마음충전소

가을 숲이 준 귀한 선물, 산딸나무와 함께 가을이 더욱 깊어 갑니다~

국립대전숲체원

자연 속에서 느끼는 가을의 아름다움

시릴 만큼 차가운 바람이 부는 겨울이 오기 전, 짧고 귀한 가을을 온전히 만끽하는 방법은 자연을 찾는 것이다. 계절의 바뀜을 사람보다 더 빨리 느끼고 재빨리 옷을 갈아입는 숲의 모습을 바라보고 있노라면, 자연의 부지런함과 아름다움에 감탄할 수밖에 없다.

국립대전숲체원은 가을옷을 입은 자연을 즐기기에 최적의 공간이다. 대전 도심에서 멀지 않은 1급 생태지 빈계산 자락에 자리하고 있다. 소나무와 참나무 숲은 피톤치드를 뿜어내고, 곳곳에 자리 잡은 상수리나무와 밤나무는 조용히 열매를 떨군다. 오랜 세월 쌓인 촉촉한 낙엽토 위를 걷다 보면 가을이 물씬 풍겨온다.

산조풀
Calamagrostis epigeios

염증을 치유하고 노화를 방지하는 산딸나무의 힘

숲체원 입구를 지나 안쪽으로 들어서면 산딸나무가 줄지어 서 있다. 산딸나무는 늦봄에 크고 흰 꽃을 피워낸다. 10월이면 푸른 이파리 사이로 붉은빛 열매가 열리는데 모양이 산딸기처럼 생겨 '산딸나무'라고 부른다.

산딸나무는 약재로도 쓰이는데, 꽃은 사조화(四照花)로 열매는 야여지(野茹枝)라 불렀다. 꽃은 맛이 달고 떫으며, 열매는 달콤하고 부드러운 식감을 가지고 있다. 꽃과 열매 모두 지혈 작용이 있어 외상 출혈을 막는 데 쓰였다. 특히 열매는 항염증 작용이 뛰어나 피부질환이나 염증, 골절상이나 타박상을 입었을 때 약용했다.

산딸나무 열매에는 코르닌(Cornin), 탄닌(Tannin), 사포닌(Saponin) 등의 생리활성 물질과 비타민 C가 풍부하게 함유되어 있어 우리 몸의 면역력 강화와 피로 해소에 도움을 준다. 〈동의보감〉에서도 산딸나무 열매는 소화 기능을 돕고 원기를 회복시키는 것으로 기록되어 있다. 최근에는 산딸나무의 항노화 기능 때문에 화장품의 원료로 주목받기도 했다.

민간에서는 잎과 나무껍질을 말려 차로 마시기도 하고, 어린잎은 나물로 무쳐 먹기도 한다. 산딸나무의 거의 모든 부분이 식재료나 약재로 활용되고 있으니, 어디 하나 버릴 데 없는 아주 기특한 나무다.

체험 프로그램으로 느끼는 바람과 숲, 그리고 힐링

국립대전숲체원에는 총 네 개의 숲길이 있다. 길이가 짧고 걷기가 편한 '내부순환숲길'과 '골짜기숲길', 소나무숲과 잔디 언덕, 들국화를 볼 수 있는 '솔내음숲길', 빈계산 자락을 크게 둘러 깊은 숲속으로 들어가는 '도토리숲길'까지. 단체라면 사전 신청으로 오리엔티어링, 숲길라잡이와 같은 숲해설 프로그램을 체험할 수 있다.

색다른 방식의 힐링을 원한다면 '숲속 구름 쉼터 프로그램'도 좋은 선택이다. 숲속 구름 쉼터 프로그램은 자율형 프로그램으로, 미션지와 에어베드가 주어진다. 미션지에는 숲에서 얻을 수 있는 자연물로 할 수 있는 활동과 간단한 지도가 실려 있어 이를 참고하여 숲을 탐험하면 된다.

안전사고 예방수칙
몸풀기 체조
나뭇잎 배 만들기
토끼풀 팔찌 만들기

미션지

숲을 둘러보다가 휴식을 취하고 싶으면 어디든 평평한 곳을 골라 에어베드를 놓고 쉬면 된다. 가을 숲 한가운데에 앉아 있으면 고요함과 평화로움이 내 안으로 찾아든다. 차분히 가라앉는 마음에 집중하면 복잡한 일상은 다른 세상처럼 멀어진다. 흙먼지와 함께 쌓였던 감정도 털어내며 다시 길을 나선다.

* 에어베드 사용 팁: 에어베드에 앉을 수 있을 만큼 충분히 바람을 넣기 위해서는 요령이 필요하다. 한자리에 서서 흔들어도 되지만, 에어베드 입구를 잡고 달리는 것이 가장 쉬운 방법이다.

에어베드

누구나 숲을 가깝게, 모두를 위한 함께 누리는 쉼

국립대전숲체원은 거동이 불편한 보행약자를 위한 '무장애길'이 마련되어 있다. '무장애길'은 누구든지 숲을 가까이 하는데 어려움이 없어야 한다는 마음을 담은 이름이다. 자연이 사람을 구분하지 않고 그 혜택을 나누어 주듯이, 숲이 주는 힐링은 모두에게 열려있음을 보여주는 것이다. 입구 근처 채움관 옆 엘리베이터를 타면 시작되는 이 길은 새솔관과 전망데크 그리고 나래마을까지 연결되어 있어 휠체어를 이용해 숲체원을 자유롭게 이동할 수 있다.

국립대전숲체원은 잠깐 머물다 가기에는 아쉬운 곳이다. 숲에 둘러싸인 숙박동에서는 가을밤 자연의 연주를 들을 수 있다. 입구에서부터 숙박동 안쪽까지는 휠체어로도 편안하게 이동할 수 있도록 시설을 갖췄다.

무장애길

함께 둘러볼 만한 주변 관광지

국립대전숲체원에서 차로 30분 정도 거리에 유성온천이 있다. 109년의 전통을 자랑하는 유성온천호텔은 더이상 운영하지 않지만, 인근의 유성온천공원은 남아있어 온천족욕체험을 할 수 있다. 이외에도 각종 과학기술 자료를 전시하고 있는 국립중앙과학관, 우주를 보다 가까이 느낄 수 있는 대전시민천문대도 국립대전숲체원이 위치한 유성구 내에 있어, 자연과 과학, 우주를 함께 탐사할 수 있는 나만의 여행 코스를 짤 수도 있다. 특히 반짝이는 호기심으로 세상을 탐구하는데 열심인 아이들과 함께하는 가족 여행 코스로 손색이 없다.

꼭 알아두면 좋은 사항

- ✓ '숲속 구름 쉼터 프로그램'의 에어베드는 국립대전숲체원 내 어디든 설치할 수 있지만 바닥이 평평하고 안전한 곳을 고르는 것이 좋다. 추천하는 장소는 소나무존, 잔디존, 매화존, 참나무존이다.
- ✓ 일몰 시간 이후 숲길을 이용하면 길을 잃을 위험이 있다. 일몰 시간을 사전에 확인하고 어두워지기 전 하산한다.
- ✓ 숲에서 길을 잃을 경우에는 근처의 '국가지점번호'를 확인 후 119에 신고하면 빠른 구조가 가능하다.