여행 코스로 즐기는

웰니스 관광

25선

문화체육관광부

한국관광공사

한국을 건강하게 여행하는 방법

건강한 삶을 추구하는 사람은 여행도 건강하게
즐기고 싶어 하지요. 스트레스 등 좋지 않은 환경에 놓이기
쉬운 이 시대 사람들에게 웰빙과 치유, 휴식, 건강 등의
키워드는 여행의 핵심 요소라 할 수 있을 것입니다.
웰니스 관광이 세계적 트렌드로 떠오른 요즘, 한국의
멋진 웰니스 관광지를 소개할 수 있게 돼 기쁩니다.
문화체육관광부와 한국관광공사가 선정한 25개의 웰니스
관광지는 한국에서만 경험할 수 있는 특별한 프로그램과
서비스로 몸과 마음의 건강 증진에 도움을 주는 곳입니다.
올해는 특별히 웰니스 25선을 방문할 때 함께
둘러보기 좋은 주변 관광지도 소개했습니다.
웰니스 25선을 코스로 즐겨보세요.
어느새 몸과 마음이 회복된 '나'를 발견할 것입니다.

CONTENTS

서울·수도권

6 **설화수 플래그십스토어 &**
신사에서 청담까지, 감성 충만 뷰티 투어

10 **정관장 스파 G &**
세계유산부터 스파까지 서울 힐링 투어

14 **올리바인 스파 &**
메디컬 스파와 역사 탐방이 있는 특별한 하루

18 **티테라피 &**
한방차 한잔으로 시작하는 힐링 여행

22 **여용국 한방스파 &**
맞춤 한방 에스테틱으로 즐기는 도심 속 쉼 여행

26 **약다방 봄동 &**
기분 좋은 에너지로 몸과 마음을 채우는 하루

30 **청라 스파렉스 &**
비타민 같은 휴식처, 인천의 새로운 발견

34 **편백숲 힐링토피아 &**
피톤치드와 편백 향 가득한 숲,
그리고 특별한 시장 탐방

38 **허브아일랜드 허브힐링센터 &**
허브 향, 숲 향에 푹 빠지는 향기로운 여행

일러두기

❶ 이 책은 현재 2018년 8월의 내용을 담고 있으며,
이후에 변경 사항이 발생할 수 있습니다.
❷ 공휴일, 명절 등의 운영 시간은 전화 문의를 권장합니다.
❸ 연중무휴인 곳은 휴무일 표기를 생략했습니다.

강원·충청권

42 **힐리언스 선마을 &**
강원도 숲 속 휴식 여행

46 **리솜 포레스트 해브나인 힐링스파 &**
몸과 마음이 호강하는 숲 속 스파 여행

50 **깊은산속 옹달샘 아침편지 명상치유센터 &**
산속에서 쉬고 명상하고 힐링하기

경상권

54 **스파랜드 센텀시티 &**
부산 이색 스파 테라피 여행

58 **리조트 스파밸리 &**
도시 너머 자연을 찾아 떠나는 여행

62 **하늘호수 &**
한방 체험의 진수를 맛보는 대구 여행

66 **산청 동의보감촌 &**
한방의 고장에서 쉬어 가는 하룻밤

70 **국립산림치유원 &**
숲과 홍삼의 기운으로 에너지 충전 여행

전라권

74 **편백나라 효소궁 &**
도시 재생으로 새롭게 태어난 광주 효소 스파 여행

78 **스파라쿠아 전주온천 &**
옛것과 새것의 조화, 그리고 웰니스까지
특별한 전주 여행

82 **진안 홍삼스파 &**
쌉싸래한 홍삼 향 가득한 디톡스 여행

86 **순천만국가정원과 순천만습지 &**
자연주의 순천 여행

90 **정남진 편백숲 우드랜드 &**
삼합의 고장 장흥에서 즐기는 편백숲 여행

제주권

94 **오설록 티뮤지엄과 이니스프리 제주하우스 &**
몸도 마음도 디톡스, 제주 순수 자연 탐험

98 **WE호텔 웰네스 센터 &**
건강한 쉼을 누리는 제주 힐링 여행

102 **제주허브동산 &**
허브 향과 함께하는 에코 투어

106 index

웰니스 관광 25선 01

설화수 플래그십스토어 &

신사에서 청담까지, 감성 충만 뷰티 투어

뷰티 투어가 외국인들의 전유물이란 생각은 금물이다. TV 뷰티 프로그램이 인기를 끌면서 국내에서도 물이 올랐다. 특히 강남의 설화수 플래그십스토어는 볼거리, 체험 거리가 다양해 여성뿐 아니라 연인들 사이에서도 핫 플레이스다.

SCHEDULE

DAY 1

신사동 가로수길 & 라인프렌즈 스토어 — 1.7km, 자동차 9분 → 웰니스 관광 25선 설화수 플래그십스토어 — 130m, 도보 2분 → 청담 K-뷰티 체험 — 360m, 도보 6분 → 압구정 로데오거리

요즘 핫한 뷰티 거리

신사동 가로수길 & 라인프렌즈 스토어

3호선 신사역에서 압구정 방향으로, 은행나무가 줄지어 늘어선 도로 양옆으로 맛집과 카페, 패션과 뷰티 숍이 즐비한 곳. 바로 신사동 가로수길이다. 패션 매장부터 디자인 소품 숍, 개성 강한 카페로 가득한 가로수길은 감각 있는 젊은 층이 많이 모여드는 힙한 장소다. 네이버 라인 캐릭터 상품을 만나볼 수 있는 '라인프렌즈 스토어'도 자리한다. 1층에 위치한 대형 인형 앞은 많은 사람들이 줄지어 사진을 찍는 스폿이다.

라인프렌즈 스토어
서울시 강남구 도산대로13길 27
02-3448-1764 10:00~22:00 store.linefriends.com

웰니스 관광 25선

전통 한방 코즈메틱의 힘

설화수 플래그십스토어 Beauty & Spa

뷰티 브랜드가 운영하는 국내 스파 중 큰 규모를 자랑한다. 각 층에 스파와 제품 매장, 부티크, 컬처 라운지를 조성해 설화수의 다양한 뷰티 문화를 오감으로 체험할 수 있다. 만일 이 모든 구성을 세밀하게 알고 싶다면 무료로 진행하는 도슨트를 예약하면 된다.

지하 1층의 '설화수 스파'에서는 프라이빗하고 아늑한 공간에서 럭셔리 안티에이징 한방 스파 프로그램을 체험할 수 있다. 개별 룸 4개와 커플 룸 1개로 이루어진 공간은 모두 예약제로 운영하며, 프로그램 시작 전 그날의 컨디션이나 최근 피부 상태 등을 면밀히 파악한 후 가장 적합한 제품으로 프로그램을 제안한다.

설화수 스파의 가장 인기 있는 프로그램은 시그너처 프로그램인 '인텐스 진생 저니(Intense Ginseng Journey)'로, 등과 페이스를 함께 케어한다. 케어 전에는 인삼 스크럽과 홍삼수 족욕 서비스로 긴장을 완화하고, 이후 설화수의 4대 향인 매화지향(꽃), 솔지향(잎), 백단지향(나무), 윤조지향(숲)을 통해 심신을 안정시키는 '설화정 트리트먼트'를 진행한다. 그런 다음 오일을 이용해 목과 어깨, 척추 라인을 부드럽게 이완한다. 이후 피부의 자생력을 높이는 자음생크림과 독창적인 옥 애플리케이터로 집중 안티에이징 케어를 진행한다. 모든 케어가 끝난 후에는 한방 보양차와 한식 스낵을 제공한다.

서울시 강남구 도산대로45길 18
02-541-9270
10:00~21:00(둘째 주 월 쉼)
인텐스 진생 저니 25만 원(90분), 맨즈 에너자이징 트리트먼트 15만 원(70분), 바디 리차징 트리트먼트 17만 원(70분)
www.sulwhasoo.com

국내 뷰티를 이끄는 아티스트와의 만남

청담 K-뷰티 체험

청담동 명품 거리부터 도산공원에 이르는 구간은 차홍, 정샘물 등 유명 헤어 디자이너와 메이크업 아티스트의 숍이 모여 있다. 모든 숍에는 층별로 헤어와 메이크업뿐만 아니라 네일 코너까지 섬세하게 갖추고 있어 한 곳만 들러도 완벽한 변신이 가능하다. 헤어에 관심이 있다면 개인의 얼굴형에 맞는 다양한 헤어스타일 연출이 가능한 차홍아르더를 추천하고, 메이크업은 정샘물 매장이 유명하다.

차홍아르더
서울시 강남구 압구정로46길 78
02-3445-8520
10:00~19:00
www.chahongardor.com

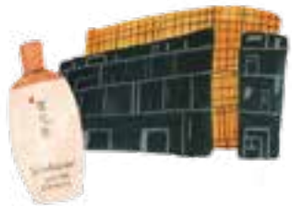
정샘물
서울시 강남구 도산대로81길 57
02-518-8100
10:00~19:00
www.jungsaemmool.com

셀럽들의 패션 거리

압구정 로데오거리

압구정 갤러리아백화점 맞은편에 위치한 로데오거리는 2000년대부터 세계를 주름잡는 명품 숍들이 입주하며 명성을 쌓기 시작했다. 지금은 명품 브랜드뿐만 아니라 보세 등 다양한 매장이 있어 가격별 선택의 폭이 넓다. 패션 이외에도 다양한 먹거리, 고급 와인 바, 분위기 좋은 카페 등이 자리해 데이트 코스로도 인기다.

서울시 강남구 압구정동 일원
02-3445-0111



여행 팁

강남의 관광 명소를 한 번에, 어라운드 강남시티투어버스
버스와 지하철을 번거롭게 갈아타지 않아도 되므로 강남을 여행하는 관광객에게는 최상의 선택이다. 배차 간격은 1시간으로, 총 1시간 25분이 걸린다. 무제한 승하차 가능하다.

코스 강남역 11번 출구 승차 » 서울 선릉과 정릉 » 코엑스 » 롯데월드 » 올림픽공원 » 서울종합운동장 » 삼성역 » K-POP 엔터테인먼트사 » 한류스타거리, 청담명품거리 » 압구정 로데오거리 » 가로수길 » 고속터미널 » 서래마을 » 교대역 » 강남역 2번 출구

이용 시간 10:20~17:20(월 쉼) / 문의 02-777-6090 / 요금 어른 1만2000원, 학생 1만 원 / 홈페이지 seoulcitybus.com

웰니스 여행 추천 코스

❶ 강남에서 즐기는 역사 스파 여행

설화수 플래그십스토어 » 170m » 도산공원 » 3.3km » 서울 선릉과 정릉 » 2.5km » 정관장 스파 G

❷ 강남에서 즐기는 뷰티와 별미 여행

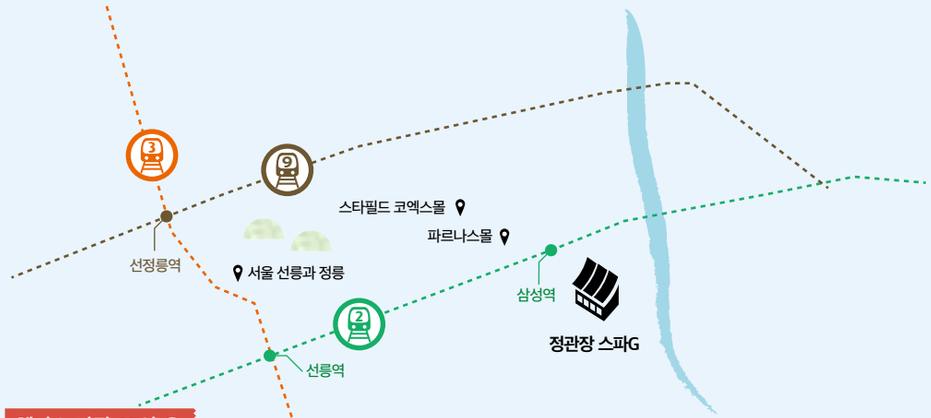
설화수 플래그십스토어 » 2km » 신사동 가로수길 » 1.3km » 논현동 간장게장골목

추천 맛집

- **카페74** 스테이크, 파스타 / 서울시 강남구 선릉로158길 15 / 02-542-7412, www.cafe74.co.kr
- **코리아하우스** 코냑등심 / 서울시 강남구 압구정로79길 56 / 02-543-8888, www.koreahouse.co.kr
- **진상** 샤부샤부 / 서울시 강남구 선릉로152길 12 / 02-540-6038, www.jinsangshabu.com

추천 숙박

- **어반플레이스 강남** 한국품질인증제 / 서울시 서초구 효령로77길 30 / 02-3474-2244, www.urbanplaces.co.kr
- **호텔648** 서울시 강남구 강남대로94길 56-4 / 02-557-6487
- **더리버사이드호텔** 서울시 서초구 강남대로107길 6 / 02-6710-1100, www.riversidehotel.co.kr



웰니스 관광 25선 02

정관장 스파 G &
세계유산부터 스파까지 서울 힐링 투어

서울 강남에서 역사와 쇼핑, 그리고 맛집 투어를 즐기고
지친 몸과 마음을 어루만져줄 홍삼 힐링 타임까지!
서울 선릉과 정릉에서 자연과 문화유산이 주는 감동을 느끼고,
정관장 스파 G에서 여행의 피로를 푸는 행복이 기다린다.

SCHEDULE

DAY 1

서울 선릉과 정릉 — 950m, 승용차 4분 → 스타필드 코엑스몰 & 파르나스몰 — 1.8km, 승용차 7분 → 웰니스 관광 25선 정관장 스파 G

정관장 스파 G

유네스코 세계유산에서 만난 자연

서울 선릉과 정릉

강남 한가운데 위치한 서울 선릉과 정릉(사적 제199호)은 2009년 유네스코 세계유산으로 등재되었다. 역사적으로도 의미 있는 곳이지만 복잡한 도심에서 녹음을 즐기며 한적한 시간을 보내기에 더할 나위 없이 좋은 휴식처이기도 하다. 선릉은 조선 9대 임금 성종과 계비 정현왕후의 무덤으로 한 구역 내 2개 언덕에 왕과 왕후의 묘를 따로 세웠다. 정릉은 조선 11대 임금 중종의 무덤이다. 2호선과 분당선 선릉역 10번 출구로 나와 선정릉역 사거리 방향으로 쭉 내려오면 도착한다. 매표소를 지나 안으로 들어가면 갈림길이 나오는데, 왼쪽으로 가면 선릉, 오른쪽으로 가면 정릉이다. 왼쪽 길부터 시작하면 재실, 선릉·정릉 역사문화관을 먼저 둘러본 다음 선릉을 둘러보고 숲길을 한 바퀴 돌아 정릉으로 돌아 나오게 된다. 선릉과 정릉은 무덤 형태가 달라 비교해보는 재미가 있다.

서울시 강남구 선릉로 100길 1
02-568-1291
2월 06:00~18:00·
3~10월 06:00~21:00·
11~1월 06:30~17:30(월 쉼)
내국인 어른 1000원·
만 24세 이하 무료,
외국인 어른 1000원·
청소년/어린이 500원
royaltombs.cha.go.kr

쇼핑과 식도락, 문화가 한자리에

스타필드 코엑스몰 & 파르나스몰

지하철 2호선 삼성역과 연결되어 있다. 서울 최대의 지하 쇼핑몰로, 뷰티, 패션, 생활 소품, 음식점과 카페 등 260여 개 매장이 있다. 특히 미샤, 더바디샵, 바닐라코, 아리따움, 더페이스샵 등 다양한 K-뷰티 매장이 모여 있어 외국인 관광객이 많이 찾는다. 코엑스몰의 중심인 센트럴플라자 한가운데 13m 높이의 대형 서가를 갖춘 별마당도서관은 색다른 문화 공간으로 인기를 얻고 있다. 6만 권이 넘는 책, 600여 종의 최신 잡지를 비치해 화제가 되었다. 라이프스타일 매장은 물론 모바일 제품을 체험할 수 있는 삼성모바일스토어, 자동차의 미래와 발전 모습 등을 살펴볼 수 있는 현대모터스튜디오 디지털 등 다양한 체험 공간도 있다. 레고 놀이 공간인 브릭라이브, 도심 한가운데서 4만여 마리의 수중동물을 만날 수 있는 아쿠아리움, 영화관 메가박스는 주말 연인들의 데이트 코스가 된 지 오래다.

스타필드 코엑스몰
서울시 강남구 영동대로 513
02-6002-5300
10:30~22:00
www.starfield.co.kr

파르나스몰
서울시 강남구 테헤란로 521
02-559-7089
10:30~22:00
www.parnasmall.com

여행 팁

관광해설사와 함께하는 강남 도보관광
강남의 대표 관광 명소를 전문 관광해설사의 설명을 들으면서 구경할 수 있다. 무료로 진행하며 한류스타거리와 연예 기획사 투어, 봉은사와 코엑스 투어, 가로수길부터 강남 관광정보센터까지 걷기 투어 등 코스는 6개다. 최소 3일 전에 예약해야 한다.
문의 02-3445-0111 • 이용 시간 09:00~18:00 • 홈페이지 tour.gangnam.go.kr

웰니스 여행 추천 코스

❶ 강남에서 스파 힐링, 강북에서 자연과 차 한잔의 여유

정관장 스파 G » 4.2km » 설화수 플래그십스토어 » 3.9km » 서울숲 » 480m » 언더스탠드 에비뉴

서울숲 서울시 성동구 뚝섬로 273 / 02-460-2905
언더스탠드 에비뉴 서울시 성동구 왕십리로 63 / 02-725-5526

❷ 강남에서 즐기는 예술과 스파 여행

정관장 스파 G » 700m » 조수정한지그림갤러리 » 100m » 한국문화의집 » 480m » 포스코미술관

조수정한지그림갤러리 서울시 강남구 테헤란로92길 14 / 02-501-1505
한국문화의집 서울시 강남구 테헤란로92길 12-9 / 02-3011-1788
포스코미술관 서울시 강남구 테헤란로 440 / 02-3457-1665

추천 맛집

- **우래옥** 평양냉면, 불고기, 갈비 / 서울시 강남구 영동대로 313 / 02-561-6121
- **반룡산** 가릿국밥, 함흥냉면, 빈대떡, 왕만두 / 서울시 강남구 테헤란로78길 26 / 02-3446-8966, www.banryongsan.com
- **하동관 코엑스직영점** 곰탕, 수육 / 서울시 강남구 영동대로 513 / 02-551-5959, www.hadongkwan.com

추천 숙박

- **엠비즈호텔** 서울시 강남구 테헤란로79길 11 / 02-539-1722,
- **호텔648** 서울시 강남구 강남대로94길 56-4 / 02-557-6487,
- **제리스플래닛호텔** 서울시 강남구 강남대로92길 13 / 02-555-4204

웰니스 관광 25선

6년근 홍삼으로 활력 충전

정관장 스파 G

Beauty & Spa

정관장 스파 G는 홍삼의 효능을 온몸으로 체험할 수 있는 한방 전문 스파다. 한국인삼공사의 홍삼 브랜드 정관장에서 운영하는 곳으로 <동의보감>에 기록된 홍삼의 기운을 오감으로 체험할 수 있도록 다양한 스파 프로그램을 운영한다.
스파 공간은 프라이빗 공간으로 꾸민 싱글 룸 4개와 커플 룸 1개가 있고, 룸 안에는 샤워 시설과 로커 등이 있다. 정관장 스파 G에서 제공하는 프로그램은 크게 싱글 프로그램, 패키지 프로그램으로 나뉜다. 사포닌이 풍부한 홍삼의 효능을 좀 더 깊이 체험하고 싶다면 6년근 홍삼을 이용한 페이셜과 보디 트리트먼트 패키지인 시그너처 프로그램을 추천한다. 룸 한쪽에는 스킨 바와 홍삼 바가 설치되어 있다. 한국인삼공사의 전문 홍삼 코즈메틱 제품으로 홍삼 테라피를 받고 홍삼 건강 보조 식품을 맛볼 수 있다.
이외에 혈액순환을 촉진하는 워터 마사지를 받을 수 있는 홍삼스파룸과 홍삼 농축액을 온몸에 바른 후 캡슐에 누우면 몸속 독소를 배출시키는 캡슐존, 발의 피로감을 풀어주는 풋스파존, 홍삼 두피 트리트먼트를 받을 수 있는 헤드스파존 등 홍삼을 이용한 특화된 시설을 갖추었다.
정관장 스파 G에서 사용하는 모든 제품에는 홍삼 성분이 들어가 있는데, 특히 코즈메틱 제품은 한국인삼공사의 대표 브랜드 정관장에서 생산하는 '동인비' 제품을 사용한다. 또 정관장 스파 G의 테라피스트들은 모두 숙련된 전문가로, 그들이 펼치는 핸드 테크닉인 '아시안 코어'는 아시아의 전통 의학과 민간요법을 바탕으로 마사지 테크닉의 장점을 모아 만들었다. 여기에 유럽에서 발전된 마사지법으로 새롭게 개발한 '홀리스틱' 테크닉을 더한 덕분에 부드러움과 강렬함이 조화를 이뤄 마사지 효과를 높인다.

대치점 서울시 강남구 영동대로 416
명동점 서울시 중구 명동9길 16
대치점 02-557-8030 명동점 02-755-8031
09:00~23:00(월 쉼)
페이셜·아시안 코어 11만 원, 스파 G 시그너처 47만3000원
www.spag.co.kr

웰니스 관광 25선 03

올리바인 스파 &
메디컬 스파와 역사 탐방이 있는 특별한 하루

반복되는 일상 속 지친 나에게 주는 특별한 선물, 바로 스파다. 건강은 물론 아름다움까지 책임지는 메디컬 스파에서 잊고 있던 내 안의 에너지를 깨워보자. 도심 속 역사 탐방도 함께한다면 하루가 더욱 알차고 특별해질 것이다.

SCHEDULE

DAY 1

- 웰니스 관광 25선 올리바인 스파
- 3km, 승용차 12분
- 청와대 사랑채
- 1.3km, 승용차 3분
- 광화문광장
- 900m, 승용차 3분
- 정동길 산책

웰니스 관광 25선

메디컬 스파로 자신감 업

올리바인 스파 Beauty & Spa

병원과 연계한 전문 메디컬 스파인 올리바인 스파는 비만, 노화, 만성피로 등 다양한 고민을 해결할 수 있는 웰니스 시설이다. 건강하고 깨끗한 피부로 되돌리고 싶다면 페이셜 안티에이징 프로그램을, 과로와 스트레스로 몸이 아프거나 근육통에 시달린다면 보디 프로그램을, 출산 후 무너진 체형을 다시 탄탄하게 만들고 싶다면 D2S 산후 체형 관리 프로그램을 권한다. 안전한 명품 스파 제품만 엄선해 최상의 서비스를 제공하는 만큼 확실한 효과를 느낄 수 있다.

올리바인 스파의 가장 큰 특징은 산후조리원과 스파, 종합 검진 센터까지 한 건물에 있어 임산부 케어가 전문적으로 이뤄진다는 점이다. 세란병원, 올리비움 산후조리원과 연계해 임산부를 위한 전문적인 산전·산후 마사지와 체형 관리 프로그램을 운영한다. 산후 마사지 프로그램으로는 혈액순환이 저하되고 몸이 붓는 산부를 위한 디톡스 프로그램, 출산 전 몸매를 되찾아주는 슬리밍 프로그램, 가벼운 스트레칭 마사지를 통해 출산 후 흐트러진 몸의 균형을 되찾고 피로감을 줄여주는 밸런스 케어가 있다. 세란병원 전문 의료 서비스와 연계한 산후 체형 관리 프로그램도 눈길을 끈다. 산후 탈모를 예방하는 두피 마사지부터 보디 슬리밍, 얼굴 케어, 디톡스 케어 등 더욱 체계적인 관리를 위한 토털 프로그램도 마련되어 있다.

서울시 종로구 통일로16길 4-1
02-730-1719
월·금요일 10:00~22:00, 화·수·목요일 10:00~20:00, 주말·공휴일 10:00~17:00
페이셜(60분) 11만 원, 페이셜&보디(100분) 24만5000원, D2S 산후 체형 관리(90분) 35만 원
www.olivine.co.kr

한국 정치·문화 체험장

청와대 사랑채

한국 역대 대통령들의 발자취와 한국 전통문화를 이해할 수 있는 종합 홍보관이다. 1, 2층에 4개 전시실이 있으며 1층 청와대관 한쪽에는 대통령 집무실을 재현해놓아 직접 앉아보고 사진 촬영도 할 수 있다. 행복누리관에서는 K-팝 등 한류 콘텐츠를 보고 듣고 느낄 수 있다. 2층에는 한국문화관광전시실과 한국 문화를 테마로 한 기획전시실이 마련되어 있다.

서울시 종로구 효자로 13길 45
02-723-0300
09:00~18:00(월 쉼)
www.cwdsarangchae.kr

세종대왕과 만날 수 있는 곳

광화문광장

서울 도심 한복판 세종로에 자리한 광화문광장은 세종로의 옛 모습인 육조거리를 복원해 재탄생한 역사·문화 체험 공간이다. 세종문화회관 앞에 높이 6.2m의 세종대왕상이 있고, 뒤편 지하로 들어가면 조선 4대 임금 세종대왕의 업적을 일목요연하게 정리해놓은 상설 전시관 '세종이야기'가 있다. 한글 창제 원리도 알기 쉽게 소개하며 한글로 쓰인 옛 문헌과 해시계인 앙부일구 등을 볼 수 있다. 세종이야기 옆에는 충무공이야기 전시관이 있다.

서울시 종로구 세종대로 175
02-399-1177
10:00~20:00(월 쉼)
어른 1000원, 어린이·청소년·군인·동대문구민 500원
광화문 광장 plaza.seoul.go.kr/gwanghwamun 세종·충무공이야기 www.sejongstory.or.kr

아늑한 길 따라 근현대 건축물 투어

정동길 산책

지하철 1호선 시청역 1번 출구 쪽에 있는 덕수궁 돌담길을 시작으로 900m가량 곧게 뻗은 길이다. 작고 아담하지만 옛 정취가 살아 있는 걷기 좋은 길이자 역사 탐방로다. 한국 최초의 교회 건축물인 정동교회와 한국 최초의 근대식 극장 '원각사'를 복원한 정동극장, 아관파천 현장인 구러시아 공사관 등과 만날 수 있다. 매년 5월과 10월에 이틀에 걸쳐 문화 축제 '정동야행'이 열린다.

정동길 서울시 중구 정동길
시민청 관광안내소 서울시 중구 세종대로 110
02-739-7755
www.junggu.seoul.kr/tour

여행 팁

❶ 정동전망대
서울시청 서소문청사 13층에 위치해 덕수궁 일대가 한눈에 보인다. 전망대 안에 카페가 있어 음료를 즐기며 카페 벽면에 전시된 사진을 통해 정동의 옛 모습도 볼 수 있다.
주소 서울시 중구 덕수궁길 15 / 문의 02-2133-1125 / 이용 시간 09:00~18:00

❷ 시티투어버스 타고 도심·고궁 여행
서울 강북의 도심과 고궁 등 관광 명소를 순환하는 셔틀버스로, 원하는 정류장에서 승하차할 수 있으며 자유 관람 후 운행 시간 내에 30분 간격으로 운행하는 버스를 이용할 수 있다.

광화문 » 덕수궁 » 서울역 » 전쟁기념관 » 용산역 » 국립중앙박물관 » 이태원 » 명동 » 남산골 한옥 마을 » N서울타워 » 동대문디자인플라자 » 대학로 » 인사동 » 청와대 앞 » 경복궁 » 세종문화회관 » 광화문

문의 02-777-6090 / 이용 시간 09:00~20:00 / 요금 어른 1만8000원, 어린이 1만2000원 / 홈페이지 www.seoulcitybus.com

웰니스 여행 추천 코스

느릿느릿 걷기 좋은 길 따라 도보 여행

올리바인 스파 » 2.4km » 통인시장 » 500m » 서촌한옥 마을 » 580m » 청와대 앞길 » 250m » 삼청동 거리

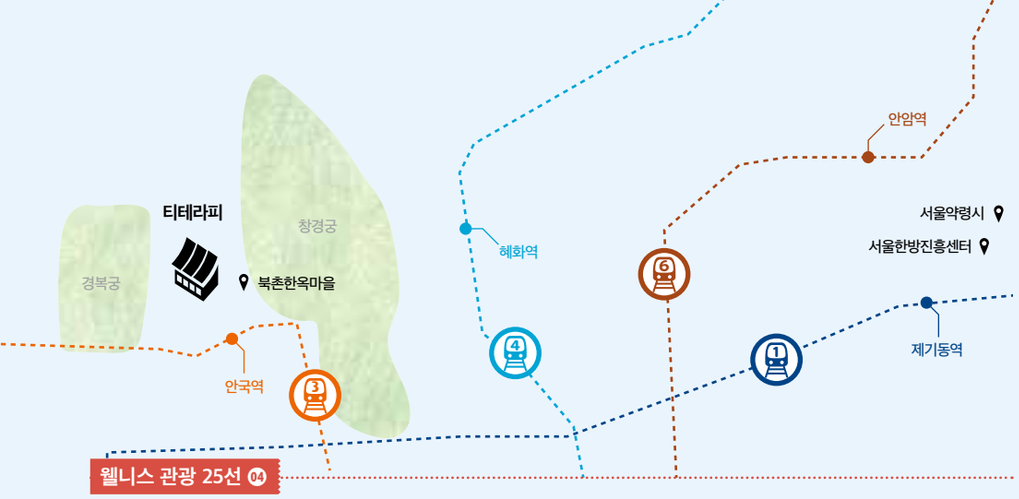
통인시장 서울시 종로구 자하문로15길 18 / 02-722-0911, tonginmarket.modoo.at
서촌한옥 마을 서울시 종로구 청운효자동 일대 / 02-2148-1862, tour.jongno.go.kr
청와대 앞길 서울시 종로구 효자로13길 45 / 02-2148-1862, tour.jongno.go.kr
삼청동 거리 서울시 종로구 삼청동 일원 / 02-723-9472, tour.jongno.go.kr

추천 맛집

- **올리바가든** 한우 스테이크, 파스타 / 서울시 종로구 자하문로 16, 02-733-3056
- **스미스가 좋아하는 한옥** 파스타, 화덕피자, 스테이크 / 서울시 종로구 삼청로 22-7, 02-722-7003
- **황후명가** 삼계탕, 오리 / 서울시 종로구 자하문로6길 6, 02-739-0145, 02-722-0012

추천 숙박

- **서머셋팰리스 서울** 한국관광 품질인증 / 서울시 종로구 율곡로2길 7 / 02-6730-8888, www.somerset.com
- **서촌게스트하우스** 한국관광 품질인증 / 서울시 종로구 자하문로7길 28-3 / 02-473-9680, wwwseochonguesthouse.com
- **문게스트하우스** 한국관광 품질인증 / 서울시 종로구 삼일대로32길 31-18 / 02-745-8008, www.moonguesthouse.com
- **나포레호텔** 한국관광 품질인증 / 서울시 종로구 수표로18가길 17 / 02-2277-6511, www.hotelnafore.com



웰니스 관광 25선 04

티테라피 &
한방차 한잔으로 시작하는 힐링 여행

티테라피는 몸과 마음이 푹 쉬어 가는 공간이다. 따뜻한 물에 발을 담그고 마시는 차 한잔만으로도 행복해진다. 한방차의 은은한 여운이 아쉽다면 서울한방진흥센터와 서울약령시에 들러 한방 체험을 해보는 것도 좋다.

SCHEDULE

DAY 1

웰니스 관광 25선 티테라피 — 630m, 도보 4분 — 북촌한옥 마을 — 6.6km, 승용차 21분 — 서울한방진흥센터 — 220m, 도보 2분 — 서울약령시

웰니스 관광 25선

차 한잔의 여유와 한방 족욕으로 힐링

티테라피 Korean Traditional Medicine

족욕과 함께 전통 한방차를 마시며 휴식을 취할 수 있는 곳이다. 종로구 윤보선길에 위치한 티테라피 행랑점은 윤보선 선생이 살던 생가 일부를 보수해서 운영해 옛집 특유의 푸근한 운치가 느껴진다.

이름에서 짐작하듯 티테라피는 단순히 차만 마시고 가는 공간이 아닌 치유의 공간이다. 녹차, 국화차 등 우리가 알고 있는 차를 비롯해 일상에서 흔히 마시는 보리차와 옥수수차, 그리고 갖가지 한약재를 우려낸 차 등 종류가 무궁무진하다. 또 차마다 효능도 다양한 만큼 티테라피에서는 차를 제대로 골라 마시는 방법을 알려준다.

티테라피에서는 차 메뉴를 선택할 때 티 테스트를 먼저 진행한다. 차에 문외한이더라도 쉽게 차를 선택하고 차의 매력을 느낄 수 있도록 돕는 과정인데 골격이 가는 편인지 굵은 편인지, 체형이 마른 편인지 살찐 편인지, 소화를 잘하는지, 배변 활동은 원활한지 등 체형이나 몸의 상태 등을 체크한다. 테스트 결과가 나오면 어울리는 차를 알 수 있다. 차 메뉴 옆에 차의 효능 등 상세한 설명이 적혀 있어 선택하기도 편하다.

티테라피를 찾게 하는 족욕 시설은 카페 입구 한편에 마련되어 있다. 족욕은 차를 마시는 손님이라면 누구나 무료로 즐길 수 있고, 족욕제는 5000원을 따로 내야 한다. 차에 대해 좀 더 알고 싶다면 티 클래스에 참여하는 것도 좋다. 스트레스 해소를 위한 티테라피, 여성을 위한 티테라피 등 생활과 밀접한 주제로 구성되어 실생활에서 바로 적용하면서 차를 즐길 수 있다.

행랑점 서울시 종로구 윤보선길 74 압구정 본점 서울시 강남구 언주로173길 18
행랑점 02-518-7506~7 압구정 본점 02-518-7506
10:00~22:00
향통차 8000원, 오미자차 6000원, 런치 8000원
www.teatherapy.com

옛 서울의 우아함

북촌한옥 마을

조선시대에는 청계천과 종로의 윗동네라 하여 북촌이라 불리던 곳이다. 골목 모두 아름답고 운치가 있지만 그 가운데 창덕궁을 시작으로 원서동 공방길, 가회동 11번지 일대, 가회동 31번지 언덕, 가회동 내림 골목길, 삼청동 돌계단길 등의 풍경이 빼어나다. 특히 북촌로 11길 일대는 인기 높은 여행지다. 이곳을 둘러볼 때는 거주민이 불편하지 않도록 조용히 하고 대문을 두드리지 말아야 한다.

서울시 종로구 계동길 37
02-2133-1372
10:00~17:00
bukchon.seoul.go.kr

서울약령시의 랜드마크

서울한방진흥센터

한방과 관련해 다양한 문화 체험을 할 수 있다. 3층짜리 본관과 한방 카페가 있는 별관으로 이루어져 있는데, 본관 1층에는 한방뷰티숍과 한방상품홍보관, 2층에는 서울약령시한의약박물관과 족욕체험장, 3층에는 보제원이 있다. 한방체험실에서 스트레스 자가 진단을 통한 체질 감별을 할 수 있다. 체질 감별 후 한의원 한의사에게 진료를 받을 수 있다. 약선음식체험관은 외국인 대상 쿠킹 클래스, 몸에 좋은 약선 음식 조리법을 배울 수 있다.

서울시 동대문구 약령중앙로 26
02-969-9241
3~10월 10:00~18:00
11~2월 10:00~17:00(월 쉼)
어른 1000원, 어린이·청소년·군인·동대문 구민 500원
kmedi.ddm.go.kr

대한민국 최대 한방약재 집산지

서울약령시

한약 재료를 파는 약재상이 모여 있는 서울약령시는 조선시대 흥인지문 바깥, 보제원이 있던 자리에 위치한다. 보제원은 관리나 여행자의 숙소이자 빈민을 치료하던 구휼 기관이다. 점포 수만 해도 1000여 개로, 전국에서 판매되는 모든 한약재를 판매한다. 매년 10월 말이면 서울약령시 한방문화축제가 열리는데, 시장 상인들로 구성된 약령밴드 등 시민들이 직접 참여해 만들어가는 무대와 다양한 이벤트가 펼쳐진다.

서울시 동대문구 약령중앙로 10
02-969-4793
09:00~18:00

여행 팁

드라마 <도깨비> 촬영 돌담길 걷기

"날이 좋아서, 날이 좋지 않아서…." 이렇게 단순한 문장만으로 마음을 울렁거리게 할 수 있다는 것은 참 기묘한 일이다. 종로구의 윤보선길에는 <도깨비> 촬영지가 있다. 한 곳은 티테라피 바로 옆길, 나머지 한 골목은 덕성여고와 풍문여고 사이의 골목이다.

웰니스 여행 추천 코스

❶ 낭만 가득한 도심 산책길

국립현대미술관 서울관 » 570m » 티테라피 » 920m » 청와대 사랑채&청와대로 산책 » 990m » 서촌

국립현대미술관 서울관 서울시 종로구 삼청로 30 / 02-3701-9500, www.mmca.go.kr
청와대로 산책 서울시 종로구 청와대로 일원 / 1330
서촌 서울시 종로구 통의동 일원 / 1330

❷ 차 한잔의 즐거움과 함께하는 타임 슬립 여행

티테라피 » 4.3km » 동대문디자인플라자(DDP)&동대문패션거리 » 2.3km » 서울풍물시장

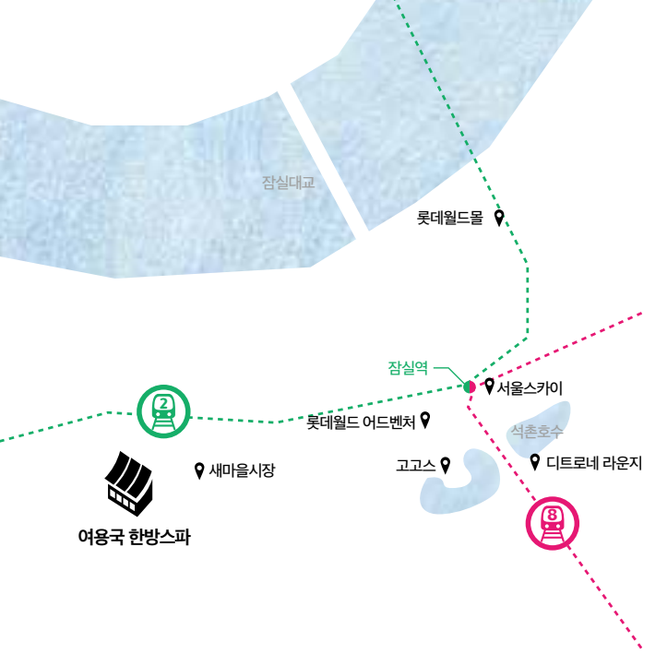
동대문디자인플라자(DDP) 서울시 중구 을지로 281 / 02-2153-0000, www.ddp.or.kr
서울풍물시장 서울시 동대문구 천호대로4길 21 / 02-2238-2600, pungmul.seoul.go.kr

추천 맛집

- **북촌손만두** 만두 / 서울시 종로구 인사동3길 6 / 02-735-1238, www.mandoo.so
- **백년토종삼계탕** 삼계탕 / 서울시 종로구 북촌로 41 / 02-747-5535, 100samgyetang.modoo.at
- **낙서파전** 파전 / 서울시 동대문구 회기로 28길 11 / 02-968-6019

추천 숙박

- **인우하우스** 한국관광 품질인증 / 서울시 종로구 계동6길 9 / 010-2204-7612
- **청연재** 한국관광 품질인증 / 서울시 종로구 북촌로 6길 13-2 / 02-744-9200
- **게스트하우스 서울삼촌** 한국관광 품질인증 / 서울시 종로구 계동4길 15-3, 010-9753-5432



웰니스 관광 25선 05

여용국 한방스파 &
맞춤 한방 에스테틱으로 즐기는 도심 속 쉼 여행

도심 한가운데서도 진정한 '쉼'의 의미를 체험할 수 있다. 우리 것이지만 낯설었던 전통 한방 미용을 경험하고, 세련된 카페 거리에서 차 한잔의 여유를 만끽한다. 여기에 아름다운 야경을 더하면 최고의 도시 힐링 여행이 완성된다.

SCHEDULE

DAY 1

- 웰니스 관광 25선 여용국 한방스파
- 490m, 승용차 3분
- 새마을시장
- 3km, 승용차 11분
- 석촌호수 카페거리
- 2.4km, 승용차 9분
- 롯데월드어드벤처 & 롯데월드몰 & 서울스카이

웰니스 관광 25선

체질별 맞춤 전문 한방 피부 관리

여용국 한방스파 Korean Traditional Medicine

전통 한방 피부 관리 프로그램을 갖춘 여용국 한방스파는 내국인은 물론 외국인도 많이 찾는 곳이다. 일반적인 스파 센터에서는 이용자 스스로 프로그램을 선택하지만 이곳에서는 체질을 판별하는 '오링 테스트'부터 한다. 개개인의 체질에 따른 약재와 마사지법을 적용해 최상의 효과를 끌어낸다.

판단된 체질에 따라 스파 프로그램을 처방하면 스파 재료와 마사지 도구, 마사지법 등 모든 것이 전문 한의사의 처방에 맞춰 진행된다. 마사지를 할 때 다양한 도구를 사용하는데, 일반 스파에서는 보기 어려운 '화사'라 불리는 도구가 눈길을 끈다. 긴 막대처럼 생긴 도자기로, 종류는 세 가지다. 백자토, 청자토, 옹기토로 각각 만들었는데, 체질에 맞춰 사용한다.

사용하는 한방 약재가 무려 100여 가지에 이른다. 그중 한방 최고의 보약으로 알려진 공진단과 경옥고로, 피부 세포의 기운을 살려낸다. 여용 케어, 노화와 피부 트러블 관리, 비만과 산전·산후 임산부 관리 프로그램 등에서 사용한다. 스페셜 케어인 임산부 케어는 특히 자랑할 만하다. 산전 산후 민감한 상태의 임산부를 위해 기미, 주름, 튼 뱃살, 부종 등에 대해 개인별 맞춤형 케어를 해준다. 생활 습관과 먹거리 코칭 등 생활 전반에 따른 체질별 도움말도 전해준다.

- 서울시 송파구 석촌호수로 12길 60
- 02-412-0100
- 10:00~22:00(일 쉼)
- 얼굴 관리(50분) 6만 원, 산전·산후 관리(80분) 11만 원
- yeoyongkuk.modoo.at

도심 속 전통시장의 별미 탐방

새마을시장

잠실 한복판에 자리한 새마을시장은 잠실 주민이나 야구팬에게 유명한 전통시장이다. 입구부터 진열되어 있는 각종 채소와 생선을 저렴한 가격에 살 수 있다는 것과 후덕한 인심도 물론 좋지만, 이곳의 진가는 골목 안쪽에 있다. 커다란 가마솥에 쫄깃한 떡과 함께 볶아내는 매콤달콤한 닭강정을 파는 가게는 방송도 여러 번 탔을 정도로 맛있는 집이다. 오동통한 새우살을 한가득 넣은 새우만두도 인기다.

서울시 송파구 석촌호수로 12길 24
02-2203-4949

호수 풍경과 커피 향

석촌호수 카페거리

잠실 송리단길은 선촌호수 카페거리로 불린다. 석촌호수의 동쪽 호수와 마주 보는 길과 그 뒤편에 카페가 여러 있는데, 카페들이 드문드문 떨어져 있어 번잡함이 없어 여유롭다. 유명 프랜차이즈 카페부터 개성 있는 개인 카페까지 성격도 다양하다. 고풍스러운 분위기를 원한다면 디트로네 라운지를 들러봄직하다. 유아 전용 자동차 브랜드인 디트로네의 팝업스토어다. 아이와 함께 방문한다면 유아 자동차를 시승할 수 있다. 이곳에서 최고의 품질로 손꼽히는 듀크스(Dukes) 원두로 내린 커피를 맛볼 수 있다. 피규어 전시 카페인 고고스도 인기다.

디트로네 라운지
서울시 송파구 석촌호수로 258
02-422-5021
평일 11:00~02:00,
주말 11:00~03:00
www.dthrone.com

고고스
서울시 송파구 석촌호수로 197
02-2042-0100
09:30~24:00
www.gogos.kr

짜릿한 놀이 공간부터 서울의 마천루까지

롯데월드어드벤처 & 롯데월드몰 & 서울스카이

롯데월드어드벤처는 실내형 놀이공원으로, 아이스링크를 갖췄다. 퍼레이드 공연은 물론 스페인 해적선과 롤러코스터 등 짜릿함을 만끽할 수 있는 기구까지 다양한 즐길 거리가 있다. 롯데월드몰은 면세점과 명품 백화점, 쇼핑몰, 마트 등 롯데 쇼핑 브랜드가 결합한 공간이다. 서울스카이는 국내 최고 높이인 123층 건물 롯데월드타워에 자리한다. 지하 2층부터 121층까지 단숨에 오르는 '스카이셔틀'을 타면 세계 최초로 천장과 벽체 4면 일체형 모니터를 통해 서울의 역사와 한강의 변천을 볼 수 있다. 서울스카이의 짜릿한 하이라이트는 118층의 스카이데크, 360도로 서울의 경치를 감상할 수 있는 117층 전망대다.

롯데월드어드벤처
서울시 송파구 올림픽로 240 1661-2000
일~목요일 09:30~22:00, 금~토요일 09:30~23:00
1 Day 어른 5만5000원·어린이 4만4000원,
After 4(오후 4시 이후 입장) 어른 4만4000원·어린이 3만4000원
www.lotteworld.com

롯데월드몰
서울시 송파구 올림픽로 300 02-1661-2000
매일 09:30~22:00 www.lwt.co.kr

서울스카이
서울시 송파구 올림픽로 300 1661-2000
일~목요일 10:00~22:00, 금~토요일 10:00~23:00(1시간 전 입장 마감)
어른 2만7000원, 어린이 2만4000원, Fast Pass 5만 원
seoulsky.lotteworld.com

여행 팁

한국대중음악박물관
롯데월드몰 5층에 한국대중음악박물관이 있다. TV 프로그램 <알쓸신잡 1>에 방영된 경주 한국대중음악박물관의 서울관이다. 입장료가 없고 카페 구조로 되어 있다. 카페 인테리어 소품이 대중음악 전시 자료다. 카페 밖은 1930년대 종로와 1960~1980년대 명동을 콘셉트로 한 식당가로 조성되어 그 자체가 볼거리다.
주소 서울시 송파구 올림픽로 300 / 문의 02-3213-4563 / 요금 무료 / 홈페이지 kpopmuseum.com

웰니스 여행 추천 코스

❶ 하늘 위부터 땅속까지 서울 즐기기

롯데월드몰&서울스카이 » 2.7km » 여용국 한방스파 » 2.6km » 스타필드 코엑스몰&파르나스몰

❷ 한류 문화와 서울 풍경 체험 여행

신사동 가로수길&라인프렌즈 스토어 가로수길점 » 2.2km » K-스타거리 » 2.2km » 여용국 한방스파 » 4.2km » 잠실한강공원(크루즈 야경)

잠실한강공원(크루즈) 서울시 송파구 한가람로 65 / 02-3271-6900(잠실 이랜드크루즈) / www.elandcruise.com
K-스타거리 서울시 강남구 압구정로 402 / 02-3445-0111

추천 맛집

- **대장금** 한정식 / 서울시 송파구 올림픽로 300 / 02-3213-4534, www.daejanggeumkorea.com
- **대나무집** 한정식 / 서울시 송파구 백제고분로7길 8-16 / 02-423-5292
- **해주냉면** 냉면 / 서울시 송파구 올림픽로12길 5-22 / 02-424-7192

추천 숙박

- **필름37.2호텔** 서울시 송파구 백제고분로51길 23 / 02-3432-4671 , www.film372.co.kr
- **롯데호텔월드** 서울시 송파구 올림픽로 240 / 02-411-7120, www.lottehotel.com
- **호텔 레이크** 서울시 송파구 석촌호수로 216 / 02-422-1001, www.hotellake.co.kr

웰니스 관광 25선 06

약다방 봄동 &
기분 좋은 에너지로 몸과 마음을 채우는 하루

한방 카페는 많지만 진짜 몸과 마음에 약이 되는 곳은 흔치 않다. 특별한 약차와 족욕 체험이 있는 한방 카페에서 일상에 지친 나에게 힐링을 선물하자. 더불어 도시 재생 랜드마크와 젊음의 거리 홍대 일대까지 둘러보면 하루가 기분 좋은 에너지로 가득해진다.

SCHEDULE

DAY 1

하늘공원 — 900m, 승용차 4분 — 문화비축기지 — 3.5km, 승용차 12분 — 웰니스 관광 25선 약다방 봄동 — 500m, 승용차 6분 — 홍대 — 1.4km, 승용차 8분 — 상수동

약다방 봄동

쓰레기 더미에서 재탄생한 환경 생태 공원

하늘공원

난지도라 불리던 쓰레기 매립장을 공원화하면서 평화의 공원, 하늘공원, 노을공원, 난지천공원이 탄생했다. 월드컵공원을 이루는 4개 테마 공원 중 하늘과 가장 가까운 곳이 바로 하늘공원이다. 매표소에서 271계단을 오르거나 맹꽁이 전기차를 타면 하늘공원으로 올라갈 수 있다. 꽃이 만발한 봄은 물론 억새 가득한 가을 또한 장관을 이룬다.

서울시 마포구 상암동 481-72
02-300-5501(서부공원녹지사업소)
05:00~입장 마감(마감 시간은 일몰 시간에 따라 변동)
parks.seoul.go.kr/worldcuppark

서울 도시 재생의 랜드마크

문화비축기지

폐쇄된 마포 석유비축기지가 시민 아이디어 공모를 통해 복합 문화 공간인 문화비축기지로 다시 태어났다. 14만㎡ 대지 가운데에 중앙광장인 문화마당이 넓게 자리하고 이를 6개 탱크가 둘러싸고 있다. 탱크 5개 중 4개는 공연장과 커뮤니티 활동 공간, 문화비축기지의 과거와 미래를 기록하는 이야기관 등으로 변신했다. 연중 다양한 행사를 진행한다.

서울시 마포구 증산로 87
02-376-8410
공원 상시 개방, 탱크 내부 10:00~18:00(월 쉼)
parks.seoul.go.kr/culturetank

웰니스 관광 25선

내 몸과 마음에 맞춘 한방차

약다방 봄동

Korean Traditional Medicine

몸에 좋은 한방차와 족욕을 즐길 수 있는 곳으로, 홍대 인근 동교동 주택가에 자리한다. 단순한 전통차가 아니라 개인의 몸 상태에 맞는 약차와 족욕을 선택할 수 있다는 점이 특별하다. 오래된 주택을 개조해 조성한 이곳 지하에는 한의원이, 1~2층에는 카페가 자리한다. 젊은 한의사들이 한의원의 처방과 진료에서 한 걸음 더 나아가 사람들과 소통하고자 카페를 만들었다. 약차는 신체 증상에 맞게 선택할 수 있는 몸차(6Roots)와 특정한 기운을 얻고 싶을 때 마시는 마음차(48Vitals)가 있다. 꼼꼼한 설명을 곁들인 메뉴판을 보고 선택하면 되지만, 고민이 된다면 한의사와 상담한 후 결정할 수 있다. 한쪽에 마련된 바에서는 시중에서 만나지 못하는 건강한 약술도 맛볼 수 있다.

약다방 봄동에서는 특별한 족욕 체험도 할 수 있다. 발이 차가운지 뜨거운지, 혹은 건조하거나 잘 붓는지 등에 따라 약재를 선택해 이용한다. 족욕할 때 사용하는 한약재는 마시는 것보다 성분 흡수가 빨라 더욱 효과적이라고 한다. 창밖의 소담한 정원을 바라보며 족욕을 즐기다 보면 마음마저 편안해진다. 또 이곳에서는 도심 속 공원이나 숲을 찾아가 트랙매니저와 함께 걸으며 몸과 마음을 치유하는 프로그램인 방하트랙을 매주 토요일 진행한다.

서울시 마포구 월드컵북로6길 12-13
070-4639-2221
11:00~23:00(부정기 쉼)
약차 1만2000~1만8000원, 약술 9800~1만5800원, 족욕 1만 원, 방하트랙 5만 원

365일 핫 플레이스

홍대

서울에서 개성 넘치는 거리를 꼽으라면 단연 이곳이다. 홍대입구역 9번 출구 쪽에 위치한 걷고싶은거리는 홍대를 대표하는 곳으로, 야외무대에서 다양한 공연이 열린다. 홍대패션거리에서는 아기자기한 뷰티·패션 숍이 시선을 끈다. 홍익어린이공원에서는 3월부터 11월까지 토요일마다 홍대앞 예술시장 프리마켓이, 매주 일요일에는 홍대앞 희망시장이 열린다.

서울시 마포구 홍익로
마포관광정보센터(11:00~20:00) 02-334-7878 홍대관광안내소(12:00~22:00) 02-323-2240 홍대앞 예술시장 프리마켓 02-325-8553 홍대앞 희망시장 070-4411-4865

호젓한 골목길 여행

상수동

한적하게 걸으며 빈티지한 멋이 가득한 거리 풍경을 즐기기 좋은 곳이다. 로렌스길과 카페거리가 특히 그렇다. 이곳에 위치한 오래된 시계 상점의 이름에서 따온 로렌스길은 길고 짧은 여러 개의 아담한 골목으로 이루어져 있다. 골목길을 따라 외관이 톡톡 튀는 식당, 카페, 베이커리, 뷰티 숍이 늘어서 있다. 상수역 4번 출구 쪽에 위치한 카페거리에는 한강을 조망할 수 있는 카페가 군데군데 들어서 있다.

로렌스길 서울시 마포구 독막로 75-1
카페거리 서울시 마포구 와우산로3길
마포관광정보센터 (11:00~20:00) 02-334-7878
홍대관광안내소 (12:00~22:00) 02-323-2240

여행 팁

❶ 라온보관소에 짐 맡기기
여행자를 위한 짐 보관소로, 저렴한 가격에 단기 및 장기 보관이 가능하다. 공항철도 홍대입구역사 지하에 위치해 특히 외국인이 편리하게 이용할 수 있다. 간단한 여행 정보도 제공하며 영어 안내가 가능하다.
주소 공항철도 홍대입구역 지하 2층 / 문의 070-8884-1251 / 홈페이지 www.raontravel.com

❷ 헤이라이더 인력거 투어
골목골목을 누비는 인력거 서비스로 홍대코스, 합정·상수 코스, 연남 코스를 이용할 수 있다. 홍대입구역 9번 출구 MCM 앞, 홍대입구역 8번 출구 여행자센터, 상상마당 앞에서 운영 중이며 원하는 위치에서 픽업 가능하다.
문의 1800-5169 / 홈페이지 heyrider.co.kr

웰니스 여행 추천 코스

❶ 책과 함께하는 한방 카페 체험

약초원 » 2.4km » 경의선책거리 » 1.5km » 약다방 봄동

약초원 서울시 마포구 동교로9길 28 / 02-322-9955
경의선책거리 서울시 마포구 와우산로35길 50-4 / 02-342-6200

❷ 홍대 이색 뮤지엄 탐방

약다방 봄동 » 630m » 카카오프렌즈컨셉뮤지엄 » 500m » 트릭아이미술관(트릭아이&아이스뮤지엄, 러브뮤지엄)

카카오프렌즈 컨셉뮤지엄 서울시 마포구 양화로 162 / 02-6010-9104, www.kfmuseum.com
트릭아이미술관 서울시 마포구 홍익로3길 20 / 02-3144-6300, www.trickeye.com

추천 맛집

- **삼거리 푸줏간** 삼겹살, 목살구이 / 서울시 마포구 와우산로 72 / 02-337-3892
- **프리모 바치오바치** 파스타, 피자 / 서울시 마포구 와우산로23길 44 / 02-323-0098, primobacio.cyworld.com
- **산띠** 탄두리치킨, 커리 / 서울시 마포구 와우산로27길 70 / 02-6052-3989, blog.naver.com/shantifood

추천 숙박

- **보보호텔** 서울시 마포구 양화로 94 / 02-324-0021, www.bobohotel.net
- **베니키아 홈 the M호텔** 서울시 마포구 월드컵북로 120 / 02-336-0001, www.hotelthem.com
- **롯데시티호텔마포** 서울시 마포구 마포대로 109 / 02-6009-1000, www.lottehotel.com/city/mapo/ko
- **메리골드호텔** 서울시 마포구 양화로 112 / 02-332-5656, www.hotelmarigold.co.kr

웰니스 관광 25선 07

청라 스파렉스 &
비타민 같은 휴식처, 인천의 새로운 발견

인천은 오래된 동네의 편안함과 최첨단 도시 풍경을 함께 즐길 수 있는 곳이다. 놀 거리와 힐링 공간이 공존하는 청라 스파렉스에서 달콤한 휴식을 취하고, 근현대사의 한 부분을 간직한 옛 마을을 걷다 보면 인천의 또 다른 얼굴을 만나게 된다.

DAY 1

옥빛 바다와 어우러진 눈부신 해변

무의도

무의도는 잠진도선착장에서 뱃길로 7분이면 닿는다. 무의도를 대표하는 여행지 하나개해수욕장의 넓은 백사장과 옥빛바다를 배경으로 드라마 <천국의 계단>을 촬영했다. 집와이어와 사륜오토바이(ATV)도 즐길 수 있다.

- 인천시 중구 무의동 산189
- 032-751-8833
- 어른 2000원, 어린이 1000원
- www.hanagae.co.kr

웰니스 관광 25선

휴식과 건강 그리고 행복

청라 스파렉스 Beauty & Spa

찜질방은 한국식 온돌 문화가 낳은 최고의 휴양 시설이다. 청라국제도시에 자리한 청라 스파렉스는 기존 찜질방 문화의 수준을 한 단계 높인 신개념 복합 문화 공간이다. 우선 규모 면에서 압도적이다. 전체 10층 중 2개 층을 사우나와 찜질방으로 꾸몄고, 상가와 식당으로 활용되는 지상 1·2층을 제외한 3~8층을 주차장으로 조성했다. 700명 이상이 동시에 이용해도 넉넉하다.

청라 스파렉스는 건강과 휴식, 놀이 공간이 어우러져 지루할 틈이 없다. 최신식 스파와 다양한 찜질방을 시작으로 어린이 놀이터와 야외 수영장, 캠핑존 등 편의 시설을 갖췄다. 연인, 친구는 물론 온 가족이 함께 시간을 보내기에도 좋다. 유아풀과 성인풀로 이루어진 야외 수영장은 여름철에만 운영한다.

청라 스파렉스의 중심은 한옥을 콘셉트로 한 9층 메인 홀이다. 10층 사우나와 계단으로 연결된 메인 홀에는 한국 전통 한증막과 황토방은 물론 게르마늄 찜질가마, 히말라야 소금가마 등 다양한 찜질방이 있다. 바닥, 천장, 벽면을 모두 편백나무로 마감한 편백나무 삼림욕장과 뻐근한 근육을 시원하게 풀어줄 마사지 숍도 있다.

- 인천시 서구 청라커낼로 260번길 15
- 032-561-2244
- 찜질방 24시간, 수영장 10:00~19:00
- 주간(05:00~20:00) 어른 8000원·어린이 6000원, 야간(20:00~05:00) 어른 1만 원·어린이 8000원

대한민국 최초의 해수 공원

센트럴파크

송도국제도시에 자리한 송도 센트럴파크는 국내 최초의 해수 공원으로, 도심에서 수상 레포츠를 즐길 수 있다. 토끼섬과 연인섬을 돌아볼 수 있는 미니 보트와 카약은 이스트보트하우스에서, 유람선과 수상 택시는 웨스트보트하우스에서 출발한다. 야경 포인트인 서쪽 아치 다리 앞에서는 공원을 병풍처럼 두른 고층 빌딩이 한눈에 담긴다.

인천시 연수구 테크노파크로 196
032-832-3031
www.insiseol.or.kr

DAY 2

여권 없이 떠나는 중국 여행

차이나타운

짜장면이 탄생한 차이나타운은 1883년 인천항 개항 이후 화교가 모여 살면서 형성됐다. 옛 공화춘 건물은 현재 인천시 등록문화재 제246호로 지정돼 짜장면박물관으로 운영 중이다. 랜드마크인 삼국지 벽화거리는 청일조계지 경계계단이 시작되는 공자상 앞, 초한지 벽화거리는 자유공원과 이어지는 선린문 앞이다.

인천시 중구 선린동, 북성동 일대
032-777-1330
www.ichinatown.or.kr

동화 속 세상을 거닐다

송월동 동화마을

지하철 1호선 인천역에서 제물량로를 따라 300m 정도 거슬러 올라가면 아치형 조형물이 보인다. 차이나타운 북쪽과 맞닿은 이곳은 세계의 동화를 테마로 조성한 마을이다. 도로시 길, 빨간모자길, 바다나라길, 전래동화길 등 11개 테마 길로 이루어져 있다. 39가지 트릭 아트와 거울 미로, 블랙 아트 등 흥미로운 체험 거리가 가득하다.

인천시 중구 동화마을길 23
032-764-7494, 032-777-1330
www.fairtalevillag.co.kr

자연과 전통이 어우러진 공간

월미공원

자연과 전통이 어우러진 관광 공원. 입구 왼쪽의 한국전통정원에는 창덕궁의 부용지, 안동 하회마을의 양진당, 담양의 소쇄원 등 국내의 대표적인 전통 건축물을 재현해놓았다. 양진당에서는 매주 토요일 자개거울 만들기 등 체험 행사를 진행한다. 랜드마크인 월미전망대는 한국전통정원 앞에서 1km 남짓 산길을 오르면 된다.

인천시 중구 월미로 329
032-765-4133
하절기(3~10월) 05:00~23:00·동절기(11~2월) 05:00~22:00, 한국전통정원 09:00~20:00
wolmi.incheon.go.kr

도깨비처럼 다시 태어난

배다리 헌책방거리

한국전쟁 직후인 1953년 후반에 형성된 헌책방거리다. 1960~1970년대에는 전국 3대 헌책방거리로 불렸다. 드라마 <도깨비> 촬영지인 한미서점을 비롯해 집현전, 삼성서림, 나비날다 책방, 대창서림 등 다섯 곳의 헌책방이 여전히 영업 중이다.

인천시 동구 금곡로 18-10
032-770-6100
www.icdonggu.go.kr

여행 팁

인천 시티투어

인천의 주요 관광명소를 운행하는 셔틀버스로 하버라인, 시티라인, 바다라인, 강화도테마투어 등 3개 노선이 있다. 그중 하버라인을 이용하면 차이나타운, 개항장, 신포국제시장, 센트럴파크 등을 편하게 여행할 수 있다.

하버라인 인천역 » 연안여객터미널 » 인천종합어시장 » 센트럴파크 » 인천상륙작전기념관 » 신포국제시장 » 개항장 » 월미공원 » 인천역

문의 032-772-3509 / 이용 시간 10:00~16:45 / 요금 어른 5000원, 어린이·장애인·국가유공자·만 65세 이상 3000원 / 홈페이지 www.travelicn.or.kr

웰니스 여행 추천 코스

❶ 인천이 품은 근대문화유적 답사

청라 스파렉스 » 10km » 인천아트플랫폼 » 500m » 자유공원 » 1.2km » 답동 성바오로 성당

인천아트플랫폼 인천시 중구 제물량로218번길 3 / 032-760-1000
자유공원 인천시 중구 자유공원남로 25 / 032-777-1330
답동 성바오로성당 인천시 중구 우현로50번길 2 / 032-762-7613

❷ 인천 앞바다에서 즐기는 선상 낚시

인천 남항유어선부두에서 출발하는 선상 낚시는 시간 낚시(4만 원)와 종일 낚시(7만 원)로 나뉜다. 시간 낚시는 두 차례 출항하며 소요 시간은 5시간이다. 새벽에 출발하는 종일 낚시는 약 13시간 소요된다. 모두 인천대교와 팔미도를 오가며 포인트를 잡는다.

추천 맛집

- **공화춘** 중화요리 / 인천시 중구 차이나타운로 43 / 032-765-0571, www.gonghwachun.co.kr
- **신승반점** 중화요리 / 인천시 중구 차이나타운로44번길 31-3 / 032-762-9467
- **인천집** 삼치구이 / 인천시 중구 우현로67번길 53 / 032-764-6401

추천 숙박

- **센트로호텔** 굿스테이 / 인천시 중구 연안부두로43번길 8 / 032-887-0490, blog.naver.com/hotelcentro
- **바이킹호텔** 굿스테이 / 인천시 중구 연안부두로55번길 7 / 032-887-1539, viking.modoo.at
- **제이모텔** 굿스테이 / 인천시 중구 연안부두로21번길 11-9 / 032-888-7711

웰니스 관광 25선 08

편백숲 힐링토피아 &
피톤치드와 편백 향 가득한 숲, 그리고 특별한 시장 탐방

편백숲 힐링토피아에서 온몸으로 편백 향 힐링을 즐겨보자. 자연이 주는 건강한 선물에 마음도 여유로워진다. 특별한 여행을 만들고 싶다면 성남의 대표 전통시장과 최신식 현대 쇼핑몰을 함께 돌아보는 코스도 좋다.

SCHEDULE

DAY 1

웰니스 관광 25선 편백숲힐링토피아 → 7.2km, 승용차 16분 → 모란전통시장 → 5.5km, 승용차 15분 → 판교 아브뉴프랑 → 3.5km, 승용차 12분 → 정자동 카페거리& 네이버 그린팩토리

웰니스 관광 25선

건강함이 가득한 가득한 힐링 플레이스

편백숲 힐링토피아 Beauty & Spa

청계산 옛골에 자리한 편백숲힐링토피아는 편백나무를 테마로 한 이색 찜질방이다. 입구에 들어서면 짙은 피톤치드 향이 가장 먼저 반긴다. 이곳의 내부 시설은 대부분 일본산 히노키 원목과 친환경 소재로 마감되었기 때문이다.

약 4300㎡에 이르는 땅에 힐링센터와 카페테리아, 체형교정센터, 산책로, 삼림욕 정원 등 다양한 시설이 마련되어 있다. 편백숲힐링토피아의 기본 프로그램은 공명토 온열 암반욕, 냉온 암반욕과 족욕, 편백 효소 찜질이다. 편백숲힐링토피아가 특별한 이유는 편백 효소 찜질 때문이다. 편백나무통 안에 누우면 얼굴을 제외한 몸 전체를 편백나무 톱밥과 한약재로 발효시킨 효소 배합 가루로 덮어 마치 모래찜질하는 듯하다. 약 70~80℃ 되는 효소의 자연 발효열로 자연스럽게 땀을 흘리게 해서 혈액순환을 원활하게 만든다. 발효열과 편백나무의 피톤치드가 만나 시너지를 낸다.

공명토 온열 암반욕은 벽과 천장이 편백나무로 마감한 온열방에 들어가 바닥에 편하게 누워 쉬면 된다. 공명토는 원적외선을 풍부하게 방출하는 것으로 유명하다. 뜨거운 찜질을 즐긴 후에는 냉암반욕으로 시원한 편백욕을 즐기면 좋다. 온열 찜질로 빼앗긴 수분을 보충하기 위해 편백수 마스크를 붙이고, 편백수 미스트도 뿌린다. 족욕 역시 편백나무로 이루어진 넓은 족욕탕에 앉아 있기만 하면 된다. 족욕수는 다양한 한약재와 편백나무, 편백 오일로 만든 약수다.

경기도 성남시 수정구 달래내로 375
1522-0555
10:00~21:00
베이식 코스(80분) 5만 원, 체형 교정(60분) 7만 원
경락마사지(60~150분) 7만~20만 원, 스포츠마사지(60~120분) 5만~12만 원
www.hinoky.com

활기 넘치는 도심 속 오일장

모란전통시장

빽빽한 도심 속 색다른 풍경을 자아내는 곳이 있다. 평소에는 상설 전통시장으로 운영하다 매월 4일과 9일로 끝나는 날에 오일장을 여는데, 평일과 시장 규모가 확연히 차이 난다. 볼거리가 더 많은 오일장날을 추천한다. 모란민속오일장은 잡곡, 약초, 생선, 채소는 물론 의류, 신발 등 일상생활에 필요한 다양한 물건을 취급한다. 그야말로 없는 게 없다. 장터의 꽃은 역시 먹거리다. 손칼국수부터 팥칼국수, 잔치국수, 순대국밥, 돼지껍데기는 모란시장 탐방에서 빼놓을 수 없는 주전부리다.

경기도 성남시 중원구 둔촌대로 79
031-721-9905
09:00~19:00
www.seongnam.go.kr

파리지앵처럼 걷기

판교 아브뉴프랑

한국에서 처음으로 선보이는 스트리트형 쇼핑몰로, '프랑스'와 '길'을 테마로 한 공간이다. 프랑스에서 영감을 받은 공간답게 이국적이면서 세련된 분위기를 자랑한다. 곧게 뻗은 약 200m의 스트리트 몰에는 다양한 브랜드 숍과 레스토랑, 카페가 입점해 천천히 산책하듯 공간을 둘러볼 수 있다.

경기도 성남시 분당구 동판교로 177번길 25
031-8016-0101
11:00~22:00
www.avenuefrance.co.kr

세련된 카페와 독특한 라이브러리

정자동 카페거리 & 네이버 그린팩토리

유럽풍의 트렌디하고 럭셔리한 카페가 밀집되어 있다. 늘푸른고등학교 옆 골목부터 금곡동 일대까지 이어지는 거리에는 모던한 느낌의 테라스가 돋보이는 카페가 늘어서 있다. 정자동 카페거리 인근에 네이버 그린팩토리가 있다. 이곳은 네이버 사옥으로, 1층은 일반인도 이용할 수 있는 네이버 라이브러리와 카페 앤 스토어가 자리한다. 라이브러리는 네이버 아이디가 있어야 입장이 가능하고, 북 카페는 누구나 자유롭게 방문할 수 있다.

정자동 카페거리
경기도 성남시 분당구 정자일로 234
경기도 관광안내 031-1330,
성남시청 관광개발팀 031-729-8602
www.seongnam.go.kr

네이버 그린팩토리
경기도 성남시 분당구 불정로 6
1588-3830
09:30~19:30(둘째·넷째 주 월 쉼)
library.navercorp.com

여행 팁

이야기가 있는 판교 워킹 투어
성남시가 주관하는 무료 워킹 투어로 전문 관광해설사의 설명을 들을 수 있다. '도시를 알다'와 '도시에서 자연을 느끼다', 두 코스가 있으며, 5인 이상 누구나 신청 가능하다. 예약은 투어 일주일 전에 성남시청 홈페이지를 통해 할 수 있다.
문의 031-729-8601~8604 / 홈페이지 www.seongnam.go.kr

웰니스 여행 추천 코스

❶ 책이 있는 힐링 여행

편백숲힐링토피아 » 12.3km » 책 테마파크 » 4.3km » 좋은 날의 책방 » 1km » 정자동 카페거리&네이버 그린팩토리

책 테마파크 경기도 성남시 분당구 문정로 145 / 031-708-3588, www.snart.or.kr
좋은 날의 책방 경기도 성남시 느티로63번길 27 / 031-711-3170

❷ 신도시에서 즐기는 자연의 여유

율동공원 » 3km » 성남중앙공원 » 8.5km » 신구대학교식물원

율동공원 경기도 성남시 분당구 문정로 145 / 031-702-8713, www.seongnam.go.kr
성남중앙공원 경기도 성남시 분당구 성남대로 550 / 031-729-4907, www.seongnam.go.kr
신구대학교식물원 경기도 성남시 수정구 적푸리로 9 / 031-724-1600, www.sbg.or.kr

추천 맛집

- **감미옥** 설렁탕 / 경기도 성남시 분당구 탄천로 181 / 031-709-9448
- **풍천장어전문** 장어구이 / 경기도 성남시 분당구 성남대로 381 / 031-718-5129, www.분당장어.com
- **봄봄한정식** 곤드레 돌솥밥 / 경기도 성남시 분당구 느티로51번길 19 / 031-719-6688, www.bom-bom.kr

추천 숙박

- **분당SR호텔** 경기도 성남시 분당구 황새울로319번길 9 / 031-702-6565, www.srhotel.co.kr
- **호텔갤러리** 경기도 성남시 분당구 황새울로 321 / 031-702-8200, www.galleryhotel.co.kr
- **리젠시호텔** 경기도 성남시 분당구 황새울로 352 / 031-706-7400, hotelregency.modoo.at

웰니스 관광 25선 09

허브아일랜드 허브힐링센터 &

허브 향, 숲 향에 푹 빠지는 향기로운 여행

허브의 모든 것을 오감으로 만나는 허브아일랜드에서 포천 여행을 시작한다. 어메이징파크&하늘아래 치유의 숲에서 놀이처럼 자연을 배우고 산정호수 둘레길을 걸으며 여정을 마무리한다.

SCHEDULE

DAY 1
어메이징파크 & 하늘아래 치유의 숲 — 9km, 승용차 12분 → 신북리조트 온천 — 4km, 승용차 6분 → 웰니스 관광 25선 허브아일랜드 허브힐링센터 — 13.9km, 승용차 24분

DAY 2
포천아트밸리 — 18.2km, 승용차 24분 → 산사원 — 27km, 승용차 25분 → 산정호수

허브아일랜드 허브힐링센터

DAY 1

놀면서 배우는 자연 속 과학 놀이터

어메이징파크 & 하늘아래 치유의 숲

자연과 더불어 놀며 즐기는 과학과 휴식의 공간이다. 과학적 놀이 시설로 꾸민 사이언스존, 집라인, 130m 구름다리인 서스펜션 브릿지 등을 경험할 수 있는 네이처존, 식음료를 즐길 수 있는 릴랙스존이 있다. 맞은편의 하늘아래 치유의 숲에는 숲 바람을 맞는 풍욕장, 숲속 족욕장과 세족장 등이 있다.

어메이징파크
경기도 포천시 신북면 탑신로 860
031-532-1881
주중 10:00~21:00,
주말 10:00~22:00(12~3월 월·화 쉼)
어메이징파크 패키지(과학관+9존)
어른 1만3000원·청소년 1만 원
www.amazingpark.co.kr

하늘아래 치유의 숲
경기도 포천시 신북면 금동리 산 39
031-538-3340, 3337
09:00~18:00(월 쉼)
어른 2000원, 청소년·군인 1000원, 어린이 600원
blog.naver.com/dirthr1217

사시사철 신나는 물놀이 공간

신북리조트 온천

신북리조트는 온천과 수영을 즐길 수 있는 스프링폴, 숙박 시설인 스파텔을 갖춘 워터파크다. 실내 온천에는 워터풀과 넥 샤워, 기포욕조 등 목욕 시설과 찜질방, 식음료장이 있고, 실내탕 안쪽에 노천탕도 마련해 산뜻한 실외 목욕도 즐길 수 있다.

경기도 포천시 신북면 청신로 571
031-536-5025
온천 07:00~19:00,
실내 바데풀·찜질방·실외 시설 09:00~18:00
온천권(온천사우나+노천탕) 9000원,
웰빙권(온천사우나+찜질방)
어른 1만2000원
(할인 및 상세 요금 홈페이지 참조)
www.sinbukresort.co.kr

웰니스 관광 25선

디톡스 프로그램으로 건강해지는 공간

허브아일랜드 허브힐링센터

Beauty & Spa

동화 같은 분위기의 조형물과 허브 정원이 눈길을 끄는 약 43만㎡ 규모의 허브 체험 공간이다. 허브식물박물관과 플라워정원&폭포정원 등이 있으며, 허브를 활용해 비누나 향초를 만들기 등을 할 수 있다. 허브둘레길 걷기, 곤돌라 타기 등 야외 활동도 다채롭다. 그중 허브힐링센터에서 진행하는 힐링 프로그램은 놓치면 아깝다. 허브힐링센터는 허브아일랜드 중앙에 있는 유럽풍 건물으로, 그린테라피존, 티테라피존 등으로 꾸몄다. 허브 건초 체험, 물 체험, 향기, 색깔, 음악 등 오감을 자극하고 심신에 안정을 전하는 허브 전문 프로그램을 운영한다. 허브차를 마시거나 허브 오일을 이용한 촉감 체험, 현무암을 활용한 돌 체험 등은 피로를 풀어준다.

패키지 프로그램도 준비되어 있다. 베이식 허브디톡스 프로그램은 공기, 바람, 나무, 물의 테마로 구성되어 있는데, 체질 상담 후 각자의 체질에 맞는 허브차를 한잔 마신다. 이어지는 체험은 테마별로 조금씩 다른데, 허브 진액과 아로마 오일을 넣은 입욕 체험, 허브 건초 위에 누워 피로를 푸는 세라믹 해독 체험, 사운드 테라피와 허브 오일 촉감 체험 등을 포함한다. 전신 허브 오일 촉감 체험을 할 수 있는 VIP 허브디톡스 프로그램 역시 하늘과 돌, 허브 힐링 테마로 진행한다.

허브 향을 오래 즐기고 싶을 때는 허브힐링 체험실에서 하룻밤 묵어 가면 된다. 월풀 욕조를 룸마다 1~3개 배치했고, 허브와 아로마 입욕제를 제공한다.

경기도 포천시 신북면 청신로 947번길 35
허브아일랜드 031-535-6494, 허브힐링센터&숙박 1644-1997
5~10월 평일·일 09:00~22:00, 토·공휴일 09:00~23:00/
11~4월 평일·일 10:00~22:00, 금·토 10:00~23:00
어른 6000원, 어린이·중학생·장애인·65세 이상 4000원
www.herbhealingcenter.co.kr

DAY 2

채석장에서 복합 문화 예술 공간으로

포천아트밸리

채석장이던 공간에 문화와 예술을 입혀 재탄생한 복합 문화 예술 공간이다. 이용객의 편의를 위해 가장 안쪽에 자리한 천문과학관 부근까지 오르막길을 오가는 모노레일을 운영한다. 천문과학관은 아트밸리 입장권으로 관람할 수 있다.

경기도 포천시 신북면 기지리 282 031-538-3485
화~일 09:00~22:00(11~2월 1시간 단축), 월 09:00~19:00
아트밸리 어른 5000원, 청소년·군인 3000원, 어린이 1500원
artvalley.pocheon.go.kr

느릿느릿 술 익는 소리

산사원

전통주 전문 업체 배상면주가에서 운영한다. 박물관과 정원으로 구성되어 있으며, 전통술박물관에는 전통술의 역사와 물건을 전시한다. 미니 양조장에서는 전통술 숙성 과정과 효모 발효 과정 등을 볼 수 있다. 탁주, 약주, 증류주, 과실주 등 20여 가지 술을 맛보는 시음, 가양주 만들기 체험도 진행한다. 예약 필수.

경기도 포천시 화현면 화동로432번길 25
031-531-9300
08:30~17:30
어른 3000원, 단체(40인 이상) 2500원
www.sansawon.co.kr

신나게 놀고 가볍게 걷고

산정호수

산속의 우물 같다 하여 산정이라 불린다. 산속에 폭 파묻혀 아름다운 풍광을 자랑한다. 봄부터 가을까지는 수상스키를 즐길 수 있고 겨울에는 눈썰매장을 운영한다. 둘레를 따라 약 3.2km의 산책로가 있으며, 희귀 멸종위기식물을 볼 수 있는 평강식물원, 한과 명인이 운영하는 한과박물관 등 문화 공간도 여럿이다.

경기도 포천시 영북면 산정호수로411번길 89
포천관광안내소 031-538-2472,
산정호수마을회 031-532-6135
어른 3000원
www.sjlake.co.kr

여행 팁

아이와 함께하면 좋은 전통 한과 체험

한가원에서 유과, 약과, 다식, 매작과 등 다양한 한과류를 배우며 직접 만들어볼 수 있다. 다도, 한과 포장하기 등 한과를 주제로 한 다양한 체험 또한 할 수 있다. 전시관 뒤편에는 야외 정원이 자리해 휴식을 취할 수 있다.

주소 경기도 포천시 영북면 산정호수로322번길 26-9 / 문의 031-533-8121 / 이용 시간 10:00~17:00(월 쉼) / 요금 어른 3000원, 청소년 1500원, 8세 미만 무료 / 홈페이지 www.hangaone.com

웰니스 여행 추천 코스

❶ 허브, 숲, 계곡과 함께 힐링

허브아일랜드 허브힐링센터 » 26km » 비둘기낭폭포 » 3.5km » 교동장독대마을

비둘기낭폭포 경기도 포천시 영북면 대회산리 415-2 / 031-538-2106
교동장독대마을 경기도 포천시 관인면 교동1길 21 / 031-534-5211, www.교동장독대마을.com

❷ 자연과 함께하는 역사 문화 탐방

허브아일랜드 허브힐링센터 » 35.7km » 아프리카예술박물관 » 5.7km » 국립수목원 » 640m » 광릉

아프리카예술박물관 경기도 포천시 소흘읍 광릉수목원로 967 / 031-543-3600, www.amoa.or.kr
국립수목원 경기도 포천시 소흘읍 광릉수목원로 415 / 031-540-2000, www.kna.go.kr
광릉 경기도 남양주시 진접읍 광릉수목원로 354 / 031-527-7105

추천 맛집

- **장수촌** 순두부보리밥 백반 / 경기도 포천시 화현면 하동로 361 / 031-533-9207
- **허브갈비** 허브 갈비구이 / 경기도 포천시 신북면 청신로947번길 35 / 031-535-6489
- **광릉불고기** 숯불고기 / 경기도 포천시 소흘읍 죽엽산로 198 / 031-544-9098

추천 숙박

- **백궁펜션** 경기도 포천시 신북면 청신로1059번길 17 / 031-536-4242
- **포천티볼리빌** 경기도 포천시 내촌면 금강로2110번길 88-11 / 031-534-0123
- **호텔 로제트** 경기도 포천시 소흘읍 민락로 632 / 031-541-2900

웰니스 관광 25선 ⑩

힐리언스 선마을 & 강원도 숲속 휴식 여행

에너지 넘치는 자연을 몸으로 체험하고 싶을 때, 힐리언스 선마을을 추천한다. 다양한 힐링 프로그램을 즐기며 건강한 생활 습관까지 몸에 익힐 수 있다. 스파, 문화가 공존하는 더 스테이 힐링파크와 한국 대표 복합 레저 시설인 비발디파크는 진정한 휴식과 즐거움을 선사할 것이다.

SCHEDULE

DAY 1: 더 스테이 힐링파크 — 19.4km, 승용차 27분 — 힐리언스 선마을(숙박)

DAY 2: 힐리언스 선마을(웰니스 관광 25선) — 12km, 승용차 20분 — 비발디파크

힐리언스 선마을

모든 걸 한번에 누리는 복합 문화 휴식처

더 스테이 힐링파크

경기도 가평군 설악면 한서로 268번길 134
031-580-3800
시설별로 문의
www. thestayhealingpark.com

서울양양고속도로 설악IC에서 차로 약 10분 거리에 더 스테이 힐링파크가 위치한다. 2017년 문을 연 더 스테이 힐링파크는 자연, 문화, 미식, 힐링, 스포츠를 모두 즐길 수 있는 새로운 콘셉트의 휴식 공간이다. 가평 보리산 기슭에 자리해 수려한 자연환경을 갖춘 데다 이국적인 정원과 숲속 산책로 등을 조성해 방문객 누구나 편안하게 휴식을 즐길 수 있게 했다. 더 스테이 힐링파크에서 중심이 되는 나인블럭 건물 안에는 카페, 베이커리, 갤러리, 앤티크 가구 전시판매장 등이 있다. 다양한 음식을 맛볼 수 있는 나인블럭 키친은 옆 건물에 위치한다. 노천탕을 갖춘 아쿠아스파, 가족이 이용하기 좋은 야외 수영장, 자연 경관이 뛰어난 골프장 등이 있어 레저와 함께 휴식을 취할 수 있다. 주기적으로 문화 공연도 개최한다. 이 모든 걸 여유롭게 만끽하고 싶은 사람들을 위해 펜션, 호텔, 방갈로, 글램핑장 등 다양한 숙박 시설을 운영한다.

웰니스 관광 25선

웰에이징의 건강한 생활습관을 익히다

힐리언스 선마을

Healing & Meditation

힐리언스 선마을은 국내 최초 웰에이징 힐링 리조트를 표방한다. 백 세 시대를 이야기하는 요즈음, 건강하게 나이 들어가는 웰에이징은 중요한 화두다. 힐리언스는 힐링(healing)과 사이언스(science)의 합성어다. 이름에서 알 수 있듯 웰에이징을 위한 힐링 방법을 체계적으로 제시한다.

힐리언스 선마을은 세계 여러 장수촌과 유사한 환경인 해발 250m 비탈에 터를 잡았다. 비탈길을 그대로 살리고 경내에서는 차를 이용할 수 없다. 일상에서 비탈길을 걸으며 건강을 챙기라는 뜻이 담겨 있다. 자연으로 둘러싸인 이곳에서는 휴대폰 송수신도 잘 안 되는 것은 물론 에어컨과 냉장고, TV도 없다. 의도된 불편함 속에서 진정한 휴식을 취하며 심신의 안정을 되찾는다. 먹거리도 중요한 만큼 제철 식재료로 건강하게 조리한 음식을 제공하며 식생활과 관련한 영양 강의도 진행한다.

힐리언스 선마을은 힐링 프로그램을 운영하는데, 4대 습관(운동 습관·생활 리듬 습관·식습관·마음 습관)을 몸에 익혀 일상에서 실천할 수 있도록 돕는 데 목적이 있다. 방문 체험, 장기 스테이, 숲·가족, 명상 프로그램 등 기간과 내용을 취향에 따라 선택할 수 있다. 프로그램에 따라 와식 명상, 산림치유 명상, 요가, 트레킹 등을 진행한다. 특히 선마을 투숙객은 황토 찜질방, 탄산탕과 암반욕장을 갖춘 스파, 책과 LP가 구비된 서가, 시원한 전망을 자랑하는 카페 등의 부대시설을 자유롭게 이용할 수 있다. 어린이 동반은 가능하지만 13세 이하 어린이는 힐링 프로그램 이용이 불가하다.

강원도 홍천군 서면 종자산길 122
1588-9983(평일), 033-434-2772(주말)
프로그램별로 문의
클래식 패키지(1박+2식+와식 명상+트레킹) 어른 2인 1실 기준 21만 원부터
www.healience.co.kr

사계절 즐거운 복합 레저 공간

비발디파크

국내 대표 복합 레저 시설인 비발디파크는 사계절 내내 다양한 재미를 선사하며 남녀노소 모두의 취향을 만족시킨다. 대규모 스키장과 워터파크(오션월드)를 비롯해 골프장, 숙박 시설, 식음료 시설, 놀이 시설 등을 갖췄다. 겨울에는 스키장뿐 아니라 스노위랜드도 함께 운영한다. 스노위랜드는 스키를 타지 않는 사람도 이용 가능한 겨울 놀이 시설로, 눈 속에서 여러 가지 체험을 즐길 수 있다. 봄부터 가을까지는 스키장에서 짜릿한 루지 체험이 가능하다. 또 하나 자랑거리는 계절과 날씨에 상관없이 이용 가능한 실내 복합몰이다. 각종 놀이기구와 오락실, 볼링장, 당구장 등을 갖춘 한편 국내 최대 규모 실내 레이싱 체험 공간인 K1스피드도 있다. 올해 5월 문을 연 대형 놀이 공간인 앤트월드는 가족이 함께 즐기는 시설로 인기를 얻고 있다. 날씨가 좋은 날에는 리조트에서 바로 연결되는 자연휴양림 산책길도 걸어보자.

강원도 홍천군 서면 한치골길 262
1588-4888
시설별로 문의
www.daemyungresort.com

여행 팁

무료 셔틀버스 이용하기

힐리언스 선마을과 비발디파크는 무료 셔틀버스 서비스를 제공한다. 힐리언스선마을 셔틀버스는 가평 설악터미널에서 1일 1회 운행하고, 비발디파크는 수도권 중심으로 무료 셔틀버스를 운행한다.

힐리언스 선마을 가평 설악터미널에서 14:10 출발(잠실역 5번 출구 버스 정류장에서 시외버스 7000번 승차 후 가평 설악터미널 하차), 사전 예약 필수
비발디파크 경의중앙선 오빈역·용문역에서 출발, 연중 운영(3·4·10·11월 중 일부 기간 제외), 시간 및 운행 일정 홈페이지나 전화로 문의

웰니스 여행 추천 코스

❶ 이국적인 분위기 속에서 웰니스 여행

1일 차 에델바이스 스위스 테마파크 » 26km » 힐리언스 선마을

2일 차 힐리언스 선마을 » 8.7km » 휘바핀란드

에델바이스 스위스 테마파크 경기도 가평군 설악면 다락재로 226-57 / 031-581-9400, www.daemyungresort.com
휘바핀란드 강원도 홍천군 서면 팔봉산로 368 / 1899-1663, hyvaafinland.com

❷ 숲길 산책으로 건강 챙기기

1일 차 용문사 » 28km » 힐리언스 선마을

2일 차 힐리언스 선마을 » 12km » 비발디파크 자연휴양림

용문사 경기도 양평군 용문면 용문산로 782 / 031-773-3797, yongmunsa.biz

추천 맛집

- **형곤가든** 갈비, 오리양념구이 / 강원도 홍천군 서면 한서로 1901 / 033-435-4997
- **장원막국수** 막국수 / 강원도 홍천군 홍천읍 상오안길 62 / 033-435-5855
- **양지말화로구이** 삼겹살고추장 화로구이 / 강원도 홍천군 홍천읍 양지말길 17-4 / 033-435-7533, yangjimal.co.kr

추천 숙박

- **고향의봄** 한국관광 품질인증 / 강원도 홍천군 서면 한치골길 984 / 033-436-5577, pensionlove.com
- **나무와 새** 한국관광 품질인증 / 강원도 홍천군 서면 한치골길 990 / 033-433-4339, namusae.co.kr
- **기와집풍경** 한국관광 품질인증 / 강원도 홍천군 서면 한치골길 982 / 033-434-8646, kiwajib.com

웰니스 관광 25선 ⑪

리솜 포레스트 해브나인 힐링스파 &

몸과 마음이 호강하는 숲속 스파 여행

숲속에서 평온한 스파를 즐긴 후 한방 체험과 티 테라피로 힐링 효과를 극대화한다. 골목길 따라 이어지는 교동민화마을과 고즈넉한 의림지에서 산책을 즐기고 전통시장에서 갖가지 별미까지 맛본다.

SCHEDULE

DAY 1
- 리솜포레스트 해브나인 힐링스파 (웰니스 관광 25선)
- 19.2km, 승용차 21분
- 제천한방엑스포공원
- 1km, 승용차 2분
- 티테라
- 6km, 승용차 11분

DAY 2
- 교동민화마을
- 570m, 승용차 2분
- 제천중앙시장·내토전통시장·동문시장
- 4.6km, 승용차 10분
- 의림지

DAY 1

웰니스 관광 25선

숲속의 평온한 휴식

리솜 포레스트 해브나인 힐링스파

Beauty & Spa

숲과 물을 이용한 체계적인 힐링 프로그램을 선보이는 스파 시설이다. 바데풀, 슬라이드, 유수풀, 워터바스켓부터 사상체질 스파존과 물 에너지 스파존까지 다채롭다. 스파 존에서는 아홉 가지 힐링 테마를 주제로 30여 가지 힐링 스파 프로그램이 진행된다.

해브나인 힐링스파의 특징을 보여주는 사상체질 스파존에서는 이용자의 사상체질을 진단해 그에 맞는 스파와 한방차를 제공한다. 신진대사와 혈액순환을 도와주는 물 에너지 스파와 물에 몸을 띄우고 음악을 들으며 명상하는 수중 사운드 테라피도 힐링 스파 코스로 추천한다.

야외 스파존은 리솜포레스트 해브나인 힐링스파의 매력을 제대로 맛볼 수 있는 포인트다. 눈앞에 펼쳐지는 산을 바라보며 스파를 즐기는 인피니티 풀과 푸릇한 숲속에서 즐기는 스톤 스파는 최고 인기 시설이다. 야외 인피니티 풀은 사계절 내내 운영하기 때문에 계절마다 달라지는 숲 풍광을 즐길 수 있다. 야외에는 6개 프라이빗 스톤 스파가 있다. 커다란 돌의 속을 깎아내 만든 개인용 스톤 스파는 주말에는 대기 줄이 늘어설 정도로 인기다.

뷰티 스파도 운영하는데, 세계적인 스킨케어 브랜드 제품을 사용한다. 조용하고 아늑한 분위기에서 여러 가지 트리트먼트를 체험할 수 있다.

충청북도 제천시 백운면 금봉로 365
043-649-6014
실내 09:00~18:00(주말·공휴일·하절기 20:00), 야외 10:00~18:00(동절기 17:00, 하절기 19:00)
어른 5만3000원, 36개월~초등학생 3만8000원
resom.co.kr

한방을 테마로 한 다채로운 즐길 거리

제천한방엑스포공원

한방생명과학관, 국제발효박물관, 약초허브전시장, 약초판매장 등이 있다. 한방생명과학관은 사람의 몸과 질병의 역사, 한의학 원리 등을 보고 만지는 입체적인 전시를 경험할 수 있다. 4D VR 체험관은 호기심을 자극하며, 약초판매장에서는 약초 비누나 약초 주머니 만들기, 한방 마사지 등을 진행한다.

충청북도 제천시 한방엑스포로 19 043-647-1011
하절기 09:30~17:30, 동절기 10:00~17:00(월 쉼)
www.expopark.kr

오감으로 즐기는 티 테라피

티테라

기능성 차 전문 기업에서 운영한다. 차를 몸으로 느끼는 오감 체험이 이뤄지는데 면역력 향상에 도움을 주는 차, 머리를 맑게 하는 차 등 취향에 따라 선택할 수 있다. 진피와 인삼, 백년초, 카카오 등을 넣은 쿠키도 제공한다. 나만의 차 만들기 체험과 발마사지, 족욕 서비스도 제공한다.

충청북도 제천시 바이오밸리1로 56
043-644-1126 09:00~18:00
차 시음+차 만들기+발마사지 1만2000원

골목길 가득 피어난 소담스러운 벽화

교동민화마을

제천 향교가 위치한 제천 교동에서는 빈집이 늘자 지역의 문화·예술인들이 담장에 민화를 그리기 시작했다. 공방촌에서는 용빵을 만들고, 용빵을 먹으며 출세길을 걸으면 출세한다는 스토리를 담았다. 지역 작가들이 만든 제품도 구입 가능하다.

충청북도 제천시 용두천로20길 18
043-648-7769
마을 상시 개방, 공방촌 월 쉼

'빨간오뎅' 먹고 시장 구경

제천중앙시장·내토전통시장·동문시장

제천 시내에 있는 세 시장은 모두 연결된다. 제천중앙시장은 주로 의류, 포목, 잡화를 취급하고, 내토전통시장과 동문시장은 식재료와 주전부리를 판매한다. 내토전통시장의 명물은 어묵꼬치에 매콤한 양념을 얹어 내는 '빨간오뎅'이다. 청년들이 운영하는 '청FULL 제천몰'도 볼만하다.

충청북도 제천시 풍양로 108
제천중앙시장 043-647-2047 내토전통시장 043-651-0053
동문시장 070-4201-5252
제천중앙시장 첫째·셋째 주 일 쉼

한 폭의 한국화 속을 걷다

의림지

제천 의림지는 우리나라에서 가장 오래된 수리 시설로 유명하다. 의림지는 역사적 명소이자 고즈넉하고 아름다운 경관 덕에 지금도 시민들의 휴식처로 사랑받는다. 호수 둘레로는 목책길과 산책로가 조성되어 한 바퀴 유유자적 돌아보기 좋다. 한쪽으로는 놀이시설인 의림지파크랜드가 있고, 인근에는 카페와 음식점이 많다.

충청북도 제천시 의림지로 33
043-651-7101
tour.jecheon.go.kr

여행 팁

❶ 제천시티투어버스
제천의 명소를 두루 편안하게 돌아볼 수 있는 방법. 자연치유투어, 에코힐링투어, 제천시티투어 등 여러 테마별 코스를 운영한다. 사전 예약해야 이용 가능하며, 15인 이상 모이면 출발한다.
문의 043-645-3600 / 홈페이지 www.jcct.kr

❷ 계절별 축제 즐기기
계절별로 제천에서 다채로운 축제가 열리는데, 그중 놓치지 말아야 할 대표 축제가 있다. 봄날을 아름답게 물들이는 청풍호벚꽃축제, 여름날의 운치를 살리는 제천국제음악영화제, 가을날 건강을 챙겨주는 제천국제한방바이오산업엑스포 등이다.
문의 043-641-6731~3 / 홈페이지 tour.jecheon.go.kr

웰니스 여행 추천 코스

❶ 수려한 자연 풍광에 취하다

1일 차 청풍호관광모노레일 » 11km » 청풍문화재단지 » 600m » 청풍나루(충주호관광선 » 33km » 리솜포레스트 해브나인 힐링스파

2일 차 리솜포레스트 해브나인 힐링스파 » 25km » 의림지

청풍호관광모노레일 충북 제천시 청풍면 청풍명월로 879-17 / 043-653-5120~4, tour.jecheon.go.kr
청풍문화재단지 충북 제천시 청풍면 청풍호로 2048 / 043-647-7003
충주호관광선 충북 제천시 청풍면 문화재길 54 / 043-851-7400, www.chungjuho.com

❷ 다채로운 레저 체험과 함께하는 힐링 여행

1일 차 제천한방엑스포공원 » 14km » 리솜포레스트 해브나인 힐링스파 » 43km » 청풍호관광모노레일

2일 차 청풍호관광모노레일 » 12km » 청풍랜드 » 4.5km » 제천산악체험장

청풍랜드 충북 제천시 청풍면 청풍호로50길 6 / 043-648-4151, www.joydesignconstruction.com
제천산악체험장 충북 제천시 금성면 청풍호로39길 100 / 043-646-8785 / www.jces.kr

추천 맛집

- **대보명가** 약초밥상 / 충북 제천시 용두대로 287 / 043-643-3050,
- **두꺼비식당** 양푼매운등갈비 / 충북 제천시 의림대로20길 21 / 043-647-8847
- **고원갈비** 한우갈빗살, 돼지갈비 / 충북 제천시 의병대로15길 5 / 043-647-4242
- **개미식당** 약초순대 / 충북 제천시 용두천로 114 / 043-643-5093

추천 숙박

- **청풍게스트하우스** 충북 제천시 의림대로6길 5 / 010-9871-5886, 070-8621-5886, www.jecheonguesthouse.com
- **박달재자연휴양림** 충북 제천시 백운면 금봉로 228 / 043-652-0910, baf.cbhuyang.go.kr
- **제천관광호텔** 충북 제천시 의림대로11길 31 / 043-643-4111, www.제천관광호텔.kr
- **청풍리조트** 충북 제천시 청풍면 청풍호로 1798 / 043-640-7000, www.cheongpungresort.co.kr

웰니스 관광 25선 ⑫

깊은산속 옹달샘 아침편지 명상치유센터 &

산속에서 쉬고 명상하고 힐링하기

깊은산속 옹달샘 아침편지 명상치유센터에서 다양한 명상 프로그램으로 에너지를 채우고 길을 나서면 위풍당당한 중앙탑과 달큼한 술 향기가 여행자를 반긴다.

SCHEDULE

DAY 1: 문성자연휴양림 — 560m, 도보 8분 — 웰니스 관광 25선 깊은산속 옹달샘 아침편지 명상치유센터 — 13.8km, 승용차 21분

DAY 2: 중앙탑사적공원 — 120m, 도보 2분 — 세계술문화박물관 리쿼리움 — 5.9km, 승용차 10분 — 탄금대 — 680m, 도보 10분 — 세계무술공원 & 충주라이트월드

DAY 1

싱그러운 숲이 품은 재미난 체험장

문성자연휴양림

다양한 체험을 즐길 수 있는 동적인 휴양림이다. 모과나무, 매실나무, 배롱나무가 자라는 생태 숲은 직접 걸어도 좋고 모노레일로 돌아봐도 좋다. 스릴 있게 즐기고 싶다면 집라인을 이용해보자. 7~8월에 운영하는 물놀이장은 수심이 얕아 아이들 물놀이 장소로 제격이다. 목재문화체험장에서는 목공예품을 만들어볼 수 있다. 예약 필수.

충청북도 충주시 노은면 우성1길 191
043-870-7911
msf.cj100.net

웰니스 관광 25선

깊은 산이 품은 진정한 휴식 공간

깊은산속 옹달샘 아침편지 명상치유센터

Healing & Meditation

문성자연휴양림 안에 위치한 잔잔한 분위기의 치유 쉼터다. 책의 글귀를 매일 아침 이메일로 전하는 '고도원의 아침편지' 사이트를 운영하는 고도원 씨가 대표다. 걷기 명상, 하루 명상, 독서 명상, 단식 명상 등 다양한 명상 프로그램을 운영한다. 모든 명상의 핵심은 '잠깐 멈춤'으로, 징 소리가 들리면 하던 일을 멈추는 것이다. 숲길을 걷다가도 징이 울리면 멈춰 서서 자연의 소리에 귀 기울이고, 식사 중에도 잠시 멈춰 식재료의 조화를 음미하는 식이다.

하루만으로 부족하다면 볏짚과 황토로 지은 친환경 숙박 시설에 묵는 '옹달샘 스테이'를 이용해 본다. 6개 테마 스테이 중 한 가지를 무료로 체험할 수 있다. 과부하에 걸린 뇌를 쉬게 하고 싶다면 멍 스테이를, 자연에 푹 안겨 고요한 휴식을 누리고 싶다면 자연명상 스테이를, 무거운 몸과 마음을 가뿐히 비우고 싶다면 단식 스테이가 좋다.

명상 온천으로 이름난 그린스파도 빼놓을 수 없다. 냉탕과 온탕을 번갈아 즐길 수 있는 냉온욕탕, 숲이 한눈에 내려다보이는 노천탕, 굳은 근육을 부드럽게 풀어주는 찜질방을 갖췄다.

충청북도 충주시 노은면 우성1길 201-61
1644-8421, 043-723-2033
화~토요일 09:00~12:30·13:30~18:00(일·월 쉼)
잠깐 멈춤 명상 1박 2일 22만 원
www.godowoncenter.com

DAY 2

한국 고대 역사의 흔적

중앙탑사적공원

고구려, 백제, 신라의 흔적이 남아 있는 역사 공간이다. 공원 안에는 '중앙탑'이라 부르는 충주 탑평리 칠층석탑(국보 제6호)이 자리한다. 8세기 후반~9세기 초 석탑으로, 남아 있는 통일신라 석탑 중 가장 크다. 탑 주변에 조각공원, 충주박물관, 음악분수 등을 갖췄으며, 동쪽의 탄금호 순환 자전거길을 따라 남한강이 펼쳐져 가슴이 탁 트인다.

충청북도 충주시 중앙탑면 탑평리 11
043-842-0532

세계 와인과 전통주가 익어가는

세계술문화박물관 리쿼리움

전 세계 술의 특징과 역사를 소개한다. 와인역사·문화관, 오크통관, 맥주관, 전통주관, 동양주관 등 7개 전시관으로 이루어져 있다. 와인역사·문화관에서는 유명 와인의 상표 읽는 법을 배울 수 있고, 한국 전통주관에서는 막걸리와 소주의 제조 과정을 살펴볼 수 있다. 일주일 전에 예약하면 전통주·막걸리 빚기 체험 등을 할 수 있다.

충청북도 충주시 중앙탑면 탑정안길 12
043-855-7333
10:00~18:00(월 쉼)
어른 5000원, 어린이 4000원
www.liquorium.com

신라의 악성이 남긴 흔적

탄금대

대문산과 남한강, 달천이 모이는 지점에 자리한 명승지다. 우륵이 가야금을 타며 나라 잃은 설움을 달랬다고 전해진다. 2층짜리 누각인 탄금정의 자리는 임진왜란 때 신립 장군이 배수진을 치고 싸우다 전사한 곳이기도 하다. 그 아래 가파른 절벽인 열두대에서 보이는 풍경은 한강8경 중 하나인 '탄금경'이다. 그 밖에 솔숲 산책로, 기념비, 조각공원 등이 있다.

충청북도 충주시 탄금대안길 105
043-848-2246

전 세계 무술 전시와 빛의 향연

세계무술공원 & 충주라이트월드

한국 전통 무예인 택견의 본고장, 충주를 대표하는 곳이다. 택견은 물론 세계 각국의 무술 자료를 볼 수 있다. 남한강에서 건진 호박돌로 만든 돌 미로원, 캐릭터 테마파크 라바랜드, 나무숲놀이터, 충주라이트월드 등이 있다. 각 나라의 대표 동화와 충주의 관광명소를 소재로 제작한 빛 구조물이 근사하다. 매일 저녁, 1시간에 한 번씩 영상 쇼가 열린다.

세계무술공원
충청북도 충주시 남한강로 24
043-850-6740 05:00~18:00

충주라이트월드
충청북도 충주시 남한강로 24 1522-1258 18:00~23:00
어른 1만5000원, 학생 1만3000원 www.lightworld.co.kr

여행 팁

충주 감성자전거투어와 감성버스투어
충주체험관광센터에서 감성자전거투어와 감성버스투어를 운영한다. 감성자전거투어는 전문 관광가이드의 인솔 아래 충주의 다채로운 풍경과 문화유산을 만나는 당일 자전거 투어 프로그램이다. 감성버스투어 역시 전문 관광가이드가 동행해 충주의 문화유산과 체험거리를 소개하는 당일 프로그램이다.
주소 충북 충주시 중앙탑면 중앙탑길 150 / 문의 043-845-0245, 043-850-6739 / 홈페이지 www.chungju.go.kr/tour

웰니스 여행 추천 코스

❶ 숲과 물에 흠뻑 빠지는 충주 자연주의 여행

깊은산속 옹달샘-아침편지 명상치유센터 » 20km » 목계나루 » 9.3km » 탄금호국제조정경기장

목계나루 충북 충주시 엄정면 동계길 29-1 / 043-853-1929
탄금호국제조정경기장 충북 충주시 중앙탑면 중앙탑길 150 / 043-850-2991

❷ 강변길, 숲길, 논길 따라 충주 걷기 여행

깊은산속 옹달샘-아침편지 명상치유센터 » 13.4km » 중앙탑사적공원 » 12.6km » 비내길 1구간 » 100m » 능암온천랜드

비내길 1구간 충북 앙성면 새바지길 17 / 043-850-3612
능암온천랜드 충북 충주시 앙성면 새바지길 37 / 043-844-2020, www.neungam.com

추천 맛집

- **중앙탑 장수네집** 오리누룽지백숙 / 충북 충주시 중앙탑면 중앙탑길 112-5 / 043-855-3456
- **운정식당** 올뱅이해장국 / 충북 충주시 중원대로 3432-1 / 043-847-2820
- **탄금대왕갈비탕** 갈비탕 / 충북 충주시 능바우길 35 / 043-857-8577

추천 숙박

- **충주그랜드관광호텔** 충북 충주시 중원대로 3496 / 043-848-5554
- **필림37.2** 한국관광 품질인증 / 충북 충주시 연원로 17 / 043-842-0515
- **수안보사이판온천호텔** 한국관광 품질인증 / 충북 충주시 수안보면 온천천변길 39-5 / 043-846-3111

웰니스 관광 25선 ⑬

스파랜드 센텀시티 &

부산 이색 스파 테라피 여행

우리나라 최대 규모의 스파랜드가 부산 여행을 바꿔놓았다. 23가지 욕탕에 몸을 담그고, 13가지 찜질을 즐기고 나면 없던 기운이 불쑥불쑥 솟는다. 덕분에 2박 3일 동안 부산을 누비는 발걸음이 가볍다.

SCHEDULE

DAY 1
광안리 해변 — 3.2km, 승용차 10분 — 웰니스 관광 25선 스파랜드 센텀시티 — 18km, 승용차 33분 — 부산역 야경 투어 — 15.8km, 승용차 35분

DAY 2
해운대 동백섬 — 18km, 승용차 33분 — 국제시장 — 400m, 도보 7분 — 보수동 책방골목 — 2.4km, 승용차 11분 — 감천문화마을 — 3.8km, 승용차 12분

DAY 3
송도해상케이블카 — 4km, 승용차 10분 — 흰여울문화마을 — 5.2km, 승용차 13분 — 태종대

DAY 1

장쾌하게 뻗은 광안대교가 있는 바다

광안리 해변

바다를 가로질러 놓인 웅장한 광안대교가 한눈에 보이는 광안리 해변은 해운대와 함께 부산의 바다를 대표한다. 주변에는 내로라하는 맛집과 카페가 몰려 있다. 광안대교의 불빛과 해변에 설치한 '바다 빛 미술관'이 어우러진 야경 또한 멋지다.

부산시 수영구 광안해변로 219
051-610-4061
tour.busan.go.kr

웰니스 관광 25선

격이 다른 스파

스파랜드 센텀시티 Beauty & Spa

부산 여행의 트렌드가 달라졌다. 바다와 회 때문에 찾는 사람보다 스파랜드 센텀시티의 온천수와 찜질방 때문에 찾는 사람이 많다. 스파의 생명은 물이다. 스파랜드는 두 종류 성분을 함유한 천연 온천수를 동시에 즐길 수 있다. 중탄산나트륨 성분의 온천수는 피부 미용 증진에 좋아 미인탕으로, 염화나트륨을 함유한 온천수는 혈액순환 개선에 탁월해 열탕으로 불린다. 다양한 찜질방은 골라 즐기는 재미가 쏠쏠하다. 황토방과 불가마는 물론 소금방과 참숯방 등 전통의 찜질방에서부터 핀란드사우나, 피라미드룸, 발리룸 등 세계 여러 나라의 사우나까지 경험할 수 있다. 온천탕 18개와 찜질방 13개 외에도 야외 노천에 마련된 족욕탕과 일본 리클라이너 의자를 갖춘 릴랙스룸, 전문 테라피스트의 손길을 맛볼 수 있는 에스테틱 프로그램도 인기다. 피톤치드방은 숲속에 있는 것 같은 휴식을 선사한다. 햇살이 쏟아지는 레스토랑은 전문 셰프의 요리가 일품이다. 스파랜드의 기본 이용 시간인 4시간이 짧게 느껴지는 이유다.

부산시 해운대구 센텀남대로 35 051-745-2900
06:00~24:00(입장 마감 22:30)
주중 어른 1만5000원·학생 1만2000원,
주말 어른 1만8000원·학생 1만5000원
www.shinsegae.com

2층 버스 타고 황홀한 밤 여행

부산역 야경 투어

부산 도심을 도는 2층 버스 야경 투어를 이용하면 교통편 걱정 없이 아름다운 부산의 밤경치를 즐길 수 있다. 지붕이 없는 2층 버스는 부산역에서 출발해 광안리해변, 수영 강변, 해운대 마린시티, 영화의 거리 등에 정차한다.

부산시 동구 중앙대로 192 051-464-9898
5~9월 19:30~22:00, 4·10월 19:00~21:30(월 쉼)
어른 1만5000원, 어린이 8000원 www.citytourbusan.com

DAY 2

꽃과 바다에 취해 섬 한 바퀴

해운대 동백섬

신라시대 유명한 학자인 최치원 선생이 이곳 풍광에 반해 해운대(海雲臺)라는 글자를 음각했고, 그 후로 수많은 묵객들의 발길이 이어졌다. 해변 오른쪽 끝의 조선비치호텔 앞으로 가면 동백꽃 명소인 동백섬으로 들어서게 된다.

부산시 해운대구 해운대해변로 264
051-749-5700
tour.busan.go.kr

비빔당면 먹고 골목골목 누비는 재미

국제시장

국제시장에는 광복 후 귀환 동포와 한국전쟁 피란민이 넘쳐나던 시절의 애환이 고스란히 녹아 있다. 전자골목, 안경골목, 구제골목 등이 있는데, 그중 먹자골목의 비빔당면은 특별하다. 멸치 육수에 삶아낸 탱탱한 당면에 어묵과 부추, 단무지, 당근을 올려 양념장에 비벼 먹는다.

부산시 중구 국제시장2길 25
051-245-7389
09:00~20:00(첫째·셋째 주 일 쉼)
gukjemarket6.modoo.at

아날로그 감성이 꽉 찬 골목

보수동 책방골목

대청로 사거리에서 사선으로 난 좁은 골목길에 헌책으로 빼곡한 보수동 책방골목이 자리한다. 상점마다 책이 천장까지 빼곡하게 쌓여 있는 모습은 보기 드문 진풍경이다. 골목 끝에 있는 문화관은 골목의 옛 모습이 전시되어 있고, 쉼터로 좋은 북 카페가 있다.

부산시 중구 책방골목길 8
051-253-7220
09:00~19:00
www.bosubook.com

사람 사는 향기 촉촉한 마을

감천문화마을

한국의 산토리니라 불리는 마을로, 바다가 내려다보이는 산비탈에 판잣집이 모여 있다. 한국전쟁 때 피란민들이 판잣집을 짓고 살던 대표적인 동네다. 꼬불꼬불 골목을 따라가며 벽화를 만나고, 작은 카페를 발견하는 재미가 쏠쏠하다.

부산시 사하구 감내2로 203
051-204-1444
www.gamcheon.or.kr

여행 팁

부산시티투어 블루라인 이용하기

해운대에서 용궁사까지 주요 관광명소를 순환하는 셔틀버스. 주말과 공휴일 부산역에서 1~3회, 평일 광안리에서 1~3회 출발한다.

코스 해운대해수욕장 » 달맞이길 » 청사포 » 아세안문화원 » 송정해수욕장 » 수산과학관, 해동용궁사 » 오시리아 » 국립부산과학관 » 송정역 » 시립미술관, 벡스코 » 해운대해수욕장

문의 051-464-9898 / 이용 시간 10:20~16:10 / 요금 어른 1만5000원, 어린이 8000원 / 홈페이지 www.citytourbusan.com

웰니스 여행 추천 코스

부산의 자연 속으로 떠나는 하루

스파랜드 센텀시티 » 8.7km » 이기대해안산책로 » 3km » 오륙도스카이워크 » 23km » 아미산전망대 » 2km » 다대포 일몰

이기대해안산책로 부산시 남구 용호동 산25번지 일원 / 051-607-6395
오륙도스카이워크 부산시 남구 오륙도로 137 / 051-607-6395
아미산전망대 부산시 사하구 다대낙조2길 77 / 051-265-6863
다대포해수욕장 부산시 사하구 몰운대1길 14 / 051-220-4161

DAY 3

하늘 위에서 본 부산 앞바다

송도해상케이블카

송도해수욕장을 가로지르는 송도해상케이블카는 최고 86m 높이에서 1.62km를 왕복한다. 바닥이 투명해 놀이기구를 탄 것처럼 짜릿하다. 편도로 케이블을 타고 가서 바닷길인 볼레길을 걸어 돌아와도 좋다.

부산시 서구 송도해변로 171
051-247-9900
금~토·공휴일 전날 09:00~23:00, 그 외 09:00~22:00
에어크루즈(왕복) 어른 1만5000원 어린이 1만1000원
www.busanaircruise.co.kr

벼랑 끝 마을에서만 볼 수 있는 절경

흰여울문화마을

흰여울문화마을은 벼랑 끝에 하얀 집들이 옹기종기 붙어 있다. 그중에는 영화 <변호인>에 등장한 집도 있다. 여울문화마을 끝에 가파른 계단을 내려가면 절영해안산책로와 연결된다. 무지개다리와 출렁다리, 절영전망대를 거쳐 중리 해변까지 이어진다.

부산시 영도구 영선동4가 1044-6
051-419-4067
huinnyeoul.co.kr

세월과 자연이 빚은 작품

태종대

신라 태종무열왕이 경치에 반해 이곳에 머물며 활을 쏘았다고 하여 태종대라 불린다. 공룡이 지배하던 백악기에 형성된 태종대는 수천만 년의 시간과 자연이 빚은 작품이다. 숲이 울창한 섬 둘레를 따라 전망대와 영도등대, 태종사 등 절경이 이어진다.

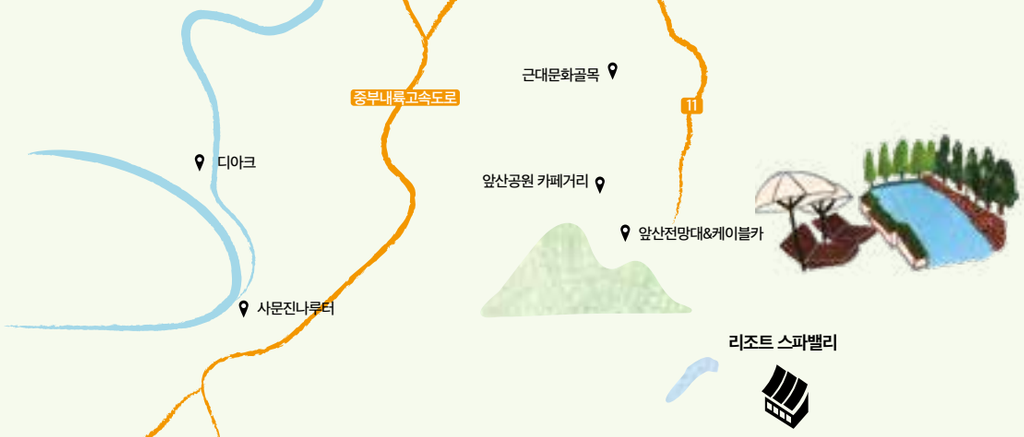
부산시 영도구 전망로 24
051-405-8745
3~10월 04:00~24:00, 11~2월 05:00~24:00
taejongdae.bisco.or.kr

추천 맛집

- **동래할매파전** 파전 / 부산시 동래구 명륜로94번길 43-10 / 051-552-0792
- **속시원한대구탕** 대구탕 / 부산시 해운대구 달맞이길 229 / 051-747-1666
- **남포삼계탕** 삼계탕 / 부산시 중구 남포길 16-1 / 051-245-5075
- **예이제한정식** 궁중한정식 / 부산시 해운대구 해운대해변로298번길 29 / 051-731-1100
- **가야할매밀면** 밀면 / 부산시 연제구 월드컵대로145번길 32 / 051-865-8017
- **한양족발** 족발 / 부산시 중구 중구로23번길 13 / 051-246-3039
- **깡통골목할매유부전골** 유부전골 / 부산시 중구 부평3길 29 / 070-7450-9826
- **민락회타운** 회 / 부산시 수영구 민락수변로 1 / 051-757-3000

추천 숙박

- **베스트루이스해밀턴호텔** 한국관광 품질인증 / 부산시 해운대구 해운대해변로209번가길 8 / 051-741-7711
- **선셋비즈니스호텔** 한국관광 품질인증 / 부산시 해운대구 구남로 46 / 051-730-9900
- **호텔 더마크 해운대** 한국관광 품질인증 / 부산시 해운대구 해운대해변로298번길 29 / 051-501-9440
- **인디호텔게스트하우스** 한국관광 품질인증 / 부산시 해운대구 구남로24번길 32 / 051-747-5990
- **부산 센트럴파크호텔** 한국관광 품질인증 / 부산시 중구 해관로 20 / 051-243-8001



웰니스 관광 25선 ⑭

리조트 스파밸리 &
도시 너머 자연을 찾아 떠나는 여행

대구 도심 속에는 고운 자연이 숨어 있다. 숲을 누비고, 동물과 교감하며 놀다 보면 일상의 고단함이 사라진다. 도심이 내려다보이는 전망대에 오르거나 유람선을 타는 일도 신나기는 마찬가지다. 365일 즐거운 대구로 떠난다.

SCHEDULE

DAY 1
근대문화골목 — 12km, 승용차 19분 — 웰니스 관광 25선 리조트 스파밸리 — 9km, 승용차 16분

DAY 2
앞산전망대 & 케이블카 — 2.3km, 승용차 5분 — 앞산공원 카페거리 — 11.6km, 승용차 23분 — 사문진나루터 — 3.5km, 유람선 약 30분 — 디아크

DAY 1

설렘 가득한 100년 전 시간 여행

근대문화골목

100년 전 서양식 건물들과 만나게 되는 대구의 명소다. 근대문화골목의 시작점인 청라언덕은 가곡 '동무생각' 작곡가 박태준의 애틋한 첫사랑의 사연이 남아 있어 사랑받는 데이트 코스다. 또 선교사들이 묻혀 있는 은혜정원이 자리하는 역사 명소이기도 하다. 90계단을 내려서면 우리나라 3대 성당 가운데 하나인 계산성당이 있다. 계산성당 뒤로 '빼앗긴 들에도 봄은 오는가'의 민족 시인 이상화 고택, 첨탑이 아름다운 옛 제일교회, 한약 냄새 가득한 약령시장골목이 이어진다.

대구시 중구 달구벌대로 2029
053-661-2624
www.jung.daegu.kr

웰니스 관광 25선

숲과 워터파크를 동시에 즐기는

리조트 스파밸리 Beauty & Spa

자연 한가운데 워터파크가 있는 것으로 유명한 리조트 스파밸리는 워터파크와 네이처파크, 호텔 드 포레로 구성되어 있는 종합 힐링 리조트다. 워터파크의 자랑인 스피드슬라이드는 26m 높이에서 고공 낙하하는 짜릿함을 선사한다. 허리케인 슬라이드, 정글아쿠아, 마운틴 슬라이드, 유수풀 등 스릴 만점 물놀이 시설이 많다. 특히 부메랑과 슈퍼볼은 30분 이상 대기해야 할 정도로 인기가 높다. 육각 온천수를 자랑하는 실내 워터파크에는 바데풀, 클로렐라 노천탕, 아쿠아플레이, 키즈풀, 온천사우나, 찜질방, 닥터피시가 기다리고 있다. 무엇보다 한겨울에도 워터파크를 즐길 수 있어 좋다.

네이처파크는 전국 최초 교감형 생태 동물원이다. 각양각색의 새들이 모여 있는 버드가든에서는 새 먹이 주기 체험을 할 수 있다. 손바닥에 먹이를 올려놓으면 새들이 자연스레 올라와 앉는다. 자연생태관에서 도둑게 먹이 주기, 열대어 먹이 주기, 장수풍뎅이 만져보기를 할 수 있다. 다람쥐, 코아티, 몽구스가 살고 있는 다람쥐빌리지와 연결된 울창한 숲을 걷다 보면 공작새, 토끼, 거위가 불쑥불쑥 나타나 재미를 준다. 애니멀밸리에서는 사자, 호랑이 같은 맹수부터 수달, 사막여우를 만날 수 있다.

캠핑의 재미와 자연의 휴식을 함께 누리는 '편백숲 캠프빌리지', 주암산 자락에 깃든 휴식공간 호텔 드 포레는 고단한 일상에서 벗어나 자연에 흠뻑 취하게 해준다.

대구시 달성군 가창면 가창로 891
1688-8511
워터파크 매월 변동, 홈페이지 참고(월·화 쉼),
네이처파크 주중 10:00~20:00·주말 10:00~21:00(월 쉼)
워터파크(종일권) 어른 3만8000원·어린이 3만 원, 네이처파크 어른 1만6000원·어린이 1만4000원
www.spavalley.co.kr

DAY 2

660m 상공에서 대구 도심을 감상하다

앞산전망대 & 케이블카

앞산은 집 앞으로 고개만 들면 바라보이는 산이라 해서 이름 붙었다. 앞산 전망대는 대구 시내를 파노라마처럼 볼 수 있는 공간이다. 도심 한가운데 83타워가 우뚝 솟아 있고, 낙동강이 S자로 굽어 흐르는 풍경이 한눈에 보인다. 전망대는 삼면이 투명한 유리 난간으로 이루어져 짜릿함까지 선사하다. 케이블카를 타면 해발 660m 정상역까지 순식간에 닿는다. 울창한 숲길을 10분 남짓 걸으면 전망대가 나온다.

대구시 남구 앞산순환로 454
053-656-2994
11~1월 10:00~18:00·2~10월 10:00~18:30, 3~9월 10:00~19:00(주말과 공휴일은 계절에 따라 최대 21:30까지 연장 운영, 홈페이지 참고)
왕복 어른 9500원, 어린이 7500원
www.apsan-cablecar.co.kr

커피 향 가득한 로맨틱 거리

앞산공원 카페거리

개성 넘치는 카페가 모여 있는 앞산 핫 플레이스다. 남명삼거리에서 대덕성당으로 이어지는 골목을 따라 주택을 개조한 카페부터 레스토랑, 갤러리 카페 등 수십여 곳의 카페가 몰려 있다. 주택가에 자리 잡은 덕분에 도심 속 시끌벅적한 분위기와는 사뭇 다르다. 창가 가득 앞산 풍경을 바라볼 수 있는 것도 인기 비결이다. '한국관광의 별'에 선정될 정도로 유명한 '안지랑곱창골목'과도 가깝다.

대구시 남구 대명로 222
053-664-2854

옛 주막에 앉아 낙동강 풍경 즐기기

사문진나루터

낙동강 사문진은 조선시대 장삿배가 드나들던 큰 나루였다. 육로가 발달하면서 사라졌던 것을 2013년부터 복원하기 시작했다. 수령 500년이 넘는 커다란 팽나무 아래 초가집이 옹기종기 모여 있는 주막촌에서는 소고기국밥과 잔치국수, 부추전과 막걸리를 판다. 주막촌 옆 화원공원에는 피아노 조형물이 인상적이다. 사문진이 1900년 우리나라 최초의 피아노가 들어왔던 곳을 기념한다. 강변을 따라 이어진 산책로를 따라 가면 유람선 선착장이 있다.

대구시 달성군 화원읍 사문진로1길 42-1
053-659-4465
www.dssiseol.or.kr

강바람 불어오는 곳에서 만난 예술 세계

디아크

대구의 새로운 여행 명소로, 세계적인 건축가인 하니 라시드(Hani Rashid)의 작품이다. 물 위로 뛰어오르는 물고기 같기도 하고, 수면 위를 날아가는 물수제비를 닮은 듯 독특한 건축미를 뽐낸다. 디아크의 매력은 어둠이 내릴 때 절정을 이룬다. 형형색색으로 건물의 색이 바뀌는 풍경이 매우 아름답다. 내부에는 상설전시실과 써클영상존, 낙동강 풍광이 한눈에 들어오는 전망대와 카페테리아가 있다. LED 전동 카트, 전동바이크, 퀵보드 등을 대여해 즐길 수 있다.

대구시 달성군 다사읍 강정본길 57
053-585-0916
전시실 10:00~17:50, 전망대 및 카페 10:00~22:00(월 쉼)
cafe.naver.com/ilovethearc

여행 팁

시티투어버스 타고 팔공산 구석구석

가장 편안하게 팔공산 구석구석을 둘러볼 수 있는 방법이 있다. 시티투어버스를 타면 숨은 명소까지 알차게 데려다준다. 월요일을 제외하고 매일 신남역 2번 출구에서 오전 9시 30분, 동대구역 시티투어버스 승강장에서 10시에 출발한다.

코스 신남역 » 동대구역 » 불로동고분군/DTC섬유박물관 » 방짜유기박물관 » 동화사 » 시민안전테마파크 » 동대구역

불로동고분군 : 3~6월 중순, 9월 중순~11월 중순 운행

DTC섬유박물관 : 1월, 2월, 6월 하순~9월 초순, 11월 하순~12월 운행

문의 053-627-8900 / 요금 어른 5000원, 중고생 4000원, 어린이3000원 / 홈페이지 www.daegucitytour.com

웰니스 여행 추천 코스

❶ 스트레스 날리는 대구 쉼표 여행

대구사격장 » 12km » 하이마트 음악감상실 » 700m » 하늘호수 » 2.6km » 서문시장야시장

❷ 경상감영 고을 대구, 역사문화여행

1일 차 약령시한의약박물관 » 700m » 경상감영공원 » 300m » 향촌문화관 » 1.6km » 서문시장 » 10km »

2일 차 불로동고분군 » 10km » 방짜유기박물관 » 4.5km, 승용차 9분 » 동화사

추천 맛집

- **미림식당** 돈가스 / 대구시 중구 국채보상로93길 6 / 053-554-6636
- **중앙떡볶이** 떡볶이 / 대구시 중구 동성로2길 81 / 053-424-7692
- **대백손칼국수** 손칼국수 / 대구시 중구 동덕로 114 / 053-423-2792
- **개정식당 동성로점** 냉면, 돌솥비빔밥 / 대구시 중구 동성로 36-6 / 053-422-0366
- **안압정** 찜갈비 / 대구시 수성구 달구벌대로 2507 / 053-742-3369

추천 숙박

- **호텔 수성** 대구시 수성구 용학로 106-7 / 1899-1001, www.hotelsusung.co.kr
- **리버틴호텔** 한국관광 품질인증 / 대구시 중구 경상감영길 193 / 053-269-4000, rivertain.com
- **탑호텔** 굿스테이 / 대구시 달서구 이곡동로 7 / 053-582-3319

웰니스 관광 25선 ⑮

하늘호수 &
한방 체험의 진수를 맛보는 대국 여행

약령시로 유명한 대구는 한방을 테마로 한 여행 프로그램이 다양하다. 직접 만든 한방 화장품을 발라보고, 한방차와 족욕까지 즐기다 보면 어느새 그윽한 한약재의 기운으로 온몸이 가득 찬다.

SCHEDULE

DAY 1
동성로&패션주얼리전문타운 — 1km, 도보 16분 → 웰니스 관광 25선 하늘호수 — 1km, 도보 15분 → 김광석 다시그리기길 — 3.3km, 승용차 12분 → 서문시장 야시장 — 900m, 도보 14분

DAY 2
약령시한의약박물관 — 340m, 도보 5분 → 빵지순례 — 14km, 승용차 33분 → 옻골마을

DAY 1

대구 도심 여행의 상징

동성로 & 패션주얼리전문타운

동성로는 대구의 명동이라 불린다. 백화점과 영화관을 비롯해 카페골목과 야시골목 등 거미줄처럼 뻗어 있는 골목을 따라 볼거리와 먹거리가 넘쳐난다. 패션주얼리전문타운에는 커플 링을 직접 만들려는 연인들의 발길이 끊이지 않는다. 1957년에 문을 연 이후 3대가 지켜온 고전음악 감상실 하이마트도 동성로에 있다.

대구시 중구 동성로 30
053-252-2696
tour.daegu.go.kr

웰니스 관광 25선

건강과 즐거움을 되찾는 한방 코즈메틱 카페

하늘호수 Korean Traditional Medicine

한방 재료를 이용해 천연 화장품을 만드는 기업에서 운영하는 힐링 카페다. 하늘호수 동성로점 힐링라운지로 들어서면 카페처럼 아늑한 공간에 한약재 냄새가 은은하게 반긴다. 로션, 립밤, 선크림, 한방 비누, 보디 클렌저 등 하늘호수가 만든 천연 화장품이 정갈하게 진열되어 있다. 한방수는 한약재를 전통 옹기에서 증류해 만들었고, 지리산 등지에서 구한 밀랍을 천연 방부제로 사용한다. '먹을 수 있는 화장품'으로 입소문을 타며 세계적으로 반향을 일으키고 있다. 립밤은 롯데 인터넷 면세점 일본 사이트에서 판매 1위를 차지했다.

하늘호수 힐링라운지에서는 화장품을 직접 만들어보는 체험 프로그램을 진행 중이다. 내 취향에 맞는 재료로 나만의 마스크 팩을 만들 수 있다. 알로에젤, 자몽 오일, 갈락토, 히알루론산 등 천연 재료를 고르고, 저울에 계량해 만들다 보면 시간 가는 줄 모른다. 체험이 끝나면 무료로 제공하는 한방차를 마시며 피로를 푼다. 한방 재료를 우린 물에 발을 담그는 족욕은 혈액순환을 촉진해 스트레스를 날린다. 체험이 끝나면 피부 미인이 된 것 같아 기분까지 상쾌하다.

대구시 중구 공평로 3
053-253-2380
평일 09:00~20:00, 주말 11:00~20:00
www.sky-lake.co.kr

노래가 풍경이 되는 거리

김광석다시그리기길

가수 김광석을 기리기 위해 대구 방천시장 옆에 조성한 길이다. 김광석 동상이 반겨주는 골목으로 들어서면 그의 삶과 노래 가사를 주제로 그린 벽화가 골목에 빼곡하다. 기타가 놓인 포토존과 드라마 <하이드 지킬, 나>에 등장한 벽화 앞은 인증숏 포인트다. 작은 광장에서는 버스킹 공연이 펼쳐진다.

대구시 중구 달구벌대로 2238
053-661-3328
www.kimkwangseok.or.kr

대한민국 대표 야시장

서문시장 야시장

대구를 대표하는 전통시장인 서문시장은 낮보다 밤이 뜨겁다. 2016년 3월 야시장을 개장하며 사람들의 발길이 더욱 늘었다. 저녁 7시가 되면 350m 거리에 매대 80여 개가 늘어서는 전국 최대 규모의 야시장이다. 61대 1의 경쟁률과 품평회를 통과한 야식을 맛보려는 사람들로 언제나 북적인다.

대구시 중구 큰장로26길 45
053-803-1988
주말 19:00~24:00(월별로 상이, 홈페이지 참조)
www.nightseomun.com

DAY 2

신비로운 한의약의 세계

약령시한의약박물관

대구약령시에 자리한 약령시한의약박물관에서 가장 인기 있는 곳은 2층 한방체험실이다. 한방 원리와 몸속탐험존, 실천하는 한방건강존, 한방체험존으로 구성되어 있으며, 한방체험존에서는 한방 족욕과 한방 비누 만들기, 한방 향첩 만들기, 한방 립밤 만들기 등의 체험을 할 수 있다.

대구시 중구 달구벌대로415길 49
053-253-4729
09:00~18:00(월 쉼)
www.daegu.go.kr

전국 빵순이, 빵돌이가 선택한 여행지

대구 빵지 순례

전국의 빵순이, 빵돌이들이 한 번쯤 찾는다는 대구의 유명 빵집이 중앙로에 모여 있다. 1957년에 문을 연 삼송빵집의 마약빵, 전국에 '고로케(크로켓)' 열풍을 일으킨 반월당고로케, 추억의 근대골목단팥빵 등을 만나볼 수 있다.

삼송빵집 본점
대구시 중구 중앙대로 395 053-254-4064

반월당고로케 본점
대구시 중구 달구벌대로 2100 053-252-7127

근대골목단팥빵 본점
대구시 중구 남성로 60 053-423-1883

400년 전통 마을

옻골마을

경주 최씨 집성촌으로, 1616년에 터를 닦았다. 마을 입구의 커다란 회화나무 두 그루를 지나면 본격적으로 마을 풍경이 펼쳐진다. 돌담길을 따라가면 마을 가장 안쪽에는 경주 최씨 종가인 백불고택이 있다. 한복 체험, 가마 타기, 널뛰기, 제기차기, 윷놀이, 떡메 치기 등 다양한 전통 놀이와 다도 체험 등을 운영한다. 예약 필수.

대구시 동구 옻골로 195-5
053-983-6407
otgolhanokvillage.modoo.at

여행 팁

대구시티투어 2층 버스
14곳의 정류장을 순환하는 도심순환형 시티투어버스다. 원하는 정류장에 하차해 둘러본 후 다음 버스를 타고 명소로 이동하면 된다.

코스 동대구역 » 평화시장 » 동성로 » 경상감영공원·종로 » 근대문화골목 » 서문시장·달성공원 » 반고개무침회골목 » 이월드·두류공원 » 안지랑곱창골목 » 앞산전망대 » 수성못 » 대구어린이회관 » 김광석다시그리기길 » 국채보상운동기념공원

문의 053-603-1800 / 이용 시간 09:30~18:40(배차 간격 40분) / 요금 어른 5000원, 중고생 4000원, 어린이 3000원 / 홈페이지 daegucitytour.dgsisul.or.kr

웰니스 여행 추천 코스

서원에서 워터파크까지 다이내믹 달성 여행

1일 차 도동서원 » 24.4km » 대구수목원 » 3km » 인흥마을(남평문씨본리세거지) » 3km » 마비정벽화마을 » 16km »

2일 차 힐크레스트 » 1.4km » 스파밸리&네이처파크

도동서원 대구시 달성군 구지면 구지서로 726 / 053-617-7620
대구수목원 대구시 달서구 화암로 342 / 053-803-7270
인흥마을 대구시 달성군 화원읍 인흥3길 16 / 053-638-6407
마비정벽화마을 대구시 달성군 화원읍 마비정길 259 / 053-633-6407
힐크레스트 대구시 달성군 가창면 가창로 1003 / 053-767-6300, hillcrest.co.kr

추천 맛집

- **미성복어불고기** 복어불고기 / 대구시 수성구 들안로 87 / 053-767-8877
- **돈박사 곱창막창** 곱창, 막창구이 / 대구시 남구 대명로36길 79-1 / 053-624-1855
- **금산삼계탕** 삼계탕 / 대구시 수성구 들안로 49 / 053-761-9331, www.keumsan.co.kr
- **미성당납작만두** 납작만두 / 대구시 중구 남산로 75-1 / 053-255-0742
- **봉산찜갈비** 찜갈비 / 대구시 중구 동덕로36길 9-18 / 053-425-4203, bongsanzzim.modoo.at

추천 숙박

- **호텔 수성** 대구시 수성구 용학로 106-7 / 1899-1001, www.hotelsusung.co.kr
- **리버틴호텔** 한국관광 품질인증 / 대구시 중구 경상감영길 193 / 053-269-4000, rivertain.com
- **옻골마을경주최씨고택** 명품고택 / 대구시 동구 옻골로 195-5 / 053-424-2237

웰니스 관광 25선 16

산청 동의보감촌 &
한방의 고장에서 쉬어 가는 하룻밤

다양한 한방 체험을 할 수 있는 산청 동의보감촌, 가야의 흔적을 간직한 전 구형왕릉, 아름다운 돌길과 옛 모습이 고스란히 담긴 남사예담촌. 약초의 고장 산청에서 옛 전통과 자연을 만나본다.

DAY 1

알록달록 꽃 대궐

생초국제조각공원

경호강이 한눈에 담기는 태봉산(367m) 자락에 위치해 시원한 전망을 선사한다. 공원 입구 주차장에서 짧은 경사로를 오르면 융단처럼 공원을 뒤덮은 연분홍색 꽃잔디가 한눈에 들어온다. 공원 곳곳에 산청국제현대조각심포지엄에 참여한 세계적인 조각가들이 제작한 27점의 조각 작품이 전시돼 있다. 공원 내 위치한 산청박물관에는 산청군에서 출토된 가야시대 유물과 토기 100여 점이 전시돼 있다.

경상남도 산청군 생초면 산수로 1064
055-973-6184
09:00~24:00

웰니스 관광 25선

기운찬 힐링 공간

산청 동의보감촌 Korean Traditional Medicine

산청 동의보감촌은 2013년 <동의보감> 간행 400주년 기념으로 열린 산청세계전통의약엑스포 이후 치유와 휴양을 위한 테마 공원으로 다시 태어났다. 118만㎡의 산청 동의보감촌에는 엑스포주제관, 한의학박물관, 약초테마공원, 한방테마공원, 허준순례길, 한방기(氣)체험장 등 한방과 기를 주제로 다양한 체험 거리와 즐길 거리가 가득하다.

산청 동의보감촌 여행은 엑스포주제관에서 시작한다. 엑스포주제관에서 입장권을 구입하면 한의학박물관도 함께 돌아볼 수 있다. 엑스포주제관에서 어의복과 의녀복을 입어보고, 한의학박물관에서 약초 감별법과 약재 간 궁합 등을 살펴볼 수 있다.

동의전을 중심으로 조성한 한방기체험장은 산청 동의보감촌의 하이라이트다. 명당으로 알려진 산청 동의보감촌에서도 기가 가장 세다는 이곳에 '귀감석', '석경', '복석정'이라 부르는 3개의 돌이 있다. 이 거대한 돌들은 좋은 기운을 받고, 복을 빌기 위해 많은 이들이 찾는 산청 동의보감촌의 명물이다. 한방기체험장의 중심 건물인 동의전에서는 기혈 순환 체조와 한방 온열 체험, 한방 티 테라피 체험 등을 할 수 있다.

허준순례길도 놓치기 아깝다. 한방테마공원까지 이어지는 예쁜 숲길을 따라 구절초 군락지와 해부동굴, 사슴목장 등이 있다. 나무데크를 깔아놓아 남녀노소 누구나 편하게 걸을 수 있다.

경상남도 산청군 금서면 동의보감로555번길 45-6
055-970-7216
동의보감촌 상시, 엑스포주제관·한의학박물관 09:00~18:00(월 쉼), 동의전 09:30~16:30(월 쉼)
동의보감촌 무료, 엑스포주제관·한의학박물관 통합 어른 2000원·어린이 1000원·청소년 1500원
donguibogam-village.sancheong.go.kr

DAY 2

가락국 마지막 왕의 돌무덤

전 구형왕릉

전 구형왕릉(山淸 傳 仇衡王陵, 사적 제214호)은 가락국의 10대 왕이자 삼국 통일의 주역 김유신의 증조부인 구형왕의 무덤으로 전해진다. 특이한 것은 여느 왕릉과 달리 크고 작은 돌을 이용해 피라미드처럼 쌓았다는 점이다. 평지가 아닌 경사지에 조성된 것도 독특하다. 이곳을 구형왕릉으로 전하는 이유는 <신증동국여지승람>과 <왕산심릉기>에 왕릉이라 밝힌 내용 때문이다.

경상남도 산청군 금서면 화계리 산16
055-970-6441

철쭉과 억새가 아름다운 영남의 금강산

황매산

산청과 합천이 경계를 이루는 황매산(1113m)은 봄에는 철쭉이, 가을에는 억새가 장관을 이루는 곳이다. 정상에 솟은 암봉이 아름다워 영남의 금강산으로 불린다. 해발 1000m가 넘는 고산이지만 해발 800m까지 차량으로 오를 수 있고, 주차장에서 해발 930m 주능선까지도 완만한 임도를 따라가기 때문에 누구나 큰 힘 들이지 않고 오를 수 있다.

경상남도 산청군 차황면 법평리 1-2
055-970-6901

옛 돌담 따라가는 느긋한 걸음

남사예담촌

한국에서 가장 아름다운 마을 1호로 선정된 안동 하회마을과 더불어 경상도를 대표하는 전통 한옥 마을이다. 남사예담촌의 '남사'는 지명인 남사리를, '예담'은 옛 담장을 뜻한다. 이곳의 백미는 옛 담장이다. 마을 주민들이 남사천에서 쉽게 얻을 수 있는 강돌을 사용해 2m 가까이 높게 쌓아 올렸다. 이 담장과 18~20세기 초에 지은 한옥 40여 채가 어우러진 풍경이 무척 아름답다. 고택 민박과 한방 족욕, 약초 주머니 만들기 등 체험도 할 수 있다.

경상남도 산청군 단성면 지리산대로 2897번길 10
070-8199-7107
namsayedam.com

여행 팁

❶ 한옥 민방과 한방 체험을 동시에
산청 동의보감촌 서쪽에 위치한 동의본가는 한옥 민박과 한방 체험을 함께 할 수 있는 공간이다. 약초 스파, 한방 비누·치약 만들기, 향기 주머니 만들기, 약첩 싸기, 한방 좌훈 등 다양한 한방 체험을 진행한다.
주소 경상남도 산청군 금서면 동의보감로479번길 57 / 문의 070-7005-5205 / 이용 시간 09:00~18:00(월 쉼) / 홈페이지 donguibonga.co.kr

❷ 경호강에 즐기는 짜릿한 래프팅
산청의 젖줄인 경호강은 급류가 심하지 않고 풍광이 아름다워 래프팅 명소로 알려졌다. 체험코스, 급류코스, 송강코스로 구분되며 2~4시간 정도 소요된다. 경호강 인근에 20여 곳의 래프팅업체가 있다.
문의 055-970-6411~4

웰니스 여행 추천 코스

산청 문화유적 답사

목면시배유지 » 4.4km » 남사예담촌 » 23.5km » 대원사

목면시배유지 경상남도 산청군 단성면 목화로 887 / 055-973-2445
대원사 경상남도 산청군 삼장면 평촌유평로 445 / 055-974-1112

추천 맛집

- **춘산식당** 흑돼지불고기정식 / 경상남도 산청군 금서면 친환경로 2605번길 6-6 / 055-973-2804
- **예담원** 약초비빔밥 / 경상남도 산청군 단성면 지리산대로2897번길 10-4 / 055-972-5888
- **송림산장식당** 십전대보, 한방백숙 / 경상남도 산청군 산청읍 산수로 316-6 / 055-972-2988

추천 숙박

- **지리산뷰캐슬펜션** 경상남도 산청군 시천면 지리산대로 511번길 11-20 / 055-973-2250, www.viewcastle.co.kr
- **한방자연휴양림** 경상남도 산청군 동의보감로555번길 186 / 055-970-6951, huyang.sancheong.go.kr
- **산청한방가족호텔** 경상남도 산청군 금서면 동의보감로 479번길 43 / 055-972-7000, www.dkfh.kr

웰니스 관광 25선 ⑰

국립산림치유원 &

숲과 홍삼의 기운으로 에너지 충전 여행

우리나라 대표 산림 치유 기관인 국립산림치유원에서 힐링을 제대로 즐겨보자. 여기에 인삼의 기운과 소수서원에서 부석사에 이르는 고즈넉한 풍치까지 더하면 힐링으로 꽉 채운 일정이 완성된다.

SCHEDULE

DAY 1: 풍기인삼시장 —5km, 승용차 7분→ 인삼박물관 —4.2km, 승용차 6분→ 웰니스 관광 25선 국립산림치유원 —15.6km, 승용차 21분→

DAY 2: 소수서원 —300m, 도보 5분→ 선비촌 —12.7km, 승용차 16분→ 부석사

국립산림치유원

DAY 1

질 좋은 풍기인삼이 한자리에

풍기인삼시장

국내 대표 인삼 산지인 풍기에서 빼놓을 수 없는 여행지다. 1541년부터 인삼을 재배해온 풍기의 인삼은 육질이 단단하고 유효 사포닌 함량이 높다. 풍기인삼시장에서는 사시사철 품질 좋은 인삼을 구입할 수 있지만, 역시 수확철인 가을이 가장 번화하다. 3·8로 끝나는 날에는 풍기오일장도 열려 볼거리를 더한다.

경상북도 영주시 풍기읍 인삼로 8
054-636-7948
09:00~19:00(3~8월 화 쉼)

인삼에 대한 흥미로운 접근

인삼박물관

인삼의 역사와 효능을 소개하는 박물관이다. 1층에서는 인삼의 기원, 삼의 종류 등 인삼에 대한 기본 정보를 알아볼 수 있다. 2층 전시실은 입체적인 모형 전시를 곁들여 흥미롭다. 2층 전시실을 나오면 어린이 체험관이다. 산삼을 캐러 산에 올라가거나 직접 인삼을 심고 캐는 체험을 즐길 수 있다.

경상북도 영주시 풍기읍 죽령로 1378
054-639-7686~7
3~10월 09:00~18:00, 11~2월 09:00~17:00(월 쉼)
insam.yeongju.go.kr

웰니스 관광 25선

청량한 숲의 기운으로 몸과 마음을 힐링!

국립산림치유원

Nature & Forest

국립산림치유원은 소백산 자락에 조성된 산림 치유 시설이다. 산림 치유란 숲속의 다양한 환경 요소를 활용해 인체의 면역력을 높이고 심신의 건강을 회복시키는 활동이다. 국립산림치유원은 경북 영주와 예천에 걸쳐 위치하는데, 영주 구역은 주치지구, 예천 구역은 문필지구로 부른다. 현재 개별 탐방객은 주치지구 시설을 주로 이용한다. 주치지구 주요 시설은 건강증진센터, 수치유센터, 수련센터, 주치마을(숙박 시설) 등이다.

국립산림치유원의 정보를 얻고 싶다면 건강증진센터를 먼저 방문해야 한다. 1층 방문자안내센터에서 도움을 받을 수 있다. 2층에는 심신 이완과 혈액순환 개선을 위한 치유 장비가 있다. 건식치유실에는 음파 건식 반신욕기와 전신 안마기가, 음파치유실에는 음파 진동 테라피기와 음파 진동운동기가, 아쿠아치유실에는 아쿠아 라인과 아쿠아 마사지 스파가 갖춰져 있다. 숙박 고객은 물론 당일 방문객도 이용 가능하다. 하루 세차례(10:00·14:00·16:00) 운영하며 유료다. 수치유센터는 국립산림치유원의 인기 코스 중 하나로 14가지 수압 마사지를 즐길 수 있다. 실내 바데풀과 더불어 야외 노천탕도 갖췄다.

투숙 프로그램을 이용하면 친자연적인 숙소와 건강한 식사를 제공한다. 숙소에는 TV와 에어컨이 없고 식사는 저나트륨, 저지방식으로 구성된다.

경상북도 영주시 봉현면 테라피로 209
054-639-3400
daslim.fowi.or.kr

여행 팁

❶ 영주문화관광해설
영주시청에서는 관람객을 위한 해설 서비스를 제공한다. 5인 이상이면 영주문화관광 홈페이지를 통해 원하는 날짜에 신청 가능하고, 5인 미만일 경우에는 현장 또는 전화 문의를 통해 신청할 수 있다.
문의 054-639-6601 / 홈페이지 www.yeongju.go.kr

❷ 영주한국선비문화축제
매해 5월경 소수서원과 선비촌 일대에서 영주한국선비문화축제가 열린다. 축제 기간에는 소수서원과 선비촌 모두 무료로 개방한다.
문의 054-639-3795 / 홈페이지 seonbi.yctf.or.kr

❸ 영주 지역 특산물 체험
가을에는 영주풍기인삼축제와 영주사과축제가 열린다. 제철 특산물을 알뜰하게 구입하고 다양한 체험 프로그램도 즐길 수 있다.
홈페이지 www.yeongju.go.kr

웰니스 여행 추천 코스

❶ 산림으로 치유받고 별미 로컬 푸드 즐기고!

1일 차 미소머금고 본점(고구마빵) » 8.6km » 국립산림치유원 » 8.1km » 정도너츠 본사(생강도넛) » 6.4km » 순흥전통묵집 » 1.4km » 소수서원, 선비촌 » 9.8km »

2일 차 애플빈커피(애플파이, 애플티) » 1.7km » 콩세계과학관 » 1.7km » 부석사

❷ 고즈넉한 자연 속에서 '일시 정지'

1일 차 무섬마을 » 29km » 국립산림치유원(숙박) »

2일 차 국립산림치유원 » 6.3km » 죽령옛길 » 5.4km » 희방사

DAY 2

우리나라 대표 선비 문화 여행지

소수서원

우리나라 최초의 사액서원. 왕이 이름을 지어서 새긴 편액을 내린 곳을 일컫는다. 풍기군수이던 이황이 조정에 요청해 1550년 명종에게 소수서원이라는 편액을 받았는데, 지금까지 보존되어 있다. 서원의 일반 배치가 확립되기 전에 지어 다른 서원과 배치를 비교해 보면 더욱 흥미롭다. 입장료는 소수박물관, 선비촌과 통합해서 받는다.

경상북도 영주시 순흥면 소백로 2740
054-639-7691~5
3~5·9~10월 09:00~18:00,
6~8월 09:00~19:00,
11~2월 09:00~17:00
어른 3000원, 중고생 2000원,
초등학생 1000원, 6세 이하·65세 이상 무료

조선시대 생활상을 체험하는 공간

선비촌

영주 곳곳에 흩어져 있는 고가를 복원해 전통 생활공간을 재현했다. 고택과 골목길이 어우러져 조선시대의 예스러운 분위기를 연출한다. 드라마 <추노>, <해를 품은 달>, <육룡이 나르샤> 등의 촬영지이기도 하다. 한지와 짚풀공예, 천연 염색 등 체험 프로그램을 운영하며, 숙박도 가능하다. 입장료는 소수서원, 소수박물관과 통합해서 받는다.

경상북도 영주시 순흥면 소백로 2796
054-638-6444
3~5·9~10월 09:00~18:00,
6~8월 09:00~19:00,
11~2월 09:00~17:00
어른 3000원, 중고생 2000원,
초등학생 1000원, 6세 이하·65세 이상 무료

빼어난 자연 풍광에 귀한 문화재가 가득

부석사

한국 전통 건축미를 가장 잘 보여주는 사찰 중 하나다. 가파른 계단을 올라 높은 곳에서 바라보면 주변 경치 또한 압권이다. 단풍 드는 가을이면 풍치의 방점을 찍는다. 국내에서 가장 오래된 목조 건물 중 하나로 손꼽히는 무량수전(국보 제18호), 부석사를 창건한 의상대사 초상화가 걸린 조사당(국보 제19호) 등 문화재가 가득하다.

경상북도 영주시 부석면 부석사로 345
054-633-3464
어른 1200원, 중고생 1000원,
초등학생 800원, 6세 이하·65세 이상 무료
www.pusoksa.org

추천 맛집

- **순흥기지떡** 기지떡 / 경북 영주시 순흥면 소백로 2657 / 054-633-2016
- **풍기인삼갈비** 인삼갈비, 곰탕 / 경북 영주시 풍기읍 소백로 1933 / 054-635-2382
- **한결청국장** 청국장 / 경북 영주시 풍기읍 인삼로 1-1 / 054-636-3224
- **서문가든** 인삼불고기, 냉면 / 경북 영주시 풍기읍 인삼로16번길 43 / 054-635-2415

추천 숙박

- **덕산고택** 명품고택 / 경북 영주시 이산면 영봉로 885 / 054-637-4529
- **우엄고택** 한옥스테이 / 경북 영주시 이산면 이산로938번길 25 / 010-5695-1349
- **무수촌고택** 명품고택 / 경북 영주시 이산면 이산로938번길 16 / 054-638-0097
- **괴헌고택** 명품고택 / 경북 영주시 이산면 영봉로 875-8 / 054-636-1755
- **한국선비문화수련원** 경북 영주시 순흥면 소백로 2806 / 054-631-9888

웰니스 관광 25선 ⑱

편백나라 효소궁 &

도시 재생으로 새롭게 태어난 광주 효소 스파 여행

살아 있는 효소와 15가지 허브 향으로 힐링할 수 있는 편백나라 효소궁과 함께 묵은 옷을 벗고 새 옷으로 갈아입은 광주의 옛 시장과 동네를 돌아보자.

SCHEDULE

DAY 1
월봉서원 & 너브실마을 — 20.4km, 승용차 22분 → 1913송정역시장 — 5.9km, 승용차 10분 → 웰니스 관광 25선 편백나라 효소궁 — 7.4km, 승용차 16분 → 사직공원 전망타워 — 500m, 도보 5분

DAY 2
양림동 역사문화마을 — 1.6km, 승용차 5분 → 국립아시아문화전당 — 200m, 도보 2분 → 동명동 카페거리 — 18km, 승용차 24분 → 광주호 호수생태원

DAY 1

선비의 발자취를 찾아가다

월봉서원 & 너브실마을

너브실마을은 행주 기씨 집성촌으로 조선시대 학자 고봉 기대승의 위패를 모신 월봉서원이 있다. 고즈넉한 마을 분위기를 즐기기 좋다. 마을 입구에 있는 다시(茶時) 카페에서는 조선시대 유생복을 착용해볼 수 있다.

광주시 광산구 광곡길 133
062-951-6434 09:00~18:00(월 쉼)
www.wolbong.org

전통시장의 변신은 무죄

1913송정역시장

100년의 역사를 지닌 전통시장이다. 허름한 가게 간판은 산뜻하게 바꾸고, 가게의 유래와 역사를 담은 글과 사진을 붙이는 등 스토리를 입고 새로운 여행 명소로 탈바꿈했다. 청년 상인들의 생과일 양갱, 수제 초코파이 등 다채로운 먹거리도 인기다.

광주시 광산구 송정로8번길 13
062-941-6605
1913songjungmarket.modoo.at

웰니스 관광 25선

편백, 효소, 허브의 삼중주

편백나라 효소궁

Beauty & Spa

편백나무 효소궁 실내로 들어서면 편백 향이 가득하다. 벽면은 물론 가구 역시 모두 편백 나무로 만든 것을 사용해, 입구부터 숲속에 들어 온 듯한 느낌이다.

힐링 체험 프로그램은 편백 효소욕과 편백 허브 증기욕, 편백 반신욕, 근적외선 편백 좌욕, 편백 족욕 등 5단계로 진행된다. 체온 상승과 체내 노폐물 배출 효과가 있는 편백 효소욕은 오래전부터 전해오는 민간요법이다. 쌀겨가 발효할 때 나는 특유의 냄새를 보완하기 위해 엄선한 편백나무 톱밥과 천리향 가루, 참숯, 한약재 등을 배합해 사용한다. 효소욕이 진행되는 15분 동안 효소가 피부 속 깊숙이 침투한다. 피부로 흡수된 효소는 12시간 동안 항진 작용을 하고 후숙 활동이 이뤄지기 때문에 비누로 씻지 않는 것이 좋다.

몸에 묻은 가루를 털어내고 물로만 간단히 씻어낸 다음 편백나무 습식 사우나에서 허브 증기욕을 즐기게 된다. 편백나무 효소궁에서는 라벤더, 로즈메리, 캐머마일, 민트 등 엄선된 15가지 허브를 증기로 쪄낸 열기를 이용한다. 허브 증기는 근육을 이완하고 마음을 안정시킨다.

전자파가 나오지 않는 온수가열 게르마늄 편백 반신욕기에서 진행하는 편백 반신욕과 근적외선 편백 좌욕, 건식 편백 족욕까지 체험하면 편백나라 효소궁의 5단계 힐링 체험이 마무리된다. 체험을 마치고 나면 몸이 노곤해진다. 잠시 안마 의자에 누워 휴식을 취해도 좋고, 출출한 속은 간단한 간식으로 달래도 좋다.

광주시 서구 마륵복개로 91
062-372-5888 10:00~20:00
효소궁 5단계 힐링 체험 3만5000원
hccountry.modoo.at

광주의 랜드마크

사직공원 전망타워

높이 13.7m에 3층 구조로 설계된 전망타워는 타원형 옥탑 전망대로 사직단의 모양과 빛의 이미지를 형상화했다. 전망대까지는 엘리베이터를 이용하거나 원형 계단을 따라 오를 수 있다. 2층은 쉼터, 3층은 실내 전망대를 겸한 광주 역사관이다.

광주시 남구 사직길 49-1
062-676-4486
3~11월 09:00~22:00, 12~2월 09:00~21:00

DAY 2

역사와 문화의 숨결이 깃든

양림동 역사문화마을

'광주의 몽마르트르'로 불리는 곳. 미국인 선교사 오웬이 1904년 정착해 교회와 학교를 세운 이후 많은 외국인 선교사가 의료·교육 활동을 펼쳤다. 양림마을 이야기관에 마을 지도와 안내 책자가 있다.

광주시 남구 서서평길 7
062-676-4486

아시아 문화 예술의 중심

국립아시아문화전당

국내 최대 규모의 문화 공간이다. 건물 대부분이 지하에 자리하는데, 모든 공간에 빛이 고루 닿도록 한 설계가 인상적이다. 5·18민주평화기념관, 문화교류협력센터, 놀이 문화 체험 시설인 어린이문화원 등이 있다.

광주시 동구 문화전당로 38
1899-5566
내부 시설 화·목·금·일 10:00~18:00·
수·토 10:00~19:00,
외부 시설 08:00~22:00(월 쉼)
www.acc.go.kr

광주의 따끈따끈 핫 플레이스

동명동 카페거리

동리단길은 동명동의 애칭. 주인공은 젊은 층의 취향을 제대로 저격한 이색 카페와 문화 공간. 골목골목 들어앉은, 컨테이너를 쌓아 올려 만든 레스토랑과 한옥을 개조해 조성한 카페, 모던한 게스트하우스가 많다.

광주시 동구 동명동 일대
062-613-3622
tour.gwangju.go.kr

광주가 품은 생태의 보고

광주호 호수생태원

2006년 개원한 광주호 호수생태원은 자연관찰원, 자연학습장 등 다양한 테마 공간으로 구성됐다. 출입구 맞은편에 선 거대한 왕버들 세 그루는 천연기념물 제539호다. 탐방로는 습지보존지역과 수변을 따라 500m 남짓 이어진다.

광주시 북구 충효샘길 7
062-613-7891
09:00~18:000
greencity.gwangju.go.kr

여행 팁

❶ 광주 시티투어
탑승권 1장으로 원하는 곳에서 자유롭게 승하차 가능하다. 출·도착지인 송정역에서 지하철을 이용하면 편백나라 효소궁까지 갈 수 있다.

코스 송정역 » DJ센터 » 광주종합터미널 » 국립5·18민주묘지 » 광주호 호수생태원 » 무등산 » 남광주시장 » 국립아시아문화전당 » 송정역

문의 062-233-3399 / 이용 시간 토·일 08:30~19:45(1일 9회, 배차 간격 60분~90분) / 요금 어른 3000원, 65세 이상·중고생 2000원, 초등학생 이하 무료 / 홈페이지 광주시티투어.com

❷ 광주의 대중교통과 콜택시
대중교통을 이용한다면 광주 버스 운행 정보 사이트(bus.gjcity.net)를 참고하자. 대중교통편이 없는 여행지는 콜택시를 활용한다.
빛고을콜택시 광주시 동구 남문로 615 / 062-528-2555
하나콜택시 광주시 북구 무등로180번길 9-18 / 062-228-1717
광주콜택시 광주시 남구 서문대로 618 / 062-576-3211

웰니스 여행 추천 코스

광주 예술 여행

편백나라 효소궁 » 12km » 광주시립미술관 » 14km » 운림동미술관거리

광주시립미술관 광주시 북구 하서로 52 / 062-613-7100
우제길미술관 광주시 동구 의재로 140-6 / 062-224-660
무등현대미술관 광주시 동구 증심사길 9 / 062-223-6677
국윤미술관 광주시 동구 의재로 82 / 062-232-7335

추천 맛집

- **새우식탁** 새우치즈퐁듀 / 광주시 동구 동계천로 129-3 / 062-444-8400
- **중앙식당** 철판닭볶음 / 광주시 동구 증심사길30번길 15 / 062-222-1834
- **송정떡갈비** 떡갈비 / 광주시 광산구 광산로29번길 1 / 062-944-1439

추천 숙박

- **더메이호텔** 한국관광 품질인증 / 광주시 서구 상무번영로 51 / 062-676-5000, www.hotelthe5.com
- **광주세종호텔** 한국관광 품질인증 / 광주시 북구 경양로165번길 30 / 062-528-0071, gwangjusejonghotel.modoo.at
- **아이엠게스트스하우스** 한국관광 품질인증 / 광주시 북구 경양로 165번길 23 / 010-5194-1401, iamguesthouse.modoo.at

웰니스 관광 25선 ⑲

스파라쿠아 전주온천 &

옛것과 새것의 조화 그리고 웰니스까지, 특별한 전주 여행

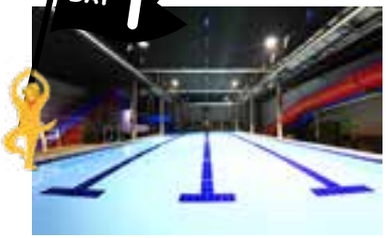
전주는 문화와 자연, 한방을 더한 다양한 테마의 웰니스 여행을 즐기기 좋은 고장이다. 먼저 한옥 스타일 스파 시설인 스파라쿠아 전주온천에서 몸과 마음의 건강을 챙긴 다음 신구가 어우러진 전주를 즐겨보자.

SCHEDULE

DAY 1
웰니스 관광 25선 스파라쿠아 전주온천 — 6.4km, 승용차 14분 — 전주한벽문화관 야간 공연 패키지 — 1.5km, 도보 20분

DAY 2
전주한옥마을 & 전주한복카페 — 300m, 도보 10분 — 전주 오목대 — 15.3km, 승용차 30분 — 완주 비비정마을 — 2km, 승용차 6분 — 삼례문화 예술촌

DAY 1



웰니스 관광 25선

건강한 전주여행의 시작

스파라쿠아 전주온천 Beauty & Spa

스파와 즐거움, 아쿠아라는 단어를 합성한 이름이다. 총 5층 건물 안을 전통 한옥 스타일로 꾸몄다. 탄산수소 온천수가 나오는 1층 온천탕 안에는 입식과 좌식 샤워 시설과 여러 종류의 탕, 습식과 건식 사우나를 갖췄다. 탕은 총 다섯 가지다. 기본적인 열탕과 냉탕, 거품 마사지가 가능한 나노버블탕, 높은 수압으로 수중 마사지를 할 수 있는 바데풀, 거기에 탕에서 이어지는 외부에는 천연노천탕을 마련했다. 70℃의 열탕으로 눈이나 비가 오면 고스란히 맞으며 따뜻한 노천을 즐길 수 있다.

2층의 하이라이트는 전통한옥체험방과 GX 프로그램이다. 전통한옥체험방은 총 5개로, 전통 한옥의 모습을 그대로 재현했다. 기와와 툇마루는 물론 방 내부는 황토와 미송으로 지었다. 카페 옆으로 피트니스센터에서 줌바댄스, 바디스킬, 요가 등 GX 프로그램을 즐길 수 있다. 카페와 DVD방도 있다.

3층의 저잣거리에서 파는 치킨과 4층의 맥반석 달걀은 입소문이 자자하다. 이곳의 자랑인 맥반석 달걀은 매일 신선한 달걀을 산지에서 받아 구워낸다. 저잣거리 옆으로는 빛과 소금방, 히노키방, 음이온방, 쿨사우나 등 찜질방을 운영한다. 4층에는 녹주맥반석 불가마, 수영장인 워터파크, 노천 시네마와 카페가 있다. 수영장은 여름철에는 매일, 그 외 계절에는 주말에만 운영하며 주말 찜질방 이용 요금으로 함께 즐길 수 있다.

전라북도 전주시 완산구 신촌3길 24
063-223-0020
24시간
어른 온천사우나 6800원·찜질방 평일 18시 이전 8000원(주말 1만2000원), 어린이 온천사우나 5500원·찜질방 평일 18시 이전 6500원(주말 9500원)
www.spalaqua.com

마당 창극 보며 즐기는 한식 한 상

전주 한벽문화관 야간 공연

전주문화재단은 매해 전주 한옥 마을 내 야외 공연장에서 저녁 식사를 포함한 야간 공연 이벤트를 한다. 5월부터 10월까지 매주 토요일 저녁 8시, 전주한벽문화관 혼례마당에서 '변사또 생일잔치' 공연을 연다. 입장은 보통 6시 반에 이뤄지고, 공연과 식사를 함께 즐길 수 있다. 매주 금요일 저녁 7시 30분에는 전주소리문화관에서 마당놀이가 펼쳐진다.

전주한벽문화관
전라북도 전주시 완산구 전주천동로 20
063-283-0223 www.jjcf.or.kr

전주소리문화관
전라북도 전주시 완산구 한지길 56
063-283-0223 sori.jjcf.or.kr

알록달록 한복 입고 한방 사상체질 진단까지

전주한옥마을 & 전주한복카페

1930년대에 형성된 한옥촌이다. 현재는 주거용 한옥과 전통문화 체험, 공방, 숙박, 박물관과 카페, 식당을 운영하는 한옥이 어우러져 있다. 한복을 빌려주는 매장이 마을 곳곳에 있다. 전주한복카페는 옛 전주한방문화센터다. 우석대 한방병원연구소에서 개발한 프로그램으로 사상체질 진단을 할 수 있다.

전주한옥마을
전라북도 전주시 완산구 기린대로 99 063-284-1126

전주한복카페
전라북도 전주시 완산구 은행로 53 063-232-2500
평일 09:00~20:00, 주말 09:00~21:00
사상체질 진단 체험 2000원, 족욕 9000원, 한복 대여(2시간) 2만5000원

전주한옥마을을 한눈에 담다

전주 오목대

고려시대 이성계 장군이 승전 후 돌아가는 길에 잔치를 연 곳이다. 조선왕조 개국 후 이곳으로 돌아와 정자를 지었고, 주변에 오동나무가 많아 오목대라 명했다고 전해진다. 한옥 마을에서 5분 정도 숲길을 오르면 오목대 정자에 도착한다. 정자는 나무로 우거져 한여름에도 시원하다. 산책길 중간중간 전망대가 있어 마을이 한눈에 내려다보인다.

전라북도 전주시 완산구 태조로 6
063-281-2114
www.jeonju.go.kr

할머니가 지어주는 따스한 밥 한 끼

완주 비비정마을

30여 가구가 옹기종기 모여 사는 작은 시골 마을이다. 평균 나이 70세인 이곳 주민들은 레스토랑과 비비낙안 카페를 운영한다. 비비정 농가레스토랑에서는 마을에서 직접 키우고 채취한 식자재를 이용한 한식을 제공한다. 레스토랑 뒷길 언덕을 오르면 비비낙안 카페가 나온다. 야외 테이블에 앉아 바라보는 완주 풍경이 시원스럽다.

전라북도 완주군 삼례읍 비비정길 26 063-291-8609, 8606
비비정 농가레스토랑 평일 11:00~16:00, 주말 11:00~20:00(월 쉼)
비비낙안 카페 09:30~21:00

역사 위에 세운 문화 예술

삼례문화 예술촌

원래는 일제강점기 한국 물자를 수탈해 저장하고 관리하던 양곡 창고와 관사였다. 옛 건물을 새롭게 단장해 종합 예술촌으로 탈바꿈했다. 입구 앞 창고는 모모미술관으로, 미술 체험실을 운영하며 지역 예술가들의 작품을 판매한다. 디지털아트관은 4차 산업 관련 기술과 제품을 경험해보는 예술과학 체험 영상관이다.

전라북도 완주군 삼례읍 삼례역로 81-13 070-8915-8121
10:00~18:00(월 쉼) www.srartvil.kr

여행 팁

해설사와 함께하는 한옥 마을 한 바퀴
해설사와 동행해 역사와 문화에 대해 들으며 한옥 마을을 둘러볼 수 있다. 한옥 마을 골목길, 오목대이목대, 전주부성옛길, 경기전 등 구역별로 진행하며, 언어권별 코스도 갖췄다.
구역 및 시작점 경기전 및 오목대 관광안내소 / 문의 한옥 마을관광안내소 063-282-1330 / 소요 시간 1시간 내외 / 홈페이지 tour.jeonju.go.kr

웰니스 여행 추천 코스

❶ 전주의 문화 예술을 만나자!

스파라쿠아 전주온천 » 5km » 교동미술관 » 50m » 전주부채문화관 » 160m » 최명희문학관

교동미술관 전북 전주시 완산구 경기전길 89 / 063-287-1245
전주부채문화관 전북 전주시 완산구 경기전길 93 / 063-231-1774
최명희문학관 전북 전주시 완산구 최명희길 29 / 063-284-0570

❷ 전주천 따라 느릿느릿 '바람 쐬는 길'

스파라쿠아 » 9km » 남고사 » 1.9km » 전주자연생태관 » 600m » 천주교 전주교구 치명자산 성지

남고산성 전북 전주시 완산구 남고산성1길 53-88 / 063-222-1000
전주자연생태박물관 전북 전주시 완산구 바람쐬는길 21 / 063-288-9540
천주교 전주교구 치명자산 성지 전북 전주시 완산구 바람쐬는길 89 / 063-285-5755

추천 맛집

- **백송회관** 전주비빔밥 / 전북 전주시 완산구 기린대로 177 / 063-282-5001
- **옛날팥죽집** 새알팥죽, 팥칼국수 / 전북 전주시 완산구 백제대로 276 / 063-226-2022
- **교동한식** 전주한정식 / 전북 전주시 완산구 태조로 12 / 063-288-4004

추천 숙박

- **좋은날** 한국관광 품질인증 / 전북 전주시 완산구 전동성당길 37-7 / 010-2607-3326
- **소담원** 한국관광 품질인증 / 전북 전주시 완산구 오목대길 70 / 010-3456-9881
- **서로** 한국관광 품질인증 / 전북 전주시 완산구 한지길 100-12 / 010-7516-1316

웰니스 관광 25선 20

진안 홍삼스파&

쌉싸래한 홍삼 향 가득한 디톡스 여행

알싸한 홍삼 향이 피어오르는 따끈한 물에 몸과 마음을 풀어놓고, 진안의 별미 돼지고기로 입안의 즐거움까지. 진안의 랜드마크 마이산은 속으로 들어갈수록 더욱더 신비하다.

SCHEDULE

DAY 1: 산약초타운 —185m, 도보 3분— 웰니스 관광 25선 진안 홍삼스파 —570m, 도보 9분—

DAY 2: 마이돈 농촌테마공원 —2.5km, 도보 40분— 마이산 탑사 —17.3km, 승용차 26분— 부귀 메타세쿼이아길

산약초 효능에 흠뻑 빠지다

산약초타운

마이산 북부에 자리한 산약초타운은 진안의 약초에 대해 배우고 즐길 수 있는 곳이다. 산약초체험전시관과 너른들마당, 약초효능원, 생태연못, 자생약초원 등의 시설이 있으며, 산약초체험전시관에스 약초의 종류와 효능, 채집 도구, 약초 사진 등을 전시한다. 이곳에서 진안군의 6대 약초로 불리는 작약, 하수오, 백출, 독활, 백지, 당귀와 관련된 자료도 볼 수 있다.

전라북도 진안군 진안읍 외사양길 16-19
063-430-2442 09:00~18:00 tour.jinan.go.kr

웰니스 관광 25선

마이산 보며 즐기는 홍삼 스파

진안 홍삼스파 Beauty & Spa

진안홍삼스파는 6년근 홍삼을 다루는 홍삼 전문 회사가 운영한다. 총 3층 건물 안에 태극존, 테라피존, 아쿠아존이 있는데, 태극존에서는 홍삼을 함유한 거품으로 자동 마사지를 하는 홍삼버블센스 테라피를 경험할 수 있다. 테라피존에서는 음양과 오행 프로그램을 진행하는데, 바데풀테라피와 사운드 플로팅으로 음양의 조화를 이루고 윈드테라피를 더한다. 오행존은 허브·하모니·스톤·아로마·써멀 테라피로 오행의 조화를 돕는 프로그램이다. 하늘정원으로 꾸민 아쿠아존은 명상을 위한 공간이다. 멀리 마이산을 한눈에 품고 계절별 적정 온도의 노천탕에서 피로를 풀 수 있다. 스파 안에 스낵바가 있어 간단한 식음료를 판매하고, 곳곳에 선베드를 배치해 휴식 공간을 제공한다. 스파 로비에는 안마 의자와 커피숍, 홍삼 및 진안 특산품을 판매하는 홍삼가공품판매장이 있다.

스파 이용 시 몇 가지 주의 사항이 있다. 수영복과 수영모 착용은 필수로, 일반 반팔 티셔츠나 바지, 캡 모자 등은 착용 불가다. 이용 시간은 오후 8시30분까지지만 입장은 오후 5시에 마감한다. 스파는 선착순 입장을 원칙으로 운영하며 하루 최대 수용 인원은 700명, 동시 수용 인원은 350명이다.

전라북도 진안군 진안읍 외사양길 16-10
대표 1588-7597, 스파 063-433-0393, 객실 063-433-0396
스파 09:30~20:30(입장 마감 17:00, 휴무일 문의)
어른 주중 3만9000원·주말 4만3000원, 어린이 주중 3만 원·주말 3만4000원
www.redginsengspa.co.kr

건강한 진안 돼지고기 맛보기

마이돈 농촌테마공원

마이산 북부지구 입구에 돼지를 테마로 한 공원이다. 너른 공원으로 이뤄졌는데, 곳곳에 돼지 조형물이 있어 기념사진을 촬영하며 돌아보기 좋다. 공원까지 약 500m 이어지는 길에는 한국 스타일 구이로 제공하는 식당이 많다. 그중 초입에 자리한 진안마이돈 식당은 진안군 무진장에서 생산하고 출하하는 무진장축산 1등급 돼지고기만 사용한다.

전라북도 진안군 진안읍 단양리 778
마이돈문화체험관 063-433-0424
마이산도립공원 관리사무소 063-433-3313
일출~일몰 tour.jinan.go.kr

호젓이 걸어 마주한 신비의 돌탑

마이산 탑사

마이산은 서봉(암마이산 673m)과 동봉(수마이산, 667m)으로 이뤄졌다. 멀리서 보면 말의 귀처럼 생겼다 하여 말 마(馬)자와 귀 이(耳)자를 사용하여 조선시대부터 마이산으로 불린다. 마이산 탑사는 남부 주차장에서 시작하는 길을 많이 이용한다. 탑사를 유명하게 하는 것은 절 건물 주변으로 쌓인 돌탑들이다. 1800년대 쌓은 것으로 80여 개가 있다. 탑이 세워진 이유는 명확하게 알려진 바가 없다. 수백 년 세월 동안 무너지지 않고 한자리를 지켜온 신비함이 놀랍다.

전라북도 진안군 마령면 마이산남로 367
063-433-0012 일출~일몰
어른 3000원, 청소년 2000원, 어린이 1000원
마이산탑사 maisantapsa.co.kr
마이산도립공원 maisan.jinan.go.kr

나도 영화 한 편

부귀 메타세쿼이아길

CF로 처음 주목받은 이후 영화 <국가대표>, 드라마 <내 딸 서영이>, <보고 싶다> 등의 촬영지로 각광받으면서 일반인의 방문도 늘었다. 예전에는 길목마다 방문 차량이 줄을 이어 복잡하고 불편했지만, 이제는 길 입구에 주차장을 마련해 쾌적하고 메타세쿼이아길의 매력을 충분히 느낄 수 있다. 주차장에는 공중화장실도 설치했다. 계절마다 색다른 풍경을 자랑하는 아름다운 길이지만 차량 이동이 잦은 도로이니 이용에 주의해야 한다.

전라북도 진안군 부귀면 세동리 69-3
063-430-2227, 063-430-8710
tour.jinan.go.kr

여행 팁

생태까지 생각하는 환경 여행법

마이산 북부지구관광단지에서는 마이산 주봉 부근까지 오가는 전기차를 운행한다. 하차 지점은 연인의 길 시작점으로 10여 분 나무계단을 오르면 서봉과 동봉 사이 천황문에 닿는다.

주소 전북 진안군 진안읍 마이산로130 / 문의 063-433-2652 / 이용 시간 09:00~18:00(월 쉼) / 요금 편도 3000원, 왕복 5000원

웰니스 여행 추천 코스

❶ 물과 공기로 심신에 힐링

진안홍삼스파&호텔홍삼빌 » 14.3km » 진안고원 치유숲 » 5km » 국립운장산자연휴양림

진안고원 치유숲 전북 진안군 정천면 봉학로 171-22 / 063-433-1666
국립운장산자연휴양림 전북 진안군 정천면 휴양림길 77 / 063-432-1193

❷ 건강하게 문화 체험

진안홍삼스파&호텔홍삼빌 » 1.3km » 마이산 명인명품관 » 100m » 진안가위박물관 » 6km » 진안창작공예공방

마이산명인명품관 전북 진안군 진안읍 마이산로 250 / 063-430-3800
진안가위박물관 전북 진안군 진안읍 마이산로 258 / 063-430-3232
진안창작공예공방 전북 진안군 진안읍 진무로 510-5 / 010-4650-4809

추천 맛집

- **마이산옛터** 흑돼지 요리 / 전북 진안군 진안읍 마이산로 263 / 063-432-4201
- **전주회관** 산채비빔밥, 더덕구이정식 / 전북 진안군 진안읍 마이산로 250 / 063-433-4800
- **속금산 흑염소음식점** 흑염소 요리 / 전북 진안군 마령면 마이산남로 190 / 063-432-3307

추천 숙박

- **큰바위펜션** 전북 진안군 백운면 백장로 407 / 063-433-4978
- **데미샘펜션** 전북 진안군 백운면 백장로 456-16 / 063-432-9004
- **금복회관민박** 전북 진안군 진안읍 외사양길 81 / 063-432-0651

웰니스 관광 25선 21

순천만국가정원과 순천만습지 & 자연주의 순천 여행

순천은 자체가 치유의 공간이다. 광활한 갈대밭을 거닐고, 해가 지는 갯벌을 바라만 봐도 위로를 얻는다. 왁자지껄한 야시장과 예쁜 갤러리에서 보낸 시간도 여행을 완성하는 소중한 순간이다.

SCHEDULE

DAY 1
순천드라마촬영장 — 5.5km, 승용차 13분 — 웰니스 관광 25선 순천만국가정원 — 4.4km, 승용차 8분

DAY 2
순천문화의거리 — 9km, 승용차 18분 — 웰니스 관광 25선 순천만습지 — 8.4km, 승용차 17분 — 아랫장 야시장 — 26km, 승용차 38분

DAY 3
순천전통야생차체험장 — 800m, 도보 10분 — 선암사 — 18.7km, 승용차 31분 — 낙안읍성민속마을

DAY 1

나도 영화 속 주인공

순천드라마촬영장

촬영장은 순천 읍내, 봉천동 달동네, 서울 변두리 등 3개 구역으로 나뉜다. 들어서자마자 오른쪽으로 접어들면 순천 소도읍 공간이다. 1950년대 후반부터 1970년대 초 순천 읍내 모습을 고증을 거쳐 재현했다. 디스코 음악이 쉴 새 없이 흘러나오는 추억의 음악실과 순양극장, 그리고 교복을 빌려 입을 수 있는 봉화고 3-2 등이 자리한다.

전라남도 순천시 비례골길 24
061-749-4003
09:00~18:00
어른 3000원, 청소년 2000원, 어린이 1000원

웰니스 관광 25선

대한민국 1호 국가정원

순천만국가정원 Nature & Forest

전남 순천에서는 지난 2013년 순천만 국제정원박람회가 열리면서 조성된 곳으로, 2015년 9월 순천만정원은 대한민국 제1호 국가정원으로 지정됐다. 순천만국가정원은 물 위에 떠 있는 미술관으로 불리는 '꿈의 다리'를 기준으로 동쪽 구역과 서쪽 구역으로 나뉜다. 순천만국가정원의 랜드마크인 호수정원과 세계정원은 동쪽 구역에, 한국정원과 순천만WWT습지, 순천만국가정원과 순천만습지를 오가는 무인 궤도열차인 스카이큐브가 정차하는 역은 서쪽 구역에 자리한다.

순천만국가정원 동문 매표소를 지나면 호수정원이 있다. 순천만국가정원의 랜드마크로 세계적인 정원 디자이너 찰스 젱크스가 디자인했다. 호수정원을 지나면 프랑스 정원을 시작으로 중국, 독일, 네덜란드 정원이 차례차례 이어진다. 각기 다른 매력의 세계 정원을 좀 더 편하게 관람하려면 관람차를 이용하는 것도 좋은 방법이다. 관람차는 꿈틀정원과 중국정원에서 각각 출발한다. 운행 시간은 25분 정도, 요금은 어른 3000원, 어린이 2000원이다.

중국 정원 옆에 마련된 한방체험센터에서는 지문 모양이나 손의 열로 자신의 체질을 알아보고 전문 한방 약제사에게서 체질에 맞는 음식과 생활 습관 개선에 대한 조언을 얻을 수 있다. 한방 족욕과 마사지, 아로마테라피 등 체험형 프로그램에 참여하는 것도 좋다.

전라남도 순천시 국가정원1호길 47
1577-2013
08:00~일몰
어른 8000원, 청소년 6000원, 어린이 4000원
(7세 이하 및 65세 이상 무료, 당일에 한해 순천만습지까지 관람 가능)
garden.sc.go.kr

DAY 2

순천의 인사동길을 거닐다

순천시문화의거리

중앙사거리에서 금곡길을 따라가는 약 250m 구간을 가리킨다. 순천의 인사동이라고 불리는 이 거리에는 순천시청소년수련관, 순천시 영상미디어센터 두드림 같은 문화 시설과 예쁜 갤러리, 그리고 이색 카페가 모여 있다.

전라남도 순천시 금곡길 28
061-749-4433

웰니스 관광 25선

세계가 인정한 생태의 보고

순천만습지 Nature & Forest

세계 5대 연안습지 가운데 하나인 순천만습지는 5.4㎢에 이르는 갈대밭과 22.6㎢의 광활한 갯벌로 이뤄졌다. 겨울이면 흑두루미, 재두루미, 노랑부리저어새, 큰고니 같은 희귀 철새들이 찾아오는 순천만습지는 지난 2008년 명승 제41호로 지정됐다.

순천만습지의 백미는 갈대밭이다. 가을이면 은빛 고운 갈대꽃이 장관을 이루는 갈대밭은 무진교를 지나면 만날 수 있다. 갈대숲 사이로 난 탐방로는 두 사람이 나란히 걸어도 넉넉한 데크로드로 조성했다.

순천만의 또 다른 명물 S자 물길은 용산전망대에 올라야 볼 수 있다. 갈대밭 탐방로가 끝나는 출렁다리에서 데크로드와 흙길이 번갈아 나오는 완만한 경사로를 1km 남짓 오르면 용산전망대에 닿는다. 황금빛으로 물든 S자 물길과 붉은 칠면초 군락이 어우러지는 가을 해 질 녘에 가장 아름다운 풍광을 자랑한다. 무진교 아래 선착장에서 출발하는 체험선을 이용하면 S자 물길을 따라 순천만습지를 조금 더 가까이에서 감상할 수 있다. 그 외에도 자연생태관, 천문대, 자연의 소리 체험관 등 볼거리가 많다.

전라남도 순천시 순천만길 513-25
061-749-6052
08:00~일몰
어른 8000원, 청소년 6000원, 어린이 4000원(7세 이하 및 65세 이상 무료, 당일에 한해 순천만습지까지 관람 가능)
www.suncheonbay.go.kr

낮보다 아름다운 야행

아랫장 야시장

순천시 풍덕동에 위치한 순천 아랫장은 호남지역에서 규모가 가장 큰 전통시장으로 매월 끝이 2·7일인 날에 장이 선다. 아랫장 야시장은 매주 금요일과 토요일 저녁에 열린다. 오일장이 서는 날과 겹치면 개장 시간이 조금 늦춰지기도 한다. 야시장의 주인공은 개성 넘치는 먹거리다. 납작만두, 삼겹살 비빔국수, 큐브스테이크 등 육해공을 아우르는 음식들이 가득하다.

전라남도 순천시 장평로 60 061-741-3334
하절기 18:00~23:00, 동절기 17:00~22:00 aretjang.kr

DAY 3

향 좋은 차 한잔의 여유

순천전통야생차체험관

순천전통야생차체험관은 선암사와 선암사 매표소 중간쯤에 자리했다. 이곳에서는 다례·다식 체험과 차 만들기 체험을 진행한다. 다례는 말 그대로 순천 전통 야생차를 맛볼 수 있는 체험이고, 다식은 여기에 전통 한과가 더해진다. 찻잎을 큼직한 가마솥에서 직접 덖는 차 만들기 체험은 5인 이상일 때만 가능하다. 순천전통야생차체험관에서는 한옥 숙박 체험도 가능하다.

전라남도 순천시 승주읍 선암사길 450
061-749-4500
09:00~18:00(월 쉼)

무지개다리 너머 극락세계로

선암사

무지개다리(홍예교)로 유명한 신라시대 사찰이다. 아치형으로 돌을 쌓아 올려 무지개다리라고 부른다. 조선 후기에 만든 승선교는 보물 제400호로, 승선교 아래에서 바라보는 강선루 모습이 멋지다. 늦겨울에 피는 매화도 유명하다. 원통전과 각황전 주변에 50여 그루가 심어져 있다. 그중 원통전의 백매화와 강황전 담길의 홍매화는 천연기념물 제488호다.

전라남도 순천시 승주읍 선암사길 450
061-754-5247 07:00~19:00
어른 2000원, 학생 1500원, 어린이 1000원
www.seonamsa.net

500년을 이어온 전통 마을

낙안읍성민속마을

낙안읍성은 조선시대를 대표하는 읍성 가운데 하나다. 1626년, 낙안군수로 부임한 임경업 장군이 석성을 쌓으면서 마을이 형성됐다. 지금으로 치면 신도시인 셈. 그렇게 형성된 마을은 500년이 지난 지금까지도 옛 모습을 잘 간직하고 있다. 낙안읍성민속마을은 지난 1983년 사적 제302호로 지정됐다.

전라남도 순천시 낙안면 충민길 30
061-749-8831
09:00~17:00
어른 4000원, 청소년 2500원, 어린이 1500원
www.suncheon.go.kr/nagan

여행 팁

순천을 저렴하게 여행하자, 통합입장권

순천 여행을 좀 더 저렴하게 하려면 통합입장권을 구입하는 게 좋다. 통합입장권은 순천만국가정원, 순천만습지, 낙안읍성민속마을, 드라마촬영지, 낙안민속자연휴양림, 뿌리깊은나무박물관 등 6개 여행지를 어른 1만2000원, 청소년 8500원, 어린이 5500원에 이용할 수 있다. 통합입장권은 6개 여행지 매표소에서 구입 가능하며, 1박 2일 동안 사용할 수 있다.

웰니스 여행 추천 코스

❶ 순천의 이색 마을 탐방

조곡동 철도문화마을 » 3km » 매곡동 탐매마을 » 3km » 남제동 벽화마을

조곡동 철도문화마을 전남 순천시 자경1길 10-81 / 1577-2013
매곡동 탐매마을 전남 순천시 매곡2길 48-1 / 1577-2013
남제동 벽화마을 전남 순천시 우석로 77 / 1577-2013

❷ 순천의 아름다운 풍경 속으로 떠나는 여행

순천만습지 » 19km » 순천왜성 » 15km » 와온해변

순천왜성 전남 순천시 해룡면 신성리 산1 / 061-749-6811
와온해변 전남 순천시 해룡면 와온길 133 / 1577-2013

추천 맛집

- **전주산들청국장** 청국장 / 전남 순천시 팔마2길 78 / 061-725-6447
- **대원식당** 한정식 / 전남 순천시 장천2길 30-29 / 061-744-3582
- **전망대가든** 짱뚱어탕 / 전남 순천시 별량면 일출길 261 / 061-742-9496

추천 숙박

- **밀라노모텔** 전남 순천시 장선배기2길 5-15 / 061-723-4207
- **순천 게스트하우스 느림** 전남 순천시 강변로 669 / 010-9229-8917
- **순천자연휴양림** 전남 순천시 서면 청소년수련원길 170 / 061-749-8948

웰니스 관광 25선 22

정남진 편백숲 우드랜드 &

삼합의 고장 장흥에서 즐기는 편백숲 여행

피톤치드 가득한 편백숲을 거닐고, 밤하늘 곱게 수놓은 별빛을 마주하는 휴식 여행이다. 장흥의 땅과 바다가 키운 '장흥삼합'으로 맛까지 잡았다.

SCHEDULE

DAY 1
웰니스 관광 25선 정남진 편백숲 우드랜드 — 5km, 승용차 19분 — 정남진 천문과학관 — 6.6km, 승용차 22분

DAY 2
정남진 장흥토요시장 — 100m, 도보 1분 — 탐진강 생태 습지원 — 5.3km, 승용차 9분 — 장흥다예원 — 700m, 도보 10분 — 편백숲 승마장

DAY 1

웰니스 관광 25선

엄마의 품 같은 치유의 숲

정남진 편백숲 우드랜드

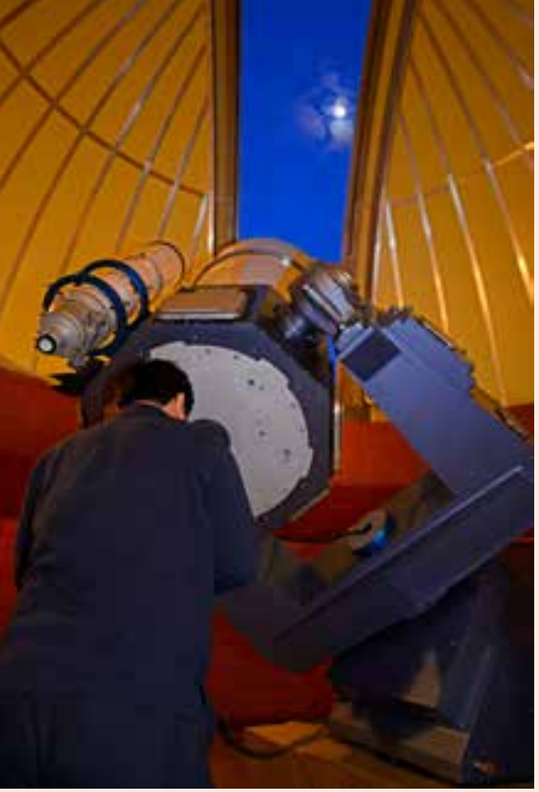
Nature & Forest

장흥에서 가장 큰 치유의 숲이다. 억불산 자락에 60여 년에 걸쳐 조성된 이곳에는 편백나무 47만 그루가 빼곡히 자리한다. 편백은 항균 작용과 심폐 기능 강화에 도움을 주는 피톤치드를 풍부하게 내뿜는다. 시원한 편백향이 가슴 깊이 스며들어 스트레스를 잊게 하고 장과 폐에 활력을 불어넣는다.

정남진 편백숲 우드랜드를 즐기는 가장 좋은 방법은 천천히 숲길을 걷는 것이다. 120헥타르에 이르는 편백숲 곳곳에 산책로가 조성돼 있다. 그중 사색의 숲은 정남진 편백숲 우드랜드의 하이라이트라 할 만하다. 억불산 정상까지 이어지는 말레길 중간에 위치한 이곳에는 등의자, 평상, 토굴 등 휴게 시설을 마련해 이용자들이 좀 더 편안히 삼림욕을 즐길 수 있도록 했다. 해먹에 몸을 맡기고 잠깐 눈을 붙여도 좋겠다.

편백소금집은 고열·고압 처리한 천연 소금으로 소금 디톡스를 경험할 수 있는 공간이다. 소금동굴, 소금마사지방, 소금해독방 등 다양한 찜질방이 있다. 편백나무 톱밥에 쌀겨와 미생물을 일정 비율로 배합해 발효시킨 편백톱밥효소찜질도 특별한 경험을 선사한다. 아이들이 좋아하는 나무공예는 매표소 앞 전남목공예센터에서 체험할 수 있다.

전라남도 장흥군 장흥읍 우드랜드길 180
061-864-0063
08:00~18:00
우드랜드 어른 3000원·청소년 2000원·어린이 1000원,
편백소금집 어른 8000원·청소년 6000원·어린이 5000원
www.jhwoodland.co.kr



전남 지역 최초의 천문과학관

정남진 천문과학관

억불산 중턱에 전라남도 최초의 천문과학관이 있다. 7m 원형 돔 형태의 주관측실에는 600mm 리치크레티앙식 반사망원경과 150mm 아포크로매틱 굴절망원경이, 슬라이딩 돔으로 꾸민 보조관측실에는 103mm에서 400mm에 이르는 반사·굴절·반사굴절 망원경 6대가 있다. 밤에 별을, 낮에는 태양을 관찰할 수 있다.

전라남도 장흥군 장흥읍 평화우산길 180-608
061-860-0651
주간 14:00~17:00, 야간 19:00~21:00(계절별 변동, 월 쉼)
어른 3000원, 청소년 2000원, 어린이 1000원
star.jangheung.go.kr

여행 팁

❶ 편백숲에서 보내는 여유로운 하룻밤

정남진 편백숲 우드랜드에는 한옥, 흙집, 돌집, 목조 펜션 등 여러 형태의 숙소가 있다. 4인실에서 단체 이용객을 위한 25인실까지, 규모도 다양하다. 객실은 주방용품 일체와 냉장고, 에어컨, 텔레비전 등을 갖췄다. 객실에 따라 성수기 기준 1박 8만~25만 원으로, 홈페이지를 통해 예약 가능하다.

홈페이지 www.jhwoodland.co.kr

❷ 한승원 소설문학길

소설 <해산 가는 길>, <아제아제 바라아제>의 저자이자, <채식주의자>로 맨부커상을 수상한 소설가 한강의 아버지로 유명한 한승원 소설문학길이 장흥에 있다. 회진버스터미널에서 한재공원과 한승원 생가를 거쳐 해산 한승원 문학현장비에 이르는 길로, 약 7km다.

주소 전남 장흥군 회진면 회진로 425(회진시외버스터미널) / 문의 061-860-0224

웰니스 여행 추천 코스

장흥의 산과 바다를 만나는 여정

정남진 편백숲 우드랜드 » 26km » 정남진 전망대 » 9.3km » 선학동 유채마을

정남진 전망대 전남 장흥군 관산읍 정남진해안로 242-58 / 061-867-0399

선학동 유채마을 전남 장흥군 회진면 가학회진로 1212 / 061-860-0610

추천 맛집

- **토정황손두꺼비국밥** 장흥삼합 / 전남 장흥군 장흥읍 토요시장3길 15 / 061-863-7818
- **3대곰탕** 곰탕 / 전남 장흥군 장흥읍 토요시장3길 16-2 / 061-863-3113
- **싱싱횟집** 물회 / 전남 장흥군 장흥읍 동교3길 25-1 / 061-863-8555

추천 숙박

- **크라운호텔** 전남 장흥군 장흥읍 동교로 11 / 061-863-0778, crownhotel.co.kr
- **스파리조트 안단테** 전남 장흥군 안양면 수문용곡로 270 / 061-862-2100~3, www.andanteresort.com
- **유치자연휴양림** 전남 장흥군 유치면 휴양림길 154 / 061-86350, www.yuchi.or.kr

장흥삼합으로 유명한 전통시장

정남진 장흥토요시장

장흥의 젖줄인 탐진강 변에 자리한다. 장흥대교에서 예양교를 잇는 500m 남짓한 구간이다. 매월 2·7로 끝나는 날에 서던 장흥5일장이 전신인 정남진 장흥 토요시장에는 장흥 한우와 키조개, 표고버섯을 함께 먹는 장흥삼합 음식점이 많다. 정육점을 겸한 곳이 많아 한우를 저렴하게 구입해 삼합을 즐길 수 있다.

전라남도 장흥군 장흥읍 토요시장3길 15
061-864-7002 www.jangheung.go.kr/jnjmarket

물의 고장 장흥의 젖줄

탐진강 생태 습지원

장흥읍 평화교에서 부산교에 이르는 4.92km에 조성된 생태 습지다. 산책로와 생태관찰로 등이 있고, 정남진 장흥토요시장과 탐진강을 사이에 두고 마주한다. 정남진장흥토요시장과 생태 습지원은 토요시장 강변 주차장에서 징검다리로 연결된다. 매년 7~8월이면 신나는 정남진 장흥물축제가 열린다.

전라남도 장흥군 장흥읍 건산리 741-6
061-860-0224

장흥의 명차 청태전

장흥다예원

장흥의 아홉 가지 특산품 가운데 하나인 청태전을 직접 빚거나 마셔볼 수 있다. 청태전(靑苔錢)은 삼국 시대부터 장흥에 전해온 전통 발효차로 파란 이끼가 낀 것처럼 보인다고 해서 붙은 이름이다. 세계녹차콘테스트에서 2014년과 2015년 각각 최고금상과 금상을 수상한 바 있다.

전라남도 장흥군 안양면 기산길 21
061-863-8758 09:00~18:00
www.장흥다예원.kr

말과 교감하며 힐링

장흥 편백숲승마장

장흥 편백숲승마장에서는 본격적인 승마 체험에 앞서 먹이 주기 체험을 진행한다. 승마는 말고 교감하는 레포츠이기 때문이다. 승마 체험은 1회 20분 소요된다. 짧게 느껴지는 시간이지만 트랙을 몇 바퀴 돌면 금세 이마에 땀이 맺힌다. 초보자의 경우 대부분 평보 수준에서 마무리한다.

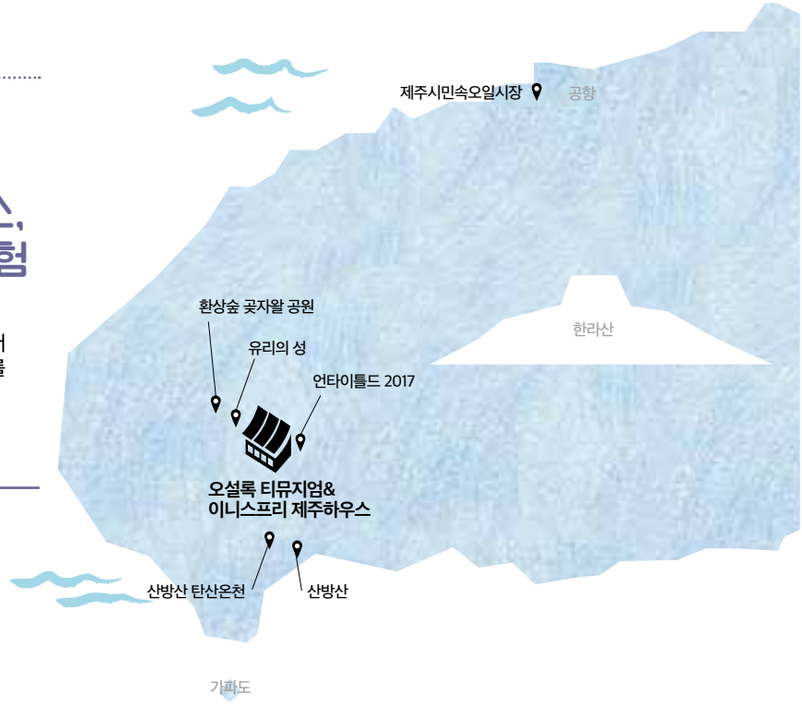
전라남도 장흥군 안양면 우드랜드길 298
010-9704-7788 09:00~18:00
승마 체험 2만 원, 먹이 주기 체험 5000원

웰니스 관광 25선 ㉓

오설록 티뮤지엄 이니스프리 제주하우스 &

몸도 마음도 디톡스, 제주 순수 자연 탐험

활기찬 장터를 구경한 후
지드래곤(GD)이 직접 기획한 카페에서
한 박자 쉬어 가자. 푸른 녹차밭 사이를
거닐고 디톡스 음료까지 마시면
몸도 마음도 투명해지는 듯하다.
여행의 끝은 온천에서 마무리한다.



SCHEDULE

DAY 1: 제주시민속오일시장 —29km, 승용차 33분— 언타이틀드 2017 —6.3km, 승용차 9분— 환상숲 곶자왈공원 —1.5km, 승용차 2분—

DAY 2: 유리의성 —2km, 승용차 3분— 웰니스 관광 25선 오설록 티뮤지엄 & 이니스프리 제주하우스 —12.5km, 승용차 17분— 산방산 & 산방산탄산온천

DAY 1

효리와 아이유의 장보기

제주시민속오일시장

제주도에서 가장 큰 오일장이다. 최근 TV 프로그램 <효리네 민박>에서 이효리 부부와 아이유가 다녀가면서 여행 코스로 인기가 높다. 점포 수가 1000여 개에 달할 정도로 규모가 크며, 식자재부터 그릇, 옷, 모종 등 없는 것 없이 다 있다. 2·7로 끝나는 날에 열리고, 오전 8~9시 무렵 시작해 오후 5~6시경이면 파한다.

제주도 제주시 오일장서길 26
064-743-5985 www.facebook.com/jeju5day

풍경, 센스 만점 GD 카페

언타이틀드 2017

지드래곤(GD)이 기획, 설계, 네이밍, 아트워크까지 참여했다. GD의 트레이드마크인 '피스마이너스원' 로고를 본뜬 외관이 시선을 끈다. 벽면을 유리로 마감해 내부에서 바깥 전경이 훤히 보인다. 카페 안에는 GD가 그린 그림과 직접 고른 가구, 굿즈, 핸드 프린팅 등이 있다.

제주도 서귀포시 안덕면 신화역사로304번길 98
064-900-5564
09:00~21:00(1시간 전 주문 마감)

제주의 천연 원시림에 빠지다

환상숲 곶자왈공원

곶자왈은 흙이 아닌 자갈이나 돌, 바위 위에 형성된 제주만의 독특한 숲이다. 공원은 정해진 시간에만 출입 가능하고 전문 숲 해설사가 동행해 숲의 형성 과정과 생태, 숨은 이야기를 해준다. 한 바퀴 도는 데 50분 정도 소요된다. 숲 탐방 후 족욕 체험도 가능하다.

제주도 제주시 한경면 녹차분재로 594-1
064-772-2488(숲 탐방), 064-772-2848(족욕 체험 예약)
숲 탐방 09:00~18:00(1시간 전 입장 마감, 일요일은 오후만 가능)
어른 5000원, 청소년·어린이 4000원·족욕 체험료(30분) 1만2000원

DAY 2

반짝반짝 빛나는 유리의 세계

유리의 성

유리담, 나무에 매달린 유리귤 등 유리의 성은 보이는 것 모두 유리로 만들었다. 실내 전시관에는 유리 명장과 작가들의 작품이 전시되어 있고, 체험관에서는 유리공예 프로그램을 진행한다. 여름에는 야간 개장해 로맨틱한 분위기를 즐기려는 사람들이 많이 찾는다.

제주도 제주시 한경면 녹차분재로 462
064-772-7777
9~6월 09:00~19:00, 7~8월 09:00~22:00(1시간 전 입장 마감)
어른 1만1000원, 청소년 9000원, 어린이 8000원
www.jejuglasscastle.com

웰니스 관광 25선

걷고 마시고 체험하며 예뻐지는 공간

오설록 티뮤지엄 & 이니스프리 제주하우스

Beauty & Spa

오설록 서광다원은 국내에서 가장 큰 차밭이다. 녹차밭과 하늘이 맞닿아 있는 언덕에 오설록 티뮤지엄과 이니스프리 제주하우스가 나란히 서 있다. 오설록 티뮤지엄은 차에 관한 역사와 문화를 배우는 공간이다. 티뮤지엄의 차문화실에는 삼국시대부터 조선시대까지 쓰인 다구를 비롯해 세계 각국의 찻잔이 전시되어 있다. 때때로 티마스터가 찻잎을 즉석에서 덖는 시연·시음회도 열린다. 티뮤지엄 관람 후 옥외 전망대에 오르면 너른 차밭이 한눈에 담긴다. 특별한 티타임을 갖고 싶다면 티스톤 프로그램을 이용해보자. 티마스터와 함께 차 문화를 배우고 체험할 수 있다. 직접 차를 우리고 따르며 음미하는 사이 마음에도 고요한 평화가 깃든다. 1일 5회 예약제로 운영하며 약 45분 소요된다. 당일 빈자리가 있을 경우 현장 예약도 가능하다.

티뮤지엄에서 오솔길을 따라 조금만 오르면 바로 이니스프리 제주하우스다. 3면을 전면 유리로 마감해 싱그러운 녹차밭과 울창한 숲속에 들어선 기분이다. 제주에서 얻은 좋은 재료로 만든 에코 화장품을 접할 수 있으며, DIY 비누 만들기 체험 프로그램을 운영한다. 체험 키트를 구매한 후 직원의 설명을 듣고 앞에 놓인 아이패드 동영상을 보면서 따라하면 된다. 카페에서는 제주 로컬 푸드를 이용한 건강·뷰티 메뉴를 선보인다.

오설록 티뮤지엄
제주도 서귀포시 안덕면 신화역사로 15
064-794-5312~3, 010-2661-5312(티스톤 예약 문의)
09:00~19:00 티스톤 1인 1만5000원 www.osulloc.com

이니스프리 제주하우스
제주도 서귀포시 안덕면 서광리 1235-3
064-794-5351 09:00~18:00 천연 비누 만들기 1만5000원

화산이 만든 비경

산방산 & 산방산탄산온천

제주 서부 대표 명소인 산방산은 바닷가에 우뚝 솟아 있어 자태만으로 신비롭다. 산 중턱에 자연 형성된 굴에는 산방굴사가 있는데, 탐방로를 따라 둘러볼 수 있다. 산방산탄산온천은 산방산이 보이는 곳에 위치해 전경을 감상하며 노천 온천욕을 즐기기 좋다. 실내·외 온천탕 외에 24시간 황토찜질방과 수면실, 식당, 마사지 숍이 있다.

산방산(산방굴사)
제주도 서귀포시 안덕면 사계리 산16
064-760-6321
08:20~17:40 어른 1000원

산방산탄산온천
제주도 서귀포시 안덕면 사계북로41번길 192
064-792-8300
실내 온천 06:00~24:00, 노천탕(수영장) 11:00~23:00, 찜질방 24시간
어른 1만2000원, 청소년 9000원, 어린이 6000원, 유아 4000원(노천탕 3000원, 찜질방 1000원 추가)
www.tansanhot.com

여행 팁

제주에서 즐기는 또 다른 온천
디아넥스호텔 1층의 아라고나이트 고온천은 토출 온도가 약 42℃에 달하는 뜨끈한 온천수를 자랑한다. 희뿌연 우윳빛이 특징이다. 온천 이용 시 호텔 수영장 이용이 무료다.
주소 제주도 서귀포시 안덕면 산록남로 762번길 7 / 문의 064-793-6006 / 이용 시간 온천 07:00~21:00, 수영장 09:00~20:00(셋째 주 수 쉼) / 요금 어른 2만5000원, 어린이 1만2500원(호텔 투숙객 40% 할인) / 홈페이지 www.thepinx.co.kr

웰니스 여행 추천 코스

❶ 이색적인 테마파크 & 박물관 여행

제주신화월드 » 2km » 제주항공우주박물관

제주신화월드 제주도 서귀포시 안덕면 신화역사로304번길 38 / 1670-8800, 064-908-8888, www.shinhwaworld.com
제주항공우주박물관 제주도 서귀포시 안덕면 녹차분재로 218 / 064-800-2000, www.jdc-jam.com

❷ 서부 관광지 순환버스 타고 중산간 여행
서부 관광지 순환버스(820-1, 820-2)를 이용하면 오설록을 포함해 서부 중산간 일대를 편하게 여행할 수 있다. 교통관광 도우미가 동승해 명소마다 간단한 해설을 해준다. 동광환승센터나 버스 내부에서 1일권을 구매하면 하루 종일 자유롭게 타고 내릴 수 있다.

코스 동광환승센터 » 제주신화월드 » 제주항공우주박물관 » 오설록티뮤지엄 » 유리의 성 » 환상숲곶자왈공원 » 저지문화 예술인마을 » 제주평화박물관 » 세계자동차박물관 » 헬로키티아일랜드 » 동광환승센터

문의 064-746-7310 / 요금 1회권 어른 1150원(교통카드만 가능), 1일권 3000원 / 이용 시간 08:20~17:30(배차 간격 30분~1시간)

추천 맛집

- **순옥이네명가** 전복뚝배기 / 제주도 제주시 도공로 8 / 064-712-3434
- **돔베돈** 돔베고기 / 제주도 제주시 관덕로15길 25 / 064-753-0008
- **바다풍경횟집** 회, 전복 요리 / 제주도 제주시 서해안로 654 / 064-711-7992

추천 숙박

- **에쿠스모텔** 한국관광 품질인증 / 제주도 서귀포시 안덕면 화순중앙로54번길 5 / 064-72-2341, www.alljeju.co.kr
- **제이뷰호텔** 제주도 서귀포시 중산간서로 935 / 064-739-5200, www.jviewhotel.com
- **와이리조트 제주** 제주도 서귀포시 안덕면 화순중앙로124번길 75 / 064-794-7007, www.yresort.co.kr

웰니스 관광 25선 24

WE호텔 웰네스 센터 &
건강한 쉼을 누리는 제주 힐링 여행

서귀포 중산간에서 예술의 향기에 취하고, 녹차밭의 향연에 빠져보자. 프리미엄 헬스 리조트인 WE호텔은 특별한 힐링과 치유의 시간을 선사한다. 가벼워진 발걸음으로 명소를 여행하며 아름다운 경관을 만끽하자.

SCHEDULE

DAY 1
본태박물관 — 3.5km, 승용차 4분 → 제주녹차미로공원 — 5.6km, 승용차 8분 → 웰니스 관광 25선 WE호텔 웰네스 센터 — 6.8km, 승용차 12분

DAY 2
천제연폭포 — 3.1km, 승용차 6분 → 대포해안주상절리대 — 2.2km, 승용차 4분 → 요트투어 샹그릴라

WE호텔 웰네스 센터

DAY 1

문명과 자연, 전통과 현대가 교감하는
본태박물관

세계적인 건축가 안도 다다오가 설계했다. 노출 콘트리트로 조성한 외관은 제주의 자연과 절묘하게 어우러져 그 자체가 하나의 예술품이다. 1관에는 소반과 조각보 등 전통 수공예품이, 2관에는 백남준을 비롯한 세계적인 현대미술 작가들의 작품이 있다. 안도 다다오의 독특한 명상실도 놓치지 말아야 한다. 3관의 구사마 야요이의 작품 또한 시선을 끌며, 한국의 옛 장례 풍습을 알 수 있는 4관에는 지금은 보기 힘든 꼭두와 상여를 전시 중이다.

제주도 서귀포시 안덕면 산록남로 762번길 69
064-792-8108
10:00~18:00
어른 2만 원, 청소년 1만4000원, 어린이 1만2000원
www.bontemuseum.com

싱그러운 녹차밭에서 길을 잃다
제주녹차미로공원

본태박물관에서 멀지 않은 곳에 녹차미로공원이 있다. 미로공원에 들어서면 녹차밭 전경이 넓게 펼쳐지고 그 너머로 서귀포 앞바다가 멀리 내려다보인다. 녹차나무를 이용해 만든 미로는 발을 들이면 출구 찾기가 만만치 않다. 출구 앞 종을 울리는 데 성공했다면 녹차밭 안 찻집에 들러 잠시 쉬어 가자. 직접 덖어 만든 질 좋은 녹차 한잔을 무료로 제공한다. 공원에는 포토존이 많아 이곳저곳 돌아다니다 보면 시간이 금세 흘러간다.

제주도 서귀포시 산록남로 1240
064-738-4433
10:00~18:00
어른 2만 원, 청소년 1만4000원, 어린이 1만2000원
jejugreentea.kr

웰니스 관광 25선

건강한 쉼을 누리는 프리미엄 공간

WE호텔 웰네스 센터

Healing & Meditation

국내 최고의 워터테라피 시설을 갖춘 특별한 휴식 공간이다. 화산 지층의 천연 암반수를 이용한 수 치료 프로그램과 실내·외 수영장이 마련되어 있다. 웰네스 센터와 전 객실에 공급되는 천연암반수는 건강에 이로운 중탄산과 바나듐, 셀레늄, 마그네슘 등 수많은 미네랄을 함유해 몸속 노폐물을 제거하고 피로 해소와 피부 미용 증진을 돕는다.

아쿠아 메디테이션 풀에서 이뤄지는 프로그램은 전문 테라피스트가 함께한다. 고요하고 평온한 풀 안에서 플로팅 수중 지압 마사지나 서핑 요가를 체험하며 몸의 긴장을 풀어보자. 아쿠아 짐, 워터스톤, 드림바스, 마이크로 버블 아쿠아 등 자신에게 적합한 아쿠아 서킷(기능성 풀)을 순환하며 한 차원 높은 힐링과 치유의 시간을 누릴 수 있다. 물속에서 운동기구를 이용해 근력과 유연성을 높이는 아쿠아 엑서사이즈와 수영 강습 프로그램도 운영한다.

국내 최초인 메디컬 스파 테라피 센터에서는 스킨케어를 비롯해 면역과 관절 및 통증 관리, 뇌 기능 강화, 임산부 스파 등 건강 증진을 위한 스파 프로그램을 진행한다. 낮은 조도 아래 크리스털 잔의 공명 소리를 들으며 명상에 잠기는 마인드 힐링룸도 있으며, 피트니스 센터에서 개인 트레이닝도 받을 수 있다. 웰네스 센터와 메디컬 스파는 호텔 투숙객이 아니어도 누구나 이용 가능하다.

제주도 서귀포시 1100로 453-95
064-730-1200
www.wehotel.co.kr

DAY 2

칠선녀가 목욕하던 신비한 공간

천제연폭포

제주도 3대 폭포 가운데 하나로 하늘에서 일곱 선녀가 목욕을 하러 내려왔다는 전설이 전해진다. '선녀들의 목욕탕'이란 이름에 걸맞게 투명하고 맑은 물빛을 자랑한다. 천제연폭포는 총 3개 폭포로 이뤄져 있으며, 이 가운데 제1폭포는 평소에는 말라 있다가 비가 내리면 비로소 폭포의 위용을 드러낸다. 나무 데크 탐방로가 조성되어 산책 삼아 걷기 좋다.

제주도 서귀포시 천제연로 132
064-760-6331
08:00~18:00(일몰 시간 따라 변경)
어른 2500원, 청소년·어린이 1350원

현무암 기둥의 향연

대포해안주상절리대

제주도를 대표하는 명소이자 중문관광단지에 왔다면 꼭 가봐야 할 곳이다. 바닷가 절벽을 따라 사각형이나 육각형을 이루는 검은 현무암 기둥이 병풍처럼 펼쳐져 있다. 마치 자로 잰 듯 반듯하게 깎인 수많은 암석 기둥이 계단처럼 층층이 쌓인 모습이 이채롭다. 파도가 검은 바위기둥에 부딪힐 때마다 새하얗게 포말을 이루는 풍경이 장관이다.

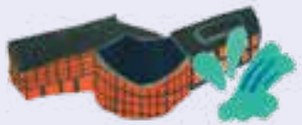
제주도 서귀포시 이어도로 36-30
064-738-1521
08:00~18:00(계절별 변동)
어른 2000원, 청소년·어린이 1000원

바다 위에서 누리는 럭셔리한 여유로움

요트투어 샹그릴라

중문 앞바다를 항해하는 요트투어 샹그릴라는 럭셔리한 힐링 코스다. '바다 위 호텔'이라 불리는 요트 안에는 간이 침실과 휴식 공간을 비롯해 노래방 기기도 갖춰져 있다. 여러 관광객과 함께 탑승하는 퍼블릭 투어와 요트를 전세 내는 프라이빗 투어로 나뉜다. 퍼블릭 투어는 1시간 정도 소요되며, 바다낚시 체험을 할 수 있다. 잡은 생선은 즉석에서 회를 쳐주며, 와인과 다과를 무료로 제공한다.

제주도 서귀포시 중문관광로 154-17
1544-2988
09:00~18:30
퍼블릭 투어 어른 6만 원, 어린이 4만원 (사전 예약 필수)



여행 팁

❶ 대유ATV수렵사격랜드

야생 수렵과 클레이 및 권총 사격, 사륜 오토바이(ATV)를 즐기는 종합레저 휴양지. 일상에서 쌓인 스트레스가 훌훌 날아간다.

주소 제주도 서귀포시 상예로 381 / 문의 064-738-0500 / 이용 시간 09:00~18:00(시즌별로 다름) / 요금 ATV 3만5000~7만 원, 사격 3만5000~3만9000원, 수렵 20만 원(3인 이상, 사전 예약 필수) / 홈페이지 daeyooland.com

❷ 서귀포자연휴양림

해발 760m 청정 지역에 조성된 자연 휴양림. 울창한 편백나무숲과 더불어 여름철 시원한 계곡수가 흐르는 천혜의 힐링 명소다.

주소 제주도 서귀포시 1100로 882 / 문의 064-738-4544 / 이용 시간 09:00~18:00(입장 마감 17:00) / 요금 어른 1000원, 청소년 600원, 어린이 300원 / 홈페이지 healing.seogwipo.go.kr

웰니스 여행 추천 코스

❶ 중문관광단지 박물관 도보 여행

박물관은 살아있다 » 740m » 여미지식물원 » 180m » 믿거나말거나 박물관 » 90m » 테디베어뮤지엄

박물관은 살아있다 제주도 서귀포시 중문관광로 42 / 064-805-0888
여미지식물원 제주도 서귀포시 중문관광로 93 / 064-735-1100
믿거나말거나박물관 제주도 서귀포시 중문관광로110번길 32 / 064-738-3003
테디베어뮤지엄 제주도 서귀포시 중문관광로110번길 31 / 064-738-7600

❷ 제주올레 맛보기

중문색달해변과 베릿내오름 등 중문관광단지 안에 숨은 자연을 구석구석 돌아보고 싶다면 제주올레 8코스를 걸어보자. 대포해안주상절리대부터 시작해 중문관광단지 입구까지는 6.2km다.

추천 맛집

- **해운대가든** 흑돼지 / 제주도 서귀포시 태평로 122 / 064-738-6939
- **큰갯물횟집** 회 / 제주도 서귀포시 대포로 161 / 064-738-1625
- **장위동유성집** 한우 등심 / 제주도 서귀포시 일주서로 968-10 / 064-738-6626

추천 숙박

- **베니키아 중문호텔** 제주도 서귀포시 천제연로 166 / 064-802-8888~9
- **베니키아호텔 제주 크리스탈** 제주도 서귀포시 중정로 16 / 064-732-8311
- **포도호텔** 제주도 서귀포시 안덕면 산록남로 863 / 064-792-5200, www.podohotel.co.kr

제주 허브동산 &
허브 향과 함께하는 에코 투어

사계절 꽃과 허브가 가득한 제주 허브동산은 치유와 힐링의 공간이다. 천연 아로마 오일을 이용한 족욕과 찜질, 비누 체험과 필라테스 등 즐길 거리도 많다. 세계적인 가치를 지닌 제주의 명소도 빠짐없이 둘러보자.

SCHEDULE

DAY 1
- 동백동산 & 동백동산 습지센터 — 14.8km, 승용차 19분 → 만장굴 — 12.6km, 승용차 16분 → 해녀박물관 & 해녀체험 — 12.4km, 승용차 18분

DAY 2
- 성산일출봉 — 20.5km, 승용차 26분 → 웰니스 관광 25선 제주허브동산 — 15.7km, 승용차 20분 → 조랑말체험공원

DAY 1

화제의 촬영지

동백동산 & 동백동산 습지센터

람사르습지인 동백동산은 깊은 숲속에 숨겨진 보석이다. 예능 프로그램 <효리네 민박>에서 과학 탐험가가 다녀온 후 방문자가 늘었다. 동백동산 습지센터에서 출발하는 탐방 코스는 총 5.1km로 1시간 30분가량 소요된다. 길을 잃을 수 있으니 미리 습지센터를 방문해 코스 안내를 받고 가기를 권한다. 3인 이상이면 해설사 요청도 가능하다.

- 제주도 제주시 동백로 77
- 064-784-9445
- 일출~일몰
- ramsar.co.kr

용암이 만든 지하 세계를 걷다

만장굴

유네스코 세계자연유산으로 등재된 만장굴은 용암동굴로는 흔치않게 일반에 개방하고 있다. 전체 길이 7.4km 가운데 관람이 가능한 구간은 1km 정도다. 동굴 안은 최소한의 조명만 설치해 다소 불편하지만 동굴 본연의 모습을 생생하게 느낄 수 있다. 탐방 구간이 끝에는 7.6m 높이의 거대한 용암 석주가 서 있다.

- 제주도 제주시 구좌읍 만장굴길 182
- 064-710-7905
- 09:00~18:00(첫째 주 수 쉼)
- 어른 2000원, 청소년·어린이 1000원

DAY 2

휘오이~ 숨비 소리가 들린다

해녀박물관 & 해녀체험

세화 해변이 보이는 전망 좋은 곳에 자리한 해녀박물관은 제주 해녀의 역사를 담고 있다. '제주해녀문화'가 2016년 11월 유네스코 인류무형문화유산에 등재된 후 해녀에 대한 관심이 높아지며 해녀 체험을 신청하는 사람도 늘었다. 박물관 인근의 하도어촌체험마을에서 해녀와 동행해 1시간 30분가량 물질을 하면서 특별한 추억을 남길 수 있다.

- 제주도 제주시 구좌읍 해녀박물관길 26
- 064-782-9898 09:00~18:00(첫째·셋째 주 월 쉼)
- 어른 1100원, 청소년·어린이 500원
  해녀 체험 1인 3만5000원(3인 이상/사전 예약 필수)

보고 또 봐도 경이로운

성산일출봉

유네스코 세계자연유산이자 세계지질공원인 성산일출봉은 언제 봐도 아름답고, 웅장한 자태가 왕관 같다. 성산일출봉의 형성 시기는 약 5만~12만 년 전으로 추정되는데, 화산 분출로 생성되었다. 정상까지는 약 182m로, 계단으로 이뤄져 있다. 왕복 1시간가량 소요된다. 절벽 아래 바닷가에서는 '해녀 물질 공연'이 진행된다.

- 제주도 서귀포시 성산읍 일출로 284-12
- 064-783-0959
- 09:00~18:00(일출·일몰 따라 변동), 해녀 물질 공연 13:30·15:00
- 어른 2000원, 청소년·어린이 1000원

웰니스 관광 25선

향기로운 여행의 절정

제주허브동산

Nature & Forest

제주허브동산에서는 사철 허브 향기가 피어오르는 정원을 거닐며 자연의 다정함을 느낄 수 있다. 허브에 관한 모든 것을 배우고 다양한 체험이 가능한 테마 공원으로, 약 8만5950㎡ 대지에 180여 종의 허브와 야생화, 화초가 자란다. 정원 곳곳에 아기자기하게 포토존을 꾸며놓아 기념사진을 찍기 좋다. 해가 지면 조명을 밝혀 더욱 화려해진다.

허브동산의 족욕 체험은 특별하다. 황금을 두른 족욕탕에 뜨거운 물을 채우고 허브 입욕제를 넣는다. 입욕제는 수시로 바뀌지만 여행으로 피로해진 발을 쉬게 하는 데는 페퍼민트와 로즈메리가 좋다. 거친 피부를 부드럽게 만들어주는 미용 효과도 탁월하다. 여기에 아로마 미용 소금으로 마사지하면 효과가 더욱 좋다. 무료 이용 가능한 아로마테라피 찜질방에 몸을 누이면 긴장이 풀린다. 후끈한 열기와 은은히 퍼지는 천연 아로마 향이 몸속 노폐물을 배출시키고 피로를 풀어 주는 것이 느껴진다. 이외에 허브 향을 맡으며 야외에서 필라테스를 배울 수 있으며, 천연 에센셜 오일로 비누를 만들어볼 수 있다. 비누 만들기는 정원을 관람하기 전 먼저 체험하면 좋다. 정원을 둘러보고 건조가 끝난 비누를 가져가면 된다.

제주도 서귀포시 표선면 돈오름로 170
064-787-7362
09:00~22:00
어른 1만 원·청소년 8000원·어린이 7000원 (야간 2000원 추가), 황금족욕 체험 1만2000원·필라테스 체험 3만 원
www.herbdongsan.com

제주의 말 문화 배우며 승마 체험

조랑말체험공원

제주도 토종인 조랑말(제주마)과 제주 목축 문화를 배우고 체험하는 곳이다. 제주에서 아름다운 길로 손꼽히는 녹산로 변에 자리해 드라이브를 겸해 다녀오면 좋다. 봄철에는 유채꽃 축제도 열린다. 조랑말체험공원은 조랑말박물관과 승마장, 체험장, 카페 등을 갖췄다. 타원형인 박물관은 규모는 작지만 알찬 내용으로 채워져 있다.

제주도 서귀포시 표선면 녹산로 381-15
064-787-0960
09:30~17:00
어른 2000원, 청소년·어린이 1500원

여행 팁

제주세계자연유산센터

유네스코 세계자연유산에 등재된 한라산 천연보호구역, 성산일출봉, 거문오름 용암동굴계를 비롯해 제주도의 자연을 배우고 경험하는 곳이다. 제주만의 독특한 자연경관이 어떻게 생성되었는지 알기 쉽게 가르쳐준다.

주소 제주도 제주시 조천읍 선교로 569-36 / 문의 1800-2002 / 이용 시간 09:00~18:00(첫째 주 화 쉼) / 요금 어른 3000원, 청소년·어린이 2000원 / 홈페이지 wnhcenter.jeju.go.kr

웰니스 여행 추천 코스

❶ 제주4·3 다크 투어

제주4·3평화공원 » 18.9km » 너븐숭이4·3기념관 » 20.6km » 다랑쉬오름 » 24.3km » 제주허브동산

제주4·3평화공원 제주도 제주시 명림로 430 / 064-723-4344
너븐숭이4·3기념관 제주도 제주시 조천읍 북촌3길 3 / 064-783-4303
다랑쉬오름 제주도 구좌읍 세화리 산6 / 064-710-6043

❷ 동부 관광지 순환버스 타고 오름 여행

동부 관광지 순환버스(810-1, 810-2)를 이용하면 동부 중산간 일대를 차 없이도 편하게 여행할 수 있다. 교통관광 도우미가 동승해 명소마다 간단한 해설을 들려준다. 대천환승센터나 버스 내부에서 1일권을 구매하면 하루 종일 자유롭게 타고 내릴 수 있다.

코스 대천환승센터 » 제주세계자연유산센터, 거문오름 » 알밤오름 » 동백동산습지센터 » 어대오름 » 둔지오름 » 비자림 » 다랑쉬오름 » 용눈이오름 » 아부오름 » 대천환승센터

문의 064-746-7310 / 요금 1회권 어른 1150원(교통카드만 가능), 1일권 3000원 / 이용 시간 08:30~17:30(배차 간격 30분~1시간)

추천 맛집

- **지미봉가든** 오겹살, 정식 / 제주도 제주시 구좌읍 종달로 53 / 064-783-1260
- **백기해녀의집** 성게해삼물회, 성게칼국수 / 제주도 서귀포시 성산읍 일출로 88-19 / 064-782-0673
- **비지곶식당** 뼈다귀해장국 / 제주도 제주시 구좌읍 일주동로 3002 / 064-784-7080

추천 숙박

- **코델리아리조트** 제주도 서귀포시 성산읍 일주동로4120번길 23-20 / 070-4548-2200, jejucordelia.com
- **썬레이크빌제주** 제주도 서귀포시 성산읍 한도로 49 / 064-782-2277, www.sunlake.co.kr
- **봄그리고가을펜션** 제주도 서귀포시 성산읍 해맞이해안로 2652 / 064-784-2211, www.springnautumn.com

INDEX

Beauty & Spa

6 설화수 플래그십스토어
10 정관장 스파 G
14 올리바인 스파
30 청라 스파렉스
34 편백숲 힐링토피아
38 허브아일랜드 허브힐링센터
46 리솜 포레스트 해브나인 힐링스파
54 스파랜드 샌텀시티
58 리조트 스파밸리
74 편백나라 효소궁
78 스파라쿠아 전주온천
82 진안 홍삼스파
94 오설록 티뮤지엄 & 이니스프리 제주하우스

Korean Traditional Medicine

18 티테라피
22 여용국 한방스파
26 약다방 봄동
62 하늘호수
66 산청 동의보감촌

Nature & Forest

70 국립산림치유원
86 순천만국가정원 & 순천만습지
90 정남진 편백숲 우드랜드
102 제주허브동산

Healing & Meditation

42 힐리언스 선마을
50 깊은산속 옹달샘 아침편지 명상치유센터
98 WE호텔 웰네스센터

한국관광공사

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

기획·편집 콘텐츠그룹 재주상회

일러스트 문신기, 이강인

디자인 김은정, 이소현

모든 저작권은 한국관광공사에 있습니다.
한국관광공사의 사전 허가 없이 이 책의 일부 또는 전체를
변형하여 사용하거나 판매할 수 없습니다.