

숲속 명상·트레킹...몸과 마음 힐링하세요

원래 여행의 묘미가 일상의 고단함을 덜고 활력을 되찾는 ‘재충전’이지만, 요즘은 신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 영향 때문인지 유난히 더 여행에서 ‘힐링’을 갈구한다. 여름철 힐링투어를 말할 때 빼놓을 수 없는 것이 숲이다. 청량한 공기의 숲을 거닐며 자연을 느끼는 것만큼 매력적인 힐링도 드물다. 요즘은 다양한 숲치유 프로그램도 운영한다. 그냥 오롯하게 나를 느끼고 싶다면 숲에서 산림욕을 하며 ‘멍때리기’를 해도 좋다. 때마침 이번에 한국관광공사의 ‘8월에 가볼만한 곳’이 바로 힐링의 숲 명소 6곳이다.

이효산숲, 맹종죽 군락지로 유명
검마산휴양림, 숲속도서관서 힐링
갯향기푸른숲, 치유 프로그램 무료

●보림사 비자나무숲

(전남 장흥군 유치면 보림사로) 가지산 자락 보림사 주변에는 수령 300년이 넘는 비자나무 500여 그루가 군락을 이루고 있다. 산책로는 누구나 걷기 쉬워 천천히 걸어도 20분이면 된다. 숲길을 걷다 일명 ‘청태전 티로드’라고 부르는 야생 차밭도 만날 수 있다.

●아홉산숲, 부산치유의숲

(부산 기장군 철마면 미동길<아홉산>·철마면 철마천로<부산치유의숲>) 남평문씨 가문이 400년 가까이 가꾼 아홉산숲은 맹종죽 군락지로 유명하다. 그 외에도 금강소나무, 삼나무, 편백 등 다양한 나무군락이 있는 ‘모듬 숲’으로 보는



검마산자연휴양림의 금강소나무 아래서 여유롭게 독서삼매경에 빠져 있는 탐방객. 국립제천치유의숲에서 운영하는 ‘치유힐링숲테라피’ 중 숲속 명상 프로그램. 일명 ‘청태전 티로드’라 불리는 장흥보림사 비자나무 숲의 야생차밭(위부터 시계방향). 여름 힐링투어의 대표 명소인 숲을 찾는 이들이 늘면서 요즘은 다양한 치유프로그램부터 독서, 명상, 산책 등 숲을 테마로 한 각종 여행콘텐츠를 제공하는 숲들이 전국에 늘고 있다.



사진제공 | 한국관광공사·국립제천치유의숲

재미가 있다. 영화나 드라마 촬영지로도 인기가 높는데, 최근에는 드라마 ‘더 킹: 영원의 군주’를 이곳에서 찍었다.

아홉산숲에서 10분 거리인 부산치유의숲은 다양한 산림치유 프로그램을 운영한다. ‘힐링로드’부터 에코 트레킹 코스 ‘솔바람길’과 ‘큰바위길’ 등이 대표적이다.

●국립제천치유의숲

(충북 제천시 청풍면 학현소아로) 3년간의 준비를 거쳐 올해부터 방문객을 받고 있다. 숲하모니, 치유힐링숲테라피, 한방힐링숲테라피 등 산림치유 프로그램을 운영한다. 숲하모니를 제외한 프로그램은 방문 일주일 전 예약이 필수다. 마가목과 음나무 등의 약초가 자라는 약초원,

건강치유숲길과 숲내음치유숲길, 음이온치유숲길 등의 숲길은 무료개방이다.

●국립대관령치유의숲

(강원 강릉시 성산면 대관령옛길) 1920년대부터 조성한 금강소나무 숲이 매력이다. 쉼터와 명상 공간의 ‘솔향기치유숲길’, 목재 데크의 ‘치유데크로드’, 최고 난이도의 ‘도전숲길’ 등 테마와 난이도가 다른 8개의 숲길을 갖추고 있다. 산림치유지도사가 진행하는 산림치유 프로그램도 예약만 하면 체험할 수 있다.

●검마산자연휴양림, 영양자작나무숲

(경북 영양군 수비면 검마산길<검마산자연휴양림>·수비면 산죽파길<영양자작나무숲>) 금강소나무숲의 산림욕장으로 숲속도서관에서 책을 빌려 숲에서 읽을 수 있는 점이 매력이다. 반려견 동반도 가능하다. 반려견과 숙박할 수 있는 휴양관과 캠핑 사이트, 야외 반려견 놀이터가 있다.

영양자작나무숲은 1993년 죽파리 일대에 인공조림한 숲으로 약 2km 산책로가 알음알음 소문이 나서 사람들이 찾는다.

●경기도갯향기푸른숲

(경기 가평군 상면 죽령로) 수령 80년이 넘는 잣나무 약 5만 2000그루가 분포해 국내 최대 규모를 자랑한다. 다양한 탐방로가 있고, 명상과 기체조를 포함한 산림치유, 목공 체험(재료비 별도), 숲 해설 프로그램 등을 무료로 진행한다. 경기도 내 산림 휴양지 중 연평균 파톤치드 농도가 가장 높은 곳으로 최근 ‘비대면(언택트) 관광지 100선’에 선정됐다.

김재범 기자 oldfield@donga.com

라이프

스포츠동아 2020년 8월 12일 수요일 15

날씨와 생활

12일(수)

서울	30/20	인천	30/20	수원	30/70
	25 30		25 28		25 31
춘천	30/30	강릉	30/30	청주	30/20
	24 31		26 33		25 31
대전	30/20	전주	70/20	광주	70/70
	25 29		26 31		26 31
대구	30/20	울산	20/70	부산	20/70
	25 35		25 32		25 30
창원	20/70	제주	20/20	지역	강수 확률 (오전/오후)
	25 31		27 33	날씨	최저 최고기온°C

☀ 해돋이 05:45 해질 19:28 🌙 달돋음 00:00 달질 13:35

산 날씨

북한산		24/31	내장산		25/31
설악산		24/31	무등산		25/30
오대산		24/30	주왕산		23/31
속리산		24/29	지리산		25/31
계룡산		25/30	한라산		27/29

바다 날씨

인천송도		25/28	안면도 꽃지		25/29
제부도		25/30	변산반도		25/31
경포대		26/33	거문도		25/31
속초		24/31	해운대		25/30
대천		25/31	제주도		27/33

미세먼지

서울	8	좋음	대전	9	좋음
부산	11	좋음	경기	10	좋음
대구	13	좋음	강원	9	좋음
인천	8	좋음	전북	12	좋음
광주	11	좋음	제주	7	좋음

스포츠동아	The sportsdonga	제3392호
발행인 이인철	편집인 이성춘	편집국장 연제호
광고국장 이숙옥	편집부장 안도영	스포츠부장 정재우
엔터테인먼트부장 이정연	경제산업부장 양형모	사진부장 고종철
인쇄 동아일보사	광고문의 02-361-1612	구독신청 1588-2020
FAX 02-361-1617	www.sportsdonga.com (우) 03737 서울특별시 서대문구 충정로 29	2008년 3월 3일 등록번호 서울 가-00131호 (일간) 2008년 3월 24일 창간
본지는 신문윤리강령 및 그 실천 요강을 준수합니다.	구독료: 한달 12,000원, 1부 700원	대표전화 02-361-1610
제보·투고 02-361-1616	sol@donga.com	

“에버랜드서 프라이빗하게 여름 바캉스GO!”

셀프 바베큐·푸드 딜리버리 제공

에버랜드가 15일 광복절부터 17일 임시공휴일까지 이어지는 8월 연휴에 맞춰 오붓한 여름휴가를 보낼 수 있는 서비스와 공간을 마련했다.

우선 캐리비안 베이의 야외 빌리지(사진)에서는 언택트(비대면) ‘푸드 딜리버리 서비스’를 23일까지 제공한다. 캐리비안 베이 모바일앱의 스마트예약을 통해 음식을 주문하면 예약시간에 맞춰 각 빌리지로 주문한 음식을 배달한다.

일명 ‘통나무집’으로 불리는 에버랜드 숙박시설 홈브리지에서는 야외 숲에서 가족, 친구들과 즐기는 셀프 바베큐장을 운영하고 있다. 최대 12명까지 동시에 이용



할 수 있다. 예약하면 그릴, 숯, 철망, 가위, 집게, 장갑 등 바베큐에 필요한 집기 일체를 제공한다. 단 고기, 주류, 음료 등의 식재료와 개인 식기는 이용객이 준비해야 한다.

김재범 기자

배달앱 명동, 반려동물 건강식 50% 할인
배달앱 명동이 반려동물 제품 전용 배달 메뉴 ‘펫익스프레스’를 통해 각종 보양식, 건강식을 최대 50% 할인 판매한다. 펫익스프레스 패키지 상품 50%, 단품 15% 할인 혜택을 마련했다. 패키지는 반려동물 면역 강화를 위한 프리미엄 건강식으로 구성했다. 6년근 홍삼 진액을 담은 홍삼간식과 식이섬유가 함유된 초유, 뼈 건강을 돕는 녹용으로 이뤄졌다. 서울 강남과 서초지역에서 주문 직후 30분 내 수령 가능하다.

엘리사펫, 눈슬립 항균배변패드 선보

카라즈의 반려동물 전문 브랜드 엘리사펫이 반려견들의 청결한 배변 생활을 위해 ‘눈슬립 항균 배변패드(사진)’를 선보였다. PU와 PVC 등 방수기능을 갖췄으며 패드가 매트에 자연스럽게 달라붙도록 만들어

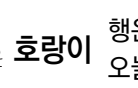
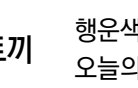
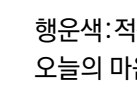
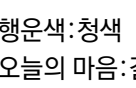
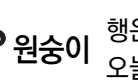
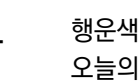
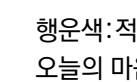
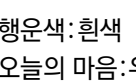


배변패드가 쉽게 밀리거나 떨어지지 않게 제작했다. 또 미국 환경청(EPA)에서 인증 받은 항균제를 사용해 황색포도상구균, 폐렴간균 등에서 99% 이상의 항균력을 보인다. 엘리사펫 측은 “강아지 배변용품 중 플라스틱 제품들은 청결도가 떨어지고 배변패드는 매우 가벼워 강아지가 움직일 때 배변패드가 움직여서 대소변에 바닥, 마루 등이 상한다는 점을 개선해 만든 제품”이라고 했다.

이수진 기자

편집 | 신하늬 기자 mythuki@donga.com

박경호의 운수 좋은 날 8월 12일(수) 음력: 6월 23일 문의: (02) 812-1201, 도원학당

 쥐	행운색:청색 길방:동 오늘의 마음:힘찬 하루	 소	행운색:적색 길방:남 오늘의 마음:힘들다	 호랑이	행운색:검정 길방:북 오늘의 마음:소망 많다	 토끼	행운색:적색 길방:남 오늘의 마음:떠나고 싶다	 용	행운색:적색 길방:남 오늘의 마음:권태롭다	 뱀	행운색:청색 길방:동 오늘의 마음:갈등
금전적인 이득과 함께 이성이나 귀인의 도움이 따른다. 자신의 명예에 관한 행동이나 금전관계도 원활하나 과감한 행동이나 처세는 심사숙고 해야 한다. 서류상의 문제는 정확한 확인 및 보관이 필요하다. 수입이 늘어 기쁘다. 오늘은 장성이 망신을 만난 날이다. 장성과 망신 관계는 오행은 같은데 음양이 다르다. 서로 비슷하여 실수한다.	자칫 인간관계에서의 트러블로 인해 곤고한 지경에 놓이게 되며 그로인한 심리적인 갈등과 마찰로 의욕이 저하될 우려가 있다. 한동안의 안정으로 다소 여유를 얻으며 생각지 않은 만남이 연출된다. 지출이 많을 때이다. 자제하라. 오늘은 역마다. 새로운 환경에 들뜨기 쉬운 날이라 자칫 환경에 휩쓸려 무리하면 화근이 될 수 있다.	지금까지 쌓아올린 공이 인정을 받으며 문서적인 측면의 일에 발전의 계기가 조성되어 인사이동, 확장, 변경 등에 좋은 결실을 맺게 된다. 자책중의 취득에 있어서도 기대 이상의 결과를 얻는다. 마음을 비우고 조용히 관망하라. 오늘은 뭔가 파격적이고 개혁적인 일을 해보고 싶다. 여성의 경우 남자 조심하라. 금전적 피해를 볼 수도 있다.	시시한 일들로 인해 뒤편을 받아 뜻대로 되지 않는다. 자급난에 봉착한다. 사방이 막혀 있는 것 같다. 그러나 시련의 때야말로 인간의 참된 가치가 나타난다. 서두르면 곤란한 야기 시킨다. 상대의 입장을 살펴 보아라. 오늘은 지살일이다. 공연히 분주한 날이다. 스스로 일을 찾아서 움직여야 무엇인가 이루어진다.	성급함보다는 안정을 추구하면서 주위의 자문이나 조언을 귀담아 두는 것이 도움이 된다. 가능한 한 타인의 일에는 개입을 삼가라. 좋은 예로가 따르니 성급하게 나서지 말고 돌파구를 찾도록 노력하라. 오늘은 겁이 심한 심신을 안정시켜라. 오늘은 망신일에 원진살이다. 망신일에는 실수를 자주한다. 후회하는 일이 종종 생긴다.	신용과 책임 있는 자세로 과감하게 선두에서는 확고한 자기 노력이 뜻을 실현할 수 있게 할 것이다. 마음속에 갈등이나 번민이 따르니 변화나 변동 상황에서 자제하여 무난한 인간관계를 유지함이 필요하다. 머리를 쓰라. 이룬다. 오늘은 역마일이다. 지살과 역마의 만남이다. 움직이는 날이다. 새로운 도약의 계기가 되는 날이다.						
 말	행운색:청색 길방:동 오늘의 마음:외롭다	 양	행운색:흰색 길방:서 오늘의 마음:상쾌	 원숭이	행운색:검정 길방:북 오늘의 마음:혼란	 닭	행운색:검정 길방:북 오늘의 마음:겨우 해결	 개	행운색:적색 길방:남 오늘의 마음:가시발길	 돼지	행운색:흰색 길방:서 오늘의 마음:우왕좌왕
현재의 상태에서 더 큰 변혁의 일면을 맞게 된다. 뜻하지 않은 일의 발생으로 다소 당황하나 그 위기를 잘 극복하면 그 대가를 기대 이상으로 찾을 수 있다. 기분에 치우치지 말고 침착하게 밀고 나가라. 욕심 부리지 말라. 오늘은 돼지날이다. 도전적이며 남에게 지기 싫어하는 기운을 갖게 된다. 문제발생시 뱀피가 해결해준다.	의욕이 충만한 가운데 자신의 일이나 문제 등이 현실로 돌입되는 시기이니 현 상황에서 수확이나 변화를 시도하기 위하여 과감한 행동이 따라야 하며 너무 주위를 의식할 필요는 없다. 용기를 가져라. 최후까지 노력하면 달성된다. 오늘은 양이 돼지를 만나게는 날이다. 시들었던 화초가 비를 만나게는 날이다.	항상 자신의 주장보다는 주위의 의견을 수렴하여 지혜롭게 임하는 자세가 필요하다. 신경이 많이 쓰이는 때이다. 의욕이 저하되는 모습을 타인에게 들릴 수 있으니 극기의 정신이 필요할 때다. 무리하면 스스로 상처일이다. 망신살이다. 감언이설로 사람들을 현혹하지만 자칫 망언이나 희롱이 될 수 있고 오히려 일만 커지게 된다.	의욕이 너무 앞서거나 물질적인 면을 강하게 추구하기보다는 현재의 상태에서 안정을 찾도록 하라. 한편 변화의 과정에 있어서 독자적인 행동보다는 인간적 유대관계에 마음을 쓰는 것이 유리하다. 신변에 가까운 일은 성취된다. 오늘은 역마의 날이다. 육구분출, 잠재력발휘의 날이고, 건강과 급진에 대한 변동이 이루어진다.	자신의 뜻을 이루기에는 보이지 않는 장애가 많고 고심하게 되며 주위로부터 구설이 뒤따르기도 하니 특히 근신하여야 한다. 패사에 많은 애로가 따르니 성급하게 나서지 말고 돌파구를 찾도록 노력하라. 오늘은 겁이 심한 심신을 안정시켜라. 오늘은 망신일에 원진살이다. 망신일에는 실수를 자주한다. 후회하는 일이 종종 생긴다.	별로 진척이 없는 시기이므로 무엇을 이루기에는 시간적인 여유를 필요로 한다. 보다 긍정적이고 진취적으로 생각하여 현 위치에서 좀 더 높은 자리로 도약하려는 노력이 있다면 곧 이 위기는 극복 되겠다. 소극적으로 행동하라. 오늘은 돼지날이다. 돼지가 돼지를 만났으니 서로 잘났다고 경쟁하는 형상이다. 자제하라.						