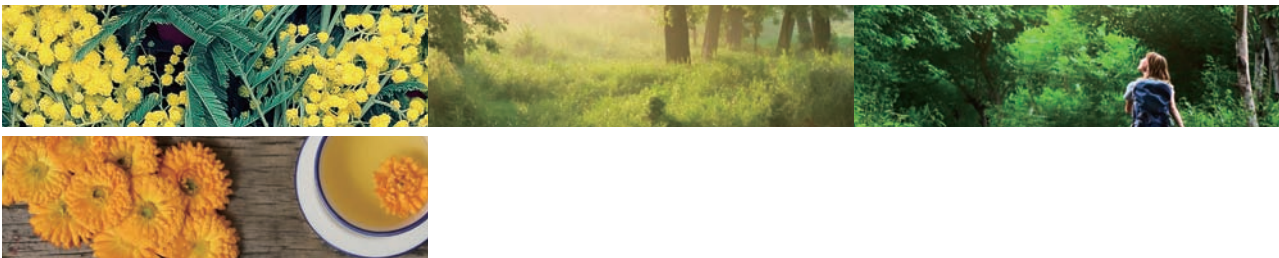
에너지 근원인 태양의 색, 노랑
김선현 차병원 임상미술치료클리닉 교수

18 숲과 사람

흙 한 줌에서 미덕을 배우다
신장선 황토집짓기학교 교장

24 정보 박스

도시숲이 궁금해요



eco book

산림치유 정보에 대한 모든 것

25 인트로

26 스페셜 인터뷰

병원 없는 사회를 꿈꾸는 의사
이시형 박사

30 힐링 포커스

숲, 들으면서 힐링하세요
이정희 국립산림과학원 박사

34 글로벌 리포트

독일 숲유치원 - 숲에서 '행복'을 선물받는 아이들
김은숙 인천대 교육대학원 겸임교수

38 Q&A

왜, 숲으로 가면 젊음을 유지할 수 있을까?
최종환 충북대 체육학과 교수

40 치유 프로그램

숲태교 - 엄마 뱃속에서부터 자연과 교감해요



eco healing travel guide

치유와 힐링을 테마로 한 여행 가이드

42 에코힐링 여행 01

경기도 양평 편 - 나홀로 진정한 내 자신과 마주하는 시간

46 에코힐링 여행 02

제주도 편 - 색다른 곳에서 느끼는 가족의 소중함

52 치유의 숲 탐방

정남진 편백 치유의 숲 - 편백나무 사이로 불어오는 봄바람

56 운영 프로그램

58 우드박스





어둠이 서서히 걷히고
산 위로 태양이
불쭙 솟아오르는 걸 본다면
누구나 가슴 벅찬 감동을 느낍니다.
도시에서의 매일매일
반복되는 일상이
숲에서는 새로운 감동과
함께 시작됩니다.

intro



숲에서의 치유

숲에는 경관, 피톤치드, 음이온, 소리, 햇빛 등 다양한 치유인자가 있어

인체의 면역력을 높이고 신체와 정신 건강을 회복시키는 데 도움을 준다.

이번 호에서는 그 중에서 '햇빛' 치유인자에 대해 전문가로부터 들어본다.

글

조병식 자연의원 원장
[조병식의 자연치유] 저자

건강과

행복을 부르는

숲 속의

햇빛

햇빛, 무조건 피한다고 좋은 건 아니다

‘봄볕에 머느리 내보내고, 가을볕에 딸 내보낸다.’라는 옛말은 봄볕에 얼굴이 잘 그을리기 때문일 것이다. 요즘 미의 기준이 하얀 피부, 깨끗한 피부에 맞춰져 있고 햇빛이 피부암을 일으킨다는 얘기조차 있어, 무조건 햇빛을 피하는 분들이 많다. 자외선 차단제 크림으로 부족해서 아예 얼굴을 가리고 다니는 분들도 많이 볼 수 있다. 그런 분들의 건강은 어떨까? 한 번은 유방암 수술을 받으신 50대 여성 한 분이 나를 찾아오셨다. 피부가 너무 희어서 빈혈이 있고 비타민 D 결핍도 있을 것이라는 것을 한 눈에 알 수 있었다. 빈혈은 수술 이후에 생긴 것이었고, 비타민 D 결핍은 햇빛을 보지 않는 생활을 해왔고 외출을 할 때도 철저히 햇빛을 가리고 다니는 것이 생활화되어 있기 때문이었다. 비타민 D 수치가 8로 정상보다 아주 낮게 나왔다. 암환자들의 비타민 D 수치는 대부분 이렇게 낮게 나온다.

비타민 D는 ‘햇빛 비타민’

요즘 비타민 D의 효능에 대해서 많이 알려지고 있는데, 비타민 D는 암세포의 성장억제와 자멸사를 유도하는 역할을 하기 때문에 암 치료는 물론 재발방지에도 중요한 역할을 한다. 피부암도 마찬가지다. 피부과 의사들은 오래 전부터 ‘자외선 차단제 크림을 발라야 피부암을 막을 수 있다.’고 강조해 왔지만, 오히려 햇빛을 일정한 시간 쏘인 사람의 피부암 발생이 적어진다는 연구 결과가 있다. 그뿐 아니라 비타민 D는 면역세포를 강화 시키고 뼈와 근육도 강화시켜준다. 산모의 비타민 D부족은 태아에게도 영향을 미치고, 비타민 D가 부족한 어린이는 체내 칼슘 부족으로 성장이 저하된다. 이 비타민 D를 얻기 위해서는 햇빛을 충분히 쬐어야 한다. 비타민 D를 얻기 위해 연어나 참치와 같은 생선, 비타민 D를 첨가한 우유 등을 섭취하지만 이는 혈중 비타민 D에 비해 매우 적은 양에 불과하다. 또한 비타민 D 보충제로도 혈중 비타민 D를 높이기 어렵다. 그래서 비타민 D를 ‘햇빛 비타민’이라고 한다. 비타민 D는 태양의 자외선을 받아 체내에서 합성되기 때문이다.

숲 속의 햇빛이 좋은 이유

햇빛의 작용을 두 가지만 더 이야기하면, 하나는 온열 작용으로 우리 몸의 순환과 대사를 돕고, 기분을 좋게 하며, 또 하나는 우리 몸의 에너지를 채워준다는 것이다. 따라서 온 봄볕을 받고 있노라면, 몸이 따뜻해지면서 기운이 돋고 행복감을 느낄 수 있다. 바쁜 도시생활을 하는 현대인들은 거의 하루 종일 햇빛에 노출될 일이 없기도 하다. 시간을 내서라도 충분히 햇빛을 쬐어야 한다. 하루 1시간 정도는 쬐는 것이 필요하다. 숲에서 받는 햇빛은 더할 나위 없이 좋다. 숲의 간접광 효과 때문이다. 직접광에는 인체에 유해한 자외선이 있는데, 숲은 이 자외선을 걸러내고 부드럽고 안전한 햇빛으로 만들어 준다. 숲에서는 한나절을 다 햇빛에 노출되어도 전혀 문제가 되지 않는다. 필자가 운영하는 병원에서는 매일 2~3시간을 숲에서 시간을 보내도록 프로그램을 짜두고 있다. 숲에서 햇빛을 즐기는 방법은 산행이나 산책이 좋고, 숲명상도 좋다. 숲 명상은 숲에서 30분 정도 땅에 눕거나 앉아서 몸이 땅에 닿는 느낌에 집중을 하거나 숲에 집중하는 방법인데, 자연과 교감을 나누고 자연의 파동에 공명하는 아주 좋은 명상법이다. 또한 숲에서 받는 햇빛에 집중해보면 더 큰 행복감을 느낄 수 있다. 마치 사랑하는 사람의 손길과 같은, 신의 손길과 같은 느낌을 얻을 수 있을 것이다.

자, 이제는 따사로운 봄볕에 머느리와 함께 마음 놓고 즐겁게 숲이나 근처 공원으로 산책을 나가보면 어떨까?

일상 속으로 01 북서울꿈의숲 공원 편

봄 햇빛을 느끼기 위해 굳이 굳이 멀리까지 갈 필요는 없다. 일단 집 밖으로 나가
보자. 함께할 가족이 있고, 나무와 꽃이 있는 곳이면 충분하다. 이번 호에는
'북서울꿈의숲 공원'에서 행복한 주말 오후를 보내고 있는 가족을 카메라에
담았다.



행복한 가족의 일상을
동영상으로 생생하게
느껴보세요!



주말 오후에 아이와 함께 공원으로 가보세요.
눈부신 햇살 속에 행복이 더욱 빛납니다.
까르르 웃는 아이의 웃음 소리에
아빠와 엄마도 일주일 피로가 가십니다.

아이와 눈을 맞춰보세요.

아이가 느끼는 행복만큼 고스란히 느낄 수 있습니다.
따뜻한 햇볕에 꽃이 피고 나무에 연두빛 싹이 자라듯
아빠 엄마의 사랑에 아이도 꿈을 키웁니다.
건강하게 무럭무럭 자랍니다.
아빠 엄마는 아이에게 포근한 햇빛입니다.



매 순간 치열한 경쟁에서 살아 남아야 하는 직장인에게 초록빛 싱그러운
나무와 눈부신 햇빛은 큰 위안이자 활력이다. 빠르게 더 빠르게 변하는
세상. 잠시나마 '여의도 공원'에서 커피 한 잔의 여유를 느끼는 모습을
담았다.



오전 내내 사무실에서 시달리셨나요?
사람에, 일에 지치셨나요?
잠깐 사무실 밖으로 나와 햇살에 반짝이는 초록빛 나무와
늘 위로가 되는 동료의 따뜻한 눈빛을 바라보세요.



어깨 위로 따뜻한 햇볕을 느끼며 주변을 둘러보세요.
작은 돌맹이조차 햇빛에 반짝이며 존재감을 드러냅니다.
햇빛 아래서는 모두가 반짝이는 소중한 존재입니다.
아무것도 하지 않아도 삶이 충만해집니다.
지치고 힘든 일상에 햇빛이 주는 놀라운 선물입니다.

색을 말하다

어린 시절 그림 그릴 때 파란 하늘 위 태양은 늘 노랑이 차지했다.
모든 에너지의 근원인 태양을 상징하는 만큼, 노랑은 긍정적인 에너지와
희망을 주는 색이다. 이번 호의 테마 컬러인 노랑의 특성과 치유효과에
대해 전문가로부터 들어본다.

글

김선현 차병원 임상미술치료클리닉 교수
[색채심리학] 저자

에너지
근원인
태양의 색,

노랑

YELLOW

회복과 자극이 혼합된 노랑

노랑은 물감의 삼원색 중 하나의 색으로 스펙트럼의 파장 580nm 부근의 색채이다.

노랑은 빨강과 초록 빛의 혼합이기 때문에 초록 파동의 회복효과와 빨강 파동의 자극효과가 혼합되어 있다.¹⁾ 태양의 색 노랑은 행복감을 가장 잘 나타내며 밝은 미래와 희망, 지혜를 대표하고 어떤 것에도 한계를 두지 않는 당당한 힘을 상징한다. 이성과 논리의 흐름, 지적인 식별력, 판단력과 결단력이 노랑의 가장 큰 특징이다. '노랑의 구도자' 라고 할 수 있는 화가 빈센트 반 고흐는 〈해바라기〉, 〈까마귀가 나는 보리밭〉, 〈아름의 침실〉 작품에서 노랑을 강렬한 터치로 사용했다. 내면의 어두움을 극복하고자 몸부림치는 고흐에게 노랑은 마치 구원과도 같은 색이었으며 그만큼 지금까지도 많은 사람들에게 감명을 주는 명화로 남아있다. 고틀레는 '노랑은 빛에 더욱 가까운 색채다'고 했는데 그만큼 심리적으로 노랑을 원할 때는 기쁨과 밝음, 기대감 등을 가지고 있는 경우가 많다. 반면 악마적이기도 하다. 지혜와 깨달음의 색인 동시에 기만, 악의 속임수, 지배욕 등의 파괴적인 특성들을 함께 지니고 있기 때문이다.

1) [네이버 지식백과] 노랑 [Yellow, 黃] (색채용어사전, 2007, 도서출판 예림)

노랑을 바라보는 동서양의 시각

동양에서 노랑은 오행 중 토(土)에 해당하며 오방색의 중심 색으로 땅을 상징한다. 황색은 우주의 중심에 해당하고 가장 밝게 빛나는 존귀한 색으로 광명과 생기의 정화를 뜻한다. 반면 서양에서는 황색은 이중적인 이미지를 지닌다. 인류 역사에서 매우 중요한 자리를 차지하는 태양이나 금과 연관되어 동양의 황색과 비슷한 맥락인 희망, 부, 풍요, 고귀함 등을 의미하지만 동시에 질투, 배신, 의혹, 불신 등을 상징하기도 한다. 노랑의 부정적인 이미지는 검은색, 회색, 녹색 등이 아주 적은 양만 첨가되어도 본래의 성질을 상실하게 되는 노랑의 특성 때문인 것으로 추측된다.

노랑을 좋아하는 사람의 특징

노랑은 온화함과 기쁨을 상징하기 때문에 노랑을 좋아하는 사람은 밝은 느낌 그대로 명랑하고 솔직한 성격을 지니고 있다. 정신 지향적이며 세심하고 낙관적이며 명석해 이성애 의해 지배되고 주의력과 집중력이 높으며 새로운 아이디어를 창조하는 걸 즐긴다. 또 개성이 뚜렷하고 유머감각이 풍부하며 심리적, 육체적으로 반사 신경이 탁월하다. 정신적이고 영적인 인상을 강하게 주는 색으로 훌륭한 지능과 지식을 가진 사람들이 선호한다. 그러나 새로운 일에 관심이 많지만 한 가지 일에 오래 매달리지 않는 경향이 있고 때로는 책임을 회피하는 면도 있다.

노랑의 심리적, 신체적 치유 효과

노랑은 의기소침과 우울증 치료에 매우 효과적이다. 심리적으로 위축되어 자존감이 떨어지고 우울하며 비관적인 상황일 때 노랑은 밝고 긍정적인 사고를 하도록 돕는다. 밝은 에너지를 주고, 속마음을 드러낼 수 있도록 만들어 주며 두려움이나 공포를 몰아내는데 유용하다. 긍정적인 에너지를 얻거나 생각을 정리할 때 노랑을 사용하면 좋지만 지적인 활동이 너무 많고 고집이 있는 사람에게는 오히려 줄이는 게 좋다. 아울러 노랑은 에너지 덩어리인 태양의 색이다. 그래서인지 운동신경을 활성화하고 특히 근육에 사용되는 에너지 생성에 효과가 있다. 또 순환작용을 좋게 하고 다양한 신체적 기능을 자극하는 데 도움을 주며, 적절한 내장 운동을 도와준다. 음양오행 사상에서 노랑은 토에 속하여 소화력 증진에 도움을 준다고 알려져 있다. 몸 속에 저장되어있는 칼슘을 움직이게 해주기 때문에 통증을 완화시키는데도 효과적이다.

일상에서 노랑을 즐기는 법

노랑의 효과를 보기 위해서는 가장 먼저 햇볕에 몸을 맡기고 앉아서 황금빛 노란 광선을 온 몸으로 흡수하는 게 좋다. 만일 빛이 들어오지 않는 공간이 있다면 노랑을 사용할 경우 밝아 보이는 효과를 준다. 일상 속에서 노랑은 활기차고 즐거운 분위기를 만들어 주기 때문에 주방 인테리어에 사용하기 적합하다. 특히 교실이나 공부방에 적절히 사용하면 집중력을 높일 수 있다. 노랑의 과도한 사용은 분쟁과 마찰이 생길 수 있으므로 운동장이나 체육관에는 사용하지 않는 것이 좋다. 또 노랑은 유채색 중에서 명도와 채도가 가장 높은 색이기 때문에 주목성이 가장 높아 유치원생의 단체복이나 우비로 쓰이면 유용하다.

무심히 서있는 나무 한 그루에도 자연의 신비로움과 경이로움이 고스란히 담겨있다. 나무 칼럼니스트로부터 나무에 얽힌 우리가 몰랐던 흥미로운 이야기를 들어본다. 이번 호 주인공은 3월 말경 구례 일대에 노란 파도를 일렁이게 하는 산수유 나무다. 노란 꽃 그늘 아래를 걷기만 해도 충분히 몸과 마음이 치유되지 않을까?

노란 꽃에서
붉은 열매까지
신비로운 향연,

산수유 나무



나무가 우리에게 주는 경이로움

나무가 사람에게 필요한 까닭은 여러 가지이겠다. 사람들은 저마다의 생각과 이유로 나무를 찾는다. 나무를 바라보면 마음이 편안해진다는 게 아마 가장 많은 사람들의 이유가 될 듯하다. 그건 아마도 분주한 인생살이와는 건주기 어려울 만큼 느릿하게 흐르는 나무의 세월이 마음을 느긋이 이완시켜 주는 때문이라. 또 다른 이유도 있다. 바빠 살아가지만, 언제나 다를 것 없이 하루하루를 되풀이하며 살아가는 삶과 달리 나무는 고요히 살면서도 세상의 어느 생명체보다 빠르게 계절의 흐름을 알아채고, 계절마다 눈에 띄는 남다른 변화를 보인다. 꽃 피고 잎 나며, 열매 맺고 낙엽 지는 모든 순간이 그렇다. 늘 제자리걸음인 사람의 마음에 나무의 인상이 오래 남을 수밖에 없는 이유다. 잎 돋는 봄에 만나는 나무는 더 그렇다. 겨우내 잿빛으로 묵묵히 지내던 나무들은 봄 바람 불어오면 연둣빛 새 잎을 촘촘히 돋운다. 어떤 나무들은 초록 잎보다 먼저 온갖 빛깔의 꽃들을 피워 올리기도 한다. 사람으로서는 엄두도 낼 수 없는 환희이고 신비다. 특히 큰 키로 우뚝 서 있는 나무가 침묵 속에서 천연색의 꽃잎을 화들짝 피워 올리는 순간의 경이로움은 우리 삶에서 경험하기 어려운 활기를 불어넣어 주기에 충분하다.

바람과 햇살로 신비롭게 꽃이 피다

봄에 신비로운 꽃을 피우는 나무는 여러 종류가 있다. 그 가운데 노란 꽃의 산수유 나무(Cornus officinalis Siebold & Zucc.)는 계절의 변화를 알리는 봄 나무의 선두주자에 속한다. 그러나 꽃송이 하나하나가 워낙 작은데다, 거의 같은 시기에 목련처럼 화려하게 피어나는 꽃들이 많기 때문에, 산수유 한 그루만으로는 그 화려함이 돋보이기는 쉽지 않다. 물론 무리 지어 온 계곡을 노랗게 물들이는 경우는 제외하고 말이다. 홀로 이든 무리를 지어서든, 산수유 나무가 제 존재감을 도드라지게 드러내는 때는 단연 봄이다. 개나리와 함께 앞서거나 뒤서거나 가장 먼저 봄을 알리는 꽃을 피우기 때문이다. 산수유 나무는 꽃이 처음 피어날 때부터 신비로운 느낌을 준다. 산수유 꽃봉오리는 겨울에 지름 8밀리미터 정도의 작은 구슬 모양으로 가지 위에 촘촘히 돌아난다. 그러고는 바람에 봄 햇살의 내음이 조금씩 담기기 시작하면 서서히 그의 알따란 갈색 껍질을 쪼개기 시작한다. 이때에는 그의 껍질 안쪽에서 오물거리는 노란 꽃송이의 속살이 살짝 드러난다. 마치 노란 병아리들이 껍질을 깨고 세상 밖으로 나오려고 애쓰는 듯한 간절함이 배어든 모습이다. 이때 바깥에서는 안간힘 쓰며 힘들어하는 꽃봉오리 껍질 안쪽의 꽃송이들을 도와주려고 하늘에서 햇별이 힘을 보탠다. 꽃송이가 껍질의 안쪽을 살며시 깨뜨리기 시작하면 태양은 햇살을 던져 그 바깥쪽을 두드려 준다. 줄탁동시(啐啄同時)라 했던가. 마치 알을 깨고 나오려는 병아리를 물끄러미 바라만 보다가 한참 지나서야 병아리의 여린 부리가 닿는 껍질의 바깥 부분을 툭툭 쳐주는 어미 닭의 부리 짓과 꼭 닮았다. 그렇게 햇살의 도움을 받아 산수유 나무는 서서히 섯노란 꽃송이를 드러낸다.

볼수록 놀랍고 신비로운 자연의 힘

바람과 햇살의 도움으로 산수유 꽃봉오리의 껍질은 드디어 완전히 벌어지고, 그 안에서 꼬물거리던 꽃송이들이 온전히 제 모습을 드러낸다. 작은 꽃봉오리를 뚫고 올라와 기지개를 켜며 활짝 벌어지는 꽃송이는 하나의 봉오리마다 무려 마흔 송이나 모여 있다. 놀랄 만큼 신비롭다. 어떻게 그 좁디 좁은 공간에 그 많은 꽃송이들이 들어 있었을까? 꽃송이의 수는 다소 불규칙해서 식물도감에는 30~40개라고 표시돼 있다. 놀라움은 계속된다. 긴 가지 끝이어서 가늠한 바람에도 하냥 하늘거리는 꽃송이에 눈길을 모으고 한참 살펴보면 짐작을 훨씬 넘는 생명의 질서가 눈에 들어온다. 하나의 꽃송이에는 녀크 장의 꽃잎과 네 개의 수술, 그리고 한 개의 암술이 정확하게 돌아나 있다. 이 같은 생명의 신비에 산술적 계산을 들먹이는 게 마땅치 않지만 할 수 없다. 지름 8밀리미터 밖에 안 되는 작은 구슬 모양의 꽃봉오리 안쪽에 무려 160장의 꽃잎과 160개의 수술, 40개의 암술이 들어 있던 것이다. 놀라지 않을 수 없는 일이다. 물론 산수유 꽃은 이처럼 일일이 살펴보지 않아도 아름답다. 이를테면 계곡에 산수유가 흐드러지게 피어나면, 계곡 전체에 노란 물감을 들인 듯 번져오는 그 빛깔이 빚어내는 화려함을 이루 말로 다 표현하기 어렵다. 거기에 이 작은 꽃봉오리가 보여주는 신비로운 생명의 질서까지 살펴볼 수 있다면 즐거움과 경이로움은 두 배 세 배를 넘게 된다. 나무를 바라보는 즐거움의 근원은 바로 여기에 있다. 자디잔 꽃봉오리를 깨고 솟아오르는 마흔 개의 꽃송이를 보여주는 산수유의 개화 과정은 참으로 극적이다. 모든 꽃, 모든 나무가 그렇다. 그냥 흘려 지나치면서 도무지 알 수 없는 신비로움은 천천히 오래도록 자세히 바라보아야 겨우 드러난다. 그렇게 바라보고 나서야 알게 되는 신비로운 모습은 경이로움의 감정을 키워주는 값진 경험이 된다. 지난 세기 최고의 생태학자 레이첼 카슨 여사가 그의 유고집 『센스 오브 원더』에서 '자연을 아는 것은 느끼는 것의 절반만큼도 중요하지 않다.'고 한 말은 이 같은 경우를 놓고 한 말이지 싶다.



기다림과 설렘의 나무

하기가 개화 과정 치고 신비롭지 않은 식물은 없다. 대관절 나무의 어느 구석에 저리 아름다운 빛깔을 겨우내 감추었다가 새 봄이 찾아오면 어김없이 알록달록한 형광 빛의 꽃을 피워내는지 보면 볼수록 신비스럽다. 그러나 이 생명의 신비를 온전히 가슴으로 느끼려면 오랜 시간이 필요하다. 겨울에서 봄으로 넘어가는 길목에서 산수유 꽃봉오리가 보여주는 움직임은 천천히 바라보아야 한다. 적어도 두 차례는 넘어야 경이로움을 느낄 수 있다. 산수유 자디잔 꽃이 펼친 신비로운 개화를 살펴본 경험을 갖게 된다면, 누구라도 나무를 향한 그리움이 가슴 깊은 곳에 남게 될 것이다. 그는 필경 꽃 진 뒤에 맺기 시작하는 산수유 열매에도 눈길을 던지게 된다. 자연스러운 순서다. 저절로 던지는 눈길이다. 일부터 산수유 꽃 피었던 자리에서 마주치게 될 또 하나의 신비를 기대하고, 꽃 지고 돌아날 열매를 두근거리는 마음을 찾아 나서게 된다. 이미 산수유와, 한 걸음 더 나아가면 우리 곁의 자연과 사랑에 빠졌다는 분명한 증거다. 처음에 초록 빛으로 맺힌 열매에서 벌써 새빨간 빛깔의 겨울 열매의 속살을 상상할 수 있으리라. 그건 곧 산수유가 건네주는 또 하나의 아름다움을 받아들이 채비를 마쳤다는 이야기와 다르지 않다. 열매는 다시 또 천천히 세상의 어느 꽃 못지않게 아름다운 빨간색으로 익어간다. 세상의 모든 생명들이 빛깔을 내려놓고 온전히 겨울을 나는 그때에 다시 또 새빨간 열매를 맺고, 겨울새들에게는 영양식을, 사람들에게는 영혼의 양식을 건네준다. 산수유는 우리에게 자연과 사람이 더불어 살아가며 이뤄가는 사랑의 위력으로 빨간빛을 우리에게 화들짝 던져준다. 정신이 번쩍 들 만큼 영롱한 생명의 빛이다. 한 그루의 산수유가 피어낸 노란 꽃송이들을 수긋이 바라보는 건 결국 이 땅의 모든 생명을 향해 한 걸음 다가서는 일이며, 그건 곧 속절없이 흐르는 인생살이에 지친 몸과 마음을 평안함으로 이끌어가는 길임이 틀림없다. 꽃 다 떨어졌지만, 꽃진 자리에 아롱아롱 돌아날 열매를 그리며 다시 산수유를 찾아나서야 할 이유다.



몸에 좋은 산수유 열매

유기산과 비타민이 풍부한 산수유는 동의보감에 따르면 당뇨병, 고혈압, 관절염, 부인병, 콩팥 계통에 좋고 정신을 진정시키는 효과가 있다. 산수유의 가장 큰 약리 작용은 허약한 콩팥의 기능을 강화시켜주는 것으로 어린이의 야뇨증, 노인의 요실금 증상 완화에 좋으며 콜레스테롤 감소, 피부미용에도 효과적이다. 대부분 11월말까지 수확한 후, 햇볕에 말리거나 온돌방에서 약간 4일간 건조시킨 뒤 씨를 발라내어 2차 건조과정을 거친 다음 차로 마시거나 술로 담가 마신다.

흙에는 생명력이 있다. 혼자서 장하게도 싹을 틔워 물을 주고 거름을 주어
꽃을 피운다. 그리고 혼자서 기특하게도 뜨거우면 식혀주고 차가워지면
덜혀준다. 이런 착한 흙이 좋아 흙과 더불어 사는 사람이 있다.
흙의 고마움을, 자연의 감사함을 잊지 않고 살아간다는 신장선 교장.
그가 한 땀 한 땀 엮어가는 황토집짓기학교를 찾았다.

흙 한 줌에서 미덕을 배우다

황토집짓기학교
신장선 교장



건강을 되찾게 해 준 고마운 흙집

경기도 양평군 용문면 연수리에 위치한 작은 산골 마을 구불구불 가파른
길을 따라 오르니 정겨운 기와지붕과 붉은 황토벽이 한 눈에 들어온다. 천
오 백 평 부지에 황토한옥을 짓기 시작해 작은 정자까지에 이르기까지 총
11개 동이 들어선 이곳은 그야말로 황토세상이라 해도 과언이 아니다.
“제가 지금 창문을 열어봤는데 문을 닫으면 답답해서 못 있어요. 한 겨
울에도 불을 때면 24시간은 죽히 열이 남아있어서 후끈 후끈하죠. 요즘
날씨에는 2~3일 정도 두어도 열이 유지되는데, 제가 워낙 뜨거운 것을
좋아해 어제 불을 넣어두었어요. 지금도 방바닥이 제법 따끈따끈하죠?”
신장선 교장은 ‘따끈따끈’이라 표현했지만, 이랫목은 손바닥을 데일 정도
로 ‘화끈화끈’한 화력을 유지하고 있다. 나무로 불을 피워 방바닥을 데우
는 우리나라 전통 구들의 위대함을 실제로 경험하는 순간이 아닐 수 없
다. 지난 2010년부터 이곳 양평에 자리를 잡고 황토집짓기학교를 만들기
시작한 신장선 교장. 한때 꽃 배달 사업을 크게 경영하기도 했던 그는 사
업차 인도네시아로 갔다가 특유의 습한 기후로 인해 부인의 피부 트러블
이 심각해지면서 국내로 돌아와 황토집을 찾아 다니게 되었다고 한다.
“아내가 처음에는 내색을 하지 않아 전혀 몰랐어요. 제가 걱정할까봐
숨기다 보니 점점 상태가 심각해져 나중에는 등에 진물이 흐를 정도로
악화된 상황이었습니다. 그 길로 2년간의 인도네시아 생활을 접고 들어
와 이곳 양평에 터를 내리고 황토집을 짓게 되었죠. 지금은 아내도 호
전되었고, 특히 제 건강이 말할 수 없이 좋아졌습니다.”

평소 혈액순환이 좋지 않은데다 뇌졸중 병력을 안고 있었던 신장선 교
장은 온돌방에서 ‘몸을 지지는’ 생활을 지속했다니 점차 혈액순환에 뛰
어난 효과가 있다는 것을 몸소 체험할 수 있었다고 한다. 이 모든 것이
황토로 인해 가능했다고 말하는 그에게 흙집은 행복을 가져다 준 고마
운 은인과도 같다.

황토를 통해 배우는 자연의 힘

예전 부모님 세대만 해도 황토로 벽을 칠하고 아궁이를 만들던 전통가
옥들이 많았다. 집안 곳곳에 황토가 안 쓰이는 곳이 없을 정도로 흙은
훌륭한 건축자재였고, 당시 흙장난을 하며 놀던 아이들은 아토피가 무
엇인지도 모르고 건강하게 뛰어 놀 수 있었다.

“황토는 체내 노폐물을 분해하고 자정능력이 있어서 피부 미용에 좋습니
다. 또한 카탈라이제, 디페놀옥시다아제, 사카리제, 프로테아제 등의 항생
항균 효소가 다량 함유되어 곰팡이균과 세균을 억제시키는 역할을 하죠.”
신장선 교장은 집을 지으면서 흙벽이 습도 조절을 할 뿐 아니라, 유해
냄새를 제거하고, 자정 작용까지 갖춘 우수한 내장재라는 사실을 알게
되었다. 그는 황토의 가장 근본적인 효능은 황토에서 파장되는 원적외
선이라 강조한다. 원적외선 방식으로 세포의 생리작용을 활발하게 하고,
열에너지를 발생시켜 유해 물질을 방출하는 광전효과가 있다는 것. 덕
분에 황토집은 노화방지는 물론 혈액순환을 촉진시키고 피부미용에도
효과가 뛰어나 ‘뭐 하나 버릴 것이 없는 착한 집’이라고 자부한다.

현재 신장선 교장이 생활하고 있는 곳도 황토로 만든 한옥 집이다. 건
축 공부를 한 적이 없는 그가 집 한 채를 똑딱 지어낼 수 있었던 것은
집안 어르신들의 솜씨를 어깨 너머로 배운 경험치 덕분이었다.

“시골 기와집에서 나고 자란 영향이 컸죠. 지난 1976년 무렵이었던 것
으로 기억하는데, 당시 살던 집 아궁이에 불이 들어오지 않아 46평 규
모의 기와흙집을 모두 뜯어내 구들부터 새로 까는 등 전체 집을 재 수
리한 적이 있었습니다. 그때의 경험을 토대로 지금의 집을 지었고, 교육
생들에게 올바른 황토집을 짓는 노하우를 전수하고 있죠.”

그리고 보니 문득 그가 황토집짓기학교를 세워 교육생들에게 집짓는
법을 가르치는 이유가 궁금해졌다. 최근 친환경생태주택의 붐을 타고
황토집짓기가 각광을 받고 있지만, 기존 집들은 불편함과 여러 가지 단
점을 안고 있었던 것이 사실. 이를 보완하여 체계적이고 튼튼한 흙집을
지을 수 있도록 교육하자는 취지에서 신장선 교장은 황토집짓기학교를
설립하게 되었다고 한다.

고마운 흠에게서

배운 미덕을

많은 이들에게

실천해야 하는 한다는 것



자연을 배워가는 삶

“황토집의 단점이 단열이 잘 되지 않아 춥다는 점입니다. 벽체를 세울 때 나무와 흙이 닿는 부분을 반드시 단열을 해줘야 하는데 기존 방식은 그러질 못해 황토집의 98%가 집이 춥다는 말을 하곤 해요. 일반적으로 흙집은 싸다는 인식이 있는데 사실 시공비가 비싼 것도 황토집의 단점으로 작용하고 있습니다.”

흙집을 합리적인 비용을 들여, 제대로 알고 지었으면 하는 바람에 시작한 황토집짓기학교, 많은 사람들에게 황토의 우수성을 알리고 싶은 마음도 컸지만, 무엇보다 그 동안 이곳을 다녀간 교육생들이 서로 힘을 모아 집을 한 채 두 채 늘려갈 때 느끼는 보람 또한 크다.

7박 8일의 교육과정을 이수하면서 설계, 집터잡기, 기둥 세우기, 지붕 얹기, 벽 쌓기, 전기 배선하기, 상하수도 놓기, 구들 깔기 등 황토흙집의 건축 기법을 습득하면 25평 규모의 집은 30일 정도면 완성할 수 있다. 전통 한옥 형태의 황토집은 나무와 흙의 조화가 관건. 땅을 파서 단단하게 기초를 만든 다음, 흙벽돌로 담을 쳐올린 후 주춧돌을 올리고 4개의 기둥을 세운 다음, 종도리와 도리를 얹어 지붕의 골격을 만들고 그

곁에 서까래를 끼워 맞춰 온전한 집의 뼈대를 만든다. 이때 동서남북 사면의 벽은 황토로만 짓는 까닭에 도자기를 빚듯 자기만의 공간을 빚는다는 기분으로 친근하고 재미있게 접근할 수 있는 것이 황토집짓기의 매력이라 할 것이다.

“흙집은 자신들이 직접 손으로 짓는 것이 가장 좋습니다. 정성이 깃든 집은 풀 한 포기에도 애정이 가는 법이거든요. 자연 속에서는 돌맹이 하나, 가느다란 나무 가지 하나 조차도 제 역할이 다 있어요. 이를 헤아릴 줄 아는 마음을 가지는 것이 자연을 배워가는 삶의 시작이 아닐까 생각합니다.”

‘황토집의 우수성은 살아보면 안다’고 말하는 신장선 교장. 그는 앞으로도 친환경 황토집짓기 교육을 통해 현대 실정에 맞는 튼튼하고 질 좋은 황토집들이 늘어나기를 기대하고 있다. 그간 고마운 흠에게서 배운 미덕을 많은 이들에게 실천해야 하는 한다는 것을 누구보다 잘 아는 까닭이다.

황토집짓기학교
housediy.co.kr



황토집짓기학교는 기존 황토흙집의 불편함과 여러 가지 단점을 보완해 보다 체계적이고 튼튼하게 흙집을 지을 수 있도록 교육하고 있다. 이곳에서는 전통 구들방식을 토대로 새로 개발된 건축소재들과 기법을 결합, 황토집의 우수성과 현대 생활방식을 수용할 수 있는 흙집을 준비하고 있다. 교육과정은 2박 3일 단기과정과 7박 8일의 정기과정이 있으며, 이 기간 동안 황토흙집의 건축기법을 습득하고 지붕 구조의 이해, 구들의 이론 등을 실습을 통해 배우게 된다. 또한 목재를 이용하여 각종 공구의 정확한 사용법과 식탁 및 탁자 등 세간을 만들어보는 소목과정이 있고, 정확한 실습을 통해 올바른 구들 놓기를 배울 수 있는 구들과정이 운영되고 있다. 아울러 황토온돌 찜질방 체험을 통해 황토의 우수한 원적외선을 경험하는 기회도 마련되어 있다.

주소 경기도 양평군 용문면 연수리 704-1
문의 031-774-1165



반가운 봄을 오롯이 담은 꽃차

스타일
정세진 구상의 집 협찬, 세라믹블로우

라이프스타일 - 꽃차

봄은 꽃을 불러 내고 그 꽃은 또 바람이 데려간다고 했더니, 흐드러지게 피는가 싶더니 어느새 길가에 흩날리는 꽃잎들! 아쉬운 마음이 든다면 상상할 때 거둬 오래오래 봄의 향을 음미해보면 어떨까? 바쁜 일상 속에 몸과 마음이 지칠수록 꽃차를 마시며 즐거운 담소를 나누는 여유를 느껴보자.

피부 미용에 탁월한 개나리 꽃차

노란색의 개나리꽃은 봄을 알리는 가장 대표적인 꽃으로 꽃말은 희망을 뜻한다. 차(茶)로 마시면 여성의 미용과 건강에 큰 효과가 있다. 당뇨와 항균, 소염, 해열 작용, 이뇨 작용에 좋고, 면역력을 키워주며 기관지에 좋아 감기 예방에도 탁월하다.

오감이 황홀한 금잔화 꽃차

금잔화는 태양의 시간에 맞춰 꽃을 열고 닫기 때문에 시간을 알려주는 꽃이기도 하다. 금잔화 꽃차로 마시면 피부 미용, 감기, 두통, 피로 회복 및 입안 염증에 좋다. 뜨거운 물을 붓는 순간, 은은하게 꽃 향기가 퍼지며 말랐던 꽃이 서서히 활짝 핀다.

꽃차 만드는 법

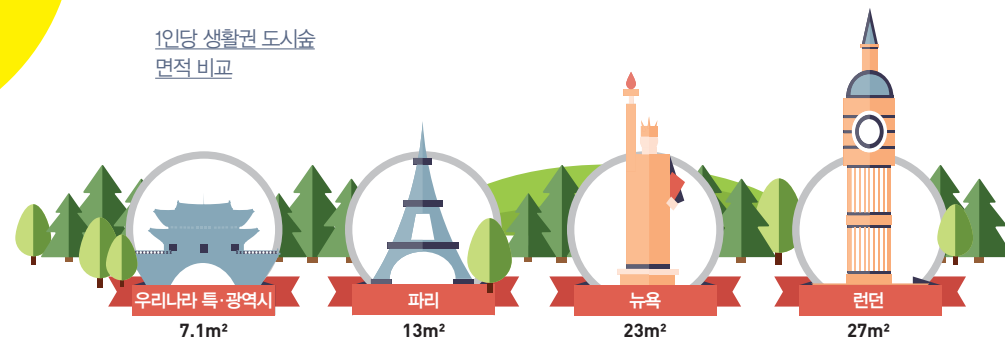
- ① 봉오리에서 막 핀 꽃을 따서 깨끗하게 씻는다
- ② 그늘에서 바짝 말려 밀폐 용기에 보관한다
- ③ 꽃잎을 찻잔에 넣고 뜨거운 물을 부어 우려 마신다

도시숲이 궁금해요!

도시숲이란?

도시숲은 보건휴양, 정서함양 및 체험활동 등을 위해 조성, 관리하는 산림 및 수목을 뜻합니다. 공원, 학교숲, 산림공원, 가로수 등이 해당되는데요, 우리나라는 전체 인구의 90%가 도시에 거주하고 있어 도시숲 조성이 더욱 절실합니다. 앞으로 도시숲 조성 운동에 동참해주세요!

1인당 생활권 도시숲 면적 비교



도시숲의 기능

기능

|||||||

1. 쾌적한 환경을 만들어줘요!

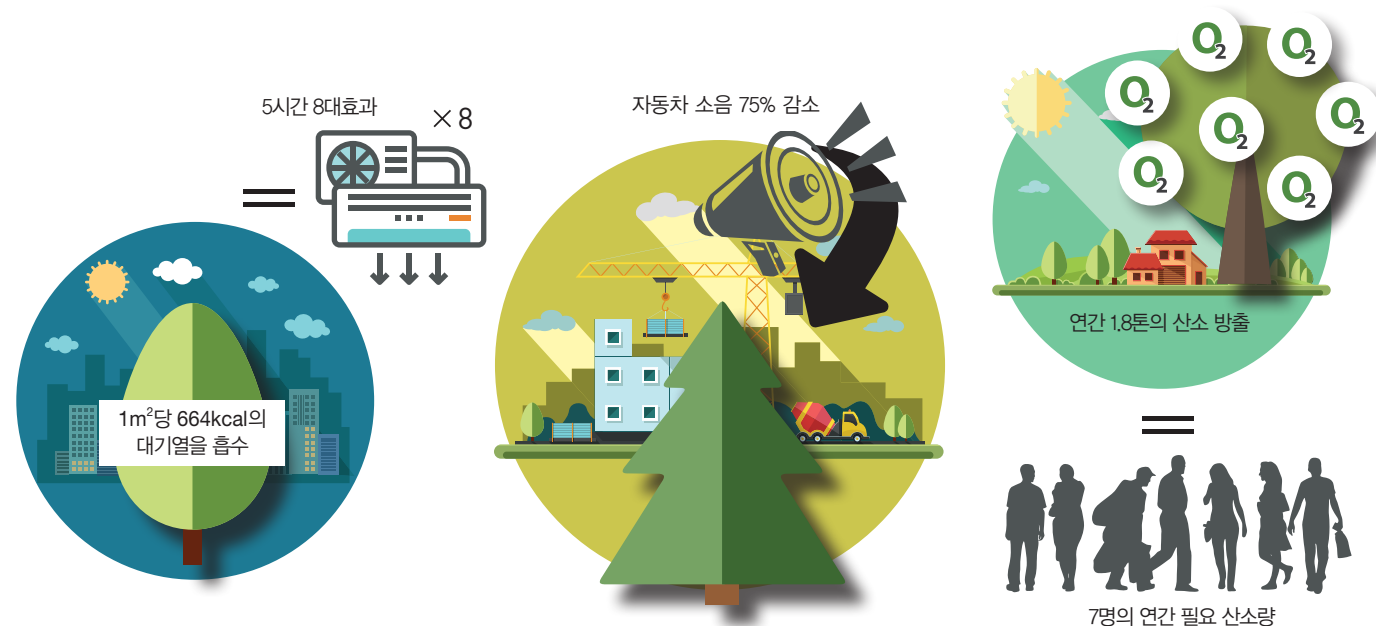
여름 한낮의 평균 기온을 3~7 도 완화함.
하루 동안 플라타너스는 1m² 당 664kcal의 대기열을 흡수함. 이는 15평형 에어컨 8대를 5시간 가동한 효과임.

2. 시끄러운 소음을 줄여줘요!

큰 나무들이 있는 고속도로에서는 10db이 감소함. 도로 양쪽과 중앙분리대에 침엽수림대를 조성하면 자동차 소음의 75%, 트럭소음의 80%가 감소함.

3. 공기를 깨끗하게 해줘요!

연간 느티나무 한 그루가 8시간 동안 광합성 작용을 할 경우 2.5톤의 이산화탄소를 흡수하고 1.8톤의 산소를 방출함. 이는 성인 7명이 연간 필요로 하는 산소량임.



산림치유
정보에
대한 모든 것

eco book

에코 북.

이시형 박사 - 병원 없는 사회를 꿈꾸는 의사 26p

숲, 들으면서 힐링하세요 30p

독일 숲유치원 - 숲에서 '행복'을 선물받는 아이들 34p

왜, 숲으로 가면 젊음을 유지할 수 있을까? 38p

숲태교 - 엄마 뱃속에서부터 자연과 교감해요 40p

special interview

healing focus

global report

Q&A

program

special interview

산림치유 전문가
인터뷰 시리즈로 진행되는
〈스페셜 인터뷰〉 코너의
첫 번째 주인공은
이시형 박사다.
1980년대부터 지금까지
숲 치유 전도사로서
숲 치유 효과를 알리는데
다양한 활동을 해온
그는 2011년 산림치유를
활성화한 공로로
국민훈장을 수상했다.
여전히 자연치유에 대해
활발한 강연과 집필을
하고 있는
그를 만났다.

병원
없고
사회를
꿈꾸는
의사

숲 치유 전도사 이시형 박사
프로필

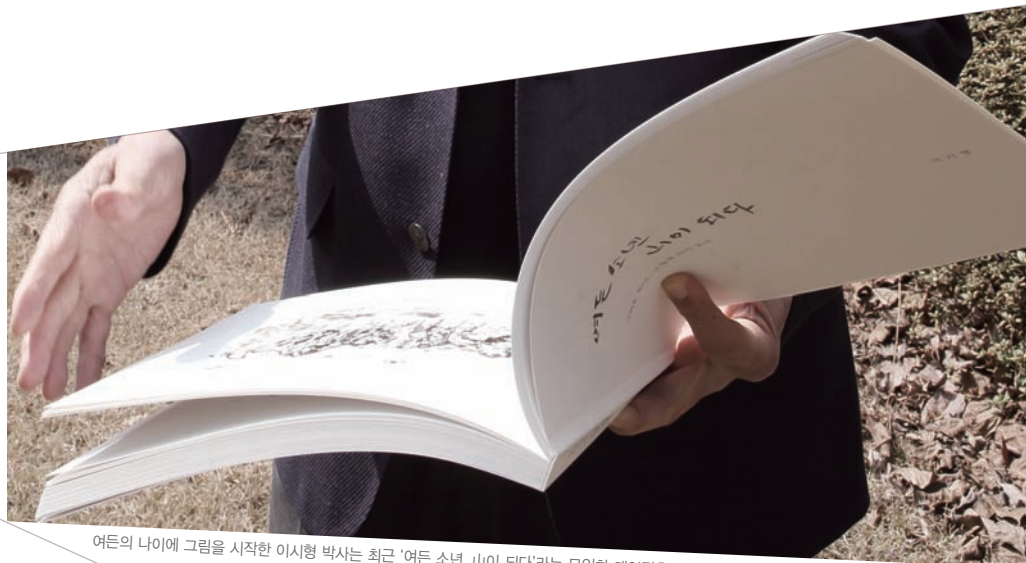
화병의 개념을 처음 도입한 정신과 의사이자 베스트셀러 작가로 유명한 이시형 박사는 1980년부터 숲 치유와 관련한 연구를 계속해 왔다. 평소 "병원으로 가는 발길을 산으로 돌려라"며 숲의 치유 기능을 강조해온 그는 1985년에는 숲을 통한 청소년 '왕따' 문제 치유방안'을 제시했고 1995년에는 '신경성 클리닉'이라는 책에서 숲의 치유 기능을 소개했다. 또 지난 2006년에는 산림치유 관련 민간분야 역량을 집중하기 위해 한국산림치유포럼을 결성해 회장으로 활동했다. 2007년에 강원도 홍천에 숲 치유 서비스를 제공하는 '선마을'을 만들어 지금까지 총장으로 활동 중이다. 아울러 숲 치유 안내자 양성과정 교육사업을 벌여 전문인력 양성 시스템을 구축하고 세로토닌 워킹데이 프로그램을 도입, 숲 치유 문화를 확대하는 등 숲의 치유기능을 부각하는 데 크게 기여했다.

SI HYUNG

‘병원 없는 사회를 꿈꾸는 의사’라는 닉네임을 가지고 계십니다. 자연치유는 어떤 계기로 관심을 갖게 되신 건가요? 1960년대 초반에 미국 유학을 갔었습니다. 유학 다녀오니까 겉으로 보이는 우리나라 경제 성장 이 대단하더라고요. 하지만 사람들의 의식구조는 아직 성숙되지 못한 상황이었고요. 미국이라는 합리적인 사회에서 지내다 와서인지 한마디로 문화적인 충격이었죠. 그 스트레스를 풀기 위해 테니스를 쳤습니다. 교수 시절 제 유일한 스트레스 해소방법은 테니스였습니다. 그때 너무 과하게 운동을 한 탓인지 허리랑 무릎에 무리가 갔습니다. 병원에서 디스크 수술을 권유하더라고요. 그런데 의사인 제가 자기 몸을 제대로 관리 못해서 수술해야 한다고 생각하니까 헛웃음만 나오더군요. ‘평소 생활습관에 관심을 기울였더라면 이런 고생을 하지 않았을 텐데’라는 생각이 들었습니다. 그때부터 제 몸을 정성껏 다듬어나갔습니다. 그러면서 자연의학도 공부하게 됐고요.

자연치유란 어떤 건가요? ‘치병이 아니라 예방’이 되어야 합니다. 병에 걸리기 전에 예방을 해야 한다는 거죠. 그런데 현대의학으로는 예방하는 데 한계가 있습니다. 그래서 자연체가 되어야 합니다. 한번 생각해 보세요. 산에 가서 핏대 올라가며 싸우는 사람 보셨나요? 산에 가서 계곡물소리 들으며 앉아있으면 기분이 좋아지고 마음이 편한해 지죠? 그게 숲 속에 있는 자연치유인자 때문입니다. 자연 속으로 들어가면 우리 뇌 속에서 행복한 감정을 느끼게 해주는 세로토닌이 분출됩니다. 세로토닌은 기분을 조절하는 데서만 그치지 않습니다. 식욕, 수면, 근수축 등 많은 기능에 관여합니다. 그리고 사고기능과 관련하기도 하는데 기억력, 학습에도 영향을 미치죠. 때문에 세로토닌은 해피니스 호르몬으로 불리는 겁니다. 자연치유는 특별한 게 아닙니다. 있는 그대로 자연을 느끼면 됩니다. 그냥 문명의 이기가 가득한 도심을 벗어나서 숲으로 가면 됩니다.

그런 취지에서 자연치유센터로 불리는 <힐리언스 선마을>을 만드신 거군요? 자연의학을 공부하다 보니 까, 한의학과 관계가 많더라고요. 우리는 자연체가 되어야 합니다. 엘리베이터나 에스컬레이터를 이용하면 편리하죠. 하지만 그건 자연체가 아닙니다. 계단을 이용하는 게 자연체입니다. 그리고 냉난방을 하면 더울 땀 시원하고 추울 땀 따뜻해서 쾌적하죠. 하지만 이 역시 자연체가 아닙니다. 지나친 냉난방은 우리 몸에 병을 부릅니다. 찬물 마시는 것 또한 좋지 않습니다. 냉장고 안에 있는 물의 온도는 6도인데 우리 몸의 체온은 37도입니다. 6도의 물이 37도의 몸에 들어오면 입과 목에서는 시원할지 몰라도, 위장 속으로 들어오면 난리가 납니다. 위경련이 나기도 하고, 설사를 하기도 하죠. 인간은 300만 년 동안 아프리카 생활을 해왔다고 합니다. 때문에 우리는 그렇게 찬 물을 먹어본 적이 없는 겁니다. 이처럼 현대인들의 생활습관에는 문제가 많습니다. 이런 잘못된 생활습관들이 암, 당뇨, 고혈압 등을 만드는 겁니다. 그래서 자연치유센터를 만들어야겠다고 생각한 거죠.



여든의 나이에 그림을 시작한 이시형 박사는 최근 '여든 소년, 산이 되었다'라는 문인화 개인전을 열었다.

자연치유는 특별한 게 아닙니다. 있는 그대로 자연을 느끼면 됩니다.

<힐리언스 선마을>의 자연치유는 어떤 모습인가요? 주위 사람들이 모두 감기에 걸려도 혼자 멀쩡한 사람이 있죠? 면역력이 강해서입니다. 그리고 남들은 감기로 몇 날 며칠을 고생하는데 금세 툭툭 털고 일어나는 사람도 있고요. 이게 자연치유력입니다. 면역력과 자연치유력이 방어체력입니다. 불행하게도 잘못된 생활습관이 방어체력을 약화시키고 있습니다. 마흔이 고비입니다. 생활습관이 건강을 좌우한다고 볼 수 있습니다. 숲은 인간을 건강하게 만듭니다. <힐리언스 선마을>은 사람들의 방어체력을 향상시켜서 병으로부터 예방시키겠다는 취지에서 만들었습니다. <힐리언스 선마을>이 터를 잡고 있는 지형은 전쟁이 나더라도 안전한 정도로 외부와 막혀있습니다. 아주 온전하게 자연 속으로 들어갈 수 있는 곳을 찾기 위해 많은 발품을 팔았답니다. 우리나라의 대표 자원은 사람입니다. 그만큼 머리를 많이 쓰기 때문에 우리나라 사람들이 스트레스가 많은 겁니다. 그리고 화병도 많죠. 미국은 표현하는 문화라서 그런지 화병이란 게 없어요. 그런데 우리나라는 좋게 말해서 참는 게 미덕이지, 표현하지는 않고 꾹꾹 참잖아요. 대표적인 게 고부간의 갈등이겠죠. 시어머니와 며느리만 힘든 게 아닙니다. 사이에 있는 남편 역시 괴롭기는 마찬가지입니다. 시어머니와 며느리 누구 편도 들 수 없기 때문이죠. 폭발하거나 상대에게 뉘두리를 늘어놓는 율화병을 외국에서는 찾기 힘듭니다.

여하튼 이래저래 우리나라 사람들의 뇌는 피로합니다. 피로한 뇌의 회복에는 숲이 최고입니다. 재차 반복하는 말이지만, 숲 속에 있으면 그냥 자연치유 효과를 볼 수 있습니다. 언덕길을 오르는 것만으로도 세로토닌이 활성화되거든요. <힐리언스 선마을>에는 비탈길과 계단 밖에 없습니다. 계단을 오르다 보면 '계단 오르기가 별 게 아니구나'라는 걸 알게 됩니다. 그렇게 생활 습관을 바꾸도록 돕는 거죠.

마지막으로, 일상생활 속에서 할 수 있는 자연치유법이 있을까요? 가능하다면 자동차 소음이나 매연아 없는 곳에 머물면 좋겠지요. 그리고 정원이 있으면 더 좋고요. 하지만 고층건물에서 근무하고, 아파트에서 생활하는 현대인들에게는 이런 환경이 주어지기 힘들죠. 그럴 때는 근무공간, 주거공간에 화초를 많이 기르는 게 좋습니다. 그리고 세로토닌을 활성화시키는 일명 '라라래걸어라, 씹어라, 사랑하라'방법도 추천합니다. 먼저, 걷기는 신체뿐만 아니라 뇌와 마음을 위한 운동입니다. 그리고 씹는 데도 요령이 있습니다. 한 입에 30번씩 씹고, 한 끼를 30분 동안 먹는 거죠. 마지막으로 사랑하면 뇌가 행복하고 긍정적으로 되죠. 생활습관을 바꿔서 전 국민을 병원에 가지 않아도 되는 사람으로 만드는 게 제 꿈입니다.

생활습관을 바꿔서 전 국민을 병원에 가지 않아도 되는 사람으로 만드는 게 제 꿈입니다.



놀이 공간에서 건강을 위한 공간으로 거듭나고 있는
숲은 우리에게 다양한 치유와 힐링을 선사하고 있다.
이번 호에서 주목한 것은 '숲소리'이다.
숲소리의 치유효과에 대해 과학적으로 분석한 결과를
전문가로부터 들어본다.

숲, 들으면서 힐링 하세요!



자연은 백색소음 외에도 훨씬 더 다양한 소리를 만들어낸다. 인위적인 구조물이 아닌데도 마치 수십억 달러를 들여 만든 오페라하우스처럼 웅장한 소리울림을 만드는 동굴이 있는가 하면, 돌로 된 바위인데도 나무로 만들어진 목탁과 같은 소리가 나는 바위도 있다. 몽돌로 이루어 지는 해변의 파도소리는 파도가 돌을 쓸어가면서 특별한 소리를 내기도 한다. 「배명진 교수의 소리로 읽는 세상」 중에서..

자연은
백색소음 외에도 훨씬 더
다양한 소리를
만들어낸다

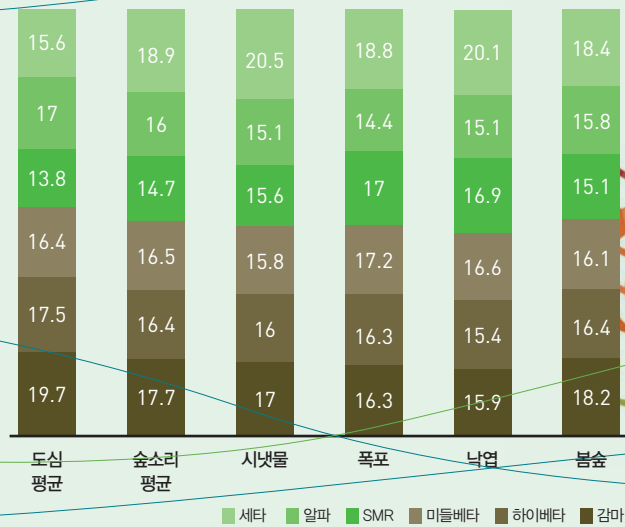
다양한 이로움을 선사하는 숲

숲은 다양한 지형과 생물들이 있어 환경의 구성은 인간이 상상하지 못할 만큼 다채롭다. 산록, 산복, 산정, 평지 등의 지형은 물, 바위와 어우러져 또 다른 환경을 선사한다. 우리나라의 경우 국토면적은 세계 109위(99,720km²)로 넓지는 않으나, 북에서 남으로 길게 이어져 있는 지형은 봄부터 겨울까지 사계절을 확실하게 보여준다. 사계절의 구분이 뚜렷하다는 것은 어쩌면 작은 면적에 내려준 신의 선물일지도 모른다. 숲은 지형, 생물과 계절이 서로 어우러져 더욱 다양한 환경을 만들어내기 때문이다. 숲이 주는 이로움에 대한 이야기는 이미 많이 알려져 있다. 국내에서 숲을 건강과 다양한 편익을 위한 장으로써 이용하고자 하는 수요는 1988년 자연휴양림 조성으로 시발이 되어 국민소득 2만불, 주 5일제 근무 등과 함께 나타난 로하스, 내츄럴빙, 웰빙과 힐링 열풍으로 이어지면서 급속도로 증가하게 되었다.

놀이 공간에서 건강을 위한 공간으로

초창기 숲은 그저 놀이의 공간으로서 동반자간의 유대감을 증진시켜주는 장의 역할이 대부분이었다. 하지만 휴식과 휴양을 넘어 건강을 목적으로 한 숲의 이용이 대두되자, 숲의 이용에 있어 대상에게 꼭 맞춘 장소를 찾고자 하는 노력이 나타나게 되었다. 오감 중 가장 먼저 연구의 대상이 된 것은 숲의 모습이었다면 이제 우리는 숲에서 들려오는 소리에 집중해 보기 시작했다. 숲은 다양한 지형, 생물과 계절의 하모니로 각양각색의 소리를 창조한다. 숲 사이를 통과하는 바람, 땅과 바위틈을 굴이쳐 흐르는 계곡물과 숲에 사는 그 많은 생명체들의 살아가는 소리를 들을 수 있다.

환경별 뇌파측정 결과



숲소리를 과학적으로 연구하다

산림과학원에서는 숭실대학교 소리공학연구실과 함께 숲의 소리를 수집하고 그 음향 특성을 분석하였다. 분석된 숲의 소리를 기준 음원과 비교하고, 사람에게 들려주었을 때에 나타나는 효과를 분석했다. 외부환경으로부터 나타나는 자극에 노출되고 이를 받아들이는 감각을 우리는 흔히 오감으로 구분 짓는다. 그 중 우리의 귀와 피부를 통해 전달되는 파장을 소리, 청각자극이라고 한다. 청각 자극은 공기를 통해서 전해지는 음파이며, 공기의 압축과 팽창이란 작은 진동들이다. 이와 같은 진동은 귀 내부에 위치한 기관들이 받아들여 뇌로 전달하고 이를 인지하게 되는 것이다. 그 외에도 귀로는 인지할 수 없지만 그 울림으로써 피부로 받아들이는 진동이 있을 수 있다. 본 연구에서는 도심과의 이질감을 기준으로 서울 관악산(도시 내), 경기도 양평 산음 자연휴양림, 강원도 평창 오대산 전나무숲(자연)에서 계절별 동일 위치에서의 숲의 소리와 계절의 특성을 나타낼 수 있는 소리를 수집하였다. 이 작업은 1년여에 걸쳐 진행되었다.

사계절마다 다른 숲소리

분석 결과, 겨울철 숲소리는 생명력을 발견할 수 없으며, 계절 중 가장 고요했다. 하지만 눈 밟는 소리는 적당한 겨울철 숲소리의 청량제 같은 역할을 담당하고 있었다. 봄철 숲소리는 겨울의 고요함에서 벗어나 생명력과 새들의 지저귀음이 증가된다. 폭포와 시냇물은 겨울철 얼음이 사라지면서 음량이 크게 증가되었으며, 작은 물방울이 부딪치면서 나는 충격음의 영향으로 고음대역이 겨울에 비해 10% 증가되었다. 여름은 4계절 중 생명력이 가장 크게 나타났다. 새와 벌레울음소리가 끊임없이 지속된다. 숲 내부와 정상지대를 평균으로 살펴보면 중고음이상 대역이 전체의 60% 이상 나타난다. 이는 봄의 2배이며, 평균 음량은 50dB로 도시의 60dB에 육박할 정도로 크다. 가을은 벌레울음소리가 여전히 들리지만 소리의 종류는 감소하고 겨울을 맞이할 준비를 한다. 하지만 가을은 낙엽 밟는 소리로 그 생명력을 더한다. 낙엽 밟는 소리는 60%가 고음대역이며, 초고음대역이 15%로 가장 크다. 이러한 낙엽 밟는 소리는 도시의 소리와는 반대되는 청각 자극을 주어,

사람의 움직임과 함께 능동적으로 변화하기 때문에 우울감 해소에도 도움을 주는 소리로 분석할 수 있다.

숲소리와 뇌파의 관계 분석

수집된 숲소리를 기본 음원과 비교하여 그 특성을 2차적으로 분석하였으며, 특정대상에게 들려주어 뇌에서 발생하는 파형을 분석하였다. 그 결과 가장 선호도가 높은 음원은 숲소리> 광대역 잡음> 도심> 협대역 잡음> 다음> 순음으로 나타났으며, 명상이나 수면 시에 발생하는 세타파의 발생이 가장 높은 소리는 숲소리> 광대역 잡음> 협대역 잡음> 단음> 순음 순서였다.

숲소리 중에서도 계절 중에서는 봄의 숲소리에서 세타파가 숲평균소리에 비해 3% 증가되었으며, 사고력 향상, 문제 해결시 발생되는 SMR파가 다른 계절에 비해 6% 높게 나타났다. 또한 시냇물 소리는 가장 선호도가 높은 소리로 세타파 발생량이 숲 평균소리보다 약 10% 높고, 음원으로 광범위한 영역의 청각세포를 자극하여 편하고 지루함이 없는 소리라 할 수 있다. 폭포소리와 낙엽밟는 소리는 숲 평균소리보다 SMR파의 발생량이 16% 높게 나타났다. 세타파는 평안함을 SMR파는 집중력과 사고력 향상 시에 뇌에서 발생하는 뇌파의 특성으로 봄의 소리와 계곡물 소리는 마음의 평안함을 요하는 사람에게 적합한 소리라면 폭포소리, 낙엽밟는 소리는 집중력과 사고력 향상을 요하는 사람이 이용하는 것이 적합하다.

자연의 소리, 숲의 소리가 도심에서 발생하는 소리에 비해서 좋다는 것은 알고 있었지만 이렇듯 과학적인 방법으로 분석하여 효과를 수치적으로 나타낸다는 것은 숲의 소리를 활용하는 구체적인 방안 개발의 시발이 될 것이다.

글 · 사진
김은숙 인천대 교육대학원 겸임교수
[녹색교육 숲유치원] 저자

global report

최근 자연친화적인 육아법이 유행하면서

숲유치원이 새로운 국내 육아 트렌드로 떠오르고 있다.

자연 속에서 아이들이 신명 나게 뛰어 노는

학습과 놀이가 주목 받고 있는 것.

이번 호에는 어린이를 위한

철학이 담긴 독일 숲유치원에 대해 알아본다.

독일 숲유치원,

숲에서 ‘행복’을

선물받는 아이들

ECO BOOK



독일 숲유치원 시작과 성장

독일 최초의 숲유치원은 독일 북부 플렌스부르크 시에 있는 플렌스부르크 숲유치원이다. 유치원 교사였던 페트라 예거와 케르스타인 엡셈이 덴마크 숲유치원에 대한 현장 연구를 토대로 2년 간의 준비 끝에 1993년부터 시와 시가 속한 정부의 인가를 받아 개원했다. 2013년에는 숲유치원 20주년 행사가 개최됐다. 많은 숲유치원 교육관계자와 초창기 숲유치원 졸업생들도 참석을 하여 숲유치원 교육이 확고히 자리잡고, 숲이 유아를 위한 전인적인 교육장소라는 점을 널리 알리는 계기를 마련했다.

현재 독일에서 매일 숲으로 등원해 하루 일과를 보내는 전형적인 숲유치원은 1,500여 개에 이른다. 22년 역사에 비해 급성장했다고 볼 수 있다. 독일 숲유치원은 ‘아이들은 움직이는 존재이다’라는 철학이 담겨있다. 자연에서 아이들은 천성을 그대로 발휘할 수 있고, 마음껏 뛰어 놀면서 신체적 한계를 알고 극복하기 위해 노력하며 자신감을 갖게 된다. 실제로 독일에

서 숲유치원 교육은 창의성, 사회성, 주의 집중력 등에 효과가 있다라는 연구(Häfner, 2002)와 최근 아토피 등에 효과가 있다라는 보고 등이 이어지고 있어 일반 유아교육기관에서도 일주일에 한번 정도는 숲의 날을 정해 숲교육이 실천하고 있는 추세이다. 이처럼 독일에서 숲유치원 교육이 나날이 발전되고, 지속적으로 증가하고 있는 이유는 ‘자연이 교육의 원천’이라는 사실을 깨닫고, 이를

독일 숲유치원은 ‘아이들은 움직이는 존재이다’라는 철학이 담겨 있다



실천하고 있기 때문이다. 또 숲유치원을 설립하는 데 일반유치원보다 예산이 적게 드는 것도 한 요인이다. 독일의 유치원 교육법에 의하면 ‘유치원을 설립하는 데 있어 반드시 건물이 필요하지 않다.’라는 조항에 따라 시나 정부부에서는 건물이 필요없는 자연환경에서 악천후 시 유아들이 대피할 장소와 교보재를 보관할 장소로 사용될 수 있는 이동식 건물을 마련해 주고, 학부모 단체나 법인 등이 운영할 수 있도록 되어 있다.

01	02	03	04
----	----	----	----

01 간식먹는 아이

02 나무뿌리를 캐는 아이

03 쓰러진 나뭇가지로 집을 짓고 있는 아이들

04 오래된 나무둥치로 재미있게 노는 아이들

다양성이 존중되고 있는 숲유치원 프로그램

현재 독일 숲유치원 교육 프로그램은 설립주체에 따른 목적과 원장의 교육철학이나 교육방법에 따라 다양하다. 운영시간에 따라 하루 4시간을 숲에서 보내는 반일제 형태, 6시간을 운영하는 연장제 형태, 오후 5시까지 운영되는 종일제 형태가 있다. 또한 숲에서 진행되는 교육의 프로그램도 다양하다. 숲에 도착해 놀이할 숲으로 이동하여 간식을 먹은 후 자유놀이가 진행되는 형태, 학부모들이 숲으로 유아를 데려다 주면 이동 없이 모였던 장소에서 놀이가 진행되는 형태가 있다. 또 아침모임, 간식, 자유놀이와 동화 순으로 진행되는 곳도 있으며, 아침모임, 이야기 나누기, 새 노래, 간식, 자유놀이, 동화 순으로 진행되거나 아침모임, 간식, 자유놀이, 끝나는 모임 등 진행내용이나 순서는 숲의 상황이나 그날 그날의 유아의 흥미에 따라 조금씩 다르게 진행되고 있어 획일화된 교육과정은 볼 수 없었다. 숲유치원 교육에 있어서도 다양성이 존중되고 있는 것이다.



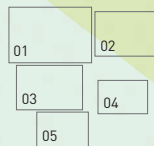
01 진흙위에 자연스럽게 누워 놀이하는 아이 모습
02 따뜻한 물을 나누어 먹는 모습

숲이 아이들에 주는 선물

숲유치원의 독일 사례와 우리나라에서 직접 숲교육을 실천하면서 가장 크게 와 닿은 점은 숲 속에서는 아이들이 자신감을 가지고 집중해서 신나게 논다는 점이다. 직접 보고 느끼고 체험한 것이기 때문에 자신이 알고 있는 것에 대해 큰 자신감을 갖게 된다. 또 숲에는 무궁무진한 자연물이 많은데 아이들은 자연물을 보며 놀잇감의 일부로 만들고, 이 자연물에 의미를 부여한다. 나만의 놀잇감이 되거나 친구와 함께 만들어 노는 놀잇감 등 모두 아이들에게 소중한 보물이 된다. 몇 시간 동안 놀잇감을 만들기에 열중하며 아이들은 집중력을 키우며, 스스로 만들었다는 만족감도 느낄 수 있다. 늘 바쁘게 노는 게 아이들의 일상이다. 그러나 장난감의 홍수에 살고 있는 요즘 아이들은 금방 싫증을 낸다. 어른들이 생각해놓은 장난감의 놀이방법으로 놀다 보니 금방 싫증을 느끼고, 계속 새로운 장난감을 찾게 되는 것이다. 그러나 숲에서 아이들은 자연물로 직접 놀잇감을 만드는 것이 자연스러운 일상



이다. 이러한 과정을 통해 아이들은 자연을 소중히 다루게 된다. 자연스럽게 숲이 친구가 되어 마음을 위로 받으며 소중한 곳으로 생각하기 때문이다. 숲은 우리가 기대했던 것 이상으로 아이들에게 '행복'이라는 선물을 준다. 그 선물은 아이들에 따라 다양하게 주어지는 것으로, 각자 숲에서 각각 다른 선물을 받을 것이다. 어른이 만들어놓은 틀에 맞추기 보다는 스스로 만족하며 선물의 소중함을 느낄 수 있도록 아이들에게 숲에서 충분히 스스로 뛰어 놀 수 있게 해야 할 것이다.



01 숲으로 이동 중인 아이들
02 연극 공연 준비
03 로프를 이용해 놀고 있는 아이들
04 물과 모래를 이용한 놀이공간
05 밀가루 반죽을 이용한 빵 만들기



독일 보름스 숲유치원 사례



독일 만하임 근교에 있는 보름스(Worms) 숲유치원은 보름스와 주에서 교사들의 인간비를 지원받지만 하나의 법인체인 독일직접자사가 운영하는 유치원이다. 현재 20명의 유아들로 구성된 개미반, 메뚜기반을 운영하고 있으며 한 반에 정교사 2명과 1년간 실습하는 실습교사가 있다. 토요일에는 운영하지 않으며 학교에 입학할 앞둔 아이들이 따로 모여 빵을 굽거나 연극을 하는 화요일을 제외하고는 나머지 요일은 혼합연령의 아이들이 활동하고 있다. 아침 8시 30분까지 등원해 인원을 파악한 후 숲으로 이동한다. 숲에서 활동 후 12시가 되면 다시 등원했던 장소로 이동해 점심을 먹는다. 이때 점심은 시에서 급식차가 와서 데워먹으면 되는데 점심비용은 학부모가 지불한다. 학부모들은 점심비용과 간식만 준비하면 되고 나머지는 무료다. 대부분의 맛벌이 부모라 보통 2명 정도를 제외하고는 오후 4시~5시까지 전일제 형태로 운영된다. 3세 유아들은 점심을 먹고 별도의 공간에서 낮잠을 자고 오후 세시가 되면 채소로 된 간식을 먹은 후 숲으로 가길 원하면 숲으로 이동해 활동한다. 교육 내용은 프뢰벨 학습 원리에 의해 철저히 놀이 중심으로 교육하고 있다. 숫자는 1~9까지, 언어는 자신의 이름을 쓸 정도만 돕고 있다. 미리 학습을 해갈 경우 초등학교에서 학의가 들어오기 때문이다. 가장 중요한 것은 다른 유아들과 어울리는 사회성이다. 다른 유아들과 함께 놀이하는 것을 경험하지 못하고 초등학교에 가면 큰 어려움을 겪기 때문이다.

건강에 도움을 주는 보약이 가득한 숲.

숲으로 가면 단순히 기분이 좋아질 뿐만 아니라 우울증, 고혈압, 아토피 등

실제로 치유 효과가 있다는 연구결과가 꾸준히 보고 되고 있다.

이번 호는 가장 많은 사람들이 관심 있는

숲의 노화방지 효과를 집중 분석한다.

왜, 숲으로 가면 젊음을 유지할 수 있을까?

why?

Q 숲과 노화 방지,
정말 관계가 있을까?

A 인간은 역사 이래 불로장생의 비결을 알아내기 위해 심혈을 기울여 왔다. 노화방지를 위해 다양한 방법들이 논의됐는데, 최근 들어 육체적, 정신적 건강과 노화 방지 방법으로 산림활동이 부각되고 있다. 결론부터 말하면 관계가 있다.

Q 노화방지를 알기 전에 먼저
노화의 원인이 궁금하다.

A 노화의 원인은 다양하지만, 숲과 관련해서 이야기하자면 환경과 관련 된 두 개의 노화의 원인 이론을 소개하고자 한다. 첫째, 인체의 노화를 촉진시키는 '활성산소' 이론이 있다. 활성산소가 세포막 지질의 과산화 현상을 초래해 세포막의 생체 보호, 신호전달 체계를 망가뜨리거나 적혈구를 파괴한다는 이론이다. 호르몬이나 면역체계 물질의 활성도를 감소시켜 각종 질병이 유발되어 결과적으로 노화를 촉진시키게 된다. 모든 질병의 90%가 과도한 활성산소에 의해 발생된다는 연구보고도 있다.

Q 노화에 심각한 영향을 주는
활성산소는 왜 생기는 건가?

A 일반적으로 활성산소는 공기오염, 흡연, 스모그, 자동차 배기가스, 초음파, 농약, 약물, 스트레스 등으로 발생한다. 음식물에 의해 체내에서도 생성될 수 있고 격렬한 운동을 통해 섭취된 산소가 미토콘드리아 내에서 불완전한 에너지 산화를 거치면서 활성산소가 많이 생성되기도 한다. 이로 인해 인체 여러 조직에 유해한 영향을 준다.

Q 그렇다면 숲은 활성산소에
어떤 영향을 주는가?

A 유해한 도시 환경과는 다르게 산림 환경은 항산화 기능이 있는 테르펜 성분의 피톤치드가 풍부한 장소이다. 산림에서 걷기를 포함한 모든 신체 활동은 항산화 효소의 분비를 촉진시켜서 활성산소의 발생을 억제하거나 감소시키는 장점이 있다. 또 원활한 혈액순환으로 적당한 적혈구의 산소 공급을 만들어 신진대사가 잘 이루어지게 되고, 각종 심혈관계 및 폐 질환 예방에 도움을 주는 등 건강과 체력을 향상시켜 결국 노화가 방지된다.

Q 두 번째 노화 원인
이론은 무엇인가?

A 두 번째 노화 원인과 관련하여 '신경·내분비계의 불균형'이론이 있다. 현대 문명의 환경은 인체 내 뇌신경계, 내분비계, 면역체계들의 점차적인 불균형을 초래하여 기능을 제대로 못하게 된다는 이론이다. 각 체계들 간의 불균형 및 비효율성으로 심각하게 노화가 진행된다는 주장들이 있다. 특히 신경·내분비계는 세포 및 기관체계 기능의 조절자 혹은 통합자로서의 역할을 하는데, 하나 혹은 둘 이상의 조절 기능이 이루어지지 않을 때 큰 스트레스로 작용하여 면역체계의 기능이 떨어지고 빠른 노화가 오며 다양한 종류의 질병에 노출된다.

Q 그렇다면 숲에서는 어떻게 신경·내분비계 불균형이
균형을 찾을 수 있나?

A 산림환경의 풍부한 피톤치드와 음이온이 신경·내분비계간의 불균형을 조절하는 역할을 한다. 피톤치드와 음이온은 정화 및 피부질환 등 살균작용, 혈액의 약 알칼리화, 세포의 활성화, 대뇌 기능 개선, 폐 기능 개선 등의 여러 가지 생리학적 개선효과가 있음이 입증되었다. 또 면역세포의 수와 활성화 증가로 인해 면역기능을 향상시키고 부교감 신경을 자극함으로써 자율신경계 조절을 통해 정서를 안정시킨다. 산림 활동으로 신경·내분비계의 불균형을 해소할 수 있어 노화 방지를 위한 좋은 방안이 될 수 있다.

Q 결국, 숲에 자주 가면 젊음을 유지하는데
도움이 된다고 보면 되나?

A 숲 속에서의 활동은 활성산소를 억제하면서 인체의 유익한 세포들을 활성화시키고, 점차적으로 신경·내분비계의 불균형을 조절한다. 덕분에 건강하게 항상성이 유지됨으로써 인체의 노화를 지연시키고 활력적인 삶을 영위할 수 있다. 보다 더 젊고 생기있는 삶을 원한다면 숲으로 갈 것을 추천한다.



엄마 뱃속에서부터 자연과 교감해요

‘숲태교’란 피톤치드 향기, 숲의 소리, 물소리, 음이온 등 숲의 청정한 환경 요소를 활용해 자연 속에서 엄마와 태아가 함께 교감하는 정서적, 신체적 활동을 뜻한다. 숲태교는 임신 16주~36주 사이의 임신부 부부를 대상으로 하고 있는데 이 시기는 임신부의 신체적, 정신적 변화가 가장 활발하다. 특히 27주 이후에는 잦은 배노와 요통, 다리부종, 피로감이 커지고, 태아의 신체적 활동이 증가됨에 따라 산소요구량도 증가된다. 숲태교는 출산에 대한 막연한 두려움을 해소시키고, 긍정적인 생각으로 생활할 수 있도록 돕고 자 기획했으며 과학적으로 그 효과도 입증됐다. 국립산림과학원에서 임신부 51명을 대상으로 숲태교 프로그램을 시범 운영한 결과, 불안감을 해소시키는 것은 물론 교감신경 활성화를 통한 심박수 감소, 스트레스 호르몬인 코티솔의 농도가 감소했으며 무력감이나 공격성 등 임신부들이 흔히 겪는 문제사항도 상당히 호전됐다는 결과가 나왔다. 도시 생활에 지쳐 몸과 마음이 힘들다면, 부부가 함께 태교숲 프로그램에 문을 두드려 보면 어떨까?

2015년 산림청 태교숲 프로그램

- **대 상** 임신 16주~36주 임신부 또는 임신부부
- **참 가 비** 무료
- **인 원** 30명(회차별 선착순 마감)
- **장 소** 국·공립 치유의 숲(4개소)
산음 치유의 숲(경기도 양평), 장성 치유의 숲(전남 장성), 청태산 치유의 숲(강원도 횡성), 잣향기 푸른숲(경기도 가평)
- **신청방법** 각 치유의 숲 별도 접수(이메일로 신청서 제출 or 현장접수)
- **문의전화** 산림청 산림휴양치유과 (☎042-481-4213)

2015년 숲태교 프로그램 세부일정 (총 35회, 1,000명 대상)

구분	운영 일시 (13:30~16:30)	모집기간	장 소
1회차	5월 9일(토)	4월 24일(금) 부터 ~ 마감 시 까지	① 산음 치유의 숲 junon61@naver.com (☎031-774-7687) ② 장성 치유의 숲 thank0305@hanmail.net (☎061-393-1777) ③ 청태산 치유의 숲 sori0907@hanmail.net (☎033-345-4451) ④ 잣향기 치유의 숲 songyeei@hanmail.net (☎031-8008-6767)
2회차	5월 16일(토)		
3회차	5월 30일(토)		
4회차	6월 13일(토)		
5회차	6월 27일(토)		
6회차	7월 4일(토)		
7회차	9월 5일(토)	8월 21일(금) 부터 ~ 마감 시 까지	*잣향기 푸른숲은 5회(2,3,4,6,8회)만 운영
8회차	9월 19일(토)		
9회차	10월 10일(토)		
10회차	10월 24일(토)		

※ 자세한 사항은 산림청 홈페이지(www.forest.go.kr) 및 블로그 참고



숲길 걷기

석막한 아스팔트 길에서 벗어나, 딱딱한 신발을 벗어 버리고 맨발로 숲길을 걸어보자. 부드러운 흙의 느낌을 발바닥 전체로 느끼고 자연과 교감하며 긴장했던 마음을 풀어보자.



나무 껴안기

마음이 유난히 가는 나무를 정해 인사를 하고 안아보자. 나무 향과 흙 냄새, 새소리는 물론 나무의 질감을 손 끝으로도 느껴보자. 나무에게 다정하게 이야기를 건네며 교감해보자.



명상하기

자연과 하나되어 눈을 감고 깊게 호흡하며 맑은 공기를 들이마시자. 또 편안하게 누워 하늘을 바라보며 세 가족이 자연과 교감해보자. 음이온, 피톤치드로 면역력 및 자연치유력이 증가된다.

숲태교 프.그.램.

Program

산모의 안정과 태아의 건강을 바라는 숲태교는 치유의 숲마다 다양한 프로그램으로 구성돼 있다. 이때 숲 해설가가 동행해 숲에 대한 흥미로운 해설과 함께 자연스럽고 편안하게 체험할 수 있도록 안내해준다. 주요 프로그램에 대해 알아보면 다음과 같다



자연치유액자 만들기

아기를 기다리는 마음으로 세상에서 하나 밖에 없는 선물을 만들어보자. 말린 꽃잎과 나뭇가지로 액자를 만들다 보면 감각과 감성을 회복시켜 산모는 물론 태아의 심리안정에도 도움이 된다.



요가하기

부부가 함께 요가를 하며 서로의 심장과 체온을 느껴보자. 서로에 대한 사랑과 배려의 마음이 커진다. 또한 유연성이 좋아지고 몸에 쌓인 피로도 감소되는 효과가 있다.



아로마 마사지

정서적 안정, 근육 이완에 좋은 아로마 마사지를 해보자. 임신부의 신체 변화에 따른 불편한 증상을 줄여주고 후각을 이용해 효과를 더욱 높여준다. 태아의 EQ, IQ 발달에도 도움이 된다.

Travel 1

나홀로 진정한 내 자신과 마주하는 시간

복잡한 인간 관계에 염증을 느끼거나 믿었던 사람에게 배신을 당할 때, 또는 인생이 어디로 가고 있는지 방향성을 잃을 때, 누구나 혼자만의 시간이 절실한 법이다. 이럴 때 조용히 나와 마주할 수 있는 힐링 여행을 떠나보는 건 어떨까? 그래서 준비했다.

혼자 떠나는 1박 2일 힐링 여행 코스!



산음 치유의 숲
산음 자연휴양림



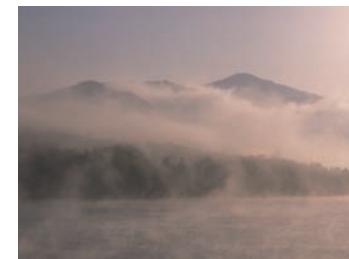
07

am

두물머리 : 새벽 안개에 일상의 고민을 잊다

남한강과 북한강의 두 물줄기가 합쳐지는 곳이라 해서 두물머리라 불린다. '양수리'라는 지명도 여기서 나온 것이다. TV드라마나 영화 속에 자주 등장하는 두물머리는 400년 수령을 자랑하는 느티나무와 황포 돛배로 그 경치가 무척 뛰어나다. 특히 일교차가 심한 봄, 가을 새벽 물안개가 피어 오를 때 가장 아름답다. 느티나무 주변에 놓인 벤치에 앉아 유유히 흘러가는 강물을 바라보는 것만으로도 여유로움을 느낄 수 있다.

위치 경기도 양평군 양서면 양수리 697



세미원 : 아름다운 연꽃에 마음을 씻다

am 09 시

세미원은 두물머리 맞은편에 있는 정원으로 연꽃 필 때가 가장 아름답다. 세미원이란 물을 보면서 마음을 씻고 꽃을 보면서 마음을 아름답게 하라는 뜻이다. 원래 상류에서 떠나려 온 부유물들로 가득한 쓰레기장이었으나 주민들과 환경단체의 작은 노력으로 쓰레기를 수거하고 수질 정화능력이 뛰어난 연꽃을 심어 지금의 아름다운 물의 정원이 탄생했다. 지금은 생태 관광지로 찾는 사람이 많다. 매일 입장인원을 제한하며 예약제로 운영하니 예약은 필수다.

위치 경기도 양평군 양서면 용담리 632 **문의** 031-775-1834 **입장시간** 3월~10월 09:00~18:00 (5시30분까지 입장) / 11월~2월 09:00~17:00 (4시30분까지 입장) **관람요금** 4천원



11

am

시

두물머리 밥상 : 뽕글뽕글한 하얀 순두부

양평군에서 선정한 맛집으로 순두부와 유기농 쌈밥이 유명하다. 밀반찬이 풍부하고, 쌈도 모두 유기농이다. 단, 쌈밥은 2인분부터 주문할 수 있다. 순두부 백반 역시 담백한 맛으로 유명하다. 식사 후 식당 산책로를 걷는 것도 추천할 만하다. 사랑과 전쟁, 마왕 등 드라마 촬영을 할 정도로 풍경이 좋다. 식사 후 영수증을 가지고 가면 바로 옆 잇츠빈 카페에서 커피를 20% 받을 수 있다.

위치 경기도 양평군 양서면 양수로 117 **문의** 031-774-6022 **메뉴** 순두부백반 7천원, 유기농 쌈밥 1만원, 황태구이 1만원, 제육볶음 1만원 등

5,663m



1 pm 시

바탕골 예술관 : 세상에서 하나 밖에 없는 기념품을 만든다

1999년에 개관한 바탕골 예술관은 3개의 건물에 미술관, 도자기 공방, 공장식 등으로 구성되어 있으며 '이곳에서는 누구나 예술가가 될 수 있다'는 표어를 내걸고 각종 체험 프로그램을 운영하고 있다. 연극, 뮤지컬, 무용 공연도 불만하며 1년에 6회 이상 테마 미술 전시회도 열린다. 도자기 굽기, 티셔츠, 가방 만들기, 판화 작업, 한지 카드 등을 직접 만들어 여행 기념품을 만들 수 있다. 특히, 미술관 옥상 카페에서 내려다 보는 남한강 전경이 아름답다.

www.batangol.co.kr **위치** 경기도 양평군 강하면 강남로 50 바탕골 예술관 **시간** 오전 11시~오후 4시 **입장료** 1천원 (체험비: 염색 티셔츠 1만2천원/ 전망좋은 카페의 커피 1천원 등)

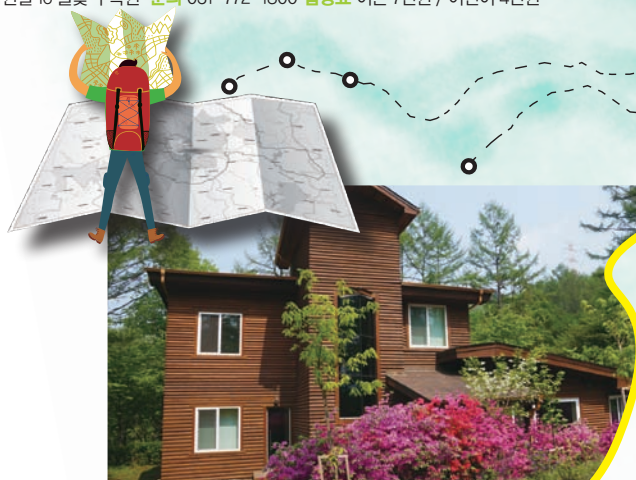
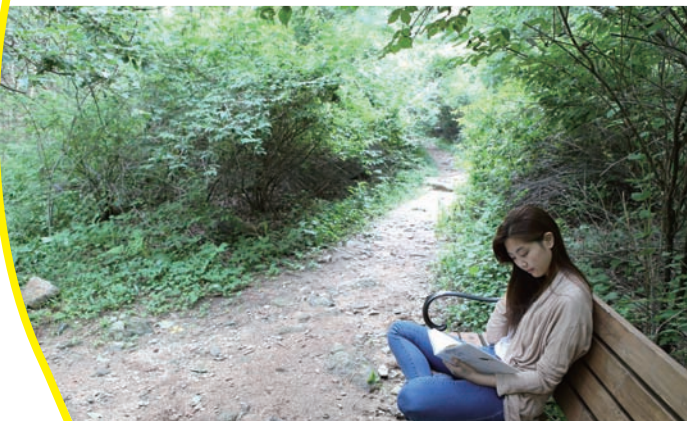


3 pm 시

들꽃 수목원 : 이름 모른 토종 야생화 매력에 빠지다

남한강이 감아 도는 들꽃 수목원에서는 강변의 정취와 꽃들의 아름다움을 동시에 즐길 수 있다. 토종 야생화 단지, 허브 정원, 자연생태 박물관, 식물원 등으로 구성되어 있다. 특히 자연학습체험장에는 우리나라에서 멸종되어 가는 토종 야생화 약 200여 종이 전시, 분포되어 있으며 전문가이드에게 설명도 들을 수 있다. 허브바누, 열쇠고리 만들기 체험도 가능하다.

www.nemunimo.co.kr **위치** 경기도 양평군 양평읍 수목원길 16 들꽃 수목원 **문의** 031-772-1800 **입장료** 어른 7천원 / 어린이 4천원



5 pm 시

산음 자연휴양림 : 소곤소곤 풀벌레 소리에 잠든다

2000년에 개장한 산음 자연휴양림은 계곡을 따라 낙엽송, 소나무, 참나무, 아카시아, 잣나무, 전나무, 참나무, 편백나무 등이 조성되어 있으며 맑은 계곡과 다양한 동식물이 살아 숨쉬고 있어 자연 그대로의 모습이 잘 보존되어 있다. 청량한 숲 속에서 숙면을 취한 후, 새벽에 일어나 맑은 공기를 마시며 산책을 나서보자.

위치 경기도 양평군 단월면 윗고북길 33-39 **문의** 031-774-8133 **주요시설** 야영장과 숙박시설, 등산로, 산림체험코스 및 숲속 수련관, 숲속 교실 등 **입장료** 어른 1천원, 어린이 3백원 **숙박비** 숲속의 집(주중 3만7천원, 주말 6만7천원) / 야영데크 6천원

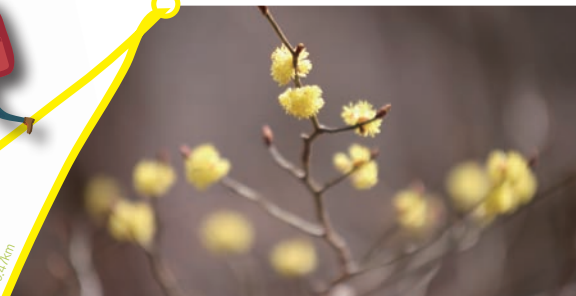


10 Next Day am 시

산음 치유의 숲 : 전문적인 산림치유 프로그램으로 힐링!

국내 치유의 숲 1호인 산음 치유의 숲은 국립산음 자연휴양림 내에 조성되어 있다. 산음 치유의 숲은 천사봉과 봉미산으로 이어지는 등산로가 있고, 고도는 약 200m에서부터 1,000m까지 다양하게 분포하고 있어 기후요법, 운동요법 등을 활용한 산림치유 프로그램에 적합하다. 낙엽송과 잣나무, 활엽수 등 다양한 수종이 분포해 있고 지형이 복잡 다양하다. 또 계곡이 잘 발달되어 수자원이 풍부할 뿐만 아니라 원시림과 같은 분위기의 계곡을 중심으로 치유의 숲길 5개가 조성되어 있다.

위치 경기도 양평군 단월면 고북길 347 **문의** 031-774-7687 **주요시설** 건강증진센터 1동(건강체크, 물치유 시설포함), 치유숲길1.5km, 맨발체험로, 숲속체조실, 자연치유정원 등 **산음 치유 프로그램** 희망, 도약, 회복, 향기, 휴식, 화목의 숲 프로그램(7시간) **신청 방법** (<http://cafe.naver.com/saneumhealing>)에서 예약



산음 치유의 숲

recommend 나 홀로 힐링 여행을 위한 추천 프로그램

01 '7시간의 행복' 치유 프로그램 (10:00~17:00)

숲에서 동의 구하기, 산림욕체조, 자연물로 서로 인사하기, 오감으로 숲 느끼기, 내 몸 사랑하기, 숲에서 낮잠자기, 나의 마음 나이 측정하기 등 7시간의 프로그램을 마친 후 다른 참가자들과 소감을 나누는 시간이 있어 혼자 참여해도 다른 참가자들과 교감하며 친분을 쌓을 수 있다.

02 '나만의 건강코스' 프로그램 (10:00~16:00)

산음 자연휴양림 숙박객 및 당일 방문자 중 예약하지 않고 참여할 수 있는 개인 치유 프로그램이다. 건강증진센터에서 참가 신청서를 작성 후, 스트레스 지수, HRV, 체성분 분석검사를 실시하고 그 결과에 따라 적정 코스를 추천 받아 40~50분 정도 숲길을 따라 체험한다.

mini interview

산음 치유의 숲
김선숙 산림치유 지도사

“숲에서 오로지 자기 자신에게 집중해보세요!”

심신이 지쳐 혼자 여행 중이라면 산림치유 프로그램 참여해보세요. 숲 소리와 향기에 집중하며 천천히 숲길을 걷거나 계곡 바위에 앉아 명상하며 내면의 소리에 집중하세요. 또 바닥에 누워 들숨과 날숨의 흐름을 느끼며 몸에 집중하세요. 나무가 주는 산소와 잣나무 향으로 뇌가 맑아지고 새소리와 물소리로 마음이 안정되고 햇빛과 땅 에너지로 온 몸에 희망이 전해지죠. 그러다 보면 스스로 잠이 들어요. 그만큼 숲을 동지 삼아 안락함을 느끼는 것이지요. 그 다음은 나무의 소리에 귀를 기울이며 감사의 마음을 전해보세요. 이처럼 숲에서는 사람에게 상처받은 마음이 치유되어 새롭게 일상을 시작할 수 있습니다. 숲에서 혼자만의 시간을 갖고 내면을 들여다 보면 복잡한 문제를 해결할 힘이 생깁니다. 숲으로 오세요!

Travel 2

색다른 곳에서 느끼는 가족의 소중함

갑자기 훌쩍 커버린 아이와의 관계가 어색하거나 연로하신 부모님과 대화의 자꾸 어긋난다면 가족 여행이 필요할 때다. 일상에서 벗어나 낯선 환경에서 새로운 경험을 함께 나누다 보면 자연스럽게 가족의 소중함과 사랑을 느끼게 되지 않을까? 그래서 준비했다.

가족이 함께 떠나는 1박2일 힐링 여행 코스!

am 9시 쇠소깍 : 천천히 물 위에서 행복을 짓다

쇠소깍은 계곡과 바다의 풍경을 동시에 즐길 수 있는 제주도의 독특한 비경이다. 기암계곡 사이로 담수가 흐르는데 계절이나 날씨에 따라 물빛이 초록빛에서부터 코발트빛까지 다양하다. 또한 투명카약을 타면 물 속에서 물고기가 유영하는 모습을 그대로 볼 수 있을 정도로 물이 맑다. 가족이 함께 테우라는 뗏목을 타고 물 흐름에 따라 천천히 아름다운 절경을 감상해보는 것도 좋다. 예약은 불가능하고 인기가 많아 성수기에는 아침 일찍 서둘러야 한다.

www.jeukayak.co.kr 위치 서귀포시 하효중앙로 98번길 16-6 **문의** 투명카약 : 064-767-1616 / 테우 : 064-732-9998
소요시간 · 비용 투명카약 : 20분 소요, 성인 1만원, 어린이 5천원 / 테우 : 30~40분 소요, 성인 6천원, 어린이 3천원

휴애리 자연생활공원

am 11시 휴애리 자연생활공원 : 제주만의 색다른 추억을 만든다

2007년 개장한 이후 '제주 속의 작은 제주'로 명성을 쌓고 있는 휴애리 자연생활공원의 가장 큰 재미는 수십 마리의 흙돼지의 재롱이다. 곤충체험관은 물론 산토끼, 다람쥐, 타조 등 제주지역 동물을 직접 만져보고 먹이를 줄 수 있고, 승마 체험도 가능하다. 겨울에는 감귤따기 체험도 할 수 있고 투호나 굴렁쇠 굴리기도 온 가족이 즐기기에 손색없다. 공원 전체에는 화산송이가 깔려 있어 맨발로 걸어보며 색다른 추억을 쌓아보자.

www.hueree.com 위치 서귀포시 남원읍 신례동로 256 **문의** 064-732-2114
입장료 성인 1만 1천원, 어린이 8천원, 승마체험 1만원, 감귤체험 5천원

pm 3시 신세계 쇼&서커스 : 박진감과 스릴 그리고 감동이 있는 아트 서커스

부모님 세대에게 어린 시절을 떠오르게 하는 동춘 서커스가 요즘 취향을 반영해 한 단계 업그레이드되어 신세계 쇼&서커스로 탄생했다. 한국의 미와 혼을 담아 고객에게 깊은 감동과 즐거움을 선사하고 있는 신세계 쇼&서커스는 대한민국 순수창작극으로 다이나믹한 타악 연주와 역동적인 공연 내용으로 예술성과 재미를 둘 다 갖췄다. 부모님 세대에는 옛 추억을 선물하고 아이들에게는 새롭고 신기한 경험을 선물하면 어떨까?

www.shinsegaecircus.com 위치 서귀포시 중문관광로 227-24 신세계 쇼 **문의** 064-711-8222
공연시간 1시간 소요, 하루 세 번 공연, 오전 11시 오후 1시 반 오후 3시 **입장료** 성인 3만원, 어린이 1만2천원

신세계 쇼&서커스

쇠소깍



pm 5 시 산방산 탄산온천 : 툭툭 터지는 탄산온천수에 피로가 싹

지하 600m에서 올라오는 국내 최고의 탄산온천인 제주 산방산 탄산온천은 고혈압, 말초혈관 순환장애, 류마티스 등 성인병치료와 피로회복 및 피부 미용에 좋다. 천장과 벽면이 유리로 설계되어 있어 자연 안에 들어가 쉬고 있는 느낌이다. 바로 앞에는 산방산이, 옆에는 특이한 모양의 오름 단산이 있고 조금만 고개를 들면 한라산이 시원하게 펼쳐진다. 멋진 풍경과 툭툭 터지는 탄산온천수에 하루의 피로를 풀어보자.

tansanhot.com 위치 서귀포시 안덕면 사계북로 41번길 192 **문의** 064-792-8300 **이용시간** 실내온천 : 오전6시~밤 12시 / 찜질방 : 24시간 / 노천탕(수영장) : 오전 11시~오후 11시 **입장료** 성인 1만2천원/어린이 6천원 (노천탕 이용료 : 3천원 /수영복 대여 : 2천원 / 찜질방 : 1천원)

산방산 탄산온천



샐노란 유채꽃을 배경으로 찰칵!

봄이 되면 제주도 곳곳에는 유채꽃이 만발하다. 누가 찍어도 멋진 작품 사진이 될 정도로 색이 예쁘다. 가족이 모인 김에 노란 유채꽃을 배경으로 근사한 가족사진을 남겨보는 건 어떨까?

송악산도식후경



pm 7 시 송악산도 식후경 : 입안에 확 터지는 향긋한 성게 향

송악산도 식후경은 모슬포에서 잡이온 성게로 돌술밥, 비빔밥, 미역국, 독배기, 물회 등을 요리하는 성게요리 전문점이다. 전국에서 가장 싱싱한 성게로 만든다는 명성에 맞게 성게 향이 일품이다. 성게를 비롯해 새우, 전복, 꽃게, 조개가 통째로 들어간 얼큰한 성게독배기가 인기메뉴다. 밀반찬들이 푸짐하고 맛깔스러워 아이들과 함께 먹기에도 무리가 없다.

위치 서귀포시 대정읍 형제해안로 318 **문의** 064-794-7444 **메뉴** 성게독배기, 성게돌술밥, 성게비빔밥, 성게미역국, 성게물회 (각 1만5천원)



서귀포 자연휴양림

pm 8 시 서귀포 자연휴양림 : 자연 속에서 온 가족이 함께하는 행복한 밤

서귀포 자연휴양림은 한라산 서쪽을 가로질러 제주시와 서귀포시 중문관광 단지를 잇는 1100도로 동쪽의 환상의 관광코스 중심에 자리잡고 있다. 217종의 난대, 온대, 한대 수종의 어우러진 자연환경에 평, 노루 등 희귀 동식물의 분포하고 있으며 빼어난 경관을 자랑하는 산책코스가 유명하다. 온 가족이 아침에 일어나 2.2km의 건강산책로를 맨발로 걸으며 마음을 터놓고 대화를 나누어 보는 건 어떨까?

huyang.seogwipo.go.kr 위치 서귀포시 1100로 882(대포동) **주요 시설** 숲 속의 집, 산림휴양관, 생태탐방코스, 야영장, 세미나실 등 **문의** 064-738-4544 **입장료** 성인 1천원, 어린이 3백원 **숙박비** 숲속의 집(주중 4만6천원, 주말 8만5천원) / 야영데크 4천원



서귀포 치유의 숲



Next Day 10시 서귀포 치유의 숲 : **편백나무 숲에서 전문 치유 프로그램으로 힐링하다**

해발 320~760m에 위치한 서귀포치유의 숲은 난대림, 온대림, 한대림 등 다양한 식생이 고루 분포하고 있다. 특히 평균 수령 60년 이상의 전국 최고의 편백나무 숲이 자리잡고 있다. 헬스케어타운 등 관광, 의료산업과 연계한 특색있는 복합 휴양형 치유 공간으로 조성되어 내년 오픈을 앞두고 있다. 주요 시설로는 방문자센터, 힐링치유센터, 힐링하우스, 숲속광장, 치유숲길, 숲속요가교실, 치유체험시설 등이 들어선다.

위치 제주도 서귀포시 호근동 산1번지(시오름일대) **문의** 064-760-3031~5



book

나홀로 여행을 떠날 때 미리 챙기세요!



강재운 글, 사진
홍익 출판사
1만 2천원

섬을 걷다 모든 것을 내려놓고 홀로 떠나는 섬 여행

사람이 살고 있는 모든 섬을 제 발로 디며 보려는 사람. 모든 것을 내려 놓고 3년 동안 100여 개의 섬을 걸은 한 시인의 기록이다. 거제, 통영, 완도, 옹진, 신안, 군산, 제주, 강화, 여수, 대천의 섬들까지 시인은 꼼꼼하게 섬들을 찾아가고 이야기를 나누고 사진을 찍고 기록을 했다.



구지선 글
넥서스 북스
1만 6천원

나홀로 여행 새로운 일상을 꿈꾸는 싱글의 유쾌한 혼자 놀기

혼자 즐겨도 재미있는 여행지 37곳을 소개한 책이다. 타인을 행복하게 하기 위해 먼저 자신을 충전하자는 의미로 혼자만의 여행을 추천하고 있다. 혼자 떠난 여행을 통해 용기와 삶에 대해 다양한 시각으로 조명하고, 자유롭게 여유로운 행복을 느껴보라는 메시지가 담겨있다.



장정호 글
한숨 미디어
1만 5천원

대한민국 구석구석 나홀로 즐기기

인단테 여행사리조트

나름대로의 비경과 먹거리, 여행지에서 느꼈던 점이 사진으로 꼼꼼하게 담겨있다. 새롭고 아름다운 추억을 많이 남길 수 있는 착한 정보들로 가득하다. 미리 알고 떠나면 시간과 경비 및 우리가 미처 몰랐던 아름다운 곳을 갈 수 있어 값진 여행이 될 것이다.



정윤희 글, 사진
살림 Life
1만 2천원

여자, 여행을 스타일링하다

까칠한 여자들의 나홀로 여행

시간에 쫓기고 일에 치여 지치고 상처 받은 대한민국 모든 직장인 여성들의 재충전을 위해 일하면서 틈틈이 홀로 떠날 수 있도록 꾸며진 여행서이다. 테마마다 감각적이고 유용한 'Trip Partner'가 수록되어 있어 나홀로 여행의 재미를 더하고 있다.



데보라 태년 글
예담
1만 3천 9백원

가족이니까 그렇게 말해도 되는 줄 알았다

데보라 태년은 그 동안 남녀 또는 가족 구성원의 대화 방식에 대한 흥미롭고 생생한 사례들을 연구해온 언어학자로 내 편인 줄 알았던 가족이 왜 적이 될 수밖에 없는지, 왜 싸우고 후회하는 일상을 반복하는지 보여준다. 또 가족의 유형별로, 부부, 부모와 자녀, 형제자매, 시가와 처가 관계에서 필요한 대화법들을 소개한다.



최광현 글,
윤나리 그림
부키
1만 3천 8백원

가족의 발견

많은 가족의 상처를 어루만지며 수년째 인문 분야 베스트셀러 자리를 굳건히 지키고 있는 <가족의 두 얼굴>의 저자, 가족심리치유 전문가 최광현 교수가 펴낸 두 번째 가족 이야기다. '더 이상 가족에게 상처받지 않고 나와 가족을 보듬을 수 있을까?'에 대한 시원한 답을 주고, 그것을 통해 나 자신과 가족을 다시 돌아볼 수 있게 한다.



채인선 글,
배현주 그림
미세기
1만 2천 8백원

가족의 가족을 뭐라고 부르지?

아이들에게 복잡하고 헷갈리는 '가족 호칭'을 간결하게 정리하여 담아낸 책이다. 주인공 민규네 가족 이야기를 중심으로 흥미진진한 이야기와 삽화로 재미있게 설명해 가족 호칭에 대해 쉽게 이해할 수 있다. 가족들의 호칭을 부르는 상황과 그림과 이야기를 통해 보여주며 언제 어느 때에 가족의 호칭을 정확하게 사용해야 하는지 알 수 있다.



즐겁고 의미있는 여행을 위한
여.행.파.트.너.

music



자닌토(Janinto)



자닌토는 의미가 담긴 가사가 아닌 '그냥' 읊조리는 스캇(scot)으로 노래한다. 가사는 없지만 신비로운 목소리와 멜로디가 가사 이상의 의미를 전달한다. '한국의 엔야'라고 불리는 자닌토의 음악은 인간의 감성을 어루만지는 묘한 마력을 지녔다. 그가 전하는 선율은 북유럽의 색채가 묻어 있다. '따스한 사랑', '지구여행자', '우리 안의 천국' 등

시크릿 가든(Secret Garden)



노르웨이 출신의 시크릿 가든은 바이올리니스트 피오넬라 셰리와 작곡가 룰프 러블랜드로 구성된 혼성 듀오다. '비밀의 정원'이라는 감성적인 팀 이름처럼 매력적인 선율로 유명하다. 이들은 'You Raise Me Up', 'Serenade To Spring' 등 수많은 명곡들로 한국에서도 많은 사랑을 받았다. 최근 결성 20주년 기념 앨범은 시크릿 가든의 대표곡을 모은 베스트 앨범과 두 사람의 연주곡을 담은 앨범 '저스 투 오브 어스(Just The Two Of Us)'를 엮어 2개 CD에 총 30곡을 담았다.

편백나무 사이로 불어오는
청량한 나무 향이 몸과 마음을
안정시켜주는 것이
느껴지지 않나요?

편백나무 사이로 불어오는 봄

천천히 걸어보다가
마음에 이끌리는 나무를 골라
친구가 되고 싶다는
동의를 구한 후
나무를 끌어안아 보세요

바람

차유의 숲 탐방 정남진 편백 차유의 숲

분주한 일상에 쫓기듯 살아온 바쁜 현대인에게 대자연이 주는 위안은 참으로 크고 또 깊다.
각박한 세상살이의 무게를 잠시 내려놓고 고요한 숲 한 가운데 서 있으니 작은 풀 한 포기,
나무 한 그루가 살며시 다가와 소중한 친구가 되어준다. 힘을 내자, 다시 일어설 수 있다.
용기와 희망을 얻을 수 있는 이 곳으로 열심히 일한 당신, 떠나도 좋다.

이끌리는 나무와 친구 되기

해마다 봄소식은 남으로부터 올라온다더니, 전
남 장흥은 여기를 둘러보고 자기를 바라봐도 푸
른 새 기운으로 가득하다. 가고 또 오는 것이 게
절이건만, 한 번도 거르지 않는 자연의 부지런함
앞에 감사하며 뻥뻥이 들어선 편백나무 사이를
거닐어본다. 물기 머금은 촉촉한 대지가 마치 폭
신한 스펀지를 밟는 것처럼 말랑거리는 봄날의
정남진 편백 차유의 숲은 마치 숲의 정령 '토토
로'와 마주칠 것 같은 기분 좋은 상

상을 해보기에 충분하다.
“편백나무 사이로 불
어오는 청량한 나
무 향이 몸과 마음
을 안정시켜주는
것이 느껴지지 않나
요? 천천히 걸어보다
가 마음에 이끌리는 나무를

골라 친구가 되고 싶다는 동의를 구한 후 나무를
끌어안아 보세요.” 이곳에서 차유 프로그램을 진
행하고 있는 정혜정 산림치유지도사는 몸과 마
음으로 숲을 체험함으로써 우리가 자연의 일부
인 동시에 자연과 하나라는 것을 느끼게 하는데
목적이 있다고 말한다. 각자 마음으로 이끌리는
나무에게 다가가 친구신청을 하고, 친해졌다고
생각되면 '친구나무'의 촉감, 향기, 소리를 들어
보는 순서를 마련한 이유도 자연과의 일체감을
느껴보기 위함이다. “예전 어른들은 산에 발을
들이는 순간 '에헴'이라고 기침 소리를 내셨습니
다. '내가 너에게로 가고 있다'는 것을 숲 속 생물
들에게 알리는 친밀한 행동이 아닐까 싶어요. 나
무도 소중한 생명인 만큼 작은 것부터 존중하는
법을 숲에서 배워가셨으면 하는 바람입니다.”

숲, 바람, 자연과 혼연일치가 되는 법

억불산 자락에 위치한 정남진 편백 차유의 숲은
40년 이상 된 편백나무가 100ha 면적에 걸쳐 식재
돼 있어 장관을 이룬다. 특히 편백나무는 다른 나
무에 비해 5배가량 많은 피톤치드를 내뿜고 있어
심신 안정과 스트레스 해소, 아토피 등 환경성 질
환에 큰 효과가 있다. 또한 이곳에서는 향기가 나
는 식물들을 통해 몸과 마음을 정화시키는 향기
원, 물 치유시설, 풍욕장 등을 통해 다양한 힐링 체
험도 가능하다. “정남진 편백 차유의 숲에서는 다
양한 어린이, 청소년, 중장년층 등 다양한 연령대
를 대상으로 차유 프로그램을 운영하고 있습니다.
중장년층을 대상으로 한 산림치유와 요가를 접목

하는 프로그램이 인기가 많습니다. 그 동안 가족들
뒤편까지 하느라 바쁜 중년들이 숲을 통해서 자
신을 발견하는 시간을 마련해드리고 있습니
다.” 숲 속에서 진행되는 요가를 통해 심신
의 안정을 되찾고 이어 명상의 시간을 가
짐으로써 참가자들은 '나를 찾는 여행'을 온
전하게 떠나게 된다. 조용히 눈을 감고 숲을
느낀 다음, 한적한 곳에 매트를 깔고 전신을 풀
어주는 요가를 실시한다. 편안한 자세로 누워 눈
을 감고 들숨과 날숨을 번갈아 쉬며 얼굴을 스치
는 바람의 방향을 느껴본다. 그리고 숲속의 향기가
어느 쪽에서 나는지 맡아 본다. “숲에서 자연의 소
리를 들으니 요가를 해보니까 집중력이 좋아지고
호흡도 달라지는 것 같아요. 복잡한 도시에서 나무
를 쳐다보고 말을 건넌 기회가 없
잖아요. 맑은 공기 마시면서
친구나무도 생기니 무척
기분이 좋습니다.” 이
날 중장년층 차유 프로
그램에 참여한 김지안
씨와 임정에 씨는 “그 동
안 사느라 바빠 계절이 변하
는 줄도 몰랐다”며 숲을 걸으면서
참 많은 생각을 하게 되었다고 말한다.

글
이용규 작가



편백나무 숲에서 힐링하는
모습을 생생하게
동영상으로 느껴보세요!

숲과 사람이 함께 이뤄내는 어울림

다람쥐 쳇바퀴 돌아가듯 무한반복을 거듭하는 현
대인의 일상. 단조로운 삶에서 벗어나 숲에서 한나
절을 보내니 '불혹', '지천명'의 의미가 뭔가를 생각
하게 된다. “숲에 들어온 순간 오감이 만족스러워
지는 경험을 할 수 있어서 좋았습니다. 폭신한 편
백나무 톱밥 길을 밟으며 발의 촉감도 느껴보고,
눈을 감고 나무를 어루만지며 친구가 되고, 조용히
새소리, 바람소리를 들으니 마음이 차분해지고 맑
아지는 것을 느꼈어요.” 누구보다 열심히 살아왔지
만, 정작 나 자신에게 들어는 시간이 별로 없

었다는 두 사람은 나를 먼저 생각하고
알아가는 노력이 '나를 위한 최고
의 투자'라는 것을 깨닫게 되었
다. “숲에 들어오면 좋은 공기를
마시고 피톤치드가 주는 효과를
분명히 경험하게 됩니다. 여기에
나만의 시간과 공간을 들이고 간다

면 일상으로 돌아가서도 분명히 지금 느
낀 기분을 떠올리고 다시 숲이 그리워지게 되겠죠.
그래서 또 다시 숲을 찾아온다면 자연은 기꺼이 그
넉넉한 품을 내어 주리라 생각합니다.” 정혜정 산
림치유지도사의 말처럼 차유의 숲은 현대인들이
그리워하고 또 가고 싶어 하는 맑고 시원한 오아
시스 샘물과 같다. 매끈하게 솟아있는 편백나무 한
그루 한 그루를 어루만지며 좋은 친구가 되어
줘서 고맙고 다시 찾아오겠노라 기약하노
라니 어느 새 봄비가 촉촉히 내린다. 반
기운 단비를 머금어 한결 더 진한 향
을 내는 편백나무들 덕분에 머리가 맑
아지고 정신이 또렷해짐을 느낀다. 숲이
있어 사람은 행복하고 사람이 있어 숲은
더욱 짙은 푸름을 머금는다. 숲과 사람이 함께
이뤄내는 어울림이 아름다운 이유가 여기에 있다.



정남진 편백치유의 숲

전라남도 장흥군 억불산에 위치한 정남진 편백 치유의 숲은 우드랜드, 편백소금 집, 목공예센터와 연계된 산림체험형 관광휴양 치유명소로 노약자 및 장애우에 대한 숲 체험과 산림치유 기회를 제공하고 있다.

주요시설

말레길(무장애데크로드), 비비토포피아, 음이온 폭포, 향기원, 전망데크, 산책로, 건강증진센터 등

위치 전라남도 장흥군 장흥읍 우드랜드길 180

전화 061-860-0422

주요프로그램

① 숲과 마음을 나누며 친해지기 (1시간 30분)

초등학생을 대상으로 숲 속에서 오감으로 자연을 인식하고 놀이를 통해 자신이 자연의 일부인 동시에 자연과 하나라는 것을 인식하게 하는 치유 프로그램

스트레칭 → 나무와 대화하기 → 자연물을 이용해 숲 친구 모양 만들어 보기
→ 보자기나 담요로 공 잡기 등 한마음 놀이 → 향기원에서 손가락 여행과
물소리 나는 길 걷기 → 편백나무 이름 짓기와 트리허그 → 소감 말하기

② 몸과 마음 단련하기 (1시간 30분)

청소년을 대상으로 숲이라는 자연스러운 환경 속에서 긴장감을 해소하고 친구와 친밀감을 형성하게 하는 치유 프로그램

스트레칭 → 짝꿍의 말 경청하기 → 모두가 즐기는 의자빼기 놀이 →
맨발 걷기 → 산림 속의 보약인 음이온 느끼기 → 한적한 편백나무 그늘에서
자연을 주제로 한 시 낭송 → 소감 말하기

③ 몸과 마음 깨우기 (1시간 30분)

중장년층을 대상으로 몸과 마음으로 직접 숲을 체험하여 자신이 자연의 일부인 동시에 자연과 하나라는 것을 느끼게 하는 치유 프로그램

스트레칭 → 산책 → 이끌리는 나무에게 친구를 요청하고 나무 느끼기
→ 돌이서 한마음 놀이 → 잠신을 신고 산책로 걷기 → 눈 감고 숲 느끼기
→ 소감 나누기



산림치유지도사
정혜정

많은 분들에게 도움을 드리는 산림치유지도사가 되려면 먼저 저 자신의 마음부터 치유해야 한다고 생각합니다. 지난 8년 간 요가강사로 활동하면서 뭔가 채워지지 않는 답답함이 있었는데 정남진 편백 치유의 숲에 와서 저부터 힐링을 하게 되어 숲에 늘 고마운 마음을 가지고 있습니다. 편백나무 향 가득한 숲 한 가운데서 요가와 명상을 겸하는 프로그램을 통해 많은 분들이 심신의 안정을 되찾고 편안한 마음으로 돌아가셨으면 좋겠습니다. 앞으로도 탐방객들과 함께 생각하며 그분들이 원하는 것을 찾아드리는 산림치유지도사가 되겠습니다.

mini interview



산림치유 프로그램 참가자

임정애



요즘 이런 저런 스트레스가 많은데 스트레스 해소에는 편백나무가 좋다고 해서 정남진 편백 치유의 숲을 찾아오게 되었습니다. 뻘뻘하게 들어선 편백나무도 맛있고, 피톤치드 효과 덕분에인지 걸어 다니기만 해도 몸과 마음이 상쾌해지는 것을 느꼈습니다. 특히 좋은 공기 마시면서 요가 스트레칭을 하니까 마음속에 남아 있던 찌꺼기 하나까지 훌훌 날려버릴 만큼 시원했던 것 같습니다. 조용히 명상에도 잠겨보고 새소리, 물소리가 가까이 들려 더욱 기분 좋았던 하루였습니다.



산림치유 프로그램 참가자

김지안



장흥은 볼거리, 먹거리가 풍부한 곳이라 자주 찾는 편입니다. 자주 걸을 일이 없어서 힘든 코스면 어쩌나 걱정도 했는데 폭신한 편백 톱밥 산책로를 맨발로 걷는 기분이 무척 상쾌했습니다. 숲은 언제 찾아와도 편안하고 마음의 위안을 주는 고마운 곳이라고 생각합니다. 중년이 되면 여러 가지 생각이 많아지는데, 그럴 때 편백나무도 한번 어루만져보고 깊은 명상에 잠겨 머리를 비우는 것도 좋을 것 같습니다.

행복한 대한민국을 여는 정부 3.0

[개방 · 공유 · 소통 · 협력]

국민의 기대와 희망을 모아

새로운 변화를 시작합니다.

국민 한 분 한 분을 위해

특별한 내일을 준비합니다.

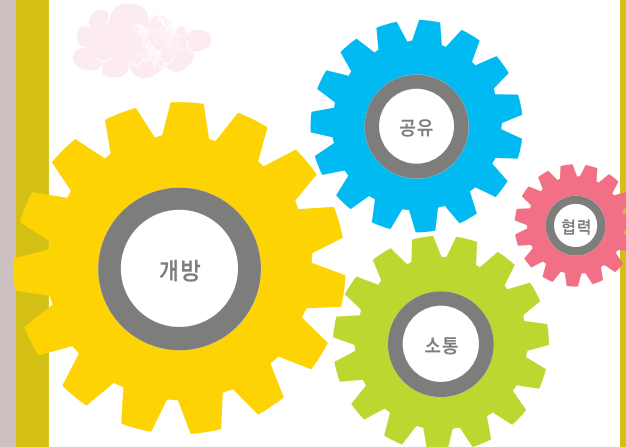
개인의 행복이 커질수록 함께

강해지는 새로운 대한민국

그 희망의 새 시대를

정부3.0이

함께 열어가겠습니다.



정기 프로그램

장 소	프로그램명	진행 주기	진행 시간	대상 장소	목적	주 내용
산음 치유의 숲 (경기 양평)	희망의 숲	주중내내, 오전·오후	420분	청소년 숲 내	청소년들이 자신의 무한한 가능성을 찾기	자연물로 인사하기, 숲속미션수행 다시 찾아보는 나의 모습, 나의 다짐 정리하기 등
	도약의 숲	주중내내, 오전·오후	420분	직장인 숲 내	2030대 직장인이 스트레스를 해소하여 삶의 가치를 찾기	오감으로 숲느끼기, 단체미러링, 몸만나기, 낮잠즐기기, 숲에서 힐링코드, 나는 누구일까요 등
	회복의 숲	주중내내, 오전·오후	420분	중년일반 숲 내	스트레스로 소진된 에너지를 더욱 충전하기	내 몸 사랑하기, 숲에서 낮잠자기, 내 몸의 유연자수는? 나의 마음 나이는? 맨발걷기, 물치유명상 등
	향기의 숲	주중내내, 오전·오후	420분	중년여성 숲 내	중년의 위기에서 벗어나 자신의 정체성 찾기	몸만나기, 숲에서 오수즐기기, 나의 향기 찾기, 밤숲느끼기, 나의 향기 앵커링하기 등
	휴식의 숲	주중내내, 오전·오후	420분	어르신 숲 내	편안하게 쉬기	어느 95세 노인의 수기, 숲에서 에너지 건강 찾기, 건강함 유지하기, 마음나이 찾아 앵커링하기 등
	화목의 숲	주중내내, 오전·오후	420분	가족 숲 내	가족의 행복 찾기	향기마사지, 몸만나기, 밤숲걷기, 소원을 말해봐, 소원을 들어주는 나무 등
장성 치유의 숲 (전남 장성)	드림투게더	주1회, 금	120분	초중고 치유숲길	지친 청소년들의 몸과 마음정화	숲속레크리에이션, 숲속맨발걷기, 치유체험활동 등
	청림치유	주2회, 수, 목	120분	공무원 치유숲길	공직자로서 자존감회복으로 청렴한 리더십 증진	숲속기공체조, 걷기명상, 편백아로마테라피, 청렴약속나무 등
	케어락	주1회, 목	120분	환우 치유숲길	심리적 안정 및 면역력증진, 기초체력증가	숲속호흡법, 편백 물치유, 숲속명상, 편백아로마테라피, 숲길걷기 등
	아토피예방	월2회	120분	유아, 초등 치유숲길	편백숲치유인자를 통한 아토피 예방 및 개선	편백칩 맨발걷기, 편백아로마테라피, 편백 치유체험활동 등
	우리들의 힐링3.0	월2회	120분	일반성인 치유숲길	심신의 스트레스해소로 몸과 마음 건강 증진	숲속레크리에이션, 숲속요가, 편백치유체험활동 등
	산림치유 프로그램 (성인)	매일	180분 240분	성인 치유센터 및 숲길	치유프로그램을 통해 면역력강화 및 건강증진	사전건강측정, 요가 및 명상, 숲길걷기 및 숲속명상, 열치유, 물치유, 사후건강측정, 설문작성 등
청태산 치유의 숲 (강원 횡성)	산림치유 프로그램 (청소년)	수시	180분 240분	학생 치유센터 및 숲길	청소년들의 꿈찾기 및 타인에 대한 배려심	요가 및 명상, 전가를 활용한 게임, 숲길걷기, 새총쓰기, 열치유, 물치유, 설문작성 등
잣향기 푸른숲 (경기 가평)	비움과 채움의 잣향기숲속명상	일 2회	120분	청소년, 일반인 힐링센터 및 숲속의 호수 일원	스트레스와 우울감 해소 및 건강한 삶	잣나무 숲속명상, 체험, 몸풀기, 비움, 채움 등
	스트레스 잣향기 두고가자	일 2회	120분	일반인 숲내 꽃향기길	심신안정, 긍정적인 사고로 스트레스를 완화	내마음을 알아주는 숲, 나를 격려해주는 숲, 몸과 마음을 치유해주는 숲, 발목펌프, 심신안정 등
	잣향기푸른숲 즐거운 힐링걷기	일 2회	120분	청소년, 일반인 숲내 꽃향기길	오감자극 및 행복, 호르몬 자극 등 자연과의 동화	목언걷기, 소리명상, 오음수련, 그린음악듣기, 꽃향기길 사색과 명상, 원운동(태극권) 등
정남진 편백 치유의 숲 (전남 장흥)	몸과 마음을 깨우기	수시	90분	중장년층 정남진 치유의 숲 일원	긴장감 해소, 동료간 친밀감 형성	나무와 친구되기, 편백나무 큐부, 짚신 산책로 걷기, 숲속 명상 등
	숲에서 마음열기	수시	90분	가족단위 정남진 치유의 숲 일원	가족간의 친밀감 및 이해도 증가	가족과 함께하는 숲속 요가, 눈감고 숲속여행, 나무와 하나되기 등

비정기 프로그램

06

June

국립

산음 치유의 숲

031-774-7687

장성 치유의 숲

061-393-1777

청태산 치유의 숲

033-345-4451

공립

잣향기 푸른숲

031-8008-6767






정남진 편백 치유의 숲

061-860-0422

장 소	대 상	진행주기 기간	참가인원 주요장소	목적	주 내용
<div> <div>산음 치유의 숲</div> <div>(경기 양평)</div> </div>	소방관	일회성 2박 3일	20 숲, 숲길, 증진센터	직장인 업무스트레스 해소	시냇물바라보기, 기공체조, 소리치유, 사상체질별 특징과 나무군락, 꽃편지, 자연놀이 등
	청소년	일회성 3시간	30 숲, 숲길, 증진센터	청소년 자아존중감 향상, 스트레스 해소	시냇물바라보기, 기공체조, 소리치유, 사상체질별 특징과 나무군락, 꽃편지, 자연놀이 등
	공무원	일회성 1박 2일	20 숲, 숲길, 증진센터	사회복지공무원 업무스트레스 해소	시냇물바라보기, 기공체조, 소리치유, 사상체질별 특징과 나무군락, 꽃편지, 자연놀이 등
	노인	일회성 1박 2일	80 숲, 숲길, 증진센터	6.25참전용사 삶의 질 향상	시냇물바라보기, 기공체조, 소리치유, 사상체질별 특징과 나무군락, 꽃편지, 자연놀이 등
<div> <div>장성 치유의 숲</div> <div>(전남 장성)</div> </div>	임신부 (숲태교)	상·하반기 주1회, 8주	30 치유숲길	산모의 심신안정 및 질 좋은 산소공급	숲속요가, 숲보기명상, 편백아로마테라피, 편백물치유, 편백치유체험활동 등
	아토피환우	상·하반기 주1회, 6주	30 치유숲길	편백숲의 치유인자를 활용한 증상 완화 및 개선	편백칩맨발걷기, 숲속명상, 편백물치유, 편백치유체험활동 등
	비만 청소년	상·하반기 4회	30 치유숲길	정서적 불안감, 열등감 해소	건강체크, 밧줄놀이, 맨발걷기, 숲속명상, 편백 치유체험활동 등
	유관기관 공무원	일회성 수시	20 치유숲길	치유의 숲 운영현황파악 및 치유체험	치유의 숲 소개 및 숲길안내, 숲속명상, 편백아로마테라피 등
	일반성인	일회성 수시	50 치유숲길	심리적 안정 및 스트레스해소	숲속레크리에이션, 숲속호흡법, 숲속명상 등
	청소년가족	상반기 월4회	30 치유숲길	가족간의 화목한 가족애와 심리적 안정으로 행복감	스토리북아트 테라피, 편백치유체험활동, 숲속명상 등
<div> <div>청태산 치유의 숲</div> <div>(강원 횡성)</div> </div>	학교생활 부적응 청소년	일회성 1일	10 치유센터 및 숲길	숲의 건강한 치유인자를 활용하여 위기학생의 학교 적응력을 신장	나의 꿈찾기, 새총쏘기를 통한 스트레스 해소, 눈가리고 상대방 숲길안내하기를 통한 배려심 등
	공무원	일회성 1일	10~15 치유센터 및 숲길	치유의 숲 시설물 및 운영 현황 파악, 치유프로그램 체험으로 직장 내 스트레스 해소	치유의 숲 및 치유센터 소개, 숲길걷기, 숲속명상 등

장 소	프로그램명	진행 주기	진행 시간	대상 장소	목적	주 내용
<div> <div>잣향기 푸른숲</div> <div>(경기 가평)</div> </div>	쓰담쓰담 아이사랑 잣향기 숲태교	별도공지	180분	예비부부 등 잣향기푸른숲 일원	태아와의 교감을 유도하고 심신을 안정	나무와 호흡하기, 숲속걷기명상, 기체조(원운동), 태아에게 편지쓰기 등
	잣향기 건강체험 힐링캠프	별도공지	1박2일	일반인 및 가족 등 잣향기푸른숲 일원	건강한 생활습관 개선유도	1:1 맞춤형건강체크, 환경정질환 특강, 잣나무 숲속명상, 숲속체험놀이, 산림욕체험, 건강체조 등

치유의 숲 산림치유 프로그램 운영계획

국립  산음 치유의 숲 031-774-7687  장성 치유의 숲 061-393-1777  청태산 치유의 숲 033-345-4451  잣향기 푸른숲 031-8008-6767  정남진 편백 치유의 숲 061-860-0422

이번호 Quiz

빈 동그라미에 들어갈 말은 무엇일까요?

퀴즈 정답을 엽서에 적어서 보내주세요. 정답을 모두 맞춘 분 중 10명을 추첨해서 이번 호 여행코너에 소개했던 책을 선물로 보내드립니다.

01.

숲에서의 치유 (6~7p)

○○○○를 햇빛 비타민이라고 하는데 그 이유는 ○○○○가 태양의 자외선을 받아 체내에서 합성되기 때문이다.

02.

색을 말하다 (12p~13p)

○○은 의기소침과 우울증 치료에 매우 효과적인 색이다. 심리적으로 위축되어 자존감이 떨어지고 우울하며 비관적인 상황일 때 ○○은 밝고 긍정적인 사고를 하도록 돕는다.

03.

라이프스타일 (22p~23p)

○○○는 태양의 시간에 맞춰 꽃을 열고 닫기 때문에 시간을 알려주는 꽃이기도 하다. 꽃차로 마시면 피부 미용, 감기, 두통, 피로 회복 및 입안 염증에 좋다. 뜨거운 물을 붓는 순간, 은은하게 꽃 향기가 퍼지며 말랐던 꽃이 서서히 활짝 핀다.

04.

힐링 포커스 (30p~33p)

뇌에서 발생하는 파형을 분석한 결과 가장 선호도가 높은 음원은 ○○○> 광대역 잡음> 도심> 현대역 잡음> 다음> 소음으로 나타났다.

05.

Q&A (38p~39p)

노화의 원인과 관련된 이론 중 '○○○○ 이론'은 ○○○○가 세포막 지질의 과산화 현상을 초래해 세포막의 생체 보호, 신호전달 체계를 망가뜨리거나 적혈구를 파괴한다는 이론이다.

지난 호 결과

퀴즈 정답 Quiz1. 항균 Quiz2. 산상채질 Quiz3. 리스폰레스트

선물 주인공 송산리(서울시 도봉구) • 정현숙(충남 논산시) • 전행숙(서울시 성동구) • 권기훈(경기도 군포시) • 정주영(서울 양천구) 전기영(전북 군산시) • 심재석(부산시 연제구) • 이상명(광주 서구) • 박차영(전남 진도군) • 채규정(전북 군산시)

▼ 6P~7P
숲에서의 치유

▼ 12P~13P
색을 말하다

▼ 22P~23P
라이프스타일

▲ 30P~33P
힐링 포커스

▲ 38P~39P
Q&A

[대한민국 산림휴양문화 개선 프로젝트]



그대로*제대로 캠페인

대한민국에 올바른 산림휴양문화를 정착, 확산시키기 위하여 산림청에서 새로운 캠페인을 시작합니다.
우리의 아름다운 산림은 그대로 지키고, 산림 속 휴양은 제대로 즐기는 대한민국 국민이 되어주세요!



불호의 힐링컬러는

_____ *yellow...
healing*

노란색입니다



ART THERAPY COLOURING

보내는이

□□□-□□□

우편요금
수취인 부담

유효기간
2014.5.1~2015.5.31

서울강남우체국
승인 제41579호

eco HEALING
magazine 2015 vol.06

받는이

서울시 강남구 언주로 134길 31 논현빌딩 지하층
아이엠커뮤니케이션즈
(ECO HEALING MAGAZINE 편집대행사)

135-821



POST CARD

❶ 퀴즈 정답을 적어주세요

01	02	03	04	05
----	----	----	----	----

❷ 이번 호에서 좋았던 내용은 무엇인가요?

❸ 다음 호에서 소개되었으면 하는 내용은 무엇인가요?