

마음줌인소

두 산이 품은 하나의 쉼, 편백에 기대는 장성숲체원

국민장성숲체원

방장산은 오래된 참깨추가 주는 안정감이 있고, 축령산은 60년 이상 자란 편백이 조성한 수직적 숲 구조가 명료하다. 전혀은 '편백숲'이 아니라 '두 산의 편백숲'이라는 점이 더 깊이 인들 품은 곳이 있다. 바로 국립장성숲체원이다.



회복의 치반전 '편백숲'

장성숲체원은 30년 이상 조성된 '방장산 국립기반연장길' 과 편백나무숲이 물정한 '축령산 치유의 숲' 두 공원 중 심으로 운영하고 있다. 장성숲체원 치반은 산림치유원입니다. "방장산은 숙박과 입장 프로그램 운영에 적합하고, 축령산은 공기와 숲속 명상을 위한 치유정 숲으로 활용된다고" 그 설명했다.

치 힐링의 일키워 방장산 국립기반연장길에는 장성숲체원 본원과 숙박동이 있다. 본원에는 식당과 운영사무실, 강당, 프로그램실 등의 시설을 갖추고 있으며, 면면과 대상에 따라 다양한 산림치유 프로그램이 운영된다. 정신건강을 인정받아 프로그램과정으로 인정을 급제, 산림복지전문가 양스도 이곳에서 이뤄진다.

장성숲체원에서 지동하고 2단분 정도 떨어진 곳에 축령산 국립장성치유숲이 위치해 있다. 도보로 오를 수 있는 편백숲 숲심의 산책자유 공간으로, 주로 심신회복을 목적으로 하는 이들에게 적합하다.

축령산 본편숲에 접어서면 숲의 향이 먼저 감각을 자극한다. 고요하지만 답답하지 않고, 맑은 부드럽지만 어둡지 않다. 흙이 많아 편안하게 아이처는 숲길은 걷는 이의 리듬에 맞춰 호흡하게 이어진다.

편백나무는 다른 수목을 수목을 넘어, 인체와 마음에 공정적인 영향을 주는 자연의 치유 자원이다. 한의학에서는 편백(扁柏)이라고 기록, 고대에 적고, 습과 당을 제거하며, 폐 기능을 도와 호흡기 건강에 효과적이라고 본다. "본초강목』에는 편백잎과 수액이 심신의 건강을 돕는다고 기록되어 있다.

치료지드가 용부한 편백숲은 스트레스를 완화하고 면역력을 높이는 데 도움을 준다. 정명 장장에서기 숲과도 과학적으로 입증되고 있다. 향기만으로도 심신을 안정시키는 편백유 수는 면역기의 지친 삶에 지면이 건네는 희복의 처방전이다.





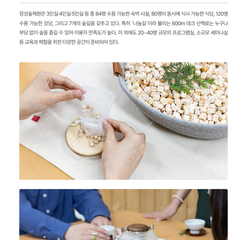
햇볕이 질 무렵엔 명상

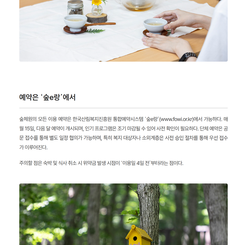
장성숲체원은 고명의, 직무 스트레스를 겪는 직장인, 재난 경험자 등 특수 상황에 놓인 사람들을 위한 맞춤형 산림치유 프로그램을 운영하고 있다.

특히 인기 있는 프로그램은 '명적 이치.' 명적 은 명적에 누워 숲의 지상인지를 감지 느껴보고 온전한 휴식을 취하는 산림치유 함통으로, 조용한 숲길과 어우러져 심신안정에 효과적이라는 평가를 받고 있다. 조용한 강사와 느린 호흡, 명상적 시선이 결합되어 프로그램이 끝나고 나면 "그냥 앉아만 있었는 줄 알았다" 는 후기가 많다. 실제 참가자들은 "시간 개념을 잊고 있었다", "내려놓기 나쁘를 더 잘이 보게 됐다" 는 소감을 남겼다.

이 외에 '심방정 홈길을 건심등홈과 지도를 이용하여 지정을 찾아가며 건강 증진 운지를 돕에 적용, 문제해결 역량을 향상시키고 성취감을 느껴보는 프로그램도 에너지재생여부 놀란 산책길을 걷다.







장성숲체원의 차별점은 '숲 그 자체'

장성숲체원의 가장 큰 강점은 '숲' 그 자체에 있다. 방장산은 30년 이상 조성된 안정된 치반위였다. 축령산은 60년 전 편백 중심으로 조림된 치유의 숲이다. 오랜 시간 축적된 숲의 생태적 안정성과 구조적 완성도는 단기 조성된 공간과 비교해도 확실 차이가 크다. 나무 사이 간격, 하층식생의 조화, 빛의 투과율까지 숲이 주는 정서적 안정감은 설계로 구현할 수 없는 부분이다.

축령산 숲은 온도 일차는 '깊게 숨 쉴 수 있는 숲' 이다. 인근지역보 조성된 숲보다 아니며, 시간의 흐름을 품은 깊이가 매우다르. 실제로 숲체원에 스속한 한국산림복지진흥원은 지속 연구를 통해 숲체원 프로그램이 인지기능 유지와 근감 활동성 향상에 긍정적 영향을 미친다는 결과를 확보하고 있다. 사소라 대상 연구에서는 숲체원 방장 본격과 비교해서 삶에 지표가 개선된 것으로 나타났다.

"좋은 숲을 가졌다는 건 정말 큰 자산입니다. 더 숲이 잘 사람들에게 숲과 회복의 공간이 되기를 바랍니다."

지상호 장성군수 말처럼, 장성숲체원은 누구에게나 열린 숲이다. 장시 숲을 고르고 넓다면, 장성의 숲을 잘 활용할 자.

숙박과 산책로, 편의시설까지

장성숲체원은 장성숲치유센터(본원)을 등 총 8개동 수용 가능한 숙박 시설, 80명이 동시에 식사 가능한 식당, 100명 수용 가능한 강당, 그리고 기본적 숲길을 갖추고 있다. 특히 1.3km급 다양한 둘레는 600m 대표 산책로는 누구나 부담 없이 숲을 즐길 수 있어 이용자 만족도가 높다. 이 외에도 20~40명 규모의 프로그램실, 소규모 세미나실 등 교육과 학업을 위한 다양한 공간이 준비되어 있다.

예약은 '숲e랑' 에서

숲체원의 모든 이용 예약은 한국산림복지진흥원 통합예약시스템 '숲e랑'(www.foa.or.kr)에서 가능하다. 예절 개월 전부터 예약이 가능하며, 인기 프로그램은 조기 마감될 수 있어 사전 확인이 필요하다. 단체 예약은 공문 접수를 통해 별도 일정 협의가 가능하며, 특히 복지 대상자나 소외계층은 사전 상담 절차를 통해 우선 입주가 이루어진다.

주의할 점은 숙박 및 식사 취소 시 위약금 발생 시점이 '이용일 4일 전' 부터라는 점이다.

함께 둘러볼 만한 주변 관광지

장성과 고창의 경계 지점에 위치해 있는 장성숲체원은 인근 여행지와 연계하기도 좋다. 선운사, 고창 고인돌공원, 장성호 습지, 백양사, 장성호 드라인랜 관광지들이 위치해 있다.

꼭 알아두면 좋은 사항

- 측정은 구간은 차량 진입이 불가하다. 주차장이 없고, 인도인 조성되어 있으므로 도보 이동이 편 합하다.
- 야생동물과의 성해 균형 문제 및 안전 문제로 애완동물의 반입 및 방사 금지 사항이 엄격히 적용된다.
- 정소년 그룹 대상 캠프는 해주 진행하고 있으며, 전남 학생수당 연계 프로그램으로 주말 참여가 가능하다.