



## 숲에 On

시원한 바람, 싱그러운 나무 향기, 새들의 지저귀음.  
숲에서 느낄 수 있는 아름다움이죠.  
산림청은 우리의 삶에서 숲이 더욱 가까이 있도록  
건강하고 푸른 숲을 가꾸기 위해 노력하고 있습니다.

[www.forest.go.kr](http://www.forest.go.kr)



MAGAZINE 숲

VOL. 07 JULY / AUGUST 2015

# MAGAZINE 숲

축령산과  
편백나무

VOL. 07  
JULY  
AUGUST  
2015

7/8



# CONTENTS



## 06

특집 | 축령산과 편백나무

- 04 **테마**  
건강한 초록이 샘솟는 편백나무  
편백나무에 대한 단상
- 06 **여행**  
싱그러운이 넘실넘실 출렁이는 숲 가쁜 축령산의 여름  
축령산 치유의 숲
- 12 **역사**  
황폐한 산을 치유의 숲으로 만들다  
임종국과 편백나무
- 16 **과학**  
피톤치드 가득한 편백 숲으로 가세요  
편백나무와 피톤치드
- 18 **인포그래픽**  
편백나무를 이해하기 위한 첫 걸음  
편백나무 정보
- 20 **체험**  
집 자연을 품다  
편백나무 방

## 20

- 24 **세계의 숲을 만나다**  
히말라야 조모하리산  
오지탐험가 김성선
- 26 **산 그리고 사람**  
풀물 꽃물 천에 담아  
나비처럼 나빌레라  
천연염색학교 이성만 김문정 부부
- 30 **비밀의 정원**  
힘을 내요  
여름 꽃들이!  
백운산 원추리와 동자꽃
- 32 **어떤 날 숲**  
우리 같이 걸을까?  
서울 안산 자락길
- 36 **캠핑**  
혼자서도 잘해요! 백패킹 지침서  
백패킹 노하우

## 36

- 40 **라이프 스타일**  
숨겨진 디테일을 시공하다  
벤트장치의 이해와 설비공사  
이상묵 빌더의 목구조택 이야기
- 44 **그린테이블**  
임산물로 만든 디저트의 품격  
도라지 강정, 복분자 요거트
- 46 **인생학교, 숲**  
산에서 즐기는 짜릿함,  
짜릿함에서 전해지는 희열감  
청년기
- 50 **아트테라피**  
지친 마음에 위로가 필요할 때,  
아트테라피할 시간입니다  
담양 소재원
- 52 **독자 메시지**  
독자들의 이야기

## 44

VOL. 07  
JULY / AUGUST  
2015

MAGAZINE **숲**

발행일 2015년 08월 14일 발행 산림청 발행인 신원섭  
기획 대변인실 magazinesup@korea.kr  
기획/편집 (주)홍커뮤니케이션즈 www.hongcomm.com  
사진 스튜디오 KENN 김병규, 엄지민, 이대영  
<magazine 숲>은 산림청에서 발간하는 산림문화 전문 매거진입니다.  
<magazine 숲>은 한국간행물 윤리강령 및 실천요강을 준수합니다.  
본지에 게재된 글과 사진은 사전 동의 하려 없이 무단 도용할 수 없습니다.

표지설명  
치유의 나무라고 불리는 '편백나무'.  
7·8월 <magazine 숲>은 피톤치드 가득한 편백나무 이야기를 특별 담았습니다.



www.forest.go.kr

<magazine 숲>의 앱 매거진을 아이폰 앱스토어와 안드로이드 구글플레이에서도 만나실 수 있습니다



## 건강한 초록이 샘솟는

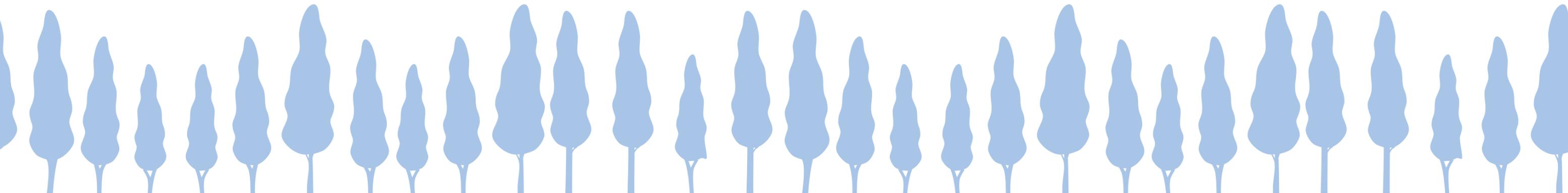
# 편백나무

‘힐링 나무’라고 불려도 좋을 만큼 우리에게 깨끗하고 맑은 숨을 내쉬어 주는 나무가 있습니다. 나무 중에서 피톤치드를 가장 많이 내뿜는 나무, 편백나무입니다. 편백나무는 다른 나무보다 5배 많은 피톤치드를 내뿜는다고 합니다. 그래서 편백나무 숲을 걷다 보면 몸과 마음이 가벼워지는 것을 느낄 수 있죠.

편백나무로 사우나, 욕조, 가구를 만들어 사용하면 편백나무 숲에 있는 것처럼 피톤치드를 느낄 수 있죠. 뿐만 아니라 재질도 단단해 오래 사용할 수 있다고 하니, 단연 건강한 힘을 주는 나무답습니다.

편백나무는 다양한 생활 용품에도 활용되고 있습니다. 편백나무 벽지로 실내를 도배하면 새집 증후군 예방은 물론 아토피 질환 개선에도 효과가 좋다고 합니다. 편백나무로 만든 주걱과 도마는 살균 효과가 탁월해 각종 병원균으로부터 우리 몸을 보호해준다고 해요.

한 그루의 나무가 모여 숲을 이루고, 숲을 이룬 나무는 우리에게 형용할 수 없는 안락과 휴식을 줍니다. 무더운 여름, 우리의 지친 몸과 마음을 건강하게 해주는 편백나무 숲으로 떠나보는 것은 어떨까요?



# 싱그러움이 넘실넘실 출렁이는 숨 가쁜 축령산의 여름 夏

## 장성 축령산 치유의 숲

여름은 숲의 계절이다. 파란 하늘 짙은 녹음은  
여름이 숲의 계절임을 더욱 확고하게 만든다.  
무엇보다 여름 숲에 도사리고 있는 생명들,  
잔잔한 바람에 흩날리는 이파리,  
곳곳에서 만나는 생경한 식물은 여름 숲에서만  
감지할 수 있는 내밀한 속삭임이다.  
잠시 스쳐지나가는 비는 마른 대지와  
후덥지근한 공기를 환기시켜주는 여름의 특별한 선물.





# 祝靈山

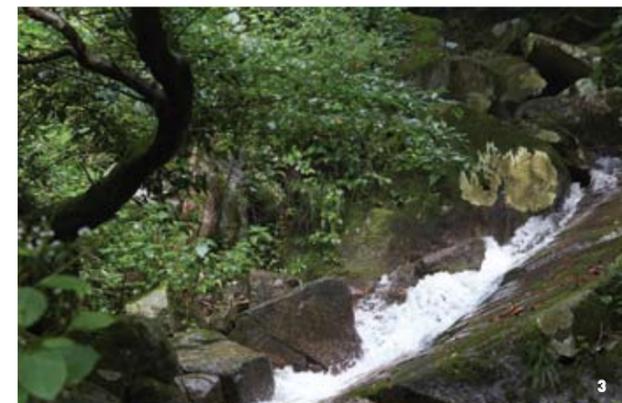


## 장성 축령산 치유의 숲

전라남도 장성군 서삼면 모암리·추암리·대덕리와 북일면 문암리 일대에 걸쳐 있는 산이다. 한국의 조림왕이라 불리는 임종국 선생이 편백나무를 심어 가꾼 산이다. 특히 축령산의 편백나무 숲은 산림욕의 명소로 각광받으며 많은 등산객들에게 사랑받고 있다.

· 주소 : 전라남도 장성군 서삼면 모암리 산 98 일대

1. 안개 자욱한 축령산의 여름. 몽환적인 분위기가 발걸음을 더욱 재촉했다. 2. 마주치는 나뭇잎마다 이슬을 흠뻑 머금고 있었다. 3. 흐르는 물줄기는 보는 것만으로도 시원함을 준다.



## 안개 속의 풍경

축령산을 찾았을 때 하늘에서 안개비가 훑날리고 있었다. 숲은 온통 안개로 자욱했고, 그 덕에 숲은 몽환적인 분위기를 더했다. '멋지다, 아름답다, 장엄하다'라는 온갖 수식어를 갖다 붙여도 부족한 장면이었다. 나무가 울창하게 들어서 있는 편백나무 숲에서 청량한 공기가 내뿜어져 나오는 것 같았다.

축령산 일대는 40~50년생 편백나무와 삼나무가 울창하다. 그 면적만 해도 1,148ha에 달한다. 축령산에 편백나무가 울창한 데는 독립가(篤林家) 임종국(1915~1987) 선생의 노력 덕분이다. 1956년부터 임종국 선생은 황폐했던 축령산에 편백나무를 심기 시작했다. 그가 1976년까지 축령산에 심은 나무는 250여만 그루다. 그렇게 임종국 선생이 집념으로 가꾼 축령산은 전국 조림지 중 성공적 사례로 손꼽히며, 2000년에는 '22세기를 위해 보존해야 할 아름다운 숲'으로 선정됐다. 2002년 산림청이 숲을 매입하면서 국유림이 되었고, 2011년 4월 '장성 치유의 숲'이라는 이름으로 변경하면서 전국의 등산객을 맞이하고 있다.

축령산 치유의 숲은 '숲내음길', '산소숲길', '하늘숲길', '건강숲길' 네 가지 테마 숲길이 있다. 이날 택한 숲길은 모암마을 주차장에서 시작하는 산소숲길. 주차장 오른쪽으로 난 길을 따라 걷다 보면 옆으로 사방댐이 흐르고, 숲길 중턱에 갈증을 해소해 줄 우물터가 있다. 그리고 넓은 평상이 여러 개 있어 앉거나 누워 쉴 수 있는 치유필드가 자리한 구간이다.

이른 아침부터 치유의 숲은 등산객들로 북적였다. 치유의 숲을 마주하기 위한 이유가 제각각이듯, 사람들의 표정 또한 다양했다. 입구부터 들어서 있는 편백나무와 삼나무가 이국적인 풍경을 자아냈다. 비가 조금씩 떨어지고 산안개는 자욱했지만 자연이 주는 신비로운 풍경에 모두가 가벼운 발걸음을 내딛기 시작했다.

## 숲을 걷다 보면

치유의 숲에 들어서자 짙은 나무 향이 코에 스며들었다. 나무의 향이 이토록 짙을 수 없을 것 같았다. 내린 비로 땅도 촉촉한 상태. 촉촉하게 젖은 땅에서 느껴지는 부드러운 감촉이 발걸음을 가볍게 만들었다.

한 발 한 발 내딛을 때마다 숲은 멋진 장관을 선사해줬다. 시야에 닿는 숲은 처음 접해보는 신비로운 그 자체. 차분하게 가라앉은 숲의 공기, 나뭇잎에 촉촉하게 맺혀있는 이슬, 청명하게 지저귀는 새소리, 흐르는 물줄기는 모든 감각을 열어주고 있었다.

가슴 깊이 심호흡을 하며 걸었다. 심호흡 몇 번만으로도 몸과 머리가 맑아지는 기분이었다. 주위에 도사리고 있는 편백나무가 그저 고맙기만 한 순간이었다. 특히 맑은 날보다 비가 온 다음날에 한층 더 진한 편백나무 향기를 맡을 수 있다고 하니 그야말로 피톤치드를 느끼기에 안성맞춤의 날이었다.



여름 산행은 자신과의 싸움이다. 이름 모를 벌레와도 싸워야하고 길고 지루한 오르막길도 인내심으로 참아내야 한다. 더위는 말할 것도 없다. 하지만 오른 뒤에 찾아오는 성취감은 어떤 계절보다 내면을 자극하는 것 같다.

그렇게 1시간 남짓 걷다 보니 우물터에 도착했다. 사람들은 우물에서 물을 길어 마른 목을 축이고 땀으로 흠뻑 젖은 몸을 식혔다. 그리고 다시 걷기 시작했다. 치유의 숲을 걷다 보니 휴식이 간절해졌다. 그때 마침 '치유필드'에 다다랐다. 평상에 앉아 혹은 누워 피톤치드를 만끽할 수 있는 최적의 장소. 이미 먼저 올라온 등산객들이 저마다 한 자리씩을 차지하고 앉아 쉬고 있었다. 가득 낀 안개 덕분인지 치유필드에서 쉬고 있는 사람들의 모습이 신선놀음이라 할 만했다. 그 틈에 끼어 숲이 주는 청량함을 들이마셨다. 치유이고, 자유이며, 그 자체가 숲이어라.

영화 <킹 오브 썸머(The king of Summer)>에는 부모님의 간섭에서 벗어나고 싶은 아이들의 탈출구로 '숲'이 나온다. 자유를 꿈꾸는 '조'는 우연히 발견한 숲 속 공간에 마음을 빼앗긴다. 그리고 친구 패트릭과 함께 자신들만의 아지트를 숲에 짓는다. 자유를 얻기 위해 아이들이 선택한 공간이 바로 숲. 이 영화에서 숲은 아이들의 자유가 이뤄지는 공간이자, 새로운 꿈이 생겨나는 공간이다. 걷는 내내 조와 패트릭을 자유롭게 해주었던 숲이 있다면, 바로 '이곳이 아닐까?' 생각했다. 그리고 굳이 정상까지 오르지 않아도 괜찮을 것 같은 기분이 들었다. 우리가 산을 오르는 이유는 정상에 서기 위해서다. 우리의 목표 중 하나는 정상에 있을 수도 있다. 하지만 걷다보니 이런 생각이 들었다. 우리가 꿈꾸는 정상은 사실, 자유가 있는 모든 곳에 도사리고 있다는 것을. 그렇게 치유의 숲을 걷다 보니 자유라는 정상에 순간순간 다다랐다.

### 마을이 영화가 된 곳

치유필드에서 하산하는 길목은 두 갈래로 나뉜다. 왼편은 '숲내음숲길'이 이어지는 대덕마을 방향, 오른편은 금곡영화마을 방향이다. 하산 길로 금곡영화마을 방향을 선택했다. 하산 길 역시 울창한 편백나무가 숲을 이루고 있었다. 숲을 이루는 편백나무는 존재 자체만으로도 따뜻한 엄마의 품처럼 포근했다.

편백나무의 진면목을 보고 느끼며 내려오다 보니 어느새 금곡영화마을에 이르렀다. 50가구도 채 안 되는 마을이지만, 영화 촬영지로 각광 받으며 명소가 된 곳이다. 이곳에서 찍은 영화와 드라마는 총 7편. 영화 <태백산맥>, <내 마음의 풍금>, <만남의 광장>과 드라마 <왕초>의 촬영지가 바로 금곡영화마을이다. 현재는 금곡영화마을이라는 이름보다 그저 '금곡마을'이라 불리기도 좋을 만큼 영화 촬영 장소의 기능보다 주민이 살아가는 '터전'으로 자리하고 있었다. 길은 포장도로로 바뀌었고 초가지붕은 개량지붕으로 바뀐 지 오래. 그리고 마을 곳곳에는 치유의 숲에서 내려온 등산객들이 쉬 수 있는 카페와 음식점이 들어서 있었다.



## 숲

### 금곡영화마을

축령산 자락에 위치한 금곡영화마을은 영화 촬영 장소로 유명한 곳이다. 그 시작은 임권택 감독의 영화 <태백산맥>부터였다. 이후 옛 농촌 풍경을 담은 영화와 드라마의 촬영 장소로 활용됐다.

· 주소 : 전라남도 장성군 북일면 문암리

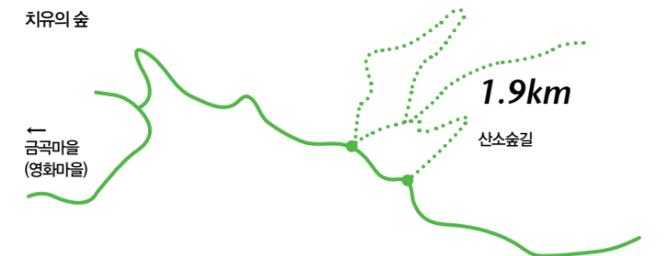


그래서인지 영화 촬영지로서의 기능은 이미 퇴색했지만, 그 자리는 주민들이 주인공이 되어 열연을 펼치고 있는 것처럼 보였다. 축령산 자락에 안겨 있는 고즈넉한 마을을 배경 삼아 삼삼오오 모여 살아가는 주민들이 주인공인 영화.

번잡한 도시와 달리, 작은 마을이 자아내는 고요함과 한적함. 그 풍경 속에 들어가는 일은 그리 어렵지 않다. 오목오목 모여 있는 집 사이사이를 그저 이정표 없이 걷는 것이다. 그렇게 걷다 보니 영화 속 한 장면과 어릴 적 할머니가 살았던 동네가 중첩되어 향수를 자극했다. 축령산에 안긴 금곡영화마을의 시간은 그렇게 유년 시절처럼 고요하게 흐르고 있었다. ☺

4. 등산객들이 한 자리씩 차지하고 앉아 피톤치드를 깊이 들이마시고 있었다. 5. 영화 촬영지로서의 기능은 상실한 듯 보였지만, 이제는 주민들이 영화 속 주인공이 되어 살아가고 있는 것처럼 보였다. 고즈넉한 마을 풍경은 방문객들을 평온하게 감쌌다.

### Information



- ① 산소숲길 : 1.9km(약 1시간)  
편백침 산책로를 걸으며 피톤치드를 느낄 수 있는 숲길이다.
- ② 숲내음숲길 : 2.2km(약 1시간 10분)  
치유필드가 자리한 숲길이다. 편백나무뿐만 아니라 축령산의 다양한 나무와 함께 임종국 선생이 안장된 나무를 만날 수 있다.
- ③ 건강숲길 : 2.9km(약 1시간 30분)  
축령산 주능선을 이어주는 숲길이다. 특히 축령산 전망대에서 편백숲을 한 눈에 조망할 수 있다.
- ④ 하늘숲길 : 2.7km(약 1시간 20분)  
하늘바라기 쉼터가 있는 구간이다. 쉼터에서 편백나무 사이로 하늘을 바라보며 산림욕을 즐길 수 있다.

**축령산에서 산림욕 제대로 즐기기**

1. 맑고 바람이 적은 날이 좋아요.
2. 통기성 좋고 땀 흡수가 잘되는 옷을 입어주세요.
3. 복식 호흡을 하듯 숨을 크게 들이마시고 내쉬세요.
4. 산책하듯 천천히 걸어주세요.



## 황폐한 산을 치유의 숲으로 만들다

춘원 임종국(林種國, 1915~1987)

1950년, 전남 장성의 황폐한 산에 물지계를 지고 산을 오르내리며 250만 여 그루의 나무를 심은 사람이 있다. 그는 조림왕이라 불리는 임종국 선생이다. 그의 결실은 오늘날 치유의 숲으로 이름난 '축령산 편백나무 숲'이다.

글 | 이용직(소설가) 일러스트 | 정윤미

### “꿈을 이룰 수 있도록 도와주십시오”

춘원 임종국 선생은 1915년 1월 19일 전라북도 순창군 복흥면 조동리에 서 태어났다. 25세 때 부모를 따라 장성군 장왕 마을로 이사한 후 누에 치기와 특용작물 농사를 지었다. 그러나 특용작물은 장래가 없다는 사실을 깨닫고 나무 심는 일을 시작했다. 1950년대는 6.25 전쟁이 끝난 뒤라, 사회가 혼란하고 경제적으로도 매우 어려웠다. 그러하니 가족은 물론 마을사람까지 그를 비웃었다. 하지만 그는 포기하지 않고 편백나무를 심기로 결정했다. 왜 하필 편백나무였을까? 그는 우연히 장성군 덕진리의 인촌(仁村) 김성수 선생 소유 야산에 들렀다가 쪽쪽 뿜어 자라고 있는 삼나무와 편백나무를 보았다. 이 숲을 보고 그는 자신의 손으로 편백나무 숲을 이루어 내겠다고 다짐했다 한다.

임종국 선생은 나무를 심을 수 있는 산을 구하기 시작했다. 우리나라 나무가 아닌, 편백나무를 심어야 했기에 기후는 물론 토질이 좋아야 했다. 그가 택한 곳은 선산(先山) 축령산. 어른들의 반대가 이만저만이 아니었다. 그는 회의를 열어 어른들을 설득했다.

“산에 나무가 없으니 비만 오면 산사태가 납니다. 땀 흘려 가꾼 농작물이 홍수에 떠내려가고, 애써 장만한 논과 밭을 잃을 수도 있습니다. 산사태 피해를 보지 않으려면 나무를 심어야 합니다. 홍수나 산사태로 인한 불행을 자손들에게 물려줄 수는 없잖습니까. 어르신들께서 걱정하시는 선산은 합동제단을 마련해 이장하면 됩니다. 모쪼록 젊은 사람이 꿈을 이룰 수 있도록 도와주십시오.”

임종국 선생은 어른들을 간곡하게 설득했다. 나이 드신 몇 분들은 어렵 없는 수작이라고 손사래를 쳤지만, 결국 점심 식사 반주에 얼큰해진 어른들이 해질녘이 돼서야 선생의 요구를 들어주었다. 드디어 마음에 점 찍어두었던 축령산에 편백나무 6,000그루를 심을 수 있었다. 그렇게 20년간 심은 편백나무와 삼나무는 253만 그루나 되었다.

### 나무를 심다니! 미친 짓이여

나무 심기는 시련의 연속이었다. 특히 1968년과 1969년은 극심한 가뭄으로 직접 물지계를 저다 날라 나무를 살렸다. 딱한 사정을 보다 못한 이웃이 물지계를 저 주기도 했지만 뒷전에서 선생을 홍보는 사람도 있었다.

“그 좋은 논밭 다 팔아먹고 땀에 찍어서 저렇게 나무에 목숨을 거는지 몰라.”

“그러게 말이여. 아, 옛날에도 산 하나 홀랑 말아먹었잖아.”

“말로는 일본 가서 나무 심는 기술 배웠다고 하더만 그러면 뭘 해. 눈 오면 눈 걱정, 바람 불면 바람 걱정, 또 이렇게 비가 안 오면 물 걱정에 농사짓는 우리보다 더 마음 고생이 심하더만.”

“공부하랄 때 상급 학교 갔으면, 못해도 면서기는 했을 거 아녀. 있는 재산 없는 재산 다 거덜 내고 나무는 뭘 놈의 나무여.”

“그러니 사람들이 손가락질하는 거 아녀. 제정신이면 사서 고생을 하겠어?” 그러려니 하면서도 사람들의 이야기는 가슴이 아팠다. 시련은 꼬리를





물고 찾아왔다. 산과 나무에 빠져있는 동안 눈에 넣어도 아프지 않을 막내아들이 일본 뇌염에 걸려 죽었다. 죽은 아이를 보듬고 뒷산에 올랐다. 눈물이 떨어져 아이를 싼 담요에 얼룩이 졌다.

“동수야! 이 아버지는 말이다. 네가 커서 아버지의 뒤를 이을까 생각했는데 뭣이 그리 급하더냐. 내가 너를 땅에 묻지만 끝내는 가슴에 묻는다. 아버지는 나무가 크는 것을 보고 네가 크는 줄 알겠고, 나무에 병이라도 들라치면 우리 동수가 아픈 줄 알겠단다. 해가 뜨면 일어나고 별이 뜨면 저 높은 하늘에서 아버지를 내려다보고 있는 줄 알겠단다.”

선생은 흐트러진 몸과 마음을 추스르고 다시 일상으로 돌아왔다. 사람의 슬픔이 아무리 크다 해도 해는 뜨고 달은 기울었다. 그것이 인간 세상이고 자연의 이치였다.

### 나무를 심어야 사람이 산다

선생이 정부로부터 '조림왕'이란 칭호를 받고 돌아오던 날, 돼지를 잡아 마을 잔치를 열었다. 술이 한 순배 돌아 사람들이 불평불만을 쏟아냈다.

“중국이 자네야 큰 상을 받아 좋겠지만 우리는 이게 뭐가.”

“지금까지는 저 혼자 나무를 심었지만 앞으로는 여러분께도 혜택이 돌아가도록 하겠습니다.”

“말은 그럴 듯하지만 사실은 아니지.”

“나무를 심으면 자라는 데 30년에서 50년이 걸립니다. 아닌 말로 먹고 살기도 어려운 농촌에서 많은 돈을 들여 나무를 심고, 긴 세월을 기다릴 수 있습니까. 나무 심는 일은 원칙적으로 나라에서 해야 합니다. 이치는 그렇지만 개인의 나무 심는 일까지 나라에서 해줄 수는 없는 일이지요. 나무를 심는 일은 개인의 일이지만 넓게 보면 나라를 위한 일이기도 합니다. 훗날 나무가 자라면 우리처럼 산 밑에 사는 사람들이 첫 번째로 혜택을 받을 것입니다. 장담하지만 우리 자손들은 지금보다 훨씬 더 좋은 세상에서 살게 될 것입니다.”

“뜯구름 잡는 소리일세. 내일 보자는 사람 겁 안 난다고, 오늘이 절박한데 손자는 무슨...”

“그렇다고 내 아들이, 내 손자가 잘 사는 세상을 기다리는 꿈과 희망을 버릴 수는 없잖습니까. 여러분께서 아시겠지만 축령산에 심은 나무는 편백과 삼나무입니다. 이 나무의 향기는 쓸모가 무궁무진하여 돈으로 계산할 수 없다고 합니다. 유명한 대학이며 연구소에서 편백나무 향을 연구하고 있습니다. 그 연구가 성공한다면 우리 마을 사람들은 축령산 편백으로 먹고 살 날이 오겠지요.”

### 아름다운 숲, 그리고 문화의 숲

임종국 선생은 산과 나무에 대한 지칠 줄 모르는 집념과 그간의 업적을 인정받아 1970년 정부로부터 철탄산업훈장을 받았다. 1972년에는 5.16민족상을 수상했으며, 치산녹화 10개년 계획 전국산주대회에서는 조림왕이라는 칭호와 함께 대통령으로부터 상패를 받았다. 이와 같은

선생의 공로를 영원히 기리고자 산림청은 2001년 임종국 선생을 「숲의 명예 전당」에 올렸다.

무모할 것 같았던 선생의 행적은 결국 험벗은 산림에 나무를 심게 했고, 국민들에게 산림에 대한 새로운 가치를 인식시키는 중요한 계기를 마련했다. 그러나 조림사업으로 발생한 부채 때문에 평생 사업으로 가꾼 조림지가 사채업자의 손에 넘어가 공중 분해될 위기에 처하게 됐다. 산림청은 조림지를 사들이고 소관 국유림으로 편입했다. 대단위 조림지에 대한 안정적인 유지 관리의 기틀이 마련된 것이다.

축령산에는 40~60년생 삼나무와 편백나무 40여만 그루가 자라고 있다. ha당 평균 축적은 전국 평균 축적(109m³)의 두 배인 220m³(3,000평에 10톤 트럭으로 22대 분량)에 이른다. 이 조림지는 산림청과 생명의 숲가꾸기운동본부에서 「22세기를 위해 보존해야 할 아름다운 숲」으로 선정해 관리하고 있다. 연간 10여만 명 내외의 관광객이 방문하고, 국내외적으로 조림 성공지 견학의 필수 코스로 각광받고 있다. 한편 숲을 관리하는 서부지방산림청에서는 전라북도 순창에 안장되어 있던 선생의 유골을 편백 숲으로 모셔와 수목장으로 안치하고 선생의 유지(遺志)를 받들고 있다.

### 숲은 사람의 생명줄이다.

산은 모든 생명의 근원이다. 현대문명에 지친 생활인의 안식처요 피난처다. 삶에 지친 사람들이 찾아와 새로운 힘과 용기를 얻는 곳도 산이요 숲이다. 그런데도 사람들은 함부로 나무를 자르고 흙을 파헤쳤다. 사람들이 산에 대한 홀대를 멈추지 않는다면, 산은 우리에게 상상을 초월하는 양감을 할 것이다. 지구촌 사람들이 우려하는 지구 온난화도 결국 험벗은 산에서 비롯되었고, 도시의 매연과 사막의 황사도 산과 자연을 함부로 다룬 대가이다. 사람들이 산과 자연에 대한 경외심을 갖지 않는다면 멀지 않은 장래에 대관령 청정 공기를 사서 마시는 현실을 직면하게 될 지도 모른다.

프랑스 작가 장 지오노가 쓴 〈나무를 심은 사람〉이라는 소설이 있다. 소설 속 주인공 '엘제아르 부페르'는 물조차 말라버린 황무지에 도토리 를 심어 옥토를 만들었다. 버려졌던 땅에서 맑은 물이 흐르자 산을 떠났던 산새와 들짐승이 돌아오는 낙원으로 변했다. 우리나라에서 그 일을 해낸 이가 조림왕 임종국 선생이다. 임종국 선생은 사람들의 꿈과 희망을 심었고 조국의 미래를 심었다. 숲한 배고픔을 이겨냈고 사람들로 부터 미친 사람이라는 비아냥도 들었다. 그러나 그는 나무 심는 일을 멈추지 않았고 마침내 대한민국 조림왕이라는 칭호를 들으며 선각자의 모습으로 우리 앞에 우뚝 서 있다. ●

# 피톤치드 가득한 편백 숲으로 가세요

숲을 걸을 때 온 몸으로 전해지는 상쾌함이 있다. 숲에서만 느낄 수 있는 특유의 짙은 향은 상쾌함을 부추기는 것 같기도 하다. 그리곤 이내 이런 감탄사가 터져 나온다. “아! 피톤치드!” 또 한 번 이런 생각이 스쳐 지나갈 수도 있다. “피톤치드가 뭐지?” 온 몸으로 피톤치드의 상쾌함을 느껴 놓고, 정작 우리가 마시는 피톤치드가 무엇인지 알지 못하는 상태. 그렇다면 피톤치드란 무엇인지, 피톤치드가 주는 효능은 무엇인지 알아보자.

## 식물이 병원균에 저항하는 힘

사람, 동물, 곤충은 언제 어디서 알 수 없는 위험한 상황에 직면할 때가 있다. 그러면 우리 몸은 방어 상태를 취하게 된다. 그렇다면 땅속 깊이 뿌리를 내리고 있는 식물은 어떻게 자신을 보호할까? 식물은 스스로를 지키기 위해 특별한 물질을 분비한다. 바로 피톤치드이다.

피톤치드는 ‘식물’이란 뜻의 피톤(Phyton)과 ‘죽이다’라는 뜻의 치드(Cide)를 합성한 말이다. 즉, 식물들이 병원균·해충·곰팡이에 저항하기 위해 만들어내는 살균성을 지닌 모든 물질을 피톤치드라 한다.

우리가 숲 속에 있을 때 느낄 수 있는 상쾌한 향기가 바로 피톤치드다. 피톤치드는 ‘테르펜(Terpene)’이라는 성분으로 인해 상쾌한 향을 내뿜는다. 테르펜은 특 쓰는 향기가 있는 성분으로 피톤치드의 성분 중 가장 많은 비율을 차지한다. 테르펜은 인체에 무해한 성분으로 신체에 흡수되면서 피부를 자극해 피의 순환을 원활하게 한다. 또한 세균을 죽이는 살균 작용이 탁월하다. 피톤치드 향기를 맡았다면, 식물이 병원균에 저항하기 위해 스스로 천연 항생 물질을 분비한다고 생각하면 된다.

특히 편백나무는 피톤치드를 가장 많이 방출하는 나무이다. 편백나무 숲은 소나무 숲에 비해 5배나 많은 피톤치드를 방출한다.

## 팔방미인 피톤치드

피톤치드는 강력한 항균력을 가지고 있을 뿐만 아니라, 면역력을 높여주고 스트레스를 해소해준다. 이처럼 피톤치드의 효능이 알려지면서 다양한 분야에서 활용되고 있는데, 그 중에서도 ‘아토피’ 치료에 가장 효과적이라고 한다. 아토피에 편백나무가 효과가 있다는 것은 연구 결과로도 확인됐다. 국립산림과학원은 편백잎에서 추출한 정유에 함유된 물질 중 ‘에레몰(Elemol)’이 아토피 질환에 효과가 있다고 밝혀냈다. 에레몰은 아토피 유발과 관련 있는 면역글로불린-E(IgE)의 농도를 낮춰준다고 한다.

편백나무의 피톤치드는 우리 생활에서도 활용도가 높다. 편백나무는 향이 짙고 나무 재질이 단단해 목조, 사우나의 소재로 사용된다. 흔히 ‘히노키탕’이라고 불리는 것이 바로 편백나무로 만든 것. 또한 편백나무는 죽어도 오랜 기간 동안 피톤치드를 방출한다. 그래서 편백나무는 가구, 인테리어 자재뿐만 아니라 주방용품으로도 활용된다. 이유식을 만들 때 편백나무로 만든 주걱과 도마를 사용하면 각종 병균을 예방해 안전한 조리를 할 수 있다. 심리 상태를 안정시키는 데에도 편백나무의 피톤치드가 도움이 된다. 편백나무 향이 중추신경계를 자극시켜 스트레스를 낮추고 심리적인 안정을 주기 때문이다. 또한 두통을 해소시켜주는 데 효과적이며, 우울증과 불면증 개선에도 좋다.

도시의 각종 공해 물질을 생각해 봤다. 길거리에서 언제나 마주하는 자동차 매연, 어디로부터 왔는지 알 수 없는 먼지 등... 이렇게 공해 물질에 노출되어 있는 현대인들에게 정말로 필요한 것은 편리하고 스마트한 삶이 아닌, 숲이 주는 자연치유의 힘이 아닐까? 잠시나마, 빠르게 돌아가는 세상에 잠시 비켜나 숲이 주는 느낌의 미학을 느껴보자. ☺









**피톤치드 효과**

1. 악취를 없애고 공기를 정화하는 탈취 효과
2. 심신을 맑게 하고 안정시키는 산림 효과
3. 집중력과 기억력을 높여주는 학습 증진 효과
4. 곤충을 유인하고 억제하는 방충 효과
5. 천연 항생제로서 항균 효과



# 편백나무를 이해하기 위한 첫 걸음

우리는 사람들이 지닌 개성을 통해 그들을 이해한다.  
 툭툭 튀는 성격, 독특한 습관과 버릇, 개성만점 외모까지...  
 이런 개성들은 한 사람을 이해할 수 있는 척도가 된다.  
 한 그루의 나무를 이해하는 것도 이와 마찬가지로 아닐까?  
 편백나무를 이해하기 위한 첫 걸음, 그들의 소소한 내력에 대해 알아보자.

## 편백나무가 자랄 수 있는 환경



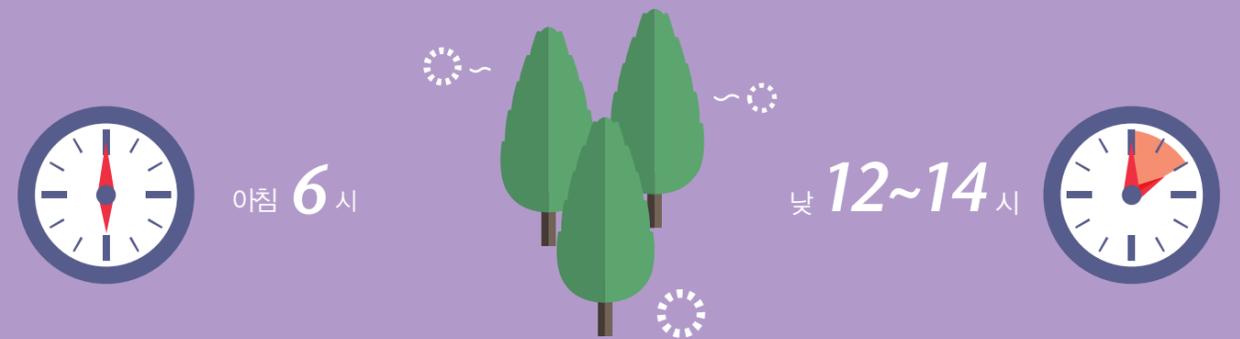
## 편백나무와 측백나무 구별하기



## 피톤치드를 가장 많이 함유한 편백나무



## 편백나무 숲에서 피톤치드가 가장 많이 뿜어져 나올 때(하루 두 번)



## 편백나무야 내 건강을 부탁해



# 집 자연을 품다

편백나무 방

아이의 고운 피부에 울긋불긋 돌아나  
가려움증을 유발하는 아토피.  
감기로 하루 이틀을 앓아도 극심한  
스트레스에 시달리는데,  
하물며 참기 힘든 가려움과 매일 싸워야  
하는 아토피는 아이에게 얼마나  
큰 스트레스일까?  
아토피는 1년에도 몇 번씩 좋아졌다  
나빠지기를 반복한다.  
또한 아이 10명 중 1명이 앓을 정도로  
흔하면서 완치가 어려운 질병으로  
손꼽힌다. 그렇다면, 아토피로부터  
우리 아이를 보호할 수 있는 방법은  
없을까?

1. 편백나무 시공 전 방의 모습. MDF로 만든 가구가 들어찬 방에서 냄새는 가려움증을 호소했다. 2. '아이방 편백나무 시공'이 된 방에서 온 가족이 모여 기념촬영을 했다. 3. 시공 후, 방은 부드러운 촉감 뿐 아니라 은은한 편백 향기가 더해져 아이들에게 인기 만점 공간이 되었다.



최근 국내 연구진은 편백나무 숲 속에서의 산림욕이 아토피 치료에 효과가 있다는 사실을 과학적으로 증명했다.

편백나무로 꾸며진 아이의 방은 개방 요청이 있을 경우 협의 하에 일반인에게 개방된다. 또한 실내 공기 및 유해 물질을 주기적으로 측정하여 아토피 진행 상태를 산림조합중앙회 홈페이지에 사진과 함께 게재될 예정이다.

산림조합중앙회 : [www.nfcf.or.kr](http://www.nfcf.or.kr)



### 피부가 좋아하는 편백나무

아토피는 오랜 시간 지속적인 관리와 치료가 필요한 '만성질환'이다. 아토피의 발생 원인은 정확하게 밝혀지지 않은 상태. 게다가 증상도 피부 건조증, 습진 등으로 다양하게 나타나기 때문에 명확한 진단과 치료법을 판단하기도 어려운 상황이다.

아토피는 눈에 보이는 증상뿐만 아니라, 스트레스 지수가 높아 심할 경우 우울증을 유발할 수 있다. 특히 아토피로 고생하는 아이의 경우 정서적으로도 상당한 영향을 미치기 때문에 부모의 각별한 주의가 필요하다. 하지만 아토피가 있는 아이에게 어떤 연고를 발라야 하는지, 음식은 어떻게 먹어야 하는지 부모의 걱정과 고민은 이만저만이 아니다.

이러한 가운데 최근 국내 연구진은 편백나무 숲 속에서의 산림욕이 아토피 치료에 효과가 있다는 사실을 과학적으로 증명했다. 산림청 산하 국립산림과학원은 충북대학교와 실시한 공동 연구에서 편백잎에서

추출한 정유에 아토피 치료에 효과가 있는 성분 '에레몰(Elemol)'이 존재하는 것을 확인했다. 에레몰은 아토피 유발과 관계있는 혈중 면역 글로블린 E(IgE)의 농도를 낮춰준다고 한다. 또한 이는 편백나무가 아토피에 효과적이라는 것을 과학적으로 처음 증명했다는 데 높은 의미를 지닌다.

편백나무의 효능은 이미 많은 이들에게 알려져 있다. 특히 실내 내장재나 생활용품 등 편백 소재를 활용한 다양한 상품들이 높은 인기를 얻고 있다.

산림청과 산림조합중앙회는 아토피가 있는 아이의 방을 편백나무 내장재로 꾸미고 기능성 검증에 나섰다. 편백나무로 만든 건축 내장재(루바)는 향기가 좋고 촉감이 좋아 피부 질환이 있는 아이에게 도움을 주는 것으로 알려져 있다. 또한 편백나무 침대를 제공하여 편백나무 공간에서의 생활이 아토피 치료에 영향을 미치는 지 관찰하게 된다.

### 숨만 쉬어도 건강한 방

딸과 아들 모두 아토피 증상이 있는 김보미 씨는 산림청과 산림조합중앙회의 '아이방 편백나무 시공'에 문을 두드렸다. 아이의 고통은 곧 부모의 고통. 아토피로 끔찍 앓고 있는 아이를 지켜보아만 하는 부모의 마음 또한 편치 않았을 것이다. 특히 아토피를 앓는 아이들 대부분은 가려움증을 호소한다. 가려움증을 해소하기 위해 피가 나고 딱지가 앉을 때까지 긁는 경우가 많은데, 이는 피부의 상태를 더욱 악화시켰다.

"아토피가 심해 피부 가려움증을 호소하는 것은 물론, 밤늦게까지 잠을 이루지 못하는 경우가 많아요. 아토피에 좋다는 치료제를 써보기도 했지만 짧은 기간 동안만 효과를 보일 뿐이었죠. 치료제를 쓰며 아토피 치료를 완화하고 있는 도중, 편백나무 아이방 시공에 대한 이야기를 들었어요. 아이의 아토피 치료에 도움이 될 수 있을 거란 생각에 신청하게 되었죠."

아이의 방에는 편백나무로 만든 건축 내장재인 루바로 벽과 천장을 시공했다. 특히 루바는 촉감이 부드럽고 편백나무 향이 좋은 것이 특징이다. 그래서인지 아이의 방에 들어가지 않았는데도 집 안에는 편백나무의 향이 은은하게 감돌았다. 편백나무 방은 아이들이 함께 놀거나, 잠을 자는

공간으로 활용되고 있었다. 복잡복잡했던 아이의 방은 한결 더 깔끔해졌다. 이것저것 놓여있던 방에는 간소하게 편백나무 침대 하나만을 배치해둔 상태. 그럼에도 아이들은 편백나무 방을 거부하지 않고 자연스럽게 책을 보는 공간으로 놀이를 하는 공간으로 인식하며 편안하게 이용했다.

"편백나무 향이 감도는 방을 아이들이 무척 좋아해요. 매일같이 이곳에서 책을 읽거나 장남감을 가지고 놀고 있습니다. 환경적인 요인이 중요한 아토피가 이번 기회를 통해 개선될 수 있기를 기대해봅니다."

아토피는 현재 특정 연령대뿐만 아니라 다양한 연령대까지 증가하고 있는 추세이다. 아토피는 유전적인 요인뿐만 아니라 환경이나 생활 습관의 영향도 배제할 수 없다. 또한 유해물질이 많은 새집과 환경오염 등 외부요인과 불안정한 면역체계가 복합적으로 작용해 발생하는 경우가 많다. 따라서 아토피 치료를 위해서 환경 요인을 우선적으로 개선하는 것이 좋다. 약물 치료보다 생활 속에서 아토피를 유발하는 요인을 찾고 관리하는 것이 먼저 이뤄져야 할 것이다. 깨끗한 실내 환경, 올바른 생활 습관 그리고 건강한 식생활을 통해 아이들이 아토피로부터 벗어나길 기대해본다. ☺





자연의 궁극이자 신이 지배하는 곳  
히말라야  
그곳엔 눈부신 햇살과 신선한 바람  
그리고 영혼의 순수함이 함께 살아 숨 쉰다

지구상에서 가장 높은 산들이  
장엄한 자태를 겨루는 이곳 히말라야에서  
생명의 숨결은 더욱 강렬하게 빛난다

- 부탄 히말라야 조모하리산

사진 | 김성선은 신과 여행에 빠져 사진과 숲해설가 공부를 시작으로 국내 외 오지와 우리 나라 해안선을 오토로 일주한 오지탐험가이다. 최근에는 히말라야 오지를 찾아가 어린이에게 학용품과 생필품을 전달하며 행복한 팀원가로 활동 중이다.

# 풀물 꽃물 천에 담아 나비처럼 나빌레라

천연염색학교 이성만 김문정 부부

말라있던 대지를 장맛비가 충분히 적시고 지나간 뒤였다. 물러난 장마 뒤에는 푸른 하늘이 기다리고 있었고, 푸른 하늘을 배경 삼아 쪽빛으로 물든 천들이 바람에 나풀나풀 거리고 있었다. 자연의 색을 얻어내는 일이란 그렇게 자연과 어우러지는 일이라는 듯.

## 자연에 살어리 살어리 낫다

월주 치악산 끝자락에 자연으로부터 색을 얻어내는 이성만 김문정 부부가 산다. 이곳은 부부가 함께 일궈낸 작업실이자, 학생들을 가르치는 학교이자, 그들이 살아가는 터전. 부부가 이곳 원주에 정착한 지는 어느덧 28년이 됐다. 흐르는 세월만큼이나, 구석구석에 이들의 손때가 묻지 않은 곳이 없다. 천연염색을 작업하는 장소인 만큼 마당에는 부부가 직접 기르는 식물이 자라나고, 빨랫줄에는 널어놓은 천들이 너울너울한다. 마당 한켠에는 향아리 가득 쪽빛을 얻어

내리는 염색물이 담겨 있다.

천연염색이란 곧, 자연으로부터 얻어낸 색을 의식주에 담는 일이다. 치자에서 노란색을, 쪽에서 푸른색을, 밤 껍질에서 갈색을 얻는다. 이렇게 얻어진 색은 천에 곱디곱게 물들여 이불과 옷을 짓는다. 부부는 그렇게 자연과 더불어 살아가며 자연을 담아내는 일을 한다. 자연을 거스르지 않고 순리대로 따르는 일, 이성만 김문정 부부가 천연염색 작업에 있어 정해놓은 철칙이다. 따라서 천연염색의 염료에는 어떤 화학 첨가물도 들어가지 않는다.



**Profile**

**이성만 김문정 부부**

천연염색학교를 운영하고 있는 이성만 김문정 부부는 원주 치악산 끝자락에 살고 있다. 자연으로부터 얻은 색으로 천에 염색하고, 염색한 천으로는 옷과 이불을 짓는다.



1. 한 뼘 한 뼘 원단을 이어 만들어진 조각보는 부조화 속의 조화를 이룬다. 2. 아내 김문정 씨는 남편 이성만 씨보다 좀 더 섬세한 작업을 한다. 만들어진 천으로 옷을 만들거나 조각보를 잇는다. 3. 건물의 독특한 외관만큼이나 부부가 작업하는 공간에는 시선을 사로잡는 소품이 가득하다.



“계절마다 염색에 사용하는 식물이 다르죠. 여름철에는 주로 쪽으로 작업을 해요. 마당에 심어 놓은 쪽을 베어 항아리에 물과 함께 이를 정도 담가둡니다. 이를 뒤 짙은 농도를 얻기 위해 조개가루를 넣어주고 가리얍은 색이 없도록 계속 저어야 해요. 색소가 가득 퍼져 있는 물을 끓이고, 천을 풀어 담그죠. 며칠을 담가 놓은 뒤 몇 날을 말리는 작업은 대략 열흘에서 보름의 시간이 걸려요. 그만큼 시간과 손이 많이 드는 까다로운 작업이죠. 이렇게 작업하고 나면 10명에서 20명의 옷을 만들 수 있는 원단이 생겨나요. 하지만 오늘 내가 만든 색을 내일 똑같이 만들 수 있다는 보장은 없어요. 똑같은 색을 재현하지 못한다는 게 천연염색의 가장 큰 단점이지만, 세상에 단 하나뿐인 색을 만들 수 있다는 매력이 있죠.”

산업혁명 이후 합성염료의 등장과 기술의 발전으로 대량생산은 물론 다양한 색상을 구현할 수 있게 됐다. 하지만 천연염색으로는 매번 같은 색상을 내기란 어려운 일이다. 재료의 상태가 어떤 지, 염료를 얼마나 끓이는 지, 작업하는 사람에 따라서도 색이 달라진다. 그렇다면 천연염색을 통해 똑같은 색을 재현해 내기란 정말 어려운 일일까?

“천연염색으로 똑같은 색을 재현해내기란 무척 어려운 일입니다. 현대화된 색상표처럼 천연염색의 색상표가 있으면 어떨까 생각했죠. 쪽으로 염색했을 때 염료의 비율에 따라 색은 어떻게 달라지는지, 염료의 배합 비율에 따라 빛깔은 어떻게 달라지는지 30여 년의 노하우가 담긴 데이터베이스를 작업화하고 있는 중입니다. 아마도 천연염색으로도 비슷한 색을 내는 일이 불가능하지 않다고 생각해요.”

이성만 김문정 부부는 사람들에게 천연염색이 점점 잊히는 것이 안타깝다. 그래서 천연염색 전문가를 양성하기 위한 노력도 아끼지 않고 있다. 천연염색학교를 운영하며 보다 전문적인 교육을 제공하고 있다. 천연염색, 섬유 전문가들로 강사진을 구성하고 천연염색을 체계적으로 배울 수 있도록 교육과정을 마련했다. 천연염색을 잇고자 하는 김문정 이성만 부부의 뜻 있는 움직임이었다.

**자연의 빛깔을 물들이다**

부부의 일상은 4시 30분에 시작된다. 자연을 오롯이 느끼기 위해 논길 밭길을 걷고, 쪽·국화 등 염색 재료가 곳곳에 자라있는 마당을 가꾼다. 천연염색학교의 학기가 시작되면 주로 학생들을 가르치고, 평소에는 두 사람만의 작업을 한다. 28년을 함께 해온 두 사람이니 손발도 척척 맞는다. 염색의 재료로 쓰이는 식물을 기르고 천에 염색을 하는 일이 남편 이성만 씨의 일이라면, 아내 김문정 씨는 좀 더 섬세한 작업을 한다. 만들어진 천으로 옷을 만들거나, 남은 원단으로 조각보를 잇는다.

주로 앞마당과 뒷밭에서 작업한다는 이성만 씨는 원단을 이용해 옷과 이불을 만드는 아내의 작업실로 안내했다.



“30년을 같이 작업하다보니 자연스럽게 서로 잘하는 일을 맡아 하고 있어요. 특히 아내가 작업하는 조각보는 부조화 속에 조화를 이뤄내는 일이에요. 조각보의 원단을 따로따로 보면 모두 각기 다른 크기를 가지고 있는데, 한 뼘 한 뼘 공들여 만들어진 조각보는 정말 아름다워요. 반면에 저는 바깥일에 익숙하니 염색 재료를 키우거나, 물을 끓여 천에 물을 들이는 일을 하고 있습니다.”

건물의 독특한 외관만큼이나, 김문정 씨의 작업실 또한 시선을 사로잡는 소품과 작업물이 가득했다. 김문정 씨가 직접 만든 옷과 이불뿐만 아니라, 다양한 나라에서 수집한 재봉틀, 물레까지. 어느 것 하나 쉽게 지나칠 수 없었다. 작업실 중앙에는 원래 땅의 주인이었다는 나무 한 그루도 서 있다. 비록 지금은 성장을 멈추었지만 벌집, 버섯, 나뭇잎이 그대로 남아 그들과 함께 살고 있었다.

**천연염색은 사람을 치유한다**

천연염색은 자연과 사람의 합작품이다. 햇빛과 바람으로 성장한 자연은 정성과 손끝으로 마무리되어 만들어진다. 그렇게 자연으로 사람으로 여러 차례 반복되는 일을 거쳐 고운 색을 얻을 수 있다. 자연에서 색을 얻어 물들이 천은 다양하게 우리의 의식주로 파고든다. 무엇보다 직접

닿는 옷과 침구류는 찾는 사람도 많다. 만드는 과정 모두가 자연 그대로이니 산업사회가 만들어낸 질병인 아토피나 신체질환이 있는 사람들에게 각광받는다.

“천연염색은 오래전부터 다양하게 쓰여졌어요. 약이 귀한 전쟁터에서 양파로 천연염색한 천을 붕대로 만들어 사용했다고 해요. 그러면 염증을 줄이고 상처가 빨리 나았다고 해요. 천연염색을 한 천에는 약리성분이 있어 병을 치유할 수 있다고 해요. 요즘에는 쪽으로 염색한 옷을 아기에게 입혔더니 태열이 약해졌던가, 아토피가 개선됐다는 사례가 있죠. 천연염색은 사람에게 무해하다는 것뿐만 아니라 치유 효과가 있다는 것, 그런 이유에서 바로 사람들이 천연염색을 다시 찾는 이유가 아닐까요?”

자연으로부터 색을 얻는 작업인 천연염색은 ‘기다림’이라는 생각이 들었다. 대지로부터 풀과 꽃을 구하고, 자연으로부터 햇빛과 바람을 얻는다. 자연의 순리에 따라 기다리면 얻게 되는 것들. 그렇게 기다림 끝에 얻어진 자연은 정성과 손끝을 통해 하나뿐인 색으로 완성된다. 결국 기다림이란, 일상 속에 스며있는 자연과의 어우러짐이 아닐까? 이성만 김문정 부부는 그렇게 자연과 어우러져 살아가고 있었다.

원주 치악산 끝자락, 풀물과 꽃물에 푹 빠져 자연으로부터 아름다운 색을 얻는 부부가 살고 있다. 자연을 닮아 삶이 아름다운 부부가. ☺



# 힘을 내요 여름 꽃들이!

## 백운산 원추리와 동자꽃

### 백운산 원추리

바라보는 것만으로도 세상의 근심 걱정을 잊게 해주는 꽃이 있다. 흰초(萱草) 또는 망우초(忘憂草)라 불리는 백운산 원추리가 바로 그것. 반짝이는 노랑 빛깔이 바라보는 것만으로도 걱정을 내려놓도록 하는 것 같다. 원추리는 백합과의 여러해살이 풀꽃으로 여름이 한창인 7월에 절정을 맞는다.

세상의 근심을 잊게 하는 꽃, 원추리는 이러한 전설을 지니고 있다.

옛날 효심 깊은 형제가 부모를 잃고 슬픔에 잠겨 있었다. 어느 날, 두 형제는 슬픔을 잊기 위해 서로 다른 꽃을 부모의 무덤가에 심었다. 형은 원추리를 동생은 자란이라는 꽃을 심었다. 원추리를 심은 형은 열심히 일을 하며 부모를 잊기 시작했지만, 자란을 심은 동생은 더욱 더 깊은 슬픔에 잠기게 된다. 하늘에서 이를 지켜보던 부모가 안타까워하며 동생의 꿈에 나타났다. 그리곤 “슬픔을 잊을 줄도 알아야 한다.”라며 동생에게 말했다. 꿈에서 깬 동생도 슬픔을 이겨내고자 무덤가에 원추리를 심었고, 그 후 부모를 잃은 슬픔을 잊을 수 있었다고 한다.

아마도 꽃이 너무 아름다워 아픈 시련을 잊게 해준 것일지도 모른다.

원추리의 꽃말은 ‘기다리는 마음’이다. 만약 누군가를 애타게 기다리다 근심 걱정이 생겼다면, 원추리에 담아 훌훌 털어 내보자. 원추리의 아름다움이 우리를 보듬어 줄지도 모른다.

### 원추리의 취향

원추리의 꽃은 오랫동안 볼 수 있다는 장점이 있다. 따라서 관상용으로도 매우 인기가 높다. 물기가 있고 부식질이 많은 곳이 좋으며, 햇빛이 잘 드는 곳이라면 어디서든 잘 자란다. 나물로 무쳐 먹으면 변비를 없애주고 위염이나 장염에도 효과가 있다.



원추리

우거진 숲 속마저도 덥게만 느껴지는 계절이다. 그럼에도 불구하고 뜨거운 태양 아래, 숲 속에서 자신의 존재를 알리는 어여쁜 존재들이 있다. 노랑 빛깔의 원추리와 고운 주홍빛 동자꽃이다. 소박함 속에 화려함을, 단순한 듯 여러 매력을 가진 원추리와 동자꽃을 소개한다.



동자꽃

### 동자꽃

동자꽃은 울릉도나 제주도같이 멀리 떨어진 섬이 아니라면 어디서든 볼 수 있다. 산지의 초원으로 들어가면 쉽게 만나 볼 수 있다. 고운 주홍빛깔도 예쁘지만, 그 생김새도 독특하다. 꽃잎 하나하나가 ‘하트’ 모양을 연상시킨다.

이렇게 예쁜 모양을 지닌 동자꽃이지만, 유래는 조금 슬프다.

깊은 산 속 암자에 노승과 동자승이 함께 살고 있었다. 어느 해 겨울, 노승은 식량을 구하기 위해 동자승을 두고 마을로 내려갔다. 식량을 구하고 다시 암자로 돌아가려 할때 엄청나게 많은 눈이 내려 노승의 발은 꽁꽁 묶였다. 오랜 시간이 지나 눈이 녹은 뒤 암자로 돌아갔으나 동자승은 이미 죽고 난 뒤였다. 그런데 동자가 죽은 암자에는 동자의 얼굴을 닮아 귀엽고 아름다운 꽃 한 송이가 피어났다. 그 꽃이 바로 동자꽃이다. 노승을 기다린 동자승의 애타는 마음을 꽃으로 피워낸 이유일까. 동자꽃의 꽃말은 ‘기다림’이라고 한다. 어쩐지 고운 빛깔 뒤에 숨겨진 애처로운 전설 덕분에, 동자꽃을 바라보고 있노라면 동자승의 맑고 초롱초롱한 눈망울과 마주치고 있는 것 같은 기분이 든다. ●

### 동자꽃의 취향

반그늘과 물기가 많은 곳에서 자라는 식물이다. 따라서 노지에 심으면 매일 물을 줘야한다. 햇빛이 많이 들어오는 곳에서 키우게 되면 잎이 타는 현상이 심해지고, 음지에 심을 경우 줄기가 너무 크고 힘이 없어 꽃이 피면서 휘어지는 현상이 발생한다.

# 우리 같이 걸을까?

서울 안산 자락길

두 사람이 만나 연인이 되고 연인인 두 사람이 부부가 되는 일은 삶에 있어서 어떤 의미일까?  
어쩌면 연인에서 부부가 되는 일은 서로의 일상으로 들어가는 일,  
행복을 함께 만들어 가는 일, 세상의 근심 걱정을 나누는 일,  
그렇게 부부란, 높은 산을 오르고 깊은 골짜기를 넘어 걸어서 별까지 함께 가는 동반자.



1. 연인에서 부부라는 특별한 과정이 시작되는 그들에게 아름다운 날들만 가득하길 바란다.

**Information**

**안산 자락길**  
위치 : 서울특별시 서대문구 봉원동



“어떤 날 숲을 통해 새로운 경험을 할 수 있어서 좋았어요. 정상까지 쉽게 오를 수 있어서 남자친구와 데이트하는 기분이었습니다.”

**예비 부부의 특별한 하루**

뜨거운 햇살보다 더 뜨거운 '사랑'을 간직한 커플이 어떤 날 숲을 찾았다. 연인에서 부부가 되어 새로운 문을 함께 열기 이전, 이제껏 해본 적 없는 경험으로 두 사람만의 소중한 추억 앨범을 만들기 위해서. 평범한 회원이자 결혼을 앞둔 예비 신부 이지은 씨와 예비 신랑 조남원 씨는 반복되는 일상 속에서 추억이 될 특별한 날을 꿈꾸고 있었다. “직장 생활을 하면서 매일같이 반복되는 일상이 저를 지루하고 답답하게 만들었어요. 지친 일상에서 잠시나마 벗어나기 위해 시간이 날 때마다 여행을 다니기 시작했습니다. 새로운 곳에 갈 때마다 새로운 것을 보고 느끼고 맛보다 보면 어느덧 '재충전'이 되어있는 저를 발견할 수 있었어요. 어떤 날 숲은 제게 특별한 경험을 선사해줄 것 같아요. 사실 평소에는 산보다 바다를 좋아하는 편이었는데, 이번 기회를 통해 숲과 친해지고 싶어요. 그리고 남자친구와 연인에서 부부로 넘어가는 특별한 시기에 소중한 추억을 만들어보고 싶습니다.”

이지은 씨와 조남원 씨는 4년 째 연애 중인 커플이자, 결혼을 앞둔 예비 신랑 신부. 연인에서 부부가 되기 전, 그들에게 안산 자락길이 선물이 되어 줬다.

**서로의 호흡을 맞추며 걷어가는 길**

'안산 자락길'이라고 하면, 경기도 안산에 있는 산으로 생각하는 사람들이 있을 수 있다. 그만큼 안산은 잘 알려져 있지 않은 숲. 안산은 서울 서대문구 봉원동, 연희동, 현저동, 홍제동에 걸쳐있는 아트막한 산이다. 높이는 300m가 안 되는 작은 산이지만 도심에서 만끽할 수 있는 산행 코스로 제격인 곳이다.

예비 부부가 선택한 안산 자락길의 기점은, 서대문 형무소 주차장 뒤편으로 시작되는 길이었다. 안산 자락길은 잘 가꾸어진 길을 제공한다. 모든 길이 나무 데크로 이어져 있고 이정표가 안내하는 방향대로 따라가기만 하면 되기 때문. 예비 부부의 발걸음이 사뭇 가벼워 보였다. 숲이 제공하는 그들과 바람이 전해주는 청량함이 그들에게 가득 전달되었으므로.

이른 오전부터 안산 자락길을 오르려는 사람들로 붐볐다. 누군가에게 자신의 목적지를 찾아 묻는 사람들이 있기도 하고, 멋진 풍경을 배경으로 또는 서로가 서로의 풍경이 되어주면서 사진을 찍는 사람도 있었다. 도심의 숲에서 느낄 수 있는 따듯한 풍경이 타박타박 나무 데크를 걸으면서 비춰졌다. 걷다 보니 벌써 정상 '봉수대'에 다다랐다. 시원하게 탁 트인 시야에 서울이 한 눈에 들어온다. 인왕산과 북한산의 줄기가 도심을 감싸고, 빌딩숲 사이로 는 차들이 설 새 없이 오간다.

몸과 마음 가볍게 안산 자락길을 걸었으나, 여름의 날씨는 예비 부부를 땀으로 적셨다. 잠시 봉수대 쉼터에 앉아 숨을 고르기로 한다. 예비 부부는 서로에게 손부채로 부채질해주며 땀을 식혀주고 있었다. 그리고 숲에서만 느껴볼 수 있는 추억을 간직하기 위해 카메라로 서로의 모습을 남겼다.

가쁜 숨을 차분히 가라앉히고 다시 잣나무 숲길로 향했다. 이제껏 걸으면서 만나온 나무와 사뭇 다른 느낌의 잣나무가 예비 부부를 반긴다. 하늘을 향해 쪽쪽 뿜은 잣나무가 한결 더 시원함을 선사해 준다. 도심지의 숲을 오른 등산객들이 우거진 잣나무 아래에서 허기진 배를 달래고 있었다. 시원한 바람, 잣나무 숲에서 불어오는 상쾌한 공기가 도시락마저 꿀맛으로 만들어 주고 있는 듯 했다. 예비 부부도 잣나무 숲에서 잠시 쉬었다가기로 했다. 가볍하기 어려운 잣나무의 큰 키를 바라보기 위해 고개를 들어보기도

하고 잣나무를 안아보기도 했다. 예비 부부는 숲이 주는 모든 행복을 고스란히 느끼고 있었다.

“사실 평일에는 바쁜 직장 생활로, 주말에는 평일 동안 쌓였던 피로를 핑계로 숲을 즐겨 찾지는 못했어요. 어떤 날 숲을 통해 새로운 경험을 할 수 있어서 좋았어요. 정상까지 쉽게 오를 수 있어서 남자친구와 데이트하는 기분이었습니다.”

세상에는 이름 모를 꽃도 많겠지만, 예비 신랑에게는 신부만큼이나 예쁜 꽃은 없을 것이다. 이지은 씨는 꽃보다 아름다운 미소를, 조남원 씨는 꽃보다 아름다운 이지를 씨를 향해 웃음 지었다. '연인'에서 '부부'라는 특별한 과정이 시작되는 그들에게 숲처럼 아름다운 날들이 가득하길 바란다. ☀

2. 안산자락길은 정상까지 나무 데크로 이어져 있다. 3. 안산자락길은 잘 가꾸어져 있어 걷기가 편하다.





〈magazine 숲〉과 함께 '숲'으로 떠날 독자 여러분을 모집합니다

— 기평 짓하기 푸른 숲

---

'어떤 날 숲'은 매 호마다 한 가지의 테마를 가지고 숲으로 갑니다. 다음 호 주제는 '향기가 기억이 되는 숲'입니다. 〈magazine 숲〉과 함께 동행하고 싶은 독자분은 엽서와 이메일(magazinesup@korea.kr)을 통해 참여 부탁드립니다.

모든 취사 도구, 캠핑 용품을 배낭 하나에 꾸리고 등산과 캠핑을 함께 즐기는 백패킹(backpacking)! 백패킹을 떠날 때는 배낭에 의식주와 관련된 모든 물품을 넣는 노하우가 필요하다. 즉, 자신의 체형과 체력을 고려한 배낭에 최적화된 장비를 대상지에 맞게 얼마나 잘 싸느냐가 관건이다. 백패킹을 즐기기 좋은 최적의 장소, 백패킹 짐 싸기 요령 등 백패킹을 위한 노하우를 담아 본다.

캠핑 칼럼니스트 | 강대현

# 혼자서도 잘해요! 백패킹 지침서



## 백패킹을 즐기기 위한 최적의 장소

도심에 사는 사람들에게 녹음이 우거진 자연은 늘 거부할 수 없는 유혹이며, 끊임없는 동경의 대상이다. 자연을 찾는 수많은 방법 중, 백패킹은 오직 배낭 하나와 자신의 신체만을 이용하여 자연과 소통하고 교감하는 가장 훌륭한 방법이다. 특히 등산처럼 정상을 향하는 것이 아니라, 일정한 방향 없이 자유롭게 여행하는 것으로 누구나 즐길 수 있다는 장점이 있다. 그러나 아무 장소에서 백패킹을 즐길 수 없는 노릇이다. 사람들이 주로 백패킹 장소로 찾는 곳은 여주 강천섬, 화천 비수구미 마을, 인천 용진군 굴업도, 연천 고대산, 제주 비양도 등 무수하나 우리나라의 국립공원, 도립공원, 군립공원, 시에서 지정한 일부 공원은 야영 자체가 불법이다. 그 외 대부분 지역은 야영은 허용하나 불을 피울 수 없다(취사 금지)는 제약이 따른다. 따라서 김밥이나 도시락을 준비하거나 불꽃 없이 열을 내어 조리하는 방법이 좋다. 혹은 야영장이나 대피소에 마련된 취사장을 이용하면 선택의 범위는 더욱 넓어질 수 있다. 백패킹에 처음 입문하는 경우라면 산림청에서 운영하는 자연휴양림 야영장, 강화도의 함허동천 야영장을 추천한다.



# Backpacking

## 백패킹을 위한 장비 준비하기

### 1 배낭

백패킹은 배낭 하나에 모든 장비를 꾸리고 온전히 자신의 신체만을 이용하여 원하는 장소까지 이동해야 한다. 따라서 배낭을 잘못 선택하면 쉽게 피로감을 느낄 수 있으며, 장시간을 이동할 경우 고통을 느낄 수 있다. 배낭 선택 시 가장 중요한 것은 브랜드나 가격이 아닌, 자신에게 적합한 사이즈와 용량이다.

이를 위해서는 먼저 자신의 토르소(상체 길이)를 알아야 한다. 토르소는 목 뒷부분(척추 C7번)부터 골반 윗부분까지의 길이를 의미한다. 이를 토대로 한 토르소에 따라 배낭의 프레임 치수를 결정하고 적당한 수납 용량을 선택한다. 가벼운 1박의 경우에는 65~75L 전후, 2박 이상이라면 90L 이상의 용량이 적합하다.

### 2 텐트

백패킹에 사용되는 텐트는 2명 이내의 취침을 전제한다. 따라서 최대한 가볍고 튼튼한 제품을 선택한다. 두 개의 폴(텐트 지지대)만으로 형태가 유지되는 자립형 구조로, 무게는 2.5kg을 넘지 않는 것이 좋다. 또한 대부분의 활동이 야외에서 이루어지는 만큼 천장이 낮고 공간이 넓지 않아 난방과 보온에 유리한 돔형 구조가 적당하다. 각종 악천후에 배낭이나 장비를 들여놓을 수 있도록 1인의 경우라면 2인용을, 2인의 경우라면 3인용으로 넉넉하게 선택하는 것이 바람직하다.

### 3 침낭과 매트

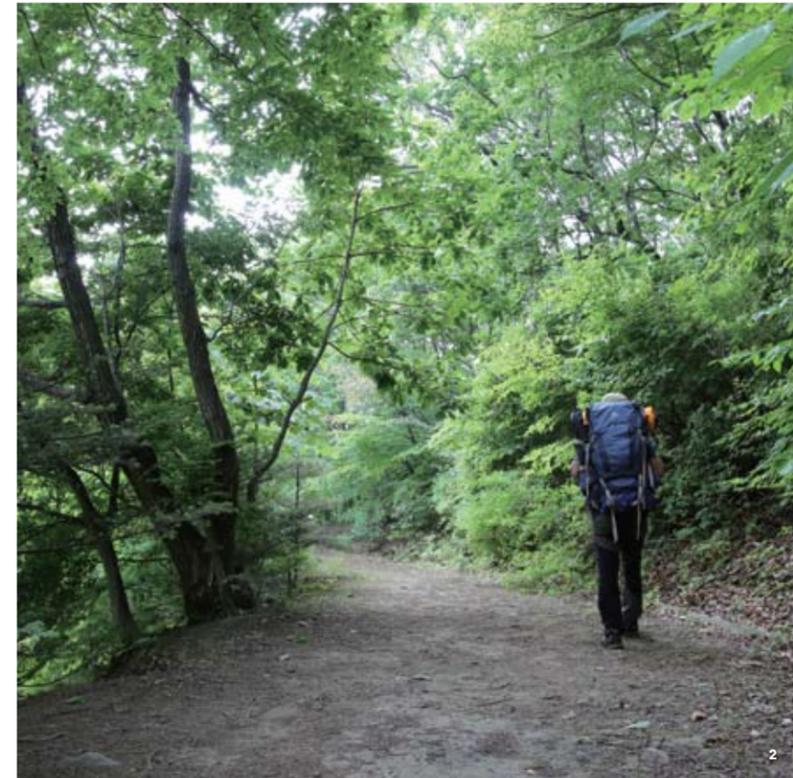
전기 난방이 불가능한 백패킹에서 침낭은 취침 도구를 넘어 생명을 보존하는 장비이다. 따라서 최저 기온에 대응할 수 있는 제품 가운데, 될 수 있으면 가장 경량화된 다운 제품으로 선택하자. 침낭의 형태는 인간의 신체 모양대로 곡선화되어 열 손실이 가장 적은 머미형이 좋다. 제품의 내한(耐寒) 온도는 여름의 경우 10℃ 전후, 봄 가을에는 -5℃ 전후(700~1,000g)가 필요하며 동계에는 -20℃ 이하에서도 사용 가능한 제품(1,300~1,600g)이어야 한다. 매트 역시 무게와 한기 차단 능력을 고려해야 하므로 상대적으로 부피가 적은 공기 주입식을 선택하고 한기 차단 능력을 뜻하는 R-value(냉기차단지수)를 살펴봐야 한다.

### 4 조리 도구

먹는 것이 목적이 아니기 때문에 식기는 가장 최소한으로 구성하는 것이 좋다. 무게나 내구성 면에서 경질이나 티타늄 소재가 적합하고 식기 전체가 하나로 수납될 수 있는 형태여야 한다. 또한 스토브(버너)는 이소부탄 가스를 사용하는 제품으로 비상 상황을 대비해 2개를 준비하는 것이 좋다. 물론 작고 가벼워야 함은 필수 요건이다.

### 5 의자 및 테이블

무게가 가장 중요한 백패킹에서 테이블과 의자의 필요성은 상황에 따라 다르다 할 수 있다. 한곳에 오래 머무르고 이동 거리가 짧아 무게에 대한



1. 초경량 입식 의자, 소형으로 경량화된 접이식 좌식 의자가 좋다. 2. 배낭을 사용할 때 가장 중요한 점은 자신에게 적합한 사이즈와 용량이다. 3. 백패킹에서는 최대한 가벼운 식기를 사용하는 것이 좋다.



부담이 없는 경우라면 물 테이블이나 초경량 입식 의자를 사용하고 그렇지 않은 경우라면 소형으로 경량화된 접이식 좌식 의자와 테이블이 알맞다.

## 알차게 배낭 꾸리는 법

장비의 올바른 수납은 백패킹 준비 중 가장 중요한 부분이다. 장비의 잘못된 적재는 전체적으로 힘의 배분에 불균형을 초래한다. 이는 극심한 피로와 통증으로 이어질 수 있다. 배낭 꾸리기의 기본 원칙은 무거운 짐은 위에, 가벼운 짐은 아래에 넣고 무거운 짐은 몸 쪽에, 가벼운 짐은 배낭의 바깥쪽에 수납하는 것이다. 배낭 상단부에 부착된 수납 주머니에는 신속성이 필요한 용품이나 편의 아이템을 적재한다. 이동 중에 신속하게 사용해야 하거나 활동 중 자주 필요한 경량성 아이템으로 바람막이 재킷, 물티슈, 장갑, 헤드 랜턴 등이 있다. 중단부는 무게감 있는 아이템을 적재하는 공간이다. 무게가 가장 많이 나가는 식량, 연료, 요리 세트, 텐트, 의류 등을 수납하며 무게 중심이 등판 가까이에서 배낭 밖으로 배분되게 적재해야 이동 시 흔들림을 최소화하고 무게 중심을 운행 방향의 앞쪽으로 기울게 만들어 신체 피로감을 최소화한다. 배낭 하단부는 경량성 용품이나 침구류 등을 적재한다. 주로 목적지에서 필요한 야간 안전 장비나 침낭 등을 넣어 두면 좋다.

## 백패킹 경량화 노하우

백패킹은 무게와의 싸움이다. 몸이 힘들면 진정한 백패킹을 즐길 수 없다. 가벼운 여행을 위해 반드시 떠나기 전에 무게를 측정하자. 배낭에 넣은 모든 장비의 무게는 자기 몸무게의 1/3을 초과하면 안 된다. 1박의 경우 15~20kg, 2박의 경우 20~25kg이 적당하다. 또한 무거운 장비는 대체품을 준비하거나 하나의 장비를 다용도로 사용하는 방안을 연구한다. 혹시 필요하지 않을까 하는 장비는 과감히 포기하고 개인의 야영 스타일과 여행지의 바닥 상태, 기후 등 특성을 파악하는 것도 매우 중요하다. ☺

### Profile

#### 강대현 캠핑 칼럼니스트

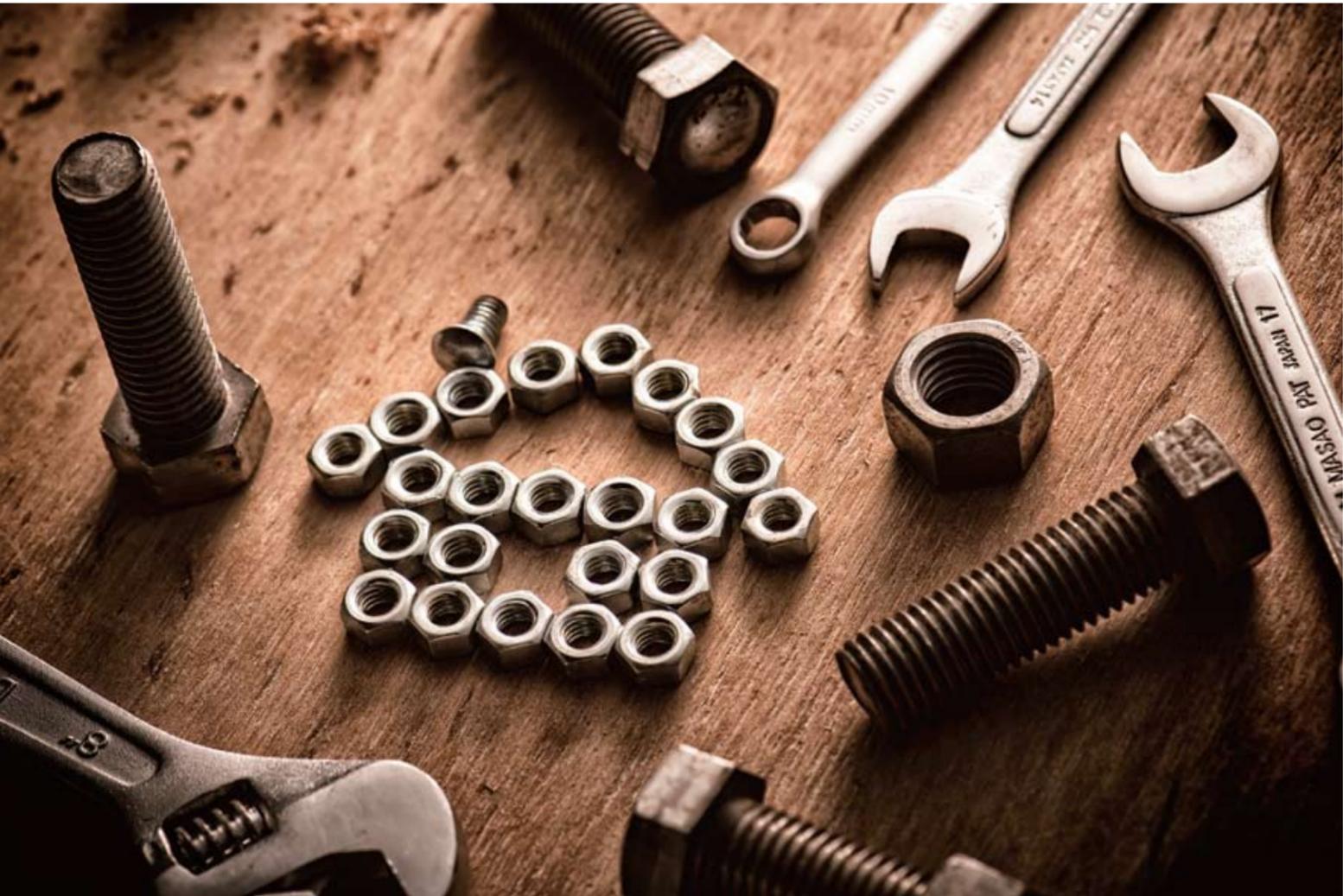
네이버 캠핑 파워 블로그 '차칸늑대의 마주보는 여행'(http://blog.naver.com/wow-day3435)을 운영한다. 국제 캠핑 페어, 코리아 아웃도어쇼, 현대백화점, 문화체육관광부 등에서 '초보자를 위한 캠핑 입문 가이드'를 강연하고 있으며 저서로는 '올 여름 캠핑(도서출판 그리고 책)'이 있다.



# 숨겨진 디테일을 시공하다 벤트장치의 이해와 설비공사

## 이상묵 빌더의 목조주택 짓는 이야기 ④

내부와 외부 인테리어 마감 공사 전, 빠뜨리지 않고 꼼꼼하게 챙겨야 할 공정들에 대해 알아보자. 콘크리트 주택이나 조립식 판넬 주택에서는 볼 수 없는 시공이기에 한 번쯤은 꼭 짚고 넘어가야 할 단계이다. 시멘트 시공 중, 눈으로 직접 확인하지 않으면 알 수 없는 숨은 노하우를 공개한다.



### 벤트장치(Ventilation)의 이해

벤트장치는 일반 콘크리트 주택, 조립식 판넬 주택에서 볼 수 없는 장치이지만, 목조주택 시공에서 가장 중요한 장치 중의 하나이다. 벤트장치란 통풍 또는 환기 장치이다. 설치되는 위치, 기능에 따라 다양한 종류가 있다.

①소핏(처마)벤트 ②래프트(서까래)벤트 ③릿지(용마루)벤트 ④케이블(박공)벤트가 일반적으로 사용되며, 필요에 따라 적절한 위치에 벤트를 시공할 수 있다.

벤트장치는 목조주택 내부의 공기 순환을 돕는다. 여름에는 태양열에 의해 온도가 높아진 지붕을 식혀주고, 겨울에는 아이스 댐(Ice Dams, 지붕 위에 얼음이 축적되는 현상)을 막을 수 있다. 또한 목조주택 내부의 수분을 외부로 내보내 습기에 의해 부식되는 현상을 막아주는 중요한 기능을 한다.

#### 1) 소핏(처마)벤트

공기가 유입될 수 있도록 처마 수평면, 경사면에 설치한다. 주로 국내산 PVC재질을 사용하며, 현장에서 직접 필요한 크기로 재단하여 시공한다. 소핏벤트는 처마 마감 사이사이에 시공하는데, 통기(통풍)단면을 가질 수 있도록 설치한다. 특히 처마로 공기가 순환될 수 있는 구조로 시공되어야 제대로 된 기능을 할 수 있다.

#### 2) 래프트(서까래)벤트

오픈 천정의 서까래와 서까래 사이에 시공한다. 소핏벤트로 유입된 공기가 서까래를 통과해 릿지벤트로 이동할 수 있도록 통로 역할을 한다. 따라서 소핏벤트와 연결되는 통로 확보가 중요하다.

#### 3) 릿지(용마루)벤트

지붕 제일 상단 부위에 설치한다. 특히 박공지붕(책을 펼쳐서 얹어놓은 모양의 지붕 형식) 형태에서 많이 사용한다. 소핏벤트와 케이블벤트로 유입된 공기가 빠져나가도록 하는 역할을 한다.

#### 4) 케이블(박공)벤트

박공(지붕이 'ㄱ'자 모양으로 맞물려 있는 건물에서 지붕 아래쪽의 삼각형을 이루는 부분)이 있는 형태의 지붕에서 박공 부위에 구멍을 뚫어 부착하는 형태이다. 팔각형, 원형, 사각형 등 다양한 형태의 플라스틱 또는 나무(적삼목) 재질을 사용한다. 시공이 단순하며, 시공 시 외부의 미적 요인을 고려하여 모양과 색깔을 선택하도록 한다.

### 설비공사의 중요성

콘크리트 주택과는 다른 설비 공정에 대해 알아보자.

#### 1) 상하수도(급배수) 공사

초기 공정부터 마지막 공정까지 현장에 자주 투입되는 기능공이 '설비공'이다. 설비공은 정화조 설치부터 주택 내부의 급배수 라인, 난방설비 등 중요 공정에서 꼭 필요한 사람이다. 이러한 공정은 기술적 노하우와 시공의 정확성이 필요하기 때문이다. 배관 공사는 골조 시공이 이루어진 후 주로 바닥 장선과 벽체에 구멍을 뚫고 필요한 위치와 높이에 설치한다.

① 급수 설비 공사 : 목조주택은 PIP(pipe in pipe) 구조의 배관 방식이 필요하다. 시공 과정 중 파손에 의한 보수가 가능하며, 주택이 완공된 후에도 사용하면서 노후된 상수도관을 교체할 수 있다는 장점이 있다. 또한 결로 현상으로 목구조 벽체 내부에 생길 수 있는 응결수로 인한 목재의 부식과 부패를 막을 수 있다.

시공 과정은 이렇하다. 보일러실 벽체에 메인 박스를 설치하고 냉온수를 부역과 욕실로 나누어



1. 벤트장치는 통풍, 환기 장치로 목조주택 시공 시 가장 중요한 장치 중의 하나이다.



2. 워터햄머 방지기를 설치하면 밸브 개폐로 인한 수격에 의한 설비 라인의 파손을 막을 수 있다.  
3. 하수도 관로 설치 시 좋은 제품의 파이프를 사용하는 것보다 제대로 된 시공 방법으로 옳은 시공을 하는 것이 더 중요하다. 4. 규정된 크기의 구경을 가진 파이프를 시공하도록 한다.

보낸다. 서브박스에 필요한 수전이나 도기로 냉온수 라인을 분배하는 방식을 사용한다. 이때 메인 박스에 워터햄머(수격)방지기를 설치하면 돌연 발생하는 밸브 개폐로 인한 설비 라인의 파손을 막을 수 있다.

② 배수 설비 공사 : 하수도 관로는 규정된 크기의 파이프를 규정된 위치에 시공한다. 90°의 연결 방식보다 45°가 좋으며, YT 부속을 사용해 하수의 배수가 원활할 수 있도록 시공에 신경쓴다. 좋은 제품으로 시공하기보다, 제대로 된 시공 방식으로 '옳은' 시공을 하는 것이 가장 중요하다.

배수의 기울기가 완만하면 배수가 원활하게 이뤄지지 않는다. 배수의 기울기가 급하게 되면 오물의 퇴적현상(관로 내의 오물이 물과 함께 흐르지 않고 물만 흘러 내려가 남은 오물이 굳어져 퇴적되는 현상)으로 도리어 배수 관로가 막힐 수 있으니 이점에 유의하도록 한다.

시공 시 대부분의 건축주들이 요구하는 것이 있다. "배수 파이프는 굵은 것으로 시공해 주세요."라며 요청하는데, 하수 설비의 기술적인 부분을 이해하지 못해 생기는 오해와 편견이다. 파이프를 굵게 한다고 해서 원활하게 배수할 수 있는 것은 아니다. 단면이 넓으면 노폐물은 빠져나가지 못하고 물만 배수된다. 즉, 물이 노폐물을 밀어내지 못하고 물만 내려

가게 돼서 결국 파이프에 노폐물이 쌓이게 된다. 따라서 구체적인 설명으로 이해를 도와 규정된 시공 규격과 방법으로 시공해야 한다. 한 현장에서 어떤 고집이 센 건축주 부인이 "배수 라인을 파이프 200mm로 시공해 달라."는 요구에 규정과 시공 방법을 이해시키느라 고생한 적이 있다. 대부분의 사람들도 비슷한 생각을 가지고 있을 것 같다. 다행히도 필자는 건축과 토목 두 분야를 모두 공부하고 건설회사에서 건축과 토목 시공 업무의 경험이 있었기에 조금 더 옳은 판단을 할 수 있었던 것 같다.

### 2) 전기 배선 공사

주로 전문 전기 공사 업체에서 현장 여건에 맞춰 라인을 배선한다. 다른 설비에 비해 많은 양의 배선이 벽체와 지붕 등의 골조 구조체를 뚫고 지나가기 때문에 구조적인 문제를 야기할 수 있다. 따라서 부재의 허용 단면을 침해하지 않는 천공(구멍 뚫기)을 유도한다. 부득이하게 천공이 많이 필요할 때는 때에 따라서 구조재(기둥·벽·바닥 등의 건물 뼈대)를 보강한다.

라인이 지나가는 중요 부위에는 네일스톱퍼(라인을 감싸는 기능)를 시공해

준다. 추가 공정 중 못, 나사로 인한 전기배선과 수도관의 파손을 방지할 수 있다. 여기서 한 가지 Tip을 준다면, 전기 배관의 CD판 말단 부위는 불연실리콘으로 막아준다. 다른 공간의 소음이 배관을 타고 여러 공간으로 전달되는 것을 막을 수 있다.

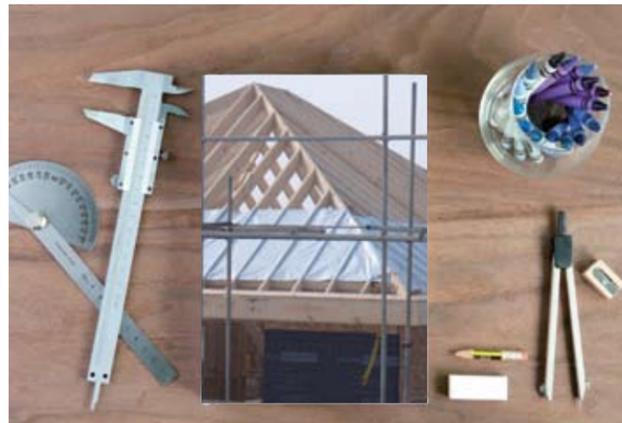
### 3) 난방 설비 공사

15mm 엑셀 파이프를 이용한 습식 난방 방식보다 12mm 엑셀 파이프를 이용하는 건식 난방을 추천한다.

목조주택 시공 시 바닥 난방을 위해 기포 콘크리트를 타설하게 되는데, 이때 콘크리트 건조 과정에서 대량의 수분이 목조 구조에 흡수돼 하자가 발생할 수 있기 때문이다.

필자가 목조주택에 살면서 겨울에 실감하는 것이 있다. 건식 난방의 편리함과 효율성이다. 필자가 운영하는 펜션은 습식 난방으로 시공한 통나무주택이고 가족과 함께 거주하는 주택은 경량목조주택으로 건식 난방을 시공했다. 겨울에 가족들과 며칠 동안 집을 비워둔 후, 다시 돌아왔을 때 난방을 돌리면 5~10분이면 실내가 바로 따뜻해지는 것을 느낄 수 있었다. 반면 통나무주택은 손님이 입실하기 전 최소 5시간 동안 난방을 가동해야 내부의 온도가 어느 정도 훈훈해지고 바닥이 따뜻해지는 것을 느낄 수 있었다. 난방은 필요할 때 작동시키면 바로 반응을 보이고, 사용하지 않을 때는 불필요한 열에너지의 손실을 줄여주는 방식이 효율적이라 생각한다.

만약, 2층 목조주택을 시공할 경우 기술적인 부분을 더 많이 생각해야 한다. 오히려 2층의 경우 습식 난방이 소음을 더 줄여주는 경향이 있다. 골조의 제작 단계에서 층간 소음을 줄여주는 시공을 하고, 여러 층간 소음제를 사용한다면 우수한 성능과 효율성을 가진 목조주택을 지을 수 있을 것이다. ☺



### Profile

#### 이상목 빌더

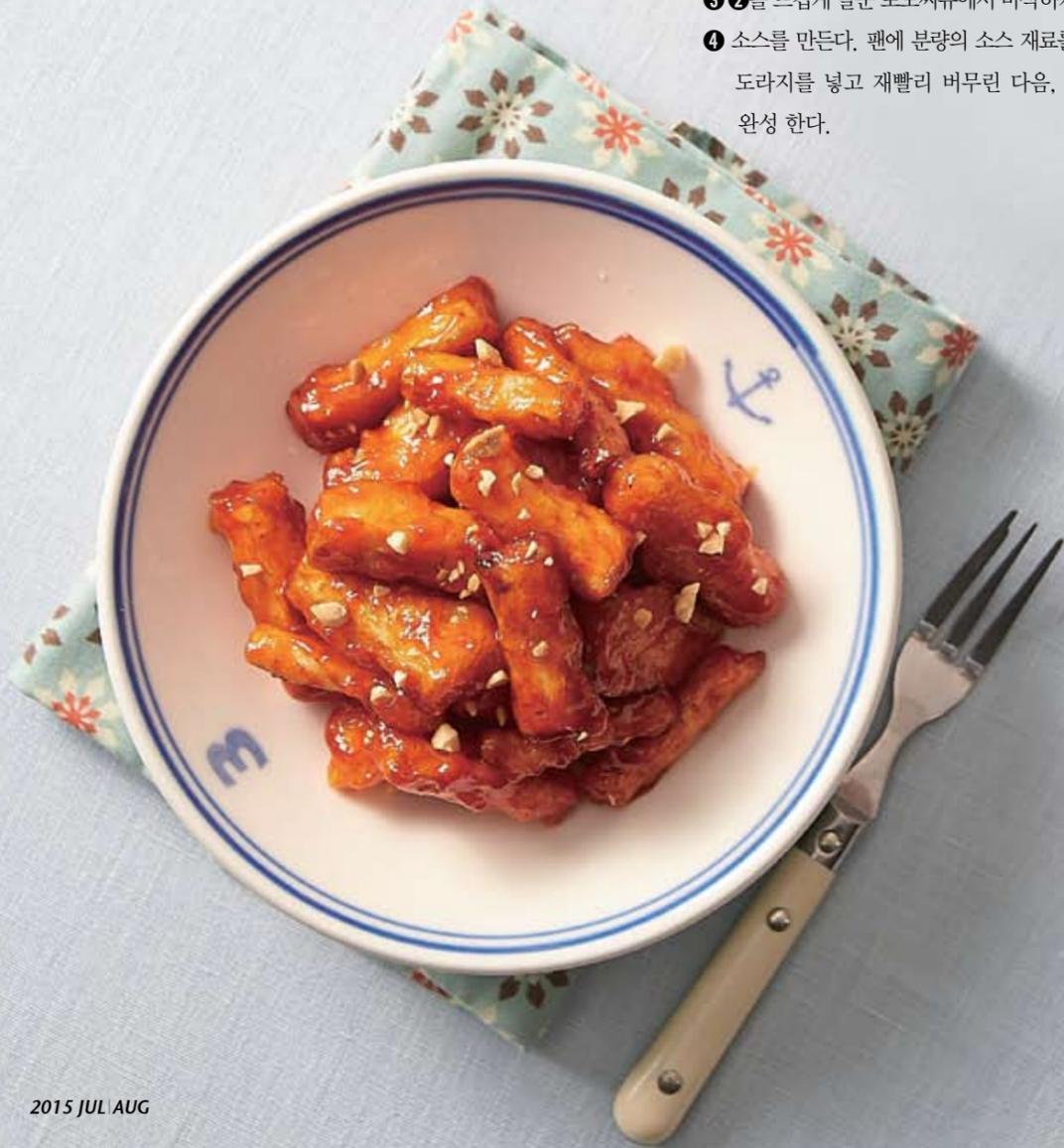
다니던 회사를 그만둔 바로 다음날 통나무 학교에 입교했다. 그 후 가족과 고향인 함양으로 귀산하고 직접 통나무 주택을 지어 펜션을 운영하고 있다. 영농후계자, 목조주택 빌더 등 다양한 일들을 하고 있으며 자신의 집을 직접 짓고 살면서 목조건축을 제대로 볼 줄 아는 눈이 생겼다고 말한다.



# 임산물로 만든 디저트의 품격

아삭아삭 씹히는 도라지의 식감, 반짝반짝 빛나는  
선홍빛의 복분자의 색감.  
두 '감'이 만나 먹는 것만으로도 보는 것만으로도  
품격 높은 디저트가 됐다.  
뜨거운 태양 아래, 지칠 대로 지친 심신에  
임산물로 만든 디저트로 '힘'을 더하자.

요리&스타일링 | 김보선  
어시스트 | 박재원



쌉시름한 도라지의 맛

## 도라지 강정

재료

- 통도라지 4뿌리, 찹쌀가루 ½컵, 물 ½컵, 통깨 약간씩, 소금, 포도씨유 적당량
- 소스 - 고추장 1큰술, 스위트 칠리소스, 물엿 2큰술씩, 물 1+½큰술, 간장 ½작은술, 후추 약간

만들기

- 1 도라지는 껍질을 벗기고 3cm 길이로 썰고 두께가 두꺼운 것은 반으로 가른 뒤, 소금을 넣고 바락바락 주무르듯이 씻어 맑은 물에 헹군다.
- 2 찹쌀가루에 물과 소금을 넣고 섞어 반죽을 만든 뒤, 1을 넣어 튀김옷을 입힌다.
- 3 2를 뜨겁게 달군 포도씨유에서 바삭하게 2번 튀긴다.
- 4 소스를 만든다. 팬에 분량의 소스 재료를 넣고 바글바글 끓으면 이긴 도라지를 넣고 재빨리 버무린 다음, 통깨를 뿌리고 접시에 담아 완성 한다.



상큼 새콤 달콤

## 복분자 요거트

재료

- 플레인 요거트 2개, 냉동 복분자 10알, 꿀 1작은술, 장식용 냉동 복분자 적당량

만들기

- 1 플레인 요거트 1개와 냉동 복분자를 믹서기에 넣고 갈아낸 뒤, 꿀을 넣고 섞는다.
- 2 그릇에 다른 플레인 요거트와 1을 층층이 담고, 포크나 스푼으로 가볍게 저어 마블 모양을 만든 뒤, 장식용 복분자를 올려 완성한다.

Tip

플레인 요거트는 브랜드에 따라 단맛이 제각각이다. 먼저 요거트와 복분자만 넣고 갈아맛을 본 뒤, 꿀을 넣어 단맛을 가감하도록 하자. 🍯



# 산에서 즐기는 짜릿함, 짜릿함에서 전해지는 희열감

청년기



'인생학교, 숲'에서는 생애주기별 맞춤형 산림복지서비스를 6번에 걸쳐 소개합니다. 네 번째 시간으로 (청년기: 산악레포츠)에 대해 알아봅니다.

“열심히 일한 자여 떠나라!”  
한 때 TV 속 광고 카피가 마음을 사로잡은 적이 있다.  
그렇다면 열심히 일한 자가 떠나야 할 곳은 어디일까?  
그 해답은 '산'에 있다.  
산림청에서 진행하는 생애주기별 산림복지서비스  
'청년기'는 산에서 즐기는 각종 산악레포츠를 장려한다.  
역동적인 스포츠 속에 짜릿한 재미가 숨어 있는  
산악레포츠를 즐기기 위한 우리의 첫 걸음.  
열심히 일한 자여 산으로 떠나라!

## Information

### 산악레포츠 안전 수칙

- ① 자신의 체력에 맞는 코스를 선택한다.
- ② 레포츠에 알맞은 안전 장비와 도구를 사용한다.
- ③ 처음 즐기는 산악레포츠라면, 처음부터 무리하지 않는다.
- ④ 함께 즐기는 레포츠에서는 상대방을 배려한다.



## 즐거움 가득한 산악레포츠

평범한 일상을 살아가고 있는 우리는, 때로 일탈과 도전을 꿈꾼다. 평범한 일상에서 우리가 꿈꿀 수 있는 도전에는 무엇이 있을까? 아마도 가장 쉽게 접근할 수 있는 도전은 '레포츠가 아닐까? 마라톤을 완주했을 때, 등반에 성공했을 때처럼 육체적 도전에서 오는 그 성취감이란! 산악레포츠는 도전과 모험을 꿈꾸는 이들에게 안성맞춤의 레포츠이다.

번잡한 도시를 벗어나 자연 안에서 즐기는 산악레포츠는 당신의 도전과 모험을 위한 든든한 배경이 되어줄 것이다.

그렇다면 산악레포츠란 무엇일까? 일반적으로 산림휴양은 '산림을 기반으로 하거나 이용하여 행해지는 야외 휴양활동'으로 정의할 수 있다. 레포츠(leisure+sports)는 여가를 즐기면서 신체를 단련할 수 있는 운동이다. 따라서 산악레포츠는 산림에서 이루어지는 레포츠이며, 산림휴양활동의 일부라 할 수 있다. 산악레포츠는 대체로 적극적인 '참여'가 요구되는 활동이라는 특징을 가지며, 몇몇 활동은 익스트림 스포츠(extreme sports)로 분류할 수 있다.

## 산악레포츠의 효과

레포츠 활동은 인간의 삶의 질에 기여한다. 특히 '치아실현'에 영향을 가장 많이 미친다. 단순히 '활동'에 참여하는 것에서 벗어나, 극한 상황을 경험하고 이겨냄으로써 정신력과 육체적 한계를 극복할 수 있기 때문이다.

1. 대자연의 아름다움을 한 눈에 담을 수 있는 패러글라이딩. 2. 여름철 많은 사람들이 즐기는 래프팅도 산악레포츠의 일종이다.



## 내게 맞는 산악레포츠 찾기

지루하고 갑갑한 주말을 보내고 있다면, 산악레포츠를 즐기러 떠나보자. 자연에서 즐기며 색다른 짜릿함을 맛볼 수 있을 것이다.

### 1 산악자전거

걷기만 했던 산을, 이제는 자전거를 타고 올라보자. 그저 타고 오르는 것만은 아니다. 걷고, 타고 오르고, 내리는 것이 산악자전거의 묘미. 거친 산을 오르내려야 하므로 보호 장비는 필수이다. 체력에 맞게 코스를 설정해 기술을 습득하다보면, 어느새 실력이 늘어 가는 것을 확인할 수 있을 것이다.



3. 산악승마는 산림레포츠의 '꽃'으로 불린다. 4. 암벽타기는 끊임없는 자기와의 싸움이다. 5. 산악레포츠를 즐기기 위해 평소에도 꾸준한 체력 관리를 해둔다.



### Tip

- 체력 소모가 큰 스포츠이므로 충분한 준비 운동 후에 자전거를 탄다.
- 자연을 훼손하는 일은 삼간다.
- 헬멧 등의 보호 장비는 반드시 착용한다.
- 처음부터 무리하지 않는다. 인근 야산에서 체력과 기술을 습득 후 타도록 한다.
- 계절에 맞는 의복과 장비들을 준비한다.

### 2 산악승마

산악승마는 산림레포츠의 꽃이라 부를 수 있다. 많은 레포츠 중, 말을 타며 즐기는 레포츠라는 점에서 매우 이색적이다. 맑은 공기와 탁 트인 장소에서 아름다운 경관을 조망하며 즐기고 도전할 수 있는 산악승마. 도심의 스트레스를 해소해 주는 돌파구가 되어줄 것이다.

### Tip

- 말은 뒷발질을 잘하므로 뒤쪽에 서지 않는다.
- 말은 사람의 눈빛을 두려워하므로 시선이 마주치지 않도록 한다.
- 말 앞에서 큰 소리를 내거나 갑작스러운 행동을 하지 않는다.

### 3 산악마라톤

평범함을 거부하는 마라톤 마니아들이 가장 즐겨하는 레포츠이다. 거리는 일반 마라톤보다 짧지만 경사가 심한 산을 오르내려야 하므로 만만치 않은 레포츠다. 산악마라톤은 정해진 코스를 5시간 이내에 완주해야 하는 '마라톤 코스', 7시간 이내에 완주하는 '챌린저 코스', 가볍게 즐길 수 있는 '하이킹 코스'로 구분할 수 있다.

### Tip

- 체력과 지구력이 요구되므로 무리한 스피드는 삼간다.
- 산악마라톤 초보자라면 평소에 천천히 오래달리기 연습을 한다.
- 좁은 코스에서 등산객을 앞지르지 않는다.

### 4 패러글라이딩

패러글라이딩이란 패러슈트(낙하산)와 글라이딩의 합성어이다. 즉, 낙하산의 낙하 기능과 글라이더(활공기)의 활공 기능을 함께 갖춘 레포츠를 말한다. 1시간 정도의 이론 교육과 2시간 정도의 기초비행훈련을 마치면, 누구나 곧바로 비행을 즐길 수 있다.

### Tip

- 음주 비행, 단독 비행은 위험하다.
- 자신의 능력보다 한 단계 낮춰 비행한다.
- 착륙 시 양발을 붙여야 하므로 조종줄을 적절히 이용해 충격을 줄인다.



### 5 암벽타기

암벽타기는 맨손으로 바위와 직접적으로 접촉한다. 따라서 자연과 친밀감을 가장 많이 느낄 수 있는 레포츠이다. 또한 자연 속에서 모험을 즐기며 극도의 스릴을 맛볼 수 있는 레포츠이다.

거친 바위를 올라야하므로 강인한 '정신력', '적극성'이 길러진다. 팀워크가 강조되는 스포츠이므로 협동심, 질서 의식도 기를 수 있다.

### Tip

- 암벽타기는 강렬한 자기 '동기'와 '노력'이다.
- 공동으로 함께 즐기는 레포츠이므로, 팀워크를 이루는 데 노력한다.
- 운동 중에는 장난을 치거나 한눈을 팔아서는 안 된다.
- 자신의 컨디션, 능력에 맞게 진행하며 무리하지 않는다.

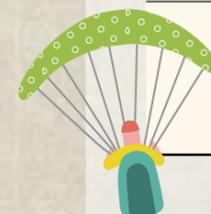


## Information

### 2015년도 산림청장배 산림레포츠 대회

진정한 도전을 꿈꾼다면, 산림청장배 산림레포츠 대회를 참가해 보라! 당신의 마음속에 움츠리고 있는 열정이 솟아오를 지도 모른다.

| 대회명(회)   | 일시      | 장소     | 주관        |
|----------|---------|--------|-----------|
| 패러글라이딩대회 | 8월      | 강원도 평창 | 대한항공회     |
| 오리엔티어링대회 | 10월     | 경기도 일원 | 한국산악회     |
| 산악마라톤대회  | 10월 18일 | 대전 계족산 | 한국산악마라톤연맹 |



# Art Therapy

지친 마음에 위로가 필요할 때  
아트테라피할 시간입니다



더위가 기승을 부리는 요즘입니다.  
어쩐지 가만히 있어도 땀이 흐르고, 조금만 움직여도 지치는 계절이지요.  
그렇다면 색연필을 들고 아트테라피하는 시간을 가져보세요.  
맘맘 우는 매미 소리도, 이마에 주룩주룩 흐르는 땀줄기도  
잠시나마 잊게 만들어 줄 테니까요.



아트테라피의 선을 따라 당신만의 소쇄원(瀟灑園)을 담아보세요.  
조선 중엽 1520년 후반에 만들어진 소쇄원은, 자연과 어우러진 우리의 아름다운 정원을 보여  
주는 곳입니다. 조선 중종 때 개혁 정치를 펼쳤던 조광조의 정책이 반발을 사는데, 조광조(趙光祖,  
1482~1519)는 화순 능주로 귀향을 가게 됩니다. 그의 제자였던 양산보(梁山甫, 1503~1557)는  
담양으로 낙향하여 정치에 관여하지 않으며 10여 년에 걸쳐 소쇄원을 꾸몄다고 합니다.



**Information**  
'오감'을 통해 대나무를 만나볼 수 있는 축  
제가 담양에서 개최된다. 대나무를 직접 만  
지고 맛보고 감상하면서 아름다움을 느껴볼  
수 있는 시간이 될 것이다.  
일자 : 2015. 9. 17~10. 31

# 독자 여러분의 이야기를 기다립니다

<magazine 숲>을 읽고 난 여러분의 의견이 궁금합니다. 이번 호에 대한 소중한 의견을 보내주세요. 추첨을 통해 매호 여섯 분께 소정의 기념품을 선물로 드립니다.

## 지난 호에 대한 독자 의견



평소에 '참나무'하면 숲을 만들고 버섯을 재배할 때 사용한다고 알고 있었습니다. '변화무쌍 참나무'를 통해 참나무를 구별할 수 있는 방법을 알게 되어서 좋습니다. 참나무의 잎사귀만으로도 구별이 가능하 다니! 정말 간단하네요.  
서연경(군산시 서수송 2길)



'굴참나무 한 그루를 심고 나라의 행운을 빌다'를 읽고 참 많은 생각을 했습니다. 평소에도 오래된 나무 를 보며 어떤 사연을 가지고 있을까 궁금해 했었는데 그 궁금증이 풀리는 내용이었습니다.  
이병길(대구시 북구)



'후끈한 숯가마의 열기 뜨거운 삶의 현장'을 관심있게 보았습니다. 참숯의 탄생 과정에서 무엇보다도 바 꿀 수 없는 땀과 열정을 보았습니다. 기사를 읽으면서 마치 참숯가마에 가 있는 생생함을 느낄 수 있었어요.  
김효성(창원시 성산구)



근황이 궁금했던 박남준 시인의 기사를 반갑게 읽었습니다. '돈을 쓰지 않는 삶'을 선택한 후 여유롭고 의미있게 사는 모습이 아름다웠습니다. 오랫동안 서서 취재진을 배웅하는 모습이 여운으로 남네요.  
김선혜(전남 보성)



'뚝뚝 숲에 놀러 왔어요'를 재미있게 읽었습니다. 오래 전 아이들과 함께 자연휴양림을 찾았던 기억이 떠오르네요. 그리고 항상 <magazine 숲>을 기다리며 생활하고 있는데, 언제나 알찬 이야기 감사합니다.  
김동호(서울 강북)



요즘 청소년에게 필요한 교육은 인성과 감성 교육 이라 생각합니다. 그리고 숲에서 이루어지는 교육은 청소년의 감성 교육은 물론 풍부한 상상력을 일깨워 주는 것 같습니다. '인생학교 숲'을 읽고 나니 숲은 청소년들의 교육의 장으로서 안성맞춤이라는 생각이 들었습니다.  
윤석훈(서울 도봉구)



## 도시숲이 일상의 행복을 더해줍니다!

**그녀가 변했습니다.**  
유행의 변화보다 계절의 변화를 기대하고, 하이힐 대신 운동화를 찾기 시작했습니다.

**그가 변했습니다.**  
시끌벅적한 술자리보다 피톤치드 한 모금으로 스트레스를 풀고, 휘트니스 센터 대신 숲길을 걷기 시작했습니다.

**가족이 변했습니다.**  
스마트폰 대신 숲의 싱그러움과 함께 서로를 바라보고, TV 대신 서로의 이야기에 귀 기울입니다.

도시숲이 만들어 가는 작은 일상의 건강한 변화, 산림청이 함께합니다.

