마음충전소

겨울철 건강을 지키는 화목피, 자작나무 숲이 주는 따스한 온기

국립김천치유의숲

겨울의 휴식은 아름다운 겨울의 숲에서

추위가 깊어 갈수록 계절의 깊이를 실감하는 요즘이다. 매서운 바람이 스치고 눈꽃이 피어나는 겨울이야말로 우리 몸과 마음이 가장 깊은 휴식을 원하는 때다. 차가운 공기 속에서도 따뜻한 치유의 손길을 내미는 곳, 국립김천치유의숲에는 진정한 고요와 평화를 선물하는 겨울 숲이 있다. 자작나무가 하얗게 빛나는 아름다운 숲길을 걷고 코끝을 스치는 맑고 청량한 공기를 들이마시자면, 자연이 주는 편안한 휴식을 만끽할 수 있다.

겨울철 건강의 굳건한 수호자, 화목피(樺木皮)

경북 김천의 깊은 산자락에 자리한 국립김천치유의숲에서 단연 돋보이는 것은 자작나무 숲이다. 줄기부터 가지까지 온통 흰색인 자작나무는 봄과 여름에는 푸른 잎과, 가을에는 노랗게 물든 잎과 어우러져 마치 다른 세상 같은 아름다움을 자아낸다. 겨울의 자작나무는 나무를 감싸던 화려한 잎의 색은 잃었지만, 그렇기에 더욱 빛난다. 차가운 겨울 공기 속에 고고하게 흰 빛을 뽐내는 자작나무가 빽빽하게 늘어선 자작나무 숲은 국립김천치유의숲이 자랑하는 풍경이다.

자작나무 숲은 보기에만 좋은 것이 아니다. 자작나무 껍질은 '화목피(樺木皮)'라 불리는 약재로, 겨울철 건강관리에 탁월한 효능을 지닌다. 한의학에서 화목피는 성질이 따뜻하고 맛은 쓰고 떫으며, 독성이 없다고 본다. 몸 안의 냉기를 몰아내고 기혈 순환을 원활하게 돕는 효능이 뛰어나다. 차가운 기운이 몸에 스며들기 쉬운 겨울철, 화목피는 우리 몸의 온기를 지켜주는 든든한 방패가 되어준다. 특히 관절의 불편함이나 소화 불량, 손발이 차가운 수족냉증으로 고생하는 이들에게 화목피는 몸 안의 균형을 되찾는 귀한 약재다.

화목피에는 항염증 및 항균 작용을 하는 생리활성 물질도 풍부하게 함유되어 있다. 겨울철 면역력 저하로 인한 감기나 기관지염 등 호흡기 질환 예방과 피부 질환 개선에도 효과가 있다. 〈동의보감〉을 비롯한 여러 한의학서에서는 화목피가 '몸속의 습담(濕痰)을 제거하고 기혈 순환을 원활하게 하여 전반적인 신체 기능을 개선하는 데 도움을 준다'고 기록되어 있다. 겨울에 생길 수 있는 대부분의 건강 문제에 화목피의 도움을 받을 수 있는 셈이다.

오감으로 경험하는 숲 치유 프로그램

국립김천치유의숲은 겨울의 정취와 화목피의 효능을 온전히 체험할 수 있는 다채로운 프로그램을 운영한다. 단순히 숲을 거니는 것을 넘어 오감을 깨우고 몸과 마음의 균형을 되찾는 다채로운 체험 프로그램은 숲이 주는 이로움을 만끽할 수 있는 소중한 시간을 선사한다. 특히 전문 산림치유지도사와 함께하는 숲 해설 프로그램은 겨울 숲의 생명력과 자연의 섭리를 깊이 이해할 수 있는 기회다.

차가운 겨울 숲을 좀 더 편안하게 즐기고 싶다면 힐링센터에서 실내 프로그램을 이용하는 것도 좋은 방법이다. 수도산 웰니스 테라피는 소도구 마사지와 명상을 통해 신진대사를 활발하게 하고 심신의 안정을 돕는 프로그램이다. 숲을 눈앞에 두고 마사지와 스트레칭을 하다 보면 경직된 몸과 마음이 이완되는 것을 느낄 수 있다.

추운 겨울 숲을 거닐어 꽁꽁 언 몸을 녹이기에는 온열테라피가 제격이다. 온열테라피 프로그램은 따뜻한 힐링티를 마시며 건식 반신욕을 즐길 수 있는 실내 프로그램이다. 힐링티는 다양하게 제공되는데, 때로는 화목피차를 마실 수도 있다. 푸른 숲을 바라보며 즐기는 건식 반신욕과 힐링티는 몸 안팎으로 온기를 채우는 충전의 시간을 선사한다.

바라만 봐도 심신이 고요해지는 힐링 공간

이곳은 숙박 시설이 없는 당일형 치유 공간이지만 머무는 시간만큼은 자연과 하나 되는 몰입감을 선사한다. 정자에 앉아 고요한 연못을 바라볼 수 있는 '세심정', 하늘 높이 자란 잣나무 숲속에서 맑은 공기를 호흡할 수 있는 '잣나무 숲 데크로드', 그리고 넓은 데크에서 다양한 산림치유 프로그램을 체험하고 명상을 즐길 수 있는 '숲속 명상소'까지. 발길 닿는 곳마다 자연은 사람을 가리지 않고 공평한 휴식을 나누어준다.

이번 겨울, 춥다고 웅크리기보다 국립김천치유의숲을 찾아보자. 자작나무 숲이 건네는 순백의 위로와 화목피가 전하는 따뜻한 온기는 겨울을 더욱 건강하고 평화롭게 해줄 것이다.

함께 둘러볼 만한 주변 관광지

국립김천치유의숲에서 더욱 다양한 여행을 즐기고 싶다면, 주변의 명소들을 함께 둘러보는 것도 좋다. 김천시에는 유서 깊은 사찰인 직지사가 자리하고 있다. 천년고찰 직지사는 겨울 산사의 고즈넉함과 맑은 계곡과 소나무 숲이 어우러져 또 다른 힐링을 선사한다. 또한, 김천은 예로부터 도자기와 관련된 문화유산이 풍부한 지역으로, 김천 도예촌을 방문해 전통 도예 체험을 하거나 아름다운 도자기를 감상하며 여행의 깊이를 더해보는 것도 좋다.

꼭 알아두면 좋은 사항

- ✓ 겨울철 숲길은 미끄러울 수 있으니, 숲길 보행 시 안전을 위해 미끄럼 방지 기능이 있는 신발을 착용하는 것이 좋다.
- ✓ 겨울 산행은 체온 조절이 중요하다. 체온 유지를 위한 따뜻한 옷차림을 하되, 땀을 빠르게 배출하는 기능성 의류를 착용하는 것이 좋다.