



삼림욕과 트레킹, 한 번에 즐겨라

최근 유명 오락프로그램에서 지리산 둘레길이 소개되면서 등산이 아닌 트레킹에 대한 관심이 커졌다. 트레킹이란 그리 거창하지 않다. 지리산 둘레길을 따라 걷는 것도 하나의 트레킹이다. 삼림욕장의 산책길을 걷는 것도 트레킹이다. 늦가을 절정에 다른 단풍을 즐기면서 삼림욕도 함께하는 트레킹을 떠나보는 것은 어떨까? 둘레길, 삼림욕장, 트레킹 코스, 어느 곳을 찾든 가을정취를 흠뻑 느낄 수 있을 것이다. **이필용**

트레킹과 함께 즐기는 삼림욕

남아프리카 원주민들이 달구지를 타고 정처 없이 집단 이주한 데서 유래한 트레킹은 등반과 하이킹의 중간 형태로 험한 산악길이나 오지탐험 등 모험적인 트레킹이 일반적이거나, 우리나라에서는 외국과 달리 역사, 문학, 체험, 자연 등 다양한 테마를 주제로 한 가벼운 트레킹이 대중화되어 있다.

산등성이를 오르고 골짜기를 넘고, 작은 오솔길로 들어섰다가 때론 논밭이 보이는 평지도 지나가면서 온몸으로 자연을 받아들이며 심신의 안정과 건강을 찾을 수 있는 트레킹. 트레킹의 매력은 단순히 걷거나 경치를 구경하는 정도에서 그치지 않고 숲을 통과하면서 자연스럽게 삼림욕까지 할 수 있다는 것이다. 오랜 시간 걷다가 지친 몸을 숲에 맡기고 삼림욕을 하다 보면 자신도 모르는 새에 피로가 가신다.

트레킹과 함께 즐기는 삼림욕으로 건강은 물론 마음의 안정을 찾을 수 있는 늦가을 여행을 떠나보자.

Tip

- ✧ **양양** 남설악의 비경과 함께 하는 트레킹
한계리 민예단지 삼거리에서 44번 국도 이용, 한계령 고갯길 밑 용소폭포 주차장에 하차하고 용소 매표소에서부터 트레킹을 시작한다.
- ✧ **횡성** 계곡과 폭포의 절경을 담은 트레킹
차악산 부곡자구의 잘 알려져 있지 않은 트레킹 코스로 차악산 국립공원 부곡관리사무소 매표소에서부터 트레킹을 시작한다.
- ✧ **보은** 명찰과 고택이 있는 속리산 트레킹
내륙의 깊은 산골, 속리산이 있는 충북 보은의 특성 그대로 자연을 체험하는 코스로 보은송림부터 산행을 시작한다.
- ✧ **순창** 웅장한 폭포와 맨발트레킹의 재미
맨발로 걸을 수 있는 평평한 모랫길이 있는 트레킹 코스로 매표소를 지나 병풍폭포에서부터 산행을 시작한다.

삼림욕, 이래서 좋다

삼림욕이 우리의 몸과 마음을 건강하게 하는 자연치료법으로 주목을 받기 시작한 것은 꽤 오래되었다. 수목이 울창한 산속을 걸으면서 느끼는 상쾌한 기분은 '피톤치드' 라고 하는 방향성 물질이 수목에서 발산되기 때문이다. 피톤치드는 나무가 주위의 해충이나 미생물 등의 공격에 스스로를 보호하기 위해 공기 중이나 땅 속에 발산하는 방향성 물질이다.

삼림욕을 통해 맑은 공기에 섞여 있는 피톤치드를 마시게 되면 우리 몸을 해치는 나쁜 균들을 없애줄 뿐만 아니라 심폐기능이 강화되어 기관지 천식이나 폐결핵 치료 등에 도움이 되는 것으로 알려져 있다. 또한 삼림욕은 마음을 안정시키고 피로 해소 등에도 탁월한 효과가 있어 오염된 공기와 과도한 스트레스로 지쳐있는 현대인에게 더없이 좋은 건강관리법이다.

체대로 삼림욕을 즐기려면

삼림욕의 최적기는 광합성이 가장 활발한 초여름에서 가을까지다. 이 기간 중에서도 일사량이 많고 온도와 습도가 높은 10~12시, 또는 새벽 6시 정도가 가장 좋고, 새벽 4~5시 경에는 나무들이 밤새 쏟아낸 이산화탄소가 숲 바닥에 남아 있고 피톤치드도 덜 분비되므로 삼림욕에는 큰 도움이 되지 않는다.

삼림욕은 활엽수보다 소나무나 잣나무, 전나무 등 침엽수림이 많은 곳이 좋고, 산 중턱이나 습도가 높고 울퉁 패여 공기의 이동이 많지 않는 계곡이 가장 좋다. 특히 계곡에는 우리 몸의 자율신경을 진정시키는 음이온이 많아 더욱 효과적이다.

삼림욕을 할 때는 향수나 향이 강한 화장품은 사용하지 않는 것이 좋고, 땀 흡수가 잘 되고 공기가 잘 통하는 가볍고 간단한 옷차림이 좋다.

숲에 들어오면 최소한 3시간 이상 머물러야 삼림욕의 효과를 제대로 볼 수 있으며, 걷는 거리는 성인 10km, 노약자는 4km 정도가 적당하다. ☺



향기 강한 화장품은 사용하지 않는 것이 좋고

땀 흡수가 잘 되고 공기가 잘 통하는

가볍고 간단한 옷차림이 좋다.

숲에 들어오면 최소한 3시간 이상 머물러야

삼림욕의 효과를 제대로 볼 수 있다.



여기가 우리나라 대표 삼림욕장

광릉 삼림욕장

경기 포천군 소흘읍 광릉임업시험장 내에 있으며, 산림면적 2200만㎡로 우리나라에서 처음으로 개장한 삼림욕장이다. 소나무, 잣나무, 전나무 등의 상록수와 낙엽수·활엽수 등의 수목 및 자생식물 900여 종, 동물 1,600여 종이 서식하고 있다. 4km, 8km의 산책로가 설치되어 있다.

문수산 삼림욕장

경기도 김포시 월곶면 성동리에 있는 삼림욕장으로 해발고도 376m의 문수산 기슭에 자리잡고 있다. 4.6km의 등산로, 1.4km의 산책로를 조성해 문수산의 울창한 숲과 아름다운 경관을 조망하며 삼림욕을 할 수 있다.

천지봉 삼림욕장

경상남도 진해시 풍호동에 위치해 있으며, 해발고도 502m에 조성된 삼림욕장으로 전체 면적은 72만 700㎡이다. 삼림욕장 안에는 휴식시설과 체력단련 시설이 조성되어 있으며, 웅산까지 이르는 등산로 주위에는 이 일대에서 서식하는 여러 야생동식물을 관찰할 수 있는 안내문과 자연학습장이 있다.

축령산 삼림욕장

국내 최대 규모의 편백나무 숲이 있는 전남 장성의 축령산은 해발 600m 정도이며 이 산에 심어진 편백과 삼나무가 무려 80만 그루라고 한다. 사사철 초록을 뽐내는 이곳은 국립산림과학원의 공기 분석 결과 피톤치드의 농도가 어떤 삼림보다 높은 것으로 나타나 명품 '차유의 숲'이라는 별칭까지 얻었다.