마음충전소

두 산이 품은 하나의 쉼,
편백에 기대는 장성숲체원

국립장성숲체원

방장산은 오래된 침엽수가 주는 안정감이 있고, 축령산은 60년 이상 자란 편백이 조성한 수직적 숲 구조가 명료하다. 한쪽은 '깨어남'이, 다른 한쪽에서는 '쉼'의 리듬이 흐른다. 이 두 개의 산을 품은 곳이 있다. 바로 국립장성숲체원이다.

회복의 처방전 '편백숲'

장성숲체원은 30년 이상 조성된 '방장산 국립자연휴양림'과 편백나무로 울창한 '축령산 치유의 숲' 두 곳을 중심으로 운영되고 있다. 장성숲체원 지상호 산림치유팀장은 "방장산은 숙박과 집단 프로그램 운영에 적합하고, 축령산은 걷기와 숲속 명상을 위한 치유형 숲으로 활용된다"고 설명했다.

지 팀장의 말처럼 방장산 국립자연휴양림에는 장성숲체원 본원과 숙박동이 있다. 본원에는 식당과 운영사무실, 강당, 프로그램실 등의 시설을 갖추고 있으며, 연령과 대상에 따라 다양한 산림복지 프로그램이 운영된다. 청소년 대상 진로탐색 프로그램과 탄소중립 교육, 산림복지전문가 연수도 이곳에서 이뤄진다.

장성숲체원에서 자동차로 25분 정도 떨어진 곳에 축령산 국립장성치유의숲이 위치해 있다. 도보로 오를 수 있는 편백숲 중심의 산림치유 공간으로, 주로 심신회복을 목적으로 하는 이들에게 적합하다.

축령산 편백숲에 들어서면 숲의 향이 먼저 감각을 자극한다. 고요하지만 답답하지 않고, 빛은 부드럽지만 어둡지 않다. 경사 없이 완만하게 이어지는 숲길은 걷는 이의 리듬에 맞춰 호흡처럼 이어진다.

편백나무는 단순한 수목을 넘어, 인체와 마음에 긍정적인 영향을 주는 자연의 치유 자원이다. 한의학에서는 편백나무(扁柏)가 기를 고르게 하고, 습과 담을 제거하며, 폐 기능을 도와 호흡기 건강에 효과적이라고 본다. 『본초강목』에는 편백잎과 수액이 심신의 긴장을 풀어준다고 기록되어 있다.

피톤치드가 풍부한 편백숲은 스트레스를 완화하고 면역력을 높이는 데 도움을 준다. 항염·항알레르기 효과도 과학적으로 입증되고 있다. 향기만으로도 심신을 안정시키는 편백나무는 현대인의 지친 삶에 자연이 건네는 회복의 처방전이다.

햇볕이 질 무렵엔 명상

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

특히 인기 있는 프로그램은 '해먹'이다. '해먹'은 해먹에 누워 숲의 치유인자를 깊이 느껴보고 온전한 휴식을 취하는 산림치유 활동으로, 조용한 숲길과 어우러져 심신안정에 효과적이라는 평가를 받고 있다. 조용한 걷기와 느린 호흡, 명상적 시선이 결합되어 프로그램이 끝나고 나면 "그냥 앉아만 있어도 좋았다"는 후기가 많다. 실제 참가자들은 "시간 개념을 잊고 있었다", "대화보다 나무를 더 많이 보게 됐다"는 소감을 남겼다.

이 외에 '임탐정 홍길동'(팀원들과 지도를 이용하여 지점을 찾아가며 자연 관련 문제를 풀며 협동, 문제해결 역량을 향상시키고 성취감을 느껴보는 프로그램) 역시 이용자에게 높은 만족감을 준다.

장성숲체원의 차별점은 '숲 그 자체'

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

축령산 숲은 흔히 말하는 '길게 숨 쉴 수 있는 숲'이다. 인공적으로 조성된 숲길이 아니라, 시간의 흐름을 품은 길이기 때문이다. 실제로 숲체원이 소속된 한국산림복지진흥원은 자체 연구를 통해 숲체원 프로그램이 인지기능 유지와 건강 활동성 향상에 긍정적 영향을 미친다는 결과를 확보하고 있다. 시니어 대상 연구에서는 숲체원 방문 전후의 비교에서 삶의 활력 지표가 개선된 것으로 나타났다.

"좋은 숲을 가졌다는 건 정말 큰 자산입니다. 이 숲이 많은 사람들에게 쉼과 회복의 공간이 되기를 바랍니다."

지상호 팀장의 말처럼, 장성숲체원은 누구에게나 열린 숲이다. 잠시 숨을 고르고 싶다면, 장성의 숲길로 향해보자.

숙박과 산책로, 편의시설까지

장성숲체원은 3인실·4인실·5인실 등 총 84명 수용 가능한 숙박 시설, 80명이 동시에 식사 가능한 식당, 120명 수용 가능한 강당, 그리고 7개의 숲길을 갖추고 있다. 특히 '나눔길'이라 불리는 600m 데크 산책로는 누구나 부담 없이 숲을 즐길 수 있어 이용자 만족도가 높다. 이 외에도 20~40명 규모의 프로그램실, 소규모 세미나실 등 교육과 체험을 위한 다양한 공간이 준비되어 있다.

예약은 '숲e랑'에서

숲체원의 모든 이용 예약은 한국산림복지진흥원 통합예약시스템 '숲e랑'(www.fowi.or.kr)에서 가능하다. 매월 15일, 다음 달 예약이 개시되며, 인기 프로그램은 조기 마감될 수 있어 사전 확인이 필요하다. 단체 예약은 공문 접수를 통해 별도 일정 협의가 가능하며, 특히 복지 대상자나 소외계층은 사전 승인 절차를 통해 우선 접수가 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, 람사르 습지, 백양사, 장성호 등 다양한 관광자원이 위치해 있다.

꼭 알아두면 좋은 사항

- 축령산 구간은 차량 진입이 불가하다. 주차장이 없고, 인도만 조성되어 있으므로 도보 이동이 원칙이다.
- 야생동물과의 생태 균형 문제 및 안전 문제로 애완동물의 반입 및 방사 금지 사항이 철저히 적용된다.
- 청소년 가족 대상 캠프는 매주 진행되고 있으며, 전남 학생수당 연계 프로그램으로 주말 참여가 가능하다.