

# Healing Moment in the Downtown

## 도심에서 체험하는 힐링 모멘트

도시에서의 일상은 대체로 분주하고 소모적이다. 업무와 걱정거리가 쌓여 있는, 긴장과 피곤함의 연속이다. 스트레스가 심해지고 심신의 균형이 깨지면 누구나 도시 탈출을 꿈꾼다. 하지만 일상에 발목이 잡히면 탈출은 쉽지 않다. 산이나 바다가 아닌, 서울 도심에서 지치고 상처 받은 심신을 돌아보고 새 힘을 공급받을 수 있는 공간들을 소개한다.

사진 김주형 기자 · 글 장성배 기자







구기자, 굴피, 천궁 등 한방차 원료는 유리병과 종이상자에 담겨 판매된다.

붙어 있다. 『티테라피는 당귀, 황기, 구기자 등을 허브티처럼 우려서 차로 즐기는 신개념 한방차 카페입니다. 따뜻한 차 한 잔으로 내 몸을 위로하는 시간을 가져보시면 어떨까요?』

윤보선 전 대통령 고택의 부속 건물에 자리한 티테라피 행랑점은 부엌이 있던 아랫자리와 방이 있던 윗자리로 구획돼 있다. 바닥 전체에 흰색 타일을 깔았는데, 아랫자리가 윗자리보다 40cm 정도 낮다. 티테라피에 들어서면 메뉴판과 함께 ‘자가 진단표’가 제공된다. 진단표에는 총 22개의 체질·성향 관련 질문이 피라미드 형태로 배치돼 있다. 맨 위에 놓인 질문(굴격이 굵거나 살찐 편이다)부터 ‘예스’와 ‘노’를 선택해 내려가 마지막 질문까지 답하면 현재 자신에게 맞는 차를 찾을 수 있다.

메뉴판 상단에는 ‘미병(未病)을 위한 티테라피’라고 적혀 있다. 미병은 ‘내 몸이 내게 보내는 신호’이다. 아침에 일어나기 힘들 정도로 피곤하거나 숙면을 취하지 못하는 경우, 소화불량, 부종, 눈의 충혈, 변비, 설사, 어깨 결림 등의 자각 증상은 몸의 하소연이자 경고라는 것이다. 이런 신호를 계속 무시하면 결국에는 병이 되기 때문에 차를 통해 예방하는 것이 티테라피의 목적이다.

현재 판매되는 한방차는 22가지다. 원기차, 온경차, 건위차, 향통차, 감비차 등 이름만 봐도 건강과 연관돼 있다는 것을 알 수 있다. 종류별로 효능이 적혀 있는데 원기차는 잘 지치고 기운이 없는 경우, 온경차는 추위를 잘 타고 손발이 찬 경우, 건위차는 잘 체하고 위염이 있는 경우, 향통차는 스트레스·어깨 결림·눈의 피로·두통에,

감비차는 부종·변비와 다이어트에 효과가 있다. 티테라피 메뉴는 예방한의학을 전공한 이 교수가 직접 개발한 수제차다. 다양한 약재를 어떻게 볶고 우려내고, 배합했을 때 맛과 향, 효능이 최상이 되는지 알아내기까지 수많은 시행착오를 거쳤다고 한다. 지황, 황정, 천궁, 겨우살이, 굴피 등 한방차 약재는 국내외 산지를 수소문해 수확기에 맞춰 대량 구입해 사용한다. 약재는 대부분 국산이지만 구기자, 황기, 감초 등은 상대적으로 품질이 뛰어난 수입산을 쓴다. 또 기후와 재배자에 따라 품질의 편차가 큰 일부 약재는 국내 유기농 농가와 직접 계약을 맺어 재배하고 있다.

전체 메뉴 중 원기차, 향통차 등 12가지는 여러 약재를 배합한 한방차다. 주문 시 유리 주전자에 담긴 차와 함께 거름망이 제공된다. 찻잔에 거름망을 올려놓고 차를 따르면 한방차의 재료가 되는 잎, 열매, 꽃, 뿌리 등이 걸러진다. 구기자, 대추, 찹, 생화, 오미자 등 일반적인 10가지 한방차는 단잔(單盞)으로 제공된다.

티테라피에선 무료 족욕도 가능하다. 따뜻한 물을 채운 편백나무 물통에 종다리까지 담그고 한방차를 마시며 심신을 이완시킬 수 있다. 티테라피에 족욕 시설을 설치한 것은 ‘머리는 차게, 발은 따뜻하게 하라’는 두한족열 건강법의 구현이다.

### Tip

티테라피 행랑점(02-730-7507)은 서울 종로구 안국동 6-1, 압구정점(02-518-7506)은 강남구 신사동 616-6 아고빌딩 1층에 있다. 오전 10시부터 오후 10시(압구정점 11시)까지 운영하며 라떼(두유·단팥), 요깃거리(떡·샌드위치), 빙수 등도 판매한다. 가격은 한방차 5천~8천 원, 요깃거리 4천~6천 원이다.



## 티테라피

티테라피(Tea Therapy)는 2008년 서울 압구정동에 본점, 2010년 안국동에 행랑점이 문을 열었다. 이름처럼 ‘차(茶)로 마음을 다독이고 몸을 다스리는 공간’을 추구한다.

티테라피를 처음 시작한 이상재 부산대 한의학전문대학원 교수는 저서 ‘한의사의 다방’에서 “차는 약이 아닌, 내 몸을 이해하는 도구이며 내 몸을 위로하는 방법”이라고 했다. 티테라피에선 차에 담긴 이야기와 내 몸에 대한 이야기가 만나 치유의 힘이 된다는 것이다. 티테라피 행랑점 출입구 옆에는 백묵 글씨가 적힌 칠판 안내판이 하나



# 소금동굴 힐링센터

소금동굴은 이름 그대로 암염지대에 형성된 동굴을 말한다. 유럽에선 중세시대 부터 소금동굴을 호흡기 질환, 피부 질환 등 각종 질병 치료에 이용했다.



# Healing Moment in the Downtown



소금동굴 힐링센터의 소금은 전량 서해 중도 태평염전에서 가져온 천일염이다.

현재 국내에는 소금동굴이 2개 있다. 자연적으로 생긴 동굴이 아닌 인공 시설물이다. 국내 최대 천일염 생산업체인 태평염전이 전남 신안군 증도와 서울 중구 남창동에 소금동굴 힐링센터를 운영한다.

소금동굴 힐링센터 남대문점은 리노베이션을 거쳐 지난해 9월 재개장했다. 서울 남대문 일대 사무실에서 근무하는 직장인들이 점심시간을 이용해 많이 찾는다.

소금동굴 힐링센터의 소금방은 부직포 덧신을 신고 들어간다. 바닥, 벽면, 천장 등 내부 전체가 온통 소금이다. 바닥에는 20cm 안팎 높이로 소금이 깔려 있다. 덧신에 닿는 소금발의 폭신함이 마치 백사장 위를 걷는 듯 안락한 느낌을 준다.

벽면과 천장은 소금을 회반죽처럼 만들어 2~3cm 두께로 발랐다. 천장에는 동굴 분위기가 나도록 군데군데 소금으로 종유석을 만들어 놓았다.

소금발 위에는 해변에서 볼 수 있는 선베드 형태의 의자 10여 개와 편백나무 침대 5개가 놓여 있다. 침대에는 일반 스프링 매트리스 대신 소금을 넣은 매트리스나 소금 벽돌을 깔았다. 또 소금동굴 바닥과 침대에는 난방용 열선을, 소금동굴 맨 안쪽에는

작은 인공 폭포를 만들어 놓았다.

소금동굴 힐링센터에는 특별한 장치가 있다. 소금 미립자 분사기와 산소 발생기다. 소금 미립자 분사기는 죽염을 미세하게 갈아 분말 형태로 공기 중에 살포하는 장치다. 이용객 숫자에 따라 안내 데스크에서 분사량을 조절한다. 산소 발생기는 2개가 설치돼 있는데 소금동굴 내부의 공기를 신선하게 유지시킨다.

정은수 소금동굴 힐링센터 남대문점장은 “항염증, 항박테리아, 항산화 작용을 하는 소금 미립자가 가득한 공간에서 머물면 천식, 기관지염, 비염, 아토피의 증상 완화와 예방에 효과가 있다”고 설명했다.

“소금의 효과는 외국 의학계에서 이미 검증이 됐습니다. 지난 2~3월 환절기에도 자연 출산 모임 엄마들이 코감기로 밤새 칭얼대는 아기들을 데리고 찾아와 상당한 개선 효과를 보았습니다.”

소금동굴은 또한 음이온을 발생시켜 스트레스 해소와 숙면을 유도한다. 실제로 이용객의 대다수가 의자나 침대에 누우면 곧바로 잠에 빠진다고 한다.

소금동굴 힐링센터는 이용객에게 미네랄이 풍부해 면역력 향상에 도움이 되는 함초차를 제공한다.

## Tip

소금동굴 힐링센터 남대문점 (02-318-4946)은 서울 중구 남창동 169-2 삼선빌딩 1층에 있다. 지하철 4호선 화현역 4번 출구에서 가깝다. 운영 시간은 오전 10시부터 오후 7시까지이며 요금은 1시간 기준 1만 원(소인 5천 원)이다.







## 큰대문집 한옥체험관

“서울 도심에 이렇게 운치 있고 고즈넉한 집이 숨어 있구나...” 큰대문집 한옥체험관 대문을 열고 들어섰을 때 첫 느낌은 놀람과 반가움이었다.

큰대문집은 서울 종로구청의 한옥체험살이 프로그램에 참가한 한옥 66개 중 하나다. 대지 면적이 약 560㎡(170평)로 북촌의 개인 한옥 중 가장 크다. 높이가 4m에 달하는 솟을대문이 웅장한 풍모를 대변한다. 일제강점기인 1930년대 후반 ‘ㄷ’자 형태로 건축했으며 주인은 여러 번 바뀐 상태다. 한때 갤러리로, 서울시청 사무실로 사용되기도 했다.

송현정 대표는 2011년 7월 큰대문집 한옥체험관을 열었다. 오랜 외국 생활을 정리하고 귀국한 송 대표는 우연히 알게 된 큰

대문집에 매료돼 주인을 찾아 임대 계약을 맺고 한옥 게스트하우스를 시작했다.

“서울로 돌아와서 보니까 한옥 게스트하우스가 참 매력이 있었어요. 개인적으로 한옥에 살고 싶은 마음도 컸고요.” 큰대문집에는 냉난방 시설과 화장실을 갖춘 방 5개가 운영된다. 안방(정원 2명), 큰방(3명), 건넌방(1명), 사랑방(2명), 별채(3명) 등이다. 투숙객 중 내국인 비율은 증가 추세로 현재 20% 정도다. 송 대표는 큰대문집이 다른 한옥 게스트하우스에 비해 요금이 높은 탓에 내국인 비율이 상대적으로 낮다고 했다.

“내국인은 서울에서 살고 계신 분들이 대부분이에요. 도심 밖으로 나갈 수 있는 시간은 없고, 한옥을 접해볼 기회가 없는 분들이 친구나 가족과 함께 찾아오는 경우가 많습니다.”

큰대문집에서의 힐링 체험은 내·외국인 구분이 없다. 한옥의 정취와 아늑함에 젖어든 이용객은 외출하지 않고 종일 큰대문집에 머무르는 경우가 많다. 오전 8~9시 조식 이후 방이나 대청마루에서 자신만의 여유로운 시간을 보낸다. 넓은 마당에 햇볕이 가득한 한낮에는 책 한 권 들고 댕들로, 툇마루로 나온다.

큰대문집 마당 둘레에는 장독대와 잔디정원이 조성돼 있다. 정원은 규모는 작지만 조형미가 뛰어난 담장과 어우러져 수려한 풍경을 선사한다. 정원 관리인이 수시로 방문해 향나무, 소나무와 꽃을 돌본다고 한다.

큰대문집 한옥체험관은 예약제로 운영된다. 입실 시간은 오후 2시, 퇴실 시간은 오전 11시다. 이용객은 24시간 출입이 자유롭다. 이용객 안전을 위해 대문 잠금장치의 비밀번호가 매주 바뀌고 CCTV가 상시 가동된다.



### Tip

큰대문집 한옥체험관(02-762-6981)은 서울 종로구 계동 124번지에 있다. 1박 기준 요금은 1인당 10만 원(정원 초과 시 1인당 5만 원)이다. 미취학 아동이 있는 경우 별채만 이용할 수 있으며 애완동물 입실은 불가능하다.







삼리만상과 자연의 아름다움을 모티브로 삼아 새긴 전각 작품들.

만다라는 산스크리트어로 ‘완전한 세계’, ‘치유 능력을 가진 원’을 의미한다. 일반적으로 불교 미술에 뿌리를 둔 용어로 알려져 있다. 원 안에 땅, 물, 불, 바람, 하늘을 상징하는 오색(백, 청, 황, 적, 녹)으로 불교의 우주관을 표현한다. 일정한 틀을 가진 회화 작품으로 티베트를 중심으로 불교 국가에서 수행자의 명상 수단으로 사용됐다.

마그마 힐링센터(마음자리 그림숲 힐링센터)는 만다라를 이용한 프로그램을 지난 1월 선보였다. 만다라 작품을 감상하고 직접 그려보는 과정을 통해 건강한 자아의 회복, 긍정적인 에너지의 순환을 도모한다. 지표를 뚫고 흘러나오는 마그마처럼 마음에 맺힌 응어리를 풀어주는 특별한 미술 심리치료 프로그램이다. 서예·전각 작가인 김영옥 원장이 체험한 만다라의 효과를 힐링 프로그램으로 만들어 진행한다.

“30대 후반에 만다라를 그리면서 마음의 문제가 하나 둘 풀리는 경험을 했습니다. 제 안에 있던 열등감, 두려움, 분노, 다른 이들과의 갈등의 본질이 보이면서 문제 해결의 실마리가 잡히기 시작했습니다.”

## 마그마 힐링센터

“종이에 붓 가는 대로, 마음이 이끄는 대로 그림을 그리다 보면 어느새 위로받고 기분이 굉장히 좋아지는 느낌이 듭니다.” 만다라 힐링 프로그램 참가자의 얘기다.

마그마 힐링센터 프로그램에 참가하면 우선 만다라를 감상하는 시간이 주어진다. 김 원장이 최근 4년 동안 그린 다채로운 문양의 만다라를 보면서 마음이 끌리는 그림을 찾는다. 인간의 다양한 내면, 성찰과 치유, 사랑과 평화 등을 제각기 다른 문양으로 창조한 만다라 드로잉은 현재 5천여 장에 달한다.

“마그마 프로그램은 만다라를 종교의 관점이 아닌 예술과 힐링으로 접근합니다. 이곳에서 감상하는 만다라는 종교와 관계없이 우리 일상과 무의식의 세계를 비추는 거울입니다. 삶의 본질을 밝히는 길, 자아를 찾아가는 과정입니다.”

만다라 감상 이후 순서는 직접 그리기다. 참가자가 선택한 만다라에 색칠을 하거나, 특정 주제에 대한 명상 후 만다라를 자유롭게 그린다.

지난 5월 19일 자기발견 프로그램 중급반 여섯 번째 수업의 참가자들은 ‘어릴 적 아름다운 꿈동산은?’이라는 주제로 만다라를 그린 후 돌아가며 자신의 기억과 경험을 나누었다. 김 원장은 만다라 체험 과정이 참가자의 억눌렀던 마음과 무의식의 부정적인 그림자를 녹여낸다고 말했다.

참가자들은 만다라 원 안에 그림을 완성한 후에는 전각 돌에 인주를 문혀 원 밖 여백에 갖가지 기하학적이고 아름다운 문양을 찍었다. 김 원장이 지난 10년 동안 4천여 개들에 새긴 전각은 문양이 전부 제각각이었다. 김 원장에 따르면 프로그램 참가자들은 자신의 현재 마음 상태, 즉 각자가 추구하는 욕구에 따라 문양을 선택하게 된다고 설명했다.

“자신에게 맞는 전각에 인주를 문혀 수십, 수백 번 종이에 찍다 보면 마음의 문이 열리고 정화가 이루어집니다. 건강한 자아의 회복, 잠재력의 발견과 확장, 미래에 대한 방향 정립이 가능해 진정한 의미의 힐링이 이루어집니다.” Y



### Tip

마그마 힐링센터(02-736-1706)는 서울 마포구 신공덕동 12-1 근영빌딩 3층에 있다. 프로그램 참가비는 1단계 자기발견의 경우 초급 10만 원, 중급 30만 원, 고급 50만 원이다. 2단계 자기정화, 자기변화, 자기실현 과정은 총 50만 원, 그룹 스터디 방식인 3단계 자기초월은 10만 원이다.