

건강한 여행의 시작
추천

웰니스 관광지

WELLNESS IN KOREA



문화체육관광부



한국관광공사



건강한 여행을 위한 가이드

건강한 삶을 추구하고 싶다면 여행 역시 건강해야 합니다.
코로나19로 인해 몸과 마음이 지친 현대인들에게
웰빙, 치유, 휴식을 결합한 '웰니스(wellness)'는 여행을 떠날 때
고려해야 할 가장 중요한 요소입니다. 문화체육관광부와
한국관광공사에서 선정한 51곳의 웰니스 관광지
수준 높은 프로그램과 서비스로 한국에서의 추억을 더욱
즐겁게 해줄 것입니다. 뷰티, 한방, 자연·숲 치유, 힐링·명상 등
네 가지 테마에 따라 선정한 웰니스 관광지로
여러분을 초대합니다. 삶의 활력을 되찾고 진정한 웰니스를
만나게 될 것입니다.

(PART 1)

BEAUTY & SPA

- 8 설화수 플래그십 스토어
- 12 SPA 1899 동인비
- 16 올리바인 스파
- 20 스파랜드 센텀시티
- 24 닥터 아난티 의원
- 28 Resort 스파밸리
- 32 파라다이스시티 씨메르
- 36 테라피 스파 소베
- 40 허브아일랜드 허브힐링센터
- 44 아쿠아필드 고양
- 48 아일랜드캐슬
- 52 오색그린아드호텔
- 56 포레스트 리솜 해브나인 스파
- 60 파라다이스 스파 도고
- 64 에덴힐스 뷰티 & 힐링파크
- 68 진안 홍삼스파
- 72 태평염전 해양힐링센터
- 76 더 스파 옛 파라다이스
- 80 한국의 웰니스 이야기 ①

(PART 2)

KOREAN TRADITIONAL MEDICINE

- 84 티테라피
- 88 여용궁 한방스파
- 92 하늘호수
- 96 산청 동의보감촌
- 100 서울한방진흥센터
- 104 구이안덕 건강힐링체험마을
- 108 한국의 웰니스 이야기 ②

(PART 3)

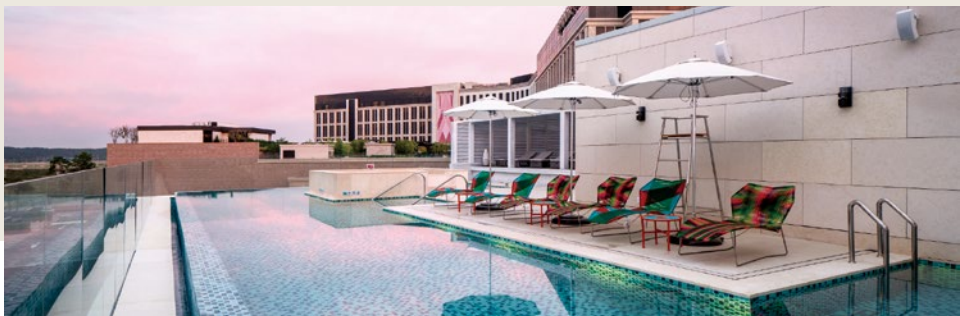
NATURE & FOREST

- 112 국립대운산치유의숲
- 116 동해무릉건강숲
- 120 용평리조트 발왕산
- 124 팜가밀레
- 128 순천만국가정원 & 순천만습지
- 132 정남진 편백숲 우드랜드
- 136 국립장성숲체원
- 140 국립김천치유의숲
- 144 국립산림치유원
- 148 오도산치유의숲
- 152 통영 나폴리농원
- 156 제주 허브동산
- 160 서귀포 치유의 숲
- 164 하이원 HAO
- 168 금강송 에코리움
- 172 한국의 웰니스 이야기 ③

(PART 4)

HEALING & MEDITATION

- 176 비스타 워커힐 웰니스클럽
- 180 힐리언스 선마을
- 184 파크로쉬 리조트앤웰니스
- 188 뮤지엄 산 명상관
- 192 깊은산속 웅달샘 아침편지 명상치유센터
- 196 전남권환경성질환경예방관리센터
- 200 인문힐링센터 여명
- 204 한화리조트 거제 벨버디어 웰니스
- 208 WE호텔 웰니스센터
- 212 취다선 리조트
- 216 로마지안 가든
- 220 좌구산 자연휴양림
- 224 한국의 웰니스 이야기 ④





———— (PART 1) ————

BEAUTY & SPA

동서고금과 남녀노소를 막론하고 아름다움에 관한 욕구는 자연스러운 것이다. 그런 만큼 오랜 시간에 걸쳐 아름다움을 가꾸기 위한 수많은 방법이 논의돼왔다. 더 아름다워질 수 있는 방법, 또는 더 쉽게 아름다움을 가꿀 방법을 찾고 싶은 욕구가 날로 커지고 있는 지금, 다양하고 수준 높은 웰니스 프로그램으로 가득한 한국의 명소들을 소개한다. 먹고 놀고 즐기면서, 그리고 여행하며 아름다워지는 것. 이보다 행복한 일이 어디 있을까.



설화수의 한방 피부 과학과 스파의 만남 설화수 플래그십 스토어



@photo by Kyungsob Shin

국내 대표 한방 프리미엄 화장품 브랜드 '설화수'의 오랜 지혜가 담긴 설화수 스파 프로그램을 이용할 수 있다. 전통 한방 요법을 바탕으로 지친 피부를 다스리고 몸속 균형을 되찾아준다. 고급스러우면서도 품격 있는 공간에서 받는 극진한 스파 서비스는 호사를 누리게 해준다.

현대인들을 위한 홀리스틱 뷰티

지친 몸과 마음의 조화로운 균형을 찾아주는 한방 치유 공간, 설화수 스파. 설화수의 혁신적인 한방 피부 과학으로 탄생한 고효능 성분과 피부의 균형을 맞춰주는 에스테티션의 정성, 마음을 안정시키는 전통 리추얼을 통해 건강한 아름다움을 되찾게 해준다. 서울 도산공원 앞에 자리한 설화수 플래그십 스토어에서는 브랜드 헤리티지부터 제품 및 스파 체험, 뷰티 카운슬링을 비롯해 다양한 서비스를 제공한다. 스파 프로그램은 모두 설화수 제품을 사용하며 2가지 타입으로 구성되어 있다. 지하 1층 '설화수 스파'는 프라이빗하고 아늑한 공간에서 럭셔리 안티에이징 한방 스파 프로그램을, 4층의 '설화수 밸런스 스파'에서는 도산공원의 아름다운 풍경을 바라보며 캐주얼한 스파를 즐길 수 있다. 설화수 스파에서 돋보이는 것은 설화수의 원료와 처방이 담긴 스파 프로그램이다. 한국 전

INFORMATION

설화수 플래그십 스토어

☎ 02-541-9270 ☎ 10:00~20:00(매달 첫 번째 월요일, 명절·신정 휴무) ☎ 예약 필요
☎ 러브미 요가 20만5000원, 러브미 싱잉볼 20만5000원 ☎ 기능 ☎ 서울시 강남구 도산대로45길 18 ☎ www.sulhasoo.com

통 소재로 만든 옥과 호박, 백자, 자음단 볼 등의 특별한 트리트먼트 도구가 스파의 효능을 배가해주고 아시안 뷰티를 지향하는 설화수 스파만의 개성을 더욱 뚜렷하게 전달한다. 또 한방 요소를 현대적으로 재해석해 무너진 심신의 균형을 되찾아주고 바쁜 일상에서 재충전의 시간을 선사한다.

인삼의 건강한 기운을 전하는 스파 프로그램

설화수 스파는 건강과 심신 보양에 효과적이라고 알려진 인삼과 홍삼을 적극 사용하고 있다. 본격적인 스파 프로그램에 앞서 인삼 스크럽과 홍삼수 족욕 서비스를 제공한다. 홍삼수에 발을 담근 뒤 인삼 성분이 든 스크럽 제품으로 발의 각질을 제거하고 피로를 풀어준다. 스파 프로그램에 들어가기 전부터 마음이 차분해지면서 정화되는 느낌을 받는다. 프리미엄 한방 안티에이징 스파는 설화수만의 테크닉과 한방 밸런스를 바탕으로 하고 있다. 다양한 프로그램 가운데 당일 컨디션이나 체질에 따라 선택 가능하다.

설화수 스파의 대표 프로그램은 '인텐스 진생 저니(Intense Ginseng Journey)'. 인삼의 기운과 설화수의 테크닉이 만나 피부 깊은 곳까지 젊은 기운을 부여하는 집중 안티에이징 프로그램이다. 홍삼수 족욕을 마친 뒤 마음이 편안해지는 잔잔한 음악이 흐르는 룸에서 스파가 시작된다. 먼저 평소 뷰티 습관이나 피부 고민 등을 체크한 후 아로마를 선택한다. 나무, 꽃, 열매, 뿌리 등 자연의 향을 담은 아로마 트리트먼트는 심신을 안정시키고 오감을 일깨워준다. 어깨부터 목, 척추 라인에 이르기까지 오일을 바르고 부드럽게 마사지를 해준다. 이어서 노화 현상으로 탄력을 잃은 피부의 자생력을 높여주는 설화수 자음생 크림과 옥으로 만든 애플리케이션을 이용해 피부 노화의 징후를 다스려준다.

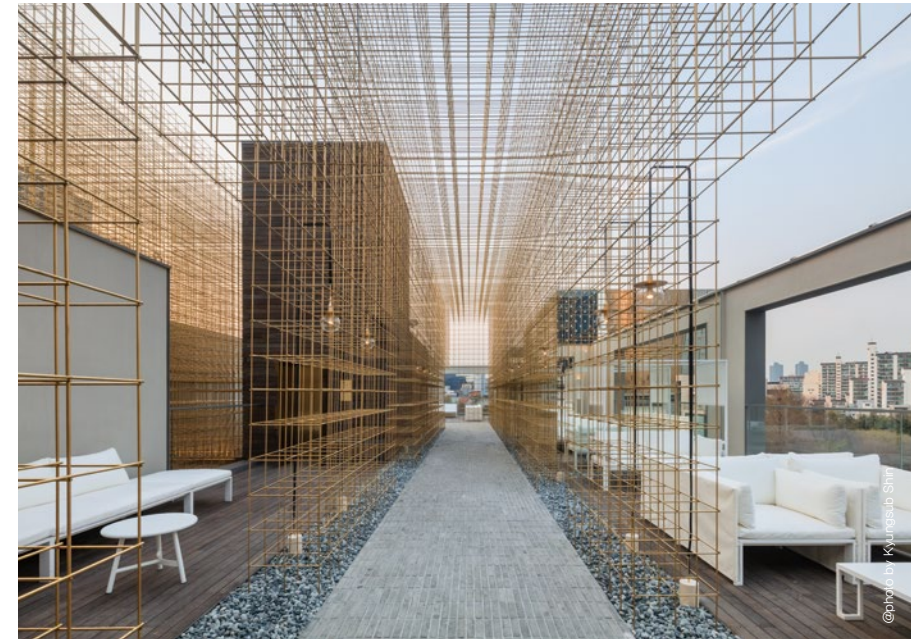
트리트먼트 효과를 높이는 자연 소재의 애플리케이션도 설화수 스파만의 자랑이다. 자연의 에너지를 담은 소재가 트리트먼트 효과를 배가하며 시너지 효과를 선사한다. 피부 자생력을 높여주는 옥, 정화 기능이 뛰어나다고 알려진 백자, 피부에 젊은 에너지를 부여하는 호박은 설화수 제품과 만나 더욱 강한 에너지를 전달한다.

설화수의 한방 테크닉과 음악이 어우러진 컨템포러리 한방 밸런스 스파에서는 좀 더 색다른 스파를 즐길 수 있다. 거칠어진 피부뿐 아니라 무너진 몸의 밸런스까지 두루 챙기고 싶다면 새로운 프로그램을 눈여겨보자. '러브미 요가'는 호트러진 몸의 자세와 균형을 바로잡아주며 설화수만의 세심한 노하우로 뭉친 근육까지 풀어주는 복합 프로그램이다. '러브미 싱잉볼'은 신비로운 싱잉볼 사운드 명상에 테라피스트의 섬세한 손길이 더해져 스트레스를 풀어주고 오감을 깨우는 프로그램. 바쁜 현대인들을 위해 20~50분간 진행되는 짧은 스파 프로그램도 마련했다. 합리적인 가격에 원하는 부위만 관리받을 수 있어 만족도가 높다.

NOTE

설화수의 특별한 향 트리트먼트

프로그램에 들어가기 앞서 자연 소재의 향으로 마음을 안정시키는 향 트리트먼트를 진행한다. 조선시대 왕실에서 하던 건포 마찰에서 영감을 얻어 전통 향취를 마른 천에 묻혀 몸을 문지른다. 나무와 꽃, 열매, 뿌리 등 자연 소재에서 영감을 얻은 에센셜 오일의 은은한 향이 마음을 차분하게 진정시킨다.



도산공원
도산 안창호 선생의 정신을 기리기 위해 만든 공원. 잘 가꾼 정원과 기념관, 체육 시설 등이 있다.
☞ 서울시 강남구 도산대로45길 20



임프레션
뉴욕에서 요리 공부를 한 서현민 셰프가 퓨전 프렌치 요리를 선보인다.
☞ 서울시 강남구 연주로164길 24



수퍼판
오랫동안 요리 연구가로 이름을 알려온 우정욱 셰프가 문을 연 곳. 다양한 한식 요리를 맛볼 수 있다.
☞ 서울시 강남구 논현로167길 15



호림박물관 신사분관
고미술품을 주로 전시하는 박물관. 국보와 보물, 문화재 등으로 지정된 예술품들을 만날 수 있다.
☞ 서울시 강남구 도산대로 317



홍삼으로 가꾸는 아름다움

SPA 1899 동인비



예로부터 몸을 이롭게 하고 피부를 곱게 만들어준다고 전해져온 홍삼. 조선시대 여인들은 목욕물에 인삼을 넣어 피부를 부드럽게 가꾸었다고 한다. 홍삼의 힘을 경험한 선조들의 지혜가 담긴 한방 스파는 아름다움과 힐링을 모두 충족시킨다.

홍삼의 가치를 더한 건강 트리트먼트

무더운 여름을 지나고 나면 몸의 기운이 급격히 떨어지게 마련이다. 면역력이 중요한 요즘, 건강을 챙길 수 있는 식품으로 '홍삼'만 한 것이 없다. <동의보감>에는 홍삼의 사포닌 성분이 면역력을 증진시키고 원기 회복에 도움을 주며, 영양분 흡수와 소화를 돕고 신진대사를 촉진해 원기를 회복시킨다고 기록되어 있다.

이렇듯 홍삼의 힘과 효능에 주목해온 옛 선인들의 지혜를 집약한 SPA 1899 동인비. 홍삼 전문 브랜드 '정관장'에서 운영하는 스파인 만큼 오랜 기간 축적한 노하우에 믿을 수 있는 제품을 사용해 더욱 만족스럽다. 숙성된 홍삼 진액과 응축된 홍삼 오일이 피부와 몸에 생기를 채우고 노화가 진행되는 부위에 안티에이징 효과를 선사한다. 홍삼이라는 건강한 에너지로 몸과 마음을 채우며 홍삼의 귀한 가치를 제대로 체험할 수 있는 기회다.

오감으로 체험하는 홍삼 스파

몸에 에너지가 부족하거나 원기를 회복하고 싶을 때 사람들은 홍삼을 즐겨 찾는다. 먹는 홍삼이 건강을 회복시킨다면, SPA 1899 동인비는 테라피스트의 숙련된 손길과 홍삼의 특별한 효능으로 본연의 아름다움을 가꿔준다. 홍삼은 오랜 시간 정성스러운 손길이 더해져야 비로소 탄생한다. SPA 1899 동인비는 홍삼 장인의 정신을 고집스럽게 지켜온 한국인 삼공사의 홍삼 브랜드 정관장의 헤리티지를 바탕으로 6년간 홍삼의 신비로운 피부 효능을 경험하게 해주는 곳이다. 자체 개발 기법으로 홍삼의 효능을 더욱 높여 시간이 지날수록 피부가 강인해지고 본연의 아름다움을 찾을 수 있도록 돕는다.

입구에 들어서자마자 풍기는 은은한 인삼 향은 몸과 마음이 건강해지는 기분을 선사한다. 바쁜 일상 가운데 잠시라도 조용히 쉴 수 있도록 스파 공간을 프라이빗하게 꾸었다. 사위 시설과 로커, 한국인삼공사에서 만든 전문 홍삼 코스메틱을 직접 체험해볼 수 있는 '스킨 바', 정관장 홍삼 제품을 맛볼 수 있는 '홍삼 바'가 마련되어 있다. 테라피를 즐기며 홍삼을 맛보고 느끼고 체험하는 공간이다. 그야말로 홍삼 에너지를 더욱 가까이 경험할 수 있는 기회인 셈이다.

SPA 1899 동인비는 단순히 몸에 좋은 홍삼을 먹는 수준을 넘어 전문화된 스파 프로그램을 통해 건강과 아름다움을 되찾도록 도와준다. 홍삼 테라피를 받을 수 있는 독립 룸과 혈액순환을 원활하게 촉진하는 워터 마사지를 받는 '홍삼 스파 룸', 홍삼 농축액을 전신에 퍼 바른 뒤 캡슐 안에 누우면 보온과 증기로 누적된 독소를 배출시키고 홍삼의 영양을 흡수하게 도와주는 '캡슐 존' 등을 갖추었다. 또 발의 피로감을 쾌적하게 풀어주는 '풋 스파 존',

INFORMATION

SPA 1899 동인비

☎ 02-557-8030(대치점), 02-755-8031(명동점), 051-747-8036(해운대점) ☎ 09:00~23:00 ☎ 예약 필요

☎ 페이스 포커스 12만1000원, 슬로우 에이징 얼굴+상반신 21만5000원, 풀 힐링 29만7000원 ☎ 가능

☎ 서울시 강남구 영동대로 416 KT&G타워 지하 2층(대치점), 서울시 중구 명동9길 16 호텔 스카이라이프 센트럴 지하 1층(명동점),

부산시 해운대구 해운대해변로 277 다움빌딩 6층(해운대점) ☎ www.spag.co.kr



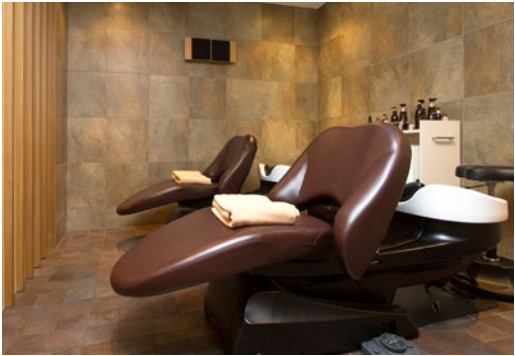
홍삼 원료를 이용해 두피 트리트먼트를 받을 수 있는 '헤드 스파 존'까지 특화된 시설을 자랑한다.

스파에는 6년간 홍삼 성분을 바탕으로 하는 코스메틱 브랜드인 '동인비' 제품을 사용한다. 에센셜한 홍삼 농축 성분이 포함된 제품과 숙련된 테라피스트의 핸드 테크닉이 피부 본연의 아름다움과 젊은 생기를 되찾아준다. 또 아시아의 전통 의학과 민간요법을 바탕으로 마사지 테크닉의 장점을 모아 만든 '아시안 코어'가 지친 근육과 피로를 풀어준다. 유럽에서 발전된 마사지 기법을 한국의 정서에 맞춰 재해석한 '홀리스틱'은 때로는 부드럽고, 때로는 강렬하게 연결되는 핸드 테크닉으로 정체된 신체 순환을 원활하게 풀어준다. 홍삼의 진한 기운이 담긴 오일로 심신을 부드럽게 해주는 프리미엄 케어다. 모든 트리트먼트 과정

NOTE

외국인들에게 인기 만점!

손님 가운데 70~90%가 외국인일 만큼 외국인들에게 특히 인기가 높다. 인기 비결은 바로 모든 스파 프로그램에 귀한 6년간 홍삼을 사용한다는 것이다. 일본을 비롯해 중화권, 동남아권, 영미권 등 다양한 국적의 고객들이 SPA 1899 동인비를 찾는다. 남녀노소를 불문하고 심신을 이롭게 하는 홍삼의 효능을 제대로 경험하고 싶은 이들에게 추천한다.



전후에는 홍삼차를 마시며 정관장의 홍삼 제품을 직접 체험해볼 수 있다.

〈동의보감〉에서는 홍삼은 장수하게 하며, 기운을 돋우는 효능이 있다고 했다. 몸에 이로운 진세노사이드 성분이 풍부한 홍삼 제품을 이용한 스파는 심신이 지쳤을 때 활력을 선사해주는 특별한 선물일 것이다.



명동성당
우리나라 가톨릭의 대표 성지이자 최초의 고딕 양식 성당으로도 유명하다. 관광 거리인 명동에서 찾을 수 있는 역사적인 곳이다.
◎ 서울시 중구 명동길 74



명동예술극장
옛 명동국립극장을 복원해 재탄생시킨 곳이다. 현재는 연극 전문 공연장으로 쓰이고 있다.
◎ 서울시 중구 명동길 35



한국은행
대한민국 중앙은행으로 1912년에 준공되어 고전적인 르네상스 건축 양식을 엿볼 수 있다.
◎ 서울시 중구 세종대로 67



하동관
1939년부터 한결같은 맛으로 유명한 곰탕집. 곰탕 한 그릇에 양지와 양 등 소의 다양한 부위를 골고루 담아내는 것이 특징이다.
◎ 서울시 중구 명동9길 12



임산부를 위한 전문적 케어 올리바인 스파

스파를 선택할 때는 접근성과 테라피스트의 노하우, 스파 전문 브랜드의 제품 사용과 더불어 특별한 시간을 마련해줄 분위기까지 함께 고려하기 마련이다. 올리바인 스파는 고기능성 스파 제품, 세란병원과 연계한 메디컬 스파 프로그램으로 수준 높은 서비스를 제공한다.

심신에 피로가 몰려오고 스트레스가 느껴질 때 프리미엄 스파는 귀중한 선물이 된다. 그런 만큼 바쁜 스케줄 탓에 멀리 찾아가기 어려운 현대인에게는 도심 속에 위치한 스파숍이 반갑기만 하다. 올리바인 스파는 전문 테라피스트의 손길과 엄선한 스파 제품, 호텔급의 시설을 자랑하는 안락한 트리트먼트 룸까지 다양한 니즈를 충족시키기에 손색이 없는 곳이다. 스파를 찾는 이유는 저마다 다르다. 부쩍 심해진 셀룰라이트나 거칠어진 피부 때문에 고민하거나 지친 심신을 치유하고 싶은 이들도 있을 것이다. 올리바인 스파는 비만과 노화, 만성피로에 시달리는 사람들뿐 아니라 살이 트기 쉬운 임산부나 산후 관리를 받고 싶은 여성들에게도 환영받고 있다.

숙련된 테라피스트들의 세심한 터치는 피로와 긴장을 풀어주고 활력을 잃은 피부에 에너지를 불어넣는다. 세계적 전문 교육과정을 이수한 메디컬 테라피스트가 안전한 스파 제품을 엄선해 트리트먼트를 제공한다. 특급 호텔 스파의 시설은 탐나지만 비싼 가격에 망설여질 때 합리적인 비용으로 최상의 스파 서비스를 경험할 수 있는 곳이다. 오롯이 나만을 위한 세심한 서비스를 받으며 특별한 시간을 보낼 수 있을 것이다.

출산 후 회복을 위한 전문 체형 관리 프로그램

임신과 출산을 겪고 나면 체형이 급격히 변화한다. 부쩍 처진 얼굴선과 늘어진 뱃살, 부종과 여드름 등 출산 전후로 다양한 고민을 겪는 임산부들에게 전문적인 케어 서비스를 제공하는 곳이 드물었다. 아이를 낳고 나면 호르몬 변화가 찾아오는데, 자칫 산후조리를 소

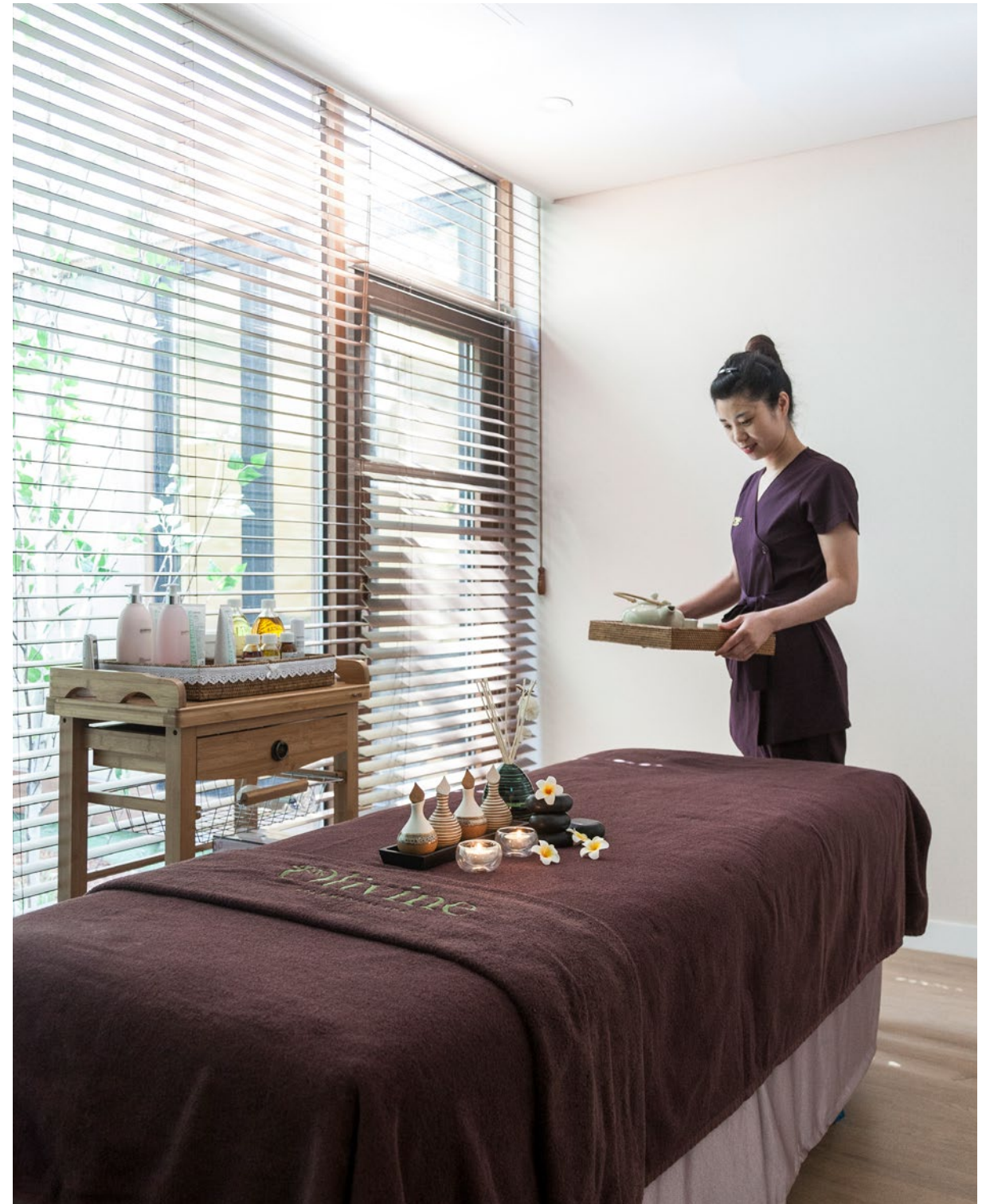
INFORMATION

올리바인 스파

☎ 02-730-1719 ☎ 평일 10:00~18:00, 주말·공휴일 10:00~17:00 ☎ 예약 필요

☎ 풀 바디 케어(80분) 32만 원, 레이디언스(60분) 15만 원, 올리바인 리커버리 힙 & 레그(50분) 18만 원 ☎ 성인만

☎ 가능 ☎ 서울시 종로구 통일로16길 4-1 ☎ www.olivine.co.kr

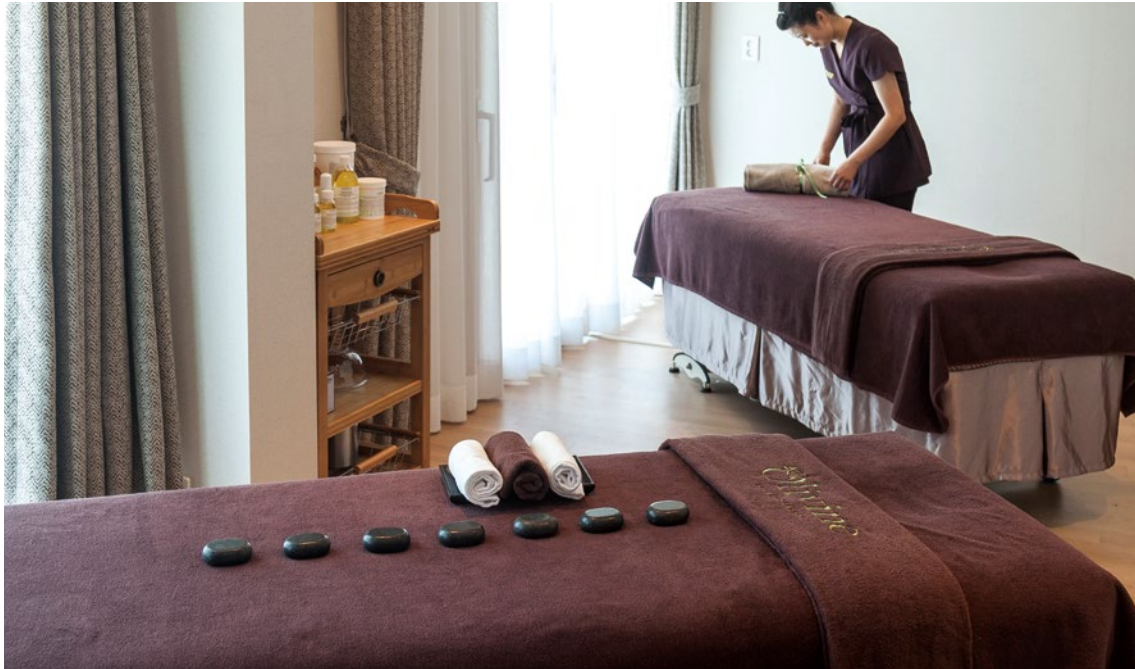




NOTE

출산 후 집중 케어 프로그램

임신 전의 몸으로 되돌리고 싶다면 집중 프로그램으로 체계적인 관리를 받아도 좋다. 출산 후 나타나는 부종과 통증, 무너진 보디라인까지 한 번에 관리할 수 있는 토털 프로그램이 마련되어 있다. 출산 중 과도한 에너지 소모로 인해 뭉친 골반 주변을 회복시키는 올리바인 리커버리 힙 & 레그, 독소 배출과 슬리밍을 비롯해 산후 무너진 신체 밸런스를 되찾아주는 아로마 밴디지 케어, 부종을 완화하고 처진 보디라인을 회복시키는 글로벌 트라이벌 바디 등 다양한 프로그램 중에서 취향별로 이용할 수 있다.



홀히 하면 다양한 후유증을 경험할 수 있다. 팔다리가 쭈시면서 몸이 시리고 아픈 산후풍으로 고생하기도 한다. 그러므로 출산 후 산모의 건강 회복은 무엇보다 중요하다.

올리바인 스파에서는 세란병원, 올리바움 산후조리원과 연계해 전문적으로 산전·산후 마사지와 체형 관리 서비스를 진행한다. 특히 산후조리원과 스파, 종합검진센터까지 한 건물에 있어 임신부와 가족 모두에게 편안한 곳이다. 또 출산 후 예민해진 몸과 마음을 배려해 모두 개별 스파 룸으로 꾸며놓았다. 산모들의 만족도가 높은 이유이기도 하다. 차분한 브라운 컬러를 적용한 스파 룸은 특급 호텔의 스파 시설 부럽지 않을 정도로 고급스럽고 세련된 분위기다. 욕사로 인해 우선순위에서 밀렸던 체형 관리에 집중하는 공간으로, 머리부터 발끝까지 세심한 관리를 받을 수 있다.

출산 후 겪기 쉬운 부종과 통증, 그리고 무너진 보디라인까지 한 번에 관리할 수 있는 토털 프로그램도 준비되어 있다. 산후 탈모를 예방하는 두피 마사지부터 보디 슬리밍, 푸석푸석해진 얼굴 케어, 디톡스 케어 등 체계적인 관리를 받아볼 수 있다. 산후 마사지는 디톡스와 슬리밍, 밸런스 케어 등 3가지로 이루어진다. 디톡스 케어는 혈액순환이 저하되고 몸이 쉽게 붓는 임신부를 위해 마련한 보디 순환 프로그램으로, 림프 부위를 마사지하면서 부종을 줄이고 전신에 쌓인 피로를 해소하는 데 초점을 맞춘다. 출산 후 살을 빼기 힘들 때 도움을 받을 수 있는 것이 바로 슬리밍 프로그램이다. 몸 안의 독소를 배출하고 셀룰라이트를 완화해 출산 전의 보디라인을 되찾을 수 있도록 돕는다.

오일 마사지가 부담스럽다면 밸런스 케어를 추천한다. 가벼운 스트레칭 마사지를 통해 출산 후 흐트러진 몸의 균형을 되찾아주고 피로감을 줄여 빠른 회복을 돕는다. 세란병원의 전문 의료 서비스와 연계한 산후 체형 관리 프로그램도 돋보인다. 아이를 낳고 쉽게 빠지지 않는 부종을 고주파와 중저주파 기기를 이용해 완화해주는 프로그램과 레이저를 이용해 임신 중 튼 살을 말끔히 지워주는 프로그램 등 다양한 프로그램을 운영해 취향에 따라 선택할 수 있다.

올리바인 스파는 전문 교육과정을 이수한 프로 테라피스트들의 섬세한 손길로도 유명하다. 유명 글로벌 브랜드 스파에 뒤지지 않는 실력을 바탕으로 비만과 노화, 산후 회복 등 다양한 고민들을 해결해준다.



독립문

조선시대 말기 독립협회가 프랑스 개헌문을 본떠 만들었다. 국내 최초의 서양식 건물로 의미가 깊다.
 ◎ 서울시 서대문구 현저동 941



대성집

해장을 하려는 이들에게 사랑받는 진한 도가니탕이 일품이다. 뽕알고 맑은 국물에 푹 익힌 도가니와 힘줄이 푸짐하게 담겼다.
 ◎ 서울시 종로구 사직로 5



경복궁

1395년 태조 이성계가 지은 궁궐. 우리나라 5대 궁궐 가운데 으뜸의 규모와 건축미를 자랑한다.
 ◎ 서울시 종로구 사직로 161



독립밀방

특급 호텔 출신의 셰프가 한식과 서양식이 만난 이색 퓨전 요리들을 선보인다. 분위기 좋은 한옥에서 고즈넉한 시간을 보내보자.
 ◎ 서울 종로구 통일로12길 10-18



역사 깊은 온천수와 현대적 시설의 만남 스파랜드 센텀시티



부산의 랜드마크 센텀시티에 자리한 스파랜드.
역사적으로 의미 깊은 온천수와 테마별 사우나를 도입해 부산 시민뿐 아니라 다양한
국적의 여행자에게 사랑받는 힐링 플레이스다.

부산은 오래전부터 온천욕으로 유명한 고장이다. <삼국유사>에 신라 신문왕 때 “재상 총원
공이 동래 온천에서 목욕했다”는 기록이 있을 만큼 역사적으로도 오랜 목욕 문화를 자랑
한다. 조선시대에는 온천 규모가 커지면서 심지어 일본에서도 온천욕을 즐기 위해 부산
을 방문했을 정도다. 나라에서 직접 온천수를 관리하고 여관을 짓기 시작하면서 국내 최고
의 온천 관광지로 명성을 떨치게 되었다.

해운대 일대의 초고층 빌딩들이 만들어내는 멋진 스카이라인을 따라가다 보면 수영강변
에 자리한 센텀시티와 세계 최대 규모의 신세계백화점의 모습이 드러난다. 엄청난 규모를
자랑하는 백화점답게 스파랜드에 들어가기까지 구경할 거리도 많아 일석이조다.

매머드급 규모의 온천장

2009년에 문을 연 스파랜드는 지하 1,000m에서 끌어 올린 100% 천연 온천수를 활용한
22개의 욕탕과 13개의 다양한 찜질방, 사우나, 실외 족욕탕 등으로 구성되어 있다. 족욕에
서 찜질, 온천까지 원스톱으로 즐길 수 있는 모던하면서도 고급스러운 시설을 갖춰 개장하
자마자 입소문을 타고 인기가 많다. 주말에는 꽤 북적이니 제대로 즐기려면 시간을 넉넉하
게 잡고 가기를 권한다.

입장권을 구매한 후 로커 번호를 받아 안으로 들어가면 찜질복과 수건을 나누어준다. 간
단하게 샤워를 한 뒤 찜질복으로 갈아입고 나면 땀을 흘리러 갈 차례다. 스파랜드는 1층의
온천탕과 한국식 찜질방, 중층(1.5층)의 테마 사우나, 2층의 에스테틱 공간과 휴식 공간, 레



INFORMATION

스파랜드 센텀시티

☎ 051-745-2900 ☎ 10:30~20:00 ㉠ 주중 성인 1만7000원 · 학생 1만3000원 / 주말 성인 2만 원 · 학생 1만6000원

♿ 8세 이상(단, 초등학생은 동성 보호자 동반) ㉡ 가능

㉢ 부산시 해운대구 센텀남대로 35 신세계백화점 센텀시티점 1층 ㉣ department.shinsegae.com

스토랑과 카페 등으로 구성되었다. 본격적인 찜질 체험에 앞서 1층의 실외 족욕탕으로 간다. 족욕은 찜질과 사우나에 앞선 준비운동인 셈이다. 무릎 높이의 탕에 발을 담그면 따뜻한 기운에 발가락이 간질간질하다. 수영장에서 불어오는 시원한 바람을 맞으며 즐기는 족욕 덕분에 몸이 한결 가벼워진다. 찜질방 13개는 한국식 전통 찜질방과 세계 각국의 사우나를 콘셉트로 구성해 골라가며 즐기는 재미가 있다. 강원도 횡성의 굴참나무 숲을 쌓아 만든 '참숯방'은 고온이지만 쾌적하다. 들어앉은 지 5분이면 이마에 땀이 송골송골 맺힌다. 참숯은 음이온을 발생시켜 산성화된 체질을 알칼리로 환원하고 살균과 피부 트러블 방지에 도움을 준다고 알려졌다. 도자기의 도시인 이천에서 가져온 황토로 만든 '황토방'은 황토의 효소 성분이 제독과 항균, 지혈 작용에 도움을 준다. 피로를 풀거나 마음을 안정시키는 효과도 기대할 수 있다. 실내 정원을 지나 계단을 오르면 재미있는 사우나가 기다린다. 사우나의 나라, 핀란드식 사우나와 고대 로마의 대중욕장을 찜질방 형태로 재현해 증기욕을 즐길 수 있는 '로만룸', 화려한 타일로 장식해 터키의 고대 욕장을 재현한 '하맘룸', 자연의 소리와 명상 음악을 들으며 사우나를 즐기는 '보디사운드룸' 등이 대표적이다.

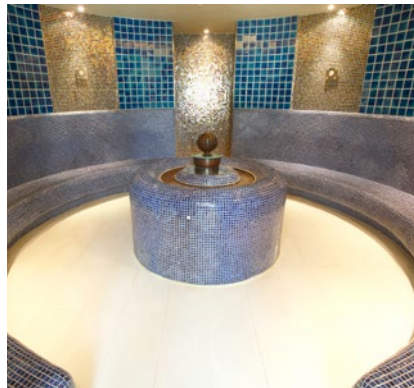
'물'이 다른 온천욕

한바탕 땀을 흘리며 몸속 노폐물을 배출한 뒤 2층 엔터테인먼트 존으로 간다. 나른하고 술술 잠이 온다면 리클라이너 의자에서 쉴 수 있는 릴랙스룸을, 전문 테라피스트의 도움이

NOTE

마음을 편안하게 하는 신비로운 찜질방

웨이브드림룸은 유럽에서 명상을 하거나 릴랙스를 체험하는 공간으로 알려져 있다. 국내에서는 스파랜드에서 처음 도입했다. 천장에서 내리쬐는 빛에 의해 중앙의 물결이 다시 천장에 반사된다. 이 물결의 파동을 한참 보고 있으면 '물명'처럼 마음이 고요해지고 편안해지는 경험을 할 수 있다.



필요하다면 에스테틱 'شم(SHIM) 스파'로 가면 좋겠다. 테라피스트가 팔과 손을 이용해 뭉친 근육을 말끔히 풀어주는 코리안 스타일의 '보디 트리트먼트'와 독특하게 설계한 의자에 앉아 받는 목, 어깨 관리에 발 마사지를 합친 '솔베이직(Solbasic, 50분)'이 이곳의 추천 프로그램이다.

사실, 스파랜드의 가장 큰 자랑은 좋은 '물'이다. 2종류의 온천수를 비교하며 목욕하는 즐거움을 경험할 수 있다. 피로 해소와 피부 미용 효과가 탁월하다고 알려진 연화칼슘 성분을 함유한 탕과 혈액순환 촉진, 신경통·요통 등의 통증 완화 효과를 기대할 수 있는 연화나트륨 성분을 함유한 '열탕'이 마련돼 있다. 취향에 따라 온천탕 18개와 냉탕 2개, 바데폴 2개 등을 오가며 몸을 담그면 어느새 피로는 저만치 달아난다. 찜질과 온천욕을 하면서 일상으로 돌아갈 힘을 얻는 스파 여행을 즐기다 문득 벽에 걸린 시계를 보니 어느새 만나절이 훌쩍 지나 있었다.



광안리 해변
바다를 가로지르는 웅장한 광안대교가 한눈에 들어오는 광안리 해변은 부산을 대표하는 해수욕장이다.
☞ 부산시 수영구 광안해변로 219



해운대 동백섬
신라시대 학자인 최치원 선생이 풍경을 반해 바위에 해운대라는 글자를 새겼을 정도로 아름다운 곳이다.
☞ 부산시 해운대구 우동 710-1



국제시장
광복 후 귀환 동포와 6·25전쟁 피란민이 넘쳐나던 시절의 부산 역사가 고스란히 담긴 곳이다. 먹을거리와 볼거리가 풍부하다.
☞ 부산시 중구 중구로 36



낙지볶음개미집
부산의 대표 먹거리 가운데 하나인 낙지볶음 전문점이다. 매콤한 양념에 졸깃한 낙지와 곱창을 함께 넣고 볶아 먹는 '낙곱새'가 인기 메뉴다.
☞ 부산시 해운대구 APEC로 55



휴양의학의 새로운 바람

닥터 아난티 의원

체질 개선이나 미용을 목적으로 웰빙 라이프를 실현하고 싶어 하는 이들이 많다.

닥터 아난티 의원은 웰빙 식단과 디톡스 테라피를 통해 면역력을 높이고
생활 습관을 바로잡아주며 활기찬 일상을 선사한다.

사람들은 코로나 사태를 겪으며 건강하게 일상을 살아가려면 무엇보다 면역력이 중요하다는 것을 확인했다. 면역력이 약해지면 질병에 노출되기 쉽고 몸의 컨디션이 떨어지면서 더 많은 스트레스를 받게 된다. 면역력을 높이려면 휴식도 필요하지만 내 몸에 부족한 부분은 무엇인지, 섭취하면 좋을 음식이나 운동은 무엇인지 객관적으로 살펴볼 필요가 있다. 닥터 아난티 의원은 그런 의미에서 현대인들에게 꼭 필요한 곳이다. 마치 헬스장에서 매일 근력운동을 하며 몸의 힘을 키우듯 일상 속에 함께 하면서 면역력을 키우는 클리닉이기

INFORMATION

닥터 아난티 의원

☎ 051-604-7241 ☎ 10:00~19:00(토요일 16:00, 일요일 휴무) ☎ 사전 예약 필수(전화·카카오톡 상담 가능)

☎ 고압 산소 캡슐 9만 원, 산소 챔버 22만 원, 콜라겐 벨벳 케어 9만 원

☎ 부산시 기장군 기장을 기장해인로 268-32 아난티 힐튼 지하 1층 ☎ www.ananti.kr/kr/drananti



아난티 코브 진경





때문이다. 바이러스나 질병을 스스로 이겨낼 수 있는 면역력을 전문적으로 다루면서 면역 세포와 혈관, 소화기관, 피부 기능과 관련한 면역력 치료를 통해 건강하고 활기찬 삶을 만들어낼 수 있도록 돕는다.

닥터 아난티 의원은 가장 바다가 한눈에 내려다보이는 6성급 호텔인 아난티 코브 내에 자리 잡고 있다. 부산 아난티 코브 리조트는 이국적인 풍경에 최신식 리조트 시설을 갖춰 부산의 핫 플레이스로 떠오른 곳이다. 닥터 아난티 의원을 방문할 계획이라면 아난티 코브 리조트에 묵으며 충분한 휴식을 누리봐도 좋겠다.

개인의 몸 컨디션에 맞춘 처방

몸은 유기적이다. 각자의 현재 몸 상태는 타고난 인자에 생활 환경, 습관 등이 유기적으로 결합한 결과물이다. 사람들은 대부분 바쁜 일상을 사느라 몸이 보내는 신호를 민감하게 알아채지 못한다. 우리는 만성피로, 스트레스, 경미한 통증 등을 특별한 의식 없이 안고 살아간다. 이때 적절한 진단과 관리를 경험하면, 당연하게 여기며 참고 지내던 많은 증상이 약간의 주의를 기울이기만 해도 완화된다는 사실을 알게 된다.

닥터 아난티 의원은 개인의 건강 상태를 정확히 파악할 수 있는 다양한 검사 시스템을 갖췄다. 3D 보디 스캐너는 비틀어진 체형을 분석해 미래에 발생할 통증을 예측하고, 원인이 되는 잘못된 생활 습관을 파악한다. 인바디 검사는 체성분 분포를 진단해 알맞은 식이와 운동 처방을 내리는 데 도움을 준다. HRV는 혈관 노화도와 스트레스 지수 등을 파악해 스

트레스 완화를 위한 컨설팅을 돕는다. 모발에 쌓인 중금속 농도도 분석할 수 있다. 소변의 유기산, 타액 호르몬 등을 통해 좀 더 구체적인 유전 정보와 면역력 수준을 파악하는 프리미엄 면역력 검사는 다양한 병증 예방에 효과적이다.

인지 치료는 검사 결과를 바탕으로 나쁜 습관을 버리고 좋은 습관을 취할 수 있는 새로운 생활 패턴을 제시한다. 이를 통해 더 나은 삶의 루틴을 만들어 건강한 몸과 정신으로 일상을 꾸려가는 진정한 웰니스를 추구한다.

아난티의 시그니처, 고압 산소 치료

운동, 명상 등 호흡을 통해 노폐물을 배출하고 세포를 활성화하는 방법은 다양하지만, 닥터 아난티 의원의 고압 산소 치료는 보다 빠르고 효과적이다. 두 가지 고압 산소 치료 중 고압 산소 챔버는 2~3기압으로 기압을 높인 작은 공간(챔버)에 들어가 고농도 산소를 일정 시간 흡입하는 방식이다. 일반적으로 호흡하는 공기의 산소 농도는 21%가량이다.

챔버에 들어가면 순도 100%의 깨끗한 산소를 마실 수 있는데, 이는 피부와 뇌세포에 즉각적인 영향을 미친다. 체내 노폐물과 독소 배출이 활발해지도록 도와 피로를 해소하고 혈액을 개선하며 세포의 재생력을 높인다.

뇌 기능을 개선하고 피부 질환과 성인병을 완화할 뿐 아니라 항산화 작용을 한다. 고압 산소 챔버에는 화장품이나 향수, 매니큐어 등 휘발성 물질을 바르고 들어갈 수 없다. 정전기 예방을 위해 100% 순면 재질 옷을 입어야 하며, 스마트폰이나 시계도 휴대할 수 없다. 또 인슐린펌프, 인공심장박동기, 보청기 등 의료기기를 부착한 경우도 고압 산소 치료가 불가능하다.

고압 산소 캡슐은 힐링 치료 기기로 챔버에 비해 자유로운 환경에서 진행한다. 조도가 낮은 캡슐에 평상복을 입은 채 들어가며, 스마트폰 반입도 가능하다. 챔버에 비해 기압이 1.2~1.3으로 낮지만, 30분가량 충분한 산소를 흡입하고 나면 눈이 맑아지고 안색이 밝아지는 효과를 확인할 수 있다. 어느 방식이든 일정 기간 꾸준히 받고 나면 산소의 중요성을 실감하게 된다. 탈모 완화, 피부·호흡기 질환 개선, 장·심혈관 기능 개선, 망막세포 재생, 치매 예방, 부종·셀룰라이트 감소, 암세포 억제 등이 고압 산소 치료의 검증된 효과다.

NOTE

환자의 상태를 파악하기 위한 철저한 노력

건강하고 활력 넘치는 삶을 살아가기 위해서는 현재 자신의 상태를 정확히 파악하는 것이 중요하다. 닥터 아난티 의원은 환자와 오랜 시간 상담한 뒤에 처방과 시술을 진행한다. 환자의 이야기를 듣고 공감하며 문제점을 찾는 것이 건강하고 아름다운 삶으로 이끌어내기 위한 필수 과정이라고 믿기 때문이다. 충분한 상담 뒤에는 맞춤 치료를 위한 면역력 검사, 활력 검사, 라이프스타일 유전자 검사, 면역력 맞춤 기능 검사 등을 통해 객관적으로 진단하고 필요한 처방을 내린다.



대변마을

멸치의 고장 기장에서도 주요 산지로 꼽힌다. 항구에 들어온 어선들이 잡은 멸치를 털어내는 모습이 인상적이다.
④ 부산시 기장군 기장을 대변리 359



웨이브온 커피

아름다운 바다 전망의 카페. 스페셜티 커피를 이용한 드립 커피와 라떼, 프랑스식 디저트를 판매한다.
④ 부산시 기장군 장안읍 해맞이로 286



해동용궁사

국내 최대 석상인 약 10m 높이의 해수관음대불과 동해 갯바위 부처라고 불리는 약사여래불이 있다.
④ 부산시 기장군 기장을 용궁길 86



장씨해녀집

푸짐한 양의 갯가지 해산물과 조개찜, 막회, 전복죽 등을 맛볼 수 있다. 창밖으로 보이는 바다 전망도 일품이다.
④ 부산시 기장군 기장을 연화길 169



육각 온천수로 즐기는 스파

Resort 스파밸리



즐길거리가 가득해 온종일 머물러도 지루할 틈 없는 매력 만점 힐링 리조트 '스파밸리'. 온천수를 활용한 온천욕과 다양한 어트랙션, 워터파크에 교감형 동식물원 네이처파크와 편백나무 향 그윽한 숲속 호텔까지 건강한 쉼을 약속한다.

워터파크, 온천욕, 파도풀까지 온갖 즐길거리가 한자리에

대구 달성군 주암산 자락에 있는 리조트 스파밸리는 야외 온천과 워터파크, 대형 노천탕까지 갖춘 사계절 놀이터다. 26m 높이의 스피드 슬라이드와 허리케인, 부메랑 & 슈퍼볼 등 다양한 어트랙션부터 365일 짜릿한 재미를 느낄 수 있는 파도풀과 유스풀로 구성된 야외 시설, 온천, 찜질방, 한방 바데풀까지 한곳에서 즐길 수 있다. 이만하면 모든 물놀이 요소가 한곳에 모여 있다고 해도 과언이 아니다.

시설도 특별하지만 리조트 스파밸리의 핵심은 '물'에 있다. 모든 시설에 공급하는 물은 음용 가능한 육각 온천수. 육각형 고리 구조를 이루고 있는 육각 온천수를 지속적으로 섭취하면 아토피 개선과 당뇨, 고혈압 등 각종 성인병 예방에 도움이 된다고 알려졌다. 실제 물놀이를 즐기며 자연스럽게 증상 호전 효과를 얻은 사례가 많아 수시로 방문하는 가족 단위 방문객이 늘고 있다.

좋은 물과 다양한 놀이 시설은 리조트 스파밸리의 강점이다. 15m 높이의 거대한 슈퍼볼에서 블랙홀로 빠져 들어가는 것 같은 '슈퍼볼', 나는 듯한 스피드와 부메랑 효과를 동시에 체험할 수 있는 '부메랑 슬라이드'는 짜릿한 스릴을 즐기는 이들이라면 놓칠 수 없다. 산비탈에서 미끄러지는 듯한 색다른 재미를 느낄 수 있는 '마운틴 슬라이드', 동화 나라에 온 듯 상상력을 자극하는 조형물과 곳곳에 숨어 있는 미로 같은 구조로 물에 떠 있는 섬을 연



INFORMATION

Resort 스파밸리

☎ 1688-8511 ☎ 워터파크 주중 10:00~18:00(주말 18:30), 네이처파크 주중·주말 10:00~18:00

☑ 워터파크 성인 종일권 5만8000원(7월 17일~8월 16일 골드 시즌), 네이처파크 성인 1만8000원(시즌별 요금 상이, 홈페이지 참조)

📍 가능 ☎ 대구시 달성군 가창면 가창로 891 🌐 www.spavalley.co.kr



상케 하는 '정글아쿠아', 일반 건물의 10층 높이에 해당하는 아찔한 높이에서 고공 낙하하는 '스피드 슬라이드'는 번지점프 못지않은 짜릿하고 아찔한 재미를 선사한다.

그중 단연 눈에 띄는 것은 다채로운 놀이 시설 한가운데 들어앉은 '노천오행탕'이다. 생년 월일별로 체질을 '화(火), 수(水), 목(木), 금(金), 토(土)'로 분류해 그에 맞는 각각의 약초탕에서 노천욕을 즐길 수 있다. 자신의 체질에 맞는 탕에서 경험하는 건강한 목욕도 색다른 추억이 될 것이다. 실내에도 신나는 온천욕 시설이 많다. 2층 '편편존'에는 아이들을 위한 풀과 워터 마사지 시스템의 바데풀, 찜질방, 온천 사우나가 있다. 4층 '한방 스파존'은 몸에 좋은 한방 아로마 테라피와 특제 약초를 이용한 한방 바데풀, 그리고 온천의 진수를 느낄 수 있는 한방 노천탕이 마련돼 있다. 하얀 조약돌을 밟으며 들어간 한방 아로마 테라피 룸은 약재 냄새로 가득하다. 원기를 북돋고 체력을 회복시키는 한방 약재의 향기를 활용한 찜질 시설로 외국인 여행자들에게도 인기가 많다.

시즌마다 마련하는 이벤트 역시 빼놓을 수 없는 재미다. '쌔머 삼바 파티'는 콜롬비아의 7인조 댄스팀이 삼바, 살사 등 남미 특유의 화려하고 신나는 무대 공연을 펼친다. SNS에서 입소문이 난 '버블 풀 파티'는 이벤트풀 가득 인체에 무해한 거품을 뿌려 DJ의 음악에 맞춰 춤추는 공간으로 변신시킨다. 일상의 스트레스를 모두 날려버리기에 부족함이 없는 신나는 시간을 보낼 수 있다. 이 정도 시설과 이벤트면 외국 유명 리조트 부럽지 않다.



동물들도 구경하고 자연친화형 객실에서 휴식을

스파밸리가 온천수를 활용한 힐링 공간이라면, 바로 이웃한 네이처파크는 동식물과 교감하는 생태 동물원이다. 주암산 자락의 완만한 언덕을 활용해 조성해놓은 네이처파크에서는 시즌별로 다양한 테마의 축제가 열린다. 계절에 따라 다채로운 꽃이 피고 지는 프렌치 가든을 지나면 실내 동물원이 나온다.

운반에만 1년이 걸렸다는 수령 100년인 인도 보리수와 바나나가 주렁주렁 달린 바나나나무가 우거진 열대림에서는 카피바라, 서벌캣, 빈티롱 등이 보인다. 실내 동물원을 빠져나오면 형형색색의 꽃과 포토존으로 꾸민 야외 동물원이다. 공작, 알파카, 사자, 호랑이 등 여러 동물을 만날 수 있다. 네이처파크라는 이름답게 동물들을 갑갑한 우리에 가두지 않고 원래 서식지에 가깝게 조성한 환경 속에 풀어놓았다.

카야킹 체험이 가능한 작은 호수를 지나 언덕 꼭대기로 올라가면 '호텔 드 포레'가 나온다. 맑고 청명한 자연 속에서 하룻밤 쉬어 가기에 부족함 없는 정갈한 숙소다. 독립형 빌라 객실과 연립형 객실이 있으며 편백나무와 황토 벽돌로 마무리해 건강하고 편안한 분위기다. 또 객실마다 맛있는 소반과 다기와 차를 준비해놓았다. 객실과 함께 레스토랑과 카페 등 부대시설을 갖춰 하룻밤 편안하게 쉴 수 있다. 도심과 떨어져 낮 동안 물놀이를 즐기다 저녁이 되면 조용히 쉬고 싶은 여행자들에게 안성맞춤이다.



도동서원
유네스코 세계문화유산으로 등재되었으며, 여름이면 배롱나무꽃이 만개해 아름다운 풍경을 보여준다.
☞ 대구시 달성군 구지면 도동서원으로 1



회원유원지
낙동강변 경관을 감상할 수 있다. 동물원과 전망대, 잔디광장, 분수 등 볼거리가 다양하다.
☞ 대구시 달성군 회원읍 사문진로1길 40-14



국립대구박물관
대구와 경북 지역의 특색 있는 문화유산을 보존하고 연구, 전시하는 곳으로 상설 전시와 특별전이 열리고 있다.
☞ 대구시 수성구 청호로 321



큰나무집
한약재 20여 가지와 토종닭만을 사용해 국물이 진하고 육질이 쫄깃한 데다 건강에도 좋다.
☞ 대구시 달성군 가창면 우록길 24



트렌디한 멋을 장착한 찜질방과 스파 파라다이스시티 씨메르



씨메르는 럭셔리하면서도 고급스러운 스파의 진수를 경험할 수 있는 곳이다.
총 1만3000㎡ 규모의 넓은 공간에 한국형 찜질방과 유럽형 스파를 접목해
독창적인 분위기와 매력을 자랑한다.

휴식을 위한 파라다이스

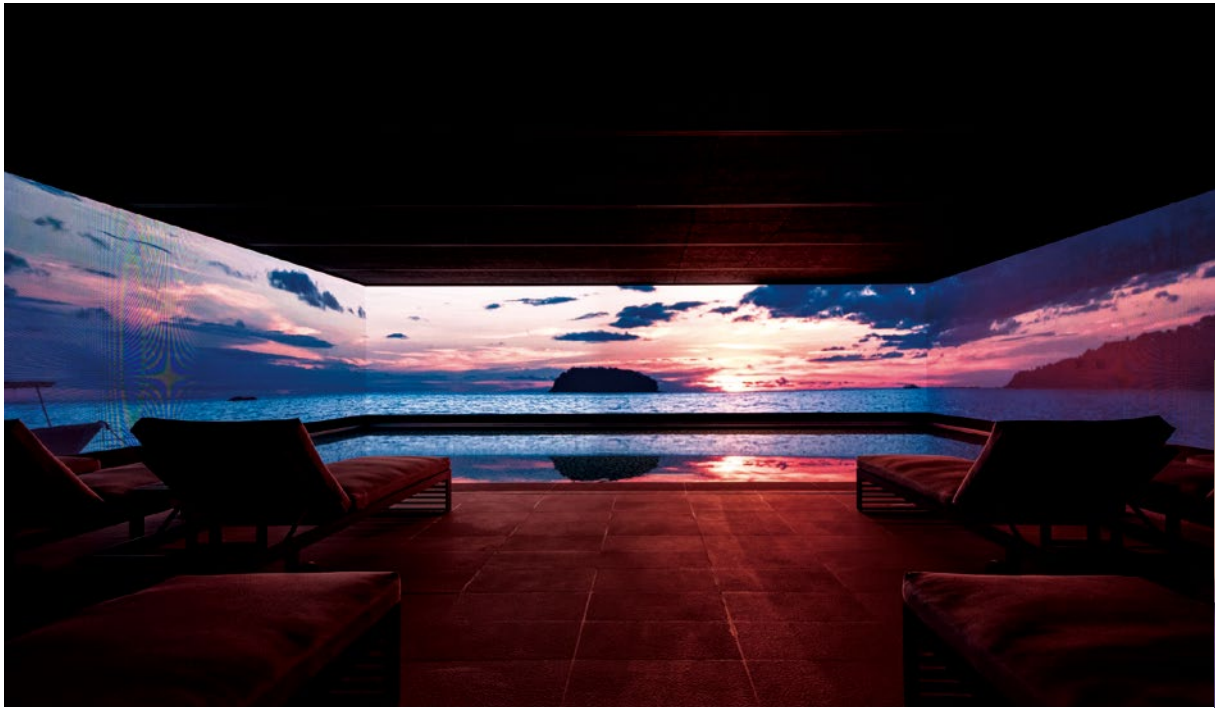
여름철 물놀이를 즐기고 싶지만 뜨겁게 내리쬐는 햇볕이 부담스럽기만 하다. 시원한 물속에 들어가 있어도 목덜미와 정수리를 파고드는 강한 햇볕 탓에 오래도록 머물기 힘들다. 실내 공간에서 쾌적하게 다양한 물놀이를 즐기고 싶을 때 파라다이스시티 씨메르는 현명한 선택지다. 씨메르는 'Ciel(하늘)'과 'Mer(바다)'의 합성어로 하늘과 바다 사이 지상 파라다이스 공간을 뜻한다. 이름처럼 입구에 들어서서 순간 '천국인가 싶을 만큼' 고급스러운 면서도 화려한 분위기에 압도당한다. 파라다이스시티 씨메르의 곳곳을 둘러보다 보면 마치 고급 스파를 두루 여행하는 기분이



INFORMATION

파라다이스시티 씨메르

☎ 1833-8855 ☎ 아쿠아 스파존 평수기 주중 10:00~19:00(주말 21:00), 성수기 10:00~20:00(주말 22:00)
(시즌별 이용 시간 홈페이지 참조) ☑ 아쿠아 스파존 성인 5만 원 · 청소년 4만 원, 찜질 스파존 성인 3만 원 · 청소년 2만4000원
(비수기 주중 기준) ☎ 가능 ☎ 인천시 중구 영종해안남로321번길 186 ☎ www.p-city.com



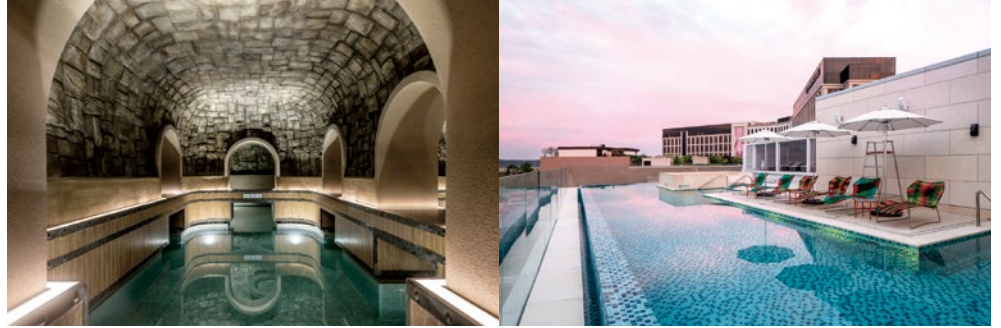
NOTE

든든한 먹거리
스파를 즐기다 보면 배가
출출해지기 마련이다.
식사를 위해 외부로 이동할
필요 없이 씨메르 내에서
다양한 먹거리를 만날 수
있다. 든든한 한 끼 식사가
가능한 푸드 플라자,
라스베이거스의 스포츠
바처럼 신나는 분위기
속에서 스포츠 경기를
관람하며 간단한 주류를
마실 수 있는 스포츠 바
X, 재료 본연의 맛을 살린
건강한 식당 더 레스토랑,
찜질방에 빠질 수 없는
먹거리들을 판매하는 스낵
바까지 다양하다.

든다. 유럽의 유명 스파 관광지가 부럽지 않다. 시원해 보이는 푸른색 타일이 깔린 수영장에 하얀색 선베드가 줄지어 놓여 있는 휴식 공간, 워터 플라자는 이탈리아 산마르코 광장을 연상시킨다. 이국적 분위기의 워터 플라자를 포함해 다양한 풀장과 스파 시설을 갖추고 있다. 1층에는 LED 미디어 아트와 함께 씨메르의 차별화된 풀 파티를 즐길 수 있는 아쿠아 클럽, 워터 플라자, 아웃도어 풀과 동굴 스파, 버추얼 스파가 마련되어 있다. 또한 2층에는 씨메르 내부를 조망하며 휴식을 취할 수 있는 인도어 인피니티 풀이 있다. 3층에는 서해의 낙조를 감상할 수 있는 야외 인피니티 풀, 밀키탕과 히노키탕 등을 구비한 노천 스파 존을 비롯해 4층에서 타고 내려오는 아쿠아루프 슬라이드, 토네이도 슬라이드 등 즐길 거리가 풍부하다. 한국의 전통 찜질 문화를 즐기며 피로를 풀 수 있는 찜질 스파 존도 2층과 3층에 자리한다.

2030을 위한 취향 저격 공간, 아쿠아 스파 존

실내외에 마련된 아쿠아 스파 존 8개 가운데 중심 공간은 워터 플라자다. 이탈리아의 산마르코 광장을 모티브로 설계한 수심 1.3m의 풀로 사계절 내내 이국적인 분위기에서 편안한 휴식을 즐길 수 있다. LED 미디어와 음악이 어우러지는 아쿠아 클럽에서는 다양한 이벤트가 진행된다. 한편 동굴 스파는 높은 천장에 어두운 조명을 설치해 마치 동굴을 연상시키는 공간이다. 외부의 소음으로부터 벗어나 오롯이 한적한 휴식을 즐길 수 있다. 입구 안쪽 미로 같은 공간에서 경험하는 플로팅 인 사운드 프로그램도 있다. 아쿠아봉과 수중 목베개



의 부력을 이용해 수면에 몸을 편안하게 띄운 상태에서 귀만 살짝 물에 담가 수중 스피커에서 흘러나오는 음악을 듣는다. 조용하고 아늑한 공간에서 동실동실 떠다니며 아름다운 선율을 감상하다 보면 마음까지 느긋해진다.
버추얼 스파는 몽환적이면서도 낭만적인 분위기를 자아내는 곳이다. 세 벽면을 채운 LED 화면이 마치 꿈을 꾸는 듯한 착각을 일으킨다. 화면 가득 나타나는 자연 이미지를 바라보며 머릿속의 복잡한 생각들을 털어내기 좋다. 자연을 한층 가까이 느끼고 싶을 때는 3층에 자리한 인피니티 풀로 향해보자. 하늘을 붉게 물들이는 서해의 아름다운 낙조와 함께 인근 인천공항에 비행기가 착륙하는 모습은 두고두고 기억에 남을 명 장면이다. 서해의 낙조를 배경으로 사진을 찍은 뒤 SNS에 기록하는 것도 놓치지 말아야 한다. 연인이나 가족 등 누구와 함께 방문해도 로맨틱한 시간으로 남을 것이다.

한국형 찜질방의 업그레이드 버전

강원도 횡성의 굴참나무, 녹주산 맥반석, 북한산 자수정, 후쿠오카현의 편백나무는 찜질방을 구성한 재료다. 이롭만 들어도 목은 피로가 풀리는 듯하다. 주변에서 흔히 접하는 찜질방의 모습과 가장 비슷한 곳이 참숯 찜질방이다. 참숯에서 방출되는 음이온과 원적외선이 마음을 진정시키고 피로를 풀어주며 혈액순환이 원활해지도록 돕는다. 현재 코로나19로 인해 단체가 진행하는 프로그램은 잠시 중단된 상태지만 차후 상황이 좋아지면 재개될 수 있으니 방문 전 홈페이지 공지를 확인해보자.



인천국제공항
씨메르의 아웃도어 풀에서
공항 활주로를 그대로 보일
만큼 가깝다.
④ 인천시 중구 공항로 271



마시안 해변
갯벌과 모래 해변을 동시에
볼 수 있는 독특한 해변.
주변에 조개구이를 파는
식당이 많다.
④ 인천시 중구 마시안로 118



차이나타운
1883년 인천항이 개항되면서
생겨난 곳이다. 원조
중국요리를 맛볼 수 있다.
④ 인천시 중구
차이나타운로59번길 20



인천대교
총길이 21.38km로 국내
최장 다리로 기록되어 있다.
드라이브인 해도 기분이
좋다.
④ 인천시 중구
인천대교고속도로 3



특급 호텔 스파 부럽지 않은 특급 케어 테라피 스파 소베



호남권에서 최초로 선보이는 특급 호텔형 스파인 테라피 스파 소베.
프리미엄 시설에 유럽의 최상급 브랜드 제품만을 사용해 마사지부터 피부 관리, 체형 관리,
산전후 관리까지 토털 서비스를 제공한다.



세심한 구성의 프로그램

현대인들은 바쁜 일상생활을 하면서 많은 스트레스와 피로를 겪는다. 제대로 쉴 수 있는 공간도 한정적이다 보니 온전한 휴식을 취하도록 도와주는 힐링 스파에 대한 욕구가 높아질 수밖에 없다. 하루의 피로를 씻어내고 몸과 마음의 이완과 평온을 찾아주는 스파는 현대인들에게 꼭 필요한 곳이다. 순환이 잘 되지 않는 부위나 뭉친 근육을 풀어주기만 해도 몸과 마음이 한결 가벼워진다. 특히 스파는 자신을 위한 재충전의 시간인 만큼 쾌적한 시설과 세심한 서비스가 중요하다. 지금까지 호남 지역에서는 프리미엄급 시설을 갖춘 스파를 찾기 쉽지 않았다. 테라피 스파 소베는 호남 지역에서 선보이는 최대 규모의 스파다. 최고급 시설에 문화 예술 공간, 호텔 스파에서 사용하는 최상급 제품과 케어 서비스가

INFORMATION

테라피 스파 소베

☎ 062-416-3000 ☎ 10:00~21:00(월요일 휴무) ☎ 예약 필요

☑ 홀바디(1시간 30분) 16만8000원, 라스톤 홀바디(2시간) 22만 원, 거북목 라인 케어(1시간) 11만 원, 리어바디(1시간) 11만 원,
레그 라인 케어(1시간) 11만 원 ☎ 가능 ☎ 광주시 서구 상무중앙로 42 ☎ www.spa-sobe.com



지 모두 갖췄다. 테라피 스파 소베의 진가는 상담 과정에서 먼저 드러난다. 윈터드림, 레드 베리, 레몬스카이, 페퍼민트, 루이보스 바닐라 등 마음을 안정시키는 허브차를 마시며 현재의 몸 상태, 생활 습관, 수면의 질, 체질, 희망하는 트리트먼트 결과와 관련한 의견을 나눈다. 그런 다음 전문적이고 체계적인 교육을 받은 테라피스트가 상담 내용을 토대로 최선의 결과를 낼 수 있는 프로그램을 추천한다. 피부 개선, 라스톤 테라피, 하이드로 비쉬, 홀리즘 웰 에이징, 슬리밍 등 크게 총 11가지 갈래에서 세분화된 프로그램의 수가 55개에 달한다. 그중 시그너처 프로그램은 목 통증을 완화하는 거북목 라인 케어와 몸 전체의 이완을 돕고 스트레스를 낮추는 홀바디, 하이드로 비쉬 등이다. 거북목 라인은 대나무를 이용해 손이 닿지 않는 깊은 근육을 풀어주는 케어로 목 관절의 가동성을 높인다. 강도에 따라 자극이 다르지만 대체로 아프지 않고 편안하다. 몸 전체를 어루만지며 달래는 홀바디 프로그램은 족욕으로 시작한다. 아로마 오일을 넣은 따뜻한 물에 10분간 발을 담그고 있으면 혈액 순환이 원활해지고 긴장이 완화되어 본 케어 효과가 높아진다. 족욕으로 시작한 홀바디 프로그램은 1시간 40분 동안 진행된다. 하이드로 비쉬를 이용한 아로마소울 바디 스크럽은 전신에 스크럽 제품을 바른 다음 수압을 이용해 몸의 이완을 돕는 스파 프로그램이다. 스팀과 원적외선을 지속적으로 분사하고, LED 광선을 이용해 컬러 테라피를 곁들인다. 자연의 소리가 은은하게 들리는 뮤직 테라피는 마음의 안정을 돕는다.

고급 스파에서 사용하는 제품 구비

스파 공간으로 들어서면 스스로에게 선물을 하는 듯한 기분이 든다. 고급스러운 공간은 부드럽고 은은하게 퍼지는 조명 덕에 따뜻한 기운이 감돈다. 벽면 곳곳에는 인상파 화풍의 그림이 걸려 있다. 케어를 마친 고객이 그림을 감상하며 휴식을 마무리하길 바라는 마음으로 걸어두었다고 한다.

제일 안쪽의 스파퀸진은 족욕 공간 앞에 커다란 원형 욕조 3개를 나란히 배치했다. 파티룸 느낌의 워터 테라피 공간으로 스파 케어를 받으며 모임을 즐길 수 있는 장소다. 스파실 7개 중 2개는 커를 룸이다. 모든 룸이 넓고 고급스럽다. 스파 베드 안쪽에는 개방형의 원형 욕조와 샤워실을 배치했다. 프라이빗한 룸 안에 마련된 하이드로 저쿠지에 몸을 담그면 수압과 기포를 이용한 스파 테라피가 시작된다. 거품이 보글거릴 때마다 굳어 있던 근육들이

서서히 이완되면서 노폐물까지 모두 씻겨 내려가는 느낌이 든다. 하이드로 비쉬에 사용하는 커다란 캡슐 모양의 스파 기기 플라밍고는 수온과 수압을 이용하는 첨단 스파 시스템이다. 플라밍고에서 나오는 LED 광선은 일명 '컬러 테라피'라고 불리는 특수 광선으로 정화와 해독 작용과 함께 혈액순환을 증진시켜 피부의 탄력을 개선해준다. 온열요법 원리를 적용한 '라스톤(Lastone) 트리트먼트'도 이색적이다. 라스톤은 미국 애리조나주 사막 지역에서 채집한 돌 '바솔트'와 히말라야 만년설 '마블스톤'의 자연 에너지를 이용한 치유 테라피. 바솔트를 이용해 마사지를 해주면 뭉친 근육이 한결 쉽게 풀어지며, 마블스톤을 이용한 테라피는 통증을 완화하고 피부 탄력을 높이도록 도와준다. 라스톤 트리트먼트는 고급 테라피이기 때문에 테라피 스파 소베에서도 전문 교육을 이수한 테라피스트에게만 받을 수 있다. 특별한 케어가 필요하거나 몸의 긴장이 쉽게 풀리지 않고 근육통이 심하다면 라스톤 트리트먼트를 추천한다.

테라피 스파 소베는 마리꼬, 탈리온, 브레라인, 아누비스, 비올로직호세쉬 등 스파 마니아가 열광하는 최고급 에스테틱 브랜드 제품을 사용한다. 특급 서비스와 시설을 갖춘 테라피 스파 소베에 들어서는 순간부터 극진한 대접을 받는 기분을 느낄 것이다.



5·18기념공원
5·18 민주화운동을 기리기 위해 조성된 공원. 5·18 자료실과 추모 공간, 연못과 정자 등으로 구성되어 있다.
☞ 광주시 서구 내방로 152



만귀정
큰 연못 가운데 세워놓은 수중(水中) 정자로 습향각과 묵암정사라는 이름의 또 다른 정자가 다리를 사이에 두고 나란히 있다.
☞ 광주시 서구 동하길 10



운천사 마애여래좌상
높이 2.1m의 마애여래좌상은 자연 암벽에 새긴 석불로 고려시대 불교 양식과 문화를 보여준다.
☞ 광주시 서구 금호운천길 85-15



현완단경상추튀김
광주를 대표하는 음식인 상추튀김 전문점. 상추에 튀김을 싰 뒤 특제 양념장에 찍어 먹으면 그 맛이 예술이다.
☞ 광주시 서구 상무평화로 89



심신을 달래주는 허브의 향기

허브아일랜드 허브힐링센터



향기롭고 건강한 허브를 오감으로 체험할 수 있는 허브아일랜드의 허브힐링센터. 허브를 이용해 다양한 자연요법을 선보이는 디톡스 프로그램은 허브아일랜드의 자랑이다.

허브는 우리 일상에서 차, 화장품 등으로 다양하게 활용되고 있다. 음식에 향과 맛을 더해 주는 허브만 해도 100여 종류가 넘을 정도. '허브의 왕'이라 불리는 바질은 불면증을 완화하고 졸음을 방지하며, 로즈메리는 두통을 해소하고 집중력을 높여준다. 서양에서는 6세기부터 허브를 미백 용도로 사용했으며, 최근에는 크림과 향수, 보디 오일 등으로 다양하게 활용하고 있다. 이렇게 쓰임새 많은 허브의 모든 즐거움과 효능을 체험해보는 공간이 있다. 바로 포천에 자리한 허브아일랜드다.

온몸을 감싸는 라벤더의 향, 향기 샤워

매년 여름이 되면 향기의 여왕이라 불리는 라벤더가 허브아일랜드의 정원을 가득 채운다. 지중해 연안이 원산지인 라벤더는 식물 전체에 향기로운 휘발성 기름인 정유가 함유되어 강한 향기를 뿜어낸다. 라벤더 향은 두통 완화와 심리 안정에 도움을 준다고 알려져 있다. 허브아일랜드에서는 여름이면 무더위에 지친 몸과 마음을 시원하게 달래주는 라벤더 향기 샤워 축제가 열린다. 허브 향기 샤워에 사용하는 물은 지하 암반수이며 파인 오일, 레몬 오일, 시트로넬라 오일 등은 살균과 벌레 퇴치 효능까지 겸하고 있다. 또 기분이 상쾌해지고 머리를 맑게 하는 효과도 있어 여름철에 딱이다. 허브성 인근 베네치아와 산타마을 등 곳곳에 포토존을 마련해놓고 허브 오일이 포함된 물을 안개처럼 미세 입자 분사 방식으로 뿜어 내보낸다. 마치 안개 터널을 지나듯 몽환적인 분위기를 경험할 수 있다. 허브아일랜드는 국내 최대 규모의 허브 테마파크답게 다양한 볼거리, 즐길 거리가 마련되어 있다. 주요 시설로는 힐링센터와 허브 체험실, 세미나실, 숙박 단지, 레스토랑 등이 있다. 또 허브 추출물을 이용해 만든 다양한 화장품과 아로마 오일, 향초, 허브 관련 건강용품 등도 판매한다. 하나하나 아기자기하고 예쁘게 꾸며져 있어 구경하는 재미가 쏠쏠하다.

지친 현대인을 위한 힐링 타임, 허브 디톡스 프로그램

최근 건강한 식습관으로 몸속 독소를 빼내는 '디톡스'가 주목받고 있다. 불규칙한 식생활과 스트레스, 과로 등에 시달리는 현대인들에게 디톡스는 유용한 건강관리 방법이다. 허브 힐링센터는 허브를 이용한 디톡스 프로그램을 개발했다. 대표적인 프로그램은 '바람 힐링' '나무 힐링' '물 힐링' '하늘 힐링'이다. 먼저 허브차를 마시며 테라피스트와 상담을 한다. 이후 자신의 체질에 맞는 허브를 선택한 뒤 본격적인 체험에 들어간다. 이때 특별한 점은 몸 상태에 따라 필요한 컬러 테라피를 함께 진행한다는 것이다. 혈액순환을 도와주는 빨간색, 독소 배출에 도움을 주는 주황색, 진정 작용을 하는 보라색, 면역력 강화에 도움을 주는 파

INFORMATION

허브아일랜드 허브힐링센터

☎ 1644-1997 ☎ 주중 10:00~21:00, 토요일·공휴일 10:00~23:00, 일요일 10:00~22:00(수요일 휴무) ☎ 예약 필요
 ☎ 공기 힐링 프로그램 10만 원(주말 12만 원), 바람 힐링 프로그램 13만 원(주말 15만6000원), 물 힐링 프로그램 17만 원(주말 20만4000원),
 하늘 힐링 프로그램 22만5000원(주말 27만 원) ☎ 만 14세 이상(보호자 동반 시 유아 및 초등학생도 이용 가능) ☎ 가능
 ☎ 경기도 포천시 신북면 청신로947번길 35 ☎ www.herbhealingcenter.co.kr



랑색 등 컬러를 테마로 한 방에서 시각적인 테라피를 경험할 수 있다. 컬러 테라피 룸에 들어가면 먼저 따뜻한 물과 아로마 오일, 보습제 등을 넣은 커다란 욕조에 30분 정도 몸을 담그고 '허브 물 체험'을 시작한다. 허브아일랜드에서 수확한 신선한 허브 진액이 향기로움을 더해주며 몸의 긴장을 이완시킨다. 천연 아로마 오일은 피부 노폐물을 없애고 근육통이나 관절 통증을 완화해준다.

그다음 방을 옮겨 허브와 건초를 이용한 해독 체험을 한다. 이 방 역시 허브 물 체험과 마찬가지로 컬러를 테마로 해 꾸몄다. 커다란 나무통 안에 허브아일랜드에서 수확한 허브와 뉴질랜드에서 수입한 건초를 넣고 들어가 눕는다. 자연스레 온몸으로 허브의 향과 기운을 흡수하게 된다. 체내에 흡수된 향기 물질이 독소를 분해하고 면역력 증진에 도움을 준다.

NOTE

허브아일랜드를 알차게 이용하는 법, 추천 코스

연인들이라면 로맨틱한 데이트 코스를 제안한다. 허브식물박물관과 허브꽃가게에서 시작해 산타마을 하트 터널, 포토존을 거쳐 서양식 레스토랑 아테네홀에서 오붓하게 식사를 한다. 만들기 체험장에서 다양한 경험을 한 뒤 베네치아 야외 무대에서 공연을 관람하는 것으로 마무리한다. 가족이라면 당나귀 체험, 미니동물원을 둘러본 뒤 곤돌라 체험을 해보자.



마지막으로 전문 테라피스트가 아로마 오일을 이용해 온몸 구석구석을 마사지해준다. 뭉쳤던 근육이 시원하게 이완되고 혈액순환이 원활해지는 것은 물론, 심신의 피로가 모두 풀린다. 바쁜 일상생활에서 벗어나 향기로운 허브 향을 맡으며 허브의 다양한 매력을 느끼다 보면 몸과 마음이 한결 정화되는 기분이 든다.



포천아트밸리
자연 속에서 예술을 감상하고 즐길 수 있는 복합 문화 공간으로 멋진 절경을 자랑한다.
④ 경기도 포천시 신북면 아트밸리로 234



국립수목원
500년 이상 자연 그대로의 모습을 보존해온 수목원. 동양 최대 규모의 산림박물관도 구경 가능하다.
④ 경기도 포천시 소흘읍 광릉수목원로 509



힐데루시자연치유농장
조용한 시골 마을에 자연 치유 체험 공간을 만들어 지친 사람들을 돕고 있다.
④ 경기도 포천시 신북면 청신로1341번길 10-20



전통술박물관 산사원
배상면주가가 운영하는 전통술박물관. 웅기에서 전통 증류주가 익어가는 풍경이 이채롭다.
④ 경기도 포천시 화현면 화동로432번길 25



휴식과 물놀이를 결합한 신개념 워터파크

아쿠아필드 고양

생각을 비우고 여유를 채운다는 ‘힐링과 필링(Healing and Feeling)’을 테마로 2017년 고양 스타필드 오픈에 맞춰 문을 열었다. 모던하고 고급스러운 찜질스파와 루프톱풀을 갖춘 아쿠아필드는 남녀노소 모두 즐거운 도심 속 휴식처다.

시원한 물놀이도 즐기고 싶고 뜨끈한 찜질방에서 땀도 빼고 싶다면? 바로 아쿠아필드 고양에서 사우나와 찜질방, 워터파크, 인피니티풀까지 한 번에 즐길 수 있다. 도심에서 이만한 규모의 물놀이 시설은 흔치 않다. 규모만 보면 웬만한 아쿠아리움 부럽지 않다. 특히 서울에서 차로 1시간 내에 도착할 수 있는 것이 최대 장점이다. 더욱이 스타필드 내에 자리해 물놀이와 사우나를 실컷 즐기고 난 후 쇼핑까지 할 수 있어 주말이면 더욱 사람들로 붐빈다. 아쿠아필드 고양 입장 후 추가 요금 없이 이용할 수 있는 시간은 여섯 시간이다. 긴 시간이지만 아쿠아필드가 마련한 다채로운 공간을 구석구석 즐기다 보면 짧게만 느껴진다. 사우나, 찜질스파, 루프톱풀로 큰 즐거움을 나누어 다양한 서비스를 제공하는 이곳은 발길 닿는 곳, 몸 누는 곳마다 편안하고 개운하다.

찜질스파의 업그레이드 버전

몸의 통증은 혈액순환과 밀접한 관련이 있다. 몸이 차가워지면 혈관이 수축하면서 노폐물이 쌓이고 이는 결림 증상과 통증으로 나타난다. 결리거나 아픈 부위를 따뜻하게 데워 혈액이 순환하도록 돕는 것이 찜질의 효능인데, 여기에 건강에 좋은 다양한 성분을 배합한다면 금상첨화다. 아쿠아필드 고양은 총 8가지 테마의 찜질스파를 갖췄다. 가장 먼저 눈에 들어오는 것은 중앙에 자리한 이글루 모양의 찜숫방이다. 강원도 횡성의 찜숫을 이용한 열로 몸을 데우는 공간으로, 찜숫에서 산성화된 체질을 중화하는 음이온이 다량 방출된다. 찜숫방을 중심으로 히말라야 암염이 한쪽 벽면에 빼곡히 박힌 소금방, 경북 예천의 맥반석으로 만든 맥반석룸, 전북 고창의 황토 벽돌을 소재로 한 불가마, 고창의 남도 황토를 바른

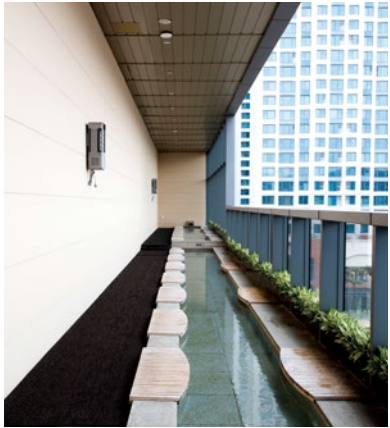


INFORMATION

아쿠아필드 고양

☎ 031-5173-4500 ☎ 찜질스파 10:00~19:00, 루프톱풀 10:00~18:00 ☑ 찜질스파 대인 2만1000원, 소인 1만7000원(주말 2000원 추가)

📍 가는 ☞ 경기도 고양시 덕양구 고양대로 1955 🌐 www.aquafield-ssg.co.kr/goyang/index.af



NOTE

아이들을 위한 천국

루프톱풀에는 아이들을 위한 놀 거리가가 가득하다. 바닥에서 물이 뿜어져 나오는 워터 스프레이드, 바닥 분수 등이 설치되어 있어 수영장에 들어가지 않아도 물놀이를 즐길 수 있다. 물놀이를 하다 지루해지면 트램펄린에서 실컷 뛰어놀며 신나는 시간을 보내보자. 컬러풀한 LED 조명과 폭신폭신한 과일 향 버블로 오감을 깨워주는 버블 플레이도 인기다.

황토방이 있다. 아쿠아필드의 먹을거리 역시 다채롭다. 찜질spa 입구에는 신세계 푸드의 대표 메뉴로 구성된 푸드코트가, 중앙에는 찜질방 필수 먹거리인 식혜와 달걀 등 간단한 간식 메뉴를 판매하는 매점이 자리해 허기를 달래준다.

찜질spa에서 피로를 풀고 루프톱풀에서 힐링하기

찜질spa 한편에는 에스테틱 전용 공간인 '썸spa'가 있다. 전문 테라피스트가 간단한 마사시부터 라스톤을 이용한 스페셜 케어까지 다양한 spa 서비스를 제공한다. 독특하게 설계된 기구에 앉아서 뭉친 근육을 이완하는 '솔리움 케어'가 썸spa의 시그니처 프로그램이다. 고온 찜질방은 한국원적외선협회 시험 측정 결과 원적외선 방사율이 우수하다고 입증됐다. 원적외선은 생체에 흡수되어 세포를 활성화하며 스트레스 완화와 피로 해소, 혈행 촉진, 피로 물질 배출 등을 돕는다. 데운 몸을 천천히 식히고 싶다면 저온 찜질spa를 이용하면 된다. 은은한 아로마가 벽면에서 구름처럼 스며 나오는 구름방, 천장과 바닥을 이용해 오로라와 심해의 파노라마 영상을 360도로 선보이는 미디어아트룸, 사방이 일본 시코쿠 지역 편백나무로 둘러싸인 가운데 자연을 담은 영상이 상영되는 편백나무방은 각기 다른 매력이 있다.

수치로 개념을 도입한 바데풀은 물의 흐름과 압력, 기포 등을 이용해 전신 마사지를 할 수 있는 실내 원형풀로 spa는 물론 건강까지 챙기는 장점이 있다. 국내 최대 규모의 바이탈리티풀도 놓칠 수 없다. 사우나를 실컷 즐겼다면 휴식을 취할 시간이다. 휴식 공간은 어덜트 존과 키즈 존을 적절히 분리해 배치한 것이 신의 한 수다. 리클라이너 의자에 앉아 음악을 듣거나 TV 시청이 가능한 릴랙스 공간은 성인만 입장이 가능한 대신, 놀이기구를 배치한 키즈룸을 따로 마련했다.

루프톱풀은 저쿠지를 비롯한 9개의 풀과 버블 플레이로 구성되어 있으며 실내 공간과 야외 공간으로 구분해 운영한다. 하늘과 맞닿은 듯한 루프톱의 인피니티풀과 저쿠지에서 야외 전망을 한눈에 바라보며 물놀이를 즐길 수 있다. 야외 풋spa에서는 노천 족욕이 가능하다. 각종 놀이시설과 편안한 휴식 공간, 힐링을 주는 마사지까지 남녀노소 누구나 만족할 만한 곳, 바로 아쿠아필드다.



일산 호수공원

호수 면적만 총 30만 m²에 이르는 동양 최대 규모의 인공 호수 정원. 자전거 전용 도로와 자연 학습장 등이 있다.
 ④ 경기도 고양시 일산동구 호수로 595



아쿠아플라넷

전 세계에서 온 해양 생물과 육지 생물 325종 3만6500마리를 한자리에서 만날 수 있다.
 ④ 경기도 고양시 일산서구 한류월드로 282



고양 선인장전시관

희귀 선인장인 카라루마, 금호를 포함해 선인장 6800종을 모아놓은 곳이다.
 ④ 경기도 고양시 일산동구 호수로 595



현대모터스튜디오

현대자동차에서 만든 실내 자동차 테마파크. 상설 전시는 사전 예약제로 운영한다.
 ④ 경기도 고양시 일산서구 킨텍스로 217-6



도심에서 즐기는 사계절 온천욕

아일랜드캐슬



온천수를 이용한 아쿠아 테라피를 경험하려면 웬지 장거리 여행을 떠나야만 할 것 같다. 이런 선입견을 통쾌하게 깨뜨린 아일랜드캐슬은 가벼운 마음으로 찾을 수 있는 도심 속 휴식처다.

수도권 북부 최대 규모의 워터파크를 갖춘 복합 리조트, 아일랜드캐슬에서는 사계절 내내 따뜻한 온천수로 수(水)치료와 물놀이를 즐길 수 있다. 호텔과 온천·사우나·찜질방 등 스파 시설, 실내외 워터파크를 고루 구비해 누구와 함께 찾아도 유쾌한 힐링 명소다.

뭉친 부위를 풀어주는 치유의 물

아일랜드캐슬은 26℃의 중탄산나트륨 온천수를 사용한다. 워터파크를 제외한 사우나, 바데풀을 채운 물이 모두 이 온천수다. 거대한 기둥 20여 개가 우뚝 서 있는 바데풀은 그리스 신화 속 신들의 목욕탕을 보는 듯한 느낌이다. 피부염, 기관지염, 관절 통증 등을 완화하는 효과가 있다고 알려진 온천수가 버튼만 누르면 여기저기서 세차게 뿜어져 나온다. 수압을 이용해 뭉친 근육을 풀어주는 바데풀의 다양한 코스를 두루 맛보고 나면 뱃속 깊은 곳의 통증마저 눈 녹듯 사라진다.

목과 어깨를 마사지하는 넥샤워, 누운 자세에서 등·허리·종아리 부위를 강한 수압으로 마사지하는 백사이드 제트, 발바닥 아래에서 물이 세차게 올라와 물 위를 걷는 듯한 바디부스팅, 물이 흐르는 반대 방향으로 걸으면 관절 통증이 완화되는 다이내믹워킹 등 10개 코스는 각각 자극하는 부위가 다르다. 하나도 놓칠 수 없는 이유다.

바데풀에서는 수중 운동 프로그램을 진행한다. 30분간 활기찬 음악에 맞춰 신체에 부담이



INFORMATION

아일랜드캐슬

☎ 031-894-0300 ☎ 온천·사우나 08:00~20:00, 찜질방·바데풀 09:00~19:00 ☑ 온천·사우나 대인 1만2000원·소인 1만 원, 찜질방·바데풀 대인 3만 원·소인 2만5000원, 워터파크 1일권 대인 5만5000원·소인 4만5000원, 워터파크 오후권 대인 2만7500원·소인 2만2500원(비수기 기준, 주중·주말 동일) 📍 기능 ☎ 경기도 의정부시 장곡로 22 🌐 www.island-castle.co.kr

가지 않는 저강도 수준 운동과 스트레칭, 아쿠아로빅, 부력이 강한 아쿠아봉을 수중에서 접었다 펴는 근력운동 등 다양한 동작을 수행한다. 바데풀 주변에는 테마와 온도가 다른 이벤트탕이 자리한다. 노천탕까지 이어지는 이벤트탕은 총 15개로, 계절에 맞춰 건강에 좋은 약재와 아로마를 온천수에 배합해 넣는다.

마음을 치유하는 물놀이, 워터파크

어른 아이 할 것 없이 물놀이는 언제나 즐겁다. 아일랜드캐슬은 실내외 워터파크에 다채로운 시설을 마련했다. 마야문명을 재현한 벽화가 눈길을 끄는 실내 워터파크는 지붕의 둥글고 큰 창을 통해 따사로운 별이 스며든다. 개방감이 좋아 실내여도 답답한 느낌이 없다. 다이내믹한 웨이브 14종류를 경험할 수 있는 파도풀, 키즈풀, 유수풀, 어드벤처 플레이 등으로 구성된 실내 워터파크를 지나면 실외 노천탕이 나온다. 실외 노천탕은 이벤트탕, 폭포탕, 히노키탕이 차례로 이어지는 구조다. 노천탕을 지나 2층으로 오르면 실외 워터파크다. 튜브슬라이드, 토네이도텐트럼, 스피드슬라이드, 프로볼슬라이드, 아쿠아플레이, 토렌트리버 등 이름만 들어도 아드레날린이 솟구치는 다이내믹한 물놀이 기구가 준비되어 있다. 실외 워터파크는 동계에는 휴장하니 참고하자.

수치로, 물놀이를 두루 경험했다면 찜질방에서 피로를 풀 차례다. 찜질 스파는 규모는 크지 않지만 구성이 알차다. 황토불가마, 찹쌀방, 히말라야 암염이 켜켜이 쌓인 소금방, 편백



NOTE

온천욕에 야외 활동을 더하다

워터파크와 연결된 호텔 뒤편의 오솔길은 '천상병 시인 소풍길'과 수락산 등산로와 연결된다. 길은 깊고 고요하여 아늑하다. 갈릴길 옆은 너른 잔디 마당이다. 향후 숲 놀이와 숲 체험, 크리스마스 마켓, 캠핑 등이 가능한 복합 공간으로 조성할 계획이다.

나무방, 릴랙스홀, 안마의자가 비치된 성인 전용 릴랙스룸 등이 물놀이를 쌓인 피로를 풀어준다. 도심에서 매우 가까운 곳에서 하루 종일 온천수를 이용한 물놀이와 스파까지 즐길 수 있어 더욱 만족도가 높다. 실내 공간이라 비가 오거나 추운 날씨에도 이용할 수 있다는 것이 장점이다. 현재 아일랜드캐슬 리조트는 코로나19로 인해 잠시 문을 닫은 상태다. 홈페이지에서 영업 재개 여부를 확인하고 가야 한다.



망월사
도봉산 자락에 자리 잡은 절. 신라 선덕여왕 때 왕실의 융성을 기리기 위해 창건되었다.
☞ 경기도 의정부시 망월로28번길 211-500



의정부부대찌개거리
의정부의 대표 먹거리 부대찌개 전문점이 모여 있는 거리로 매콤한 부대찌개 맛이 일품이다.
☞ 경기도 의정부시 호국로1309번길 7



서계 박세당 사랑채
조선 후기 실학자 서계 박세당 선생이 저술 활동을 하던 건물. 조선시대 사대부가의 품격이 느껴진다.
☞ 경기도 의정부시 동일로128번길 36



의정부실내빙상장
사시사철 넓고 시원한 아이스링크에서 신나게 스케이트를 탈 수 있다.
☞ 경기 의정부시 체육로 136



면역력 높여주는 힐링 플러스 오색그린야드호텔



설악산의 아름다운 자연경관과 면역력을 높이는 웰니스 프로그램을 한 번에 경험할 수 있는 곳, 바로 오색그린야드호텔이다. 깊은 수면과 건강한 음식, 천연 복합 온천까지 두루 만날 수 있다.

강원도의 가장 큰 매력은 설악산이다. 높고 푸른 산을 보면 마음이 탁 트이면서 위안과 힐링을 얻는다. 설악산을 병풍처럼 휘감고 있는 오색그린야드호텔은 숲의 맑고 푸른 정기를 한껏 선사한다. 울창한 나무들이 깨끗한 공기 속으로 피톤치드를 뿜어내는 덕분에 산림욕도 가능하다. 깊게 심호흡을 하면 도시와는 사뭇 다른 공기와 대자연의 풍경에 머리가 맑아진다. 오색그린야드호텔은 단순히 경치만 좋은 호텔이 아니다. 보양 온천과 찜질, 운동, 영양이 풍부한 음식까지 건강을 챙기는 프로그램이 다양하게 준비되어 있다. 하지만 역시 핵심은 온천이라 해도 과언이 아니다.

오색온천은 국내에서 가장 높은 온천으로 해발 650m가 넘는 곳에 위치해 있다. 조선시대



INFORMATION

오색그린야드호텔

☎ 033-670-1004 ☎ 온천 · 편의 시설 06:00~22:00 ☎ 온라인 · 전화 예약 ☑ 홀론 면역 증진 프로그램 1박 2일
베이직 스테이 패키지 1인 9만1000원, 2인 13만2000원
☎ 강원도 양양군 서면 대청봉길 34 ☎ www.greenyardhotel.com



온천, 암반파동욕장, 홀론면역식사, 피트니스, 주전골명상 등으로 구성되었다. 홀론복합온천은 지하 470m에서 끌어 올린 탄산 온천수와 해발 600~670m에서 용출하는 알칼리 온천수를 함께 체험하는 것이다. 피부 미용에 탁월한 효과를 발휘하며, 혈행을 개선하고 세포를 활성화해 가벼운 상처나 신경통을 치유한다. 탄산 온천의 효과는 특히 손톱으로 알 수 있는데, 혈행이 좋지 않아 검게 변했던 손톱이 2~3일 온천을 하고 나면 원래 색으로 돌아오는 것을 확인할 수 있다.

일반 불가마와 차원이 다른 송(松)불가마

웰니스 체험 시설은 개장 시간인 새벽 6시부터 이용객이 줄을 설 만큼 인기다. 암반파동욕장과 송불가마가 특히 자랑거리다. 찜질방의 개념을 의학적으로 재정의해 사람의 몸에 보다 직접적인 효과를 줄 수 있도록 만든 암반파동욕장은 50~55℃로 데운 홍맥반석과 청맥반석 위에 누워 땀과 독소를 체외로 배출하는 온열 디톡스 시설이다. 소나무로 불을 지펴 157~185℃의 고온에서 원적외선을 쬔 송불가마 역시 빼놓을 수 없는 체험 코스다. 7분간의 송불가마 체험은 설악산을 30~40분 동안 트레킹하는 효과와 맞먹는다고 한다. 일반적인 불가마와는 차원이 다르다. 면역소금방, 면역보석방, 면역황토방, 면역자갈방, 편백황토방, 청정얼음방 등은 암반파동욕과 송불가마 체험 사이사이 휴식을 취할 수 있게 해준다. 아로마 테라피, 요가 명상, 홀론 케어 운동 처방 등의 체험 또한 함께 즐길 수 있다.



NOTE

개인의 취향에 맞춘 패키지 프로그램

이용객의 취향에 맞춘 다양한 패키지 프로그램을 마련해 선택의 폭이 넓다. '무박 힐링 패키지'는 호텔에서 숙박하지 않고 힐링 프로그램과 온천을 패키지로 이용할 수 있다. '홀론 면역 패키지'는 호텔에서 하루를 묵으면서 온천욕과 함께 면역력을 높여주는 프로그램에 참가한다. 좀 더 오래 묵으면서 호텔의 프로그램을 고루 이용하고 싶다면 'VIP 케어 프로그램'을 선택하면 된다.

최초로 발견되었으며 일제강점기에는 고려온천으로 불렸다. 유황 성분을 다량 함유한 온천수는 피부병과 신경통 완화에 효과가 좋다고 알려져 있다.

면역력을 강화해주는 프로그램

오색그린야드호텔은 수려한 경관과 온천의 면역력 회복 효과가 알려지면서 한 달 이상 머무르는 장기 투숙객이 부쩍 늘었다. 3개월 이상 묵으며 휴양하는 투숙객도 있다. 시간이 흘렀음에도 관리 상태가 훌륭한 로비와 식당, 직원의 섬세한 응대가 호텔의 품격을 보여준다. 꾸준히 업그레이드하는 시설이나 비품과 달리 1990년대 감성을 유지한 외관과 인테리어는 '뉴트로' 취향 여행자에게 사랑받는 포인트다. 콘도형 55개, 호텔형 100개로 구성된 객실은 휴식과 숙면에 부족함이 없으며, 방역과 청결 관리 또한 엄격하다.

오색그린야드호텔은 다른 웰니스 여행지와 달리 '홀론(Holon)'이란 개념을 내세운다. 부인이 곧 전체임을 뜻하는 철학 용어로, '홀론 의학'은 모든 의학 분야를 아우르는 통합 의학에서 한 걸음 더 나아간다. 모든 세포가 유기적으로 연결되어 하나의 생명체를 이루듯 한자의 질병 또한 주변 환경과 생활 습관, 관계와 마음 등 육체적·사회적·정신적 건강의 총체적 결과로 보고 이를 두루 살핀다. 오색그린야드호텔의 면역 증진 프로그램은 홀론복합



설악산 흘림골

흘림골의 여성폭포는 20m 높이에서 시원하게 떨어지는 물줄기가 장관을 이룬다.
◎ 강원도 양양군 서면 오색리 산1-71



송천역마을

농가에서 머물며 농사와 생활, 문화 체험을 할 수 있다. 옛 방식 그대로 떡을 만들어보는 프로그램이 대표적이다.
◎ 강원도 양양군 서면 맥아들길 107



범부메밀국수

양양의 대표 음식인 메밀막국수 맛집. 담백한 맛의 물국수에 잘 삶은 수육을 곁들이면 금상첨화다.
◎ 강원도 양양군 서면 고인들길 6



서피비치

서핑뿐 아니라 서프요가, 롱보드, 스노클링 등 다양한 체험이 가능하다.
◎ 강원도 양양군 현북면 하조대해안길 119



숲속으로 떠나는 스파 여행

포레스트 리솜 해브나인 스파

푸른 숲과 맑은 물이 선사하는 호사를 만끽하며 온전히 자신에게 집중하는 시간을 즐겨보면 어떨까.
대자연에 둘러싸인 포레스트 리솜 해브나인 스파에서 보낸 어느 하루.

최근 여행 패턴이 변화하고 있다. 붐비지 않는 한적한 숙소와 청정한 자연환경을 갖춘 곳이 인기다. 다른 사람들과 접촉하지 않고 온전한 쉼을 누리고 싶은 이들에게 포레스트 리솜 해브나인 스파는 최적의 장소다.

포레스트 리솜은 단지 내 녹지 점유율이 70%에 이른다. 이만하면 숲속에서 하룻밤 묵어가는 기분을 느끼기에 충분하다. 마치 헨리 데이비드 소로의 에세이 〈월든〉에 나오는 호숫가처럼 훼손되지 않은 자연 속에서 머물 수 있는 기회다.

INFORMATION

포레스트 리솜 해브나인 스파

☎ 043-649-6014 ☎ 실내 스파 09:00~18:00, 실외 스파 10:00~17:00

♣ 스파(사우나 포함) 대인 주중 5만5000원 · 주말 6만 원, 소인 주중 4만 원 · 주말 4만5000원(시즌별 요금 상이)

📍 가평 ☎ 충청북도 제천시 백운면 금봉로 365 ☎ www.resom.co.kr





피톤치드 마시며 숲길 산책

포레스트 리솜으로 들어서면 주론산이 뿜어내는 좋은 기운이 가장 먼저 반긴다. 뒤편으로 는 해발 903m의 주론산이 버티고 섰고, 박달재와 이어진 팔왕재의 줄기가 감싸고 있다. 팔왕재를 등반이 삼아 주위를 둘러보면 툭 터진 풍경에 눈은 물론 마음까지 번쩍 뜨인다. 풍수지리상 부자가 될 기운을 지닌 땅이라고 하니 더 반갑지 않은가. 당장 온천에 몸을 담 그고 싶었지만, 이 좋은 기운을 제대로 느껴보기 위해 먼저 둘레길 산책에 나서기로 했다. 포레스트 리솜은 둘레길, 등산길, 에코 힐링 등 다양한 산책 코스가 마련되어 있다. 짧게 는 900m, 길게는 5.8km까지 숲길을 걸을 수 있는데, 30분에서 2시간 45분의 시간이 소 요된다. 다양한 수종의 나무와 야생화가 심 없이 뿜어내는 자연의 기운과 신선한 공기를 흥뻑 마셔도 좋고, 조용히 명상을 하며 걸어도 의미가 있을 것이다. 사색의 길이라 불리는 등산길 2코스는 평소 등산을 좋아하는 이들이라면 도전해볼 만한 코스다.

밤이 되면 포레스트 리솜은 더욱 환하게 깨어난다. 리조트 입구에 자리하고 있는 해브나 인 스파 인피니티풀 외벽이 아름다운 오로라로 가득한 대형 캔버스로 탈바꿈한다. 오로라 캔버스를 지나 계곡길을 따라 걸으며 바람에 춤을 추는 갈대들의 향연을 감상하다 보면 수십 개의 달이 떠 있는 높이 4.5m의 '문라이트리'를 마주한다. 온몸을 감싸는 신비로운 달빛 아래 소원을 빈 뒤 나무 앞 벤치에 앉아 인생샷을 남기는 일은 필수다. 일루미나 쇼 의 정점은 가든 브리지 옆에 있는 신비의 숲에서 펼쳐진다. 색색깔의 레이저로 물드는 소 나무 숲속에서 요정들과 사슴 모양의 구조물들이 아름답고 환상적인 추억을 선물한다. 포 레스트 일루미나 쇼는 매일 밤 11시까지 진행된다.

NOTE

한 단계 업그레이드된 시설

여행의 즐거움을 배가하는 새로운 공간이 들어섰다. 포레스트 클럽 내에는 창밖으로 펼쳐지는 주론산을 배경으로 식사가 가능한 한식, 양식, 일식 레스토랑이 리뉴얼해 새롭게 오픈했으며, 7명의 특급호텔 경력 셰프가 식단을 책임지고 있다. 또한 출출한 속을 간단한 분식으로 채울 수 있는 '부산어묵', 전문 파티셰가 좋은 재료로 정성껏 구워내는 건강함 빵과 함께 운치 있는 시간을 보내기 좋은 '티카'도 새로 문을 열었다. 오락 존과 흑백 셀프 사진관, 프라이빗 플레이룸까지 다채로운 시설들이 반갑기 그지없다.

체질에 따른 스파를 경험하다

둘레길을 걷다 보면 이마에는 송골송골 땀이 맺히고 기분 좋은 노곤함이 느껴지게 마련이 다. 그렇다면 스파를 찾아보자. 해브나인 스파는 9가지 힐링을 주제로 30여 가지 스파 프 로그램을 마련했다.

그중 '사상체질 스파'는 해브나인에서만 경험할 수 있는 맞춤형 스파다. 한의원을 가게 되 면 "당신의 체질은 무엇이니, 어떤 것을 가려야 한다" 등의 이야기를 듣곤 하는데, 이는 모두 조선 말기 의학자 이제마가 창시한 사상의학을 바탕으로 한 이야기. 사상체질 스파 존 이용을 신청하면 전문가가 체험자의 체질을 분석해 알려주고, 그에 맞는 체질탕을 이 용하도록 안내한다. 우리나라 사람들에게는 흔하지 않은 태양인을 위한 입욕탕을 제외하 고 태음인, 소음인, 소양인을 위한 체질탕이 준비되어 있는데, 각 체질에 맞는 약재가 들 어 있어 부족한 기운 보강을 돕는다. 이와 함께 체질에 맞는 기호식품과 운동 방법 등을 알려줘 일상으로 돌아온 뒤에도 참고할 수 있다. 체질탕에서 나오면 명상원에서 체질차를 마시며 마음을 차분히 정화해보자. 또 습식·건식 사우나, 열탕, 냉탕 등을 갖춘 사우나 시 설과 인체에 유익한 황토로 만들어 편안하게 누워 휴식을 취하기 좋은 찜질방도 이용할 수 있다.

원시림의 기운을 가득 담고 있는 곳인 만큼 노천 스파를 놓치면 섭섭할 것 같다. 해브나인 에는 여름이면 푸르른 숲을, 겨울에는 눈 덮인 산을 바라보며 스파를 즐길 수 있는 '인피 니티 스파 존'과 '밸리 스파 존'이 조성되어 있다. 인피니티 존에서는 숲인지 물인지 구분 이 안 갈 정도로 탁 트인 스파에서 주론산의 경관을 감상하며 온욕을 즐길 수 있다. 이 외 에도 천연 아로마 입욕제를 넣은 3개의 테마탕도 있다. 그런가 하면 밸리 존에서는 커다 란 돌을 깔고 속을 파내 만든 프라이빗 스톤 스파가 최상의 호사를 선사한다. 아슬아슬한 위치에 조성해 마치 절벽에서 스파를 즐기는 듯 짜릿한 모미가 느껴진다. 이와 함께 냉탕 과 아로마탕, 히노키탕 등 다양한 이벤트 스파도 준비되어 탕을 옮겨가며 노천 스파의 묘 미를 제대로 즐길 수 있다. 찜질방과 편백키즈룸, 릴랙스룸은 현재 코로나 19로 인해 임시 휴장 중이니 참고하자.



제천한방엑스포공원

한방에 관한 모든 것이 전시되어 있는 곳. 약초 비누, 약초 주머니 만들기 등의 체험도 진행한다.
 ☎ 충청북도 제천시 한방엑스포로 19



의림지

역사적 명소이자 아름다운 경관을 자랑하는 호수. 산책로가 잘 조성되어 여유롭게 둘러보기 좋다.
 ☎ 충청북도 제천시 의림지로 33



제천중앙시장

의류와 포목, 잡화 등을 판매한다. 청년물에는 음식점이 모인 청춘맛길과 공방이 있다.
 ☎ 충청북도 제천시 풍양로 108



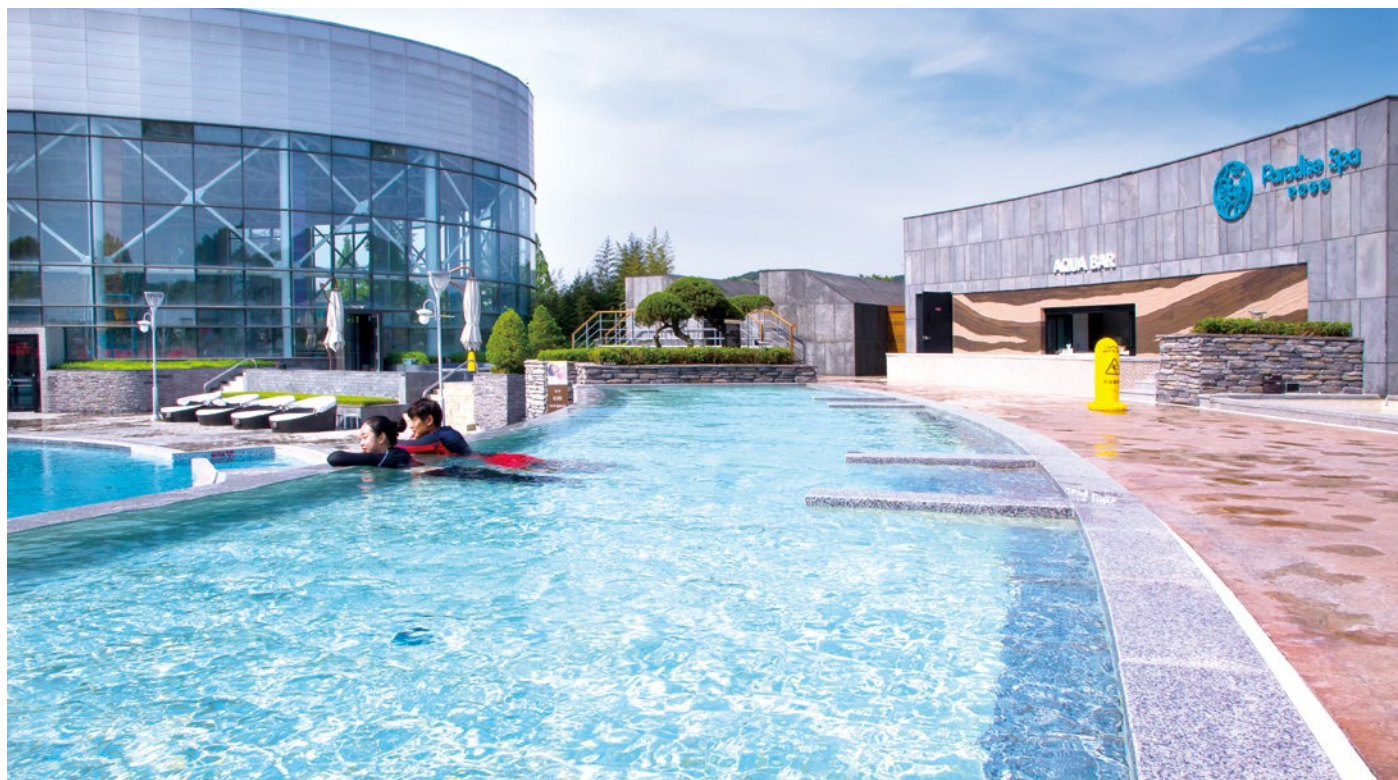
교동문화마을

교동마을의 명물인 용행을 먹으며 공방과 갤러리들이 자리하고 있는 골목길을 구경해보자.
 ☎ 충청북도 제천시 용두천로20길 18



국민 보양 온천 1호

파라다이스 스파 도고



놀이 공간에서 휴식과 치유 공간으로 기능을 확장한 스파 휴양 시설이 있다. 파라다이스 스파 도고는 엔터테인먼트와 온천욕을 결합한 힐링 테마파크다.

2008년 리뉴얼 오픈한 이래 전국에서 여행객들이 찾아오는 명소로 자리 잡은 파라다이스 스파 도고는 거대한 규모를 자랑한다. 대지면적 기준으로 약 2만5,067㎡ 규모에 최대 5000명까지 수용 가능하다. 전 연령대가 두루 즐길 수 있는 시설에 다양한 수중 프로그램을 개발해 방문객의 만족도를 높였다. 특히 단국대 생활체육학과 김기홍 교수 연구팀과 함께 진행하는 수중 운동 교실은 다소 생소한 수중 운동을 경험하는 기회를 제공한다.

즐길 거리 빼곡한 대규모 휴양 스파

연간 52만 명이라는 입장객 수가 놀랍지 않다. 온천부터 실내외 스파와 레저풀, 부대시설까지 맛보기로 조금씩만 체험해도 반나절이 훌쩍 지나간다. 파라다이스 스파 도고의 면면을 살펴보자. 입구로 들어서면 좌우로 온천욕장이 자리한다. 온천수에는 피부 미용과 피로 해소, 건강 증진을 돕는 유효성분이 함유되어 있다. 유효 성분은 노화를 방지하며 류머티즘, 신경통, 통풍 등으로 고생하는 노인들에게 특히 효과적이라고 알려져 있다. 또 해독과 살균 작용도 해 피부염이나 아토피 치료에도 도움이 된다고 한다. 다리에 상처를 입은 학이 온천수로 치유하고 날아갔다는 전설이 전해지는 이유기도 하다.

온천욕장은 남탕, 여탕이 매일 번갈아 바뀌어 A탕, B탕이라 부른다. 온천욕장에서 이어지는 야외에는 건식·습식 사우나와 바데 시설, 이벤트탕, 히노키 노천탕이 구비되어 있다. 야외 시설을 한눈에 조망할 수 있는 인피니티 스파, 어린이와 어른 모두 즐거운 슬라이드와 컵분수 등을 갖춘 아쿠아 플레이, 실외 유수풀, 온천수 수영장인 정규풀 등 매력적인 공간이 많다.

그중 가장 인상적인 시설은 파도풀과 바데풀이다. 파도풀은 연중 이용 가능한 야외 시설로 유효성 온천수가 일렁이며 만들어내는 파도를 즐길 수 있다. 깊은 곳 수심이 1.8m 이상이므로 수영이 서툴거나 키가 작다면 반드시 구명조끼를 착용해야 한다. 건강 보양 온천 시설인 바데풀은 드림 배스, 릴랙스 라이딩, 스트레칭, 플로팅, 벤치 제트, 넥 샤워, 바샤워, 보디 마사지, 하이드로 제트, 자수정 사우나, 커풀 마사지 등으로 구성했다. 다양한 압력의 물줄기와 공기방울 등의 압력으로 신체를 자극해 물리치료 효과를 내도록 설계되었다. 실내 스파가 자리한 곳은 층고가 약 10m로 매우 높다. 이 거대한 공간의 반을 유리로 마감한 덕에 물속에서 유유자적 여유로운 시간을 보내며 바깥 풍경을 만끽할 수 있다.

탁 트인 야외 공간에서 온천을 즐기고 싶을 때는 노천탕에 제격이다. 산림욕 효과를 볼 수 있는 히노키탕이라 일본의 어느 온천에 와 있는 기분이 든다. 따뜻한 물에 몸을 담그고 있으면 피로와 스트레스가 절로 풀린다. 특히 날씨가 쌀쌀할수록 노천탕의 진가는 높아진다. 머리는 차갑고 몸은 따뜻한 물속에 들어가 있으면 천국이 따로 없다. 파라다이스 스파 도

INFORMATION

파라다이스 스파 도고

☎ 041-537-7100 ☎ 스파 주중 09:00~18:00 · 주말 09:00~19:00, 온천대욕장 주중 09:00~19:00 · 주말 09:00~20:00
 ☞ 스파 1인 4만4000원, 온천대욕장 1인 1만 원(로우 시즌) ☎ 기능 ☎ 충청남도 아산시 도고면 도고온천로 176 ☎ www.paradisepa.co.kr



고의 가장 큰 장점은 바로 밤까지 스파를 즐길 수 있다는 것! 밤 10시까지 운영하기 때문에 밤하늘의 별을 보며 스파를 즐기는 로맨틱한 시간을 보내기에 좋다. 지금은 한시적으로 나이트 스파 운영을 중단하고 있으니 영업 재개 여부는 홈페이지를 확인해보자.

안전하고 자유로운 수중 운동

바데풀에서는 수중 운동 교실도 진행한다. 수중 운동 프로그램은 아산시, 단국대, 파라다이스 스파 도고가 협약해 만들었다. 매년 시스템, 프로그램 내용 등 세부 사항을 차근차근 개선해가며 업데이트해온 지 올해로 5년이 되었다. 2021년 8월 기준 아쿠아 PT는 1개월 기준 12만 원, 패밀리 힐링 프로그램은 4인 가족당 4만 원의 요금이 든다. 이 외에 스트레칭과 스트레치 & 테라밴드 운동은 무료다. 각 프로그램은 참여 인원이 한정되어 있어 사전 예약을 해야 하며, 매주 월·화요일에는 체험 프로그램을 진행하지 않는다. 프로그램별로 운영 요일이 다르니 사전에 확인해봐야 한다. 프로그램의 주목적은 근력과 유연성 향상

NOTE

캐러밴 숙박 시 스파 이용 무료

놀이든 운동이든 물속에 오래 있다 보면 몸이 노곤해진다. 온천욕 후 귀가하는 대신 근처 자연에서 캠핑을 즐기며 노곤함을 달래면 어떨까. 파라다이스 스파 도고는 스탠더드 캐러밴 30대와 딜럭스 캐러밴 20대를 갖춘 국내 최대 규모의 럭셔리 캐러밴 캠핑장을 운영한다. 캐러밴에 투숙하면 워터파크와 온천 이용이 무료다.



이다. 부력이 작용하는 물속에서는 신체 조건에 상관없이 보다 편안하게 동작을 할 수 있다. 관절과 근력이 약한 노인이나 비만인 사람도 부상 우려가 적다는 것이 장점이다. 더불어 물속에서는 온몸에 동일한 압력이 가해져 신진대사가 원활해진다. 운동 중 쌓인 피로물질과 부산물도 빨리 배출되어 부종 완화에도 좋다. 비슷한 장점이 있는 수영이 몇몇 근육을 한정적으로 이용한다면, 수중 운동은 평소 쓰지 않던 근육까지 집중 단련할 수 있다. 부력이 운동하는 부위 반대쪽 근육도 균형 있게 발달시켜 운동 효과가 특히 뛰어나다. 온천욕에 더해 운동까지 챙기고 싶다면 참여해볼 만하다.



외암민속마을
500년 전 형성된 마을로, 옛 생활 방식과 마을 모습을 그대로 보여준다.
☎ 충청남도 아산시 송악면 외암민속길9번길 13-2



공세리성당
충남 최초의 서양식 성당 건축물로, 붉은 벽돌과 회백색 벽돌로 마감한 건물 자체가 매우 아름답다.
☎ 충청남도 아산시 인주면 공세리성당길 10



세계꽃식물원
연중 3000여 종에 달하는 식물과 꽃을 구경할 수 있는 실내 온실 식물원이다.
☎ 충청남도 아산시 도고면 아산만로 37-37



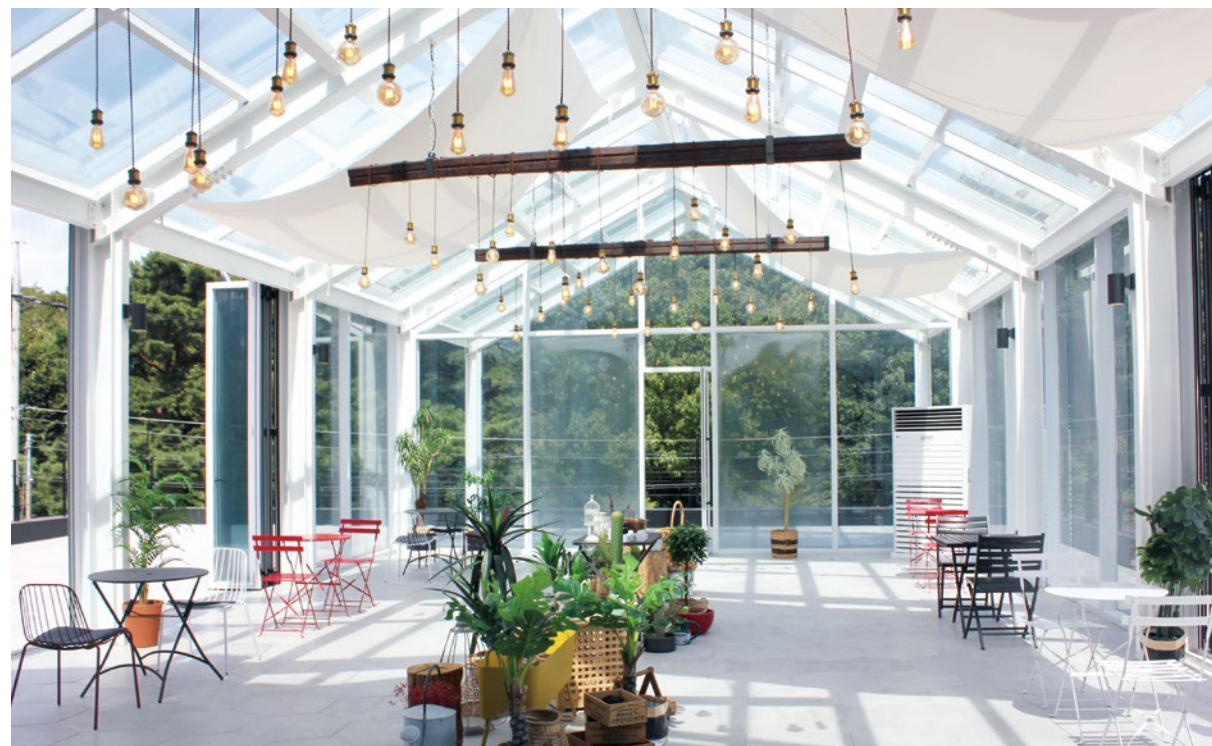
현대갈비
3대째 이어가는 갈비탕 맛집. 숯불에 구워 먹는 양념소갈비와 돼지갈비도 인기가.
☎ 충청남도 아산시 충무로20번길 19



나만의 아름다움을 찾는 여행
에덴힐스 뷰티 & 힐링파크



내 피부에 맞는 화장을 직접 만들고 33만 m²에 달하는 광활한 자연에서 온전한 휴식을 만끽한다.
바쁜 일상에 지친 현대인에게 웰니스의 가치를 일깨우는 힐링파크다.



에덴힐스 뷰티 & 힐링파크는 천연 유래 성분 2000여 종류로 화장을 만드는 '씨앤비바 이오'의 브랜드 체험관이다. '아름다움을 추구하는 사람들이 자연과 더불어 건강하고 아름다운 세계를 실현한다'는 기업의 경영 철학에 맞는 공간과 체험 프로그램들이 탐방객을 맞는다.

취향 저격 천연 화장품 만들기

요즘은 직접 경험해보는 것이 중요한 시대다. 특히 늘 새롭고 낮은 자극을 쫓는 밀레니얼과 Z세대는 새로운 일에 적극적이다. DIY 상품이나 원데이 클래스에 열광하는 이유도 이와 다르지 않다. 더욱이 내 피부와 관련된 일이라면 관심이 더 클 수밖에 없다. 시중에 여

INFORMATION

에덴힐스 뷰티 & 힐링파크

☎ 041-633-9766 ☎ 주중 10:00~18:00, 주말 10:00~19:00(월요일 휴무, 4~9월 기준)

☎ 프로그램 예약 필수 ☎ 기초 화장품 만들기 2만5000원, 왁스 태블릿 만들기 1만5000원 ☎ 충청남도 홍성군 서부면 와룡로126번길 76-64

☎ www.edhills.com



러 화장품이 나와 있지만, 내 피부 타입에 적합한지 혹은 유해한 성분은 들어 있지 않은지 걱정될 때가 있다. 특히 피부가 민감하다면 나만의 믿을 수 있는 화장품을 찾고 싶다는 생각이 크다. 세상에 단 하나밖에 없는 나를 위한 화장품을 만들어보고 싶은데 마땅히 방법을 모르겠다면? 에덴힐스 뷰티 & 힐링파크에서는 이런 고민을 해결할 수 있다. 뷰티 전문 기업에서 축적한 노하우를 바탕으로 나만의 화장품을 만들어볼 수 있으니 말이다.

화장품을 만들기 전에 피부를 정밀하게 측정해 현재 상태를 정확히 파악하는 것이 중요하다. 먼저 정밀한 진단이 가능한 아누스 피부 측정기를 통해 피부 상태를 확인하고 어떤 스킨케어 제품을 만들지 선정한다. 이렇게 개인 맞춤형으로 진행하기 때문에 프로그램은 소수로만 운영된다. 피부 측정이 끝나면 본격적으로 화장품을 만들어볼 차례. 피부 측정 결과에 따라 씨앤비코스메틱의 특별한 추출물을 추천받는다. 원료업체로 시작한 씨앤비바이오는 1000가지가 넘는 특허 추출물을 보유하고 있다. 프로그램 참여자에게는 에덴힐스에서 직접 생산한 천연 추출물을 제공해 더욱 신뢰할 수 있다. 동화 속 마법사라도 된 양 레시피를 따라 화장품 베이스 재료에 추출물, 향유 등을 넣고 저으면 미백 에센스, 주름 개선 크림, 수분 크림, 트러블 진정 크림 등이 완성된다. 완제품 형태로 손에 받아들기까지 1시간 20분 정도 소요된다. 그런가 하면 공방에서 가장 인기 좋은 프로그램은 왁스 태블릿 만들기다. 향긋한 오렌지 향이 퍼지는 왁스를 녹여 몰드에 붓고 굳힌 뒤 취향에 따라 라벤더, 유칼립투스, 시네신스, 천일홍 등 드라이플라워를 장식하는데, 그 재미가 쏠쏠하다. 아이들과 함께 참여할 수 있는 프로그램으로는 보디워시 만들기가 있다. 천연 유래 세정 성분

NOTE

에덴힐스 이용 가이드

에덴힐스 뷰티 & 힐링파크는 입장권을 따로 판매하지 않는다. 에덴 부티크 1층에 마련된 자동 발매기에서 구입하는 음료·디저트 교환권이 곧 입장권이다. 카페 알베로 24에서 음료와 디저트를 즐긴 뒤 공간을 자유롭게 둘러보면 된다. 씨앤비바이오휘화상품에 관심이 있다면 직접 방문해 구입하기를 추천한다. 홈페이지나 온라인 숍보다 저렴하게 구매 가능하다.

에 상큼한 과일 향을 더한 보디워시는 향기만으로 유혹적이다. 알록달록한 컬러에 천연 성분까지 원하는 대로 골라 넣을 수 있다. 항산화 작용을 하는 녹차 추출물이나 트러블 진정에 효과적인 쇠비름 추출물, 피부 진정을 돕는 병풀 추출물까지 다양한 성분에 대해 알아보고 내 피부에 맞는 성분을 선택할 수 있어 만족스럽다. 현재 일반인이 참여하는 클래스는 코로나19로 인해 한시적으로 중단된 상태다. 클래스 재개 여부는 홈페이지에서 확인 가능하다.

자연친화적 공간이 주는 힐링

33만 ㎡(약 10만 평) 규모의 광활한 부지는 구성이 다채롭다. 매해 여름이면 로터스 가든에 연꽃이 만개한다. 가든과 그 옆의 연못 미경담을 지나면 에덴힐스 뷰티 & 힐링파크의 입구가 나온다. 입구 오른쪽에 자리한 메인 건물의 1층은 씨앤비바이오의 상품을 전시·판매하는 '에덴 부티크'와 카페 '알베로 24'이다. 2층으로 올라가면 온실 테라스와 행사가 가능한 볼룸이 나온다. 건물 앞으로는 잘 가꾼 잔디 정원 '에덴 그라운드'가 펼쳐진다. 초록빛 잔디 위에서 아이들이 비눗방울을 만들며 뛰노는 풍경이 공간에 활기를 더한다.



용봉산 자연휴양림
용봉산은 충남의 금강산이라고 불릴 정도로 풍광이 아름답다.
④ 충청남도 홍성군 홍북읍 용봉산2길 87



남당향
천수만 최고의 별미로 꼽히는 새조개가 미식가들을 유혹한다. 관광객을 위한 횡집들도 많다.
④ 충청남도 홍성군 서부면 남당리



광천토굴새우젓시장
광천읍은 젓갈 마을로 유명하다. 이곳에서 판매하는 새우젓은 토굴에서 숙성되어 맛과 향이 월등하다.
④ 충청남도 홍성군 광천읍 광천로285번길 8-20



홍주성
조선 초기 건축양식을 살펴볼 수 있는 곳. 주요 사적이자 홍성 사람들의 공원 노릇을 톡톡히 하고 있다.
④ 충청남도 홍성군 홍성읍 아문길 20-1



선조의 지혜에서 비롯된 홍삼 한방의 진수

진안홍삼스파



진안에는 장쾌한 풍광을 자랑하는 마이산이 우뚝 서 있다.
말의 귀를 닮은 암마이봉(음)과 숫마이봉(양)으로 이루어진 마이산 아래 홍삼을 기초로
음양오행을 구현한 진안홍삼스파가 있다.

귀한 홍삼과 스파의 만남

전북 진안 지역은 예로부터 인삼 재배지로 유명했다. 홍삼의 재료가 되는 고려인삼은 파종부터 수확에 이르기까지 재배 전 과정에서 세심한 관리가 필요한 식물이다. 보통 작물과 달리 재배 방법부터 까다롭고 토양과 지형에 따라 생산량이 달라진다. 진안군은 해발 300m가 넘는 고원 분지로 일교차가 커 다른 지역보다 인삼 생육 기간이 60여 일 정도 더 길다. 충분히 발육한 인삼은 사포닌 함량이 높고 조직이 탄탄하며 고유의 향을 더욱 오래 간직한다. 이렇게 품질 좋은 인삼으로 만든 홍삼의 뛰어난 약효를 체험해볼 수 있는 곳이 진안홍삼스파다. 스파는 진안군의 소중한 홍삼 원물을 활용해 고품격의 한방 테라피 프로그램을 마련했다.

스파는 크게 '태극존', 음양오행의 원리를 이용한 '테라피존', 마이산의 풍광을 감상하며 노천욕을 즐길 수 있는 '아쿠아존'으로 나뉜다. 가장 인기 있는 태극존의 '홍삼 버블 센스 테라피'를 먼저 찾았다. 40명이 동시에 이용할 수 있는 원형 온열 침대에 앉으니 다채로운 색상의 조명이 차례로 은은하게 빛난다. 부글부글 소리를 내며 침대에서 거품이 올라오더니 온몸을 덮을 만큼 가득 찬다. 진한 홍삼 향의 밀도 있는 거품으로 온몸을 마사지하면 피부 노폐물과 유해 물질 배출, 신진대사 촉진, 혈행 개선에 도움을 받는다. 효과도 효과지만



INFORMATION

진안홍삼스파

☎ 1588-7597 ☎ 09:30~20:30(17:00 입장 마감, 마지막 주 월요일 휴무)
 ☎ 주중 성인 3만9000원·소인 3만 원, 주말 성인 4만3000원·소인 3만4000원 ☎ 가능
 ☎ 전라북도 진안군 진안읍 외사양길 16-10 ☎ www.redginsengspa.co.kr



NOTE

스파 후에는 편안한 휴식을!

진안홍삼스파에서 진정한 웰니스를 통해 치유의 시간을 보냈다면 하룻밤 폭 쉬며 여유를 좀 더 누려봐도 좋겠다. 스파와 함께 숙박 시설인 홍삼빌과 호스텔도 운영하고 있다. 마이산이 정면으로 바라보이는 3층 규모의 공간에 객실 44개를 갖추고 있다. 2인이 목기에 적합한 원룸형 객실부터 12인이 묵을 수 있는 단체실까지 다양하게 마련되었다.

무엇보다 엄청나게 흥겹다. 10분쯤 실컷 거품 목욕을 즐긴 뒤 천장에서 쏟아지는 레인 샤워에 몸을 맡긴다. 개운하면서도 시원한 느낌이 남다르다. 스트레스까지 모두 날아가는 경험을 해볼 수 있다.

국내 최초의 홍삼 한방과 음양오행 스파

음양 프로그램은 실내 스파와 윈드 테라피로 구성된다. 실내 스파는 워터젯, 에어버블, 넥샤워, 마사지 링 등을 이용해 다양한 물의 움직임을 만끽하며 양의 기운을 보강하는 '바데풀'과 태아가 양수에 떠 있는 느낌을 구현해 음의 기운을 보강해주는 '사운드 플로팅'으로 나뉜다. 사운드 플로팅에서는 어둡고 고요한 풀에 들어가 목과 다리에 튜브를 끼고 누워 수면을 유도한다. 고개를 젖히고 귀를 완전히 물에 담글수록 클래식 선율이 아름답고 선명하게 들린다. 초현실적이고 몽환적인, 더없이 아늑하고 평온한 순간이다.

음양 프로그램의 마지막 단계인 윈드 테라피는 젖은 몸을 바람에 말리는 것으로, 따뜻한 바람과 찬 바람이 고루 불어 음양이 조화를 이루도록 돕는다. 수·금·목·화·토의 오행에 맞춰 구성된 프로그램 역시 알차고 완성도 있다. '수'를 상징하는 아로마 테라피는 개별 욕조를 이용해 반신욕을 즐기는 것으로 홍삼액을 마시고 물에 몸을 담근다. '목'의 허브 테라피는 따뜻한 침대 안에 멸균 건조한 개똥썩을 채운 뒤 편안하게 누워 심신의 안정을 취하는 프로그램으로 단잠을 솔솔 부른다. '금'의 기운을 보강하는 스톤 테라피는 따끈한 자갈 위에 누워 휴식을 취하는 코스다. 처음 누우면 돌에 닿은 부위가 배기는데, 몸이 데워지고 이완될수록 통증이 가라앉는 게 신기하다. '화'의 기운을 보강하는 하모니 테라피는 홍삼 머드 팩을 얼굴에 바르고 돌로 만든 온열 시트에 앉아 습식 사우나를 즐기는 코스다. 음양오행 테라피를 모두 마쳤다면, 진안홍삼스파의 백미인 아쿠아존으로 이동할 차례다. 옥상에 조성된 아쿠아존에는 물 마사지가 가능한 3개의 풀이 있다. 푸른 하늘을 누놓은 몽게구름, 그 아래 말의 귀를 닮은 웅장한 마이산을 마주 보며 노천욕을 즐기는 맛은 경험해보지 않으면 모를 것이다. 한방 치유의 건강한 에너지와 함께 자연의 경치로 눈까지 즐거워지는 오감 만족 시간을 선사할 것이다. 코로나19로 인해 아쉽게도 2020년 12월부터 진안홍삼스파는 운영을 중단한 상태다. 변경 내용은 홈페이지 공지를 통해 확인 가능하다.



마이산 도립공원
봉우리 두 개가 말의 귀를 닮았다고 해서 마이(馬耳)산이라고 불린다. 태풍에도 넘어가지 않는 탑사가 유명하다.
☞ 전라북도 진안군 진안읍 마이산로 130



용담호
용담댐을 건설하면서 교량으로 댐 일주도로를 연결했다. 용담호를 감상할 수 있는 환상의 드라이브 코스다.
☞ 전라북도 진안군 안천면 안용로 747



윤일암·반일암 계곡
깎아지른 절벽이 맑은 계곡물과 어우러져 절경을 보여준다.
☞ 전라북도 진안군 주천면 동상주천로 1926



국태가든
더덕구이백반과 흑돼지삼겹살, 능이버섯백숙 등 전라도 손맛을 느낄 수 있는 맛집이다.
☞ 전라북도 진안군 진안읍 외사양길 25



천일염의 신비가 가득

태평염전 해양힐링센터

전남 신안군 증도는 아시아 최초의 슬로시티다. 증도를 가야 하는 이유는 수없이 많지만 '소금'을 빼놓고는 설명할 수 없다. 태평염전 해양힐링센터는 세계적으로 유명한 태평염전에서 생산된 천일염을 이용해 건강을 증진시키는 다양한 방법을 제시한다.

462만 ㎡의 광활한 땅, 섬과 섬 사이를 막아 만든 태평염전은 하늘에서 보면 활주로가 있는 공항처럼 생겼다. 태평염전 해양힐링센터는 광활하게 펼쳐진 소금밭의 정중앙에 있는 랜드마크, 소금박물관 바로 옆에 있다. 2010년부터 운영되던 소금동굴힐링센터가 2015년 확장 공사를 거쳐 해양힐링센터로 거듭났다. 천일염으로 만든 소금동굴힐링룸, 사해와 유사한 경험을 할 수 있는 미네랄 부양욕 테라피 등 새로운 개념의 소금 테라피를 통해 심신의 건강과 안정을 얻는 곳이다.

호흡기 질환 완화에 탁월한 소금 동굴의 신비

옛 의약서인 <향약집성방>과 <본초강목>에 소금을 이용한 처방법이 무수히 기재되어 있을 만큼, 소금은 예로부터 질병 예방과 건강 증진에 중요한 역할을 해왔다. 유럽에서의 소금을 통한 힐링은 암염 광산이 많은 동유럽에서 소금 광부들을 통해 알려졌고, 폴란드 의사 펠릭스 보츠코프스키(Felix Boczkowski)는 호흡기 질환에 효능이 있음을 입증했다. 세계적으로 가장 많이 즐기는 소금 테라피는 소금으로 만든 동굴 형태의 힐링 룸이다. 국내에도 6개소의 소금 힐링 룸이 있는데, 태평염전 해양힐링센터는 규모와 연계 프로그램에서 다른 곳을 압도한다.

먹을 수 있는 최고 품질의 천일염으로 만든 소금 동굴에서는 미세한 크기의 나노 소금 입자가 떠다니는데, 몸에 이로운 88가지 미네랄과 요오드를 흡수할 수 있다. 따로 옷을 갈아입을 필요 없이 평상복을 입고 들어가기에 번거롭지 않고, 사우나나 한증막과 달리 덥거나

INFORMATION

태평염전 해양힐링센터

☎ 061-261-2266 ☎ 09:00~18:00

☎ 천일염 온열 찜질(50분) 2만 원, 미네랄 부양욕 테라피(90분) 4만 원(소금동굴힐링룸 포함)

📍 가는 ☞ 전라남도 신안군 증도면 지도증도로 1053-11





NOTE

스파와 함께 빼놓을 수 없는 구경거리

오래된 소금 창고를 개조해 만든 소금박물관과 신안군의 특산품과 기념품을 판매하는 숭이 스파 주변에 있다. 숭 옆에 있는 작은 가게에서 파는 소금 아이스크림은 반드시 맛봐야 하는 별미다. 달콤한 아이스크림 위에 북분자, 녹차, 블루베리 분말을 섞은 소금을 토핑으로 얹어 먹는 '단짠단짠'한 맛이 매력적이다. 박물관에서 염전 방향으로 칠면초, 함초 등의 염생식물과 두루미, 오리, 기러기를 관찰할 수 있는 생태천국길이 있다. 나무 덩이 깔린 산책로는 접근성이 뛰어나며, 이른 아침과 낙조 무렵이 가장 아름답다.



답답하지 않아 오래 머물러도 부담이 없다. 태평염전으로 나들이 온 여행객이 잠시 머물며 여독을 풀기에 안성맞춤이다. 태평염전 해양힐링센터가 마련한 소금 동굴은 침대를 'ㄷ'자 형태로 배열한 방, 어린이이를 동반한 가족 단위 이용객을 위한 가족 룸, 무중력 느낌의 리클라이너를 배치해놓은 방 등 세 가지 타입으로 나뉘어 있다. 시간이 넉넉하다면 미네랄 부양욕 테라피를 먼저 체험하고 소금동굴힐링룸에서 휴식을 취하는 90분 코스를 이용하면 좋다. 일명 '사해 체험'으로 알려진 미네랄 부양욕 테라피는 별도로 마련된 개별 욕조에 들어가 중력과 부력이 균형을 이룬 일종의 무중력 상태를 경험하는 프로그램이다. 욕조가 있는 방은 미리 설정한 시간이 지나면 조명이 꺼져 칙칙 같은 어둠의 공간이 된다. 부양욕 수는 임신한 여성의 자궁 내 양수와 흡사한 성질이기에, 부양욕을 하는 동안은 엄마의 배 속 같은 환경에서 완벽한 휴식을 취할 수 있는 셈이다.

체내의 독소를 배출하는 천일염 온열 찜질

찜질은 우리 민족이 오랜 세월을 걸쳐 체득한 민간요법이다. 피로가 누적돼 몸이 무거울 때 뜨거운 방바닥에 누워 있기만 해도 한결 나아지는 느낌이 든다. 인체가 독소를 배출하는 최적의 온도인 40~50°C로 데운 천일염으로 찜질을 하면 몸의 회복의 속도는 훨씬 빨라진다. 뜨끈한 천일염은 혈관을 확장해 혈행 촉진, 근육 이완, 피부 염증 개선, 피로 물질 배출은 물론 몸의 통증 완화 효능을 발휘한다고 알려졌다.

태평염전 해양힐링센터의 천일염 온열 찜질은 소금이 두껍게 쌓여 있는 작은 방에 누워 50분간 휴식을 취하는 방식으로 진행된다. 방에 있는 작은 삽을 이용해 모래찜질을 하듯 몸 전체를 소금으로 덮어도 좋고, 그냥 누워만 있어도 피로가 풀리는 느낌이다. 찜질을 마치면 세정제를 쓰지 않고 물만으로 간단히 샤워를 하고 신안군 특산품인 함초차를 마시며 수분을 충분히 섭취한다. 찜질 후 아쉬움이 남는다면, 안내 데스크 주변에 마련된 소금 족욕기와 소금 좌욕기를 이용해도 좋겠다.

요리를 할 때만 사용하던 소금을 이용해 오감 체험을 해볼 수 있는 태평염전 해양힐링센터. 어디서도 접할 수 없는 특별한 경험이다.



반월도·박지도

두 섬을 잇는 해상 보행교부터 마을 돌레길, 건물 지붕까지 보라색으로 단장해 이국적인 모습이다.
④ 전라남도 신안군 안좌면



무한의 다리

바다 위를 걸으며 갯벌과 다도해 풍경을 구경하기 좋은 다리.
④ 전라남도 신안군 자은면 한운리 산231-2



백길해수욕장

광활한 해안선을 따라 고운 모래사장이 끝없이 펼쳐지며 주변에 갯바위 낚시터가 많다.
④ 전라남도 신안군 자은면 유각리 산 239



이학식당

중도에서 찜뚱어탕 원조집으로 유명한 곳. 낙자연포탕과 백합탕도 맛볼 수 있다.
④ 전라남도 신안군 중도면 중도중앙길 39



몸과 마음이 균형 잡힌 아름다움을 추구한다
더 스파 옛 파라다이스



긴장한 마음은 경직된 몸을 만든다. 시나브로 굳어가는 몸은 완고한 마음을 수반한다.
이 악순환의 고리를 끊고 싶다면 몸과 마음을 보드랍게 달래는 과정이 필요하다. 인천 파라다이스 호텔
안에 등지를 둔 더 스파 옛 파라다이스는 동서양의 전통 치유법을 현대적으로 재해석해 아름다움과
건강을 실현한다는 운영 철학에 맞춰 엄선한 프로그램을 진행한다.

더 스파 옛 파라다이스는 고객의 다양한 컨디션에 맞춘 알찬 프로그램들을 준비했다. 세계
적 스파 브랜드의 제품과 독자 개발한 제품을 바탕으로 테라피스트의 섬세하고 깊이 있는
손길을 더한 프로그램은 여유로운 휴식을 통해 새로운 에너지를 찾고자 하는 고객에게 특
별한 경험을 선사한다.

치유를 위한 세심한 여정

고객은 상담을 받는 것으로 프로그램을 시작한다. 피부 상태, 컨디션, 알레르기 유무 등을
묻는 설문지를 작성한 다음 알맞은 프로그램을 고른다. 스파에 사용할 마사지 오일, 스파



INFORMATION

더 스파 옛 파라다이스

☎ 032-729-2440, 2441 ☎ 주중 11:00~20:00, 주말 10:00~21:00(수요일 휴무) ☎ 예약 필수

☎ 에버그린 뱀부 30만8000원(80분), 에너지 스톤 30만8000원(80분)

☎ 기능 ☎ 인천시 중구 영종해안남로321번길 186 파라다이스시티 레드윙 3층 ☎ www.thespa.co.kr



NOTE

흑운모 스파

스파를 시작하기 전 흑운모를 넣어둔 물로 족욕을 한다. 흑운모는 신진대사를 원활하게 하고 기를 돋우며 면역력을 강화하는 기능이 있어 '신비의 약돌'로 불린다. 테라피스트는 흑운모를 꺼낸 후 다시 흑운모 가루를 물에 풀어 발 마사지를 진행한다. 긴장된 몸이 부드럽게 이완된다.

후 마사지를 선택한다. 목·화·토·금·수 오행에 따라 구분한 오일, 차를 고르는 것은 그날의 개인 기호가 몸과 마음에 필요한 기운이라고 믿는 동양의학의 전통 치료법을 기반으로 한다. 가령 오일 5가지 중 그날 더 끌리는 향으로 몸의 약해진 부분을 알아차릴 수 있다는 것이다.

재료, 효능, 테라피 테크닉 등에 호기심이 많은 고객이라면 프로그램 선택이 쉽지 않을 것이다. 동결 건조한 해조류·블랙 캐비아·실크 프로틴·모로코 아르간 줄기세포·컴프리 뿌리줄기 등 매력 넘치는 성분으로 진행되는 6가지 페이스 프로그램이 가장 대표적이다. 또한 뱀부나 따뜻한 스톤 등을 이용한 테라피스트의 섬세한 손길과 정교한 테크닉이 경직된 몸에 이완과 활력을 불어넣는 보디 프로그램, 커플 스파, 발 마사지, 파라다이스 시그너처 등 약 25종류의 프로그램도 추천할 만하다.

그중 가장 인기 있는 프로그램은 파라다이스 모멘트다. 지친 피부에 생기를 불어넣는 페이스 프로그램과 전통적인 한국 스타일의 터치로 몸의 긴장을 풀어내는 보디 프로그램을 각각 30분, 70분으로 나누어 진행한다. 탄력이 급격히 떨어지고, 안색이 칙칙해지는 등 전반적으로 피부 고민이 늘어났다면 파라다이스 모멘트를 통해 피부를 건강하게 되살려볼 필요가 있다.



공간과 브랜드가 자아내는 '격'의 하모니

입구부터 범상치 않다. 신비로운 형태감의 은빛 원형 기둥을 지나 내부로 들어서면 고급스럽고 세련된 공간이 펼쳐진다. 호텔 스파답게 격조 있는 분위기다. 넓게 펼쳐진 공간에 분리되어 있는 상담 데스크, 쇼케이스, 라운지가 자연스럽게 어우러진다.

규모만 보더라도 국내 호텔 스파 중 손에 꼽힌다. 1,320㎡가 넘는 공간에 욕조와 샤워실을 구비한 스파룸 8개를 배치했다. 시그너처룸, 싱글룸, 커플룸에는 별도의 사우나실이 마련되어 있다. 그 덕분에 고객은 안정적이고 넓은 공간감을 만끽하면서 힐링의 시간을 누릴 수 있다. 특히 고객의 프라이버시를 극대화하기 위해 스파룸 입구를 둥글게 설계해 문을 배치한 점이 인상적이다.

세계적 명성의 스파 브랜드인 오로로비자 등의 제품과 운영사인 U 코스메틱스(스파 브랜드 개발 및 운영 컨설팅, 화장품 제조 회사)이 자체 개발한 제품으로 구성된 다채로운 프로그램 역시 자부할 만하다. 자체 개발한 브랜드는 젊은 층을 겨냥한 'F.E168', 기능성을 더한 'Cleme168'라는 이름의 두 라인이다. 피테라 원료와 효소를 이용해 인체에 무해한 성분만을 배합해 만든 보디 제품, 에센스, 미스트 등은 스파 숄에서 구매가 가능하며, 앞으로 제품 라인을 확장할 계획이다

호텔 스파가 선사하는 세심한 서비스와 고급스러운 제품, 전문 테라피스트의 섬세한 손길까지 삼박자를 고루 갖춘 곳이다. 나에게 특별한 선물을 선사하는 시간이 될 것이다.



을왕리해수욕장

인천의 대표적인 해수욕장으로 낙조와 초승달 모양의 백사장 만들어내는 해안선이 아름답다.
 ☞ 인천시 중구 영종해안남로321번길 186



파라다이스 아트 스페이스

파라다이스 호텔 내 개관한 미술관으로 데이미언 허스트, 제프 쿤스 등 거장의 상설전과 기획전이 열린다.
 ☞ 인천시 중구 용유서로302번길 16-15



마시랑카페

영종도 마시랑 해변에 자리한 베이커리 카페로 넓은 정원과 테라스에서 오션 뷰를 감상할 수 있다.
 ☞ 인천시 중구 마시랑로 163



미에칼갈국수

바지락과 해물을 듬뿍 넣어 시원하고 얼큰한 갈국수 맛이 일품이다.
 ☞ 인천시 중구 마시랑로 39

한국의 웰니스 이야기 ① 뷰티 & 스파

피부 타입별 상황별 스파 유형 알아보기



푸석푸석하고 힘을 잃어가는 피부, 탄력이 떨어져 처진
얼굴선이 고민이라면? 또는 온몸의 근육이 뭉쳐 사지가 쭉시고 피로가 풀리지
않는다면, 바로 스파가 필요한 순간이다.

PART 1 피부 타입별

지성 피부

평소 오후가 되면 번들거림이 심해진다. 정
성을 들여 꼼꼼히 화장을 해도 유분기로 인
해 쉽게 번지고 지워진다. 모공이 넓고 블랙
헤드가 많은 편이다.

〈 추천 스파 〉

딥 클렌징을 통해 피부 속 박테리아 활동을
억제하고 과잉 분비되는 피지를 조절한다.
피부 진정과 순환을 촉진시키는 트리트먼트
를 해준다.

건성 피부

세안 후 얼굴이 땅길 만큼 건조하다. 피부에
유분기가 없고 각질이 자주 발생하며, 주름
도 쉽게 생기는 편이다.

〈 추천 스파 〉

거칠고 푸석푸석한 피부의 노폐물을 제거해
유연하고 부드럽게 회복시킨다. 수분 앰플을
충분히 바른 뒤 데콜테 매뉴얼 테크닉, 보습
& 진정 마스크로 마무리한다.

민감성 피부

여드름, 아토피 등의 피부 질환으로 고생한
경험이 있다. 평소에 사용하지 않던 브랜드의
화장품을 바르면 트러블이 생기곤 한다. 환절
기가 되거나 피로하면 뾰루지가 올라온다.

〈 추천 스파 〉

트러블, 여드름, 안면홍조 등 피부 면역력 저
하로 나타나는 증상을 치료하는 스파로 피부
장벽을 강화하고 진피를 재생시킨다. 피부
기능이 정상화되면 자연스러운 탄력과 볼륨
을 되살려주는 케어를 한다.

PART 2 상황별

과도한 업무나 운동으로 피곤하다

혈액순환과 림프순환을 촉진해 기초대사량
을 높이고, 뭉친 근육을 풀어준다. 걸근육과
속근육, 내장근육을 함께 단련해 신체의 유
연성, 균형감각, 지구력을 키운다.

부쩍 나이 들어 보이고 피부가 푸석하다

영양이 풍부하고 보습력이 뛰어난 제품을 사
용해 지친 피부를 건강하게 되살려주는 트리
트먼트를 한다. 주름을 완화하고 탄력을 높이
는 에센스와 크림을 바르는데, 이때 옥 소재
애플리케이터를 이용하면 더욱 효과적이다.

출산 후 체형이 흐트러졌다

임신과 출산 과정을 겪으며 변화된
몸을 정상화하는 프로그램이 필요하다. 노폐
물 배출, 림프순환 촉진과 함께 틀어진 골반
을 바로잡고 경직된 근육의 이완을 돕는 보
디 트리트먼트를 추천한다.



— (PART 2) —

KOREAN TRADITIONAL MEDICINE

오랫동안 우리 고유의 독자적인 의술과 지혜를 더해온 '한방'으로 몸과 마음을 건강하게 가꾸어보자. '한방'을 현대적으로 재해석해 조금 더 쉽고 편안하게 휴식할 수 있는 웰니스 명소를 소개한다. 약재 향 가득한 한방차 한잔을 마시거나 잠간의 여유를 선물하는 족욕을 즐기기도 하고, 피부에 이로운 한방 화장품을 직접 만들어보는 등 여행자를 위한 흥미로운 이야기가 곳곳에 숨어 있다. 자신의 체질과 몸 상태에 꼭 맞는 한방 웰니스 프로그램을 찾아 지친 몸과 마음에 휴식을 선사하자.



차 한잔의 여유 티테라피

병원에 가야 할 정도로 몸이 아프지는 않지만 늘 불편한 상태인 미병(未病)을 관리하고 싶다면 티테라피가 도움이 될 수 있다. 향기로운 차 한잔은 마음부터 몸까지 편안하게 다스려준다. 어렵게만 느껴지던 한방차를 좀 더 쉽고 특별하게 즐길 수 있는 곳이다.

스트레스가 많은 현대인들 사이에 '테라피'라는 말이 자주 회자되고 있다. 아로마 테라피, 음악 테라피, 컬러 테라피, 디톡스 테라피 등 연관 단어들도 많다. 일상에서 가장 쉽게 접할 수 있는 테라피는 바로 '티테라피(Tea Therapy)'다. 바쁜 일상에서 차 한잔은 symptomatic 같은 역할을 해준다. 만성피로와 스트레스에 시달린다면 커피보다는 몸에 이로운 차를 추천한다. 티테라피는 건강에 이로운 차를 마시며 자연적인 영양소의 효능으로 건강을 회복하는 건강 관리법이다. 수분과 영양 보충은 물론, 마음을 안정시키는 효과까지 거둘 수 있다. 차를 통해 휴식을 선사하는 곳, 티테라피를 구상한 사람은 지금은 부산대학교 한의학전문대학원 교수로 있는 이상재 한의사다. 서울 압구정동에서 한의원과 카페를 운영하면서 새로운 개념의 한방차를 개발해냈다. 한원에서 사용하는 재료들을 일일이 직접 맛본 뒤 맛과 향이 좋은 재료를 엄선했다. 맛도 있으면서 몸에 좋은 재료들을 이용한 티를 전하기 위해 티테라피를 탄생시킨 것이다. 현대인이자면 누구나 불면증이나 소화불량, 두통 같은 증상을 한번쯤 경험해봤을 것이다. 이런 증상들은 병원을 찾을 만큼 심한 병은 아니지만 일상생활을 불편하게 만든다. 몸이 아픈 것이 아니라 스트레스나 과로, 몸의 밸런스가 무너졌기 때문에 발생한다. 이렇게 가벼운 증상은 한잔의 차로 해소할 수 있다.

'차는 쓰다'라는 편견을 지우는 맛있는 차

한방 재료를 이용한 차라고 하면 맛이 쓸 것이라는 생각이 먼저 난다. 마치 오래 우려낸 한약처럼 진한 쓴맛과 향을 떠올리게 된다. 그러나 티테라피의 차는 외국의 허브차처럼 3분

INFORMATION

티테라피

☎ 02-730-7507(행랑점), 02-518-7506(서촌 티테라피 스튜디오) ☎ 10:00~21:00(명절 단축 근무) ☎ 예약 필요(티 클래스)
 ☎ 향통차 8000원, 오미자차 6000원, 런치 세트 8000원, 족욕 5000원(한방 족욕제 포함), 티 클래스 5만원(2인 이상 가능)
 ☎ 불가능 ☎ 서울시 종로구 윤보선길 74(행랑점), 서울시 종로구 자하문로 58(서촌점) ☎ www.teatherapy.com





NOTE

행랑점과 서촌점의 차이

티테라피는 두 곳에서 운영하는데 분위기가 각각 다르다. 서촌점은 차 제조와 티 클래스를 위한 공간이다. 행랑점은 일반적인 카페처럼 운영하는데 티테라피에서 만든 블렌딩 차와 족욕을 동시에 즐길 수 있다. 도심 속에 있지만, 옛 가옥을 리모델링했기 때문에 고즈넉한 정취를 느낄 수 있다는 점도 매력적이다.



안에 우려내 편하고 가볍게 마실 수 있다. 쓴맛을 지우는 비결은 차를 만드는 방식에 있다. 티테라피에서는 한방 재료를 블렌딩할 때 맛을 우선으로 고려한다. 맛도 있으면서 건강에도 좋은 차를 만들기 위해서는 한방 재료 두세 가지를 블렌딩하기를 추천한다.

처음 티테라피를 방문해 차를 어떻게 골라야 할지 막막하다면? 차가 생소한 이들도 재미있게 차를 선택할 수 있는 테스트가 마련되어 있다. 가령 체형이나 걸음걸이, 소화력 등에 대한 질문에 답을 하면 최종적으로 어울리는 차를 추천해준다. 차 메뉴 옆에는 자세한 설명도 곁들여 있다. 스트레스가 많아 눈, 어깨가 자주 결릴 때는 '항통차'를, 긴장이 지속돼 숙면을 이루지 못할 때는 대추가 들어 있는 '안심차'를 추천하는 식이다. 또 집에서 티테라피의 차를 똑같이 맛볼 수 있도록 판매도 하고 있다. 스트레스가 많은 현대인들의 더부룩한 속을 편안하게 도와주는 제주도 친환경 굴껍질로 만든 굴피차, 속이 냉해 생기는 배탈이나 감기를 예방하고 싶을 때 마시면 좋은 생강차, 근육을 풀어줄 때 효과적인 모과차 등이다.

분위기 좋은 곳에서의 차 한잔이 주는 여유

한방차에 대해 좀 더 알아보고 싶다면 티 클래스에 참여해도 좋겠다. '스트레스 해소를 돕는 티테라피' '여성에게 좋은 티테라피' '안티에이징을 위한 티테라피' 등 각 테마를 바탕으로 어울리는 차에 대해 알아보고 시음도 한다. 티 클래스는 예약자에 한해 진행된다. 분위기 있는 곳에서 차를 즐기고 싶다면 안국동에 있는 티테라피 행랑점으로 가면 된다. 윤보선 전 대통령 집 일부를 보수해 운영하고 있기 때문에 도심 속에서 고즈넉한 분위기를 느낄 수 있는 곳이다. 차를 주문해 마시는 건 일반 카페와 다르지 않지만, 이곳만의 장점은 족욕을 즐길 수 있는 공간이 있다는 것이다. 카페 외부로 나오면 붉은 벽돌로 만들어 놓은 족욕 공간이 나타난다. 족욕제를 넣은 따뜻한 물에 발을 담그고 주문한 차를 마시면 편안한 기운이 온몸을 감싼다. 따뜻한 물에 발을 잠시 담그고 있거나 해도 피로가 풀리는 기분이 든다. 족욕제는 두 가지인데 '지친 몸을 풀어주는' 족욕제와 '몸을 따뜻하게 풀어주는' 족욕제다. 차 한잔으로 허전하다면 디저트도 놓칠 수 없다. 단팥이 듬뿍 들어 있는 토스트는 일반적인 팔빵과는 다른 달콤한 맛이 일품이다.



경복궁
조선시대 최초로 지어진 궁궐. 한복을 입고 경복궁에서 기념 사진을 찍는 관광객이 많다.
☞ 서울시 종로구 사직로 161



통인시장
시장 내에서 사용하는 엽전을 구입한 뒤 가게들을 돌며 다양한 먹거리들을 구입해 먹을 수 있다.
☞ 서울시 종로구 자하문로15길 18



옥인피자
건강한 맛의 피자를 즐길 수 있는 곳. 얇은 도우에 달달한 단호박이 듬뿍 올라간 단호박치즈피자가 가장 인기가.
☞ 서울시 종로구 옥인길 26



시은재한옥호텔
한옥이지만 현대적 시설을 갖춰 하룻밤 묵기에 불편함이 없다.
☞ 서울시 종로구 삼일대로 439



전통 한방의 지혜가 담긴 맞춤 관리 여용국 한방스파



여용국 한방스파에서는 전통 한방 비법과 사상체질을 바탕으로 한 스페셜 케어를 제공한다.
획일적인 스파 프로그램이 아닌 개인의 체질에 맞춘 전통 테라피 효과를 경험해보자.
한방스파의 건강한 기운을 가득 누릴 수 있다.

물 먹은 솜처럼 축축 처지는 몸, PC와 스마트폰 사용으로 늘 빠근한 목과 허리, 환절기의 푸석푸석한 피부가 고민일 때 흔히 스파나 마사지를 떠올린다. 시원한 손맛으로 온몸 구석 구석 마사지를 받고 나면 한결 가벼워지는 것 같다. 일반적인 스파 센터에서는 이용자 스스로 프로그램을 선택한다. 개인의 정확한 체질 특성을 파악해 그에 알맞은 전문 스파 프로그램을 제공하는 곳은 흔치 않다. 여기 개인별 모두 다른 체질과 특성을 고려해 최적의 스파 프로그램을 진행하는 곳이 있으니, 바로 여용국 한방스파다.

‘여용국’이라는 이름은 조선시대 안정복의 소설 〈여용국전〉에서 따왔다. ‘여자가 얼굴을 가꾸는 것은 임금이 나라를 경영하는 것과 같다’는 의미를 담고 있다고 한다. 의아할 수도 있겠지만, K-뷰티라는 말이 생길 정도로 피부 관리와 미용에 신경 쓰는 우리나라 사람들에게는 과한 말이 아닐 것이다. 갖가지 화장품들 공들여 바르고 1일 1팩을 하며 신경 써도 좋은 피부로 가꾸기 쉽지 않다.

여용국에서는 그 이유를 개인마다 다른 체질에서 찾는다. 자신의 체질에 맞는 성분이 들어간 제품이나 마사지법으로 관리해야 원하는 효과를 볼 수 있다고 한다. 여용국이 단순한 스파 전문 숍이 아니라는 사실은 상담하는 과정에서 잘 나타난다. 체질에 따라 좋거나 피해야 할 음식, 피부를 튼튼하게 가꿔주는 생활 습관 등을 자세히 알려준다. 피부 관리



INFORMATION

여용국 한방스파

☎ 02-412-0100 ☎ 주중 10:00~22:00, 주말 10:00~20:00 ☎ 예약 필요

☑ 얼굴 여용본(50분) 9만 원, 보디 여신(80분) 18만 원, 여용 & 여신(120분) 25만 원 ☎ 가성 ☎ 서울시 송파구 석촌호수로12길 60 흥성빌딩 2층
☎ yeoyongguk.modoo.at

를 마치고 일상으로 돌아가서도 자신의 체질에 맞는 라이프스타일을 가꾸길 바라는 마음
에서다.

기구부터 마사지법까지 개인 맞춤형

스파 프로그램은 마사지 기구부터 마사지 방법, 사용하는 제품까지 모두 체질에 맞춰 선택한다. 가령 가슴 쪽에 열이 많은 사람은 심장 아래쪽으로 쓸어내리는 마사지 방법이 효과적이다. 몸의 순환을 원활하게 하고 부족한 부분을 채워주는 마사지법이다. 독특한 점은 마사지를 할 때 레이저 같은 기계 대신 얇고 긴 막대처럼 생긴 ‘화사’라는 도구를 사용하는 것이다. 백자도, 청자도, 옹기토 세 가지로 만든 화사를 체질에 따라 사용한다. 화사 끝의 뾰족한 부분을 이용해 얼굴과 몸의 혈자리를 콧꼭 짚듯 자극을 주면 몸의 순환과 세포 재생이 원활해진다.

한의학 전문가가 설계한 스파 프로그램

한방 스파답게 실내 공간도 한방의 기운을 한껏 살렸다. 전체적으로 차분한 브라운 톤에 각종 한약재와 도자기, 한옥에서 볼 법한 전통 문살까지 한의원을 방문한 듯한 기분이 들 정도다. 분위기도 분위기지만 내부를 살펴보면 더욱 놀라게 된다. 오랜 연구 끝에 한방의학을 바탕으로 한 체계적인 스파 시스템을 갖췄다. 천연 발효 약용식물 100여 가지를 이용

NOTE

남자들을 위한 특별 관리

스파는 더 이상 여자들만의 전용 공간이 아니다. 여용국에서도 남성들을 위한 스파 프로그램을 마련했다. 남성들의 피부 고민인 여드름이나 칙칙한 피부, 주름, 블랙헤드 등을 케어해주는 얼굴 관리부터 근육 통증, 스트레스, 탈모, 숙취, 만성피로 등을 해결해주는 몸 관리까지 받을 수 있다.



해 피부와 몸 관리 프로그램을 운영하고, 체질에 맞는 마사지법으로 관리해준다. 특히 스파에 전문적인 한방의학을 접목할 수 있었던 이유는 한방 피부 관리에 전문성을 갖춘 한의학 박사가 직접 프로그램을 개발했기 때문이다. 고객에게 좀 더 확실한 효과와 만족감을 주기 위해 한의학을 접목한 스파를 선보이고 한방 화장품 연구소를 통한 제품 개발에도 여념이 없다. 한의원에서 개인의 체질을 분석해 한약을 처방하듯 여용국에서는 개인의 몸과 피부 상태, 체질에 맞춰 화장품과 아로마 오일을 사용한다. 체질별 약용식물을 이용한 팩과 한방 최고의 보약으로 알려진 공진단, 경옥고로 피부 세포의 기운을 살려내는 여용 케어, 현대인의 고민인 노화와 피부 트러블 관리, 비만 관리와 산전·산후 임신부 관리 등을 선보인다. 더불어 피부가 민감한 임신부나 여드름, 만성피로 환자 등 더욱 특별한 관리가 필요한 사람들에게는 다양한 스페셜 케어 프로그램을 제공한다.



롯데월드
모험과 신비를 주제로 꾸민 테마파크. 어드벤처와 매직아일랜드, 아이스링크 등 놀 거리가 많다.
☞ 서울시 송파구 올림픽로 240



올림픽공원
백제시대의 유적과 놀이시설, 체육시설, 편의시설이 공존하는 곳. 천천히 사색하며 걷기도 좋다.
☞ 서울시 송파구 올림픽로 424



석촌호수
봄이면 호수 주위로 벚꽃이 만발해 포토 스팟으로 각광받는다.
☞ 서울시 송파구 삼학사로 136



해주냉면
입안이 얼얼할 정도로 매콤한 비빔냉면 맛집. 가격도 부담 없다.
☞ 서울시 송파구 백제고분로7길 8-16



천연 한방 원료를 사용해 맞춤형 화장품 만들기

하늘호수



건강을 위해 몸에 좋은 음식을 찾아 먹듯 피부에 바르는 화장품 역시 기초 원료가 중요하다. 화학 성분을 배제하고 귀한 한방 성분을 사용해 만드는 화장품은 피부 재생과 피부장벽 강화에 도움을 준다.

하루에 몇 번씩 바르는 화장품은 피부에 직접 스며들기 때문에 성분이 중요하다. 몇 년 전 화장품 성분과 관련된 뉴스가 화제로 떠오른 이후 화장품에 포함된 화학 성분이나 알레르기 유발 성분 등에 관심을 기울이는 이들이 많다. 남들보다 피부가 민감하거나 아토피, 여드름 같은 피부염을 앓고 있다면 더욱 순한 화장품을 찾을 것이다. 화학 성분 대신 자연에서 얻은 식물성 원료만을 사용해 직접 화장품을 만들어보면 어떨까.

숙성 한방수를 사용한 천연 화장품

하늘호수는 한방 재료를 기본으로 직접 화장품을 만들어보고 체험할 수 있는 코스메틱 카페. 경남 거창에 본사를 둔 코스메틱 브랜드 '하늘호수'에서 운영하는 곳이다. 화장품 기업 대부분이 수도권 가까이 공장을 짓는 것과 달리 하늘호수는 신선하고 좋은 재료를 얻기 위해 덕유산, 지리산과 맞닿아 깨끗한 환경을 갖춘 거창에 자리를 잡았다. 원료에 대한 철학이 깐깐한 곳답게 맑은 물과 좋은 약재, 천연 재료를 사용해 화장품을 생산한다. 질 좋은 한약재를 숙성하고 발효시킨 뒤 증류 방식으로 추출한 한방수를 사용한다. 또 방부제와 알코올, 화학 첨가물을 넣지 않은 자연 그대로의 화장품이라 어린이로부터 피부가 민감한 어른까지 남녀노소 누구나 사용 가능하다는 것도 장점이다.

내가 직접 만드는 나만의 화장품

화장품을 직접 만들어보려면 예약을 해야 한다. 체험을 시작하기에 앞서 황토로 염색한 천으로 만든 두건과 앞치마를 착용한다. 드라마 <대장금>에 나온 전통 의복을 재해석한 것으로 외국인 여행자들에게 특히 인기가 많다. 진행자의 설명을 듣고 영상을 보면서 체험을 시작한다. 체험은 2인 1조로 진행하는데, 한방 스킨, 에센스, 쿨링 스프레이, 샴푸 등을 직접 만들 수 있다. 먼저 하늘호수의 모든 화장품에 쓰인다는 '한방수'를 볼에 담는다. 한방수는 혈액순환을 촉진하는 천궁과 당귀, 면역 기능에 효과적인 복령 등 18가지 한방 재료를 증류 공법으로 달여 만든 물이다. 독소를 빼주고 진정과 미백, 피부의 힘을 강화하는 효과가 있다고 알려졌다.

한방수는 일반 화장품에 사용하는 정제수를 대신하는데 마셔도 될 만큼 인체에 무해하다. 하늘호수에서 만드는 에센스 성분의 80%가 바로 이 한방수다. 여기에 누룩에서 추출한 자연 효모인 '갈락토미세스'를 더한다. 노화 방지와 탄력 증진에 도움을 주는 '비피다', 보습에 효과적인 '히알루론산'과 두어 가지 천연 오일을 차례로 넣은 뒤 탄력에 효과적인 '콜라겐'과 화이트닝을 위한 '알부틴' 중 하나를 선택한다. 이제 에센스는 완성 단계에 들어선다.

INFORMATION

하늘호수

☎ 070-8856-3434(거창공점), 053-857-2380(팔공산점) ☎ 팔공산점 11:00~19:00(명절 당일 휴무), 거창공점 09:00~18:00(공휴일 휴무)

☎ 예약 필요(하루 전까지) ☎ 클래스 1만 원부터 ☎ 만 5세 이상 ☎ 가능

☎ 경상북도 경산시 와촌면 깃바위로 115(팔공산점) 경상남도 거창군 북상면 송계로 733(거창공점) ☎ www.skylake.kr



마지막으로 에센셜 오일 네 가지 중 하나를 취향에 맞게 골라 넣고 잘 섞어주는 일만 남았다. 이렇게 만든 에센스를 용기에 담으면 드디어 완성이다. 방부제를 넣지 않은 천연 화장품이기 때문에 6개월 정도 사용 가능하다.

화장품을 만들었다고 체험이 끝난 것은 아니다. 피부를 더 건강하게 가꿀 수 있는 방법도 배울 수 있다. 피부 고민이 많거나 피부가 부쩍 푸석푸석해졌다면 도움을 받아보는 것이 좋겠다. 최근에는 코로나19로 인해 체험 가능 여부가 바뀔 수 있으니 방문하기 전 원하는 지점에 문의해보자.

화장품을 만들고 난 뒤에는 하늘호수 정원을 산책해보면 좋겠다. 사방이 산으로 둘러싸이

NOTE

다양한 화장품 만들기 프로그램

처음 화장품 만들기에 도전한다면 한방 스킨이나 쿨링 스프레이, 모기 퇴치 스프레이처럼 간단한 제품부터 시작해보는 것이 좋다. 그런 다음 에센스나 샴푸를 만들어보는 비기너 과정에 참여하면 된다. 27가지 이상의 제품을 만들면 할인 혜택을 제공한다.



고 푸른 잔디밭이 펼쳐져 보기만 해도 싱그러움을 느끼게 해준다. 야외에는 족욕 체임정도 마련되어 있다. 시원한 물에 발을 담그고 잘 가꿔진 정원을 바라보며 쉬다 보면 피곤이 절로 풀린다. 카페도 운영하고 있는데 한방차나 커피, 건강 스무디 등을 즐길 수 있다.



솔매기식당
팔공산 주변에서 호박전으로 유명한 곳. 노릇하게 구운 호박전과 춘두부가 별미다.
☎ 경상북도 경산시 와촌면 갓바위로 314



팔공산도립공원
경산시 북쪽에 자리한 해발 1192.3m의 산으로 신라시대에는 중악, 부악으로 불리던 명산이다.
☎ 경상북도 경산시 와촌면 갓바위로81길 176-64



경산시장
60년 역사를 자랑하는 전통시장. 정겨운 사투리와 다양한 먹거리가 여행객을 반긴다.
☎ 경상북도 경산시 경안로31길 19



반곡지
문화체육관광부가 선정한 '사진 찍기 좋은 녹색 명소'. 봄이 되면 복사꽃이 만개해 환상적인 풍경을 만든다.
☎ 경상북도 경산시 남산면 반곡리 246



한방에 대한 모든 것 산청 동의보감촌



한방자연휴양림에서 머물고, 약초 스파와 한방 찜질로 피로를 풀고, 약선 음식과 약초 요리까지 맛볼 수 있는 곳, 바로 산청 동의보감촌이다. 한방의 건강한 기운을 듬뿍 얻을 수 있는 체험거리가 가득하다.



몸과 마음의 보약

깊고 우거진 산과 푸른 들에 둘러싸인 산청은 예부터 명실상부한 약초의 고장으로 이름이 높았다. 특히 지리산에서 좋은 약초가 많이 났다. 산청은 허준 선생이 의술을 펼친 곳으로도 잘 알려져 있다. 지리산의 맑은 정기에 약초까지 풍부했으니 허준 선생이 선택한 이유가 충분하리라 짐작된다. 한방으로 유명한 고장답게 전통 한방의 지혜를 널리 알리기 위해 왕산 자락에 동의보감촌을 만들었다. 산청 동의보감촌은 넓은 규모에 다양한 시설로 꽉 채워져 있다. 한의학박물관, 약초테마공원, 한방테마공원, 허준순례길 등 한방을 주제로 한 체험거리와 즐길 거리, 먹거리가 가득해 온종일 돌아봐도 시간이 모자랄 정도다. 주변이 온통 산으로 둘러싸여 바라만 봐도 힐링이 되는 경관도 자랑거리다.

듣고 보고 맛보고 즐기고

산청 동의보감촌은 크게 세 구역으로 나뉜다. 한의학과 약초 등을 배워보는 전시관과 각종 체험 시설, 그리고 약초 전문 식당과 한방자연휴양림이다. 전시관은 한의학박물관과 산청약초관, 스승 류의태를 해부한 허준 이야기에서 모티브를 얻은 해부동굴로 나뉘어 있다. 체험 시설에는 한방기체험장과 한방테마공원, 한방약초체험테마공원, 허준순례길, 한방미로공원 등이 있다. 동의보감촌 대부분의 시설이 이곳에 있다고 보면 된다. 한의학박물관은 지루하다는 생각은 오해다. 내 몸과 관련된 한의학에 대해 알아보다 보면 인체의 신비를 실감하게 된다. 또 미처 관심을 갖지 못했던 체질이나 다양한 한방 상식도

INFORMATION

산청 동의보감촌

☎ 055-970-7216 ☎ 09:00~18:00(동의보감촌 연중무휴, 박물관 매주 월요일·신정·명절 휴관)
 ㉠ 어의·의녀복 체험 3000원, 한방 온열 힐링 체험(30분) 5000원, 약초 향기 주머니 만들기 체험 5000원
 ㉡ 기거 ☎ 경상남도 산청군 금서면 동의보감로555번길 45-6 ㉢ donguibogam-village.sancheong.go.kr

얻을 수 있다. 한의학박물관은 '정(精)기(氣)신(神)관'과 '한방체험관'으로 구성되었다. 정기신관에는 <동의보감>을 비롯한 의학 관련 유물 170여 점이 전시되어 있다. 산청 지역에서 자생하는 약초를 모아놓은 한방체험관은 약초 감별법, 약재 간 공합, 효능 등을 게임 형식으로 구현해 재미있게 습득하도록 했다. 혈자리와 경락 등을 알기 쉽게 시청각 자료를 만들어 제공하고, 옛 한약방의 모습을 세트장처럼 재현했다.

약초테마공원은 수백 가지의 약초가 여행자들의 호기심을 충족시킨다. 몸으로 느끼고 알게나마 지식도 쌓았으니, 전문가 흉내를 내보면 어떨까. 엑스포주제관에 가면 어의복과 의녀복을 유료로 대여할 수 있다. 잠시나마 허준, 장금이가 되어 박물관 2층에서 진행되는 약초 버블 체험을 해봐도 좋겠다. 직접 만든 손 세정제 거품으로 5분 정도 마사지하면 약초의 효능이 피부로 침투해 고운 손으로 거듭나는 것은 물론, 건강에도 좋다고 한다. 경북궁 근정전에 버금가는 동의전에서는 지리산을 감상하며 황토석 수백 개를 엮어 만든 온열베드에 누워 몸을 데우는 온열 힐링 체험을 할 수 있다. 또 한방차를 마시고 당귀, 생강, 정향, 박하 등의 한방 재료를 이용해 향기 주머니를 만드는 체험도 가능하다.

다양한 체험 활동 뒤에는 숲에서 위로를 얻을 차례다. 허준순례길은 숲과 약초정원, 사슴목장, 구름다리 등 다양한 풍경을 따라 걷는 길이다. 특히 가을에는 새하얀 구절초가 만발해 절경을 이룬다. 아름다운 자연을 누리며 땅 위에 두 발을 단단히 딛는 것이야말로 진정한 웰니스다.

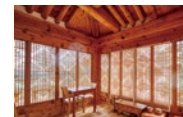
행운의 기운을 받는 시간

기(氣)를 체취두고 산청 동의보감촌을 이야기할 수 없다. 백두대간의 기가 한곳에 모인다는 필봉산과 왕산을 곁에 둔 동의보감촌에는 특별한 돌들이 있다. 각각 '귀감석' '석경' '복석정'이라 불리는 세 개의 돌에서 건강, 행운 같은 좋은 기운을 받기 위해 전국에서 많은 사람들이 모여든다. 돌 근처에서 수련과 명상을 하거나 기체조를 하는 등의 한노화 체험 프로그램에 참여하기 위해서다. 기체험장 내의 동의전에서 신비한 돌들이 발산하는 기를 오롯이 흡수하며 힐링의 시간을 누리보자. 몸으로 직접 치유의 힘과 기를 느꼈으니 이제 한방과 더 가까워질 차례다. 구경하느라 허기진 배를 달래줄 약초 전문 식당으로 향한다. 약초와 버섯 샤브샤브는 약초 육수에 각종 계절 약초와 버섯, 한우를 데쳐 먹는데 담백하면서도 향긋한 약초 향이 일품이다. 먹고 나면 기운이 불끈 솟는 것만 같다. "음식으로 고치지 못하는 병은 약으로도 고치지 못한다"는 허준 선생의 말을 되새기며 인스턴트와 조미료에 길든 몸에 건강한 한 끼를 선물해보자. 밤이 되면 산청 동의보감촌 가장 꼭대기에 자리한 한방자연휴양림에서 시간을 보낼 차례다. 고요한 산청의 밤이 깊어갈수록 머리는 더욱 맑아지는 기분이다. 멋진 전망 덕에 깊은 산속에서도 지루할 틈이 없다.

NOTE

산청 동의보감촌 추천 코스

규모가 워낙 방대해 하루에 다 둘러보기 힘들다. 테마별로 추천 코스를 안내하니 참고해보자. '여행 코스'는 동의보감촌 내 전망대에서 시작된다. 전망대는 봄이 되면 드넓은 공원을 선홍빛으로 물들이는 철쭉꽃이 특히 아름답기로 유명하다. 행운의 상징인 흰사슴을 볼 수 있는 사슴목장을 거쳐 허준순례길과 지압로를 걸으면 야생화와 약초 향기를 맡으며 힐링을 경험하게 된다.



산청물수원
산청의 한옥마을인 단계마을에 자리 잡은 한옥 스테이. 경상도 사대부가의 전통 한옥을 재건했다.
◎ 경상북도 산청군 신등면 신등가회로 36



대원사계곡
기암괴석과 울창한 소나무가 어우러져 청량감과 함께 힐링을 선사한다.
◎ 경상남도 산청군 삼장면



생초국제조각공원
선사시대 만들어진 생초고분군과 가야시대 고분군, 현대 조각품 등이 조화를 이루고 있다.
◎ 경상남도 산청군 생초면 산수로 1064



산청약초식당
약초로 만든 한정식과 비빔밥 등으로 건강한 한 끼를 선사한다.
◎ 경상남도 산청군 금서면 친환경로 2623

국내 최대 약재시장의 랜드마크 서울한방진흥센터

골목 입구부터 온갖 한약재 향이 풍겨온다. 희귀한 약재를 구경하는 재미가 쏠쏠하다.
제기동 서울약령시는 국내에서 거래되는 한약재의 70%를 차지하는
약재 전문 시장이다. 미로처럼 이어진 길 가운데 번듯한 기와집이 우뚝 서 있다.
다양한 전시와 체험을 제공하는 서울한방진흥센터다.

서울약령시는 1960년대 청량리역을 중심으로 형성됐다. 중앙선 철도가 지나는 내륙 산악
지역에서 생산되는 약재를 들여오기 유리했기 때문이다. 지금도 한의원, 한약국, 약재상
등 전문 업소 1000여 개가 모여 있는 국내 최대의 한방 관련 특구다. 서울한방진흥센터는
이 거대하고 독특한 시장의 랜드마크 역할을 한다.

한의학의 매력을 한곳에서

서울한방진흥센터는 조선시대 보제원의 전통을 계승하고 있다. 보제원은 여행자에게는 무
료 숙박을, 의지할 곳 없는 병자에게는 치료를 제공하던 구휼 기관이다. 이를 이어받은 서

INFORMATION

서울한방진흥센터

☎ 02-969-9241 ☎ 10:00~18:00(신정, 설날, 추석, 매주 월요일 휴무) ☎ 예약 필요 ☎ 약선 원데이 클래스 2만5000원부터
최소 4인 이상 운영(현재는 최대 4인), 박물관 관람료 1000원(체험 이용 시 무료),
죽육 체험 6000원, 보제원 한방 체험 5000원, 한방 생활용품 만들기 3000~5000원 ☎ 공영주차장 이용
☎ 서울시 동대문구 약령중앙로 26 ☎ kmedi.ddm.go.kr





울한방진흥센터도 문턱을 낮춰 남녀노소 모두 저렴한 비용으로 다양한 체험이 가능하다. ㄷ자 모양으로 펼쳐진 한옥 형태의 3층 건물은 웅장한 멋을 풍긴다. 전통 의상 체험은 박물관 관람 시 무료다. 1층 로비의 작은 공간에는 한방과 관련한 영상체험실, 전통의상체험실이 있다. 갤러리로 쓰이는 작은 공간에서는 한방과 관련한 기획전이 열린다. 로비와 연결된 복도를 따라가면 한방뷰티샵과 한방상품홍보관이 나온다. 약재, 건강식품, 화장품 등 다양한 상품을 구매할 수 있다.

2층에는 서울약령시한의약박물관이 자리한다. 인간과 자연의 조화를 추구하는 전통 한의학의 역사적 이해, 약재와 처방법을 비롯해 서울약령시의 발전 과정과 현재 위상을 살펴볼 수 있다. 다양한 약재 샘플과 옛 약탕기, <동의보감> 필사본 등 다양한 소장품을 구경하는 재미가 쏠쏠하다. 박물관 해설 프로그램도 운영하고 있다.

2층 로비 공간에는 한방 생활용품 만들기 프로그램을 진행하는 아담한 테이블이 있다. 체질에 맞는 약재를 배합해 나만의 족욕소금을 만들어보는 등 다양한 체험이 이곳에서 진행된다. 족욕소금 만들기는 본인의 체질과 취향에 맞는 한방 재료를 골라 소금과 섞어 만드는 간단한 체험이다. 여기서 테라스로 통하는 문을 열고 나가면 전통 한옥 누각 아래에 족욕 체험장이 있다. 적당한 온도의 물에 발을 담그고 명상에 잠길 수 있는 아름다운 야외 공간이다. 직접 만든 한방 소금을 이용하면 더 특별한 족욕을 즐길 수도 있다.

서울 시내에 이렇게 한방을 주제로 다양한 체험을 해볼 수 있는 공간이 있다니 놀라울 뿐이다. 한방에 대해 배우고, 직접 경험해볼 수 있는 좋은 기회다. 다양한 공간에 즐길 거리가 풍부해 하루 코스 여행지로 충분하다.

NOTE

한옥 카페의 정겨움

서울한방진흥센터 내에 독립된 별관 형태의 한방 카페 '참다정'이 있다. 한옥의 고풍스러운 멋을 살린 내부 인테리어가 편안한 느낌을 준다. 40인까지 수용 가능한 넓은 공간에서는 연유헌식 등 정갈한 식사 메뉴와 십전대보차, 쑥차, 구기자차 등 한방차를 판매한다.

건강을 채워주는 다양한 체험

한방 의료 체험이 가능한 보제원은 3층이다. 같은 층에 약선음식체험관, 다목적 강당이 있다. 보제원은 전문 한의사의 주도 아래 의료 체험을 진행하는 이동진료실(방역 조치에 따라 현재 미운영), 한방체험실로 공간이 나뉜다. 한방체험실에는 동백 오일이 들어간 한방 손팩, 기계식 손발 마사지, 온열 매트와 온열 안대를 이용할 수 있다. 넓고 채광이 잘되는 공간에 자리해 오랜 시간 머물러도 답답하지 않다. 약선음식체험관은 직접 약선음식을 만들어볼 수 있는 곳이다. 약선음식 명인이 체질에 맞는 음식들을 추천해주고 한약재를 이용한 레시피를 알려준다. 약선음식 체험은 최소 4인 이상의 인원이어야 진행된다. 다목적 강당은 56석 규모로 다양한 교육과 회의가 진행되는 곳이다. 2시간 단위로 대관이 가능하다. 서울한방진흥센터가 위치한 대한민국 최대 약재 시장인 서울약령시를 둘러보고 싶다면 서울약령시 역사 투어 프로그램 '약리단길 한바퀴'를 이용해보자. 약 70분 동안 서울약령시 일대와 옛 성동역 터 등 주변 유적들을 탐방하고 경옥고한 만들기 등을 체험할 수 있다.



서울약령시
국내 최대 규모의 한방 전문 시장이다. 레트로 분위기 가득한 골목마다 신기한 볼거리가 넘쳐난다.
② 서울시 동대문구 약령중앙로 26



다미가
각자의 체질에 맞는 재료를 골라 한방차를 만들어주는 독특한 콘셉트의 전통차 카페.
② 서울시 동대문구 약령중앙로 5



영취원과 송인원
순헌귀비 엄씨와 그의 손자 이진의 묘가 있는 곳이다. 함께 있었던 명성황후의 홍릉은 1919년 고종황제와 합장을 위해 미금시 금곡으로 옮겨갔다.
② 서울시 동대문구 청량리동 204-2



감초식당
방송 프로그램에 단골로 등장한 약령시장 대표 맛집. 불맛 가득한 돼지갈비와 맛깔난 된장국이 일품이다.
② 서울시 동대문구 약령서길 28



깊은 산속 치유의 자리

구이안덕 건강힐링체험마을



모악산 남쪽 자락에 안온한 마을이 있다. 길 옆으로 계곡이 흐르고 숲이 이어진다. 건강 힐링 프로그램을 체험하고 나면 한의원에서는 왕쑥뜸과 진맥을 통한 침 치료, 척추 온열 치료, 썬빔테라피의 원적외선 온열 치료 등 다양한 의료와 치료 서비스를 제공하고 있다.

구이안덕마을의 주요 힐링 및 치유 공간은 한증막과 한의원이다. 모두 체내 온도를 높여 몸의 순환을 활성화하고 면역력을 증가시키는 데 초점을 맞췄다. '생사는 몸속의 냉기를 제거하고 온기를 살리는 데 있다'는 말 그대로, 마을에서 보내는 따뜻한 시간은 안색을 밝히고 숨통을 틔운다.

찜질의 힘

구이안덕마을은 2009년부터 국내 최초로 건강힐링체험마을이라는 컨셉으로 다양한 체험 프로그램을 운영하고 있다. 또한 마을에서는 토속 한증막을, 마을 의료보험재단에서는 한의원을 개장했다. 마을 자원을 활용한 건강 힐링 체험과 한증막, 웰빙 식당 등 다양하고 매력적인 시설 덕에 연간 6만 명이 넘는 방문객이 찾고 있다.

한증막은 참나무 장작을 때 열을 가하는 전통 구들 방식으로 고온실(70~80℃)과 저온실(50℃)로 구분되어 있다. 고온 한증막에 들어서면 얼굴에 닿는 열기에 압도된다. 모공 하나 하나를 바늘로 찌르는 듯 느껴지지만 곧 적응되니 버텨보자.

한증막 건축 방식도 흥미롭다. 주재료인 황토를 느릅나무 껍질, 솔뿌리, 천궁, 당귀 등 10여 가지 한약재를 달인 물에 개어 사용했다. 황토가 고온에서 방출하는 원적외선에는 인체에 유익한 생육 광선이 포함되어 있다. 황토에 배합된 한방 추출물이 원적외선과 생육 광선의 체내 신진대사 활성화와 노폐물 배출 효능을 더욱 높여준다.



INFORMATION

구이안덕 건강힐링체험마을

☎ 063-227-1000 ☎ 한증막 24시간, 한의원 화요일 13:00~19:30, 수요일~일요일 10:00~19:30(매주 월요일 휴무) ☎ 예약 권장, 워크인 가능

☑ 한증막 성인 1만 원 · 미취학 아동 5000원(마을 숙소에서 숙박하면 성인 20% 할인), 한의원 왕쑥뜸 5000원(의료보험 적용가)

📍 기능 ☎ 전라북도 완주군 구이면 장파길 72 🌐 www.poweranduk.com



NOTE

다양한 즐길 거리

구이안덕마을에 오래 머물고 싶어지는 이유는 많다. 모악산 둘레길을 걷거나 마을 길을 따라 흐르는 계곡에서 여유로운 시간을 보내도 좋다. 한의원 맞은편에는 힐링 어드벤처가 조성되어 있다. 외나무 길, 우든 브리지, 그물망 걷기, 공중그네, 짐라인 등 13종류의 코스를 돌다 보면 숲속 타잔이 된 느낌이다.



찜질 후 열기를 식히고 싶다면 한증막과 연결된 금광굴로 가보자. 모악산은 본래 금이 많았다. 일제강점기부터 1960년대까지 금을 채굴하던 금광굴은 한증막이 문을 열면서 함께 개방되었다. 한증막에 얼음방이 따로 없는 이유다. 산에서 내려오는 찬물에 발을 담글 수도 있는 금광굴은 휴식 공간이자 천연 얼음방 역할을 한다.

한방의 한 방

히포크라테스는 “약으로 고칠 수 없는 병은 수술로 치료하고, 수술로 안 되는 병은 열로, 열로도 못 고치는 병은 영원히 고칠 수 없다”고 했다. 체온은 그만큼 중요하다. 체온이 1℃ 올라가면 면역력이 5배 증가한다는 연구 결과가 있다. 체온이 내려가면 암과 각종 성인병에 노출될 확률이 높아진다는 뜻이다. 최근에는 암 치료와 예방에도 온열요법을 적용하는 추세다. 구이안덕마을 한의원에서 체험할 수 있는 대표적인 온열요법은 왕쑥뜸이다. 성질이 따뜻한 쑥은 몸속의 냉기를 배출해 위장, 간, 신장의 기능을 강화하고 면역력을 증강시킨다. 특히 여성의 자궁을 따뜻하게 데우는 효능이 탁월하다. 왕쑥뜸요법은 쑥뜸의 열기를 이용해 몸의 기운을 북돋고 질병을 예방하는 치료법으로 쑥을 태울 때 나오는 연기가 각종 유해균을 억제하는 작용도 한다.



구이안덕마을 황토펀션
마을 아랫길에 자리하고 있다. 황토로 만든 정갈하고 깔끔한 독채 펜션이다.
◎ 전북 완주군 구이면 장파길 72



대한민국술테마박물관
5만여 점의 술 관련 유물 전시 관람과 술 제조 이야기, 전통주 빚기 등의 체험이 가능하다.
◎ 전북 완주군 구이면 덕천전원길 232-58



아원고택
BTS가 화보 촬영을 위해 투숙해 유명해진 곳. 경남 진주의 250년 된 고택을 옮겨와 지었다.
◎ 전북 완주군 소양면 송광수만로 516-7



삼례책마을
옛 쌀 창고를 개조해 만든 복합 문화 공간. 희귀한 자료가 가득한 고서점과 책방, 카페 등이 있다.
◎ 전북 완주군 삼례읍 삼례역로 68

한국의 웰니스 이야기 ② 한방

쉽게 읽는 한약재 이야기

당귀, 가시오가피, 율무 등 우리에게 이미 익숙한 한약재부터 이름조차 생소한 한약재까지 그 종류가 무궁무진하다. 수많은 한약재 중 개인의 몸 상태에 맞는 종류 그리고 기능과 효능 등을 알아봤다. 글 김현(한의학 박사)



오장 건강에 좋은 한약재

간장, 심장, 비장, 폐장, 신장의 다섯 장부를 오장(五臟)이라고 한다. 한의학에서는 인체의 내부 장기를 통틀어 오장육부라고 일컫는다. 인체에는 수많은 장기가 있지만 생명을 유지하는 모든 기능을 오장육부가 수행할 수 있다고 보았다. 따라서 오장의 건강은 전신의 건강이라고 봐도 무방하다. 각 장기를 보하는 약재로는 간장은 감국(甘菊), 심장은 맥문동, 비장은 백출, 폐장은 사삼, 신장은 숙지황 등이 있다. 하지만 장기들은 서로 유기적으로 연결되어 있기 때문에 하나의 약재가 두세 장기의 기운을 보충하는 경우가 많다.

국화(감국 甘菊) 간을 보강하여 눈을 밝게 한다. 머리가 어찔거리는 현기증, 눈에 열이 받쳐서 생긴 충혈 등을 다스리고 고혈압, 숙취, 두통, 어깨결림 등을 호전시킨다. 신경통, 요통, 견비통 등의 완화에도 좋다. 국화는 주로 차로 마시는데, 주의할 점은 성질이 차기 때문에 기운이 약하거나 혈압이 낮은 사람은 장기간 복용하지 않는 것이 좋다.

인삼(人蔘) 명약으로 불리는 인삼은 원기를 보충해주고 소화 기능을 강화하며, 폐활량을 늘리고 갈증을 풀어준다. 최근 연구에서는 기억력 증진, 손상의 회복 촉진, 면역력 증강, 숙취 해소, 성장 촉진, 조혈 기능 자극, 항스

트레스 작용 등이 뛰어나다는 사실이 입증되고 있다.

육부 건강에 좋은 한약재

위장, 소장, 대장, 담, 방광, 삼초의 여섯 기관을 육부(六腑)라고 한다. 육부는 속이 꽉 차 있는 오장과는 다르게 속이 비어 있는 장기들이다. 육부는 공통적으로 음식물을 소화시키고 노폐물을 전달·배설하는 기관이다. 육부가 건강하려면 순환이 잘되게 하는 것이 중요하다.

산조인(酸棗仁) 불면, 건망증 치료에 사용된다. 근골을 튼튼하게 하며, 허약하고 마른 사람의 살을 찌운다. 산조인은 가공 방법에 따라 효능이 다르다. 볶아서 사용하면 불면을 치료하고, 생으로 사용하면 오히려 잠이 안 오게 한다.

마(산약 山藥) 점액질이 풍부해서 위를 보호하는 효과가 있다. 생마를 갈아서 마시거나 죽으로 만들어 먹으며, 말려서 한약재로 사용하기도 한다. 마는 위장을 튼튼하게 하는 대표적인 약재로 기력을 더해주고 살을 찌우며, 근골을 튼튼하게 한다.

장수에 좋은 한약재

장수를 하려면 선천적 요인도 중요하지만, 후천적으로도 관리를 잘해야 한다. <동의보감>에서는 장수의 비결로 몸을 상하지 않을 만큼 적당히 움직이기, 말 적게 하기, 색욕 경계하기, 음식을 담백하게 먹기, 화내지 않기 등의 방법을 제시하고 있다. 장수에 좋은 한약재로는 녹용, 하수오, 구기자, 산수유, 오

미자, 복분자 등을 꼽을 수 있다.

하수오(何首烏) 하수오는 머리를 검게 해주며 몸이 아위는 증상을 치료한다. 뼈와 힘줄을 튼튼하게 하고 안색을 좋게 만들어준다.

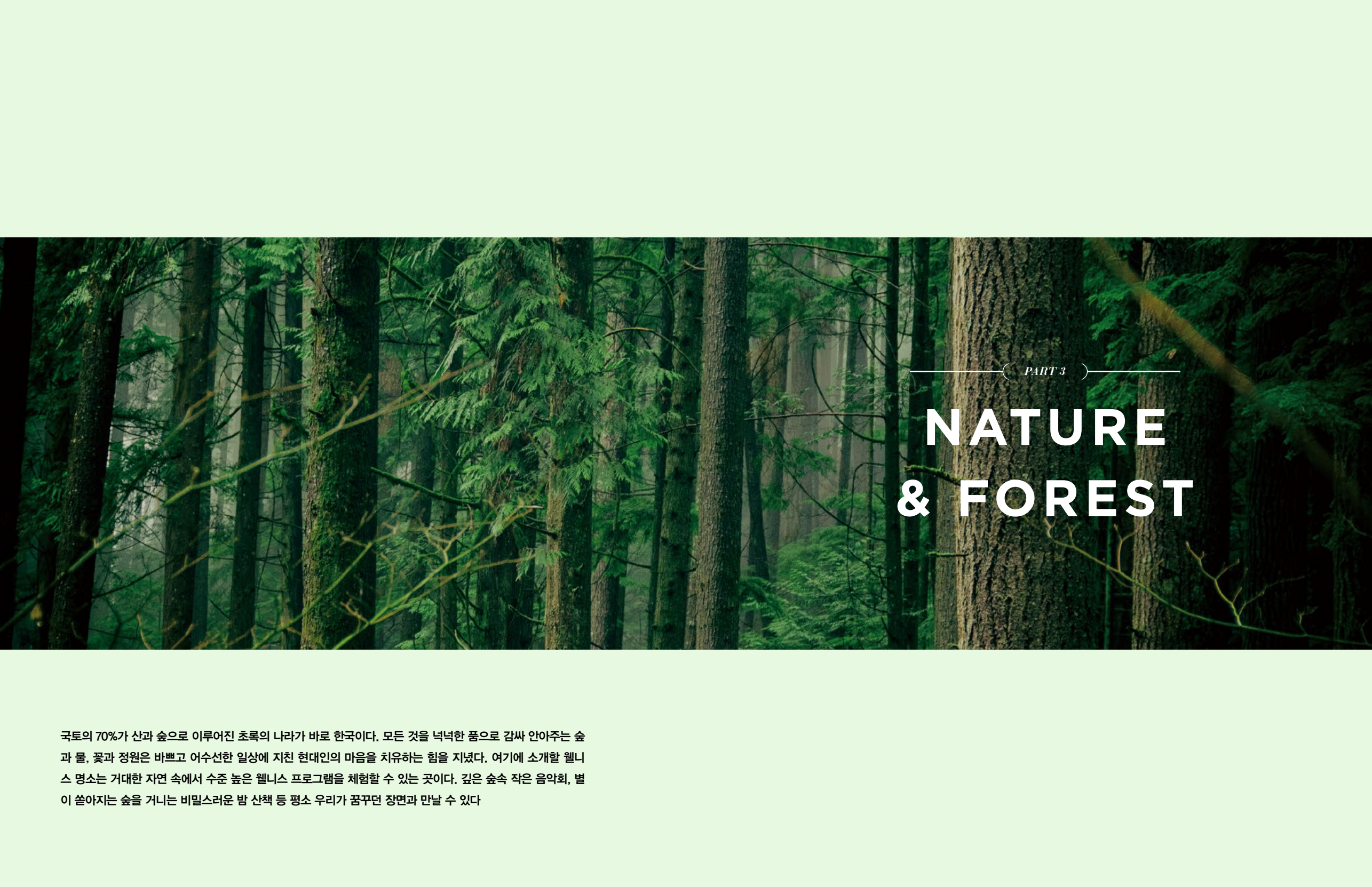
구기자 간장과 신장을 튼튼하게 만들어 눈을 맑게 한다. 시큰하거나 약해진 관절, 어지럼증, 피로, 기침 등을 치료한다. 오래 복용하면 몸이 가벼워지고 늙지 않으며 더위와 추위를 쉽게 타지 않는다.

피부 미용에 좋은 한약재

피부 미용 효과가 뛰어난 한약재가 많다. 우엉은 피부 노폐물의 배설을 돕고 혈액순환을 촉진해 피부를 맑게 한다. 율무(의이인)도 피부 미용 효과가 있어 화장품 원료로 자주 사용된다. 천궁은 혈액순환을 개선해 혈색을 좋게 한다. 연교는 주름 개선과 미백 효과가 있고, 애엽은 피부 보습에 좋다.

어성초(魚腥草) 잎을 비비면 생선 비린내가 나 어성초라는 이름이 붙었다. 열을 내리고 독과 농을 제거하는 효능이 뛰어나다. 여드름, 축농증, 폐렴 등 주로 화농성 질환에 사용된다.

약쑥(애엽 艾葉) 보습과 살균 효과가 있어 피부를 촉촉하게 해주고, 여드름이나 뾰루지 완화에도 효과적이다. 봄철 쑥은 소화를 촉진하면서 겨우내 얼어붙었던 몸을 따뜻하게 녹이는 역할을 한다. 약쑥은 몸을 따뜻하게 만들어 수족냉증, 냉대하, 월경불순, 생리통 등 부인과 질환의 명약으로 꼽힌다.



(PART 3)

NATURE & FOREST

국토의 70%가 산과 숲으로 이루어진 초록의 나라가 바로 한국이다. 모든 것을 넉넉한 품으로 감싸 안아주는 숲과 물, 꽃과 정원은 바쁘고 어수선한 일상에 지친 현대인의 마음을 치유하는 힘을 지녔다. 여기에 소개할 웰니스 명소는 거대한 자연 속에서 수준 높은 웰니스 프로그램을 체험할 수 있는 곳이다. 깊은 숲속 작은 음악회, 별이 쏟아지는 숲을 거니는 비밀스러운 밤 산책 등 평소 우리가 꿈꾸던 장면과 만날 수 있다



산림 치유의 힘 국립대운산치유의숲



단순한 숲길 산책이 아니라 숲과 교감을 나누며 재미있는 시간을 보내고 싶다면 이곳이 제격이다. 황토 마당을 맨발로 걷고 계곡물에 발을 식힌 뒤 명상과 요가까지 마치면 숲을 제대로 즐긴 것이다.



숲에 가면 복잡했던 마음이 편안해지는 경험을 해봤을 것이다. 복잡한 도시를 떠나 숲에 들어서는 순간 새소리, 바람에 스치는 나뭇잎 소리만 들린다. 신선한 공기를 들이마시며 천천히 걷다 보면 실타래처럼 엉켰던 머릿속이 맑고 차분해진다. 그렇다면 숲에는 어떤 힘이 있을까? '산림 치유'는 숲의 소리, 숲 내음, 피톤치드, 음이온 같은 다양한 요소를 활용해 면역력을 높이고 마음의 안정을 찾아주는 자연요법의 하나다. 대운산치유의숲에서는 산림치유지도사의 주도 아래 산림 치유 프로그램을 운영하고 있다. 스트레스가 심하고 피로가 누적되었다면 국립대운산치유의숲을 찾아가보자.

국립대운산치유의숲으로 들어서는 길부터 힐링은 시작된다. 울산 12경 가운데 하나로 손꼽히는 대운산 내원암 계곡 인근에 자리해 아름다운 경치를 자랑한다. 내원암은 원효대사가 생전 마지막으로 머물며 수행했다고 알려진 명당이다. 계곡을 따라 울산수목원 옆길로

INFORMATION

국립대운산치유의숲

☎ 052-255-9800 ☎ 09:00~18:00(주말 휴무) ☎ 전화 예약 ☎ 프로그램 이용료 1시간 기준 개인 5000원, 단체(20인 이상) 4000원, 울주 군민 3500원 ☎ 울산시 울주군 온양읍 대운상대길 225-92 @ blog.naver.com/fowi9800



올라가면 목적지에 다다른다. 치유의숲 초입에는 나눔힐링센터가 있다. 풀향기길, 햇살마당, 소공연장, 황토마당이 차례로 이어지고 길 안쪽으로 물치유욕장과 음이온 명상터가 자리한다. 숲은 30분 정도면 전체를 둘러볼 수 있을 만큼 아담한 편이다. 구룡폭포가 있는 위쪽 등산로까지는 왕복 40분가량 소요된다. 숲을 걷어가는 길은 지루할 틈이 없다. 흙여나무만 우거진 길이 심심할까 내원암 계곡물이 숲을 관통하면서 졸졸졸 시원한 소리를 들려준다. 계곡물이 매우 맑고 투명해 바닥이 흰히 들여다보일 정도다. 무더운 날이면 발이라도 담그고 시원하게 시간을 보내기에 그만이다.

흙길을 따라 걸을 수도 있지만 나무가 깔린 산책로가 꽤 길게 조성되어 걷기가 상당히 편하다. 걷다가 지치면 곳곳에 마련된 정자에서 앉아 숨을 고를 수 있다. 피톤치드 가득한 편백나무 숲에 둘러싸인 정자에 앉아 있으면 자연이 얼마나 아름답고 평화로운지 온몸으로 실감하게 된다. 힐링이라는 말이 절로 나온다.

지루할 틈 없는 다양한 프로그램

다채로운 프로그램 또한 자랑거리다. 아이들을 대상으로 하는 숲에서 톡톡, 가족을 위한 상큼 달콤 숲 패밀리, 누구나 참여 가능한 건강하GO~ 행복하GO~, 앳차앳뜨 순환테라피, 숲톡스, 노인들을 대상으로 하는 활력 UP 숲! 등 총 10가지 프로그램을 운영하고 있다. 5인 이상일 경우 주중에 참여가 가능하고, 소규모 인원이면 매주 수요일에 참여할 수 있다. 모든 프로그램은 산림치유지도사가 동행하며 참여자가 오감으로 숲을 느끼고 쉬어갈 수 있도록 설계되었다.

NOTE

국립대운산치유의숲 금금증 해부

주말에는 정규 프로그램을 운영하지 않는 대신 이벤트를 진행하는 경우가 있다. 주차는 대운산치유의숲 내 자리한 전용 주차장을 이용하면 된다. 단 프로그램 참가지만 이용 가능하기 때문에 산책만 하길 원한다면 제3공영주차장에 주차하고 치유의숲까지 걸어가야 한다. 프로그램 이용 요금 외에 별도의 입장료는 없다.

숲속에서 몸과 마음을 이완하고 힐링하고 싶다면 '건강하GO~ 행복하GO~' 프로그램을 추천한다. 피톤치드와 맑은 산소를 듬뿍 들이마시는 것을 시작으로 산과 만난다. 황토마당을 맨발로 걸으며 모든 감각을 깨워본다. 이후 수치유와 명상으로 심신에 긍정 에너지를 채우며 마무리한다. '앳차앳뜨 순환테라피' 역시 성인들의 참여도가 높은 프로그램이다. 먼저 신체의 균형을 확인하는 것으로 프로그램은 시작한다. 흙길을 따라 걸으며 체조를 하다 보면 자연스럽게 땀이 나고 순환이 원활해진다. 다음은 '요가명상'이다. 햇살을 받으며 몸을 교정할 수 있는 요가와 풍욕명상을 하는 시간이다. 마지막으로 건식 반신욕기를 이용한 온열 치유 테라피를 하며 땀을 빼고 몸을 이완시킨다.

코로나19로 인해 여러 사람들과 함께 프로그램에 참여하기 부담스럽다면 비대면 프로그램을 이용해볼 수도 있다. 치유의숲에서 제공하는 교안과 키트를 활용해 스스로 체험해본다. 1인당 5000~6000원의 비용을 내면 되고 체험 시간은 1시간 30분~2시간 정도다. 프로그램은 정해진 시간에 일정하게 운영하는 방식이 아니라 예약 시 선택한 일정에 맞춰 운영한다. 전화나 카카오톡을 통해 참가를 희망하는 날짜와 인원, 원하는 프로그램 등을 알려주면 된다. 건식 반신욕과 나뭇가지나 돌 등을 이용해 간단한 공예품을 만들어보는 맛보기 프로그램은 인원내 관계없이 평일에 참여가 가능하다.



울산암각화박물관

울산 12경 중 하나이며, 울산 반구대암각화와 천전리각석 등을 살펴볼 수 있다.
☎ 울산시 울주군 두동면 반구대안길 254



복순도가

울주 지역에서 생산되는 햅쌀과 전통 누룩을 이용해 전통 방식으로 발효시킨 막걸리를 판매한다.
☎ 울산시 울주군 상북면 향산동길 48



트레비어

직접 만든 맥주를 맛볼 수 있는 '트레비브로이 브루펍'을 운영한다.
☎ 울산시 울주군 언양읍 반구대로 1305-2



외고산옹기마을

1957년 허덕만 옹이 자리 잡으며 형성된 옹기촌으로 마을 전체가 옹기로 어우러진 모습이 이색적이다.
☎ 울산시 울주군 언양읍 외고산3길 36



무릉도원에서 즐기는 휴식 동해무릉건강숲

옛 선비들은 빼어난 경치를 만날 때마다 무릉도원과 비교하는 글을 남겼다. 동해시에 자리한 무릉계곡은 많은 시인들이 무릉도원이라 일컬을 만큼 기암괴석과 무릉반석, 푸른 못이 아름다운 곳이다. 오래전부터 국민 관광지로 유명한 이곳에서 동해무릉건강숲을 만나보자.

무릉계곡에 들어서면 4,960㎡에 이르는 거대한 바윗덩어리인 무릉반석을 만난다. 옛 명필가와 시인 묵객들이 글귀를 새겨놓은 암각서가 명물이다. 널따란 바위에 새겨진 글처럼 무릉계곡과 두타산의 풍광이 어우러진 모습은 마치 무릉도원에 와 있는 듯한 기분을 느끼게 해준다. 무릉계곡 초입에는 숲속 산책과 힐링 체험이 모두 가능한 동해무릉건강숲이 자리한다. 동해무릉건강숲은 동해시에서 운영하며 숙박과 식사, 치유 프로그램 모두를 즐길 수 있는 곳이다.

물이 다른 물놀이장, 오션녀탕

여름에 특히 인기인 곳이 있다. 자연친화적인 물놀이장 '동해무릉오션녀탕'이다. 야외에 마련해놓은 수영장 5곳에서 시원한 물놀이를 즐길 수 있는데, 웬만한 수영장 부럽지 않다. 맑디맑기로 유명한 무릉계곡의 물을 수영장에 이용해 더욱 만족스럽다. 또 자연 속에서 한적하게 물놀이를 즐길 수 있으니 사람들로 북적이는 수영장보다 더 나은 정도다. 탈의실과 화장실, 물놀이안전관리소 등 부대시설도 갖추고 미끄럼 방지 매트까지 설치되어 있다. 주변의 울창한 숲과 어우러진 아름다운 풍경을 감상하며 시원한 물속에 들어가 있으면 이곳이 무릉도인가 싶다. 튜브를 타고 시원하게 물놀이를 즐기는 아이들의 모습이 즐거워 보인다.

동해무릉건강숲은 체험과 숙박 프로그램이 다채롭다. 당일 체험 가능한 프로그램으로는 자연물을 이용한 만들기가 있다. 천연 물감과 도안을 이용해 예코 백, 예코 티셔츠, 예코

INFORMATION

동해무릉건강숲

☎ 033-530-2391 ☎ 체험 프로그램 09:00~18:00(예약 필수), 테마 체험실(짬짬방) 07:00~23:00(월요일 휴무), 숙박 시설 상시 운영.

오션녀탕 7월 10일~8월 20일 운영 ☑ 테마체험실 일반 7000원, 숙박객·국가유공자·장애인·미취학 아동 5000원

📍 기능 📍 강원도 동해시 삼화로 455 🌐 www.dh.go.kr/forest





NOTE

동해무릉건강숲 주변 탐방

동해무릉건강숲을 찾았다면 무릉계곡 탐방이나 두타산 등반에 도전해도 좋다.

두타산 등반에는 반나절 이상 시간이 걸리고 5개 코스가 있다. '관리사무소 → 삼화사 → 학소대 → 관음폭포 → 옥류동' 코스는 왕복 50분.

'관리사무소 → 관음암 → 하늘문 → 신선봉 → 용추폭포 → 관리사무소' 코스는 2시간 30분가량 걸린다.

계곡 주변에는 향토 음식점이 모여 있어 허기를 채우기 좋다. 감자전, 산채비빔밥, 황기백숙, 더덕구이 등이 인기 메뉴다.



파우치를 만드는 프로그램은 1시간가량 소요되며, 비용이 저렴해 가족 단위 방문객이 즐기
기 좋다. 석고 방향제나 아로마 디퓨저를 만드는 향기 체험은 심신의 안정을 돕는 효과가
있으며, 편백나무 침을 이용한 베개 만들기는 짧은 시간에 나만의 기념품을 만들어 가져갈
수 있다.

차훈명상은 뜨거운 찻물에서 발생하는 열기를 오장육부의 신경이 모인 얼굴과 눈, 코, 귀,
입에 씌어주는 프로그램이다. 뜨거운 열기는 몸속의 찬 기운을 밖으로 내보내고 혈액순환
을 원활하게 해 피부를 밝혀준다. 면역력 증강에 뛰어난 효과를 발휘하는 온열 테라피 체
험도 인기다. 캡슐 형태의 침대에 들어가면 뜨거운 열기가 온몸을 감싸며 소요 시간은 40
분이다. 온열 테라피실에는 아토피 진단기, 스트레스 측정기, 체지방 측정기 등 전문 장비
와 상주 간호사가 있어 맞춤형 건강 상담이 가능하다. 테마 체험실은 건운모찜질방, 향토
찜질방, 소금동굴방, 힐링방으로 구성되어 있다. 특히 국내산 천일염으로 만든 소금동굴
방이 매력적이다. 이용 방법은 간단하다. 찜질로 몸을 데운 후 서늘한 소금동굴방의 침대
에서 20분가량 숨을 깊이 들이쉬며 휴식을 취하면 된다. 기관지염, 천식 등 호흡기 질환과
아토피를 비롯한 피부의 염증을 완화하는 효과가 있다. 힐링방의 안마의자, 골반 운동기,
음파 진동기는 별도 비용 없이 이용 가능하다.

유유자적 웰니스 여행

동해무릉건강숲의 진정한 가치를 알려면 힐링숙박동에 머무르며 프로그램에 참여해봐야
한다. 모든 숙박 시설은 황토와 편백나무, 건운모 등 친환경 자재로 지어졌다. 아토피 피부
염을 앓거나 어린 자녀가 있어 환경호르몬 등을 걱정하는 사람도 안심하고 이용할 수 있
다. 숙소는 2인실부터 8인실까지 운영하며 TV, 에어컨, 화장대, 냉장고, 드라이기 등 숙박
에 필요한 물품들을 세심히 구비해놓아 오래 머물러도 불편하지 않다.

취사는 불가능하지만, 걱정할 필요 없다. 센터 내 운영하는 식당에서 자연 건강식을 제공
하고 있다. 화학조미료를 일절 사용하지 않고 국내산 친환경 식재료로 조리한 저염 식단으
로 건강한 한 끼를 제공한다. 단호박죽, 메밀만두, 계란샌드위치, 북어채콩나물무국 등 푸
짐하게 구성된 웰빙식이다.



천곡황금박쥐동굴

4억~5억 년 전에 생성된
석회암 동굴로 일 년 내내
온도가 낮아 한여름 피서지로
좋다.
☞ 강원도 동해시 동굴로 50



망상해수욕장

고운 모래와 깨끗한 바다,
울창한 숲속이 어우러진
해변이다.
☞ 강원도 동해시 동해대로
6270



추암 촛대바위

손꼽히는 해돋이 명소다.
바다 한가운데 솟은 바위
너머로 아침 해가 떠오르는
모습이 장관이다.
☞ 강원도 동해시 촛대바위길
28



논골담길

목호항에서 목호동대로
올라가는 좁은 골목에
알록달록 다채로운 벽화가
그려져 있다.
☞ 강원도 동해시 논골1길 2



상상 그 이상의 절경 용평리조트 발왕산



아름다운 풍경을 보여주는 산은 많다. 그러나 용평리조트 발왕산에서 만나는 자연의 경치는 놀라울 정도다. 물결치는 듯한 산등성이와 파란 하늘의 조화, 한여름에도 시원한 산 정상의 바람까지 몸과 마음에 신선한 기운을 듬뿍 선사한다.

한 폭의 그림 같은 풍경을 자아내는 발왕산 정상

산에 오르려면 몇 시간씩 험난한 산길을 걷는 수고를 감내해야 한다. 산 정상에 서서 보는 풍경은 더없이 아름답지만 등산은 쉽지 않다. 발왕산은 다르다. 누구에게나 열려 있는 산이다. 케이블카를 이용하면 어린이나 노약자도 발왕산 정상에서 '한국의 알프스'라고 불리는 평창의 풍경을 한눈에 담을 수 있다. 산 위에서만 만날 수 있는 값진 풍경은 말로 표현할 수 없을 정도다. 더욱이 2020년 8월 발왕산 정상에 개장한 '발왕산 氣 스카이워크'는 압도적인 전망을 자랑한다. 통유리로 된 전망 엘리베이터에서 내리는 순간 "와!" 하는 감탄사가 절로 나온다. 1,458m 높이에 세워진 스카이워크에 올라서면 '구름 위를 걷는 기분'이라는 말이 절로 나온다.



INFORMATION

용평리조트 발왕산

☎ 033-335-5757 ☎ 케이블카만 월요일 휴무 ☎ 예약 필수 ☎ 왕복 케이블카 대인 2만5000원, 소인 2만1000원
☎ 강원도 평창군 대관령면 올림픽로 715 ☎ www.yongpyeong.co.kr



트 있는 이름으로 불리는 겸손나무(쑤길을 가로질러 낮게 자라 누구든 고개를 숙이고 통과해야 한다)와 서울대의 심벌을 닮은 서울대나무 등 구경거리가 많다.

이곳은 1960년대 산림 녹화 정책의 일환으로 화전민을 산 아래로 이주시키고 나무를 심으면서 생겨난 역사 깊은 숲이다. 특히 정상 부근에 서식하는 마유목은 발왕산 탐방의 핵심 코스다. 마가목씨가 야광나무 안에서 발아해 몸통 속에 뿌리를 내린 국내 유일의 이종(異種) 복합 일체형 나무다. 이 세상에서 유일한 마가목이라는 뜻으로 마유목이라고 이름 붙였다. 마유목이 자라면서 뒤틀린 야광나무의 수피가 경이롭다. 사람들이 마유목을 보며 감동하는 이유는 상생의 덕을 보여주기 때문이다. 야광나무는 고사할 만한 수령이 지났음에도 마가목이 파고들어 자란 덕에 지금까지 곳곳하게 살아 있다고 한다.

소나무와 자작나무가 군락을 이룬 지혜 숲길, 주목 치유 숲길, 산악인 엄홍길의 이름을 딴 등산 코스 엄홍길, 독일가문비나무 치유 숲길 등 리조트가 있는 지대에서 정상까지 8개의 트레킹 코스가 펼쳐진다.

나무들이 뻗뻗한 숲속에서 천천히 걷다 보면 '힐링'이 무엇인지 몸소 체험하게 된다. 눈높이에 맞는 트레킹 코스를 골라 숲이 선사하는 안식을 경험해보자.

NOTE

발왕산 정상에 오르는 가장 쉬운 방법, 관광 케이블카 왕복 7.4km를 오가는 국내 최대 길이의 케이블카. 탑승 시간도 길어 발왕산의 경치를 천천히 감상하기 좋다. 늦은 시간까지 운행하기 때문에 운이 좋으면 케이블카 안에서 노을이 지는 풍경을 볼 수 있다. 케이블카만 타고 하늘을 날아오르는 듯 신이 난다. 또 케이블카 내에 있는 블루투스 연결을 통해 원하는 음악을 들으며 더욱 낭만적인 시간을 보낼 수도 있다.

다리가 후들거리지만 천천히 걷다 보면 발왕산과 백두대간의 웅장한 절경이 한눈에 들어온다. 날씨가 맑은 날에는 멀리 강릉 바다까지 바라다보인다. 시간을 잘 맞추면 동해에서 해가 떠오르는 일출 모습부터 서산으로 지는 일몰까지 감상할 수 있다. 중심부에는 360도로 돌아가는 턴테이블이 설치되어 동서남북의 풍경을 한자리에서 감상할 수 있다. 스카이워크뿐 아니라 하늘정원, 발왕수가든 데크길 등 산책로가 잘 조성되어 있어 유모차나 휠체어 이용도 부담 없다.

울창한 주목 군락지를 즐기며 걷다 보면 발왕수가 흐르는 발왕수가든에 이른다. 발왕수가든에서는 해발 1,458m에서 솟아나는 천연 미네랄 암반수를 만날 수 있다. 일반 생수에 비해 나트륨 성분 함량은 낮은 반면 규소와 바나듐 등 몸에 좋은 성분을 다량 함유했다. 또 재물과 장수, 지혜, 사랑이라는 왕의 덕목을 상징하는 물이라고 한다. 발왕산 암반수를 마시며 건강과 장수를 기원해보자.

상쾌한 몸과 마음의 힐링 플레이스, 주목 군락지

산림유전자원보호령으로 지정된 발왕산 주목 군락지에서는 독특한 모양의 나무들을 만날 수 있다. 국내에서 가장 둘레가 큰 나무로 추정되는 산사나무, 특이한 모양으로 자라나 위



청옥산 육백마지기
평창군 남쪽에 자리한 청옥산 정상으로 축구장 6개를 합친 크기의 넓은 들판에 야생화생태공원을 조성했다.
④ 강원도 평창군 미탄면 회동리



오대산 선재길
전 구간이 아늑드리 나무로 덮여 있어 삼림욕을 즐기며 걷기에 좋다.
④ 강원도 평창군 진부면 오대산로 374-8



황태회관
강원도의 특산물 황태 요리를 비롯해 더덕구이, 도토리묵, 산채비빔밥 등 다양한 음식을 즐길 수 있다.
④ 강원도 평창군 대관령면 눈마을길 19



평창 스키점프전망대
2018년 동계올림픽이 열렸던 장소로 모노레일을 타고 스키점프대에 올라가 전망대를 둘러볼 수 있다.
④ 강원도 평창군 대관령면 송봉로 325



허브 향기 가득한 동화 속 세상

팜카밀레



팜카밀레는 다채로운 허브와 야생화, 관목이 어우러져 사계절 다른 풍경을 보여준다.
향긋한 꽃향기에 반하고, 허브를 이용한 다양한 프로그램에서 재미를 찾을 수 있는 테마파크다.
팜카밀레에서 꽃이 선사하는 힐링을 체험해보자.

태안의 팜카밀레에서는 오감을 자극하는 꽃들의 향연을 즐길 수 있다. 1만600㎡의 너른 대지에 조성한 어린이왕자정원, 그라스가든, 케모마일 & 세이지가든 등에서 허브 100여 종과 야생화 500여 종, 습지식물 150여 종이 자라고 있다. 눈을 들어 어느 곳을 바라봐도 만발한 꽃밭이다. 색색의 빛깔을 뽐내며 피어 있는 꽃들을 구경하다 어느 곳에서 사진을 찍어도 화보가 된다. 허브 꽃은 형형색색 아름다운 색으로, 코끝을 매혹하는 향기로, 꽃밭 사이 불어오는 바람의 소리로 오감을 자극하며 마음 깊이 향기롭게 물든다.

저마다 특색이 다른 정원 10곳

팜카밀레는 농원(Farm)이라는 영단어와 허브를 대표하는 카밀레(캐모마일의 독일식 발음)

INFORMATION

팜카밀레

☎ 041-675-3636 ☎ 3월~11월 09:00~18:00, 12월~2월 09:00~17:00

🎫 예약 필수 🎫 성인 8000원 · 어린이 5000원 ☎ 충청남도 태안군 남면 우운길 56-19

🌐 www.kamille.co.kr



의 합성어로 말 그대로 허브를 가꾸고 향기를 전달하는 농원이라는 의미다. 식물을 통해 자연과 교감하는 '원예', 내적 아름다움을 키우는 '관상', 생활에 유용한 '활용', 오감으로 느끼는 '예술'이라는 4가지 요소를 바탕으로 만들어졌다. 사계절 내내 향기로운 꽃향에 취할 만큼 아름다운 경관을 자랑하는 곳이다. 꽃들이 만발한 동화 속 세상에 방문한 기분이 들 정도다. 팜카밀레는 단순한 꽃밭이 아니라 테마별로 특색 있는 정원을 조성해 지루할 틈이 없다. 팜카밀레에 들어서면 정원 10곳을 둘러보게 된다. '어린이왕자정원'은 분수와 조각상, 꽃이 어우러져 동심으로 돌아가게 한다. '로즈가든'은 돌로 테두리를 만들고 계단마다 60여 종의 장미를 심어놓은 곳이다. 장미는 품종에 따라 6월부터 첫눈이 내리기 직전까지 꽃

NOTE

꽃밭에서 강아지들과 함께 즐기

반려견과 함께 방문하고 싶어 하는 이들을 위해 애견 놀이터 & 펜션도 마련했다. 드넓은 정원을 마음껏 뛰어놀 수 있고, 애견 펜션에서 함께 잠을 잘 수 있어 강아지와 견주 모두 행복한 여행이 될 것이다. 애완견 놀이터는 간단한 훈련 시설과 울타리가 있는 애완견 수영장, 인조 잔디와 쉼터까지 부대시설을 잘 갖추고 있다.

을 피운다. '케이크가든'의 모양은 잘라놓은 케이크를 닮았다. 봄부터 가을까지 화려한 꽃으로 가득하다. '라벤더가든'에서는 성마리아의 풀이라 불리는 라벤더와 백리향으로 알려진 타임이 자란다. 팜카밀레에서 가장 아름다운 곳으로 꼽힌다.

'캐모마일 & 세이지가든'은 봄에는 허브차와 화장수의 원료가 되는 캐모마일이 만개하고, 가을에는 강렬한 보랏빛의 세이지가 정원을 채운다. 케이크가든에는 드라마 <미생: 그들이 있었다>에 등장했던 카페 건물이 있다.

실제 카페는 아니고 지금은 펜션으로 사용 중이다. 바람의언덕에 있는 전망대는 팜카밀레를 대표하는 건축물이다. 팜카밀레에서 멀지 않은 몽산포해수욕장과 바다가 내려다보인다. 곳곳에 마련된 포토 존에서 아름다운 배경을 뒤로하고 인생 사진을 남기는 것도 필수다. 습지식물원 뒤편에는 '애니멀가든'이 있다. 당나귀와 토끼, 산양, 미니 돼지, 칠면조 등을 관찰하고 먹이를 줄 수 있다.

허브를 테마로 다양한 체험

팜카밀레에서 아이들이 동물 체험으로 즐거운 시간을 보냈다면 이제 어른들이 체험에 나설 차례다. 허브 숲에는 허브와 야생화가 줄지어 진열되어 있다. 팜카밀레에서 허브의 향기로움에 반했다면 이곳에서 마음에 드는 허브를 심어가는 것도 가능하다.

카페를 겸하고 있는 허브 숲에서는 농원에서 수확한 원료를 이용해 만든 화장수와 오일, 화장품, 허브차, 허브잼 등 1000가지가 넘는 다양한 허브 제품을 체험하고 구입할 수 있다. 허브 요리 체험, 허브 비누 만들기, 화장수와 오일 추출, 압화, 목공예 수업 등 프로그램도 다양하다.

산책을 하느라 지친 다리의 피로를 풀고 싶을 땐 허브 아로마 족욕을 즐겨보자. 허브뿐 아니라 아로마 오일, 페퍼민트 오일 등을 사용해 상쾌함을 더해준다. 족욕을 하는 동안 허브차를 제공하기 때문에 일석이조다. 잠시 머물다 가기 아쉽다면 팜카밀레 내부에 있는 '어린이왕자펜션'에서 숙박도 가능하다. 테라스에서 정원이 내려다보이는 2층 객실이 가장 인기. 펜션 주변에는 꽃과 나무들이 만발하고 근처 몽산포 해변에서 갯벌 체험도 가능해 가족 단위로 방문해도 즐거운 시간을 보낼 수 있을 것이다.



천리포수목원
미국인 설립자가 40여 년간 정성을 쏟아 일궈낸 국내 1세대 수목원이다.
☎ 충청남도 태안군 소원면 천리포1길 187



신두리해안사구
강한 바람에 해안가로 운반되는 모래가 오랜 세월에 걸쳐 언덕을 이룬 곳으로 독특한 풍경을 보여준다.
☎ 충청남도 태안군 원북면 신두리



정가네해물손칼국수
해물칼국수 맛집으로 태안 지역의 싱싱한 빨낙지와 우리 밀가루로 만든 면을 사용한다.
☎ 충청남도 태안군 태안읍 수동길 6



만리포해수욕장
아름다운 해변에서 서핑을 즐길 수 있다.
☎ 충남 태안군 소원면 만리포2길 138



도심 속 낙원의 꽃 축제

순천만국가정원 & 순천만습지



자연이 주는 넉넉함은 어머니의 너른 품에 비교되기도 한다.
푸른 하늘과 너른 꽃밭으로 둘러싸인 순천만국가정원에서는 일 년 내내 다채로운 풍경이 위로를 전한다.
아름다운 정원 사이를 걷다 보면 저절로 즐거워진다.

세계적인 정원을 한자리에

정원을 열심히 가꾸는 일은 단순히 아름다운 꽃을 보기 위해서만은 아니다. 정원은 사계절 다른 풍경을 보여주며 마음을 안정시키고 몸과 마음까지 화사하게 밝혀주는 기능을 한다. 집 안의 작은 꽃밭만 봐도 마음이 편안해지는데 국가에서 관리하는 엄청난 규모의 정원이 라면 얼마나 큰 치유를 선사할까. 순천만국가정원은 우리나라에서 첫 번째로 지정된 국가 정원이다. 92만여 ㎡의 면적에 500종이 넘는 나무와 80만 주의 꽃이 심어져 있다. 걷기만 해서는 하루에 구경하기 힘들 만큼 스케일이 엄청나다.

순천만국가정원 내의 정원역과 문학관역을 오가는 소형 무인 궤도 열차인 스카이큐브를 타는 것도 좋은 방법이다. 탑승권은 국가정원 꿈의 다리 건너편에 위치한 정원역 매표소에 서 구입할 수 있다. 차창 밖으로 지나가는 풍경을 구경하기도 좋고, 문학관역에 내려 5분 쯤 걸으면 순천만습지라 이동하기도 편리하다. 정원에 들어서자마자 보이는 것은 호수정 원이다. 세계적으로 유명한 경관 건축가 찰스 쟁크스가 순천의 모습을 형상화해 만들었다. 이곳을 중심으로 네덜란드, 이탈리아, 미국, 중국, 프랑스, 독일, 일본 등 11개국의 다양하고 특색 있는 정원이 조성되어 있다.

국가정원 동쪽에 아름다운 한옥이 웅기종기 자리한 한방체험센터가 있다. 너른 백토 마당 을 중심으로 치유관과 체험관, 전시관, 판매관, 힐링 카페, 약용 식물원이 모여 있다. 사람 들의 발길이 가장 먼저 향하는 곳은 다름 아닌 한방치유관이다. 치유관에는 관람객이 자 신의 몸을 구체적으로 들여다보고 돌볼 수 있는 간편한 시스템이 마련되어 있다. 설문지에 답하며 자신의 사상체질을 알아보거나 양자 측정기로 오장의 건강 상태를 체크할 수 있으 며, 혈압과 체성분 측정, 스트레스 검사 등이 가능하다.

결과 수치를 기반으로 현재의 건강 상태를 대략 파악할 수 있다. 검사 자료를 분석하고 체 질에 맞는 음식과 스트레스 완화법, 생활 습관 개선 등에 대한 심도 있는 조언도 들을 수 있다. 꼼꼼하고 친절한 카운슬링을 받고 나면 건강해진 기분이 든다. 한방차 체험을 하면 사상체질 검사가 무료다.

함께 즐길 수 있는 프로그램으로는 한방 비누 만들기, 한방 탄산 족욕, 향낭 만들기, 찻약 싸기 등이 있다. 어떤 프로그램을 택하든 마음이 느긋해지는 힐링의 시간을 선사한다. 생 태 관광 체험 학습 프로그램도 다양하게 마련되어 있다. 체험 교재를 활용해 순천만국가정 원 곳곳을 직접 탐방해봐도 좋다. 가드닝의 시작인 씨앗과 치유, 치료의 이미지인 약국을 결합한 '꽃씨약국'도 인기 프로그램이다. 심리 상태와 상담 내용에 따라 씨앗을 처방해주 고 집에 가서 직접 키울 수 있는 방법도 알려준다. 집에 돌아와 나만의 작은 정원을 꾸려보 고 싶다면 꽃씨약국을 둘러보자.

INFORMATION

순천만국가정원 & 순천만습지

☎ 1577-2013 ☎ 1·2·11·12월 08:30~18:00, 3·4·10월 08:30~19:00, 5·6·7·8·9월 08:30~20:00(폐장 1시간 전까지 입장)

📍 스카이큐브 성인 8000원, 한방체험센터 체험 프로그램 2500원부터 ☎ 전라남도 순천시 국가정원1호길 47

🌐 scbay.suncheon.go.kr



자연이 주는 최고의 선물

한여름에 시원한 계곡물에 발을 담그고 더위와 피로를 쫓듯 냉족욕을 체험해볼 수 있다. 드넓은 정원에 자리한 치유관에서 발의 피로를 풀어주는 한방 족욕이 진행된다. 툇마루에 앉아 한약재가 들어 있는 족욕통에 발을 담그고 한옥의 고즈넉한 풍경을 감상하다 보면 저절로 힐링이 된다. 여기에 시원한 냉오미자차까지 한잔 마시면 그야말로 천국이 따로 없다. 워낙 넓은 곳이라 둘러보려면 많이 걸어야 하니 족욕으로 지친 발을 달래고 가는 시간이 필요하다. 야생동물원에서는 굴토끼, 물범, 기니피그, 홍학 등 다양한 동물을 만날 수 있다. 동물원을 둘러보다 보면 동심으로 돌아간 기분이 든다. 순천만국가정원을 구경했다면 순천만습지도 놓칠 수 없다. 1억 년 전 자연 생태계를 그대로

NOTE

순천만국가정원 & 순천만습지 이모저모

코로나19로 인해 순천만국가정원 일부 시설은 운영하지 않는다. 순천만습지 천문대, 천체영상실, 생태관, 순천만담(역사관), 소리체험관은 2021년 5월 기준 폐쇄되었고, 생태관과 역사관은 리모델링 공사가 끝나면 재개장할 예정이다. 순천만국가정원에서 꽃이나 식물을 꺾어가거나 곤충 채집 활동이 금지되어 있다. 또 음식을 반입이나 반려동물 입장도 제한하고 있으니 참고하자.



간직한 세계 5대 연안습지 가운데 하나로 가을에 특히 아름다운 풍경을 보여준다. S자 모양의 물길을 따라 펼쳐진 광활한 갯벌과 갈대밭은 그야말로 장관이다. 갈대밭 위로 철새들이 날아오르는 모습은 영화 속 한 장면 같다. 도요새와 물떼새 2000여 마리가 한 번에 날아오르는 모습도 볼 수 있다. 시원한 바람을 따라 춤을 추는 갈대숲을 마주하고 있으면 마음이 절로 편안해진다. 자연이 주는 최고의 위안이다.



낙안읍성 민속마을

옛 모습을 지켜나가는 전통 마을로 부역, 토방, 툇마루 등이 그대로 보존되어 있다.
④ 전라남도 순천시 낙안면 쌍청루길 157-3



청춘창고

순천의 핫 플레이스로 떠오른 복합 문화 공간. 일제강점기에 지어진 양곡 창고를 리모델링했다.
④ 전라남도 순천시 역전길 34



시장통짜장

저렴한 가격에 짜장과 찜뽕을 푸짐히 먹을 수 있는 시장 맛집이다.
④ 전라남도 순천시 장평로 60

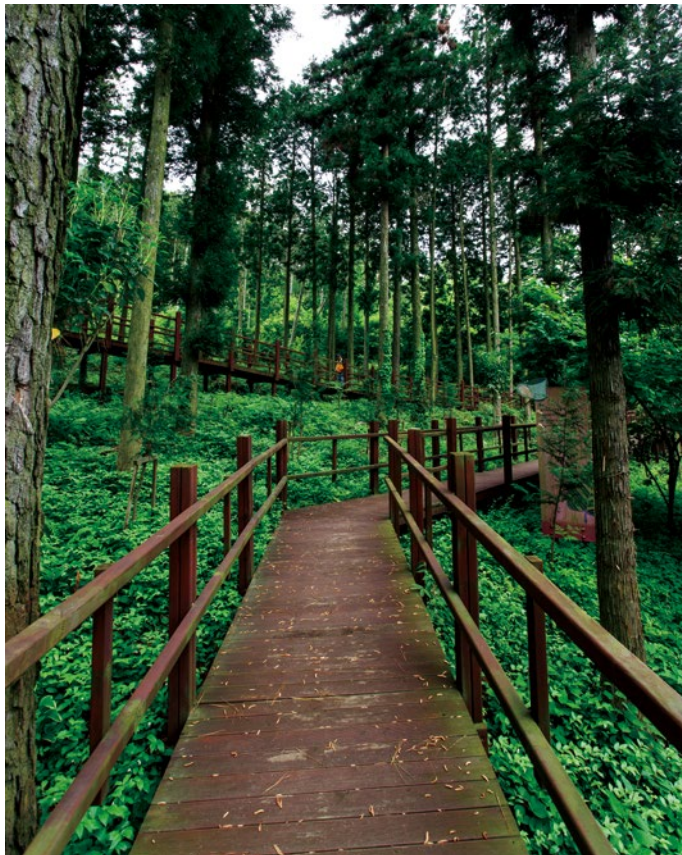


해룡성고택

세월의 흔적을 그대로 간직한 한옥에서 하룻밤 묵으며 야생차 만들기, 다례 체험, 황토방 체험을 해볼 수 있다.
④ 전라남도 순천시 흥두길 136



피톤치드 가득한 숲에서 머물며 쉬기 정남진 편백숲 우드랜드



해발 518m의 억불산 아래 빼곡히 자라난 편백의 터전, 정남진 편백숲 우드랜드는
포근하고 아늑하게 여행자를 보듬는다. 푸르른 나무들과 풀벌레 소리,
편백나무 숲이 뿜어내는 피톤치드가 지친 몸과 마음을 치유한다.



정남진 편백숲 우드랜드에 들어서는 순간, 도시와는 사뭇 다른 공기를 느끼게 된다. 공기
의 색깔이 있다면 맑은 초록일 듯하다. 신선하고 맑은 공기를 깊이 들이마시면 온몸이 초
록빛으로 물드는 기분이다. 피톤치드를 내뿜는 편백나무들이 우거진 곳이니 이런 기분을
느끼는 것이 당연하다. 숲에서 건강해지는 느낌이 드는 이유가 바로 나무가 뿜어내는 휘
발성 물질인 피톤치드 때문이라고 한다. 잎이 넓은 나무보다 침엽수가 더 많은 양의 피톤
치드를 내뿜는데, 그 가운데 편백나무가 으뜸이다. 피톤치드는 항균 작용으로도 유명하다.
코로나19를 완벽하게 막을 방법은 없지만, 건강과 면역력을 중요시하는 시기에 잘 맞는 여
행지라고 하겠다. 또 스트레스를 줄여주고 아토피 등의 피부 질환 완화에도 도움이 된다고
알려져 있다.

편백나무가 내뿜는 피톤치드의 힘

지금으로부터 60년 전, 손석연 선생은 기암괴석이 가득한 억불산 자락에 편백나무를 심고
가꿨다. 120ha 면적의 대지가 키워낸 편백나무는 무려 47만 그루, 손석연 선생은 가고 없

INFORMATION

정남진 편백숲 우드랜드

☎ 061-864-0063 ☎ 09:00~18:00 ☎ 예약 필요(산림 치유 프로그램) ☑ 입장료 성인 3000원 · 어린이 1000원,
산림 치유 프로그램 5000원, 편백소금찜질방 성인 8000원 · 어린이 5000원 ☎ 가능
☎ 전라남도 장흥군 장흥읍 우드랜드길 180 ☎ www.jhwoodland.co.kr

으나 푸른 숲은 여전히 많은 사람을 위로한다. 정남진 편백숲 우드랜드는 목재문화체험관, 전통한옥, 생태건축체험장, 목공예체험장, 편백소금집(찜질방) 등 다양한 시설을 갖추고 있다. 거침없이 이어진 3.8km의 말레길은 억불산 정상까지 닿는다. 나무판자를 깔아놓아 노약자도 편히 걸을 수 있는 길 위에 서면 편백잎들이 발아래 뻗는다. 나무가 바람에 일렁이면 세상은 잠시 멈춘다. 아무도 없는 초록 바다 위에 홀로 떠 있는 듯 고요하고 평온해진다. 이것만으로도 충분하다.

올해 4월에는 산책로에 꽃길을 조성했다. 맥문동 7만5000본과 꽃무릇 9만7000본을 심어 초여름부터 가을까지 아름다운 꽃대결을 이루었다. 맥문동은 백합과에 속하는 다년생식물로 5월부터 8월까지 피어나는 자줏빛 꽃망울의 자태가 아름답다. 꽃무릇은 가을 산행길에 강렬한 낭만을 더해준다.

편백나무 숲속에서 웰니스 실천하기

산림 치유 인자를 활용한 산림 치유 프로그램도 연령대별로 세심하게 준비했다. 직장인이 라면 건강을 체크한 뒤 숲속 레크리에이션을 통해 몸을 움직이고 요가와 명상을 하며 마음을 차분하게 안정시키는 '힐링랜드 산림 치유 프로그램'을 추천한다. '활력랜드 산림 치유 프로그램'은 활력을 올려주는 기체조와 숲속 일광욕, 아로마 오일 마사지 등으로 구성되었다. 황칠차를 마시고 편백 숲에서 족욕을 한 뒤 편백 톱밥길을 맨발로 걸으며 면역력을 높이는 '회복랜드 산림 치유 프로그램'도 있다.

우드랜드 시설 중 가장 높은 곳에 자리한 '편백소금찜질방'에서는 소금 디톡스를 경험할 수 있다. 미네랄이 풍부한 천연 소금을 고열·고압 처리한 뒤 간수, 중금속, 환경호르몬을 제거해 동굴 형태로 만들었다. 동굴 외에도 소금해독방, 소금마사지방, 편백반신욕방, 황토방 등 신진대사 촉진과 노폐물 배출을 돕는 공간이 많다. 가장 인기 좋은 프로그램은 편백 효소 톱밥 찜질. 편백통에 들어가 누워 미생물을 배양한 톱밥으로 온몸을 덮은 후 고초균(미생물)의 열로 찜질하는 방식이다. 인공의 열이 아닌 살아 있는 생명체가 활동하며 내는 열, 미생물의 터전에 몸을 맡기고 누우면 생명의 에너지가 고스란히 전해진다. 아주 미세하게 간질간질한데, 몸에 좋은 효소가 열린 모공을 통해 피부 속으로 침투하는 과정이다. 15분간 찜질하며 땀을 흠뻑 흘리고 나면 새사람이 된 듯 상쾌하다. 생태건축체험장과 소금찜질방, 전시관 등 실내 시설은 거리두기로 인해 이용이 어려울 때가 있으니 홈페이지에서 확인하고 방문하는 것이 좋다. 목재문화전시관은 아이들이 좋아할 만한 곳이다. 체험관에서는 나무 피리와 곤충 모형 등을 직접 만들어볼 수 있다.

NOTE

편백나무 향 가득한 숙소에서 하룻밤

정남진 편백숲 우드랜드는 잠시만 머무르기에는 아쉬움이 많이 남는 곳이다. 좀 더 오래 머물며 힐링을 하고 치유 프로그램에 참여하고 싶다면 숲속에 있는 생태체험펜션을 찾아보자. 흙과 나무 등 자연친화적인 재료를 이용해 만든 숙소들이 있다.

한옥 전통실은 좀처럼 접하기 어려운 전통 한옥의 멋을 살린 곳으로 내부는 현대적인 시설을 갖췄다.

거리두기 단계에 따라 휴관할 수 있으니 미리 공지 사항을 확인하자.



정남진해양nur사공원
소록도와 금당팔경 등 다도해의 아름다운 풍경이 펼쳐지는 곳에서 감성돔 낚시를 즐길 수 있다.
☎ 전라남도 장흥군 회진면 해양nur시길 137



정남진장흥토요시장
상설 무대에서 다양한 공연이 펼쳐지고 볼거리, 먹거리도 풍부하다.
☎ 전라남도 장흥군 장흥읍 토요시장길 53



보림사
가지산 자락에 올려 퍼지는 범종 소리가 아름답기로 유명하다.
☎ 전남 장흥군 유치면 보림사로 224



장흥통큰하늘한인직판장
키조개와 버섯, 한우 구이를 한 번에 맛볼 수 있는 '장흥삼합' 맛집이다.
☎ 전남 장흥군 장흥읍 토요시장길 37



나무가 주인공인 숲 국립장성숲체원

국립장성숲체원에서는 무성한 나무들이 주인공이고 사람들은 조연이 된다.
정신없이 바쁜 일상을 잠시 내려놓고 기운찬 나무들과 함께
나를 되찾는 시간을 가져보자.

나무 한 그루마다 가득한 정성

정성으로 가꾼 나무들은 시간이 지나면서 더욱 울창하고 푸릇한 생명력을 보여준다. 나무 한 그루를 키우는 일에는 많은 시간과 노력이 들어간다. 물과 햇빛을 적절히 공급하고 때로는 가지치기를 해주거나 병든 나무를 돌봐야 하는 일도 있다. 이렇게 한 그루씩 뿌리를 내린 나무들은 마침내 울창한 숲을 이룬다. 그때부터 숲은 사람들의 안식처이자 심신을

INFORMATION

국립장성숲체원

☎ 061-399-1800 ☎ 예약제 ☎ 예약 필요 ☎ 프로그램 체험 · 개인 1만 원 · 단체 8000원 산림치유센터.
숙박 비수기 주중 기준 복층 10만 원(최대 10인), 단층 6만4000원(최대 7인)
☎ 전라남도 장성군 추암로 555(산림교육센터), 전라남도 장성군 북이면 방장로 353(산림치유센터) @ jangseong.fowi.or.kr



건강하게 만들어주는 곳이 된다. 국립장성숲체원도 바로 그런 곳이다. 국립장성숲체원은 산림교육센터와 산림치유센터로 나누어 운영한다. 교육센터는 방장산에, 치유센터는 측령산에 등지를 틀었다. 교육센터가 생태 탐방, 관계 형성, 공예 등 숲의 요소를 이용한 체험 활동 위주의 프로그램을 진행한다면, 치유센터는 산림 환경 인자를 활용해 몸과 마음을 이완하고 에너지를 얻는 데 초점을 맞춘다. 치유센터가 자리한 측령산의 편백 숲은 추암 임종국 선생이 오랜 기간에 걸쳐 일군 소중한 산림 자산이다. 황폐한 측령산의 사유지에 1956년부터 편백나무와 삼나무를 심기 시작한 것이 지금에 이르렀다. 그러나 안타깝게도 경제적 어려움으로 손수 가꾼 산림을 다른 사람에게 팔아야 하는 위기에 처했다. 2002년 산림청에서는 고인이 된 임종국 선생의 뜻을 기리고 나무를 더욱 잘 가꾸기 위해 숲을 매입해 지금의 모습으로 조성했다. 현재 대략 240만㎡의 숲에서 250만 그루의 나무가 자라고 있다. 건설교통부가 지정한 '한국의 아름다운 길 100선' 중 하나이자 산림청이 선정한 '22세기를 위해 보존해야 할 아름다운 숲'이다.

다양한 체험을 도와주는 테마별 프로그램

국립장성숲체원에서 빼놓을 수 없는 곳이 바로 '숲누리(林)'길이다. 이름부터 특별하다. 공모를 실시해 국민투표 결과 붙여진 이름으로 많은 사람이 공감할 수 있기를 바라는 숲체원의 세심한 바람이 담겼다. 숲누리길은 숲체원의 사방댐을 지나 방장산 자락에 접어들며 하늘데크까지 연결된다. 방장산은 지리산, 무등산과 함께 호남을 대표하는 산으로 깊은 산세로 유명하다. 방장산이라는 이름 역시 산이 넓고 커서 사람을 감싸준다는 뜻이다. 숲체원을 둘러싼 환경 역시 여러모로 자연의 넉넉한 품을 느끼게 해준다. 숲누리길은 20분 정도 걸으면 되는 0.6km 길이의 산책로다. 봄에는 파릇파릇 새싹이 움트는 화사한 정경을, 여름에는 녹음이 짙게 우거진 나무들의 생생한 생명력을 느끼며 걷다 보면 숲의 활력이 온몸으로 느껴진다. 길에 땀을 흘릴 때에도 이미 자리 잡고 있는 나무를 베지 않고 그대로 살려냈다. 나무 한 그루를 존중하는 모습은 숲체원에서는 나무들이 주인공이라는 것을 보여



준다. 길도 넓게 만들었는데, 노약자는 물론 휠체어나 유모차 이동에도 불편함이 없도록 배려했던 것이다.

시간과 정성이 일군 깊은 숲속 산림치유센터로 가는 방법은 어디에서 출발하느냐에 따라 다르지만, 많은 사람이 추암마을의 백련동 중점 공영주차장을 출발점으로 잡는다. 이곳에서 성산암을 지나 숲길을 30분가량 걸으면 산림치유센터에 닿는다. 편백 숲은 걷기만 해도 스트레스가 풀리는 듯하다. 고농도의 산소와 피톤치드 외에 흔히 비 오기 전의 흙냄새로 인식되는 지오스민(geosmin)이 뿜어져 나와 몸과 마음을 싱그러게 만들어준다. 치유센터로 가는 길 또한 산림 치유의 일부인 셈이다. 깊은 숲으로 들어설수록 정신은 맑아지고 굳었던 몸은 말랑말랑 부드러워진다. 치유센터에 들어서면 추암 임종국 선생의 업적을 한 눈에 보여주는 벽면 설치물이 가장 먼저 반긴다. 사전 예약자는 이곳에서부터 직원의 안내에 따라 프로그램을 시작한다. 건강증진센터에서는 혈압과 인바디, 심박 변이도를 측정해 스트레스 지수와 혈관 노화 정도를 알려준다. 이에 따라 개인에 맞는 프로그램을 체험한다. 외부 프로그램은 먼저 실내에서 차 테라피와 안전 교육을 받은 뒤 진행한다. 숲 활동 시 마주할 수 있는 벌레나 독초, 뱀 등 위험 요소에 대해 교육을 받은 뒤 외부로 나간다. 숲 곳곳에는 잠시 모든 활동을 멈추고 가만히 자연을 바라볼 수 있게 풍요장과 와식 의자, 평상 등을 설치했다.



필암서원
유네스코 세계유산에 등재된 서원으로 고풍스러운 전통 건축양식을 보여준다.
☞ 전라남도 장성군 황룡면 필암서원로 184



장성호수변길
출렁다리 위에서 보는 호수 풍경이 아찔하다.
☞ 전라남도 장성군 장성읍 봉덕리 산3-3



홍길동테마파크
고증을 거쳐 홍길동 생가를 복원해놓았다.
☞ 전라남도 장성군 황룡면 홍길동로 431



불태산진원성
전통 화로와 참숯으로 구워내는 1등급 한우 전문점이다.
☞ 전라남도 장성군 진원면 고산로 17



자연과 하나가 되는 시간 국립김천치유의숲

김천을 대표하는 수도산은 소백산맥 줄기에 자리한 명산으로 깊은 계곡과 울창한 숲이 조화를 이루고 있다. 이 깊은 산중에 자리 잡은 국립김천치유의숲에는 하늘을 향해 짙게 뾰는 자작나무 숲이 있다.

유럽처럼 이국적인 풍경의 자작나무 숲

우리나라를 비롯해 북유럽과 시베리아 등에 자생하는 자작나무는 뾰얀 수피가 아름다운 수종이다. 소나무나 은행나무와 달리 흔히 볼 수 없어 더욱 매력적이다. 하얗게 우거진 자작나무 숲에서 광고나 사진 촬영 등을 많이 하는 이유기도 하다. 자작나무가 군락을 이룬 숲의 풍경은 눈이 내리는 겨울에 가장 아름답지만, 싱그러운 푸른색이 매력적인 여름과 숲 전체가 샛노랗게 물드는 가을에는 또 다른 아름다움을 즐길 수 있다.

국립김천치유의숲에서 가장 인기 있는 곳이 자작나무 숲이다. 자작나무 숲만 보면 규모가 대단하지는 않지만, 순백의 우아한 자태를 뽐내는 자작나무를 가까이에서 만지고 느끼며 오감으로 체험해볼 수 있는 곳이다. 2001년부터 어린 나무를 심고 가꾸기 시작해 20여 년 만에 지금의 모습이 되었다. 자작나무는 가구 재료로 쓰일 정도로 단단하다. 숲의 식물, 동물들과 교감을 하고 복을 두드리며 스트레스를 해소하는 '치유 두드림' 프로그램에 참여해 보자. 장단에 맞춰 모듬북을 신나게 두드리다 보면 마음에 남아 있는 찌꺼기들이 모두 씻기는 듯하다.

한적하고 호젓한 언택트 여행지

수도산 정상부, 8부 능선에 자리 잡은 국립김천치유의숲은 평균 고도가 국내 치유의숲 가운데 가장 높다. 산속에 자리한 만큼 소음에 방해받지 않고 유전자적 즐길 수 있어 더욱 매력적이다. 바라보기만 해도 좋은 여행지에서 언택트 힐링을 즐기고 싶을 때 찾으면 적당한 곳이다. 힐링센터는 주차장에 차를 세우고 300m가량 걸어 올라가야 한다. 청소년을 대상으로 하는 '수도산 치유 두드림(林)', 일반인을 대상으로 하는 '수도산 웰니스 테라피', 아이



INFORMATION

국립김천치유의숲

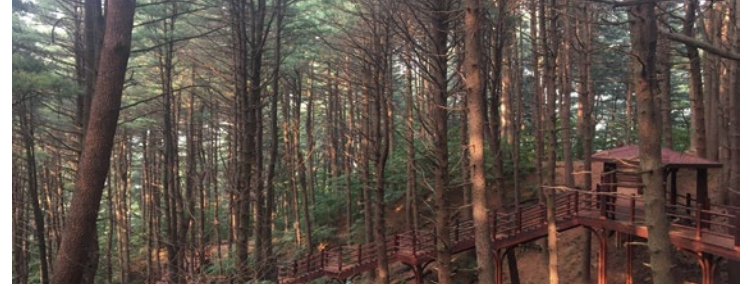
☎ 054-435-3412~3 ☎ 09:00~18:00 ☎ 예약 필수(전화, 방문 예약) ☎ 테라피 프로그램 개인 1만 원·단체(20인 이상) 8000원, 숲 태교 7000원(김천 시민 한정, 신분증 지참) ☎ 경상북도 김천시 증산면 수도길 1237-89 @ www.fowi.or.kr



NOTE

치유의숲을 즐기는 팁

숙박 시설을 운영하지 않기 때문에 수도산자연휴양림 내 숙소를 예약하거나 진입로 입구에 있는 민박 혹은 펜션을 이용해야 한다. 센터 옆 주차장은 장애인 전용이라 방문객은 수도마을 공용 주차장을 이용한다. 주차장 공간이 넉넉하지 않은 편이니 성수기에 방문하려면 일찍부터 서둘러야 하겠다. 코로나19 상황에 따라 프로그램 운영을 중단하는 경우도 있지만, 자율적으로 산책하거나 방문하는 것은 가능하다.



들과 함께 하기 좋은 '나만의 힐링숲' 등 맞춤 프로그램이 다양하다. 수도산의 아름다운 풍경을 관찰하며 엽서를 색칠하는 '내가 그린 수도산'이나 연꽃씨와 컬러 비즈를 이용해 팔찌를 만들어보는 '연꽃씨앗팔찌'는 아이부터 어른들까지 모두 즐길 만한 프로그램이다. 자연물을 이용해 압화 엽서를 만든 뒤 소중한 사람들에게 선물해볼 수 있는 '압화 엽서 만들기'도 기념이 될 만하다.

잣나무 숲속에 마련된 산책로

자작나무 전망대를 지나 한반도 습지까지 이르는 길은 완만한 경사의 임도다. 비포장 길이라 곳곳이 울퉁불퉁하지만, 그래서 진짜 산길을 걷는 듯한 느낌이다. 한반도 모양으로 조성한 습지 주변에는 고산지대에 자생하는 온갖 야생화가 시선을 빼앗는다. 임도를 따라 계속 가면 나오는 전망대에서는 주변을 조망할 수 있다. 이곳에서 아래로 내려가는 구간은 아름드리나무가 뿔뿔하게 우거진 원시림이다. 잣나무와 자작나무, 생강나무, 단풍나무, 전나무 등이 어우러져 자란다. 그 아래 잣나무 숲에는 걷기 편한 데크길과 풍욕장이 있다. 다시 센터 쪽으로 방향을 돌리면 물소리 쉼터가 나온다. 공기 중으로 물 분자가 방출돼 무더운 계절에도 서늘한 이곳에는 계곡 위로 쉬어 갈 수 있는 정자를 만들어놓았다. 오랜 시간 머물러도 좋을 만큼 충분히 매력적인 숲을 걷다 보면 책을 읽거나 여유롭게 쉬고 있는 탐방객의 모습이 종종 보인다. 숲길을 따라 또 다른 계곡과 징검다리를 지나면 다시 힐링센터가 등장하며 탐방의 여정도 마무리된다. 국립김천치유의숲에서는 잠시 시간을 잊고 숲이 주는 여유를 마음껏 느껴봐야 한다. 숲속 정자에 앉아 나무들을 바라보고 있으면 근심 걱정은 모두 사라지고 너그러운 마음이 된다.



직지문화공원
직지사 초입에 있는 공원으로 원형 분수가 음악에 맞춰 화려한 쇼를 보여준다.
☎ 경상북도 김천시 대항면 운수리 31-1



직지사
황악산 기슭에 자리해 절 주위로 울창한 소나무와 깊은 계곡, 가을 단풍이 아름답게 어우러진다.
☎ 경상북도 김천시 대항면 직지사길 95



배산식당
60년 넘는 전통을 자랑하는 석회불고기 전문점으로 숯불 향이 나는 고기를 상추에 싸 먹으면 맛있다.
☎ 경상북도 김천시 감문면 배시내길 46



장영선원조지례삼거리 불고기
매콤하게 양념한 돼지고기를 연탄불에 구워 먹는 맛이 일품이다.
☎ 경상북도 김천시 지례면 장터길 64



진정한 언택트 웰니스의 시작 국립산림치유원

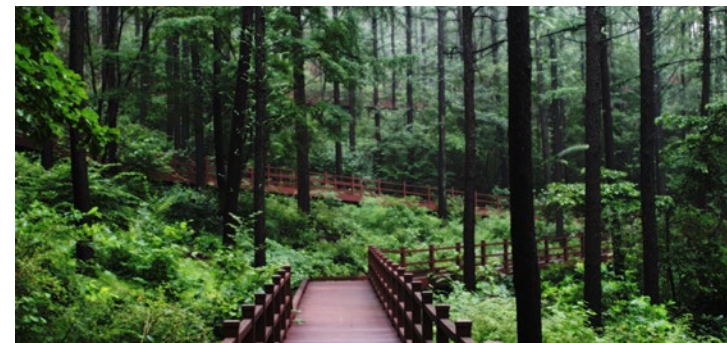


언택트 시대에 가장 걸맞은 여행지는, 바로 국립산림치유원이다.
소백산 자락에 자리한 국립산림치유원은 울창한 나무들로 둘러싸인 숲속에서 걷거나 쉬면서
진정한 산림 치유의 힘을 경험할 수 있는 곳이다.

복직하는 곳을 꺼리는 분위기가 고조되면서 주말이면 산으로 향하는 사람들이 늘고 있다.
더욱이 산에 오르면 탁 트인 공간에서 신선한 공기를 마음껏 마시며 건강까지 챙길 수 있
으니 일석이조다. 사시사철 다른 풍경을 보여주며 건강한 몸에 맑은 정신까지 갖게 하
는 산은 웬만한 병원보다 더 좋은 치유력을 선사하는 셈이다. 산과 숲의 치유력은 이미 많
은 연구를 통해 입증되었다. 숲을 체험한 뒤 스트레스 정도를 나타내는 지수인 코르티솔이
감소한 연구 결과가 있다. 또 담낭 제거 수술 환자를 숲이 보이는 병실과 벽돌로 둘러싸인
병실에 각각 입원시킨 뒤 결과를 보니, 숲이 보이는 병실에 입원한 환자가 진통제 복용 횟
수도 적고 퇴원도 먼저 했다고 한다. 그런가 하면 산림 공원을 자주 찾는 사람이 그렇지 않
은 사람보다 병원에 가는 횟수가 적었다는 연구 결과 등 수많은 데이터가 숲이 사람의 건
강에 순기능을 한다고 입증하고 있다. 숲에서 대량 방출되는 피톤치드나 음이온은 또 어떠
한가. 숲의 치유력을 상징하는 단어처럼 여겨지는 피톤치드나 음이온이 건강에 미치는 좋
은 영향 역시 충분히 밝혀졌으며, 이에 관한 연구는 지속되고 있다. 이처럼 숲은 도시에서
의 바쁜 생활에 지친 우리 몸을 건강하게 만드는 에너지의 보고다. 그래서 국립산림치유원
으로 향하는 발걸음이 더 반갑다. 국가가 제공하는 산림 복지 서비스를 제대로 받을 수 있
으니 말이다.

가벼운 산책부터 등산까지 취향별 숲 만나기

국립산림치유원은 당일이나 1박 2일 등 단기로 산림 치유 프로그램을 이용하는 이들을 위
한 주치마을, 수련센터, 산약초원, 수(水)치유센터, 건강증진센터 등이 들어선 '주치지구'와



INFORMATION

국립산림치유원

☎ 054-639-3400 ☎ 예약제 ☎ 예약 필요 ☎ 다스림스테이 9만3000원부터(2인 기준)
📍 기능 📍 경상북도 영주시 봉현면 테라피로 209 🌐 daslim.fowi.or.kr

장기 체류자나 단체 이용객을 위한 문필마을이 위치한 '문필지구'로 구성돼 있다. 그리고 이 공간들을 '치유의 숲길'이라 이름 붙은 숲길 9개가 감싸고 있다. 숲길은 소백산국립공원, 묘적봉, 천부산 권역으로 연결되는데 길이가 50km에 이른다. 가벼운 산책으로 숲길을 돌아보고 싶은 산행 초보자라면 문드래미치유숲길로 향하면 된다. 고향재와 문필마을을 연결하는 완만한 코스로 울창한 숲을 동네 산책하듯 편안하게 걸을 수 있다.

물과 함께하는 힐링, 수(水)치유

산림 치유 프로그램은 크게 개인과 단체로 나뉜다. 개인 프로그램은 다시 '숲치유', '건강치유', '자율체험' 등으로 구분된다. 숲치유는 숲길을 산책하며 해역에서 쉬거나 음이온 호흡 등을 통해 자연과 친숙해지는 시간이다. 또 산림 명상, 카운슬링 등을 통해 내면에 자연을 담거나 주치지구 내 숲길에서 산림욕 체조, 일광욕을 하며 면역력을 높여볼 수도 있다. 전반적인 생활 방식을 건강하게 바꾸어보고 싶거나 투병으로 몸과 마음이 약해진 상태라면 장기 체류를 해보는 것도 방법이다. 전화로 먼저 신청하고 입주 동의서를 작성한 뒤 입소를 한다. 아침이 되면 비대면으로 간단한 운동을 한 뒤 요일마다 다른 프로그램에 참가한다. 오전에는 마사지, 명상, 운동 등을 번갈아가며 하고 오후가 되면 국립산림치유원의 숲향기숲, 잣나무숲 등에서 치유 시간을 갖는다. 단 병원이 아니기 때문에 의학적인 치료를 제공하지는 않는다. 몸과 마음을 건강하게 변화시키거나 일상의 스트레스에서 벗어나

NOTE

1박 2일 머무는 다스림스테이

주치마을에서 1박 2일간 머물며 산림 치유를 하는 프로그램이다. 2인부터 6인까지 가능한 숙박과 프로그램에 따라 비용이 다르다. 프로그램은 기본, 기본+실의, 기본+실외+실내 중 선택 가능하다. 다스림스테이는 3식이 기본으로 포함되어 있고, 수치유나 치유 장비 체험 등을 추가할 수 있다. 치유 장비에는 원격외선을 이용해 반신욕을 하는 온열 체험기와 수압과 물의 파동을 이용해 마사지해주는 수치유가 준비되었다.



편안히 휴식을 취하고 싶을 때 찾아보기를 권한다.

국립산림치유원만의 자랑이라고 하면 다른 곳에서는 보기 어려운 '수(水) 치유' 프로그램과 전문 시설을 갖추고 있다는 점이다. 물의 흐름과 수압을 이용해 심신에 활력을 불어넣는 프로그램으로 바데풀 스파와 노천탕, 수압 마사지기 등 차별화된 물 치유 시설이 설치되어 있다. 바데풀은 근육통을 풀어주고 관절 치료와 근력 강화에 도움을 주는 수중 재활 운동 기기와 긴장을 풀어주는 수압 마사지를 체험할 수 있다. 바데풀에서 운동을 하고 나면 열치유실에서 땀을 꼭 뺀 뒤 야외에 있는 노천욕장에서 탁 트인 산 전망을 감상하며 온천욕을 즐겨볼 수 있다. 그야말로 물로 할 수 있는 모든 치유가 가능한 셈이다.



소수서원
우리나라 최초의 사립 교육기관으로 울창한 소나무 숲에 둘러싸여 마치 한 폭의 그림 같다.
☞ 경상북도 영주시 순흥면 소백로 2740



부석사
통일신라 시대 승려 의상이 창간한 절로 무량수전 삼층석탑 앞에서 바라보는 소백산 풍경이 아름답다.
☞ 경상북도 영주시 부석면 부석사로 345



무성마을
낙동강의 지류인 내성천이 마을을 휘돌아 흐르는 옥지 속의 섬마을로 오랜 전통을 고스란히 간직하고 있다.
☞ 경상북도 영주시 문수면 무성로234번길 31-12



중앙분식
쫄면 한 가지를 30년 넘게 만들고 있는 분식집. 매콤한 맛이 중독적이다.
☞ 경상북도 영주시 중앙로 123-1

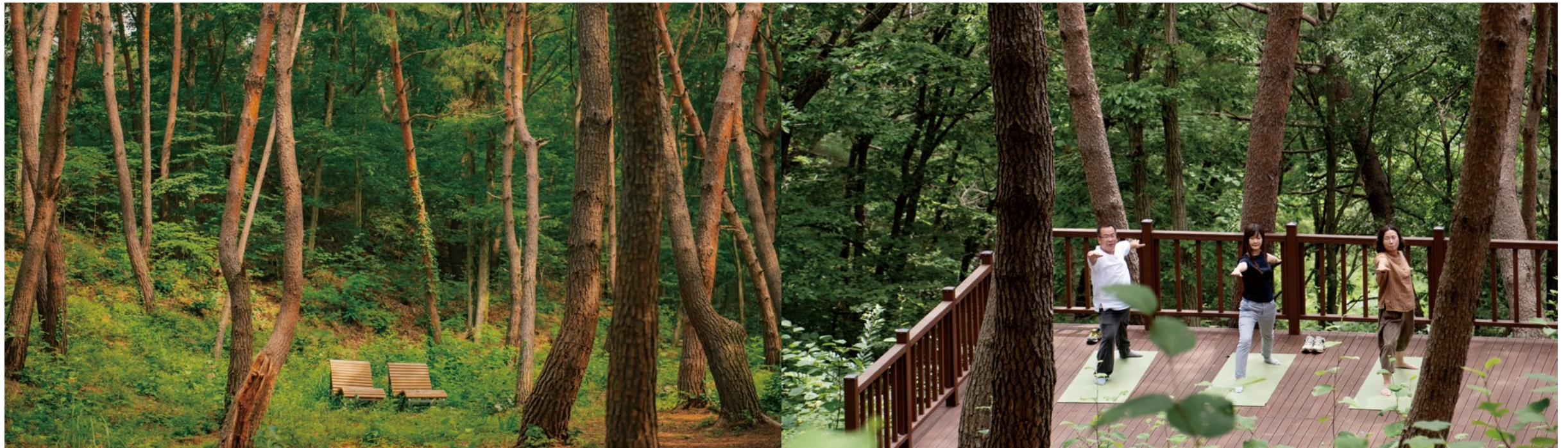


진정한 '쉼'을 찾아 떠나는 여행
오도산치유의숲

자연에서의 힐링만큼 기분 좋은 일이 없다. 초록색 나뭇잎이 우거진 숲, 마음속까지 정화하는 맑은 공기와 컹컹을 간질이는 시원한 바람, 밤이 되면 하늘에 뚝뚝한 별들까지. 숲이야말로 휴식을 위한 최고의 피난처이자 안식처다. 오도산치유의숲은 수백 년간 자생한 향토 수종인 소나무 군락지에서 뿜어져 나오는 피톤치드와 맑은 계곡에서 쉴 새 없이 흐르는 물줄기, 사계절 다른 모습을 보여주는 탁 트인 풍경과 야생식물이 어우러진 낙원이다. 일상에 지친 이들을 위해 효과적인 방법을 발휘해줄 산림 치유 프로그램도 운영 중이다.

가야산 줄기에 자리 잡은 아름다운 숲

높이 1,133m의 오도산은 가야산에서 뻗어 나온 산줄기에 속한다. 1960년대 국내에서



일상이 지치고 힘들 때 쉬어갈 수 있는 쉼표 같은 여행처, 바로 함천에 있는 오도산치유의숲이다.
숲과 물이 어우러진 웰니스 명당에서 숲 체험부터 캠핑까지 모두 가능하다.

INFORMATION

오도산치유의숲

☎ 055-930-3739 ☎ 09:00~18:00 ☎ 예약 필수(전화) ☑ 산림 치유 프로그램 성인 1만 원, 어린이·청소년 5000원
(숙박객 외 자연휴양림 입장료 및 주차료 현장 지불) ☎ 경상남도 함천군 봉산면 오도산휴양로 398 @ www.forestrip.go.kr



NOTE

숲을 더 깊게 만나기
숲에 가서 산책만 즐기다
와도 좋지 않은 숲해설을
들으며 걷는다면 더
잘 이해할 수 있는
기회가 될 것이다.
오도산자연휴양림에서는
숲해설 프로그램을 운영하고
있다. 전날 전화로 예약을
하면 맞춤형 숲해설을
진행한다. 이용 요금도
무료라 더욱 알차다.
매주 화·수요일은
숲해설가가 쉬는 날이다.

마지막 표범이 발견된 곳으로, 그만큼 인적이 닿지 않은 깊은 산이다. 이곳 700m 고지, 수백 년간 자생해온 소나무 군락지 가운데 오도산치유의숲이 자리한다. 골짜기를 따라 흐르는 맑은 계곡물과 울창한 소나무 숲이 조화를 이루며, 오도산을 사이에 두고 속성산과 미녀봉이 솟아 있어 자연에 포근히 안긴 듯한 느낌이다. 2002년, 물놀이를 할 수 있는 계곡 캠핑장을 완비한 자연휴양림이 개장하며 알려지기 시작한 오도산은 2018년, 치유의숲이 문을 열어 웰니스 여행지로 더욱 이름을 얻고 있다. 치유센터는 자연휴양림 시설을 따라 위로 조금만 오르면 나온다. 건물 외부의 널찍한 데크에서 내려다보는 숲과 계곡의 풍광이 일품이다. 계곡 주변 곳곳에 캠핑 시설을 설치했다. 또 길을 정비해 수변 접근성을 높이고, 바닥을 평탄화해 좀 더 안전하고 편리하게 물놀이를 즐길 수 있도록 했다.

디톡스를 돕는 치유 프로그램

오도산치유의숲에서 진행되는 프로그램은 크게 산림 치유 프로그램과 온열 치유 프로그램으로 나뉜다. 산림 치유 프로그램은 대상에 따라 일반인, 가족, 직장인, 사회약자, 임산부 등으로 구분했다. 걷기명상과 랜덤요가, 해먹명상, 아빠의세족식, 자연물가족찾기, 아로마테라피 등 독특한 프로그램이 많다. 온열 치유 프로그램은 오도산치유의숲의 핵심 힐링 프로그



램이다. 최신 설비를 갖추었지만 이용 요금이 놀랄 만큼 저렴하다. 전문적인 교육을 받은 인력을 배치해 처음 이용하는 사람도 모든 장비를 불편함 없이 사용할 수 있도록 돕는다. 40~50℃의 열로 체온을 높여 면역력을 증진하고 혈액순환을 촉진하는 요법으로, 체함복으로 갈아입은 뒤 건강 측정을 시작으로 경혈 자극 매트, 반신욕 등으로 이어진다. 현재는 실내 온열 치유 프로그램은 사회적 거리두기로 인해 중단되고 간단한 야외 프로그램만 진행하고 있다. 야외 온열 치유 프로그램은 먼저 인바디와 스트레스 측정을 통해 현재 몸 상태를 체크한다. 이후 힐링센터 앞에 마련된 족욕장에 발을 담근다. 산림치유지도사는 족욕장 물의 온도를 살뜰하게 체크해준다. 발을 담그고 한참 동안 멍하니 숲을 바라보고 있으면 제대로 힐링이 된다. 족욕을 마친 뒤에 아로마 오일로 마사지한다. 향긋한 아로마 향기가 기분을 좋게 한다. 족욕 뒤에 닦을 수건은 미리 준비해 가야 한다. 프로그램들에 참여하고 싶다면 전화로 예약 신청을 하면 된다.

자체 숙박 시설도 보유하고 있는데, 기존 오도산자연휴양림 숙박 시설과 통합해 운영한다. 객실은 총 24개, 그중 6개가 치유의숲에서 가까워 접근성이 좋다. 자연휴양림 입구에 널찍한 물놀이 공간도 있으니 여름에 찾는 방문객은 수영복을 챙기면 좋다. 계곡 상류로 올라가면 좀 더 한적하게 물놀이를 즐길 수 있다. 성수기에는 인기가 높아 서둘러 예약을 해야 한다. 해발 700m 깊은 계곡에 위치해 세상과 단절된 듯 나만을 위한 시간을 보내기에 제격이다.



오도산 전망대

매년 전국에서 일출, 일몰을 촬영하러 오는 곳으로 유명하며 승용차로 정상까지 쉽게 오를 수 있다.
④ 경상남도 합천군 묘산면 오도산길 924



해인사

해인사는 유네스코 세계문화유산인 장경판전과 고려팔만대장경을 보관하고 있다. 합천 8경 중 제2경이다.
④ 경상남도 합천군 가야면 해인사길 122



함매산 군립공원

'2021~2022 한국관광 100선'에 선정되었으며, 사계절 관광객이 찾고 있다.
④ 경상남도 합천군 가회면 둔내리 1319



카페울피

합천의 특산물인 밤과 밤의 속껍질인 울피를 활용한 울피떡, 울피차, 밤피자 등이 특별하다.
④ 경상남도 합천군 봉산면 영서로 1556



상쾌한 피톤치드 샤워로 힐링

통영 나폴리농원



편백나무 톱밥을 뿌려놓은 숲길을 맨발로 걸으며 힐링하는 곳이다. 통영 앞바다가 시원하게 펼쳐지는 농장에서 소나무의 5배에 달하는 피톤치드를 내뿜는 편백 숲속 체험을 해보자.

통영의 나폴리농원은 편백나무 산책로와 피톤치드 힐링 공간을 제공하는 곳이다. 편백나무를 바탕으로 다양한 프로그램을 마련해 도심에서 느낄 수 없는 숲의 아름다움을 보여주고 있다. 나폴리농원은 자연적으로 만들어진 곳이 아니다. 길덕한 대표가 17년간 하나부터 열까지 직접 손으로 가꾼 곳이다. 고향 포천에서 원예업을 운영하면서 영농후계자로 선정되었던 그는 취미 생활을 위해 오래전부터 통영을 자주 방문했다. 그러던 중에 평소 괴롭히던 아토피 증세가 심해지자 포천의 사업을 모두 정리하고 1997년 통영으로 이주했다.

통영 나폴리농원은 원래 키워밭이었다. 통영에 와서 키워 농사를 지어 서울로 유통시키는 일을 했다. 당시 서울에 있는 키위 유통 회사의 본사 옆에 편백나무로 제품을 만드는 회사가 있었다. 그 회사가 경영이 어려워져 문을 닫으면서 편백나무 관련 자료를 모두 넘겨받는 순간, 편백 제품으로 아토피 증상을 개선한 기억이 떠올랐다. 결국 키위를 뽑아내고 편백나무를 심었다.

2004년 사업을 본격화해 현재는 편백나무의 재배·생산·가공부터 체험과 교육까지 아우르는 형태로 발전했으며, 이를 바탕으로 농림축산식품부의 6차산업 인증을 받았다. 2019년 기준 나폴리농원의 연간 입장객은 5만 명에 달한다. 코로나19 발생 이후 모든 프로그램은 100% 사전 예약제로 운영한다. 예약하지 않은 차량 혹은 방문자는 입구를 통과할 수 없으니 주의해야 한다.

맨발로 느끼는 편백의 감촉

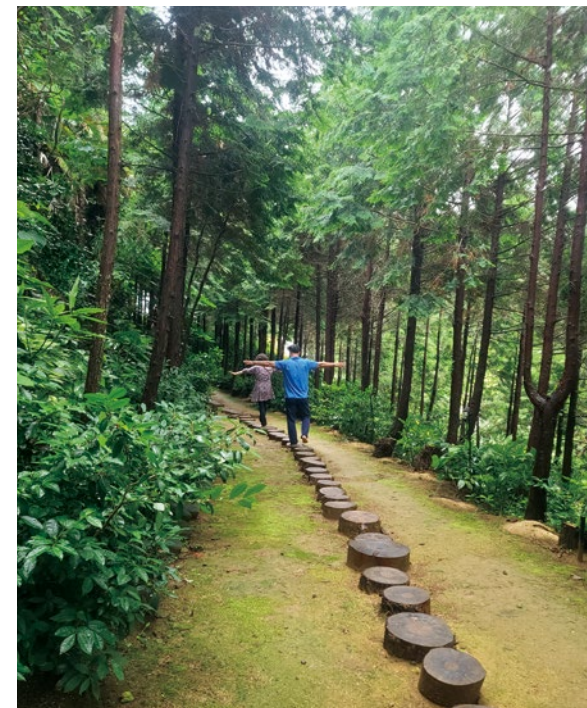
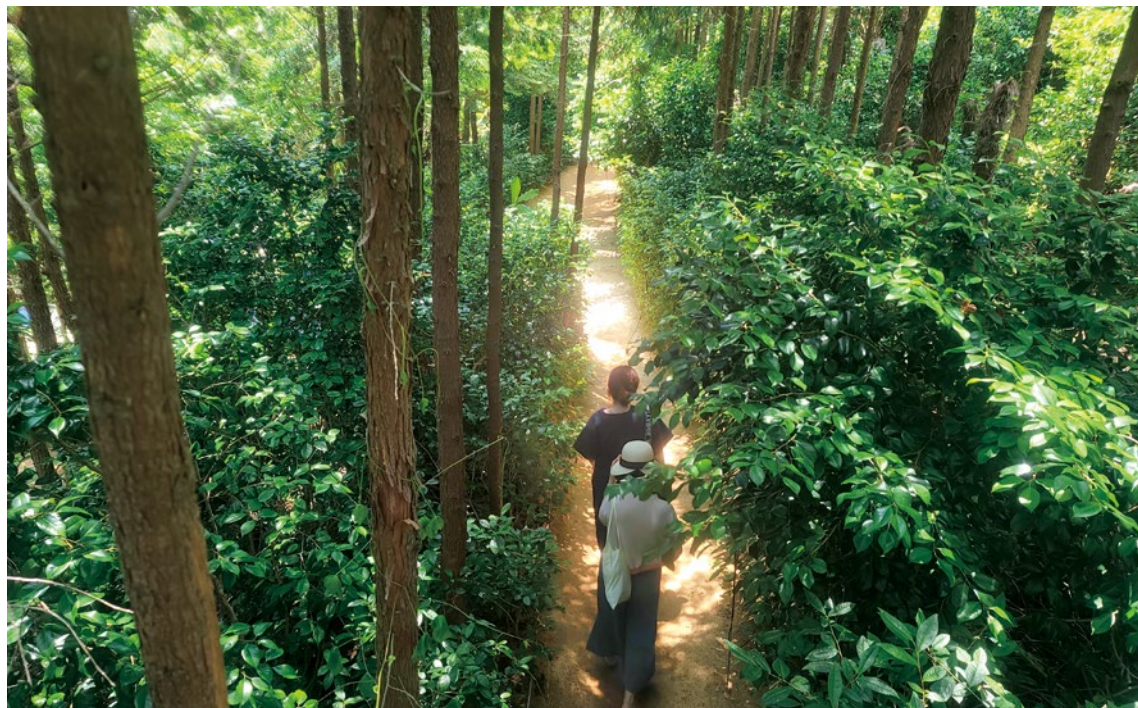
나폴리농원 입장객은 예외 없이 입구에서 신발을 벗어야 한다. 맨발로 걷는 것이 핵심이기 때문이다. 체험 코스는 편백의 효능과 프로그램 내용을 설명하는 동영상 시청으로 시작한다. 실외로 나가 좁은 회랑 같은 탐방로를 따라가면 편백 톱밥이 깔린 숲속 산책로가 나온다. 톱밥이 깔린 모든 구간엔 지모겐(zymogen) 효소와 피톤치드액을 자동 분무하는 파이프라인을 설치해 바닥을 촉촉한 상태로 유지한다. 그에 더해 농원 대표가 매일 새벽 4시, 모든 코스를 직접 다니며 점검해 탐방로는 굴러다니는 낙엽 하나 없이 깨끗하다. 그 덕에 발바닥이 약한 어린아이도 이물질에 찰릴 걱정 없이 안심하고 걸을 수 있다. 또 워낙 강력한 피톤치드가 뿜어져 나오기 때문에 모기 같은 해충도 없다.

탐방로는 상쾌한 공기로 가득하다. 편백과 함께 자라는 식나무(청목)와 차나무가 음이온을 방출하는 일등 공신이다. 탐방로 주변에 계단식으로 식재한 편백나무의 수령은 13~25년으로, 대체로 젊다. 면역 증진, 스트레스 해소, 비염 등 호흡기 질환 완화 등에 효과가 있다고 알려진 피톤치드를 왕성하게 뿜어낸다. 피톤치드는 식물이 만들어내는 화합물의 총칭으로 살균 작용을 하며 피부나 호흡기를 통해 인체에 흡수된다. 편백을 비롯한 침엽수림은 피톤치드 농도가 높아 웰니스 체험을 하기에 적격이다. 피톤치드를 좀처럼 경험해볼 수 없는

INFORMATION

통영 나폴리농원

☎ 055-641-7005 ☎ 10:00~18:00(화요일 휴무) ☎ 예약 필수(네이버 예약) ☎ 편백숲 맨발 치유 체험 1만3000원(어린이 1만 원), 맨발 숲속 탐방 자연 해설 및 힐링 체험 2만 원 ☎ 경상남도 통영시 산양읍 미륵산길 152 @ www.napolyair.com



도시인들에게 소중한 기회를 제공한다.

세심하게 설계한 체험 코스

나폴리농원은 체험 코스 곳곳에 즐길 거리를 구비했다. 공기를 채운 텐트에 들어가 즐기는 에어샤워, 음이온길, 해먹, 신비로운 기운을 받아들이는 피라미드 기 체험, 풍욕을 즐기는 잔디밭 침대 등 지루할 틈이 없다. 새로 선보이는 코스로 '야외 피톤치드 숙면 치유실'도 있다. 편백 숲속에 마련된 야외용 침대에 편안히 눕는다. 고요한 편백나무 아래 누워 잠시 하늘을 감상하다 보면 절로 눈꺼풀이 무거워진다. 따뜻하고 나른한 기운이 퍼지며 곧 달콤한 잠에 빠져들고 만다. 불면증이 심하거나 스트레스로 인해 숙면을 취하지 못하는 이들에게 추천할 만하다. 숙면 치유 체험은 무료다. 흔히 볼 수 없는 독특한 카페도 있다. 바

로 '에어 카페'다. 피톤치드 공기를 마음껏 마시며 기관지를 튼튼하게 하는 곳이다. 편하게 쉴 수 있는 의자도 마련되어 있다. 실외 코스의 마지막은 시원한 물에 발을 담그는 크나이프 치유 코스다. 독일의 F. S. 크나이프가 고안한 크나이프 요법은 냉수욕, 이슬이 맺힌 풀 위 걷기를 포함한 물 치유법이다. 이어서 실내에서 편백 정유를 떨어뜨린 따뜻한 물로 족욕을 하는 것으로 체험 코스가 끝난다.

NOTE

편백 숲에서 즐기는 향기로운 커피 한잔

길덕한 대표는 커피 맛에도 엄청난 공을 들였다. 바리스타 자격증을 취득했고 치앙라이의 커피 원산지지로 3개월간 원정을 다녀왔을 정도다. 최고의 향과 맛을 내기 위해 커피 로스팅 기술까지 배워 원두도 직접 매장에서 볶는다. 매일 생두를 로스팅해 신선하고 향긋함이 남다른 커피 한잔을 음미해보자. 연인이나 가족, 친구들과 함께 바리스타가 되어 핸드드립 커피 만드는 법을 배우는 체험도 진행한다.



동피랑마을

바닷가 언덕마을이 담과 벽 등에 그려놓은 그림으로 다시 태어났다.
 ② 경상남도 통영시 동피랑1길 6-18



욕지도

태고의 신비를 간직한 해양 웰빙 휴양 섬으로 모노레일과 출렁다리가 유명하다.
 ② 경상남도 통영시 욕지면 유동길 108



총렬사

총무공의 위패를 모신 곳. 유물 전시관에서 총무공과 관련된 유물들을 둘러볼 수 있다.
 ② 경상남도 통영시 여항로 251



부일복국

30년 전통의 졸목 요리 전문점으로 시원한 국물 맛이 일품이다.
 ② 경상남도 통영시 무전3길 11-16



이국적인 허브 정원에서의 하루 제주 허브동산



제주의 건강한 땅은 사계절 내내 꽃을 피운다. 맑은 바닷바람이 일렁이는 마을, 표선에는 수많은 허브들이 숲을 이룬 곳이 있다. 삶에 지친 이들에게 자연의 넉넉한 품을 선사하는 곳, 제주 허브동산이다. 언제나 생기 넘치는 그 향기를 따라갔다.

바람에서 슬며시 다음 계절의 냄새가 묻어나기 시작했다. 한여름이 아니라면 제주는 언제나 걷기 좋은 섬이다. 구멍 송송 뚫린 돌담길과 피톤치드를 품은 곳자왈, 그리고 투명한 바다를 따라 어디든 길이 나 있다. 계절에 취해 얼마나 걸었는지 몸이 적당히 나른해지던 참이었다. 하염없이 걸음을 옮긴 여행자들에게 휴식을 선사하는 공간이 있다. 해풍을 맞고 자란 싱그러운 허브가 가득한 표선의 허브동산이다. 6,600㎡ 규모의 허브동산에는 약 150종의 허브와 다양한 야생화가 자란다. 잘 조성된 허브공원을 비롯해 1년 내내 허브를 볼 수 있는 실내 정원과 로즈메리 광장, 풍차 전망대가 있다. 입구에서 받은 귀여운 지도가 있지만 일단 허브 향기가 이끄는 대로 무작정 걷기로 했다. 마침 꽃을 잔뜩 피운 라벤더는 향과 색을 더욱 진하게 뽐내고 있었다. 꽤 가파른 언덕도 올랐는데, 곳곳에 마련된 벤치와 작은 의자 덕분에 지칠 때면 편히 쉴 수 있었다.

향긋한 허브 향과 함께하는 족욕 체험

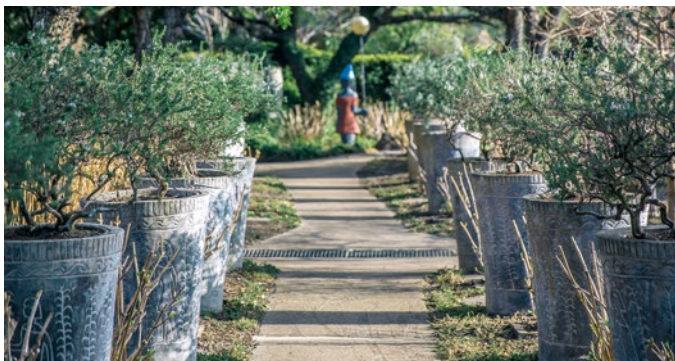
언덕을 내려와 아로마 족욕 체험장으로 향했다. 종일 걸었더니 몸이 꽤 무겁다. 귀한 황금을 두른 족욕탕에 뜨거운 물이 채워진다. 입욕제는 매주 바뀌는데, 이번엔 피부 재생에 좋고 노화 방지에 탁월한 장미 입욕제다. 손으로 물의 온도를 체크했다. 온도가 너무 높으면 허브의 좋은 성분이 파괴된다고 했다. 손을 담갔을 때 적당히 따끈하면 페퍼민트 원액을 몇 방울 떨어뜨린다. 그렇게 족욕탕에 발을 담그고 5분 정도 누워 있었다. 발부터 열기가 올라오더니 이내 온몸이 후끈해졌다. 때마침 열어둔 창문 너머로 남실 불어 들어오는



INFORMATION

제주 허브동산

☎ 064-787-7362 ☎ 09:00~22:00 ☑ 테마 공원 입장료 1만2000원, 족욕 1만2000원 ⑥ 가능
📍 제주도 서귀포시 표선면 돈오름로 170 🌐 www.herbdongsan.com



NOTE

밤이 되면 더욱 아름다운 허브동산

허브동산은 저녁 6시부터 불이 하나둘씩 켜지며 더욱 환하게 밝혀진다. 별빛 놀이 야간 개장을 진행해 조명 500만여 개가 수놓은 야경을 즐길 수 있다. 곳곳에 포토존이 마련되어 기념사진을 남기기에도 그만이다. 허브동산은 낮과 밤 어느 때나 아름다운 경치를 즐기기에 충분하다. 하절기와 동절기의 운영 시간이 다르다. 자세한 사항은 홈페이지에서 확인해야 한다.



바람이 땀을 식혀주었다. 어찌나 기분이 상쾌하던지, 깜빡 졸았던 것 같다. 족욕을 마치면 은은한 향의 장미 소금으로 발을 문질러 각질을 제거한다. 그러는 동안 테라피스트가 목뒤에 페퍼민트 오일을 발라주었다. 페퍼민트의 시원하고 산뜻한 기운이 온몸으로 퍼지는 듯했다. 페퍼민트 오일은 두통을 완화해주고 뭉친 근육을 풀어주는 효과가 있다고 한다. 마지막으로 얼굴에 로즈메리 미스트를 뿌려준다. 향기를 맡기만 해도 마음이 치유되는 로즈메리 미스트를 얼굴에 가득 뿌리니 기분이 몇 배는 더 좋아졌다. 20분 정도의 족욕 시간이 산뜻한 로즈메리 향으로 깔끔하게 마무리됐다.

다음으로 허브동산에서 무농약으로 재배한 허브를 이용해 에센셜 오일과 플로럴 워터를 만드는 아로마 테라피실로 향한다. 에센셜 오일과 플로럴 워터는 증류, 냉각, 분리 등의 과정을 거쳐 만들어진다. 제품 생산 과정도 알아보고 허브동산에서 판매하는 제품을 직접 구입할 수도 있다. 싱그러운 향을 가득 머금은 허브동산에서 하룻밤 머무를 수도 있다. 허브동산의 매력을 잘 느낄 수 있도록 설계된 숙소들은 허브정원 사이에 자리 잡고 있다. 각 동 2층 침실 어디에서나 일출과 바다를 바라볼 수 있고 뒤로는 한라산이 한눈에 들어온다. 고깃배들의 불빛이 밝게 빛나는 밤바다를 바라보는 기억은 두고두고 추억으로 남을 것이다.



천지연폭포

하늘 높이 솟아 있는 기암절벽이 자연의 경이로움을 느끼게 해주는 폭포.
 ④ 제주도 서귀포시 남성중로 2-15



신방산

높지는 않지만 부근에 높은 산이 없어 제주 서남쪽의 랜드마크 역할을 한다.
 ④ 제주도 서귀포시 안덕면 신방로 218-10



혼인지

성산을 온평리 서쪽 숲에 자연적으로 생성된 연못이다. 제주에서 가장 예쁜 수국 명소로도 유명하다.
 ④ 제주도 서귀포시 성산읍 혼인지로 39-22



서귀포매일레시장

회와 고로케, 감귤모찌, 흑돼지, 씨앗호떡 등 다양한 먹거리를 판매한다.
 ④ 제주도 서귀포시 서귀동 340



숲에서 걷기 예찬
서귀포 치유의숲



고요하고 울창한 11km의 숲길은 한낮에도 빛이 귀할 만큼 편백나무와 삼나무가
빹빹하게 우거져 있다. 서귀포 치유의숲은 천천히 산책을 즐기다
나무들을 멍하니 바라보는 '숲멍'으로 지친 심신을 치유하기 좋은 곳이다.



제주에는 널리 알려진 여행지가 많다. 그러나 북적이는 유명 관광지 대신 사람들의 발길
이 뜸하고 호젓한 곳을 찾는다면 서귀포 치유의숲은 충분한 해답이 될 것이다. 여행이 자
신을 되돌아보고 재충전하는 기회라고 생각한다면 치유의숲이 바로 그런 곳이다. 해발
320~760m에 자리해 난대림과 온대림의 다양한 식생을 한자리에서 감상할 수 있다는 점
은 가장 큰 매력이다. 수령 60여 년이 넘는 편백나무와 삼나무가 빼곡히 숲을 이룬 서귀포
치유의숲은 총 10개의 테마길로 구성되어 있다. 초입부터 약 1.9km 펼쳐지는 가명오명숲
길에서 나머지 9개의 길이 뻗어나가는데 사전 예약을 해야만 입장이 가능하다. 가파르지
는 않지만 흙길이라 미끄러우니 등산화나 운동화를 신고 가는 것이 좋다.

INFORMATION

서귀포 치유의 숲

☎ 064-760-3067~8 ☎ 4~10월 08:00~18:00, 11~3월 09:00~17:00 ☎ 예약 필수(주중 300명,
주말 600명으로 방문객 수 제한). 외국인 및 장애인은 전화 예약 ☎ 입장료 어른 1000원 · 청소년 600원, 산림 치유 프로그램 2만 원
☎ 기능 ☎ 제주도 서귀포시 산록남로 2271 ☎ healing.seogwipo.go.kr



NOTE

숲에서의 건강한 한 끼, 차롱 치유 밥상

치유의숲에서 몸과 마음을 깨끗하게 정화했다면 차롱 치유 밥상으로 허기진 속을 채울 차례다. 차롱은 음식을 담은 제주식 대나무 바구니다. 그 속에 제주에서 나는 식재료로 만든 음식들을 가득 담았다. 한라산표고버섯, 빙떡, 브로콜리, 적(꼬치), 툯주먹밥, 굴취쌈밥, 호박잎주먹밥 등 다른 곳에서 먹어보기 어려운 귀한 제주 음식들이다. 현재 코로나19로 인해 운영을 잠시 중단하고 있으니 미리 예약 가능 여부를 확인해야 한다.



연령별 산림 치유 프로그램 추천

온 가족이 즐길 수 있는 다양한 산림 치유 프로그램 역시 서귀포 치유의숲을 방문해야 할 중요한 이유다. '산림 치유 프로그램'은 치유의숲에서 만날 수 있는 대표적인 프로그램이다. 숲에 있는 다양한 환경을 이용해 약해진 면역력을 높이고 심신과 자연의 조화를 통해 몸과 마음을 건강하게 만들 수 있는 시간이다. 산림 치유 프로그램은 자격증을 소지한 산림치유지도사의 지도 아래 운영하며, 회당 최대 10인으로 인원을 제한해 산림 치유 효과를 한층 높이고 있다. 프로그램은 크게 세 종류로 이루어져 있다. 아이들과 함께 방문했다면 부모님은 돌계단과 계곡을 끼고 있는 음이온 가득한 숲길에서 산림 교육과 맨발 족욕을 즐기고, 아이들은 놀이를 하면서 숲과 친해지는 '가족 산림 치유' 프로그램에 참여하길 추천한다. '직장인 산림 치유' 프로그램은 숲의 다양한 경관을 감상하고 싱그러운 상록수 숲길을 걸으며 몸과 마음의 회복을 이끌어낸다. 일반인(성인) 산림 치유 프로그램은 몸의 이완을 돕는 나무 체조, 호흡, 명상, 다담 시간을 통해 여유와 마음의 안정을 찾는다. 세 프로그램은 모두 스트레스와 바쁜 스케줄로 자신을 돌볼 여유가 없는 현대인들에게 숲속의 풍부한 피톤치드와 햇빛, 바람, 아름다운 경치를 즐기는 힐링 여행을 선사한다.

가장 아름다운 숲에서의 사색

서귀포 치유의숲은 17회 아름다운 숲 전국대회에서 '아름다운 생명상(대상)'을 수상했을 정도로 빼어나게 아름답다. 다른 곳에서는 볼 수 없는 고유한 제주의 생태계를 그대로 간직하고 있어 더욱 특별하다. 사시사철 편백나무, 붉가시나무, 삼나무 등이 하늘이 보이지 않을 정도로 우거져 있으며, 가을에는 알록달록 단풍이 물든 풍경이 아름답고, 겨울에는 눈 쌓인 숲길을 걷는 색다른 운치를 즐길 수 있다. 조용한 산책이 선사하는 명상의 시간은 숲의 선물이다.

숲길 힐링 프로그램은 사전 예약제로 운영한다. 마을힐링해설사와 동행하며 숲을 체험할 수 있는 5개 코스가 마련되어 있다. 코스는 모두 다양한 숲 풍경을 감상하며 몸과 마음에 숲이 주는 에너지를 담을 수 있도록 구성했다. 코스가 길어 너무 힘들지 않을까 걱정하지 않아도 된다. 곳곳에 '침팡'을 마련해 숲을 감상하다 힘들면 쉬고 싶은 만큼 쉬다 갈 수 있게 했다.



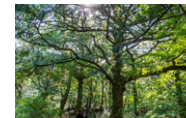
가파도

키가 1m가 넘는 청보리들이 바람에 넘실거리는 모습이 인상적이다.
☎ 제주도 서귀포시 대정읍 가파로



쇠소깍

기암괴석과 소나무 숲이 조화를 이루며 아름다운 풍광을 보여준다.
☎ 제주도 서귀포시 쇠소깍로 104



비자림

천연기념물 374호로 비자나무 2800여 그루가 울창한 숲을 이루고 있다.
☎ 제주도 제주시 구좌읍 비자숲길 55



코우

제주의 제철 식재료를 사용하는 일식당. 사시미와 돌문어초밥, 민물장어술밥, 나가사키짬뽕 등을 판매한다.
☎ 제주도 서귀포시 신중로13번길 3-5



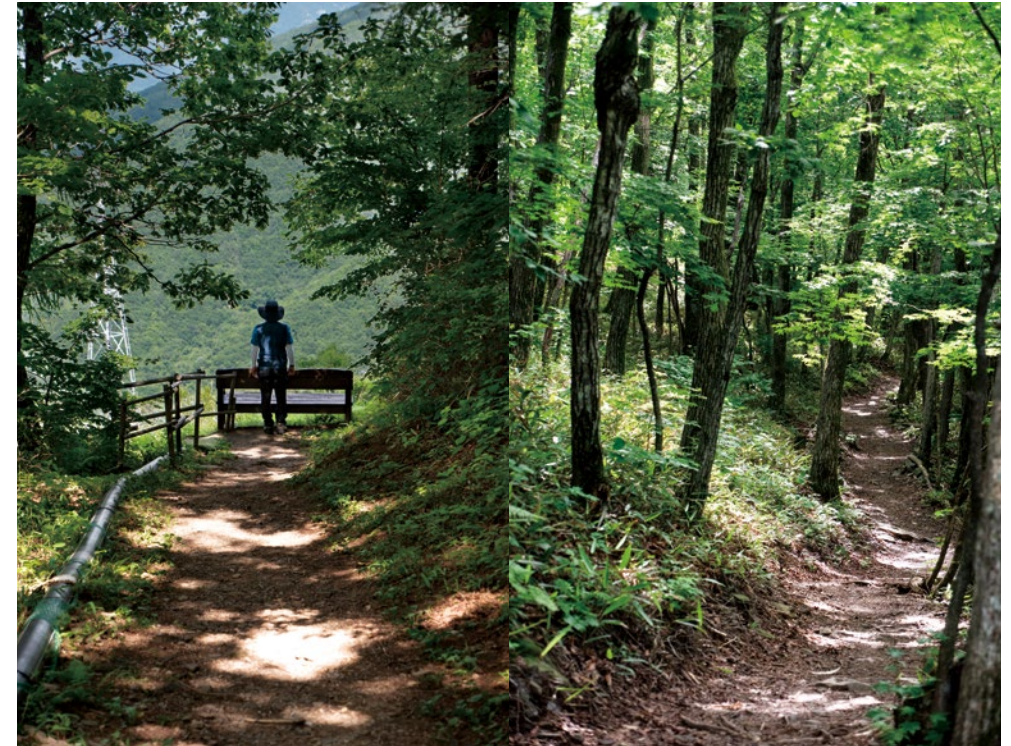
역동적인 웰니스 체험 하이원 HAO



하이원 리조트는 해외 유수의 산악 리조트 부럽지 않은 자연환경을 자랑한다. 봄부터 가을까지는 야생화가 만발하고, 겨울에는 눈부신 설원이 펼쳐진다. 고원지대 특유의 기후는 한여름에도 쾌적한 야외 활동을 즐길 수 있게 해준다. 하이원 리조트는 최근 다양한 체험 프로그램을 대폭 보강해 명품 웰니스 관광지로 거듭나고 있다.

HAO는 'High1 Activity Organizer'의 줄임말로 하이원 리조트의 액티비티 가이드 역할을 한다. 이들은 고객들이 리조트에 머무르는 동안 즐길 수 있는 요가, 트레킹, 명상 등 다양한 체험 활동 프로그램을 진행한다.

하이원 리조트는 강원도 정선 백운산 자락에 자리한 산악 리조트로 국내 정상급 규모와 시설을 갖추고 있다. 겨울에는 스키장, 여름에는 워터파크 등 즐길 거리가 많고 주변 풍광이 뛰어나 천혜의 힐링 여행지로 손꼽히는 곳이다. 어느 계절에 방문하든지 편안한 휴식은 물론, 놀 거리, 즐길 거리가 많아 풍성한 여행을 약속한다. 자연 속에 파묻혀 힐링을 하다가 다양한 액티비티로 스릴을 즐길 수도 있다.



INFORMATION

하이원 HAO

☎ 033-590-3838~9 ☎ 프로그램별 상이, 명상 & 다식(수요일~일요일), 명상 & 꽃차(수요일~일요일), 케린시아 요가(수요일~토요일), 트레킹 (수요일~일요일) ☎ 예약 필요 ㉠ 명상 & 다식 2만 원, 명상 & 꽃차 대인 1만5000원·소인 7500원, 케린시아 요가 대인 1만5000원·소인 7500원, 트레킹 대인 1만5000~3만 원, 소인 1만~2만7000원 ㉡ 기능 ☎ 강원도 정선군 고한읍 하이원길 424 ㉢ www.high1.com



일상에 지친 몸을 깨운다

HAO 웰니스는 일상에 지친 나른한 몸을 깨우는 프로그램이다. 대표 프로그램으로는 '명상 & 꽃차' '명상 & 다식' '케렌시아 요가'가 있다. 모두 운암정 또는 숲으로 둘러싸인 힐링하우스에서 진행한다. 드라마 <식객>의 배경으로 유명한 운암정은 전통 한옥의 아름다움을 살린 건물이다. 리조트 본관과 멀리 떨어져 있는 힐링하우스는 팰리스호텔 위편 언덕에 있다. 리조트 주변을 둘러싸고 있는 산봉우리와 하이원 C.C가 한눈에 내려다보이는 위치다. 꽃차와 함께 명상을 하거나 전통 다식을 만들어보는 체험을 하고 나면 어지럽던 마음이 차분하게 가라앉는다.

NOTE

HAO 키즈 프로그램

HAO 키즈 프로그램은 가족 가방 만들기, 스펀지 검도, 쿡킹 등 6~13세 아이들의 오감 발달에 도움을 주는 다양한 액티비티로 구성돼 있다. 2시간 코스로 운영하며 체험 전문가가 아이들을 돌봐주기 때문에 부모는 편안히 휴식을 누릴 수 있다.

50여 분간 진행되는 명상은 호흡명상, 활동명상(바디스캔), 태아자세호흡으로 마무리한다. 호흡을 통해 몸의 경직된 부분을 의식적으로 찾고 이완에 집중하다 보면 어느새 노곤해진 다. 케렌시아 요가는 어렵지 않은 동작 위주로 진행한다. 1회 참여 인원은 4인(코로나19 상황 기준)으로 제한하고 있다.

프로그램을 마치고 나면 원추리차를 제공한다. 은은한 향기와 함께 미묘한 단맛이 감도는 차다. 하이원 리조트 사화(社花)이기도 한 원추리는 7월과 8월 한여름에 꽃이 피며 꽃말은 '기다림'이다. 꽃이 피어 있는 모습을 보지 못하는 겨울철 방문 고객을 위해 모양이 잘 유지된 꽃봉오리를 골라 차를 내는 세심함이 돋보인다.

하늘 위를 걷는 기분, 명품 트레킹 코스

HAO 트레킹은 하이원 리조트 소속 전문 숲 가이드와 함께 해발 1,000m가 넘는 산길을 걸으며 피톤치드로 몸과 마음을 정화하는 프로그램이다. 지대가 높은 곳이라 평지에서 보기 어려웠던 다양한 식물군을 만날 수 있다.

하이원 리조트 주변 산속은 석탄을 나르던 '운탄고도'에서 뿔어 나온 탐방로가 거미줄처럼 연결돼 있다. 운탄고도를 연결하는 트레킹 코스 전체 구간의 길이는 무려 170km가 넘는다. 여행객들이 각자의 체력과 컨디션에 맞춰 고를 수 있도록 4코스로 구성돼 있다. 그중 가장 짧은 '누구나 트레킹' 코스는 달팽이 숲길~단체의 숲길을 돌아보는 2.7km 길이로 평지가 주를 이뤄 누구나 부담 없이 즐길 수 있다. 2시간으로 이루어지는 '명상과 트레킹' 코스는 힐링하우스 뒤편으로 이어진 돌레길을 걷는 코스다. 한여름 날씨에도 나무가 우거진 숲으로 들어가면 고원지대 특유의 서늘한 공기가 감돈다.

초여름에는 '치유의 트레킹' 코스를 추천한다. 마운틴콘도~야생화 카트 투어~밸리허브~돌레길 4~자작나무숲길~무릉도원길~밸리콘도를 둘러보는 5.5km 길이의 코스로 4시간 정도 소요된다. 6월이면 밸리콘도 일대에 만개한 국내 최대 규모의 샤스타데이지 군락을 감상할 수 있다. 외래종인 샤스타데이지는 우리나라 구절초와 비슷한 꽃이다. 모양이 달걀 프라이와 닮아 아이들이 무척 좋아한다. 샤스타데이지의 꽃말은 '인내, 순진, 평화'다. 넓은 들panse에 만발한 샤스타데이지를 보고 나면 마음 가득 순수한 동심으로 돌아간 것처럼 환해진다.



삼탄아트마인

옛 탄광을 문화 공간으로 개조했다. 드라마 <태양의 후예> 촬영지로 유명하다.
☎ 강원 정선군 고한읍 함백산로 1445-44



만항재

차를 타고 올라갈 수 있는 가장 높은 곳으로 봄여름에는 꽃 천지, 겨울에는 눈꽃 세상이다.
☎ 강원 정선군 고한읍 고한리 산216-37



윤가네 한우마을

하이원 리조트 인근 고한읍에 있는 한우 맛집.
☎ 강원 정선군 고한읍 고한6길 15-7



아우로라 카페

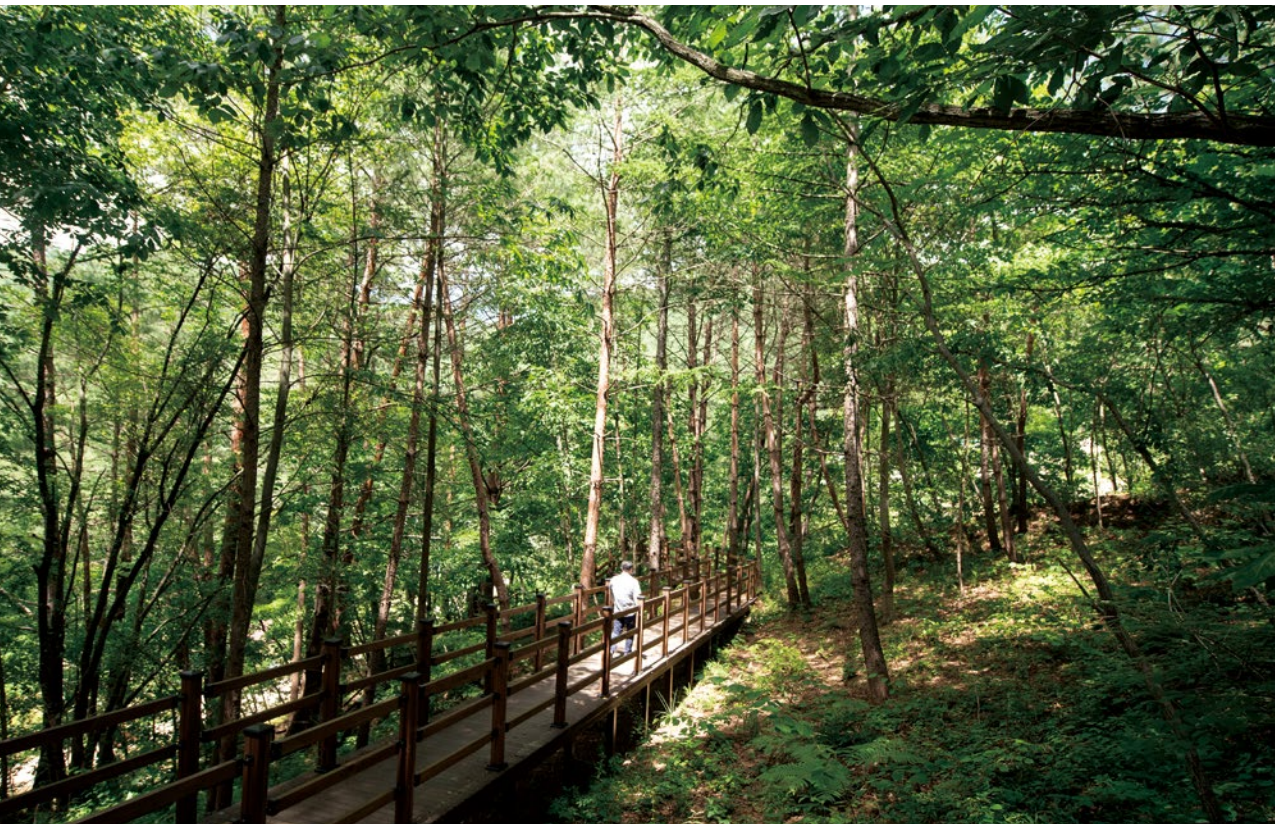
삼척탄차 시설물을 복원해 만든 독특한 숲속 카페다.
☎ 강원 정선군 고한읍 함백산로 1448



왕실의 숲에서 휴식을

금강송 에코리움

낙동정맥 깊숙이 자리한 오지 중인 오지인 소광리 솔숲은 조선 숙종 때부터 왕실의 숲으로 출입이 금지됐던 곳이다. 지금도 여의도보다 8배나 큰 1,800ha의 면적에 수령 200년이 넘는 금강송 8만 그루가 보존되고 있다. 엄격하게 관리되고 있는 솔숲을 오롯이 즐기는 방법은 금강송 에코리움에 머무는 것이다.



2019년 개관한 금강송 에코리움은 금강송을 테마로 한 체류형 산림 휴양 시설이다. 수련 동이라 불리는 숙박 시설과 함께 금강송테마전시관, 금강송치유센터, 황토찜질방, 스파, 유르트, 금강송숲길탐방로 등으로 구성되어 있다. 또 최신 시설을 갖춘 것은 물론, 전반적인 관리 상태가 훌륭해 쾌적한 휴식을 보장해준다. 힐링센터에는 금강소나무 숲을 통한 심과 여유 그리고 치유라는 콘셉트의 다양한 프로그램이 준비되어 있다.

INFORMATION

금강송 에코리움

☎ 054-783-8904 ☎ 09:00~21:00(매주 화요일 휴무) ☎ 예약 필요 ☎ 1인 패키지(1박 2일 라:버스 스테이 프로그램) 14만9000원, 2인 패키지 19만9000원부터(시즌별 상이) ☎ 가능 ☎ 경상북도 울진군 금강송면 십이령로 552 ☎ pinesstay.com





체계적인 웰니스 체험, 리;버스 스테이 프로그램

금강송 에코리움의 '리;버스 스테이'는 체계적인 스케줄에 맞춰 심신을 정화할 수 있는 프로그램이다. 쾌적한 숲길을 걷는 트레킹, 정신을 맑게 해주는 요가 등으로 심신의 힐링에 온전히 집중할 수 있다.

참가자는 오후 2시부터 치유센터에서 진행되는 오리엔테이션에 이어 솔잎 가루를 이용한 비누 만들기, 요가, 차훈명상 등 다양한 체험 프로그램에 참여한다. 차훈명상은 뜨거운 차의 훈기를 호흡하며 얼굴과 몸을 정화하는 명상법이다.

치유센터 내부에 식당이 마련돼 있어 프로그램을 마치고 편안하게 식사할 수 있는 것도 장점이다. 푸짐하고 얼큰한 버섯만두전골 등으로 저녁 식사를 한 뒤에는 여유롭게 황토찜질방, 스파를 이용할 수 있는 자유 수련 시간이다. 스파는 밤 9시, 찜질방은 밤 11시까지 이용할 수 있다. 다음 날 아침 식사 후에는 단지 내부 산책로에서 진행되는 숲 치유 프로그램에 참여한다. 나무 데크가 깔려 있는 내부 산책로에서는 체력적 부담 없이 금강송이 뿜어내는 피톤치드를 만끽할 수 있다.

금강송 향기 그윽한 방

금강송 에코리움의 숙박 시설은 고급 주택단지를 닮았다. 수련동은 2~4인용, 5~6인용, 10인 이상용 등 다양한 타입이 있다. 모두 단독 건물 형태로 프라이버시 보장에 유리하다. 금강송을 내장재로 사용한 실내는 상쾌한 소나무 향기로 가득하다. 싱크대가 있지만, 내부 취사가 금지되어 룸 컨디션이 좋은 편이다. 창을 크게 만들어 개방감을 살렸고 자연 채광

을 극대화한 설계도 눈에 띈다. 누워서 천장의 창을 통해 별을 볼 수 있는 낭만 가득한 객실도 있다. 수련동 주변 가로등은 별 관측을 돕기 위해 밤 10시 이후 소등한다. 각 객실에는 전기포트와 드라이어, 냉장고가 있으며 TV는 없다.

금강송에 얹힌 이야기

단지 입구에 있는 금강송테마전시관을 둘러보면 소나무에 대해 더 많은 내용을 알 수 있다. 우리나라에는 적송, 금강송, 해송 등이 있는데, 금강송은 짙은 수형이 특징이다. 목재로서 가치가 높은 금강송은 궁궐과 사찰 건축 등에 특히 많이 쓰였다. 황장목은 금강송의 다른 이름이다. '황장'은 노란색을 띠는 심재 부분으로 재질이 단단해 주로 왕실의 관을 만드는 용도로 사용되었다.

울진군 소광리 금강송 군락지는 최근까지 산림유전자원보호구역으로 묶여 사람의 발길이 닿지 않았다. 2011년 십이령으로 불리는 옛길의 일부 구간이 복원됐다. 이 길은 옛 보부상들이 울진 해안 지역에서 경북 내륙, 강원도 남부 지역을 오가던 통로 역할을 했다. 트레킹을 하려면 반드시 산림청 사이트에서 예약을 하고 산행에 적합한 복장과 트레킹화를 챙겨 가는 것이 좋다.

NOTE

픽업 서비스

대중교통 이용자를 위해 터미널에서 금강송 에코리움까지 프라이빗 픽업/샌딩 서비스를 제공한다. 울진터미널(2만 원)에서는 약 30분, 영주터미널(3만 원)에서는 1시간 소요된다. 산속 오지에 자리 잡고 있어 주변에 편의점 등 판매 시설이 없다. 머무는 동안 필요한 물품은 미리 준비해 가는 것이 좋다.



망양정해수욕장

울진을 대표하는 아름다운 해변이다. 은어다리, 엑스포공원, 왕피천 케이브카, 성류굴과 민물고기체험관 등이 가까이 있다.
◎ 경북 울진군 근남면 산포리



후포항

울진 명물 대게로 유명한 예쁜 항구. 등기산 스카이워크 등 소소한 볼거리가 많다. 대게는 매년 늦가을부터 봄까지 잡힌다.
◎ 경북 울진군 후포면 후포리



망양정횡집

가리비와 미역이 듬뿍 들어간 해갈국수가 유명한 전국구 맛집. 물회도 잘한다.
◎ 경북 울진군 근남면 망양정로 1019

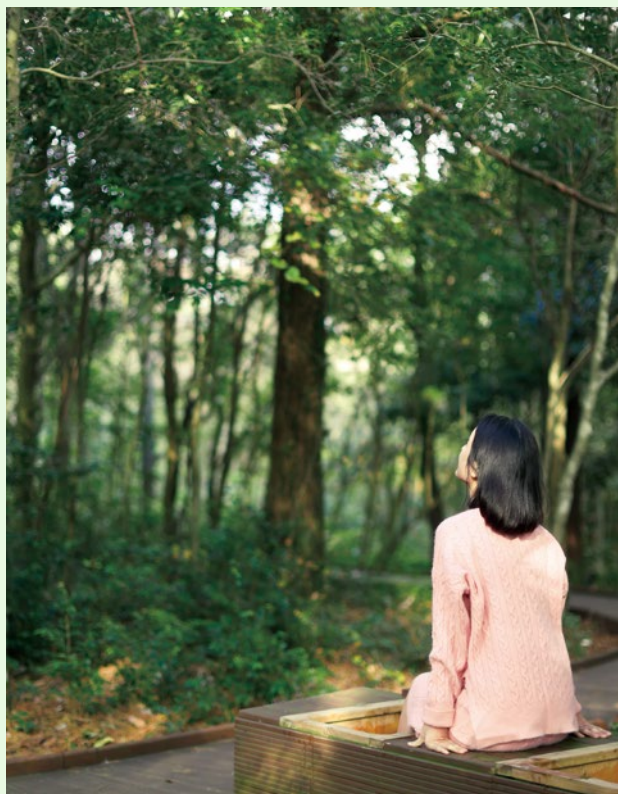


아울정

맛있는 커피와 베이커리를 맛볼 수 있는 예쁜 카페.
◎ 경북 울진군 울진읍 울진중앙로 194-1

한국의 웰니스 이야기 ③ 자연&숲 치유

자연이 주는 보약



숲에 가면 마음이 편안해지는 이유는 과학적으로도 다양하게 증명되었다. 첨단 기술에 끊임없이 적응해나가면서 경쟁적으로 살아가야 하는 마음의 부담과 짐을 잠시 내려놓고 숲으로 향해보자. 지금 우리가 숲으로 가야 하는 이유는, 몸과 마음의 치유가 필요하기 때문이다. **도움말** 국립산림과학원

미국의 환경운동가이자 작가인 존 뮤어는 말했다. “숲으로 가서 그 기운을 흠뻑 마셔라. 햇빛이 나무 사이로 흘러 들어오는 것과 같이 자연의 평화가 우리에게 흘러 들어올 것이다. 바람이 신선함을 그리고 에너지와 열정을 우리에게 선사할 것이다. 걱정은 낙엽과 같이 떨어져 없어질 것이다.”

숲은 늘 곁에 있기 때문에 소중함을 모르는 경우가 많다. 우리는 목이 아프고 열이 나는 등 병이 생기면 병원을 찾아 치료를 받는다. 숲은 병원과 같다. 부작용을 걱정하지 않아도 되는 치료약이자 돈을 주고 사지 않아도 되는 보약이며, 모든 사람을 받아주는 종합 병원이다.

마음이 복잡하거나 스트레스가 가득할 때 나무들이 우거진 숲을 찾아가면 마음이 편안해지는 경험을 해봤다면, 그것은 우연이 아니다. 숲은 아름다운 자연경관, 피톤치드, 음이온, 산소, 소리, 햇빛 같은 치유 인자들로 구성되어 있다. 푸른 나무들은 눈의 피로를 풀어주고 마음을 안정시킨다. 그런가 하면 봄에는 아름다운 꽃들이, 여름에는 푸르른 나뭇잎이, 가을에는 빨갛고 노란 단풍이, 겨울에는 하얀 눈꽃이 계절을 느끼게 해준다. 실제로 산림 경관을 바라보면 마음이 안정될 때 나타나는 뇌파인 알파(α)파가 증가하고 지친 마음을 회복시키는 환경으로 인지한다는 연구 결과도 있다. 피톤치드는 또 어떠한가. 나무가 해충과 상처로부터 스스로를 지키기 위해 만들어내는 물질이 바로 피톤치드다. 숲속의 나무들이 공기 중에 방산하는 피톤치드는 염증을 완화하고 마음을 안정시키며 쾌적한 느낌을 전해준다. 또 일상에서 산성화되기 쉬운 우리 몸을 중성화해주는 음이온은 폭포나 계곡 주변에 많은 양이 존재한

다. 숲에 들어서면 자동차 소리, 도시의 소음 대신 새소리, 풀벌레 소리, 맑게 흐르는 물소리가 가득하다. 숲의 백색소음(white sound)은 도심보다 주파수가 고르게 분포해 마음을 편안하게 해준다. 또 햇빛은 행복 호르몬인 세로토닌 분비를 촉진하고 면역력을 강화하며 비타민 D 형성에 도움을 준다.

지금 마음의 고민이나 신경 쓰이는 일이 있는가? 그렇다면 가까운 숲으로 향해보자. 숲길 2km를 30분간 걸으면 긴장, 우울, 분노, 피로, 혼란 등의 부정적 감정이 해소되는 반면 사고력과 이해력은 높아진다는 결과가 있다. 바쁜 일상을 잠시 벗어나 숲에 가는 일은 단순히 여가를 즐기는 게 아니다. 우리가 몸의 건강을 위해 영양제를 챙겨 먹듯, 나쁜 감정을 해소하고 마음에 신선한 기운을 가득 불어넣는 에너지원이자 힘차게 살아갈 수 있는 생명력을 얻는 일이다.

나에게 맞는 산림 치유 프로그램 찾기

누구나: 힐링 숲

치매를 겪는 부모님: 숲속 두뇌 트레이닝 교실
병원에서 퇴원한 친구: 숲을 동행하다

취업이 고민인 오빠: 청년들의 리틀포레스트

임신 4개월 차: 공덕공덕 두 개의 심장

질풍노도의 시기를 겪는 10대: 숲, 즐겨찾기

서비스업에 종사하는 사람: 힐링 솔루션

마음이 우울한 날: 숲으로 떠나는 마음 여행



(PART 4)

HEALING & MEDITATION

무엇인가를 바로잡는 데에는 긴 시간과 많은 노력이 필요하다. 사람의 몸과 마음도 마찬가지. 바쁘게 흘러가는 일상에 쫓기다 보면 고장 난 몸을 바로잡기는커녕 잠시나마 돌볼 시간조차 내기 힘든 것이 현실이다. 마지막으로 소개할 웰니스 명소는 지친 몸과 마음을 보다 체계적이고 과학적인 방법으로 바로잡을 수 있게 도와준다. 내 몸을 돌보는 기본 습관, 명상 등 오롯이 심신을 바로잡기 위한 프로그램을 선보인다. 나를 위한 웰니스 여행은 바로 지금 시작된다.



활력을 되찾아주는 건강한 라이프스타일 가꾸기

비스타 워커힐 웰니스 클럽



비스타워커힐호텔과 헬스케어 전문 회사인 헬스커넥트가 공동으로 운영하는 웰니스 프로그램은 전문적인 노하우와 차별화된 시설로 지속 가능한 건강관리 솔루션을 제안한다. 건강한 생활을 추구하지만 구체적인 방법을 모르는 사람들을 위한 완벽한 가이드다.

비스타 워커힐 웰니스 클럽이 제공하는 서비스는 전문적이고 체계적이다. 추상적으로만 느껴지는 웰니스 방법을 체험자가 구체적으로 실천할 수 있도록 돕는다. 워커힐호텔과 헬스커넥트(서울대병원과 SK텔레콤이 공동 설립한 헬스케어 전문 회사)가 공동 운영하는 클럽인 만큼 전문적이고 적극적인 서비스를 제공한다. 운동·식이 전문가를 통해 고객 컨디션에 맞게 구현된 프로그램과 건강 식단으로 웰니스 서비스를 제공한다. 국내 최초로 차별화된 시설과 다양한 프로그램을 통해 호텔에서 투숙하는 기간, 체험하는 순간은 물론 그 이후로도 지속 가능한 건강관리 솔루션을 제시한다.

웰니스 프로그램은 전문 트레이너가 체력과 목표에 맞춰 운동 컨설팅을 진행하고, 영양사와 특급 호텔 셰프가 설계한 건강식, 도심 속 멋진 전망과 감각적인 인테리어를 갖춘 룸, 한강 전망을 즐길 수 있는 사우나와 요가, 명상 등으로 이루어져 있다. 비스타 워커힐 서울 4층에 자리한 웰니스 전용 객실을 이용하면 할인 혜택과 소식을 제공해 더욱 알차게 즐길 수 있다. 비스타 객실에서 묵는 경우에도 예약 후 웰니스 프로그램 이용이 가능하다.

과학적인 분석에 따른 프로그램

프로그램은 크게 2박 3일(Balance/Detox), 풀 데이(Full Day), 하프 데이(Half Day)로 구성되어 개인의 목적에 맞게 선택하면 된다. 기본 프로그램은 일대일 컨설팅, 운동, 영양, 힐링으로 구성된다. 그 외 스파 전문 브랜드 '발몽(VALMON)'에서 운영하는 V스파의 보디·페이스 트리트먼트를 추가할 수 있다. 컨설턴트와 일대일 상담을 통해 체성분과 체형, 생활 습관 등을 분석하고 나만을 위한 전략적이고 효율성 높은 '웰니스 맵'을 제공하는 시스템이다.

비스타 워커힐 웰니스 클럽은 머무는 동안 최대의 효과를 볼 수 있는 다양한 하이테크 운동 프로그램을 제공한다. 인바디, 근력 검사, 유연성 검사, 근지구력 검사 결과에 따라 처방하는 프로그램은 일대일 PT, 34℃의 따뜻한 수온에서 피로를 푸는 아쿠아 테라피, 하이 폭시(Hypoxi), 슬링(Sling), 윈백(Winback) 등이 있다.

최첨단 기구들을 이용한 웰니스

먼저 하이폭시는 진공과 고압이 교차로 적용되는 밀폐 기구에 들어가 체지방을 연소시키는 저항도의 과학적인 운동기구다. 몸에 기압차를 주면 혈액순환이 빨라져 체지방을 효과적으로 연소시킨다는 이론에 기반한다. 우주복처럼 생긴 전용 슈트를 입고 기구 안에 들어가 자전거를 타거나, 슈트를 완전히 압착한 상태로 누워서 전류 자극을 통해 셀룰라이트를 제거하는 두 가지 형태가 있다.

INFORMATION

비스타 워커힐 웰니스 클럽

☎ 02-2022-0450 ☎ 14:00 이후 체크인, 13:00 이전 체크아웃 ☎ 예약 필수(홈페이지·전화 예약)

☏ 웰니스 프로그램 2박 3일 77만 원, 풀 데이(Full Day) 36만 원, 하프 데이(Half Day) 18만 원

☎ 가능 ☎ 서울시 광진구 워커힐로 177 ☎ www.walkerhill.com/offers/Wellness



슬링은 2차 세계대전 이후 부상병의 재활을 위해 고안한 기구로 거북목, 척추디스크 등 현대인이 고질적으로 겪는 통증 완화에 효과적이다. 기구에 달린 슬링에 목, 팔, 다리를 걸치면 몸이 반무중력 상태가 된다. 슬링의 위치를 조정하면 근육과 관절에 적응하는 힘이 달라지는데, 이를 통해 원하는 부위에 맞춤형 효율적인 운동이 가능하다. 가장 인상적인 기구는 원백이다. 마사지기 같은 형태의 기구로, 체험자는 50분간 가만히 누워 있으면 된다. 기구는 신체의 심부조직(인대, 근막, 지방, 관절, 혈관조직)에 고주파 전류를 보내 온도를 상승시킨다. 이 과정에서 뭉친 근육이 이완되고 관절의 유연성이 향상되어 관절의 가동 범위가 넓어진다. 평소 생활 습관과 자세에 따라 통증이 유발되는 부분을 집중적으로 관리받으면 짧은 시간 내에 놀라운 효과를 볼 수 있다. 특히 불쑥 솟은 승모근이 꼭 꺼지는 마법

NOTE

일정에 맞춘 다양한 웰니스 프로그램

비스타 워커힐 웰니스 클럽에서는 개인의 목적이나 일정에 맞는 다양한 프로그램을 준비하고 있다. 밸런스는 골반과 척추 등 체형 교정을 해주고, 디톡스는 체중과 체지방 감량 등 생활 습관을 개선할 수 있는 프로그램이다. 1박 2일 프로그램 가운데 '풀 데이(Full Day)'는 오후 3시 체크인 이후부터 다음 날 12시 체크아웃 전까지 개별 스케줄에 따라 진행하며, '하프 데이(Half Day)'는 체크인 이후 반나절 동안 진행한다.



같은 순간을 경험하게 된다. 비스타 워커힐 웰니스 클럽에서는 낮 동안에 수준 높은 시설과 알찬 프로그램으로 몸과 마음의 긴장을 풀고, 저녁에는 특급 호텔에 투숙하며 활력 넘치는 휴가를 즐길 수 있다. 진정한 웰니스 라이프를 위해 디자인된 다양한 프로그램과 함께 새로운 내일을 더욱 활기차게 보낼 터닝 포인트를 만들어보길 바란다.



어린이대공원
넓은 녹지 공간 속에 동·식물원과 놀이 시설 등을 갖춰 즐길 거리가 풍부하다.
☞ 서울시 광진구 능동로 216



아차산
정상의 해맞이공원에서 한강과 어우러진 도시 풍경을 조망할 수 있다.
☞ 서울시 광진구 긴고랑로 153



독성한강공원
시원하게 탁 트인 한강을 바라보며 편안하게 휴식을 취할 수 있는 곳.
☞ 서울시 광진구 강변북로 139



광장동가온
아름다운 한강 뷰를 배경으로 곰국시와 만두 등을 맛볼 수 있다. 음식들이 정갈하다.
☞ 서울시 광진구 아차산로78길 75



자연 속에서 웰에이징
힐리언스 선마을

자연의학자 이시형 박사가 헬리콥터를 타고 지나가다가 숲속 한가운데 한없이 고요하고 너른 땅을 보고 깊은 깨달음을 얻어 조성했다는 선마을. 선마을이 자리한 홍천군 종자산길은 해발 250m 고지에 있다. 선마을 내에서는 숙소부터 식당까지도 산책 삼아 걷기에 딱 좋다. 건강하게 지은 자연식으로 한 끼 식사를 하고 언덕을 걸으면 따로 운동할 필요가 없다. 요가 등의 프로그램에 참여하거나 탄산 스파에서 여유롭게 한낮을 즐기고 싶을 때도 가벼운 산책은 계속된다. 세계의 장수촌이 대부분 언덕에 자리한다는 사실을 아는가. 언덕을 걸으며 아랫배로 쉬는 심호흡은 다리와 심장을 튼튼하게 하고 자율신경 안정에 도움이 되는 약이다. 건강 장수의 비책은 그다지 멀리 있지 않다. 전문가들이 모여 현대인이 겪는 수많은



자연 그 자체의 순리 속에 머물게 하는 힐리언스 선마을은 문명의 편리를 뒤로하고 느릿느릿 한 템포 늦춰도 괜찮다고 다독여준다.

INFORMATION

힐리언스 선마을

☎ 1588-9983 ☎ 프로그램별로 운영 시간 다름 ☎ 예약 필요 ☎ 침스테이 풀 패키지(1박 2일, 2인 기준) 일반 시즌 23만 원, 골드 시즌 26만 원
☎ 가능 ☎ 강원도 홍천군 서면 종자산길 122 ☎ www.healliance.co.kr



질병을 예방하고 치유하는 프로그램을 선보이는 선마을에서는 삶을 망가뜨리고 때를 놓치면 자칫 고질이 되어버릴 수 있는 '생활 습관 병'을 고치기 위한 첫 번째 방법으로 언덕 오르 내리기를 권한다.

의도된 불편이 주는 치유의 효과

선마을 숙소 거실 중앙에는 TV 대신 깨끗하게 닦인 넓은 창이 자리한다. 도심에서 늘상 접하던 TV나 컴퓨터 같은 인공적인 기계 대신 자리한 창을 통해 산에서 들려오는 기기묘묘한 소리와 맑은 하늘에 뜬 조각구름, 폐까지 퍼지는 맑은 공기를 접할 수 있다. 아침이 되면 태양의 축복을, 밤이면 별빛의 찬란함을 만날 수 있다. TV나 휴대폰에 몰두하던 시간 대신 사색하는 시간, '멍때리고' 앉아 사색할 수 있는 여유가 생긴다.

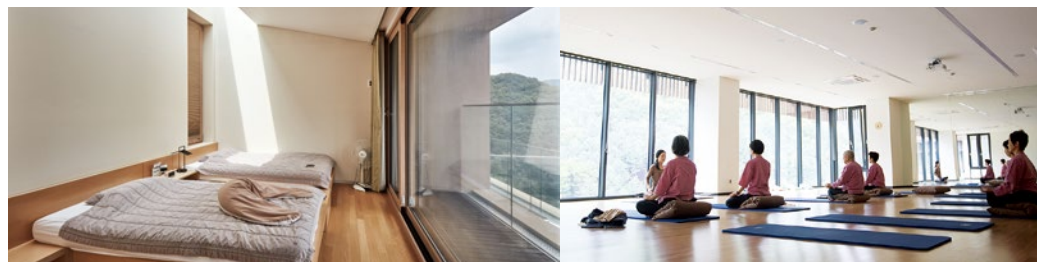
편리가 사라지고 불편이 찾아오니 온몸의 오감이 열려 발바닥에 닿는 땅의 감촉과 코끝을 스치는 꽃향기에 감동하는 자신을 만날 수 있게 된다. 전문 강사를 따라 트레킹에 나서고, 숲의 기운에 몸을 낮추고, 낮잠처럼 달콤한 와식 명상을 하고, 전자기기의 빛 대신 어둠에 기대어 잠을 청하는 활동은 뻘뻘하던 일상에 여유를 선사한다.

힐링 프로그램으로 기본 습관을 바로 세우다

선마을 건립 취지는 건강하게 오래 살기, 즉 웰에이징이다. 웰에이징을 하고 싶다면, 당뇨병이나 고혈압 같은 현대인의 생명을 저격하는 생활 습관 병을 고쳐야 한다. 흡연과 음주, 불면증, 스트레스, 공격적인 마음 등이 생활 습관 병의 원인이 되기도 한다. 그래서 선마을에서는 '과학적이고, 쉽게 따라 할 수 있으며, 즐겁게 할 수 있는' 3가지 원칙에 따라 설계한 프로그램을 통해 기본 습관을 올바로 세우도록 돕는다. 좀 더 구체적인 체험을 원한다면 힐링 프로그램 가운데 '침스테이'에 참여하면 된다. 기본 객실 이용 외에 식사, 탄산천과 암반욕 등 선마을의 부대시설을 이용하고, 그날그날 제공하는 데일리 프로그램을 자유

롭게 수강할 수 있다. 트레킹, 운동, 명상, 영양 강의 등을 주요 테마로 하는 데일리 프로그램을 통해 생활 습관 병을 치유해나가는 올바른 습관 4가지를 체험한다.

올바른 습관 첫 번째가 '식습관'이다. 선마을에서는 질병 예방과 건강 증진을 위해 무엇을 어떻게 먹을지 생각해보게 한다. 먹는 순서를 바꿔 식사 1시간 전에 섬유질이 풍부한 간식을 먹고, 식사 시에는 후식을 먼저 먹는다. 싱거운 반찬을 고루 섭취하면 메인 음식 섭취를 줄일 수 있다는 것도 깨닫는다. 이와 같은 내용을 실천해보며 몸에 익힐 수 있도록 모든 식탁에는 30분 모래시계가 준비되어 있다. 두 번째는 '운동 습관'. 소도구를 통한 이완 운동법과 계단 걷기, 하루 2회 이상 30분 걷기 등 장소에 구애받지 않고 일상생활에서 할 수 있는 운동 실천법을 전문 강사의 지도에 따라 몸에 익힌다. 세 번째는 '마음 습관'이다. 하루 1회 이상의 명상과 하찮은 일에도 감사하는 마음 가지기, 주 1회 독서를 통해 마음 다스리기 등 마음을 차분하게 길들이는 방법을 배운다. 마지막은 '생활 리듬 습관'이다. 일상 속에서 최상의 컨디션을 유지하기 위해 생체 리듬 회복을 위한 수면 방법과 족욕, 반신욕 등을 배우고 직접 체험해보는 시간이다. 1박 2일간의 힐링 프로그램에는 올바른 생활 습관 4가지를 익히고 경험해볼 수 있는 짜임새 있는 일정이 모두 포함되어 있다. 일상으로 돌아간 뒤 꾸준한 실천은 개개인의 몫이다. 그러나 많은 이들이 그러했듯이 단 한 번의 경험이 건강하게 오래 사는 삶으로 가는 새로운 지표가 될 수 있을 것이다.



NOTE

힐리언스 선마을만의 프로그램

힐리언스 선마을은 가족, 친구, 연인 등 누구와 찾아도 좋다. 올바른 생활 습관을 익히고 건강관리법을 배울 수 있는 다채로운 프로그램이 준비되어 있는데, 모든 세대를 아우른다. 자연 치유력을 높이는 해독 프로그램, 스트레스를 완화하는 테라피 프로그램, 자신을 돌아보는 명상 프로그램 등 여러 테마 가운데 자신에게 맞는 것을 자유롭게 선택한다.



배바위카누마을
마을 앞을 흐르는 홍천강은 수심이 깊지 않고 유속이 느려 카누를 즐기기에 적당하다.
☞ 강원도 홍천군 서면 마곡길 153-3



수타사
울창한 송림과 시원한 계곡이 어우러진 힐링 명소다. 절 옆 연자는 포토존으로 인기가.
☞ 강원도 홍천군 동면 수타사로 473



공작산생태숲
관스, 출렁다리, 웅담으로 이어지는 산소길이 유명하다. 이름처럼 청량한 공기 가득한 산길을 걸을 수 있다.
☞ 강원도 홍천군 영귀면 수타사로 409



홍천아트캠프
내춘초등학교 대봉분교를 리모델링해 숙박, 수련 시설로 단장했다.
☞ 강원도 홍천군 내촌면 아홉사리로 699



온전한 쉼과 사색을 위한 리조트

파크로쉬 리조트앤웰니스



아름답고 울창한 산으로 둘러싸인 파크로쉬 리조트앤웰니스에서는 포근한 자연의 품에 안겨 온전한 쉼과 치유가 가능하다. 현대인의 마음을 다독이는 다채로운 웰니스 프로그램을 마련해놓은 덕이다.



아침이면 산허리에 구름이 걸린 풍경이 장관이다. 리조트 주변의 풍광만으로도 마음이 씻기는 느낌이다. 파크로쉬 리조트앤웰니스가 자리한 마을의 이름은 숙암(宿岩)리. 삼한시대 맥국의 갈왕이 전쟁을 피해 이곳 암반 위에서 숙면을 취했다 하여 유래한 이름이다. 파크로쉬의 'Roche' 역시 바위, 암반을 뜻하는 프랑스어다. 이름에 걸맞게 리조트에서 제공하는 모든 프로그램은 숙면을 통한 몸과 마음의 재충전에 초점을 둔다. 리조트 가까이 정선레일바이크, 오대산 월정사, 용평리조트 스키장 등이 있어 힐링 여행 코스로 삼기에도 좋은 곳이다.

품격 있는 공간과 자연의 조화

리조트 내부로 들어서자마자 편안하고 따뜻한 느낌이 든다. 모던하고 세련되면서도 아늑한 기운이 가득한 이유는 돌과 나무 등 자연 소재를 활용한 인테리어 덕분이다. 영국의 현대미술 작가 리처드 우즈가 자작나무를 형상화한 거대한 벽면 장식과 로비의 파이어 플레이스도 포근한 분위기에 한몫한다. 또 리조트 곳곳에 웰니스 프로그램을 운영하는 공간을 마련했다. 야외 정원에는 모닥불 존과 글라스하우스가 있어 정선의 사계절을 오롯이 누리기에 부족함이 없다. 가리왕산, 두타산, 오대천의 절경이 한눈에 들어오는 루프톱에서는

INFORMATION

파크로쉬 리조트앤웰니스

☎ 033-560-1111 ☎ 프로그램별로 운영 시간 다름 ☎ 예약 필수 ☎ 투숙객에 한해 무료(일부 프로그램 제외)
 ☎ 기능 ☎ 강원도 정선군 북평면 중봉길 9-12 ☎ www.park-roche.com



NOTE

웰니스 프로그램 알차게 이용하기

파크로쉬 리조트앤웰니스는 요일마다 다른 프로그램을 운영한다. 좀 더 다양한 프로그램을 이용해보고 싶다면 2박 3일 정도 투숙하면서 여러 프로그램에 참여해보는 것이 좋다. 현재는 방역 지침에 따라 인원을 제한해 운영하고 있으니 확인 후 예약하는 것이 좋다. 모든 프로그램은 체크인 기준으로 이를 전부터 예약이 가능하고 유료 프로그램의 경우 체크인 기준과 상관없이 사전 예약할 수도 있다.



계절에 맞춰 다양한 프로그램이 열린다. 루프톱에서 진행되는 선셋&선라이즈 요가 클래스는 다른 곳에서는 느낄 수 없는 특별한 매력을 발산한다.

웰니스를 위한 모든 것

웰니스를 전문으로 하는 리조트답게 다양한 프로그램이 준비되어 있다. 몸과 마음의 건강을 되찾고, 다른 곳에서는 좀처럼 해보지 못했던 웰니스 프로그램들을 경험해보고 싶다면 파크로쉬 리조트앤웰니스가 딱이다. 웰니스클럽은 요가와 테라피, 명상 등을 해볼 수 있는 요가·명상실, 웰니스 전문가에게 다양한 소도구를 활용한 운동법을 배우는 GX룸, 몸을 단련하는 다양한 운동기구를 구비한 피트니스센터, 파크로쉬만의 특화된 테크닉과 스파로 힐링 케어를 제공하는 트리트먼트룸으로 이루어져 있다.

SNS 등에 많은 사진이 게시되는 등 유명세를 탄 곳은 '아쿠아클럽'이다. 리조트에 투숙하는 고객은 누구나 아웃도어 스파, 인도어 스파, 야외 자쿠지, 사우나를 포함한 아쿠아클럽 전 시설을 횡수 제한 없이 이용할 수 있다. 특히 아웃도어 스파는 가리왕산, 두타산으로 이어지는 탁 트인 전망과 함께 영국 아티스트 리처드 우즈의 감각적인 작품 '블루스톤'을 감상할 수 있다. 인도어 스파에서는 물의 고유 성질인 부력, 점성, 저항력, 수압, 소용돌이를 이용한 '아쿠아 피트니스'를 소규모 클래스로 진행한다. 한편 파크로쉬는 프라이빗한 공간에서 오붓하게 노천 스파를 즐길 수 있는 자쿠지도 운영 중이다. 시간제로 사전예약을 받아 프라이빗하게 운영하는 이 공간은 강원도의 청량한 공기를 마시며 따뜻한 자쿠지에서 피로를 풀 수 있다.

몸의 피로를 풀었다면 이제 마음의 웰니스를 실천할 때다. 셰프와 함께 파크로쉬 협력 농장에서 재배하고 있는 작물을 직접 캐고 소에게 여물을 주며 동심을 되찾아보는 농장 체험, 강원도의 대표 음식 순두부 만들기와 건강하고 맛있는 두부 쿠키를 만드는 쿠키 클래스도 있다. 정선의 청정한 자연 속에서 마음의 안정을 찾는 걷기명상이나 숙면을 취할 수 있는 방법을 배우는 숙암명상, 호흡 관찰을 통해 마음을 차분하게 진정시키는 마인드 풀니스도 치진 심신에 훌륭한 진정제 역할을 해줄 것이다. 몸과 마음의 힐링, 파크로쉬 리조트앤웰니스에서 찾을 수 있다.



정선레일바이크

국내 최초의 레일바이크. 구절리역에서 출발해 아우라지역까지 시속 15~20km로 달린다.
④ 강원도 정선군 여량면 노추산로 745



아우라지

강원도 무형문화재 1호인 '정선아리랑'의 대표적인 발생지로 수려한 산과 강을 감상할 수 있다.
④ 강원도 정선군 여량면 아우라지길 69



화암동굴

일제강점기 금을 채굴하던 광산으로, 지금은 금광석의 채취부터 금 제품 생산까지의 과정을 볼 수 있다.
④ 강원도 정선군 화암면 화암동굴길 12



동광식당

원장 육수에 직접 반죽한 강원도의 명물 메밀칼국수. 콧등치기 맛집이다.
④ 강원도 정선군 정선읍 녹송1길 27



고요 속에서 나를 내려놓다

뮤지엄 산 명상관



사진제공: 뮤지엄 산

건축가 안도 다다오가 설계한 뮤지엄 산의 명상관에 들어서면 공간이 내뿜는 기운에 압도된다.
모난 자리 하나 없는 공간에서 침을 통해 '내 안의 나'를 만난다.

원주 오코밸리에 있는 뮤지엄 산은 해발 275m의 산 정상에 자리한다. 산(SAN)은 위치를 가리키는 동시에 공간(Space), 예술(Art), 자연(Nature)을 의미하는 세 단어의 조합이다. 웰컴센터, 플라워가든, 워터가든, 본관, 명상관, 스톤가든, 제임스터렐관이 700m에 걸쳐 이어지는 공간을 둘러보고 나면 이름의 진가가 느껴진다. 가히 예술과 자연이 녹아든 공간이다. 2019년 문을 연 명상관은 정신없이 살아가는 현대인을 다독이고 위로하는 아늑한 품이다.

뮤지엄 산 하면 건축 이야기를 빼놓을 수 없다. 안도 다다오는 자신이 설계한 뮤지엄 산의 개관 5주년을 기념해 명상관에 드로잉을 선물했다. 명상관은 신라 고분을 형상화한 스톤마운드 9개가 펼쳐진 스톤가든의 시작점에서 계단을 통해 내려가면 만날 수 있다. 형태는 스톤마운드를 닮았지만, 채광을 위해 윗부분을 반원모양으로 갈라 슬릿 창을 낸 것이 다르다. 창으로 들어오는 빛은 동형 공간 바닥에 밝은 선과 부드러운 그림자를 그려낸다. 명상관 제일 안쪽 중앙 자리에서 공간 전체를 바라보면 신의 눈동자를 마주한 듯한 느낌이 든다. 절로 숙연해지며 별도 그림자도, 공간에 발을 들인 자신도 비로소 제자리를 찾은 것만 같다. 무덤 속 같으면서도 포근하고 아늑하다. 형언할 수 없는 따뜻한 기운이 가득하다. 누군가는 엄마의 자궁 속에 있는 듯한 느낌이라 한다. 이곳에서는 명상을 통해 침을 찾고, 바쁘다는 핑계로 외면해온 내면의 소리를 듣는다. 공간에서는 바람에 떨어지는 낙엽이 지붕 위로 내려앉는 소리까지 오롯이 들린다. 고요의 세계에 자연이 조심스럽게 문을 두드리는 듯하다.

나를 발견하는 여행의 여러 갈래

'나를 발견하는 여행'은 명상관의 또 다른 이름이다. 안도 다다오 역시 명상관에서 많은 사람이 자신만의 우주를 만나는 기쁨을 누리길 바랐다. 명상관은 나를 발견하는 여행을 돕는 다양한 프로그램을 상설과 스페셜로 준비했다.

상설 프로그램은 자연의 소리에 귀 기울이는 명상, 호흡과 간단한 동작을 통해 몸을 이완하는 침 명상, 싱잉볼 침묵 명상, 자신의 목소리를 내고 듣는 보이스 힐링 명상 등의 프로그램으로, 오전 10시 25분부터 오후 5시 5분까지 40분 단위로 진행한다. 주제는 계절마다 조금씩 바뀐다. 뮤지엄 내에 자리한 만큼 종교적 색채는 도드라지지 않는다. 공간의 특성을 살려 편안하게 휴식을 경험하도록 구성한다. 국내외의 저명한 명상 지도자와 함께 조금 더 깊이 있는 명상을 하고 싶거나 아름다운 명상관에 오래 머물고 싶다면 스페셜 프로그램에 참여해보자. 스페셜 명상 프로그램은 명상의 다양한 방법을 모색한다. 자연 속에서 디톡스 요가, 봄바람과 함께하는 마음챙김 명상, 아침산책 명상, 의식 디톡스 명상, 사운드

INFORMATION

뮤지엄 산 명상관

☎ 033-730-9000 ☎ 월요일 휴무 ☑ 기본권 성인 1만9000원·소인 1만1000원, 제임스터렐관 성인 3만5000원·소인 2만5000원, 명상관 성인 3만2000원·소인 2만2000원(14세 이상 이용 가능) ☎ 가능
☎ 강원도 원주시 지정면 오코밸리2길 260 ☎ www.museumsan.org



NOTE

감각의 여담을까지 고려한 세심함

명상은 나지막이 울리는 상임불 연주(음원)를 들으며 지도자가 건네는 아로마 오일의 향기를 들숨 가득 불어넣는 것으로 시작한다. 조금 더 활기찬 자연의 소리(음원)가 공간을 채운다. 명상 전에는 감각을 차분하게 열고, 명상 후에는 이완된 감각을 산뜻하게 깨우기 위함이다. 마칠 때는 차를 제공한다.



테라피 등이 현재까지 진행한 내용이다. 코로나19 상황에 따라 스페셜 프로그램 운영은 변동 가능하다.

뮤지엄 산에는 특별한 공간이 있다. 바로 제임스터렐관이다. 빛의 예술가 '제임스 터렐'의 작품을 감상하며 하늘과 빛을 관조하는 가운데 명상과 사색의 시간을 누려보는 곳이다. 하늘을 향해 열려 있는 스카이스페이스는 마치 로마 판테온 신전에 있는 것 같은 기분을 선사한다. 차분한 마음으로 하늘빛을 바라보면 어느 순간 내면의 나와 마주하게 된다. 환상적인 빛의 향연과 함께 내 안의 나와 소통하는 의미 있는 시간을 가져보기 좋다.



미륵산

기암 괴석과 노송이 어우러져 한 폭의 동양화를 연상시키는 아름다운 산이다.
 ㉠ 강원도 원주시 귀래면 용암동막길



원주한지테마파크

한지를 주제로 다양한 교육과 체험을 제공하고 한지 예술품을 전시하는 문화 공원이다.
 ㉠ 강원도 원주시 한지공원길 151



미로예술시장

단순히 물건을 사고파는 시장을 뛰어넘어 복합 문화 공간으로 탈바꿈했다.
 ㉠ 강원도 원주시 중앙시장길 6



소금산 출렁다리

국내에서 가장 긴 산악 보도교로 아파트 40층 높이와 비슷하다. 정상에서 내려다보는 풍경이 아찔하다.
 ㉠ 강원도 원주시 지정면 소금산길 12



마음을 마음으로 치유하다

깊은산속 웅달샘 아침편지 명상치유센터

매일 아침 의미 있는 글귀나 짧은 단상, 에피소드 등을 곁들인 편지를 이메일로 보내주는 '고도원의 아침편지'를 아는 이가 많을 것이다. <뿌리깊은나무>, <중앙일보> 등의 기사를 거친 고도원 아침편지문화재단 이사장이 어마어마하게 쌓인 독서 카드를 이용해 2001년부터 쓰기 시작한 '아침편지'는 어느덧 380만여 명의 아침을 여는 '마음의 비타민'이 되었다. 편지로 희망과 감사, 꿈 너머 꿈을 이야기하던 그가 회원들의 기부로 세운 명상치유센터가 '깊은산속 웅달샘'이다.

머물러, 느끼다

아무도 없는 듯 조용한 깊은산속 웅달샘에는 구석구석 많은 이들이 머물고 있다. 명상의 집, 꿈꾸는 다락방, 꿈사다리집, 숲속에 그린하우스, 네잎클로버집 등 이름만큼이나 독특



참된 휴식이란 무엇일까. 깊은산속 웅달샘에서는 그저 잠깐 멈추는 것에 답이 있다고 설명한다. 그리고 이를 통해 삶의 새로운 에너지를 만드는 휴식의 단초를 찾을 수 있다고 한다.

INFORMATION

깊은산속 웅달샘 아침편지 명상치유센터

☎ 1644-8421, 043-723-2033 ☎ 09:00~18:00(일요일 휴무) ☎ 예약 필요 ☎ 웰니스 잠깐 멈춤 20만 원 (1박 2일), 상임불 원데이 명상 10만 원 ☎ 가능 ☎ 충청북도 충주시 노은면 우성1길 201-61 ☎ www.godwoncenter.com



하고 자기자기한 색깔을 지닌 건물들이 숲 곳곳에 자리해 마치 작은 마을 같다. 2009년 개원한 이래 기금이 모이는 대로 한두 동씩 짓고 있는 건물은 저마다 숙소, 명상관, 도서관, 음식 연구소 등 역할이 다르듯 제각각 개성 넘치는 디자인이다. 디자인만 사랑스러운 것이 아니다.

벚꽃과 황토를 이용해 친환경 공법으로 세심하게 지은 건물은 건강까지 선물한다. 소리를 증폭해 더욱 생생하게 전달하는 게르 형태의 공간인 '하얀하늘집'에서 명상이 선사하는 평온의 시간, 화학조미료를 쓰지 않고 제철에 나는 건강한 식재료를 정성껏 '사람 살리는 음식'을 만드는 나눔의집에서 즐기는 한 끼 식사 행복, 고도원 이사장이 직접 줄을 치며 읊

NOTE

청소년 캠프를 찾고 있다면, 링컨학교

명상과 힐링이 어른들의 전유물인가 싶지만, 깊은산속 웅달샘은 초등 고학년부터 고등학생을 대상으로 힐링 치유 캠프인 링컨학교를 연다. 멘토 찾기가 추가 되는 캠프, 인생의 책을 찾는 캠프, 창의 인성을 키우는 캠프 등 주제는 조금씩 다르지만 청소년의 심신을 다독이고 상처를 어루만진다는 큰 테마는 같다.

은 책과 기증받은 책들이 빼곡한 '꿈너머꿈도서관'에서 만나는 책 한 권의 가르침이 새롭다. 황토와 자연석, 편백나무가 어우러진 웅달샘 그린스파에서 즐기는 냉온욕은 또 어떤가. 따뜻한 노천탕에 앉아 지나가는 바람의 소리를 듣고 있으라면 마음과 몸에 켜켜이 쌓인 묵은 피로까지 모조리 씻겨 내려가는 듯하다.

웅달샘 스테이, 잠깐 멈춤을 이해하다

깊은산속 웅달샘의 핵심은 명상이다. 그리고 명상의 목적은 사랑과 감사다. 언뜻 추상적인 말 같지만, 복잡한 도시 생활에서 벗어나 조용한 공간에서 명상을 하고 입으로 직접 "사랑합니다" "감사합니다"라고 소리내어 말하기만 해도 마음속 응어리진 것들이 비워지고 그 자리에 따뜻한 기운이 채워진다.

명상 프로그램 중 가장 인상적인 것은 '잠깐 멈춤'이다. 명상을 이끄는 '아침지기'를 따라 숲속 산책길을 걷다 예고 없이 울리는 징 소리에 맞춰 걸음을 비롯한 모든 행동을 잠깐 멈춘다. 걸음을 멈추기만 해도 새들이 지저귀는 소리, 바람 소리, 나뭇잎 떨어지는 소리, 옆 사람의 숨소리까지도 모두 선명하게 들린다. 몇 번의 훈련을 거치면 들리지 않았던 자연의 소리가 들리고, 이내 마음의 소리까지도 들린다. 식사 중에도 역시 징의 울림에 따라 모든 행동을 잠시 멈추는데, 입속에서 맴도는 재료들의 뒤섞임과 눈앞에 놓인 음식 냄새의 오묘함을 느낄 수 있다. 이러한 잠깐 멈춤의 시간을 통해 말로는 설명할 수 없는 감동과 느낌을 체득한다.

하룻밤 혹은 며칠을 보내며 몰입의 시간을 제대로 체험하고 싶다면 웅달샘 스테이 '자연명상 스테이'를 신청하면 된다. 자연명상 스테이는 '숲속에 그린하우스'에서 묵으면서 건강한 밥상으로 식사를 하고 웅달샘의 자연 속에서 자유롭게 휴식을 취하며 명상의 시간을 가질 수 있다. 머무는 동안 명상 프로그램 한두 가지를 체험한다.

엄숙해 보이는 프로그램이 준비된 스테이라 선뜻 나서기 어려운 여행길 같지만, 실제로 체험해보면 그 진지한 접근 속에서 나를 발견하고 예상치 못했던 소중한 깨달음을 얻게 될 것이다. 깊은 산속에 숨겨진 웅달샘은 바쁜 삶을 사느라 지친 '나를 편안하게 돕는' 휴식이 가득 찬 샘이 분명하다.



운정식당

맑은 물에서 사는 올뱅이(다슬기)를 재료로 만든 올뱅이해장국, 올뱅이무침 전문점이다.
④ 충청북도 충주시 증원대로 3432-1



탄금대공원

유유히 흐르는 남한강과 울창한 소나무 숲이 어우러져 경치가 매우 좋은 곳이다.
④ 충청북도 충주시 탄금대안길 105



충주호

충주댐 건설로 생긴 충주호는 내륙의 바다로 불릴 만큼 규모가 크다. 유람선을 타고 절경을 즐길 수도 있다.
④ 충청북도 충주시 동량면 조동리



청룡사지

국보 197호인 보각국사탑 등 유적들과 옛 절터를 고목들이 보위하고 있다.
④ 충청북도 충주시 소태면 오랑리 산32



향긋한 녹차와 함께하는 힐링

전남권 환경성질환 예방관리센터



땅이 쉬이 건조해지지 않아 차 재배가 활발한 보성에 세워진 웰니스 시설이다. 천혜의 휴양지 제암산자연휴양림 내에 자리한 전남권 환경성질환 예방관리센터에서 녹차 치유를 경험해보자.



전남권 환경성질환 예방관리센터(이하 센터)라는 다소 딱딱한 이름과는 사뭇 느낌이 다르다. 아름다운 마을길의 끝, 제암산자연휴양림 내에 포근히 안긴 이곳은 숲 놀이터나 치유의 자리, 마음이 놓이는 공간 같은 이름이 더 어울린다. 센터가 자리한 웅치면에 들어서자마자 힐링이 시작된다.

환경성 질환의 해답, 녹차

아토피, 천식, 알레르기에 따른 비염 및 피부염, 중금속 같은 환경의 유해 인자로 발생한 기타 질환이 대표적인 환경성 질환에 해당한다. 전남권 환경성질환 예방관리센터는 환경성 질환을 정의하고 교육하며 질병 예방과 치료에 도움이 되는 여러 방법을 제안하는 기

INFORMATION

전남권 환경성질환 예방관리센터

☎ 061-852-4187~8 ☎ 족욕 외 예약 필수 📄 찜질방 5000원, 녹차탕(찜질방 포함) 성인 7000원 (7인 이상 이용 가능), 공기 정화 식물 심기 1만 원부터, 차훈명상 1만5000원, 미인차훈명상 2만 원 ☎ 가능
☎ 전라남도 보성군 웅치면 대산길 329-126 🌐 www.boseongatopycenter.kr



관이다. 환경성 질환 치료에 탁월한 효능을 보이는 녹차 산지에 동지를 뜯는 것은 신의 한 수다. 녹차는 몸에 축적된 중금속과 환경호르몬을 제거한다. 녹차에 함유된 L-테아닌 성분은 뇌의 알파파를 증가시켜 마음의 안정과 집중력 향상에 도움을 준다. 콜레스테롤과 혈당 수치를 낮추고 항산화 작용을 하는 카테킨 역시 다량 들어 있다. 카테킨 성분은 구강과 장의 살균 작용을 도와 충치와 식중독을 예방하고, 피부의 피지 분비를 억제해 염증성 피부 질환을 진정시킨다.

센터는 녹차를 이용한 웰니스 프로그램에 주력한다. 차를 이용한 명상, 다도 체험, 녹차 족욕 등이다. 녹차 족욕탕은 건물 뒤편 소담한 정원에 자리한다. 야외 공간이라 주변 경치를 감상하며 족욕을 즐길 수 있다. 도기로 만든 족욕기에 따뜻한 물과 함께 녹차백을 넣는데, 발로 녹차백을 밟을수록 찻물이 진하게 우려나 효능이 배가된다. 이용 시간은 총 20분이다. 녹차를 마시며 족욕을 즐기 뒤에는 아로마 오일을 발에 발라 꼼꼼하게 보습한다. 족욕탕 옆의 실내는 녹차탕이다. 깊고 그윽한 향이 감도는 녹차탕에서는 진하게 우려낸 녹차에 몸을 담글 수 있다.

차를 이용한 명상은 편백나무로 마감한 치유명상실에서 진행한다. 녹차를 커다란 도기에 붓고 얼굴을 숙여 호흡하는 명상법으로, 훈기가 밖으로 새어 나가지 않도록 커다란 수건을 쓴다. 호흡기가 정화되고 몸 안의 훈기가 배출되며, 숨 쉬는 동안 분비된 세로토닌이 정서를 안정시키고 스트레스를 완화한다. 명상 후 눈과 혈색이 맑아진 것을 즉각적으로 경험할 수 있다.

NOTE

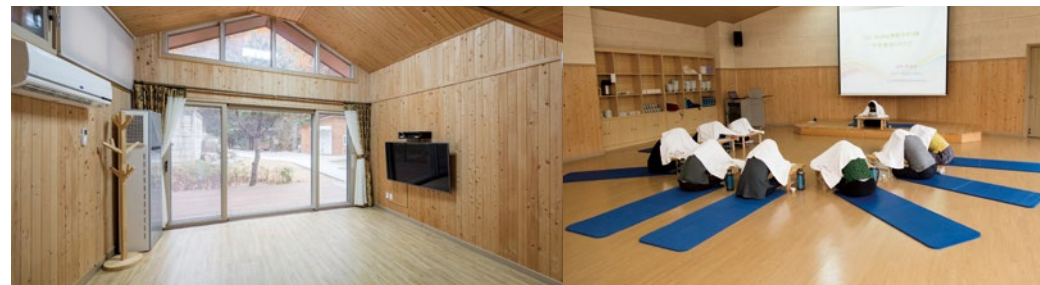
숙소까지 알차게 이용하기

전남권 환경성질환 예방관리센터에서는 편백나무로 내부를 마감한 숙소, '원기 회복의 집'을 운영한다. 제암산자연휴양림 내에 자리 잡아 산림욕과 자연 치유에 최적화되어 있다. 8인실과 4인실이 있고 인터넷으로 예약하면 된다. 청정한 환경을 유지하기 위해 음주와 흡연, 고기류를 구워 먹는 일은 금지한다.

몸의 면역력이 부쩍 떨어진 것 같다면 건강 증진 체험을 추천한다. 항산화 기능이 있는 녹차와 맥반석, 황토 등을 이용해 혈액순환을 원활하게 하고 면역력을 높여준다. 산소방이나 황토방, 맥반석방과 녹차탕을 이용할 수 있는데, 찜질방 이용까지 포함된다. 찜질방과 녹차탕은 실내 있기 때문에 거리두기 상황에 따라 운영 여부가 달라지니 참고한다.

환경을 생각하는 휴식의 시간

센터에서는 숙박 시설도 운영한다. 편백나무로 마감한 숙박동의 이름은 '원기 회복의 집'이다. 8인실과 4인실의 두 타입으로 구성된 5개 동 8실 규모이며, 연중 대부분 만실이다. 가족·단체 탐방객이 즐겨 찾으며 다 함께 참여할 수 있는 프로그램이 많다. 텃밭 가꾸기, 공기 정화 식물 심기, 에코 백 꾸미기, 편백 티슈 케이스 만들기, 친환경 음식 만들기, 천연 제품 만들기, 천연 염색 등 다양한 체험을 즐길 수 있다. 건강과 관련한 이슈도 놓치지 않았다. 센터 내 유아 놀이실 한편에 마련된 기초 검사실에서는 인바디와 스트레스 지수 검사가 가능하다. 산소방, 맥반석방, 황토방으로 구성된 건강 증진 체험실에서는 따뜻한 찜질로 몸을 이완할 수 있다. 건강 증진 체험실은 방을 따뜻하게 데우는 시간이 필요하기 때문에 이용 하루 전까지 예약해야 한다. 프로그램은 3일 전까지 예약한다.



초록잎이펼치는세상
보성에서 전망 좋기로 유명한 카페. 녹차밭을 한눈에 내려다보며 녹차라테를 맛볼 수 있다.
☞ 전라남도 보성군 회천면 녹차로 613



춘운서옥
150년 된 문화재 가옥을 개보수한 고택. 보성역에서 걸어서 갈 수 있어 편리하다.
☞ 전라남도 보성군 보성을 송재로 211-9



명량다원
녹차를 시음해볼 수 있고 한옥형 테라스에서 녹차 한 잔을 즐기며 바라보는 풍경이 빼어나다.
☞ 전라남도 보성군 회천면 녹차로 745-8



군학마을
녹차밭과 해수녹차탕으로 이어지는 해안을 따라 득량만을 한눈에 조망할 수 있는 아름다운 지역이다.
☞ 전라남도 보성군 회천면 군학길 23-1



휴대폰을 잠시 내려놓고 나를 만나는 시간 인문힐링센터 여명



인문힐링센터 여명은 휴대폰 전파도 닿지 않는 깊은 산속의 피난처다. 명상과 기공 수련 등 동양의 비기를 담은 차별화된 웰니스 프로그램을 선보인다.

집에 머무는 시간이 점점 길어지면서 답답함을 느끼는 이들이 많다. 탁 트인 자연 속에서 답답한 마음을 풀고 싶다면 인문힐링센터 여명을 찾아보자. 경북 영덕군 창수면에 자리한 한옥 시설로 인문학을 기반으로 삶의 지혜를 밝히는 공간이다. 동양화 한 폭이 현실에 재현된 듯 참나무와 소나무가 우거진 숲속에 자리한 한옥의 풍경은 보기만 해도 힐링을 선사한다.

‘여명’은 여행과 명상의 합성어지만, 여러 의미를 내포한다. 해가 제일 먼저 뜨는 곳. 어둠이 가시고 밝음으로 가는 중간 단계가 모두 여명이다. 특히 훌륭한 숙박 시설이 자랑인데, 독특하게도 객실에 TV가 없다. 머무는 동안 완벽하게 ‘디지털 디톡스’를 하기 위함이다.



INFORMATION

인문힐링센터 여명

☎ 054-733-6284 ☎ 프로그램에 따라 다름, 입춘 13:00 · 숙소 입실 15:00 · 퇴실 11:00 ☎ 예약 필수(전화·홈페이지)
☎ 시민 웰링 캠프 20만 원, 기업 직원 웰링 캠프 20만 원 ☎ 경상북도 영덕군 창수면 장옥사1길 203 ☎ stay.yd.go.kr/ym/



NOTE

단체를 위한 웰니스 워크숍 직장이나 모임 등 단체를 위한 웰니스 워크숍은 5가지 영역을 고루 체험한다. 먼저 명상의 이론을 공부한 뒤 좌식명상이나 걷기명상 등을 실습한다. 이후 기공 원리와 실습, 바르게 먹는 법과 체질별 음식 등을 알아보는 자연 건강 음식 체험을 이어간다. 그다음 스트레스 관리, 분노·화 탈출, 마음 에너지 강화 등을 주제로 한 특강 시간이 마련되어 있다. 마지막은 문화 힐링이다. 뮤지컬이나 처명상, 음악, 등으로 알찬 시간을 보낼 수 있다.

전통 한옥에서 느리게 생활하기

‘구름이 머무는 곳’이라는 별칭이 붙은 운서산의 높이는 519m에 불과하지만, 깊은 골짜기와 울창한 숲을 품고 있어 ‘큰 산’이라 부르기에 부족함이 없다. 인문힐링센터 여명(이하 여명)은 운서산 가운데서도 명당에 자리 잡았다. 누구나 도착하자마자 편안한 기운을 느끼는 것은 금계가 알을 품은 형상, 즉 금계포란형 명당의 힘이라 한다.

서원과 사찰, 사대부 가옥의 요소를 모두 품은 한옥 형태의 건물은 2018년에 준공해 깨끗하고 쾌적하다. 외관은 기와를 엮고 화려한 단청을 둘러 전통의 색이 짙지만, 내부는 시스템 에어컨을 비롯한 최신 설비가 채우고 있다. 출입구 정면에 보이는 건물은 식당으로 사용하는 ‘정수당’이며, 그 오른쪽에 강의를 위한 ‘심검당’이 있다. 맞은편에는 숙소 건물인 ‘운서관’이 자리한다. 한옥 건물 뒤편의 온갖 꽃나무가 가득한 정원을 지나면 몽골 전통 가옥인 ‘게르’가 있다. 이곳은 명상을 위한 공간으로 최대 40명까지 수용 가능하다. 물소리가 청량한 계곡과 돌레길·명상길이 주변에 있어 자연을 벗 삼아 산책하기 좋다.

명상, 음식, 기공을 아우르는 프로그램

여명의 프로그램에는 명상, 기공, 음식이 어우러져 있다. 명상 이론, 명상 기술, 기공 체조, 자연 건강 음식 주제 특강, 문화 힐링 등 6가지 모듈로 구성된 프로그램은 결국 모두 하나



로 연결된다. 각 모듈은 이론과 실습으로 나뉘며, 1시간 단위로 커리큘럼이 짜여 있다. 여섯 체질 가운데 어디에 속하는지 분석하고 개별 상담을 거쳐 적합한 운동과 음식을 알려 주는데, 참가자들의 만족도가 높은 편이다. 오행에 따라 5가지 맛을 구분하고 체질에 맞는 음식을 알려준다. 가령 목기(木氣)형은 비장과 위장, 대장 등이 허한 체질로 밀고 보리, 포도, 신김치, 닭고기, 달걀 등의 재료가 궁합에 잘 맞는다. 이러한 재료들을 이용한 요리를 개인 상차림으로 맛볼 수 있도록 했다. 식단은 사찰 음식 전문가이자 자연식 전문 위원의 커리큘럼으로 짜여진다.

명상은 동양의 가장 고전적인 심신 수련법이다. 타고난 기운의 허와 실에 관계없는 고요한 상태를 만드는 것이 명상 수련의 핵심이다. 경험이 풍부한 지도자가 명상의 기초 이론과 원리를 알려주고 실습까지 체계적으로 이끈다. 기공은 서양의 스포츠에 대응하는 동양의 운동법이라 할 수 있다. 체운을 올리면 병이 사라진다는 것이 동양의학의 기본 바탕으로, 운동법 또한 그에 따라 구성되어 있다. 기공은 마음의 상태를 ‘기본’으로 만들어두고 시작해야 한다. 천천히 원을 그리며 맘이 날 듯 말 듯이 하는 것이 특징이다. 음식도 명상, 기공과 바탕이 같다. 몸과 마음을 좋은 상태로 만든 뒤에 적합한 음식을 몸 안에 들여야 효능이 극대화된다고 본다. 명상에는 바닥이나 의자에 앉아 휴식과 활력을 키우는 앉기명상, 맑은 공기를 마시며 계곡 따라 숲을 걷는 숲걷기명상, 잠자기 전 누워 피곤한 하루를 정리하는 잠자기명상, 산책이나 등산할 때 활용하기 좋은 걷기명상 등이 있다. 명상 프로그램은 명상 전문가이자 인문힐링센터 여명 원장인 이태호 교수가 맡아 진행한다.



고래해수욕장

울창한 송림에 에워싸여 있고 모래가 굵고 몸에 붙지 않아 찜질을 하면 건강에 좋다는 이야기가 전해진다.
 ④ 경상북도 영덕군 병곡면 고래로 394



영덕해맞이공원

대형 산물로 폐허가 된 창포리 일대를 정비해 공원으로 만들었다.
 ④ 경상북도 영덕군 영덕읍 대탄리 117-3



차유어촌체험마을

아름다운 어촌마을로 마을 내력을 따라 영덕대게원조마을로 지정되었다.
 ④ 경상북도 영덕군 축산면 차유길 12-4



고래불국민야영장

아름다운 자연을 배경으로 다양한 캠핑 사이트와 편의 시설이 마련되어 있다.
 ④ 경상북도 영덕군 병곡면 고래로 68



바다와 함께하는 고품격 힐링

한화리조트 거제 벨버디어 웰니스



아득히 펼쳐진 남쪽 바다의 그림 같은 풍경을 배경으로 과학적이고 체계적인
첨단 웰니스 프로그램을 즐겨보자.
프로그램에 참가하는 것만으로도 새로운 에너지가 솟아오른다.

‘Fill Body, Feel Mind.’ 몸을 채워 마음을 느끼는 온전한 쉼은 거제 벨버디어 웰니스의 슬로건이다. 투숙객이 몸과 마음의 균형을 되찾고 일상에서 자신의 몸을 아껴 쓸 수 있도록 돕는다. 신기하게도 밖에서는 무척 어려워 보이는 건강한 생활을 위한 실천이 이곳에서는 쉽다. 아름다운 자연 속에서 새롭게 거듭나는 경험을 하고 싶다면, 거제 벨버디어 웰니스가 답이다.

아름다운 전망 속 웰니스 프로그램

거제 벨버디어 웰니스 프로그램은 ‘3R-System’을 따른다. ‘Refresh Your Body, Relax Your Mind, Reset Your Lifestyle’의 각 머리글자를 따서 지은 이름으로, 몸에 생기를 불어넣고 마음을 이완하며 생활 방식을 재정비한다는 의미다. 이 개념을 기본으로 투숙객 개인의 목적, 성향, 컨디션에 맞춰 에너지 업(Energy Up), 캄 & 힐링(Calm & Healing), 뷰티 플러스(Beauty Plus) 가운데 테마를 조합해 프로그램을 구성한다.

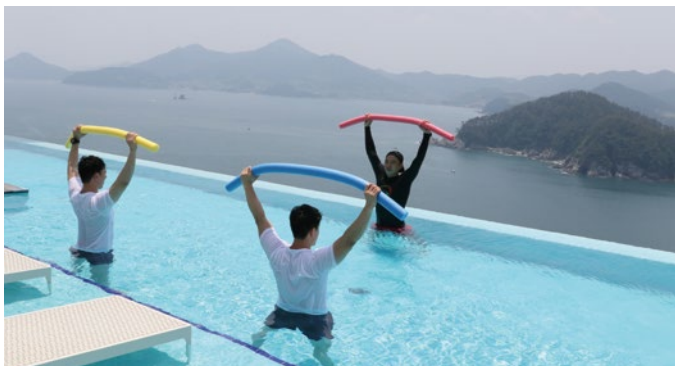
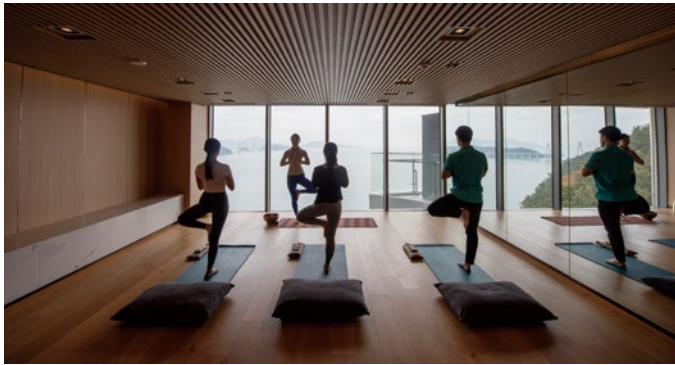
웰니스 프로그램을 예약하면 리조트 방문 전 모바일 문진을 통해 개인의 건강 상태와 생활 습관을 점검한다. 체크인을 하면 미리 진행한 문진 결과를 설명해준다. 그리고 이를 기반으로 당일 컨디션을 고려해 프로그램을 구성하고, 전문 검사 장비로 체력과 체형에 대한 본격적인 측정에 들어간다. 체형 측정 과정에서 많은 사람이 유심히 살피지 않고 마구 쓴 몸의 불균형을 적나라하게 마주한다. 잘못된 습관으로 몸의 특정 부위가 불필요하게 많은



INFORMATION

한화리조트 거제 벨버디어 웰니스

☎ 055-951-4100 ☎ 연중무휴 📄 모닝 프로그램 1만5000원, 스마트 워킹 밸런스 2만 원, 힐링요가 2만 원
📍 가능 ☞ 경상남도 거제시 장목면 거제북로 2501-40 @ www.hanwharesort.co.kr



NOTE

고급스러운 객실에서의 하룻밤

낮 동안 웰니스 프로그램을 충분히 이용했다면 저녁에는 숙소에서 피로를 풀어보자. 거제 벨버디어의 객실은 모두 바다 조망이 가능하고 테라스 중심의 차별화된 구조를 갖추고 있다. 콘도미니엄 등에 있는 프리미엄 객실 르씨엘은 독립층에 배치해 철저한 프라이버시가 보장되고 굳이 밖으로 나가지 않아도 남해의 절경을 충분히 감상할 수 있다.

일을 하는 바람에 통증이 생겼다는 사실에 스스로에게 미안해질지도 모른다. 물리치료사, 트레이너, 요가 지도자로 구성된 7인의 웰니스 코치진이 체형 측정 결과를 바탕으로 불균형을 개선할 수 있는 운동법과 개개인의 직업에 따라 일상에서 지킬 수 있는 바른 자세를 알려준다.

내 몸에 완벽히 맞춘 프로그램

프로그램을 살펴보다 보면 오래 머물면서 두루 섭렵하고 싶다는 욕심이 절로 생긴다. 셰프가 거제 제철 식재료로 정성껏 차려낸 신선한 웰니스 식단, 편안한 잠자리를 위한 수면 코칭은 보다 바른 라이프스타일을 구축하도록 돕는다. 인도어 피트니스, 아웃도어 액티비티, 요가와 명상, 스파 테라피를 에너지 업·캠 & 힐링·뷰티 플러스의 3가지 테마에 맞춰 갖춰 놓았다. 바른 자세 교정 운동, 커다란 창으로 바다를 조망하며 즐기는 요가, 일출 명상, 달팽이 제품을 이용한 다양한 스파 등의 프로그램은 면면이 매력적이다.

특히 아웃도어 인피니티 풀에서 즐기는 수중 운동과 신기한 힐링 방식인 컬러 & 사운드 테라피는 놓치기 아쉽다. 개인 혹은 소규모 그룹으로 진행되는 수중 운동은 중력의 저항을 덜 받는 물속에서 저항도 스트레칭과 피트니스를 수행하는 프로그램이다. 인피니티 풀 아래 펼쳐진 아름다운 남해의 경치에 즐거움이 배가된다. 컬러 & 사운드 테라피는 '힐링 소파'라는 독특한 기구에서 진행한다. 원형 지붕을 쳐놓은 침대로, 천장의 램프는 낮 동안 자연에서 받을 수 있는 빛의 색을 고스란히 재현해 세로토닌을 분비하게 한다. 온몸이 이완되기에 깜빡 즐기 십상지만, 빛과 적외선은 시신경을 통해 인체로 들어가니 되도록 눈을 뜨고 있어야 좋다.

조금 부지런하게 움직일 수 있다면 '프레시 모닝' 프로그램도 놓칠 수 없다. 아침 9시에 그림처럼 아름다운 남해 바다를 바라보며 요가를 즐기는 프로그램이다. 창문 가득 파랗게 펼쳐진 바다를 눈앞에 두고 요가를 하다 보면 아침의 신선한 기운을 모두 얻는 것만 같다. 좀 더 역동적인 활동을 원한다면 땅콩볼이나 젠링, 폼롤러 등 소도구를 이용한 근육 이완 프로그램도 있다. 어느 프로그램을 선택하든지 비교적 최근에 지어진 쾌적한 시설과 환경 속에서 편안하게 이용할 수 있다는 것이 장점이다.



대우조선해양 옥포조선소

홈페이지에서 예약하면 하루 두 차례 진행되는 조선소 관람이 가능하다.

☞ 경상남도 거제시 거제대로 3370



해금강테마박물관

1950~70년대를 회상할 수 있는 전시물 5만여 점을 보유하고 있다. 해금강 등을 돌아보기도 좋다.

☞ 경상남도 거제시 남부면 해금강로 120



바람의언덕

랜드마크인 풍차와 목가적인 언덕이 아름답게 어우러진 곳이다.

☞ 경상남도 거제시 남부면 갈곶리 산4-47



거제씨월드

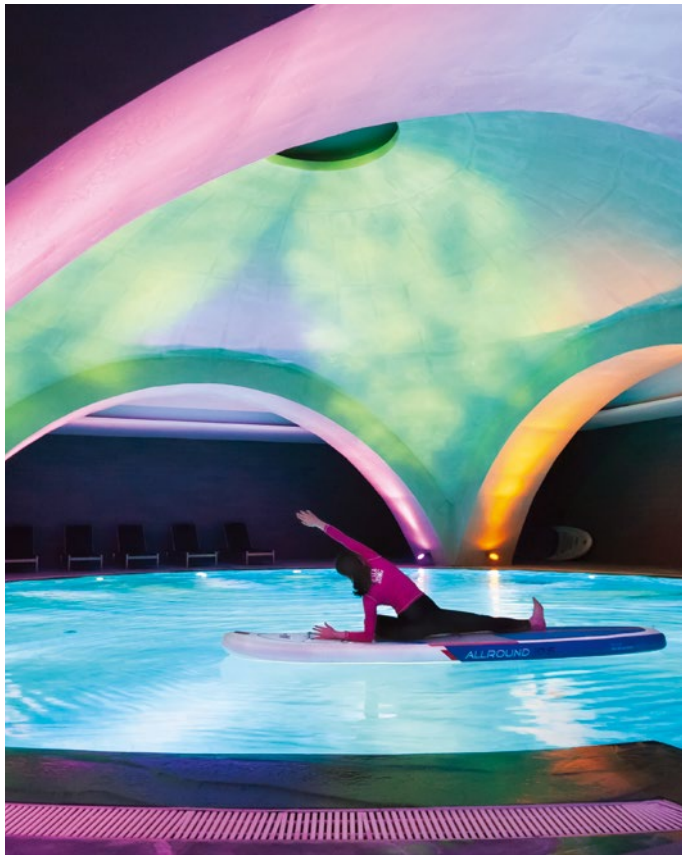
조선해양문화관 옆에 자리한 국내 최대의 돌고래 체험 파크다.

☞ 경상남도 거제시 일운면 지세포해안로 15



특별한 물의 세상

WE호텔 웰니스센터



한라산은 맑은 기운을 머금고 있는 청정한 숲이자 유네스코가 지정한 생물권보전지역이다. 그곳에 특별한 휴식을 취할 수 있는 WE호텔 웰니스센터가 자리하고 있다. 제주 원시림을 그대로 보전한 공간에서 숲 테라피와 함께 특별한 웰니스 프로그램을 만나보자.



한라산의 맑은 기운을 따라 구불구불한 숲 터널을 달린다. 싱그러운 나무들 사이로 햇빛이 쉴 새 없이 쏟아져 내린다. 봄이면 고운 벚꽃이 흐드러지게 피는 길, 그 끝에 WE호텔이 있다. 국내 최초의 '헬스 리조트' 콘셉트로 제주의 깨끗한 물과 숲의 힘을 일찍이 알아챈 곳이다. 이곳의 자랑은 단연 물. 땅속에 제주의 천연 화산 암반수를 가득 품고 있다. 그 덕분에 호텔은 식수는 물론 객실의 샤워 시설과 수영장에도 아낌없이 화산 암반수를 사용한다. 수영장 외에 아쿠아 메디테이션 풀(Aqua Meditation Pool, 이하 메디테이션 풀)이 따로 마련돼 있는데, 이곳에서 천연 화산 암반수를 이용한 수중 프로그램 '하이드로 테라피'를 운영한다.

스트레스 날려주는 수중 지압 마사지

WE호텔에서 운영하는 수중 프로그램은 '서핑 요가'를 비롯해 수중 지압 마사지를 체험하

INFORMATION

WE호텔 웰니스센터

☎ 064-730-1462 ☎ 09:00~21:00 ☎ 예약 필요 ☎ 프로그램 비용 개별 문의 ☎ 초등학생 이상
☎ 기능 ☎ 제주도 서귀포시 1100로 453-95 ☎ www.wehotel.co.kr

는 '해암 하이드로'와 '아쿠아 서킷', '아쿠아 엑서사이즈' 등이 있다. 수중 프로그램은 대부분 메디테이션 풀에서 진행한다. 유난히 채광이 좋은 실내 수영장과 달리 메디테이션 풀은 적당히 어둡게 내려앉은 곳이다. 훈훈한 공기가 맴도는 돔 형식의 공간을 은은한 불빛이 채우고 있다. 어머니의 자궁을 형상화해서인지 어둡고 훈훈한 공기는 도리어 편안한 기운을 선사한다. 안락한 분위기에 스르르 잠이 들 것만 같다.

수중 지압 마사지인 '해암 하이드로'는 부유기를 이용해 몸을 물에 띄운 상태에서 진행한다. 부유기에 몸을 완전히 맡기고 힘을 뺀 채 스트레칭과 마사지를 받는다. 물속에서는 지상보다 몸을 좀 더 부드럽게 움직일 수 있는 만큼 근육이 더욱 효과적으로 이완된다. 메디테이션 풀은 맥박과 혈압, 심전대사에 거의 변화를 주지 않는 34~37℃의 불감(不感) 온도를 유지한다. 이는 자궁의 양수 온도와도 비슷해 심리적으로 안정감을 주기 때문에 불면이나 우울감 해소에도 도움이 된다. 실제로 물 위에 뜬 상태에서 깜빡 잠에 드는 사람도 종종 있다고 한다. 수중 운동 프로그램인 '아쿠아 엑서사이즈'는 물속에서 하는 유연성 운동과 저항 운동, 근력 운동으로 이루어진 프로그램으로, 아쿠아 덤벨이나 하이드로 톤 등 수중 운동기구를 이용해 효과를 더욱 극대화한다. 게다가 수압을 버티며 운동을 하기 때문에 근력 강화는 물론 관절의 유연성 향상에도 한층 효과적이다.

체형을 바로잡는 서핑 요가

다른 곳에서 찾아보기 어려운 아쿠아 프로그램인 '서핑 요가'는 체형 교정에 좋기로 소문났다. 수중 스포츠 전문가와 함께 요가 동작을 연습한 뒤 물에 들어간다. 보드에 올라 패들을 저으며 수면의 리듬과 맞추는데, 물 위에 떠 있는 느낌이 마치 꿈을 꾸는 듯하다. 웅크리고 있던 몸의 근육을 하나하나 펴나가는 동시에 보드 위에서 균형을 잃지 않기 위해 계속 집중해야 한다. 땅 위에서라면 쉽게 할 수 있는 동작도 물에서는 엄청난 노력을 요한다. 가벼워진 몸으로 WE호텔의 또 다른 자랑이라는 숲길로 향한다. 제주 원시림을 그대로 보존한 도래숲과 걷기 좋도록 조성한 해암숲이 있다. '포레스트 테라피'는 예쁜 정원이 있는 해암숲을 숲해설사와 함께 걷는 프로그램이다. 숲해설사의 설명으로 처음 만나는 식물의 이름과 옛날 사람들이 그것을 어떻게 이용했는지도 알게 된다. 예쁜 물병에 담긴 WE호텔의 깨끗한 물을 마시며 숲길을 따라 걷다 '메가와티 가든'에 이르면 동행자들과 두런두런 이야기도 나누고 함께 호흡하며 명상을 한다. 곳곳에 설치된 스피커로 나지막한 음악이 들리고, 새들은 그에 맞춰 노래를 부른다. 마음속을 헤집던 고민들이 어느새 잔잔해지는 듯하다. 이따금 구름 뒤로 해가 숨을 때면 조명이 '툭' 꺼진 듯 신비롭다. 포근한 자연 속에서 오래도록 머무를 수 있는 곳이다.

NOTE

메디컬과 스파의 이색적 만남

메디컬스파센터는 메디컬과 스파를 융합한 국내 최초의 메디컬 스파다. 특급 호텔과 럭셔리 부티크에 입점해 있는 고급 스파 브랜드 제품을 이용해 면역력을 높여주고 관절과 통증 관리, 뇌기능 강화를 위한 보디&페이셜 트리트먼트를 진행한다. 또 중탄산바나눔, 셀레늄, 마그네슘 등 각종 미네랄이 풍부하게 함유된 천연 암반수를 활용하는 하이드로 프로그램도 마련되어 있다.



영도폭포

높이 50m 위에서 쏟아져 내려오는 시원한 물줄기가 무척 시원해 보인다.
 ③ 제주도 서귀포시 강정동 1599-2



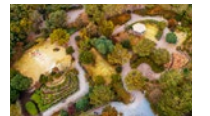
따라비오름

분화구(곰부리) 3개와 봉우리 6개로 이루어진 따라비오름은 가을이면 억새 군락이 장관을 이룬다.
 ③ 제주도 서귀포시 표선면 가시리 산62



용머리해안

모래가 오랫동안 켜켜이 쌓인 사암층 암벽이 파도에 깎여 독특한 모양을 이룬 주상절리를 감상할 수 있다.
 ③ 제주도 서귀포시 안덕면 사계리 112-3



휴애리자연생활공원

계절마다 다른 꽃을 테마로 꽃축제가 열린다. 포토존이 많아 사진 찍기에 좋다.
 ③ 제주도 서귀포시 남원읍 신례동로 256



차와 명상이 있는 삶
취다선 리조트

사람들을 끌어들이 목적으로 차와 명상을 콘텐츠화한 리조트가 아니다. 취다선 리조트는 거꾸로다. 오랜 시간 차와 명상을 삶의 기본으로 삼고 생활해온 창업주 안대진 선생은 차와 명상을 가까이하는 삶을 널리 퍼뜨릴 목적으로 리조트를 구상했다. 오로지 차와 명상을 배우기 위해 제주를 찾지는 않겠지만, 차와 명상 프로그램을 갖춘 특별한 리조트에서 묵는 여행은 좀 더 매력적일 터다. 잔잔한 바다를 끼고 성산일출봉과 마주한 제주의 동쪽 끝 마을 오조리는 '나를 비춘다(吾照)'는 의미심장한 뜻을 품었다. 차와 명상으로 숨을 고르고 스스로를 깊이 들여다보며 머물기에 썩 잘 어울리는 장소다. 명상을 통해 나를 비추고 지친 몸과 마음을 회복하려는 이들로, 요즘 오조리는 소리 없이 붐빈다.



취다선 리조트는 취할 취(醉), 차 다(茶), 좌선 선(禪)이라는 이름 그대로 차와 명상에 오롯이 집중하는 복합 문화 공간이다. 차와 명상이 어우러진 건강한 생활이 궁금하다면 이곳이 답이다.

INFORMATION

취다선 리조트

☎ 064-735-1600 ☎ 연중무휴 ☎ 예약 필요 ☎ 취다선 마음챙김 명상 3만 원, 호흡 명상 3만 원, 오소 쿨달리니 액티브 명상 3만 원
📍 기능 ☎ 제주도 서귀포시 성산읍 해맞이해안로 2688 @ www.chuidasan.com



차와 명상을 가까이하는 삶

리조트의 앞마당은 바다를 향하고 있지만, 뒤편의 풍경은 전혀 다르다. 입구를 통과해 웰컴센터에 이르면 뒤편으로 난 창밖으로 낮은 풀이 비정형으로 어우러진 드넓은 들판이 숲이 펼쳐진다. 황량한 듯 거친 아름다움이 있다. 웰컴센터에서는 체크인과 동시에 숙박객에게 제공하는 명상 프로그램과 다실 이용법을 안내해준다. 명상 프로그램은 오전 7시와 8시 10분, 두 가지다. 하나를 선택할 수도 있고 둘 다 신청할 수도 있다. 오전 7시 프로그램은 '나를 만나는 아침 차 명상' 클래스로 정적 명상과 좌선으로 구성했다. 이른 아침 차를 나눠 마시며 몸과 마음을 깨운다. 8시 10분부터는 몸을 움직이며 자신을 깊이 들여다보는 동적 명상 클래스가 이어진다. 몸을 움직이며 천천히 에너지를 끌어올려 폭발시킨 뒤 다시 호흡을 가다듬고, 정화 후에 남은 감정을 마주한다.

NOTE

취다선 차를 집에서도 만나기

취다선 리조트 홈페이지에서는 명상을 위한 1인 다기 세트와 봄 썬차, 아로마 오일, 명상을 즐겁게 해줄 인센스 스틱 등을 판매하고 있다. 리조트에서도 구입 가능한 집으로 차의 여운을 가져가고 싶다면 참고해보자.

화·토요일 오후 7시에는 '오쇼 쿤달리니 액티브 명상' 프로그램을 진행한다. 신체의 자연스러운 떨림과 자유로운 춤으로 에너지의 순환과 해방, 충전을 경험할 수 있다. 9월부터 시작하는 '마음챙김 명상'도 온전한 심을 경험하게 해준다. 명상의 기초에 대한 이해를 돕고 일상에서 습관화할 수 있는 명상법을 안내하는 시간이다. 고대 티베트의 '허밍'에서 유래한 현대 소리 명상법으로 허밍을 하면서 느껴지는 몸 전체의 울림을 통해 에너지의 순환과 균형을 바로잡는 '오쇼 나다브라마 보이스 명상'도 이색적이다.

제대로 배우는 차 예법

숙박객은 리조트 지하에 있는 다실을 무료로 이용할 수 있다. 체크인할 때 예약한 시간에 맞춰 방문하면 대기하던 스태프가 다실 이용을 돕는다. 우선 네 가지 테마로 나누는 다실 가운데 한 곳을 고른다. 한 팀이 인원과 상관없이 다실 전체를 빌리는 시스템으로, 다른 이용객과 섞일 일 없이 공간을 오롯이 누릴 수 있다. 현대미와 전통이 조화로운 다실은 제각각 매력이 있지만, 특히 공선차실과 죽로차실은 전면 유리창 너머 자리한 작은 연못과 광활한 들판이 운치를 돋운다.

거문오름에서 자란 유기농 녹차, 홍차, 흑차 등에서 하나를 고르면, 스태프가 먼저 차를 내는 사람을 뜻하는 팽주(烹主)가 되어 차를 내린다. 다기의 이름과 용도를 설명하고 차가 우려나는데 동안 명상하는 법을 알려주거나 찻잔에 남은 향을 맡아보도록 권하는 등 차를 온전히 즐기도록 안내한 뒤에는 자리를 비켜준다. 이용객이 직접 팽주가 되어 배운 대로 차를 내려볼 차례다. 잔잔한 명상 음악이 나지막이 울려 퍼지는 고요한 공간에서는 찻물 따르는 소리도 청명하게 들린다. 과정 하나하나에 집중해 정성스레 차를 내리고 마시다 보면 무겁던 머리가 어느새 가벼워진다. 호두 정과, 굴 절임, 말린 대추 등 차에 잘 어울리는 몇 가지 간식으로 구성된 고급스러운 다식이 차 맛을 더욱 돋운다.

도시에서 카페를 방문하면 늘 시끄러운 음악 속에서 사람들과 큰 소리로 떠들며 대화를 나눠야 했다. 고요한 분위기 속에서 나누는 차 한잔으로 얻는 힐링의 힘이 이토록 크다는 사실을 예전에는 깨닫지 못했다. 녹차의 산뜻한 향이 오래도록 입과 코끝에 남아 내내 편안한 마음 상태가 되도록 도와준다. 차를 마시는 과정에서 힐링을 배운다.



성산일출봉

푸른 바다 사이 우뚝 솟아 있는 모양이 독보적이며 그 위로 태양이 떠오르는 일출 풍경이 장관이다.
⑨ 제주도 서귀포시 성산읍 성산리 1



우도

소가 누워 있는 모양을 닮은 섬. 원만한 경사와 옥토, 풍부한 어장으로 천혜의 자연 조건을 갖춘 관광지다.
⑨ 제주도 제주시 우도면



한화아쿠아플라넷제주

제주 동부 성산일출봉 옆에 위치한 국내 최대 아쿠아리움이다.
⑨ 제주도 서귀포시 성산읍 섬지코지로 95



섬지코지

바다로 돌출된 구릉 지대로 해안과 기암괴석이 어우러져 멋진 풍경을 자랑한다.
⑨ 제주도 서귀포시 성산읍 섬지코지로 107



노부부의 고귀한 사랑 이야기 로미지안 가든

기관지천식을 앓는 아내를 이끌고 공기 좋은 곳을 찾아다니던 한 남자가 있었다. 청정 지역을 찾아 세상 구석구석을 헤매던 중 강원도 정선 해발 700m 고지에서 숨을 편하게 쉬고 숙면을 취하는 아내를 봤다. 남자는 그곳의 땅을 매입하고 10년 동안 산길을 내고 정원을 가꿨다. 세상 어디에도 없는 낭만적인 스토리가 담긴 로미지안 가든의 이야기다. 남편의 호 '지안'과 남편이 아내를 부르는 애칭 '로미'가 만나 아름다운 정원의 이름이 됐다.

로미지안 가든은 강원도 정선 가리왕산 자락에 있다. 주차장에 차를 세우고 주변을 둘러보면 온통 산으로 둘러싸여 있다. 시설 대부분이 있는 산 중턱까지는 걸어서 올라가야 한다. 가파른 산길에 처음에는 힘들게 느껴지지만, 울창한 숲이 내뿜는 기운을 느끼는 순간 훌륭한 명상 코스가 된다. 수령 500년 이상의 캐나다산 삼나무로 만든 '생애의 탑'을 지나 살짝 땀이 흐를 무렵 숲길이 끝나고 탁 트인 공간이 나타난다. 잘 가꾼 정원의 규모와 아름다움에 입이 다물어지지 않는다.

규모부터 남다른 산상 정원

로미지안 가든은 '정선의 알프스'라 불리는 가리왕산 화봉에 33만 ㎡(약 10만 평) 규모로 조성되어 있다. 주된 테마는 삶에 대한 성찰과 명상이다. 정원 곳곳에 명상 스폿 60여 개가 있다. 작은 언덕, 오솔길, 바위마다 제각각 의미를 부여하고 이름을 붙여냈다. 어느 하나 허투루 만든 것이 없다.

로미지안 가든의 랜드마크는 '가시버시 성'이다. 주변 산자락이 그림같이 펼쳐지는 곳에 자리 잡아 일종의 전망대 역할을 한다. 부부를 뜻하는 순우리말인 가시버시에서 이름을 가져왔다. 로미지안 정원의 정체성을 잘 살린 곳이고 가리왕산의 울창한 나무, 아름다운 정원과도 멋진 조화를 이루고 있어 SNS에서 포토존으로 널리 알려진 곳이다. 이곳에서 기념사진 남기는 것을 잊지 말아야 한다. 거대한 석회암 군락이 펼쳐지는 '천공의 아우라', 세

INFORMATION

로미지안 가든

☎ 033-562-3382 ☎ 09:00~17:00(16:00까지 입장 가능, 연중 무휴) ☎ 예약 필요 ☎ 성인 1만5000원, 어린이·청소년 7000원 만 65세 이상·장애인·유공자·정선 군민 8000원 ☎ 기능 ☎ 강원도 정선군 북평면 어도원길 12 ☎ www.romyziangarden.com





NOTE

특별한 하룻밤

마운틴하우스에서 숙박이 가능하다. 총 3개 타입으로 구성된 마운틴하우스는 복층 구조에 테라스를 갖춰 개방감이 뛰어나다. 내부는 고급 호텔 수준의 침구와 비품을 갖추고 있다. 외부 음식 반입, 음주는 제한된다. 저녁 식사를 원하면 미리 BBQ 세트 메뉴를 예약해야 한다.



개의 물길이 하나로 합쳐지는 모습을 내려다볼 수 있는 '삼합수 전망대'에서도 멋진 풍경을 만난다.

'천년의 침묵'과 '달마암' 주변은 로미지안 가든에서 가장 기가 세다고 알려진 곳이다. 범상치 않은 자연의 기운을 받아 든든해지는 느낌이다. '베고니아 하우스'에서는 화훼 치유 명상을 체험할 수 있다. 해외에서 직접 가져온 점보 베고니아 품종들을 재배·전시하는 스마트 팜이다.

로미지안 가든에서 가장 큰 건물인 마운틴하우스 내부에는 인바디 등을 구비해놓은 웰니스 센터와 지안 아트홀이 있다. 최신식 음향·영상 시스템(4K UHD)을 갖춘 지안 아트홀에서는 주말마다 클래식 음악을 이용한 치유 프로그램을 진행한다. 이 외에도 다양한 인문학, 예술, 문화 프로그램을 구성해 콘서트와 강연회 등을 정기적으로 연다.

생활 명상을 통한 인생의 참된 경영

로미지안 가든의 명상 프로그램은 '참다운 나'를 알게 하고 삶의 목적, 의미, 가치를 찾도록 돕는다. 그래서 인생을 스스로 경영하는 힘을 일깨우기를 바라는 것이다. 그 일환으로 다양한 방식의 숲 치유 프로그램을 마련했다. 산림욕장, 풍욕장, 금강송 숲에서는 명상과 요가, 내 몸을 들여다보고 몸 구석구석으로 천천히 의식을 이동시키는 보디 스캔 등을 진행한다. 순례길 투어 프로그램은 전문 가이드와 함께 숲을 걸으며 인생의 가치에 대해 생각해 보는 시간이다.

로미지안 가든에는 트레킹 코스 7개와 테마길 23개가 있다. 테마길 2.5km 걷기는 주말(금~일요일) 5인 이상 지원 시 운영한다. 청정한 원시림이 울창하게 펼쳐진 아름다운 숲길을 걸으며 치유를 경험할 수 있다.

로미지안 가든이 자리한 가리왕산은 2018 평창동계올림픽 알파인스키 경기가 열렸던 강원 남부의 명산으로 평창 오대산과 높이와 규모가 비슷하다. 흙으로 이뤄진 전형적인 육산이며 능선에는 고산식물인 주목, 잣나무, 단풍나무 등 각종 수목이 자라고 있다. 가리왕산의 아름다운 사계를 오롯이 느낄 수 있는 곳, 로미지안 가든은 어느 계절에 방문해도 그림 같은 힐링을 전해줄 것이다.



정선 스카이워크 & 쥘와이어
스카이워크에서는 동강의 아름다운 풍경을 내려다볼 수 있다. 쥘와이어는 아드레날린 지수 100!
☞ 강원도 정선군 정선읍 병방치길 225



아리랑박물관
유네스코 인류무형문화유산인 '아리랑'과 관련한 유물 600여 점과 음반이 전시되었다.
☞ 강원도 정선군 정선읍 애산로 51



태평소
강원도 명물 곤드레살밥을 정갈하게 내놓는 식당이다.
☞ 강원도 정선군 고한읍 고한7길 5-35



요나케이키
마카롱 등 다양한 디저트를 판매하는 아담한 베이커리 카페다.
☞ 강원도 정선군 정선읍 녹송로 57-11



마음의 채도를 높이는 방법

좌구산 자연휴양림

숲에서 시간을 보내는 것은 스스로를 다독이고 보듬는 일이다.
초록빛의 다채로운 변주를 바라보고 숲이 뿜어내는 피톤치드를 듬뿍 들이마시다 보면 어느새
눈은 편안해지고 마음은 차분해진다. 좌구산 자연휴양림은 바쁜 일상에 지친 현대인의
피로와 긴장을 다독이는 다양한 방법을 제시한다.

산림 치유는 숲의 다양한 환경 인자를 이용해 인체의 면역력을 높여 심신의 건강을 회복
시키는 활동이다. 요가, 걷기, 독서, 명상 등의 활동 무대를 숲으로 옮기기만 해도 효과는
배가된다. 증평 좌구산 자연휴양림은 2017년부터 좌구산 '숲 명상의 집'을 중심으로 힐링
명상 프로그램을 운영해왔다. 프로그램 면면이 다정하고 정성이 가득해 머무는 이의 마음
은 더 따뜻해진다.

INFORMATION

좌구산 자연휴양림

☎ 043-835-4595~6 ☎ 09:00~12:00 / 13:00~17:00(매주 월요일 휴관) ☎ 예약 권장, 체험 프로그램은 예약 필수
☎ 꽃차 & 족욕 9000원, 꽃차 & 휴데라피 1만 원, 공예 체험 1만 원, 만들기 체험 5000~1만5000원, 산림 치유 1만 원
☎ 가능 ☎ 충청북도 증평군 증평읍 숲점말길 107 @ www.jp.go.kr





NOTE

좌구산 자연휴양림 프로그램
프로그램 진행은 기상
여건에 따라 변동될 수
있다. 프로그램마다 신청
가능 최소 인원이 정해져
있다. 산림 치유는 8명,
숲해설은 4명, 천연 염색은
6명부터 신청이 가능하다.
천연 염색을 제외한
공예 체험은 현장 공석
시 수시 신청 가능하고,
꽃차·죽육·휴테라피는
수시 신청 가능하다.

정성이 깃든 치유의 장, 좌구산 숲 명상의 집

'숲 명상의 집'은 좌구산 중턱 300m 고지에 있다. 울창한 숲이 방출하는 피톤치드가 응집되는 자리다. 숲속의 아늑한 기운을 가득 담은 숲 명상의 집은 3층 규모의 건물 내 탐방객을 위한 공간을 정성껏 마련했다. 1층에는 공방을 비롯해 안마의자가 구비된 휴테라피실과 죽육 프로그램을 진행하는 물치유실이, 2층에는 요가와 명상을 단채로 수련할 수 있는 강당과 음식디미방, 3층에는 건강 체크실과 명상의 공간이 있다. 건물 가까이에 소담한 꽃밭이 웅기종기 모여 있다. 여기서 자란 꽃들로 50여 종의 차를 직접 댕는다. 탐방객은 3층 건강 측정실에서 스트레스 지수와 혈압을 체크하고 취향과 컨디션에 맞춰 차를 고른다. 명상의 집에서 계절별 식재료로 손수 만든 정과를 차와함께 맛볼 수 있다. 봄이면 인근에서 자란 쪽으로 만든 찹쌀쑥인절미도 제공한다.

차를 마시는 공간에서는 좌구산 전망이 한눈에 보인다. 찻상 아래는 죽육기가 있다. 허브를 넣은 따뜻한 물에 발을 담그고 산세를 바라보고 있으면 숲에 온 이유를 알게 된다. 숲이 바람을 따라 주는 춤을 보는 순간, 더없이 행복해진다. 처음에는 습습하던 꽃차도 시간이 지날수록 단맛이 오른다.



다채로운 숲속 프로그램

좌구산 숲 명상의 집에서 제안하는 '명상법'은 거창하지 않다. 내면에 접근하는 특별한 기술이나 내공 없이도 누구나 순간을 누리고 집중하면 그것이 진정한 명상이라고 말한다. 결국 숲을 오롯이 즐기는 것이 내 안의 또 다른 나를 만나기 위한 진짜 여정인 셈이다.

숲을 가로지르는 숲 치유 코스를 걷고, 계곡에 발을 담그고 가만히 물소리를 듣고, 빗나무 쉼터에 마련한 해먹에 누워 나뭇잎 사이로 일렁이는 빛과 바람을 느껴도 좋다. 숲 명상의 집에서는 숲 걷기 명상, 숲속 요가, 죽육 마사지, 전통 다식, 꽃차 제다, 차 향기 명상 등 다양한 방식의 숲 치유 프로그램을 마련했다.

좀 더 확장된 경험이 필요하다면 체험 프로그램에 참여해보자. 꽃차 댕기(탐방객이 직접 댕은 차는 완성까지 시간이 걸리므로 대신 동종의 포장된 차를 가져갈 수 있다), 우드버닝, 천연 염색, 스트링 아트, 하바리움, 자연물 만들기, 나전칠기 만들기 등의 프로그램은 촉감을 통해 자연을 더 가까이 즐기는 방법을 모색한다.

휴양림에서 운영하는 다양한 레포츠 코스도 놓칠 수 없다. 그중 좌구산 줄타기가 특히 인기다. 외줄에 매달려 다섯 구간으로 나뉜 1.2km의 거리를 새가 된 듯 가로지르면 답답했던 가슴은 뻥 뚫리고 모든 근심과 번뇌가 일순간 사라지는 듯하니, 이 또한 명상 아니겠나.



증평좌구산천문대
휴양림 내 가장 높은 곳에 자리한 천문대는 국내 최대 규모인 356mm의 굴절망원경을 보유하고 있다.
④ 충청북도 증평군 증평읍 솟날말길 187



별자리 마을
휴양림에서 운영하는 숙박 시설로 좌구산에서 온전한 하루를 보내고 싶은 사람들에게 추천한다.
④ 충청북도 증평군 증평읍 솟날말길 187



괴산 산막이 옛길
산골 마을 사람들이 오가던 옛길을 복원한 명품 트레킹 코스. 구간 대부분 나무 데크이 깔려 있다.
④ 충청북도 괴산군 칠성명사은리 546-1



청주 운보의 집
운보 김기창 화백이 아내와 사별 후 말년을 보낸 곳으로 수려한 자연경관과 어우러져 있다.
④ 충청북도 청주시 청원구 내수읍 형동2길 92-41

한국의 웰니스 이야기 ④ 힐링&명상

원하는 삶을 이루는 기술-명상

요즘 명상과 힐링에 대한 관심과 열의가 높아지고 있다. 운동하지 않으면 몸이 약해지듯 의식을 훈련하지 않으면 정신이 약해진다. 의식을 훈련하는 방법이 명상이며, 이런 의미에서 명상은 정신 스포츠라 할 수 있다. 글 조미현(힐리언스 선마을 선임 명상 강사)



명상은 의식의 업그레이드

아이들은 걸음마에 익숙해지기까지 수없이 넘어진다. 하지만 힘들고 어려운 걸음마 과정을 거치지 않는다면 성인이 되어서도 제대로 걸을 수 없을 것이다. 이처럼 우리의 의식도 단련이 필요하다. 평상시 생각과 감정 조절이 잘되지 않고 부정적 생각이 자주 떠오른다면, 지금 필요한 것은 걸음마 같은 의식 훈련이 아닐까? 생각과 감정은 내가 아니라 나의 창조물이다. 따라서 꾸준한 트레이닝을

통해 컨트롤할 수 있으며, 그만큼 나의 의식은 업그레이드될 것이다.

명상하는 방법

명상의 첫 번째 조건은 의식의 방향이다. 의식이 외부, 즉 바깥을 향해 있다면 항상 의식을 일상사에 빼앗겨 일희일비하고 스트레스 받는 패턴에서 벗어날 수 없다. 반면 의식이 내면을 향하고 있다면, 외부의 영향을 덜 받고 목표나 의지에 좀 더 집중할 수 있다. 두

번째로 '이완', 즉 놓아버림이 필요하다. 긴장하거나 집착하지 말고 편안한 마음으로 나의 내면을 바라봐야 한다. 이것이 명상이 생각이나 고민과 구별되는 점이다. 비유하자면 차를 타고 갈 때 멀리 보이는 풍경을 편안하게 바라보는 것과 비슷하다. 대상에 집착할 때 고민이나 욕심이 생기고, 그것은 문제를 객관적으로 바라보는 것을 방해하기 때문이다.

힐리언스 선마을에 오시는 고객들로부터 “명상이 잘 안 된다”, “잘 모르겠다”는 얘기를 종종 듣는다. 파악해보면, 대다수는 내면으로 제대로 몰입하지 못한 경우고, 그런 현상의 주원인은 명상에 필요한 기술이 부족해서다. 명상을 잘하기 위해서는 몇 가지 기술이 필요하다. 명상의 단계나 목적에 따라 기술은 독립적으로, 혹은 동시에 여러 가지가 쓰인다. 첫째, 심신을 이완시키는 기술이다. 이 기술을 익히지 못하면 자세가 불편하게 느껴지고 집중이 되지 않는다. 둘째, 정화(디톡스)하는 기술이다. 이를 통해 스트레스, 만성피로 등 심신의 불편, 즉 명상을 방해하는 요소들을 제거할 수 있다. 셋째, 공명(공감)하는 기술이다. 힐링에도 자주 쓰이는 중요한 기술로 원하는 대상에 동조, 일치하는 것을 말한다. 이 기술로 심신의 감각을 열 수 있고, 특히 안티에이징에 효과적이다. 넷째, 자신의 상태, 생각, 감정을 객관적으로 관찰하는 기술이다. ‘위빠사나’라 불리기도 하며 욕구나 편견 없이 자신을 보는 것이다. 이를 통해 자신의 현재 상태나 문제점, 원인을 객관적으로 파악하고, 익숙해질수록 직관력과 통찰력이 길러진다. 다섯째, 자신의 주의를 원하는 차원으로 보내는 기술이다. ‘사마타’라 불리기도 하며, 자신의 주의를 잡념이나 주변 여건에 빼앗기지 않고 의지대로 움직이는 능력을

의미한다. 이 기술을 통해 카타르시스, 즉 큰 기쁨과 평화를 얻을 수 있다.

명상으로 얻는 것들

그렇다면 명상으로 무엇을 얻을 수 있을까? 명상의 효과는 매우 많지만 여기서는 간략하게 이야기해보겠다. 먼저 스트레스와 불편한 감정의 해소다. 명상을 통해 스트레스와 불편한 감정의 원인, 과정 등을 살피고 통찰함으로써 문제를 해결하거나 개선할 수 있다. 다음으로 자유와 행복감이다. 인간의 뇌세포는 정보를 교환할 때 전기적 신호인 뇌파를 발생시킨다. 뇌파의 진동수가 낮을수록 신체 내 유익한 물질, 소위 행복 호르몬이라 불리는 도파민, 엔도르핀, 세르토닌, 옥시토신 등의 분비가 왕성해진다. 명상은 뇌파의 진동수를 낮춰 마음을 즐겁고 풍요롭게 만들어준다. 마지막으로 자율신경 조절이다. 인간의 생명은 자율신경에 의해 유지·관리되는데, 자율신경은 내 의지나 욕구와 상관없이 기능한다. 명상은 이러한 자율신경 활동에 영향을 끼쳐 심혈관계 질환이나 내분비계 질환뿐 아니라 치매, 파킨슨병 같은 신경계 질환 완화에도 효과가 있다는 것이 논문을 통해 증명되고 있다.

명상은 행위이며 체험이다. 명상에 대해 잘 모른다고, 또는 해보지 않았다고 망설이거나 두려워하지 말고 도전해보기를 권한다. 자신의 소중한 삶을 원하는 방향으로 꾸려가고자 한다면, 먼저 삶의 목표를 설정하고 그 목표를 이룰 수 있는 내공을 키워야 한다. 여기에 내공을 길러주는 증명되고 효과적인 방법, 즉 명상이라는 정신 스포츠가 있다.



한국관광공사

발행처 한국관광공사 의료웰니스팀(wellness@knto.or.kr)

기획·편집 콘텐츠그룹 재주상희

표지 일러스트 문신기

디자인 송세미·김주영

이 책은 현재 2021년 11월의 내용을 담고 있으며 이후에 변경 사항이 발생할 수 있습니다.

모든 저작권은 한국관광공사에 있습니다. 한국관광공사의 사전 허가 없이

이 책의 일부 또는 전체 사용은 물론, 변형하여 사용하거나 판매할 수 없습니다.