마음충전소

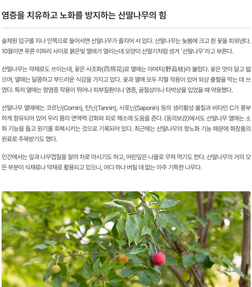
가을 숲이 준 귀한 선물, 산딸나무와 함께 가을이 더욱 깊어 갑니다~

국립대전숲체원

자연 속에서 느끼는 가을의 아름다움

시칠 만큼 차가운 바람이 부는 겨울의 오기 전, 필고 귀한 가을을 온전히 만끽하는 방법은 무엇을 할는 것이다. 계절의 바람을 사랑하다 더 멀리 느끼고 싶행이 곳을 갈아간는 숲의 숫습을 바라보고 있노라면, 커진이 부서진 참과 어름다움에 감탄할 수박에 없다.

국립대전숲체원은 가을숲을 입은 자연을 즐기기에 최적의 공간이다. 대전 도심에서 멀지 않은 1급 생태지 빈계산 자락에 자리하고 있다. 소나무와 참나무 숲은 피톤치드를 뿜어내고, 곳곳에 자리 잡은 상수리나무와 벚나무는 조용히 열매를 떨구고, 오랜 세월 땋인 축축한 낙엄도 위를 걷다 보면 기울이 돌린 듯 개군다.



염증을 치유하고 노화를 방지하는 산딸나무의 힘

숲체원 입구를 지나 언덕으로 들어서면 산딸나무가 큰 규모어 서 있다. 산딸나무는 늦봄에 크고 흰 꽃잎 피워낸다. 꽃잎이면 흔른 이름처럼 꽃이 떨어진 뒤에도 오랫동안 남아 있어 산딸기처럼 생겨 '산딸나무' 라고 부른다.

산딸나무는 약재로도 쓰이는데, 꽃은 시조화(凍花)로 불리는 여러 가지 효능이 있다. 이미지(黃芪)와 같은 성분이 들어 있어, 염증을 가라앉히고 부드러운 식감을 지닌다. 꽃과 열매 모두 지혈 작용이 있어 외상 출혈을 막는 데 쓰였다. 특히 열매는 항염증 작용이 뛰어나 피부질환이나 염증, 궁장상이나 타박상을 입었을 때 약용했다.

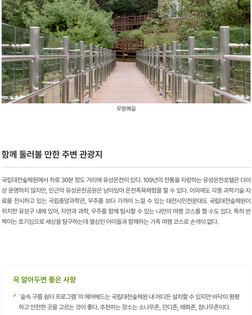
산딸나무 열매에는 코르닌(Cornin), 탄닌(Tannin), 사포닌(Saponin) 등의 생리활성 물질과 비타민 C가 풍부하게 함유되어 있어 우리 몸의 면역력 강화와 피로 해소에 도움을 준다. (동의보감)에서도 산딸나무 열매는 소화 기능을 돕고 원기를 회복시키는 것으로 기록되어 있다. 최근에는 산딸나무의 항노화 기능 때문에 화장품의 원료로 주목받기도 했다.

인간에서는 일교 나무였집을 많이 차로 마시기도 하고, 어린잎은 나물로 무쳐 먹기도 한다. 산딸나무의 겨의 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 '네버순숲길'과 '골짜기숲길', 소나무 숲과 전디 언덕, 물곡래를 볼 수 있는 '솔내음숲길', 빈계산 지역을 크게 돌아 깊은 숲속으로 들어가는 '도토리숲길' 까지, 단계별로 서른 선정으로 오리엔테이션, 숲감상길이와 같은 숲체험 프로그램을 체험할 수 있다.

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



미션지

숲을 돌아보다가 휴식을 취하고 싶으면 어디든 원형한 곳을 골라 에어베드를 놓고 쉬면 된다. 가을 숲 한가운데에 앞어 있으면 고요함과 원하로운이 내 안으로 찾아든다. 지생이 거이있는 이원에 집중하면 복잡한 생각은 잊고 온전 세상사람 멀어진다. 콘런과의 힐링 방법인 감정도 일어나며 다시 길을 나선다.

* 에어베드 사용 및 에어베드에 앞을 수 있을 연원 종분의 바람일 날기 위해서는 일정이어 필요하다. 한자자에 시서 존중이도 지지번, 에어베드 단가를 묻고 날아는 것이 가장 바람 방법이다.

에어베드

누구나 숲을 가깝게, 모두를 위한 함께 누리는 쉼

국립대전숲체원은 가정이 불편한 보행자이를 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 제동은 옷 열어베에이네를 타면 시작되는 이 길은 새들관과 전망대은 그리고 나뭇이들까지 연결되어 있어 힐체하기를 이용해 숲체원을 자유롭게 이동할 수 있다.

국립대전숲체원은 장면 어떨다 가기에는 아쉬운 곳이다. 숲에 들어섰던 숙박동에는 가을빛 자연의 연주를 들을 수 있다. 입구에서부터 숙박동 선택과는 힐체어로도 편안하게 이동할 수 있도록 시설을 갖췄다.

무장애길

함께 들러볼 만한 주변 관광지

국립대전숲체원에서 차로 30분 정도 가리에 유성온천이 있다. 100년의 전통을 자랑하는 유성온천탕은 다이상 운영하지 않지만, 인근의 유성온천공원은 남아있어 온천욕체험을 할 수 있다. 이어에도 각종 과학기술 지표를 전시하고 있는 국립중앙과학관, 우주을 보다 가까이 느낄 수 있는 대전시민천문대도 국립대전숲체원이 위치한 유성구 내에 있어, 자연과 과학, 우주을 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, 전디존, 매화존, 참나무존이다.
- 일몰 시간 이후 숲길을 이용하면 일몰 일몰 위험이 있다. 일몰 시간을 사전에 확인하고 이두해지기 전 하산한다.
- 숲에서 길을 잃을 경우에는 근처의 '국가지점번호 를 확인 후 119에 신고하면 빠른 구조가 가능하다.