

자연에 기대어 오로지, 休

컴퓨터나 스마트폰 화면 대신 푸른 하늘과 숲을 바라보는 것만으로도
건강에 이롭고 치유가 되고 휴식이 된다. 노동으로 채워지는 일상에서 짬짬이
기지개를 켜고 깊은숨을 들이마셨다 내쉬는 짧은 시간도 마찬가지다.

누구나 알고 있지만, 실천에 옮기는 것은 말만큼 쉬운 일이 아니다.
이에 걱정하고, 온전히, 건강과 치유와 쉽게 집중할 수 있는 곳을 돌아봤다.

글 한미희 · 사진 전수영 기자



1 유아 숲 체험에 쓰일
솔방울, 도토리, 밤, 톨랍나무
열매, 동백 열매껍질과 씨앗,
취 가지가 가을벌에 말라가고
있다. 2 정남진 편백숲
우드랜드 안 '사색의 숲'

맨발로 걷는 '편백툼밥길'

햇볕은 따사롭고 바람은 선선한 것이 제법 가을다운 10월의 초입이었다. 편백숲 입구에 아담하게 자리를 잡은 숲 치유센터에 도착하니, 자그마한 테이블 위에 가을이 꼭 차 있다. 솔방울부터 도토리, 밤은 물론, 벌어진 동백 열매껍질과 새끼망고 반질반질한 동백 씨, 톨립 꽃과는 아무 상관 없는 톨랍나무 열매, 한 뼘 남짓 길이로 잘라놓은 취 줄기가 바삭한 가을 햇살 아래 몸을 말리고 있었다. 유아 숲 체험 프로그램에서 쓰일 수업 재료들이다. 취 줄기로

비눗방울을 불 수 있다는 건 처음 알았다. 하경좌 산림 치유 지도사와 함께 편백숲으로 들어섰다. 50~60살은 족히 먹은 키 큰 편백 사이로 난 오솔길을 천천히 따라간다. 높이 자란 나무가 하늘을 다 가렸다. 일본이 원산인 편백은 몸집을 키우며 탈락하는 껍질이 손을 대면 바스러질 듯 얇다. 뿌리는 땅속으로 깊이 내리지 않고 옆으로 자라 땅 위로도 많이 드러난다. 위로는 40m까지 쭉쭉 자라는 것에 비하면 뿌리를 깊이 박지 않으니 바람에 약하다. 그래서 몇 년 전 대형 태풍에 키 큰 편백이 뿌리째 쓰러



장흥

정남진 편백숲 우드랜드
숲으로, 치유의 숲으로

서울 광화문에서 정남쪽 끝자락에 자리해 정남진이라 일컫는 전남 장흥의 억불산(518m) 자락. 이곳 120만㎡ 대지에 들어선 편백숲 우드랜드는 '치유의 숲'이다. 항균 작용을 하는 피톤치드를 많이 뿜어낸다는 편백이 빼곡하다. 숲을 안내하는 숲 해설사뿐 아니라 산림이나 보건 분야를 전공한 산림 치유 지도사가 상주하며 산림 치유 프로그램을 이끈다. 그저 숲을 거닐며 숨만 쉬어도 좋지만, 지도사가 이끄는 대로 오감에 집중하며 느끼는 숲과 그에 반응하는 몸의 감각은 완전히 다르다.



1 사색의 숲
2 선베드에 누워
바라보는 하늘과 편백

저버린 곳에는 새로 심은 어린나무가 자라고 있다. 편백은 강력한 피톤치드 작용으로 산림욕에 좋은 것으로 잘 알려져 있다. 목재로서도 내수성과 내구성, 항균성이 뛰어난 데다 부드러운 촉감과 색깔, 특유의 향 덕에 원목 그대로 내장재와 가구용으로 많이 쓰인다. 물이 닿으면 향이 더욱 짙게 퍼지는 히노키(편백) 욕조가 대표적이다. 오솔길이 끝나고 편백톱밥길이 시작되는 곳에서 신발과 양말을 벗었다. 발을 내디디니 맨발바닥에 닿는 편백 톱밥의 감촉이 서늘하지

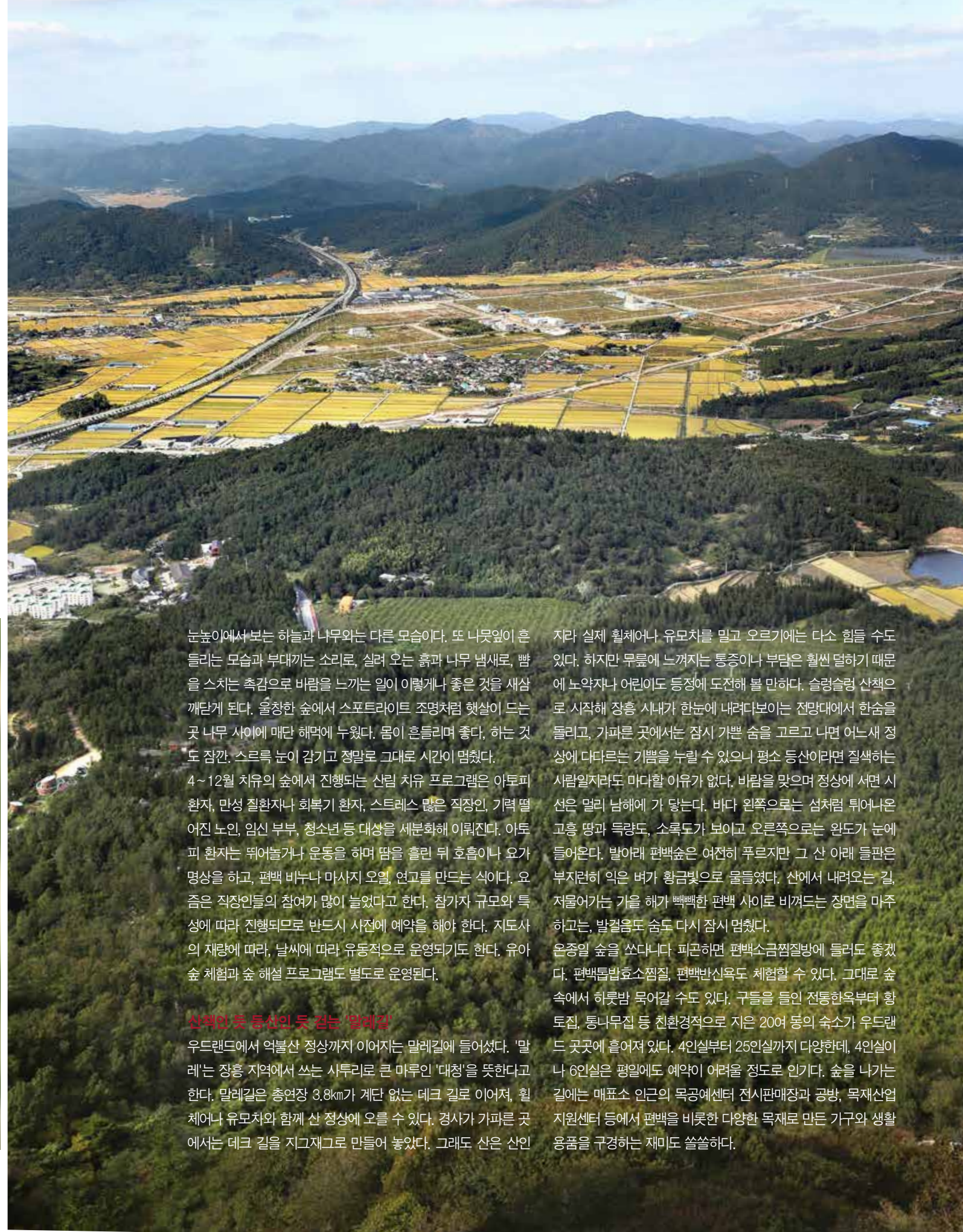
만 부드럽고 포근하다. 하 지도사는 발뒤꿈치부터 발바닥 전체로 땅을 디디고 발을 뗄 때는 발바닥 앞쪽에 힘을 주며 천천히 걷는 게 좋다고 했다. 돌부리가 보인다고 굳이 피하지 않아도 된다. 잠시 그 자리에 멈춰 서서 돌부리에 발바닥 이곳저곳을 지그시 누르며 자극한다. 왼발과 오른발의 느낌이, 발바닥 가운데와 주변이 받는 자극이 다르다. 하얀 편백 톱밥 위에 떨어진 초록색 편백 잎에 눈도 즐거운 길이다. 적당히 맨발로 걷기를 즐기고 나면 여름철엔 족욕장에서

발을 씻기도 하지만, 그냥 바위에 걸터앉아 발바닥에 묻는 편백 톱밥과 흙을 툇툇 털어내고 그대로 다시 양말과 신발을 신는 것도 좋다.

시간이 멈추는 '사색의 숲'

사색의 숲은 우드랜드 안에서 가장 조용하고, 그래서 시간이 가는 줄 모르게 시간이 지나가는 곳이다. 한때는 맨몸에 종이웃만

걸치고 피부로 숲의 신선한 공기를 직접 느끼는 풍욕장으로 사용했던 곳이다. 당시 설치한 대나무 기림막이 남아있어 조금 더 은밀한 공간이다. 치유 프로그램에서는 요가로 몸을 이완시킨 다음 이곳 평상에 자리를 깔고 누워 명상을 하는데 참가자들의 만족도가 가장 높다고 한다. 평상 말고도 테이블과 벤치, 토굴, 선베드, 해먹이 곳곳에 설치돼 있어 마음에 드는 곳에 자리를 잡으면 된다. 선베드에 누워 바라보는 하늘과 하늘을 향해 솟은 나무는 평소의



눈높이에서 보는 하늘과 나무와는 다른 모습이다. 또 나뭇잎이 흔들리는 모습과 부대끼는 소리로, 실려 오는 흙과 나무 냄새로, 땀을 스치는 촉감으로 바람을 느끼는 일이 이렇게나 좋은 것을 새삼 깨닫게 된다. 울창한 숲에서 스포트라이트 조명처럼 햇살이 드는 곳 나무 사이에 매단 해먹에 누웠다. 몸이 흔들리며 좋다, 하는 것도 잠깐. 스르륵 눈이 감기고 정말로 그대로 시간이 멈췄다. 4~12월 치유의 숲에서 진행되는 산림 치유 프로그램은 아토피 환자, 만성 질환자나 회복기 환자, 스트레스 많은 직장인, 기력 떨어진 노인, 임신 부부, 청소년 등 대상을 세분화해 이뤄진다. 아토피 환자는 뛰어놀거나 운동을 하며 땀을 흘린 뒤 호흡이나 요가 명상을 하고, 편백 비누나 마사지 오일, 연고를 만드는 식이다. 요즘은 직장인들의 참여가 많이 늘었다고 한다. 참가자 규모와 특성에 따라 진행되므로 반드시 사전에 예약을 해야 한다. 지도사의 재량에 따라, 날씨에 따라 유동적으로 운영되기도 한다. 유아 숲 체험과 숲 해설 프로그램도 별도로 운영된다.

산책인 듯 등산인 듯 걷는 '말레길'

우드랜드에서 억불산 정상까지 이어지는 말레길에 들어섰다. '말레'는 장흥 지역에서 쓰는 사투리로 큰 마루인 '대청'을 뜻한다고 한다. 말레길은 총연장 3.8km가 계단 없는 데크 길로 이어져, 휠체어나 유모차와 함께 산 정상에 오를 수 있다. 경사가 가파른 곳에서는 데크 길을 지그재그로 만들어 놓았다. 그래도 산은 산인

지라 실제 휠체어나 유모차를 밀고 오르기에는 다소 힘들 수도 있다. 하지만 무릎에 느껴지는 통증이나 부담은 훨씬 덜하기 때문에 노약자나 어린이도 등정에 도전해 볼 만하다. 슬렁슬렁 산책으로 시작해 장흥 시내가 한눈에 내려다보이는 전망대에서 한숨을 돌리고, 가파른 곳에서는 잠시 가쁜 숨을 고르고 나면 어느새 정상에 다다른 기쁨을 누릴 수 있으니 평소 등산이라면 질색하는 사람일지라도 마다할 이유가 없다. 바람을 맞으며 정상에 서면 시선은 멀리 남해에 가 닿는다. 바다 왼쪽으로는 섬처럼 튀어나온 고흥 땅과 득량도, 소록도가 보이고 오른쪽으로는 완도가 눈에 들어온다. 발아래 편백숲은 여전히 푸르지만 그 산 아래 들판은 부지런히 익은 벼가 황금빛으로 물들었다. 산에서 내려오는 길, 저물어가는 가을 해가 뽀뽀한 편백 사이로 비껴드는 장면을 마주 하고는, 발걸음도 숨도 다시 잠시 멈췄다.

온종일 숲을 쏘다니다 피곤하면 편백소금찜질방에 들러도 좋겠다. 편백뜸밥효소찜질, 편백반신욕도 체험할 수 있다. 그대로 숲 속에서 하룻밤 묵어갈 수도 있다. 구들을 들인 전통한옥부터 황토집, 통나무집 등 친환경적으로 지은 20여 동의 숙소가 우드랜드 곳곳에 흩어져 있다. 4인실부터 25인실까지 다양한데, 4인실이나 6인실은 평일에도 예약이 어려울 정도로 인기다. 숲을 나가는 길에는 매표소 인근의 목공예센터 전시판매장과 공방, 목재산업지원센터 등에서 편백을 비롯한 다양한 목재로 만든 가구와 생활 용품을 구경하는 재미도 쏠쏠하다.



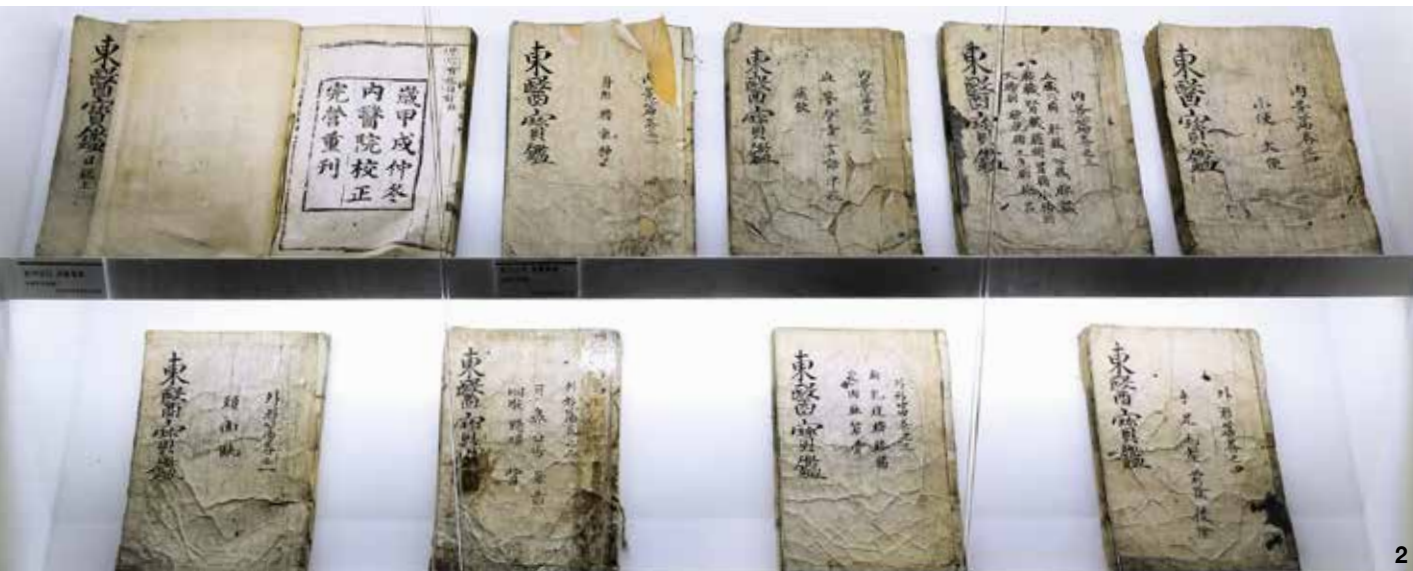
산에서 내려오는 길, 저물어가는 가을 해가 뺑뺑한 편백 사이로
비껴드는 장면을 마주하고는, 발걸음도 숨도 다시 잠시 멈췄다.



1, 2 엑스포주제관 1층에 전시된 약초와 '동의보감'
3 엑스포주제관과 한의학박물관을 잇는 계단에 동의보감 본문에 나오는 '신형장부도'가 그려져 있다.

산청 동의보감촌 동의보감을 따라서

경남 산청의 동의보감촌은 한방을 주제로 한 테마파크다. 한의학박물관을 중심으로 전시관과 체험시설, 야외공원과 산책길, 숙박 시설, 음식점과 상가가 모두 모여 있다. 비록 허준 선생은 없어도 동의보감을 중심으로 한 한의학(韓醫學)의 과거와 현재, 미래를 한눈에 둘러보고 체험할 수 있는 곳이다.



허준 선생은 없어도

산청은 한방과 약초를 중심으로 한 산업·관광의 중심지를 자처하고 있다. 2013년 동의보감 발간 400주년과 유네스코 세계기록유산 등재를 기념하는 산청세계전통의학엑스포가 열렸고, 올해로 18년째 한방약초축제를 개최하고 있다. 산청이 한방과 약초의 중심지가 될 수 있었던 가장 큰 자산은 지리산에서 자생하는 1천여 종의 약초다. 여기서 중요한 역사적 사실부터 짚고 넘어가자면, 산청은 국보이자 유네스코 세계기록유산인 최고의 한방 의서 동의보감이나 동의보감을 편찬한 조선 명의 허준(1539~1615)과 직접적인 관련이 없다. 허준은 경기도 파주에서 태어났고 그곳에 묻혔다. 허준에게 자신의 시신을 내어준 것으로 알려진 스승 '류의태'는 소설과 드라마에 등장하는 가상의 인물이다. 1990년 처음 출간된 이은성 작가의 '소설 동의보감'과 이 소설을 토대로 만든 드라마들이 크게 인기를 얻으면서 산청군이 이를 관광개발 사업에 적극적으로 활용했을 뿐이다. 물론, 산청이 명의를 배출한 곳은 맞다. 숙종의 어의로, 홍역 전문 치료서

인 '마진편'을 저술한 유이태(1652~1715) 선생이 고향인 산청에서 활동했다. 소설 속 류의태란 이름은 실존 인물인 유이태 선생에게서 따 온 것으로 보이지만, 유이태는 허준보다 무려 100년 뒤의 인물이니 소설과 같은 사제지간이 성립할 수는 없다.

중국에서도 성행(盛行)한 동의보감

동의보감(東醫寶鑑)의 '동의'는 땅이 넓어 남북으로 기후와 체질, 치료법을 구분했던 중국의 북의(北醫), 남의(南醫)와 엄연히 구분되는 독자적인 조선의 전통임을 강조하는 뜻이다. '보배로운 거울'이라는 뜻의 '보감'은 "이 책을 한번 펼쳐보면 병의 길흉과 경중이 맑은 거울처럼 환하게 드러날 것"이라며 붙인 이름이다. 동의보감은 중국과 조선의 기존 의서와 민간요법을 망라해 집대성한 백과사전이다. 선조의 왕명을 받아 궁중 내의였던 허준이 다른 여러 명과 편찬에 착수했으나 정유재란 이후에는 허준 혼자서 15년 만에 25권으로 완성했다. 목차만 2권에 내경편 4권, 외형편 4권, 잡병편 11권, 탕액편 3권,



1 제철을 맞아 만발한 구절초 2 한의학박물관에는 동의보감 내용과 함께 18세기 후반 한의원 모습을 재현해 놓았다. 3 '기 받는 바위' 귀감석 4 동의보감촌에서 내려다보이는 아랫마을의 아침 풍경



침구편 1권 등이다. 매우 체계적으로 정리된 동의보감은 조선은 물론 일본과 중국에서도 여러 번 출판됐다. 박지원은 '열하일기'에 "우리나라 서적 중에서 중국에서 간행된 것이 극히 드물었는데 다만 '동의보감' 25권만이 성행하였다"고 적었다. 특히 약재를 채취해 가공하고 약을 달이는 방법 등을 다룬 탕액편은 언해본(한글본)으로 편찬했는데, 백성들이 주변에서 쉽게 구할 수 있는 약초를 활용할 수 있도록 한 것이다.

만발한 구절초부터 100년 된 다래나무까지

이곳을 찾은 10월 초, 동의보감촌 곳곳은 만발한 구절초가 절정을 이루고 있었다. 흔히 들국화라 부르는 구절초는 예쁘기도 하지만, 한약재로 쓰인다. 음력 9월 9일, 꽃과 줄기를 잘라 부인병 치료와 예방을 위한 약재로 썼다 하여 구절초(九折草)라 부른다고 한다. 입구인 '불로문'(不老門)을 지나면 오른쪽으로 가장 큰 전시관인 엑스포주제관이다. 주제관 앞마당에는 화분에 심어 가꾼 약초들이, 1층 로비 안쪽



벽에는 곱게 눌러 말린 약초들이 장식하고 있다. 음나무처럼 눈에 익은 것도 있지만, 지주스풀처럼 처음 보는 것들이 훨씬 많고, 할미꽃이나 금낭화 등 흔하게 볼 수 있지만, 약초로 쓰이는 줄 몰랐던 것들은 더 많다. 한의학박물관에서는 탕약기에 들어가기 전, 말려 잘라놓은 약초들뿐 아니라 전갈, 죽은 누에(백강잠)와 누에똥(잠사), 백화사(뱀), 말벌집(노봉방), 지렁이(지룡), 땅강아지(토구), 별갑(자라 등딱지) 등 동물성 약재와 유황, 천축황, 현정석 등 광물성 약재들까지 한눈에 볼 수 있다. 온실로 된 산청약초관에서는 약재나 음식재료, 열매나 차로만 접했던 황칠나무, 헛개나무, 구기자나무, 맥문동의 '본모습'을 확인하고, 100년 된 돌배나무와 다래나무의 우아한 자태도 감상할 수 있다. 약초관 옆 약초테마공원에는 국화와 샬비어 등 제철꽃이 화려하게 피었다. 꽃과 아기자기한 조형물 사이에서 기념사진을 찍기에도, 지분을 엮고 한방 향기 주머니를 매달아 놓은 나무 데크 산책로를 따라 올라가며 내려다보기도 좋다.

아이들도 어른들도 즐거운 놀이터

동의보감촌을 찾는 방문객은 아무래도 연령대가 높은 편이지만 아이들의 놀이터, 체험장으로도 손색이 없다. 피톤치드를 발산하는 편백 2천여 그루를 심어 미로를 만든 한방미로공원은 뛰어다니며 숨바꼭질하기 좋다. 미로는 동의보감 본문 처음에 나오는 '신형장부도'(身形臟腑圖)를 형상화했다. 신형장부도는 일반적인 신체해부도와 달리, 오장육부의 운행과 기의 흐름을 그린 개념도다. 엑스포주제관에서 한의학박물관으로 올라가는 계단 등 곳곳에서 볼 수 있다. 사슴목장 위로 나무 계단과 밧줄 등을 연결해 놓은 어린이 놀이시설 '하늘 걸기 숲속 모험', 오장육부를 알록달록한 조형물로 꾸며 놓은 한방테마공원, 거대한 호랑이 입에서 폭포가 쏟아지는 야외 수영장도 있다.

어른들이 더 좋아하는 곳은 '기 받는 바위'라는 석경과 귀감석, 복석정이 있는 한방기체험장이다. 앞으로는 경호강이 흐르고 뒤로는 가야 10대 임금이자 김유신의 증조부인 구형왕의 것으로 전해지는 돌무덤이 있는 왕산을 인 좋은 터라 한다. 사기 논란 끝에 폐기된 4대 국새를 만든 전각전도 이곳에 있다. 언뜻 궁궐이나 사찰의 대웅전처럼 보이는 동의전에서는 한방온열체험, 약초 향기 주머니 만들기, 한방티테라피, 기혈 순환체조 체험 행사 등이 열린다. 동의보감촌 안에 있는 한의원에서 진료를 받고 약을 지을 수 있지만, 구절초 군락지에 만든 산책길을 따라 걷는 것만으로도 충분할 것 같다. 오장육부의 이름을 딴 길마다 효능 있는 식물을 함께 확인할 수 있다. 드라마의 하이라이트 장면인 얼음동굴 속 해부장면을 재현해 놓은 해부동굴도 제법 그럴싸하다.

숲속 아침 산책으로 보신

숙박 시설도 한방치유형 숲과 자연 학습장을 갖춘 한방자연휴양림부터 글램핑·야영장, 가족호텔, 한옥 스테이, 콘도 등이 있어 선택지가 넓다. 한옥 스테이인 동의본가에서 묵으면, 이른 아침 계곡물 소리와 새소리에 눈을 뜨게 된다. 야영장까지 이어지는 산길을 따라 올라가 정자에 앉아 잠시 숨을 돌렸다. 발아래 가득한 하얀 구절초를 지나 저 아래 마을에는 산안개가 낮게 깔렸다. 내려가는 길은 키 큰 소나무 숲길도 좋고, 구절초 군락지 사이로 난 허준 순례길도 좋다. '무기력하세요? 귀를 30회 마찰해주세요!'라는 표지판을 지나 오다 보니 어느새 양쪽 귓볼을 쓱쓱 문지르고 있다. 다람쥐 한 마리가 바위 꼭대기에서 불을 썰룩거리며 아침 식사를 하는 모습까지 구경하고 내려오니 침, 땀, 보약이 아니어도, 바위의 기운을 받지 않아도 충분한 아침 산책이다.



완주 안덕마을
어릴 적 외갓집 풍경을 만나다

전북 완주의 모악산 남쪽 자락 감속한 곳에 터를 잡은 안덕마을은 '건강힐링 체험마을'이라는 콘셉트를 내세운 농촌체험 휴양마을이다. 2009년부터 안덕리의 4개 마을 주민들이 자립형 마을 회사로 운영하는 곳이다. 마을에 들어서면 이제는 찾지 않게 된 어릴 적 외갓집에 다시 온 듯한 풍경과 냄새가 먼저 불쑥 다가와 다정하게 품어준다.



다정한 풍경이 품어주는 곳

모악산에서 내려오는 계곡과 가지런히 쌓은 돌담을 따라 길쭉하게 들어선 마을은 주홍빛이 점점이 장식하고 있었다. 빨강게 익은 채 나무에 주렁주렁 매달린 감이 풍경에 온기를 더해준다. 감나무는 '홍시만 따서 드세요'라는 안내문을 걸고 있다. '손대지 마시오' '출입 금지'라는 경고문에 익숙한 사람들은 그 안내 문구가 낯설었던지 '저것 좀 보라'며 손가락으로 가리키고 함께 웃었다. 감이라도 떨어질까 입을 벌린 채 고개를 찻히고 두리번거리다가 어느 순간 '아, 시골 냄새!' 하는 감탄사가 터져 나왔다. 어릴 적 시골 외갓집에서 아침저녁으로 맡았던 그 냄새, 장작 태우는 냄새다. 주민들이 직접 손으로 황토를 발랐다는 황토집이 작은 마당과 울타리를 사이에 두고 웅기증기 모여 있는 모습도 정겹다. 어제 묵은 손님이 떠난 방

을 청소하던 할머니가 일찍 도착한 새 손님을 웃으며 맞았다. 옛 서원을 옮겨 고친 고택 요초당과 정자도 마을의 정취를 더한다.

한증막에서 땀 빼고, 동굴에서 식히고

마을을 대표하는 것은 전통 구들 방식으로 지은 황토 한증막이다. 한증막에서 때는 참나무 장작이 마을에 들어서는 순간 향수를 불러일으켰던 '시골 냄새'의 진원지다. 한증막 입구 맞은편 감나무 아래에 담장처럼 쌓여 있는 참나무 장작이 포토존 역할까지 톡톡히 하고 있다. 한증막 안은 느릅나무껍질, 솔뿌리, 천궁, 당귀 등 여러 한약재를 달인 물로 반죽한 황토를 발라 달큰한 향이 은은하게 배어 나온다. 고온, 저온 두 곳으로 나뉜 한증막에서 땀을 빼다가 지치면 맨발 그대로 한증막 뒤편 야외로 나가 옛 금광굴 안에 마련된



1, 2 마을 풍경.
낮은 황토집과 돌담,
항아리, 감나무의
모습이 정겹다.



냉탕에 발을 담글 수 있다. 한증막을 즐길 만큼 즐기고 나면 아이들은 계곡 건너 어드벤처 체험장으로 달려가고, 어른들은 썩뜸을 뜨러 간다. 물론 어른들도 어드벤처 체험장에서 즐겁고, 아이들도 썩뜸을 즐길 줄 안다.

숙 편의 농가 백반

황토방과 펜션, 캠핑카 등 모든 숙박 시설에서 직접 밥을 해 먹을 수 있고, 그것이 여행의 재미 중 하나이기도 하지만, 이곳에서는 굳이 그래야 할까 싶다. 한증막 옆의 웰빙식당에서는 마을에서 생산

하는 농산물로 만드는 뷔페식 농가 백반과 닭요리를 삼시 세끼 먹을 수 있다. 한증막에 온 손님도, 마을에서 묵는 숙박객도, 자전거를 타고 지나가던 여행객도, 마을과 이어지는 모악산 마실길에 나선 탐방객도, 관광버스로 온 단체 관광객도 이곳에서 양껏 배를 채운다. 오이, 호박, 버섯, 가지, 도라지를 볶고 무친 반찬에 상추와 고추, 마늘장아찌를 곁들이고 구수한 청국장, 맑은 미역국 한 대접이면 배불리 먹어도 속이 편하다.

마을은 묵어가는 손님보다 체험 활동을 하러 오는 유치원생, 초등학생들로 떠들썩하다. 철마다 마당에서는 고두밥을 지어 떡메를

쳐가며 인절미를 만들기도 하고, 맷돌로 콩을 갈아 가마솥에 끓여 두부를 만들 때도 있다. 요즘은 공동 농장에서 고구마를 캐는 철이지만, 새벽에 폭우가 쏟아지는 비람에 이날 방문한 아이들은 실내에 모여 한방 향기 주머니를 만들고 천연재료로 손수건 염색을 하게 됐다.

짧은 길, 긴 산책

뉘엿뉘엿 해가 넘어가는 시간, 한껏 풀어진 마음으로 산책 삼아 감

나무와 돌담을 따라 마을 길을 오르내리는 시간이 어느 때보다 여유롭다. 바쁘게 지나가는 일상에서는 눈길도 주지 않았던, 혹은 눈에 익지만 궁금해하지 않았던 들꽃들이 눈에 쏙 들어올 만큼. 길가에 찌그러 앉아 새끼손톱보다 작은 조그만 꽃들을 들여다보다가 스마트폰 앱으로 하나하나 이름을 확인하고 서너 발짝 걷다 다시 찌그러 앉길 반복한다. 죽단화, 이질풀, 쥐꼬리만초, 쇠서나물, 달맞이꽃... 중얼중얼 이름을 외면서 올라갔던 길을 되돌아 내려오다 보면 짧은 산책길은 훌쩍 길어진다. ⑦