

The art of being well

휴식의 감도마저 끌어올리는 감각적인 웰니스 플레임 4. freelance editor SUNG CHAE EUN



호수와 산맥을 배경으로 자연스레 어우러진 건물.

New Zealand, AroHā

북적거리는 도심의 인파에 숨이 막힐 때면, 떠오르는 고요한 산속. 뉴질랜드의 서던알프스(Southern Alps)산맥에 자리한 아로하 웰니스 리트리트는 최대 수용 인원이 20인으로, 소규모로 운영 중이다. 7일과 5일 중 선택 가능한 아로하의 웰니스 프로그램은 개인과 자연 간의 연결을 회복하는 데 중점을 둔다. 이를테면 새벽 공기를 마시며 선라이즈 요가로 하루를 시작하고, 가이드와 함께 등산하며 활기찬 오후가 이어진다. 휴대폰 사용 금지를 원칙으로 하는 이곳에서 제공하는 유기농 식사와 마사지를 즐기다 보면, 그간 무너진 몸의 균형이 제자리를 찾아가는 것을 느낄 테다. 호수와 산맥을 배경으로 한 아로하의 건물이 풍경에 자연스레 스며들도록 취한 전략은 지역에서 난 석재와 목재를 사용하고, 지붕을 주변의 바위처럼 바랜 회색으로 마감한 것. 설계에는 그 무엇보다도 환경을 중요하게 생각하는 뉴질랜드 기반의 건축사무소 테넨트브라운(Tennent + Brown)의 손길이 닿았다. 지속 가능성을 시스템으로 실현하고자 했던 그들의 고민 끝에 아로하는 며칠간 외부 전력망의 도움 없이도 자급자족이 가능하도록 설비를 갖추게 됐다. 한낮의 강렬한 태양열이 어두운 지역을 밝히며 제 쓰임을 다하도록. @aroharetreat



매끼 준비하는 유기농 식사.

사진(AroHā, Löyly, Balquhess Heritage Hotel, Zenbo Seiner) 아로하 웰니스 리트리트

Finland, Löyly

핀란드 헬싱키의 도심에서 2km도 채 떨어지지 않은 곳에 마치 공원 같은 모습으로 자리한 피윌뤼. 크루즈선이 오가는 항구가 있는 헤르네사리(Hernesaari), 옛 산업 지역을 아반토 아키텍츠(Avanto Architects)에서 근사한 핀란드식 사우나와 레스토랑이 있는 곳으로 탈바꿈시켰다. 해안가를 따라 차곡차곡 쌓아 계단식으로 배치한 목재 건물의 외관은 해가 뜨고 지는 방향에 의해 서서히 그 분위기가 달라진다. 피라미드가 떠오르는 다면체의 외관이 시선을 사로잡는다. 프라이버시를 위해 외부에서는 내부를 들여다볼 수 없지만 내부에서는 바다를 조망할 수 있도록 목재의 각도를 조율한 세심함이 돋보인다. 사우나 동은 현대식 증기 사우나와 전통 목재가열식 사우나로 구성했다. 각 사우나 사이에는 냉수욕을 즐길 수 있는 스파 구역과 벽난로라운지를 마련해놓았으며, 바다 수영도 가능하다. 사우나에서 체온이 서서히 오르는 것을 느끼며 온몸의 감각을 일깨워 보자. 찢짐은 한국인에게 친숙한 웰니스 요법 중 하나지만, 그럼에도 피윌뤼를 찾을 이유는 충분하다. 건축적으로 정돈된 공간에서 즐기는 사우나 경험은 분명 정신을 맑고 차분하게 가다듬어줄 테니까. 옛 핀란드어로 영혼과 정신을 뜻하는 '피윌뤼'라는 이름처럼. @loyllyhelsinki

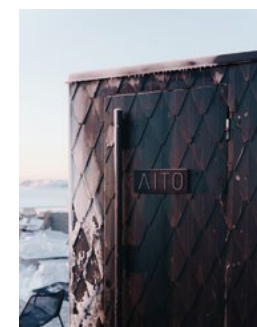


발트해가 보이는 사우나 내부.

아늑한 벽난로라운지.



세로선보인 이동식 사우나.



웰니스 프로그램을 진행하는 공간





요가 후 차를 마시는 라운지.



저녁의 샤바살라.

Indonesia, The Shaba Shala

최근 몇 년간 꾸준히 웰니스 여행지로 부상하고 있는 발리. 샤바 살라는 발리 짐바란 지역의 부티크 호텔인 발키스 헤리티지 호텔(Balquisse Heritage Hotel) 안에 자리한 웰니스 하우스로, 요가와 명상, 전통 발리 의례 등이 열린다. 모로코 태생으로 발리에서 주로 활동하는 디자이너 조라 부카리(Zohra Boukhari)가 건축 및 인테리어 디자인을 담당했다. 새로 짠 목가구에 오래된 질감을 더하는 파티나 기법이라고 부르는 기술을 사용해 공간 전체가 어색함 없이 빈티지한 무드를 자아낸다. 산스크리트어로 ‘집’을 뜻하는 살라라는 이름 그대로, 이곳은 머무는 이들이 웰니스를 통해 자기 안의 고요를 되찾는 안식처가 된다. 주로 아침에는 몸과 정신을 깨우는 빈야사와 아쉬탕가 요가 및 사운드 힐링을 제공하며, 오후에는 ‘오후의 속삭임’이라는 이름으로 정원에서 차와 디저트를 나눠 마시는 프로그램을 운영한다. 모닝 요가를 진행하는 사이에 열린 문으로 기분 좋게 흘러들어오는 상큼한 레몬그라스의 향. 재활용 목재만으로 지어 올린 2층의 구조물은 문과 창을 활짝 열어젖히면 실내와 정원의 경계가 사라진다. 담장 대신 레몬그라스가 가득한 정원으로 둘러싸인 샤바살라를 가벼운 발걸음으로 나서자. @theshaba_shala

활짝 열린 창문으로 퍼지는 레몬그라스의 향



젠보 세이나이 리트리트의 객실 내부.

Japan, Zenbo Seinei

잘 산다는 말은 나를 잘 보살피고 있다는 말과 닮았다. 젠보 세이나이는 웰니스의 본질을 재차 확인할 수 있는 리트리트다. 일본 아와지섬의 능선 위에 자리한 이곳은 프리츠커상 수상자이자 종이 건축으로 잘 알려진 건축가 반시게루가 설계를 맡았다. 층별 안내도만 살펴봐도 건물의 주된 용도는 숙박이 아닌 웰니스 공간이라는 걸 알 수 있다. 지하는 족욕탕, 2층은 요가 및 명상을 위한 개방형 나무 데크로 공간을 구성했기 때문. 나무 데크에 앉아 눈을 감으면 바람과 새소리가 온몸으로 느껴진다. 오전에는 신선한 야외 공기로 호흡하며 요가와 명상을 즐긴 뒤, 아와지섬의 제철 채소와 일본 전통 발효 조미료로 차려 내는 비건 요리를 맛본다. 오후에는 말차와 함께 일본식 서예를 배우며 차분하게 마음을 가라앉힐 수 있다. 객실은 반시게루 특유의 절제된 미감으로 가득하다. 목재 톤의 변화를 균일하게 주어 차분하면서도 경쾌한 실내 공간을 완성했다. “깨어 있을 때는 다다미 반장, 잠들 때는 한 장이면 족하다”는 일본 속담을 따라 가구는 침상과 낮은 탁자만을 남기고 비웠다. 비워도 전혀 부족하지 않다. 격자 무늬 창 너머로 펼쳐지는 평화로운 풍경을 보느라 시간이 가는 줄 모를 테니까. @zenbo_seinei



오후의 말차한잔

반시게루가 디자인한 낮은 탁자와 침상.

