



왼쪽부터 강연욱·이미영·권명숙·박정숙·강인정·최경선 사원

Wells영업관리팀의  
 '가평 잣향기푸른숲' 체험  
**우리,  
 같이 걸을까**

진행·글 김건희, 장홍석 / 사진 김흥규, 장서우



가평은 서울 시내에서 멀지 않아 가벼운 마음으로 훌쩍 떠나기 좋다. 도심에서 한두 시간 떨어져 있을 뿐인데 그 휘황찬란한 불빛과 소란함에서 자유로워질 수 있어 고맙다. 그중 잣향기푸른숲은 노곤한 몸과 마음을 달래줄 '치유의 숲'이라고 하니 더욱 그렇다.

도착하자마자, 푸른 하늘을 향해 쪽쪽 뽀는 나무숲, 은은한 잣 향기, 새들의 지저귀는 소리가 Wells영업관리팀을 반긴다. 뿌연 미세먼지, 매캐한 매연냄새, 자동차 경적 소리 등으로 둔감해진 감각이 되살아나는 기분이다. '금강산도 식후경'이라고 했던가! 준비한 점심 도시락부터 함께 나눠먹었다. 만언니 권명숙 사원이 가져온 잘 익은 김치와 과일이 팀원들의 미각까지 되살려줬다.

숲 속으로 발걸음을 옮기자, 몇몇 팀원들이 숨을 가볍게 몰아 쉰다. 바쁜 업무와 집안일로 운동할 시간이 없어 바닥난 '저질체력' 때문이다. 그럼에도 불구하고 모두들 "공기 좋다"를 연발하며, 피톤치드를 들이마셨다. 이때, 강연욱 사원이 "공기가 맛있다"고 말하자, 다른 팀원들이 "맞다! 명언이다 명언"이라며 맞장구를 쳤다.

미리 산림치유 프로그램을 신청해 참가했다. 숲을 구경하는 것이 아니라 깊이 체험해보기 위해서다. 숲 속을 천천히 걸으며, 자연의 소리에 귀 기울이기, 따뜻한 햇살받기, 다 함께 흔들다리 건너기, 나무 끌어안기 등을 경험했다. 어느새 숲에 푹 빠져든 팀원들은 "PC모니터와 휴대폰을 자주 보니까 눈이 침침했는데, 맑아지는 느낌이었다" "심장이 너무 빨리 뛰어서 걱정이었는데 금세 머리와 마음이 가벼워졌다"며 웃었다. 한층 밝아진 얼굴을 보니, 숲이 주는 치유의 힘이 새삼 대단하게 느껴진다.



### 하나, 소리에 집중하기

잠시 하던 일을 멈추고 사무실에서 들리는 소리에 집중해 보자. 탁탁탁 키보드 치는 소리, 전화벨 울리는 소리, 수화기 넘어 들리는 고객의 불만 소리 등이 가득하다. 하지만 숲은 우리에게 일상에서와는 다른 소리를 들려준다. 새들이 지저귀는 소리, 골짜기 물이 흐르는 소리, 바람에 나뭇잎 스치는 소리가 집중을 할수록 점점 더 크게 들린다.

도심의 소란함, 고객의 짜증내는 목소리에서 벗어나 계곡 물 소리를 들으니 마음의 안정과 평안이 찾아왔어요! 단 몇 분만에 제 기분이 달라졌다는 게 참 신기하네요.

최경선

저는 새소리 한가지만 들렸는데, 다른 팀원은 물소리, 바람 소리가 더 잘 들렸다고 해서 놀라웠어요. 같은 공간에 있지만 사람마다 각자 다른 소리에 집중한다니... 새로운 깨달음을 얻을 수 있었습니다!

권명숙



## 산림치유 코스 BEST 3



### 둘, 나무와 포옹하기

가끔 지칠 때, 누군가가 손을 잡아주는 것만으로도 큰 위로가 된다. 숲에서는 나무가 우리를 위로한다. 하늘로 쪽쪽 뻗은 잣나무를 두 팔을 벌려 힘껏 끌어안는다. 일명 '트리허그'. 수십 년 동안 같은 자리에 있던 나무가 처음 보는 나에게 무엇인가 말하는 것만 같다. "괜찮아, 잘하고 있어!"

단단한 나무를 끌어안고 냄새를 맡아봤어요. 문득 나무에게 조금 미안한 생각이 들더군요. 그 자체만도 좋은데 자꾸 만져대는 것 같아서요(웃음). 그래도 넉넉한 마음으로 위에서 나를 지켜보는 것 같아 기분이 좋았습니다.

박정숙

자연과 교감하는 게 무엇인지 느꼈어요. 그것만으로도 힐링이 되는 것 같았고요. 한편으론 그 동안의 고민과 스트레스를 나무한테 떠넘기는 것 같아서 미안한 마음이 들었습니다.^^

강인정



### 셋, 따뜻한 햇살 받기

집과 회사만 오가다 보면, 낮에 햇벌을 쬐 일이 별로 없다. 또 자외선에 기미, 주근깨가 생길까봐 그늘을 찾게 된다. 말 그대로 '태양을 피하는 법'만 알았지, 따뜻한 햇살을 받아본 기억이 별로 없다. 따뜻한 햇살은 사람의 기분을 좋게 만드는 에너지가 있다. 비타민D까지 저절로 생긴다고 하니, 숲에서 제대로 광합성을 해보자.

손바닥을 하늘로 향하게 하고 햇살을 받으니 손으로 전해지는 따뜻한 기운이 온몸으로 퍼지는 것을 느낄 수 있었어요. 평소시에 한번도 시도하지 않은 행동이라서 처음엔 너무 쑥스러웠는데 정말 좋았어요.

이미영

따사로운 햇살을 손바닥으로 받으며 맑은 공기를 힘껏 들이마셨어요. 온몸으로 햇살과 맑은 공기가 스며들며 안 좋았던 기운이 몸 밖으로 빠져나가는 것같이 느껴졌어요. 이게 바로 '숲 치료'겠지요?!

강연옥

