

언택트 여행 아웃도어

신종 코로나바이러스 감염증(코로나19)으로 여행이 위축을 받는 요즘, 접촉을 피할 수 있는 ‘언택트’(untact) 아웃도어 활동으로 캠핑이 주목받고 있다. ‘언택트’란 접촉의 ‘콘택트’(contact)와 부정적 의미인 ‘언’(un)을 합성한 말로, 사람과 직접 접촉하지 않고 다양한 재화를 구매하는 새로운 소비·여행 경향을 뜻하는 신조어다.

글·사진 성연재 기자

1

해 지는 서해에서
해 뜨는 동해까지

캠핑



요즘 사람들과 마주치지 않고 가족과 함께 또는 나 홀로 떠날 수 있는 언택트 여행으로 캠핑에 대한 관심이 높아지고 있다. 캠핑은 타인이 이용하는 식당과 숙소 등을 공유하지 않는 여행 방법이다. 또 단순히 먹고 마시고 자는 행위뿐만 아니라 등산과 수상 레포츠 등 다양한 아웃도어 활동과도 접목이 가능하다. 접촉 없이 자연 속에서 건강을 챙길 수 있는 캠핑의 매력과 노하우 등을 소개한다.



불편함을 마다치 않고 등짐을 지고 다니며 캠핑하는 '백패킹'을 즐기는 사람들이 최근 늘고 있다.



이태백캠핑장

캠핑은 온 가족이 함께 할 수 있다는 것만으로도 충분히 매력적이다. 게다가 주변의 아름다운 풍경을 감상하거나 독특한 체험까지 할 수 있다면 그 즐거움은 배가 된다. 태안국립공원과 접하고 있는 충남 태안군의 이태백캠핑장은 이러한 조건을 두루 갖춘 곳이다. 지인 부부가 이태백캠핑장으로 캠핑을 떠난다고 해서 합류하기로 했다. 그러나 코로나19 시대에 맞는 언택트 여행이라는 콘셉트에 맞춰, 식사 등 모든 것은 철저히 각각 하기로 계획을 세웠다. 이태백캠핑장은 국내에서 몇 안 되는 바닷가 바로 앞에 자리 잡은 캠핑장이다.



수도권에 거주하는 한 가족이 바다가 바라보이는 캠핑장에 식탁을 차려놓고 식사를 하고 있다.



1

1 요리는 캠핑의 또 다른 매력이다. 2 아늑도어 식탁을 장식한 과일들 3 소금이 뿌려진 돼지고기 4 루프톱 텐트 아래 걸린 손 소독제 5 감성 자극하는 양증맞은 주전자



2



3

6 캠핑장에서 핸드드립 커피를 맛보는 것은 이제 흔한 일이 돼 버렸다. 7 아버지와 함께 공놀이하는 어린이



4

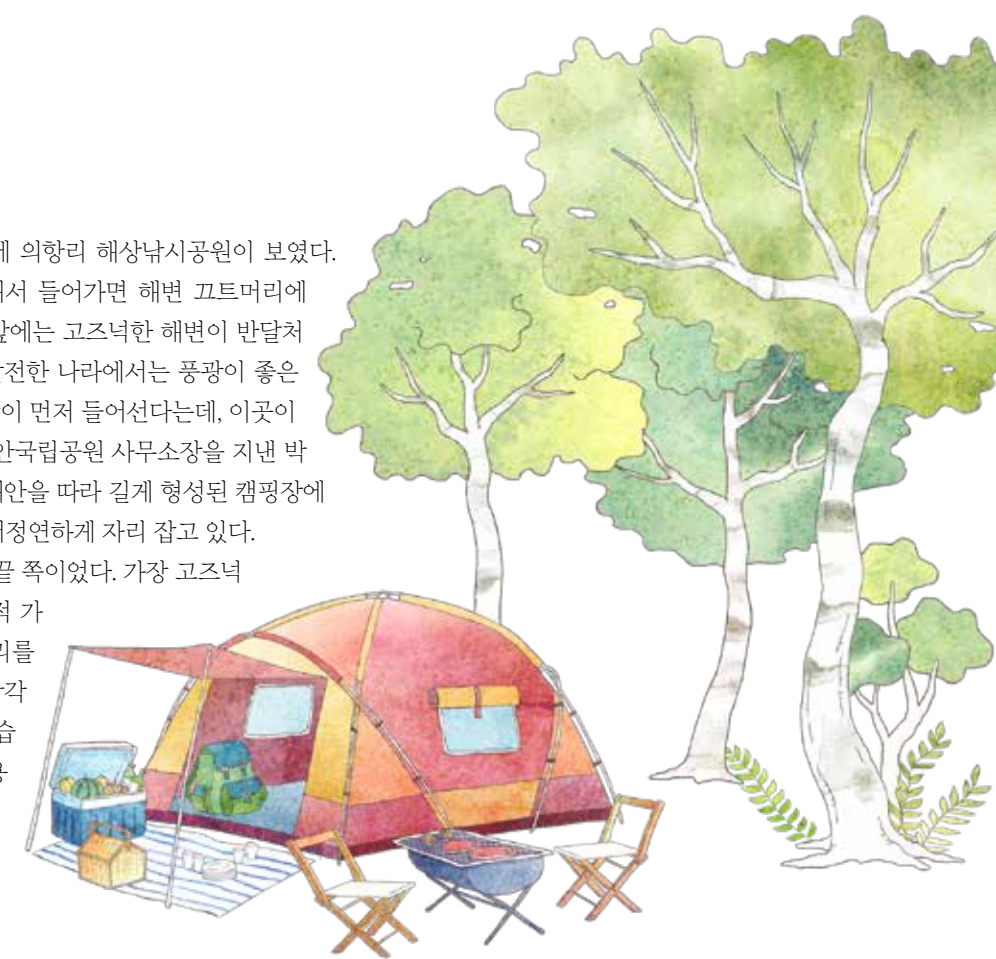


5



6

목적지에 도착하고 보니 해변 초입에 의항리 해상낚시공원이 보였다. 낚시공원을 오른쪽에 두고 좌회전해서 들어가면 해변 꼬트머리에 이태백캠핑장이 있다. 캠핑장 바로 앞에는 고즈넉한 해변이 반달처럼 넓게 펼쳐져 있다. 캠핑 문화가 발전한 나라에서는 풍광이 좋은 곳에 호텔 같은 숙박시설보다 캠핑장이 먼저 들어선다는데, 이곳이 바로 그런 곳이었다. 이 캠핑장은 태안국립공원 사무소장을 지낸 박기환 씨가 퇴임 후 문을 연 곳이다. 해안을 따라 길게 형성된 캠핑장은 일정한 간격을 두고 텐트들이 질서정연하게 자리 잡고 있다. 지인 일행이 있는 장소는 캠핑장 맨 끝 쪽이었다. 가장 고즈넉한 자리다. 화장실과 개수대도 비교적 가까웠다. 대충 내 텐트를 세팅할 자리를 확인하고 주변을 둘러봤다. 지인은 삼각형 모양의 '티피텐트' 한 동 옆에 기습적인 봄바람에 대비하기 위한 거실 용도로 다른 티피텐트를 한 동 더 폈다.



흔히 인디언 텐트로 알려진 삼각뿔 형태의 텐트를 티피텐트라고 부르는데, 외국의 유명 텐트회사인 텐티피(tentipi)에서 내놓은 형태의 텐트가 유명해지면서 일반 명사가 된 케이스다. 마치 소니 '워크맨'이나 '버버리' 코트처럼 말이다.

지인 텐트 옆에 들어선 텐트는 승용차 위에 텐트를 설치한 '루프톱 텐트'(rooftop tent)였다. 루프톱 텐트는 언제 어디서든 차량을 움직여 간단하게 텐트를 펼 수 있

는 장점이 있다. 혼자 온 듯한 솔로 캠퍼였는데, 루프톱 텐트 아래쪽에는 스프레이형 소독제가 걸려 있고 테이블 위에도 젤형 소독제가 한 통 놓여 있었다. 물론 캠핑장 내 곳곳에도 손 소독제가 놓여 있어 현재의 시국을 말없이 보여주고 있다.

텐트를 설치하고 해변으로 내려갔는데 꽤 많았다. 아이들이 해변을 달리고 있었다. 그중 일부는 마스크 차림이긴 했지만, 그동안 집안에 틀어박혀 힘겹게 지내던 아이

들이 신나게 뛰어 노는 모습은 보는 사람의 마음마저 땡 뚫리게 했다. 백패킹으로 해변에서 캠핑하기 위해 이동하는 남녀 백패커들도 눈에 띈다. 자연과 함께하려는 사람들의 열망을 볼 수 있었다.





1 해루질(물 빠진 갯벌에서 어패류를 채취하는 일)에 빠진 가족
2 어둠이 내린 캠핑장

저녁을 먹고 나니 이제 이야기꽃을 피울 캠핑장의 밤이 왔다. 그러나 언택트를 추구하는 입장이라, 양해를 구하고 지인 부부의 식사 자리는 피했다. 지인 부부는 인근 수산물 시장에서 지역 특산품인 주

꾸미를 사 와서 요리한다고 했다. 필자는 삼겹살을 프라이팬에 구워 먹은 뒤 거기에 그대로 김치를 넣고 햇반으로 볶음밥을 했다. 김치와 삼겹살이 조화를 이룬 볶음밥은 맛이 기가 막혔다. 이곳 캠핑장은 전국에서도 소문난 '해루질' 명당이기도 하다. 해루질은 물이 빠진 얕은 바다에서 맨손으로 조개, 낙지, 꽃게 등의 어패류를 잡는 일을 말한다. 해루질 장비를 가져오거나 마을 상점에서 도구를 사 아이들에게 잊지 못할 경험을 선물해주는 것도 좋은 추억이 된다. 밤이 깊어지니 해변 아래쪽에서 헤드랜턴 불빛과 함께 도란도란 소리가 들려온다. 다가가 보니 40대 가장이 두 딸과 함께 물이 빠진 해변에서 조개를 줍고 있다. 자그마한 조개였지만 마냥 즐거운 표정의 아이들은 흥분을 감추지 못했다.



울진

구산해수욕장 캠핑장



2

1 어른이 내려앉은 동해와 텐트 2 글램핑 시설 3 구산해수욕장 오토캠핑장의 명물 이층버스
4 오토캠핑장 관리소 앞의 체온계와 손 소독제

경북 울진군 남쪽 기성면 구산리에 자리 잡은 구산해수욕장은 그 이름만큼이나 정겨운 해변을 자랑하고 있다. 깨끗한 바닷물과 넓은 해변, 울창한 숲이 둘러싸고 있어 가족 피서지로 적합한 곳이다. 연예인 이효리, 성유리 등이 출연한 인기 캠핑 예능 프로그램의 촬영지로 널리 알려지기 시작했다. 바다도 경사가 비교적 완만해 어린이가 있는 가족 단위의 캠핑지로 제격이다. 해수욕장에 들어서면 왼쪽은 오토캠핑장, 오른쪽은 일반 해수욕장이다. 오토캠핑장에는 글램핑 시설과 캐러밴 등 다양한 시설들이 자리 잡고 있다. 이곳은 비수기에는 별문제가 없지만, 텐트를 칠 수 있는 사이트 면수가 적어 피서객들이 많이 찾는 여름에는 자리가 모자라는 경우가 많다. 휴일을 앞두고 벌써 만석에 가까웠다.

관리소 바로 앞에는 이곳 캠핑장의 명물인 영국식 이층 버스가 주차돼 있다. 버스 내부는 클래식한 디자인의 모형 전화기 등 아기자기한 볼거리들로 꾸며져 있다. 화장실과

샤워실도 현대식으로 깨끗하게 관리되고 있었고, 관리소 입구에는 체온계와 세정제도 갖추고 있었다. 관리인은 코로나19가 심했을 때는 2주가량 주변 사람들의 시선 때문에 캠핑장을 폐쇄한 적도 있었지만, 캠핑만큼은 대면 접촉할 일이 많지 않다는 점을



3



4

확신하고 재개장을 했다고 한다. 매일 화장실과 샤워실을 소독하는 등 캠핑장 위생에 신경을 많이 쓰는데, 주말은 자리가 없을 정도라고 한다.

오토캠핑장의 텐트 설치 장소는 해변이 바로 보이지 않아 일반 해수욕장에 간단한 돔 텐트를 세팅했다. 이곳 해수욕장에서는 해송 숲속이나 해변이 바로 보이는 장소에 텐트를 설치할 수 있다. 다만 주차장에서 짐을 옮겨야 하는 불편함이 있다. 텐트를 설치하느라 진땀을 빼고 나니 어느새 해가 지고 있다. 동해안의 일몰은 크게 아름답지는 않지만, 해가 넘어가며 만들어내는 해송 숲속의 빛 내림은 환상적이다. 해가 완전히 떨어지고 난 뒤에는 해변과 하늘의 경계가 잘 보이지 않을 정도로 하늘이 푸르다. 내 텐트에서 30미터쯤 떨어진 곳에 작은 돔 텐트를 편 캠퍼가 한 명 더 있었다. 그도 말없이 수평선만 바라보고 있다. 떠들썩한 오토캠핑장과 달리 이쪽 캠핑장에는 고즈넉한 매력이다.



2



3



4

1 불장난에 좋은 미니화로 2 철판요리에 쓰이는 그리들
3 뜨개질로 만든 가스워머 4 모닥불을 이용한 캠핑 요리는
남성들이 해야 하는 경우가 많다.



캠핑 장비와 소품들

태안 캠핑 때 인상적인 것은 같이 캠핑을 온 지인 부부의 세팅이었다. 얇은 철판으로 된 화로대와 무쇠 프라이팬인 스킬렛(skillet) 등 웬지 감성을 강조하는 느낌이다. 심지어는 가스가 기화하면서 가스용기가 얼어붙는 것을 방지하기 위해 가스 용기에 씌우는 '가스워머'도 손뜨개로 뜬 것이었다. 줄로 묶어 장식용으로 사용하는 '가렌더' 또한 손뜨개로 만든 것이었다. 캠핑계에서는 이렇게 아기자기한 느낌을 강조한 집기류들로 캠핑을 하는 풍조를 '감성캠핑'이라 부른다. 선뜻 와 닿지 않는 부분도 있지만, 세심한 데까지 신경을 쓰는 모습이 대단하다는 생각이 들었다.

태안의 지인 부부가 가져온 화로 위에는 철판의 일종인 '그리들'(griddle)이 올려졌다. 그리들은 테두리가 없는 두꺼운 철판으로 각종 요리를 불 위에서 할 수 있도록 한 조리도구다. 그리들 이외에도 스킬렛이 사용됐다. 스킬렛은 그리들에 비해 다소 작지만 테두리가 있는 무쇠 프라이팬이다. 무쇠는 각종 요리 재료의 맛을 최대한 살려주는 특징이 있다. 가마솥으로 지은 밥이 유난히 맛있는 것처럼 말이다.

동해안 구산해수욕장 캠핑 때는 미니 화로를 사용했다. 예전 일본 출장 때 사 왔던 작은 화로를 테이블 위에서 요긴하게 쓴 적이 있는데, 요즘은 국산 중소기업들도 꽤 장비를 잘 만들어낸다. 캠핑장에서 불을 보면서 '멍 때리기'를 하는 것을 '불멍'이라고 한다. 멍하니 불을 보면 잡생각이 없어진다. 요즘 처럼 갑갑함이 많은 시기에는 이런 불멍 때리기 만으로도 행복할 듯하다.

Information

이태백캠핑장

◇ 위치 충남 태안군 소원면 송의로 809-68
 Ⓢ 이용요금 소나무 파쇄석 자리 모두 주말 평일 구분 없이 3만5천원(4인 기준)이다.

구산오토캠핑장

◇ 위치 경북 울진군 기성면 구산리 산70
 Ⓢ 이용요금 캐러밴과 글램핑은 비수기 주중 7만원에서부터 성수기 주말 28만원까지 요금이 다양하다. 오토캠핑장은 비수기에는 주중과 주말 3만원이며, 성수기 주중 요금은 4만원, 성수기 주말 요금은 5만원을 받는다.
 구산해수욕장은 비수기에 무료이며, 여름 성수기에는 1만5천~2만원의 요금을 받는다.

2

언택트 여행
아웃도어

카누

카누(canoe)는 자신의 근력에 의지해 물 위에서 균형을 잡고 노를 저어 나아가는 수상 레포츠다. 깊이를 알 수 없는 강이나 호수 위에서 즐기는 레포츠라 짜릿한 스릴을 맛볼 수 있지만, 조용히 노를 젓다 보면 평온함도 함께 느낄 수 있다. 물 한가운데서는 다른 사람들과 접촉할 기회도 줄어들어 요사이 강조하는 '사회적 거리두기'에도 적합한 아웃도어 활동이다.

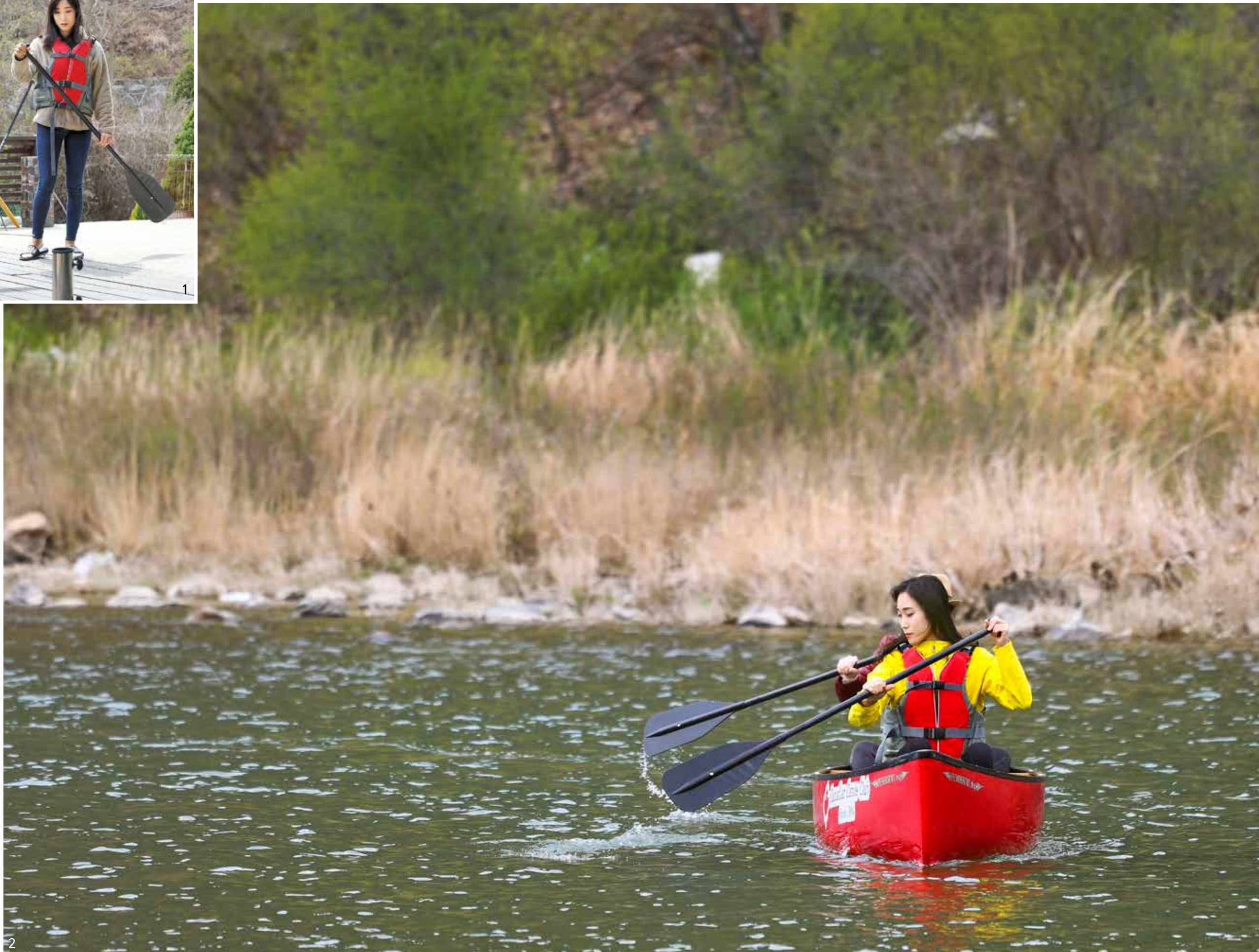


1 캐나다인 카누클럽 이재관 대표가 패들링 방법을 설명하고 있다. 2 처음 카누를 타는 석미진 씨

카누를 타다는 것은

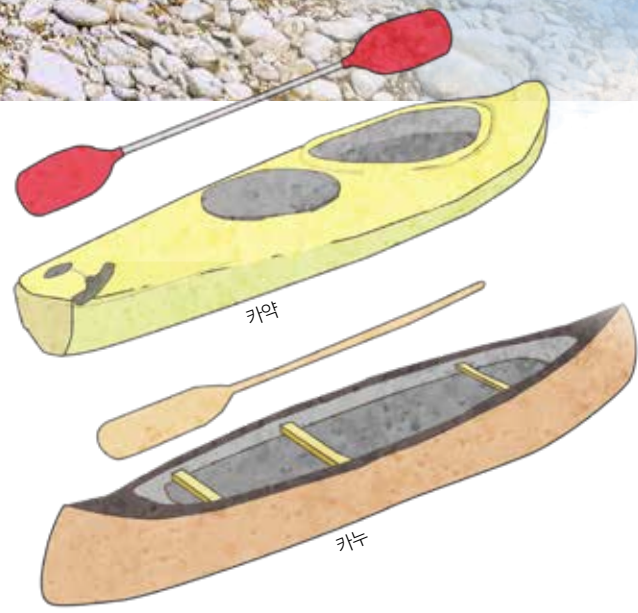
빠르게 돌아가는 세상을 잠시 떠나 한 템포 쉬고 싶을 때가 있다. 조용히 물 위에 카누를 띄우고 패들링(paddling·노 젓기)을 하는 것도 마음의 평화를 얻을 수 있는 한 방법이다. 물 한가운데서 바라보는 풍경은 물 바깥에서 바라보는 것과 사뭇 다른 느낌을 준다. 레크리에이션을 목적으로 한 카누는 스포츠 경기 종목인 카누와는 달리 오로지 즐기는 데만 주안점을 둔다. 대부분 혼자 혹은 2~3명이 같은 배를 타고 움직이기 때문에 다른 사람과의 접촉에서도 비교적 자유롭다. 조용히 한배에 타 노를 젓다 보면 유대감도 형성돼 '한배를 탔다'가 어떤 느낌인지 알게 된다.

카누는 예전 북미의 인디언들이 통나무를 파서 만든 배에서 유래했다. 양쪽에 블레이드(blade·노의 물에 닿는 부분)가 있는 패들(paddle·노)을 젓는 카약(kayak)과는 달리 한쪽에만 블레이드가 있어 구분하기가 쉽다. 카약은 원래 알래스카나 그린란드 지역에서 살던 원주민들이 나뭇가지를 엮은 뼈대에 짐승 가죽을 씌워 만든 배다.





강을 바라보는 석씨



레포츠용 카누와 카약은 길이 약 4~5m, 폭은 약 40~50cm가량으로, 노를 저어보면 카약과 카누의 차이를 확실히 느낄 수 있다. 블레이드가 한쪽에만 달린 패들을 쓰는 카누는 한쪽으로만 노를 젓기 때문에 자칫하면 배가 직진하지 않을 수 있다. 그래서 노 젓는 법을 배워야 한다. 가장 일반적인 것이 'J-스트로크'(J-stroke)다. 노의 블레이드를 수직으로 찢러 넣어 저은 뒤 맨 마지막에 양손을 비틀어 노의 블레이드를 일자로 펴면 된다. 블레이드가 움직이는 모습을 위에서 보면 알파벳의 'J'와 비슷하다고 해서 붙은 이름이다. 이렇게 노를 저으면 카누가 뽀뽀뽀뽀 나가지 않고 앞으로 직진하게 된다. 이때 노를 잡은 위쪽 손의 엄지가 수면으로 향하는데, 이것만 잊지 않으면 큰 어려움은 없다.



힘겨운 패들링 후 배바위를 바라보면 누구나 환호성을 지르게 된다.

카누의 메카 배바위 카누 투어

강원 홍천군 서면 마곡유원지는 카누 명소로 자리 잡은 곳이다. 마곡유원지에 카누라는 다소 생소한 수상 레포츠를 처음 선보인 것은 캐나다인카누클럽의 이재관 대표다. 그는 1994년 이곳에 캐나다인카누클럽을 세우고 지금까지 카누 기술 보급에 앞장서며 투어링 등을 해오고 있다. 이 대표는 젊은 시절 캐나다로 건너가 카누 강사 자격을 따는 '카누 유학'을 했다. '캐나다인

카누'라는 이름은 카누의 본고장이 북미 캐나다 지역이라는 데서 따왔다. 카누 라이딩 코스는 마곡유원지를 출발해 상류인 소남이섬 배바위를 찍고 돌아오는 왕복 6km 구간이다. 물의 흐름이 완만하기 때문에 상류로 거슬러 올라가는 것이 크게 부담스럽지 않다. 그러나 마곡유원지 아래쪽으로 가는 코스는 추천하지 않는다. 수상스키를 즐기는 모터보트 등이 오가는 곳이라

카누가 전복될 위험이 있기 때문이다. 개인 소유의 카누를 가져오거나, 카누가 없는 사람들은 캐나다인카누클럽의 데일리 카누 투어를 통해 카누를 즐길 수 있다. 카누를 즐기는 데 딱히 좋은 시간은 없다. 하지만 한여름에는 땀별을 피할 수 있는 아침과 저녁이 좋고, 요즘 같은 봄날에는 하루 중 언제라도 좋다. 몇 년 만에 캐나다인카누클럽을 다시 찾았

다. 마침 석미진 씨 등 30대 여성 두 명이 이 대표에게 J-스트로크를 배우고 있었다. 석씨 일행은 카누가 처음이라고 했다. 석씨 일행, 이 대표와 필자가 카누 2대에 나눠 타고 배바위까지 다녀오기로 했다. 첫 시작은 순조로웠다. 그런데 출발하자마자 바로 거센 바람이 불어온다. 뒤에서 부는 바람이라 다소 수월했지만 돌아올 때 고생할 생각을 하니 마음이 편하지 않았다. 게다가

초보인 석씨 일행은 다소 패들링에 익숙하지 않아 시간이 더 소요됐다. 천천히 보조를 맞춰 패들링을 하다 보니 1시간이 훌쩍 넘는다. 그래도 좋았다. 덕분에 평소 보지 못했던 강변의 봄 정취를 만끽할 수 있었기 때문이다. 물이 오른 버들가지가 연녹색으로 흔들리고 때때로 바람이 멈춰준 덕분에 오랜만에 참 평화를 맞볼 수 있었다.



배바위 비경에 탄성

한 시간가량 노를 저으니 이 지역의 명승인 배바위가 눈에 들어온다. 홍천강 가운데 높이가 10여m, 길이가 40m가 훌쩍 넘는 배 모양을 한 바위다. 커다란 바위 위에 뿌리를 박고 있는 소나무들이 어우러진 모습은 마치 돛단배 같은 느낌도 준다. 모두가 탄성을 지른다. 필자도 오랜만에 다시 본 배바위가 너무 반가웠다. 10여 년 전 개인 카누를 구입하고 처음 카누를 진수시킨 곳이 바로 이 부근이기 때문이다. 당시 귀하다는 쏘가리 한 마리를 낚시로 잡았던 추억이 있던 곳이라서 더 정겹다. 한동안 쓰지 않던 근육을 쓴 탓인지 기분 좋은 뻐근함이 온몸으로 느껴졌다. 이제는 쉬어야 할 시간이다. 배바위 뒤로 돌아가 바람을 피할 공간을 만들었다. 카누를 모래톱에 올리고 옆으로 세운 뒤 바람을 등지고 앉으면 완벽한 쉼터가 된다. 조용히 앉아 방수 가방인 드라이 백

배바위 뒤쪽에 카누를 올린 뒤
피크닉을 즐기는 모습

에 넣어 온 바나나로 점심을 대신한다. 배바위로 올라가 풍광을 바라보기도 하면서 여유를 만끽했다. 배가 없으면 찾아올 수 없는 공간이기에 그 고립감이 묘한 행복감을 준다. 이 모든 곳을 오롯이 독점한 느낌이다. 필자의 이런 기분을 느낀 듯 강 반대편으로 산책 나온 가족들이 부러운 듯 바라본다. 배를 채웠으니 이제는 돌아갈 시간. 다시 카누를 띄웠는데, 이제는 맞바람이다. 돌아가는 과정이 두 배나 길게 느껴졌다. 특히나 패들링이 익숙하지 않았던 석씨 일행은 더 애를 먹었다. 마지막 코너를 도는 순간 아주 세찬 맞바람이 불어왔다. 한참을 노와 씨름하다 보니 마곡유원지가 눈에 들어온다. 모두 어려운 봄바람을 이기고 카누잉(Canoeing)을 해냈다는 뿌듯함으로 얼굴에 기쁨이 가득했다.

Information

캐나다인카누클럽은 카누 강습과 카누투어를 나눠서 진행한다. 일반인들은 카누를 타고 배바위까지 다녀오는 피크닉 형식의 '데일리 카누투어' 프로그램에 참여하면 충분히 즐길 수 있다. 카누 1대 기준(성인 2명, 초등학교 2명까지)으로 15만원이다. 전반적인 이론과 기본적인 스트로크 방법 등을 배울 수 있다. 카누 전문가가 되고 싶은 사람은 레벨 1~4 단계별로 연마할 수 있는 카누 아카데미에 참여하면 된다. 레벨마다 20만원의 강습료를 받는다. 물가에서는 수면의 빛 반사로 자외선 노출이 증가한다. 필자는 선크림을 꼼박했더니 이마가 햇볕에 그을렸다. 카누에 오르고 내릴 때 발이 젖을 수 있으므로 물놀이용 워터슈즈 등을 갖추면 좋다. 국내에 들어온 카누 가운데 가장 가성비가 뛰어난 것은 미국 올드타운의 제품이다. 대략 2인용 기준으로 300만원가량 된다.



3

언택트 여행
아웃도어

명상, 필라테스

신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 유행 상황이 장기화하면서 육체적·정신적으로 압박감을 호소하는 시민들이 많아졌다. 아웃도어 활동에 대한 욕구와 함께 숲속에서 하는 명상과 필라테스 등으로 스트레스를 극복하려는 사람들도 늘고 있다.

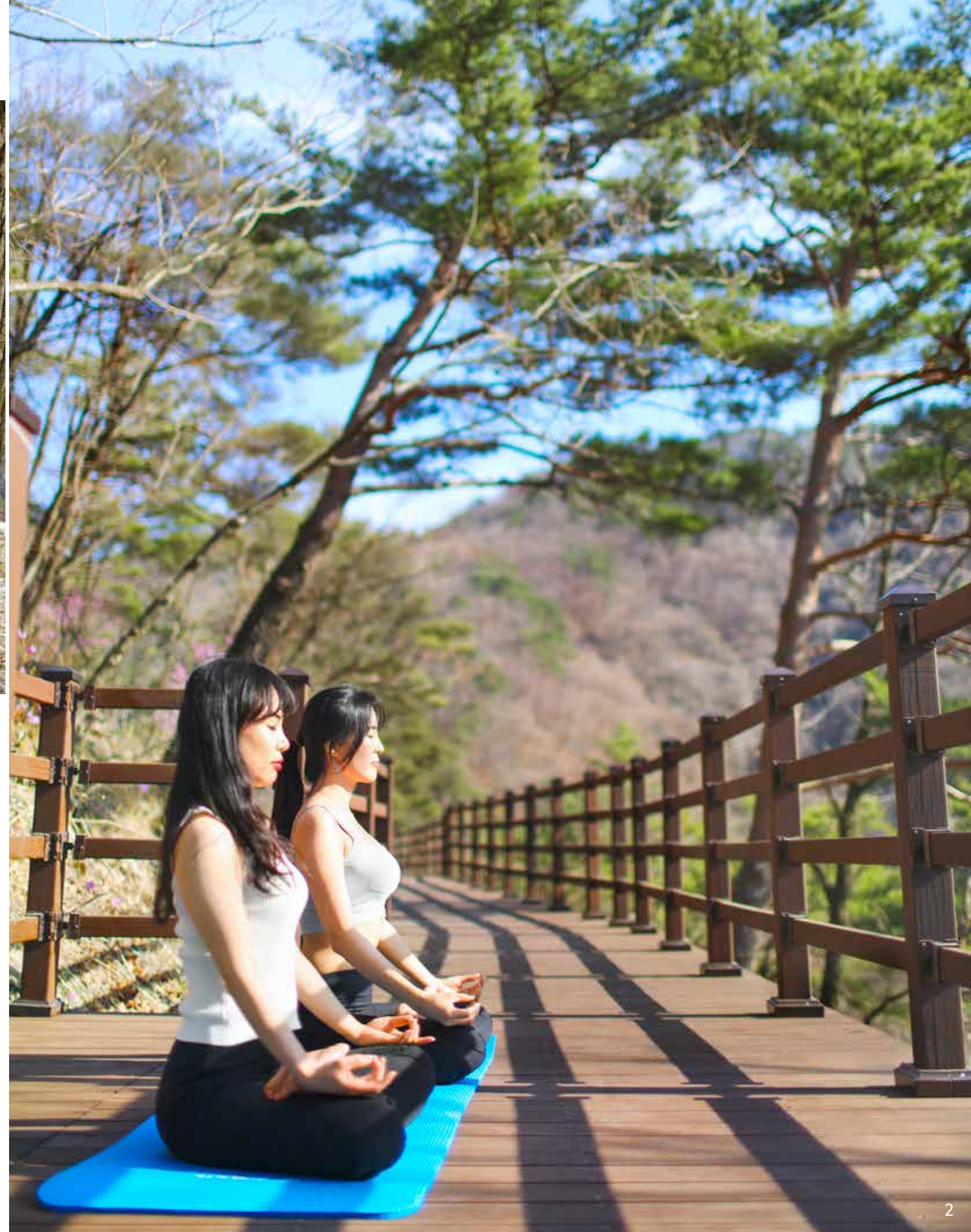
정부는 코로나19 감염 위험도가 낮은 야외공간인 자연휴양림, 수목원 등 시설의 입장을 허용했다. 이에 따라 43곳의 국립 자연휴양림을 비롯해 전국 치유의 숲 10곳의 운영도 재개됐다. 사진은 제천치유의 숲에서 필라테스를 하는 모습



1 피톤치드와 음이온이 가득한 계곡 길
2 데크에서 명상을 하는 모습

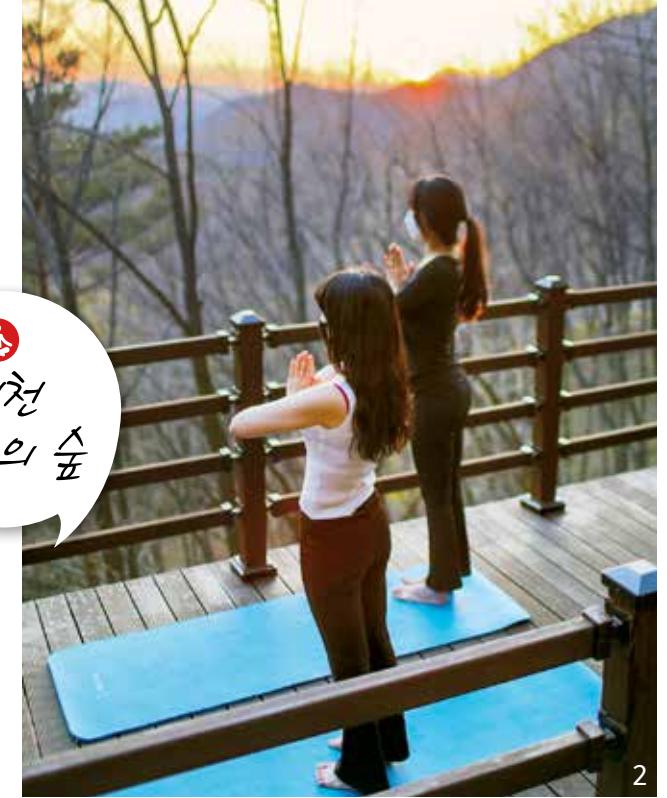
최근 코로나19로 심각한 몸살을 앓고 있는 미국에서 세계적인 명상 지도자 디팩초프라의 명상 스트리밍 서버가 다운됐다는 보도가 있었다. 코로나19로 스트레스를 받는 사람들이 많아지자, 명상에 대한 수요가 급증해 벌어진 일이다. 명상은 심박 수와 혈압, 스트레스 지수 등을 떨어뜨리는 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 노벨의학상을 받은 한스 셀리에 박사는 스트레스가 면역력 저하에 영향을 미친다는 사실을 밝혀냈다. 명상은 면역력을 증대시키는 방법 가운데 하나다. 기왕 명상하겠다고 마음먹었다면 얇은 요가 매트 하나 매고 가까운 산을 찾는 것도 좋다. 피톤치드 가득한 숲은 뇌에서 발생하는 알파파도 증가시켜 심리적 안정을 회복시키고 긍정적인 감정을 증가시켜준다고 한다. 명상의 첫걸음은 잡생각과 스트레스 등을 숲속에 내려놓고 간단히 생각하는 것이다. 마음을 애써 비우려고 생각하지 말고, 주변 자극에 집중하는 것이 오히려 도움이 된다. 새 소리나 숲 소리, 바람 소리 등에 집중하면 다른 생각이 들 여유가 생기지 않는다. 오감을 숲에

집중시키면 마음이 편안해지고 몸이 가벼워진다. 그것을 '명상에 빠져들었다'고 표현한다. 바깥에서 명상하다 보면 체온이 떨어질 수도 있다. 이때 도움이 되는 것이 매트를 이용한 간단한 필라테스 동작들이다. 매트를 들고나온 김에, 면역력 강화에 도움이 된다는 '숲속 필라테스'도 시도해보자. 숲속 필라테스는 체온을 높여준다. 체온이 떨어지면 면역력이 감소한다는 것은 익히 알고 있는 사실이다. 일본의 이시하라 유우미 의학박사의 연구에 따르면 체온 1도를 높이면 면역력이 5배나 높아진다. 숲속 필라테스는 대부분 아랫배에서부터 전신 코어근육을 잡아주는 동작들이다. 또한 가슴이 아니라 배로 하는 복식호흡을 유도해, 숲속 공기를 마시게 한다. 숲속의 좋은 공기를 들이마시면서 혈액순환도 촉진하고 면역력도 높이게 되는 일거양득의 효과가 있다.





명상의 첫걸음은
잡생각과 스트레스 등을
숲속에 내려놓고 간다고 생각하는 것이다.
마음을 애써 비우려고 생각하지 말고,
주변 자극에 집중하는 것이 오히려 도움이 된다.



1 치유센터 아래의 자작나무길 2 지는 해를 바라보며 잠시 명상에 잠겨보는 것도 나쁘지 않다.

충북 제천시 청풍면 학현리 일원에 들어선 ‘국립 제천 치유의 숲’은 비단을 수놓은 것과 같다 해서 이름 지어진 금수산 자락에 자리 잡은 곳이다. 특히 전망이 아름답고, 계곡 길을 비롯해 다양한 형태의 숲길이 61.3ha나 되는 공간에 자리 잡고 있다. 최근 개장한 치유의 숲은 일반 고객과 가족 단위 고객들을 상대로 상시프로그램을 가동하고 있다. 경찰 공무원이나 외상 후 스트레스장애(PTSD)를 앓는 사람 또는 청소년 대상으로 단체 프로그램도 가동하고 있다. 치유의 숲 입구에 도착하니 주차장에서 저 멀리 산 아래가 내려다보인다. 해발 고도가 540m다. 김창후 센터장의 안내를 받아 먼저 치유센터 옆으로 길게 산허리를 가로지른 ‘건강치유숲길’로 들어섰다. 치유의 숲을 조성하기 위해서는 한국산림복지진흥원의 타당성 평가를 받아야 한다. 음이온과 피톤치드, 햇볕 등 산림환경요소를 수치로 측정한다. 숲이 울창하다고 해서 모든 것을 만족시킬 수는 없다. 제천 치유의 숲의 대표적인 산림휴양 치유 인자는 피톤치드와 음이온이다. 2016년 측정된 피톤치드는 하루 10ppt, 음이온은 cm³당 약 1만개로 나타나 합격점을 받았다. 음이온은 계곡을 끼고 있으면 높아진다. 계곡이 있냐고 물어보니 건강 치유숲길이 끝나는 지점에 있다고 한다. 내려가 보니 과연 시냇물이 졸졸 흐르는 계곡이 있었다. 거기서부터가 ‘음이온치유숲길’이다. 역시 계곡 따라 난 이 길을 약 200m가량 걸어 내려가면 ‘숲내음치유숲길’이다. 약간 경사가 있어 숨을 헐떡여야 하는 구간이다. 약 20분간 500m 구간을 올라가면 치유센터로 다시 원점 회귀하게 돼 있다. 치유센터 바로 아래에는 ‘자작나무 숲길’이 따로 조성돼 있다. 숲길 가운데 데크가 넓어지는 곳에서 숲속 명상·필라테스 교실을

운영하는 치유센터 박지혜 주임의 안내로 명상과 필라테스 프로그램을 체험해보기로 했다. 코로나19로 4월 말까지 일반인 개방을 중단했다가 최근 코로나19가 다소 잦아들자 프로그램을 재개했다. 처음 시도하는 명상은 의외로 힘들었다. ‘아무 생각도 하지 않는 것’을 목표로 삼았지만, 자꾸만 잡념이 꼬리를 물고 떠오른다. 잡념을 없애고 마음을 비워야 하는데 그게 쉽지 않았다. 다음은 숲속 필라테스 체험이었다. 온몸이 굳은 중년 남성으로서 처음 접해보는 필라테스가 꽤 힘들었다. 제대로 자세를 취하려니 관절이 말을 듣지 않았지만 쉬운 자세를 따라 해보니 어느 정도 흉내는 낼 수 있었다. 실내에서는 보통, 기구를 사용하지만, 숲속 필라테스는 공기와 바람, 햇볕 등을 즐기며 여러 자세를 취해 면역력을 증가시키는 방법을 택한다. 우선 두손을 모은 채 한쪽 다리를 드는 ‘나무 자세’를 취해봤다. 이 자세는 몸의 균형을 잡아주는 역할을 하는 간뇌를 자극한다. 다음 자세는 한쪽 손과 반대편 다리를 죽 뻗어 올린 ‘선혈’ 자세였다. 허리와 다리, 엉덩이 근육을 강화해주며, 옆구리 군살 제거에도 효과적이라고 한다. 그런데 이 역시 만만하게 볼 것이 아니었다. 군대에서 받았던 열차려가 떠올랐다. 몇 분 안 돼 이마에서 땀이 송골송골 올라오기 시작했다. 이마에 솟은 땀은 불어오는 미풍에 어느덧 날아갔다. 기분 좋은 피로감이 온몸에서 느껴졌다. 치유의 숲은 무료 개방이지만, 체험 프로그램 등은 유료다. 치유의 숲은 건강측정실과 세미나실, 운동요법실, 상담요법실 등을 갖추고 있다. 건강측정실에서 테스트를 해봤다. 혈관 나이가 D등급으로 나왔다. 주당 몇 차례 힘찬 운동을 할 것을 권유받았다.



1 무장애 데크길을 걷는 모습 2 진달래 핀 계곡에서 명상에 잠긴 시민들

숲체원은 식사가 제공되는 숙소에서 산림과 관련된 여러 프로그램을 체험하는 시설이다. 지금까지 강원도 횡성 등 모두 5곳의 숲체원이 문을 열었다. 그중 국립대전숲체원은 지난해 말 대전시 유성구 성북동 빈계산과 금수봉 사이 33ha에 달하는 골짜기에 새롭게 개장했다. 방동저수지를 지나 호젓한 시골길을 달리다 보면 저 멀리 나무로 지어진 국립대전숲체원이 눈에 들어온다. 목조건물로 멋을 낸 안내센터와 대강당 건물이 보인다.

진입로를 따라 조금 더 안쪽으로 들어가면 교육동과 식당이 있는 '채움관'이 보인다. 이곳에선 제철 식자재를 활용한 건강 식단을 제공한다. 그 옆으로는 단체형 숙소인 새솔관이 단독 건물로 들어서 있고, 다양한 타입으로 설계된 개별형 숙소인 나래마을이 숲속의 오두막집처럼 웅기종기 어깨를 맞대고 자리를 잡았다. 코로나19로 숙소는 문을 닫았지만, 아름다운 숲길은 개방돼 있어 많은 시민이 찾고 있었다.





1, 2 필라테스 연습하는 모습 3 임도에서 운동하는 시민들

숲길로 향하려면 ‘무장애 데크길’을 통해야 한다. 장애인들이나 거동이 불편한 사람들을 위해 만든 엘리베이터가 바로 숲길로 연결해 주는 구조다. 엘리베이터로 숲에 진입하는 전국 최초의 시설이다. 남녀노소 누구나 즐길 수 있는 주변 숲길은 내부 순환숲길(500m), 솔내음길(700m), 계곡 길(900m) 등으로, 빈계산과 금수봉의 기존 등산로와 연결돼 있다. 약 1~2시간 코스라고 생각하면 된다. 숲체원에는 치유의 숲처럼 필라테스 프로그램은 없지만, 때마다 계곡 길에서 일부 시민이 참가하는 명상과 필라테스 시범 프로그램이 열린다 해서 가보았다. 숲체원 직원인 고서림 대리의 안내로 무장애 데크 길을 거쳐 임도를 20여분 올라가다 보니 작은 정자가 나타났다. 그곳에서는 운동하러 올라온 노인들이 팔굽혀펴기를 하고 있다. 보통 명상이나 필라테스는 실내 또는 무장애 데크길 가운데 있는

넓은 데크에서 열리지만 이번에는 피톤치드가 많은 계곡 길이었다. 정해진 자리가 아니라 숲속이라 바닥도 정리가 안 됐지만, 분홍빛 진달래가 지천으로 퍼 웬지 봄기운이 느껴졌다. 제천에서 한번 경험에 있었던 터이지만, 생각을 비운다는 것은 어렵게만 느껴졌다. 특히 조금이라도 바스락거리는 소리가 들리면 눈이 자동으로 떠졌다. 필라테스는 제천에서의 체험으로 눈에는 익었지만, 여전히 따라하기는 쉽지 않았다. 대전숲체원은 5월부터는 일부 프로그램 참가자를 대상으로 명상 등의 프로그램을 진행할 예정이다. 인근의 세동 농촌체험마을을 찾은 ‘숲활농활’ 프로그램 참가자들이 첫 대상이 될 예정이다. ❶

Information

제천 치유의 숲

약 1.5km 구간인 치유숲길은 주중 오전 10~12시, 오후 2~4시와 4~6시 3차례 산림 치유 프로그램을 예약한 단체 인원만 활용할 수 있다. 단체 프로그램은 숲속 명상과 필라테스가 포함돼 있으며 2시간에 1명당 1만원이다. 소규모 일반 방문객들은 산림치유센터에서 건강측정, 족욕, 한방차 체험 등을 주중 하루 2차례(오후 2~3시, 4~5시) 이용할 수 있다. 요금은 5천원이다. 일반 방문객들은 코로나19 감염 위험 최소화를 위해 회차당 10인 이하로 제한되며, 단체 프로그램 운영 시에는 자작나무 숲길과 약초원 등의 숲길만 허용된다.

대전숲체원

대전숲체원에는 일반단체 고객을 비롯해 청소년, 유아, 소외계층 등을 대상으로 하는 프로그램으로 오리엔티어링, 오감만족속길라잡이, 숲속트레킹, 통나무명상 등이 있다. 소요 시간은 1~2시간이며, 이용료는 4천500~만2천원이다. 현재 프로그램과 숙박시설은 코로나19 예방차원에서 열지 않고 있다.