추천 웰니스 관광지

건 강 한　여 행 의　시 작

문화체육관광부　한국관광공사



건강한
여행의 시작

건강한 삶을 추구하는 사람은 여행도 건강하기를 바랍니다. 각종 스트레스에 시달리는 현대인들에게 웰빙, 치유, 휴식을 결합한 '웰니스(wellness)'는 단순한 트렌드가 아니라 여행을 떠날 때 고려하지 않을 수 없는 필수 요소입니다. 문화체육관광부와 한국관광공사는 매년 빼어난 국내 웰니스 관광지를 모아 소개합니다. 한방, 뷰티·스파, 자연·숲 치유, 힐링·명상 등 네 가지 분류에 따라 선정한 44곳의 관광지는 모두 한국에서만 경험할 수 있는 수준 높은 프로그램과 서비스를 갖춘 곳입니다. 안내를 따라 찬찬히 여행하다 보면 어느새 몸과 마음이 회복된 나를 발견하게 될 것입니다.

CONTENTS

BEAUTY&SPA

8 설화수 플래그십 스토어
12 SPA 1899 동인비
16 올리바인 스파
20 스파랜드 센텀시티
24 닥터 아난티 의원
28 한국의 웰니스 이야기 ①
30 Resort 스파밸리
34 파라다이스시티 씨메르
38 테라피스파 소베
42 허브아일랜드 허브힐링센터
46 아쿠아필드 고양
50 아일랜드캐슬
54 오색그린야드호텔
58 포레스트 리솜 해브나인 힐링스파
62 파라다이스 스파 도고
66 에덴힐스 뷰티&힐링파크
70 진안 홍삼스파
74 태평염전 해양힐링스파

KOREAN TRADITIONAL MEDICINE

80 티테라피
84 여용국 한방스파
88 한국의 웰니스 이야기 ②
92 하늘호수
96 산청 동의보감촌

NATURE&FOREST

102 국립대운산치유의숲
106 동해무릉건강숲
110 용평리조트 발왕산
114 팜카밀레
118 순천만국가정원&순천만 습지
122 정남진 편백숲 우드랜드
126 국립장성숲체원
130 국립산림치유원
134 국립김천치유의숲
138 통영 나폴리농원
142 합천오도산치유의숲
146 제주 허브동산
150 서귀포 치유의 숲
154 한국의 웰니스 이야기 ③

HEALING&MEDITATION

158 비스타 워커힐 웰니스 클럽
162 파크로쉬 리조트앤웰니스
166 힐리언스 선마을
170 뮤지엄 산 명상관
174 깊은산속 옹달샘 아침편지 명상치유센터
178 인문힐링센터 여명
182 한화 벨버디어 웰니스
186 전남권 환경성질환 예방관리센터
190 WE호텔 웰니스센터
194 취다선 리조트

BEAUTY & SPA

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

01

오감으로 체험하는
설화수의 모든 것

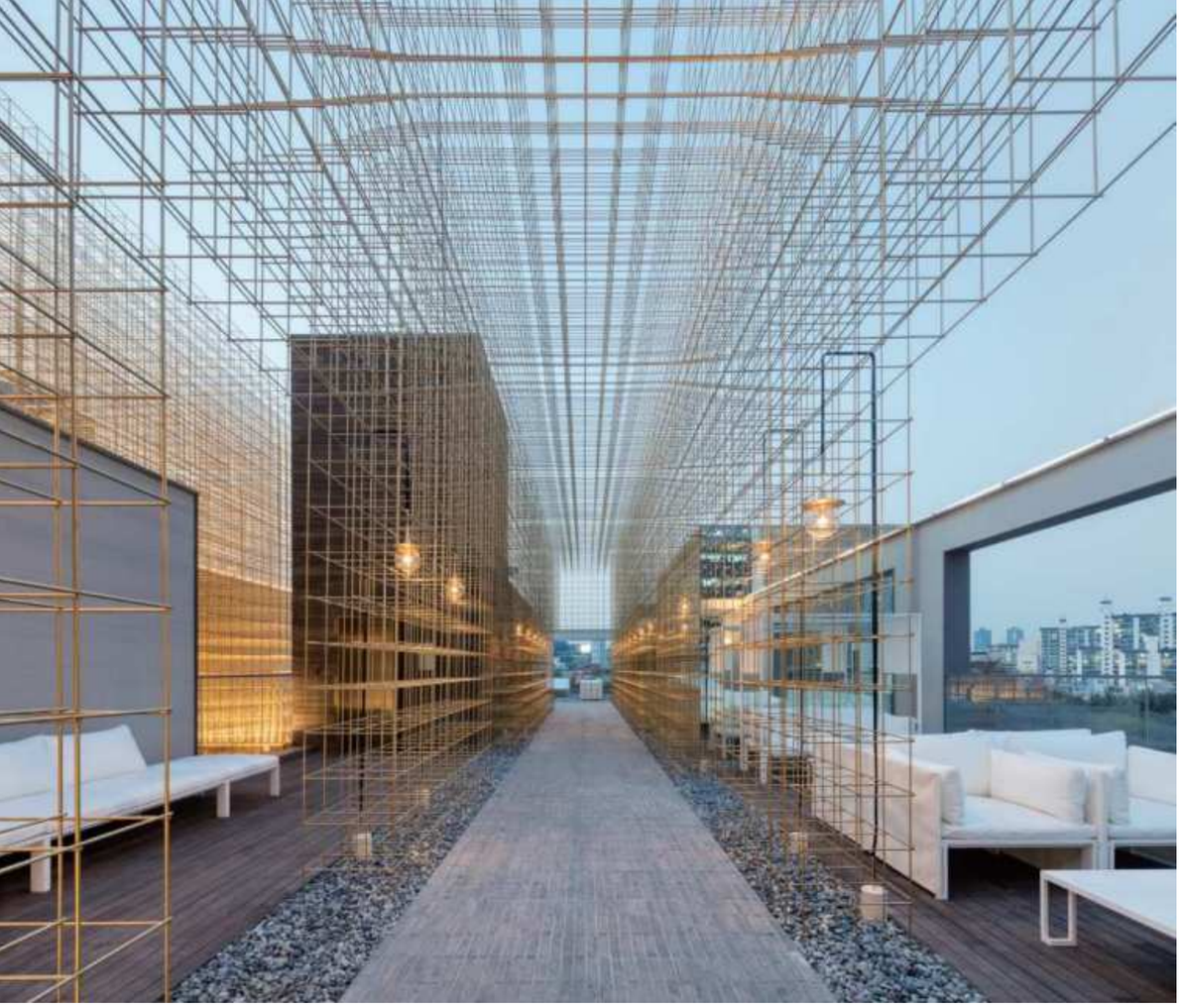
설화수 플래그십 스토어



아시안 뷰티의 정수를 담은
설화수의 시그너처 공간이다.
설화수가 추구하는 미의 가치와
아름다움에 관한 아시아의
지혜를 체험한다.

INFORMATION

- 02-541-9270
- 10:00~20:00
  (매달 첫 번째 월요일, 명절·신정 휴무)
- 설화수 공식 홈페이지에서 사전 예약 필요,
  도슨트 투어, 홀리스틱 뷰티 서비스(무료),
  인텐스 진생 저니(100분) 30만 원
- Ⓟ 가능
- 서울특별시 강남구 도산대로45길 18
- Ⓦ www.sulwhasoo.com



예로부터 우리 조상들은 여성의 아름다움을 가꾸는 데 필요한 지혜를 모으고 그 방법을 기록했다. 대표적으로 전통 고전인 <본초강목>이나 <동의보감> 등의 책에서는 한방 약재를 이용해 아름다움을 가꾸는 다양한 방법을 소개하고 있다. 이렇게 귀한 한방 성분으로 몸과 마음의 아름다움을 동시에 지켜내기 위해 노력해온 전통의 비법을 담고 그 가치를 이어나가기 위한 곳이 바로 '설화수 플래그십 스토어'다.

아시안 뷰티의 가치를 전하는 스파

설화수 스파는 뷰티 브랜드가 운영하는 국내의 스파 중 규모가 가장 크다. 건물 내부와 외부를 감싸고 있는 황금빛 구조물과 층별로 분위기가 다른 인테리어는 각 공간과 조화를 이루며 고급스럽고 세련된 분위기를 연출한다. 방대한 규모답게 공간마다 살펴볼 만한 요소가 가득하다. 설화수 브랜드에 대해 좀 더 자세히 알아보고 싶다면 무료로 진행되는 도슨트 투어를 추천한다. 설화수 공식 홈페이지에서 사전 예약해 이용 가능하며 30분간 설화수 플래그십 스토어에 마련된 부티크와 스파, 컬처 라운지 등을 오감으로 체험할 수 있다. 설화수의 다양한 뷰티 아이템과 서비스를 통해 설화수만의 뷰티 문화를 몸소 체험할 수 있는 기회다.







NOTES

설화수 스파의 세심한 서비스

설화수 스파에서는 프로그램을 시작하기에 앞서 인삼 스크럽과 홍삼수 족욕 서비스를 제공한다. 홍삼수에 발을 담그면 인삼이 든 제품으로 발의 각질을 제거해주고 피로를 풀어준다. 이후 '설화정 트리트먼트'를 진행하는데, 이때 한국의 자연에서 영감을 얻은 설화수의 5대 향인 청아지향(나무), 백화지향(꽃), 윤조지향(빛), 홍서지향(열매), 흑여지향(뿌리)을 통해 심신을 안정시키는 효과를 더해준다. 또 프로그램이 끝나고 난 뒤에는 한방 보양차와 한식 스낵을 제공하는 등 정성스러운 서비스를 제공한다.

설화수 플래그십 스토어에서는 콘셉트가 다른 두 스파를 만날 수 있다. 지하 1층 '설화수 스파'는 프라이빗하고 아늑한 공간에서 럭셔리 안티에이징 한방 스파 프로그램을, 4층의 '설화수 밸런스 스파'는 도산공원의 아름다운 풍경을 바라보며 캐주얼한 스파를 즐길 수 있게 했다.

설화수 스파에서 돋보이는 것은 설화수의 원료와 처방이 담긴 스파 프로그램이다. 한국 전통 소재로 만든 옥과 호박, 백자, 자음단 볼 등의 특별한 트리트먼트 도구가 스파의 효능을 더욱 배가해주고 아시안 뷰티를 지향하는 설화수 스파만의 개성을 더욱 뚜렷하게 전달한다. 또 한방 요소를 현대적으로 재해석해 무너진 심신의 균형을 되찾아주고 바쁜 일상에서 재충전의 시간을 선사해준다.

스토리와 품격을 갖춘 프로그램

설화수 스파의 대표 프로그램은 '인텐스 진생 저니(Intense Ginseng Journey)'. 인삼의 기운과 설화수의 테크닉이 만나 피부 깊은 곳까지 젊은 기운을 부여하는 집중 안티에이징 프로그램이다. 스파는 평소 뷰티 습관이나 피부 고민 등을 체크한 후 아로마를 선택하는 것으로 시작된다. 나무, 꽃, 빛, 열매, 뿌리 등 자연의 향을 담은 향 트리트먼트는 심신을 안정시키고 오감을 일깨워준다. 홍삼수 족욕을 마친 뒤 마음을 편안하게 해주는 잔잔한 음악이 흐르는 룸에서 스파가 시작된다. 오일을 몸에 바르고 어깨부터 목, 척추 라인에 이르기까지 부드럽게 마사지가 진행된다. 이어서 노화 현상으로 탄력을 잃은 피부의 자생력을 높여주는 설화수 자음생 크림과 옥으로 만든 애플리케이터가 피부 노화의 징후를 다스려준다. 스파를 마치고 나면 메이크업 룸에서 설화수 제품을 이용해 메이크업을 할 수 있고, 애프터 티도 즐길 수 있다.

한편 설화수 플래그십 스토어에서는 설화수 브랜드를 경험할 수 있는 다양한 서비스를 운영한다. 설화수의 네 가지 티 컬렉션을 마시면서 차에 대한 이야기를 들을 수 있는 '홀리스틱 티 클래스', 흑요석과 적송 스틱 마사저를 활용하여 진설 명작 에센스와 크림으로 안티에이징하는 '홀리스틱 타임리스 뷰티 터치', 골든아이 애플리케이터와 아이 세럼, 크림으로 피부 케어법을 전달하는 '홀리스틱 골든아이 터치', 그리고 설화수의 옥 어플리케이터와 피부 자생력을 높이는 크림을 활용해 활력을 높이는 핸드케어 서비스를 추천한다. '홀리스틱 뷰티 서비스'는 설화수 공식 홈페이지를 통해 사전 예약한 고객 중심으로 진행되며 오직 설화수 플래그십 스토어에서 경험할 수 있다.

02

오감으로 체험하는
홍삼의 힘

SPA 1899 동인비



6년근 홍삼에 함유된 귀한 성분을
트리트먼트에 적용해 지친 심신에
에너지를 채워주는 SPA 1899
동인비의 아주 특별한 힐링 타임.

INFORMATION

- 02-557-8030(대치점),
  02-755-8031(명동점),
  051-747-8036(해운대점)
- 09:00~23:00
- 예약 필요
- 페이셜 포커스(60분) 12만1000원,
  슬로우 에이징(120분) 21만5000원,
  풀 필링 29만7000원
- Ⓟ 가능
- 서울특별시 강남구 영동대로 416
  KT&G타워 지하 2층(대치점),
  서울특별시 중구 명동9길 16 호텔
  스카이파크 센트럴 지하 1층(명동점),
  부산광역시 해운대구 해운대해변로 277
  다원빌딩 6층(해운대점)
- Ⓦ www.spag.co.kr







한방에서는 조금만 움직여도 땀이 나고 더운 여름에는 원기 소모가 심하다고 말한다. 다른 계절보다 더 피로를 느끼기 쉽고 체력이 많이 소모되기 때문에 무엇보다 원기를 보충해 주는 것이 중요하다고 설명한다. 이에 <동의보감>에서는 기운을 돋워주는 식품으로 홍삼을 추천한다. <동의보감>에 따르면 '홍삼은 늙지 않고, 오래 살고, 기운을 돋우는 효능이 있다'고 한다. 원기 회복과 피로 해소에 홍삼이 특효라는 의미다. 홍삼은 인삼을 껍질째 3시간 정도 찐 후 서서히 말린 것인데, 찌고 건조하는 과정에서 당 성분이 떨어져나가고 인삼에는 없는 새로운 유효 성분이 생기면서 함량이 풍부해진다. 홍삼에 많은 사포닌 성분은 면역력을 증진하고 원기 회복에 도움을 주는 것으로 유명하다. 진세노사이드 성분은 영양분 흡수와 소화를 돕고 신진대사를 촉진해 원기를 회복시키는 것으로 알려져 있다. 이렇게 몸에 좋은 홍삼을 이용해 전문적인 스파를 제공하는 곳이 있다. 바로 홍삼 명품 브랜드 '정관장'에서 운영하는 SPA 1899 동인비다.



NOTES

외국인들에게 인기 많은 SPA 1899 동인비 프로그램

모든 스파 프로그램에 귀한 6년근 홍삼을 사용한다는 특별함 때문에 외국인들에게 특히 인기가 많은 SPA 1899 동인비. 손님 가운데 70~90% 이상이 외국인일 정도로 외국인들에게 특히 많은 인기를 얻고 있다. 일본, 중화권, 동남아권, 영미권 등 다양한 국적의 고객이 SPA 1899 동인비를 찾는다. 남녀노소를 불문하고 심신을 이롭게 하는 홍삼의 효능을 고루 경험하고 싶은 이들에게 추천한다.





선조들의 미용 비법을 계승한 홍삼 에너지 스파

SPA 1899 동인비는 6년근 홍삼의 기운을 모든 트리트먼트에 적용해 건강은 물론 외면과 내면의 아름다움까지 가꿀 수 있는 에너지 스파를 추구한다. 예로부터 몸을 이롭게 하는 홍삼으로 미용을 관리했다는 이야기가 전해진다. 조선 시대 미인으로 유명한 황진이는 인삼을 달여 피부를 가꿨고, 조선 시대 여인들은 인삼 꽃이 필 무렵 목욕물에 인삼을 넣어 살결을 부드럽게 만들었다고 한다.

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

SPA 1899 동인비는 단순히 몸에 좋은 홍삼을 먹는 수준을 넘어 전문화된 스파 프로그램을 통해 건강과 아름다움을 되찾도록 도와준다. 홍삼 테라피를 받을 수 있는 독립된 룸과 혈액순환을 원활하게 촉진하는 워터 마사지를 받을 수 있는 '홍삼 스파룸', 홍삼 농축액을 전신에 펴 바른 후 캡슐 안에 누우면 보온과 증기로 누적된 독소를 배출하고 홍삼의 영양을 흡수하게 도와주는 '캡슐존' 등을 갖추었다. 또 발의 피로감을 쾌적하게 풀어주는 '풋 스파존'과 홍삼의 원료를 이용한 두피 트리트먼트를 받을 수 있는 '헤드 스파존'까지 특화된 시설을 자랑한다.

스파에 사용하는 제품은 6년근 홍삼 성분을 바탕으로 하는 코즈메틱 브랜드인 '동인비' 제품을 사용한다. 에센셜한 홍삼 농축 성분이 포함된 홍삼 코즈메틱과 숙련된 테라피스트의 핸드 테크닉이 만나 피부 본연의 아름다움과 젊은 생기를 되찾아준다. 또 아시아의 전통 의학과 민간요법을 바탕으로 마사지 테크닉의 장점을 모아 만든 '아시안 코어'가 지친 근육과 피로를 풀어준다.

한편 유럽에서 발전된 마사지법으로 한국의 정서에 맞춰 개발한 '홀리스틱'은 때로는 부드럽고, 때로는 강렬하게 연결되는 핸드 테크닉으로 정체된 신체 순환을 원활하게 해준다. 홍삼 오일을 적용해 홍삼의 진한 기운으로 심신을 부드럽게 해주는 프리미엄 케어다. 모든 트리트먼트 과정 전후에는 홍삼차를 마시며 정관장의 홍삼 제품을 직접 체험해볼 수 있다.







03

메디컬 스파로 경험하는 수준 높은 웰니스

올리바인 스파



올리바인 스파에서는 비만과 노화, 만성피로에 시달리는 사람뿐 아니라 특별한 관심과 케어가 필요한 임산부를 위한 차별화된 스파 마사지 프로그램을 선보인다.



올리바인 스파는 유명 글로벌 브랜드 스파에 뒤지지 않는 실력과 시설을 갖추었다. 전문 교육과정을 이수한 프로 테라피스트들의 세심한 손길 아래 비만과 노화, 만성피로 등 현대인들의 다양한 고민을 해결할 수 있다.

나이가 들수록 주름지고 탄력이 떨어지는 등 전반적인 피부 고민이 하나둘 늘어간다. 피부 나이를 거꾸로 되돌리고 동안 피부로 가꾸고 싶다면 '페이셜 안티에이징 프로그램'을, 과로와 스트레스로 몸 여기저기가 아프고 근육통에 시달린다면 보디 프로그램을, 출산 후 부쩍 늘어난 살과 몸속 노폐물로 무너진 체형을 다시 탄탄하게 만들고 싶다면 D2S 산후 체형 관리 프로그램을 추천한다. 여성들의 숙원인 깨끗하고 맑은 피부와 슬림한 보디를 만드는 데 그리 큰 시간과 노력이 필요하지 않다는 사실을 깨닫게 될 것이다.

올리바인 스파의 숙련된 테라피스트들의 세심한 터치는 피로와 긴장을 풀어주고 활력을 잃은 피부에 수준 높은 힐링을 선사하는 선물 같은 시간을 안겨줄 것이다.





INFORMATION

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

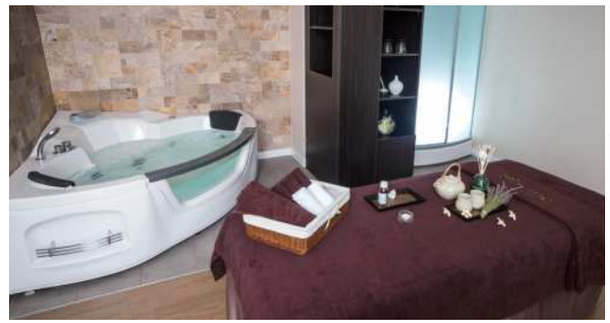
병원과 연계한 전문적인 산후 관리 시스템

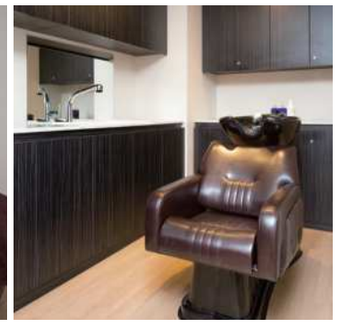
올리바인 스파에서는 임산부에게 추천할 만한 전문 산전·산후 관리 프로그램도 운영한다. 특히 한국은 산후조리의 중요성에 대한 인식이 높다. 아이를 낳고 나면 호르몬의 급격한 변화가 찾아오는데, 자칫 산후조리를 소홀히 할 경우 다양한 후유증을 경험할 수 있기 때문이다. 산후풍을 앓으면 팔다리가 쑤시거나 몸이 시리고 아픈 증상을 느끼며 고생하는 경우도 있다. 그러므로 출산 후 산모의 건강한 회복은 무엇보다 중요하다. 올리바인 스파는 세란병원, 올리바움 산후조리원과 연계해 전문적으로 산전·산후 마사지와 체형 관리 서비스를 진행한다.

세란병원과 인접한 올리바인 스파는 산후조리원과 스파, 종합검진 센터까지 한 건물에 있어 임산부와 가족 모두에게 편안한 곳이다. 또 아이를 낳고 난 뒤 예민한 몸과 마음을 배려하기 위해 스파 룸은 모두 개별 공간으로 마련해놓았다. 산모들의 만족도가 높은 이유이기도 하다. 차분한 브라운 컬러로 꾸민 스파 룸은 특급 호텔의 스파 시설 부럽지 않을 정도로 고급스럽고 세련된 분위기다. 육아로 인해 우선 순위에서 밀렸던 체형 관리에 집중하는 공간으로, 머리부터 발끝까지 세심한 관리를 받을 수 있다.

산후 마사지는 디톡스와 슬리밍, 밸런스 프로그램 등 세 가지로 이루어진다. 디톡스는 임신으로 혈액순환이 저하되고 몸이 붓는 임산부를 위해 마련한 보디 순환 프로그램으로, 림프 부위를 마사지하면서 부종을 줄이고 전신에 쌓인 피로를 해소하는 데 초점을 맞춘다. 임신을 하면 몸무게가 늘어 출산 후 살을 빼기 힘든 경우가 많다. 이럴 때 도움을 줄 수 있는 것이 바로 슬리밍 프로그램이다. 임신과 분만으로 인한 몸 안의 독소를 배출하고 셀룰라이트를 완화해 출산 전의 보디라인을 되찾을 수 있도록 돕는다. 오일 마사지가 부담스럽다면 밸런스 케어를 추천한다. 오일을 사용하지 않고 가벼운 스트레칭 마사지를 통해 출산 후 흐트러진 몸의 균형을 되찾고 피로감을 줄여주어 빠른 회복을 돕는다.

세란병원의 전문 의료 서비스와 연계한 산후 체형 관리 프로그램도 돋보인다. 아이를 낳고 잘 빠지지 않는 부종을 고주파와 중저주파 기기를 이용해 완화해주는 프로그램과 레이저를 이용해 임신 중 생긴 보기 싫은 튼 살을 말끔히 지워주는 프로그램 등 다양한 프로그램을 운영해 산모들의 취향에 따라 선택할 수 있다.









NOTES

산후 고민을 원스톱으로 해결해주는 토털 프로그램

출산 후 나타나는 부종과 통증, 그리고 무너진 보디라인까지 한 번에 관리할 수 있는 토털 프로그램도 준비되어 있다. 산후 탈모를 예방하는 두피 마사지부터 보디 슬리밍, 출산 후 푸석푸석해진 얼굴 케어, 디톡스 케어 등 토털 프로그램을 이용하면 보다 체계적인 관리를 받아볼 수 있다.

04

물이 다른 도심 속
오아시스

스파랜드 센텀시티



부산의 랜드마크 센텀시티에 위치한 스파랜드는 부산 사람뿐 아니라 다양한 국적의 여행자에게 사랑받는 멋진 휴식 공간이다.

INFORMATION

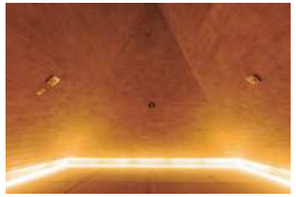
- 1668-2850
- 06:00~23:00, 입장 마감 22:00
  (영업 시간 변동은 홈페이지 참조)
- 주중 성인 1만7000원, 학생 1만3000원
  주말 성인 2만 원, 학생 1만6000원
- 8세 이상
  (단, 초등학생은 동성 보호자 동반)
- Ⓟ 가능
- 부산광역시 해운대구 센텀남대로 35
  신세계백화점 센텀시티점 1층
- Ⓦ department.shinsegae.com





한국에서 가장 다채로운 얼굴을 보여주는 도시를 꼽으라면 많은 사람들이 부산을 말할 것이다. 쪽빛 바다를 끌어안은 채 하루 24시간 지치지 않는 에너지가 넘치는 곳, 오래된 역사와 눈부신 자연을 품은 동시에 도시적이며 트렌디한 요소가 모인 도시. 이것이 바로 부산을 마주하는 여행자의 느낌이다. 해운대 일대의 초고층 빌딩들이 만들어내는 멋진 스카이라인을 따라가다 보면 수영강변에 자리한 센텀시티와 세계 최대 규모의 신세계백화점이 모습을 드러낸다. 백화점 1층의 화장품 매장 사이를 홀린 듯 지나 코너를 돌았을 때 일순간 주위의 소음이 사라졌다. 목적지에 도착했다는 의미였다.







족욕에서 찜질, 온천까지

스파랜드는 지하 1,000m에서 끌어올린 염화칼슘과 염화나트륨 성분의 천연 온천수를 활용한 18개의 온천탕, 13개의 테마 찜질방을 운영하는 대규모 스파 시설이다. 이미 물 좋고 편의 시설 잘 갖춘 것으로 소문난 터라 주말이면 꽤나 북적인다. 규모가 크다 보니 이곳을 제대로 즐기려면 시간을 넉넉하게 잡는 게 좋겠다.

입장권을 구매한 후 로커 번호를 받아 안으로 들어가면 찜질복과 수건을 나누어준다. 간단하게 샤워를 한 뒤 찜질복으로 갈아입고 나면 땀을 흘리러 갈 차례다. 스파랜드는 1층의 온천탕과 한국식 찜질방, 중층(1.5층)의 테마 사우나, 2층의 에스테틱 공간과 휴식 공간, 레스토랑과 카페 등으로 구성된다. 본격적인 찜질 체험에 앞서 1층의 야외 족욕탕으로 간다. 족욕은 찜질과 사우나에 앞선 준비운동인 셈이다. 무릎 높이의 탕에 발을 담그면 물의 따뜻한 기운에 발가락이 간질간질하다. 수영강에서 불어오는 시원한 바람을 맞으며 즐기는 족욕 덕분에 몸이 한결 가뿐해진다. 13개의 찜질방은 한국식 전통 찜질방과 세계 각국의 사우나를 콘셉트로 구성했는데, 골라가며 즐기는 재미가 있다. 강원도 횡성의 굴참나무 숯을 쌓아 만든 '참숯방'은 고온이나 쾌적하다. 들어앉은 지 5분이면 이마에 땀이 송골송골 맺힌다. 참숯은 음이온을 발생시켜 산성화된 체질을 알칼리로 환원하고 살균과 피부 트러블 방지에 도움을 준다고 알려졌다.

도자기의 도시인 이천에서 가져온 황토로 만든 '황토방'은 황토의 효소 성분이 제독과 항균, 지혈 작용에 도움을 준다. 피로를 풀거나 마음을 안정시키는 데에도 긍정적인 효과를 기대할 수 있다. 실내 정원을 지나 계단을 오르면 재미있는 사우나를 경험할 수 있다. 사우나의 나라, 핀란드식 사우나와 고대 로마의 대중욕장을 찜질 형태로 재현해 증기욕을 즐길 수 있는 '로만룸', 화려한 타일로 장식해 터키의 고대 공중욕장을 재현한 '하맘룸', 자연의 소리나 명상 음악을 몸으로 느끼며 사우나를 즐기는 '보디사운드룸' 등이 대표적이다.

두 가지 온천수로 즐기는 노천욕

한바탕 땀을 흘리며 몸속 노폐물을 배출한 뒤 2층 엔터테인먼트존으로 간다. 나른하고 솔솔 잠이 온다면 리클라이너 의자에서 쉴 수 있는 릴랙스룸을, 전문 테라피스트의 도움이 필요하다면 에스테틱 '쉼(SHIM) 스파'로 가면 좋겠다. 테라피스트의 팔과 손을 이용해 뭉친 근육을 말끔히 풀어주는 코리안 스타일의 '보디 트리트먼트'와 독특하게 설계한 의자에 앉아 받는, 목, 어깨 관리에 발 마사지를 합친 '솔베이직(Solbasic, 50분)'이 이곳의 추천 프로그램이다.

사실, 스파랜드의 가장 큰 자랑은 좋은 '물'이다. 지형적 특성으로 두 종류의 온천수를 비교하며 목욕을 하는 즐거움이 있다. 18개의 온천탕과 2개의 냉탕, 2개의 바데풀 등 취향에 따라 오가며 몸을 담그면 어느새 피로는 저만치 달아난다. 스파랜드에는 피로 회복과 피부 미용에 효과가 탁월한 것으로 알려진 염화칼슘 성분을 함유한 탕과 혈액순환 촉진과 신경통, 요통 등의 통증 완화 효과를 기대할 수 있는 염화나트륨 성분을 함유한 '열탕'이 마련돼 있다. 여러 스타일의 찜질과 온천욕을 즐기며 일상으로 돌아갈 힘을 얻은 스파 여행. 문득 벽에 걸린 시계를 보니 어느새 이곳에 온 지 반나절이 훌쩍 지난 뒤였다.









05

면역력이 답

닥터 아난티 의원



증상이 나타나기 전, 몸을 정확히 진단하고 보하기 위해 찾는 병원이다. 바이러스나 질병을 거뜬히 이길 수 있게 면역력을 높이고 생활 습관을 바로 잡아 보다 활기찬 일상을 선사한다.



INFORMATION

- 051-604-7241
- 10:00~19:00(토 16:00, 일 쉼)
- 사전 예약 필수(전화·카카오톡 상담 가능)
- 고압 산소 캡슐 9만 원, 산소 챔버 22만 원, 콜라겐 벨벳 케어 9만 원
- 부산광역시 기장군 기장읍 기장 해안로 268-32 힐튼호텔 부산 지하 1층
- www.ananti.kr/kr/dranti





닥터 아난티 의원은 아플 때 찾는 곳이 아니다. 피트니스처럼 일상 속에 함께하며 면역력을 키우는 병원이다. 기장 바다가 한눈에 내려다보이는 부산 아난티 코브 리조트에 위치했는데, 고급 휴양 시설 내 병원에 걸맞게 공간은 격조 있으면서도 편안한 인상을 준다. 이곳은 체계적인 검사를 통해 개인의 건강 상태를 세밀하게 분석하고, 꼼꼼한 상담으로 딱 맞는 서비스를 제공한다. 체형을 완벽하게 분석하는 3D 스캐너, 기압을 높여 고농도 산소를 흡입하는 고압 산소 챔버, 기체화된 수소를 들이마시고 몸속의 활성 산소를 배출하는 수소 베일 등 첨단 장비 역시 인상적이다. 모두 면역력 증강 효과가 있는 프리미엄 장비다.

몸, 아는 만큼 보인다

몸은 유기적이다. 각자의 현재 몸 상태는 개인이 타고난 인자에 생활 환경, 습관 등이 유기적으로 결합한 결과물이다. 사람들은 대부분 바쁜 일상을 보내느라 몸이 발신하는 신호를





NOTES

닥터 아난티 의원 백 배 즐기기

휴양 시설 내에 자리한 닥터 아난티 의원은 주변 환경을 이용한 웰니스 프로그램 또한 다채롭게 구비했다. 인근 해동용궁사에서 아난티 리조트까지 이어지는 바닷길을 산책하거나, 바다를 바라보며 하는 요가·명상 등과 치료 프로그램을 병행한다. 최근에는 아난티 코브의 레스토랑 라메르와 협업해 면역력 증강에 좋은 디톡스 주스를 개발했다.



으로 호흡했을 때 공기 중 산소 농도는 21%가량이다. 챔버에 들어가면 순도 100%의 깨끗한 산소를 마실 수 있는데, 이는 피부와 뇌세포에 즉각적인 영향을 미친다. 노폐물의 체내 독소 배출이 활발해져 피로를 해소하고 혈행을 개선하며 세포의 재생력을 높인다. 뇌 기능이 개선되고 피부 질환과 성인병을 완화할 뿐 아니라 항산화 작용을 한다. 고압 산소 챔버를 이용할 때는 화장품이나 향수, 매니큐어 등 휘발성 물질을 바르고 들어갈 수 없다. 정전기 예방을 위해 100% 순면 재질 옷으로 환복해야 하며, 스마트폰이나 시계를 반입할 수 없는 것은 물론, 인슐린 펌프, 인공심장 박동기, 보청기 등 의료 기기를 부착한 경우도 고압 산소 치료가 불가능하다.

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

민감하게 알아채지 못한다. 우리는 만성피로, 스트레스, 경미한 통증 등을 특별한 의식 없이 안고 살아간다. 이때 적절한 진단과 관리를 경험하면 당연하게 여기며 참고 지내던 많은 증상이 약간의 주의를 기울이는 것만으로 완화된다는 사실을 알 수 있다. 닥터 아난티 의원은 개인의 건강 상태를 정확히 파악할 수 있는 다양한 검사 시스템을 갖췄다. 3D 보디 스캐너는 체형의 비틀림을 자세히 들여다볼 수 있게 한다. 미래에 발생할 통증을 예측하고, 원인이 되는 잘못된 생활 습관을 파악한다. 인바디 검사는 체성분 분포를 진단해 알맞은 식이와 운동 처방을 내리는 데 도움을 준다. HRV는 혈관 노화도와 스트레스 지수 등을 파악해 스트레스 완화를 위한 컨설팅을 돕는다. 모발에 쌓인 중금속 농도도 분석할 수 있다. 소변의 유기산, 타액 호르몬 등 좀 더 구체적인 유전 정보와 면역력 수준을 파악하는 프리미엄 면역력 검사는 다양한 병증을 예방하는 데 효과적이다. 인지 치료는 검사 결과를 바탕으로 나쁜 습관을 버리고 좋은 습관을 취할 수 있게 새로운 생활 패턴을 제시한다. 이를 통해 더 나은 삶의 루틴을 만듦으로써 건강한 몸과 정신으로 일상을 꾸리도록 하는 진정한 웰니스를 추구한다.

아난티의 시그너처, 고압 산소 치료

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













한방 화장품, 그리고 한국식 목욕탕 문화

대한민국 여성들의 화장품과 뷰티 습관이 전 세계의 주목을 받고 있다. 새로운 뷰티 트렌드로 자리 잡은 'K-뷰티'의 비밀을 짚어본다.









민낯 같으면서도 이슬을 머금은 듯 맑고 촉촉한 피부, 새초롬하게 반짝이는 핑크빛 입술로 상징되는 K-뷰티가 전 세계에 전파되는 중이다. 유럽 17개국에 매장을 둔 글로벌 코즈메틱 편집숍 '세포라'에는 대부분의 매장에 K-뷰티 섹션이 들어서 있고, 뉴욕의 '바니스 뉴욕', 파리의 '라파예트' 등 주요 도시의 유명 백화점에서는 한국 화장품 브랜드를 모아놓은 편집숍은 물론 아예 단독 코너로 입점한 브랜드도 쉽게 찾을 수 있다. K-뷰티의 높아진 위상을 확인할 수 있는 곳은 이뿐만이 아니다. 뉴욕 패션 위크의 백스테이지에서는 유명 모델들이 한국 화장품을 이용해 스킨케어를 하는 장면이 포착됐으며, <뉴욕타임스>, <보그>, <얼루어> 등의 해외 유명 매거진에도 한국 여성들의 피부 관리법과 메이크업 노하우를 소개하는 기사를 앞다투어 싣고 있다.

그렇다면 세계가 반한 K-뷰티의 진가는 뭘까. 그 어느 나라보다 세분화된 제품을 구비한 스킨케어 라인과 고급스러우면서도 개성 넘치는 패키지, 가격 대비 뛰어난 효능, 순하고 특이한 성분 등 여러 가지가 있겠지만, 무엇보다 맑고 촉촉하면서도 매끄러운 한국 여성의 건강한 피부야말로 K-뷰티 팬덤을 만든 근본적인 이유라 할 수 있다. 아기 피부처럼 건강한 한국 여성의 피부에 어떤 비밀이 있는지 알고 싶어 하는 호기심이 한국 화장품에 대한 관심으로 이어진 것이다. 그중에서도 '메이드 인 코리아'를 이끄는 핵심은 한방 화장품. 한방 성분을 활용해 자극 없이 순하고, 근본적으로 건강하게 만들고 에너지를 채워주어 피부 전반의 건강을 회복시키는 것이 한방 화장품의 기본 원리다. 한방 성분 특유의 향이 스트레스를 억제하고 심신을 안정시키는 등 아로마 테라피 효과도 볼 수 있다. 화학 성분을 배제하고, 자연 유래 재료 중 먹을 수 있는 원료만을 사용해 안전하고 믿을 수 있다는 점도 한방 화장품이 세계 시장에 성공적으로 안착하게 만든 이유 중 하나다.

여러 한방 재료 중에서도 가장 흔하게 쓰이는 원료는 홍삼이다. 홍삼은 면역력 증진에 도움을 주는 사포닌 성분을 인삼보다 많이 함유해 피부의 근본적인 힘을 길러 노화를 예방하는 데 도움을 주는 것으로 알려져 있다. 또 자외선과 가시광선에 의한 주름을 개선하는 효과도 있고, 콜라겐 생성에도 효과적이다. 노화 방지에 도움을 주는 당귀와 피부 건조를 막고 촉촉함을 부여하는 작약, 민감한 피부를 진정시키고 면역력과 피붓결을 개선하는 감초도 한방 화장품에서 쉽게 찾아볼 수 있는 성분이다. 대표적인 제품이 설화수의 윤조 에센스, 정관장 동인비의 홍삼오일, 더 히스토리 오브 후의 비첩자생 에센스 등이다.

K-뷰티의 영향력은 화장품뿐 아니라 뷰티 습관에도 변화를 주고 있다. 한국 여성들의 피부 관리법 중 일상적 습관으로 자리 잡은 것이 바로 목욕. 탕에 몸을 담그면 따뜻한 기운이 몸 전체를 순환하며 체온이 자연스럽게 상승해 피로가 풀리고, 모공이 열려 노폐물도 자극 없이 제거할 수 있다. 목욕탕에서 습관처럼 행하는 민간요법도 많은데, 제대로 하면 몸도 피부도 예뻐지는 방법이다. 코리안 스크럽, 일명 때밀기는 오래된 각질을 제거할 수 있는 효과적인 방법. 때를 밀 때는 충분히 땀을 내 각질층을 불린 뒤 거무튀튀한 때가 나올 정도로만 가볍게 미는 것이 중요하다. 뜨거운 물과 찬물을 옮겨 다니며 입욕을 하는 냉온욕은 신진대사를 활발하게 하고 스트레스와 만성피로를 해소하는 효과도 있다고 알려져 있다. 사우나에서 찜질을 하며 고온으로 순식간에 땀을 빼는 것은 노폐물의 배출을 돕고 신진대사를 원활하게 만든다. 단, 5분 이상 머물면 피부 탄력이 저하되고 수분 손실이 심해질 수 있으니 적정 시간을 지켜야 한다.

글 김지덕(뷰티 에디터)



K-BEAUTY SECRET RECIPE

한국 목욕탕 이용 팁

❶ 탕에 들어가기 전 샤워로 몸을 청결히 한다.
❷ 입욕 시 머리는 수건이나 망으로 감싼다.
❸ 목까지 욕조에 담그고 충분히 때를 불린다.
❹ 심장에서 먼 곳부터 때를 밀기 시작한다.
❺ 피붓결을 따라 나선형으로 민다.
❻ 피부가 두꺼운 다리는 세게, 피부가 약한 가슴과 목은 약하게 민다.

06

물과 숲, 동물이 건네는
치유의 힘

Resort 스파밸리



24시간 지루할 틈 없는 종합 힐링 시설 'Resort 스파밸리'. 다양한 어트랙션과 온천수를 활용한 워터파크 '스파밸리', 교감형 동식물원 '네이처파크', 숲속의 '호텔 드 포레'로 구성돼 있다.



INFORMATION

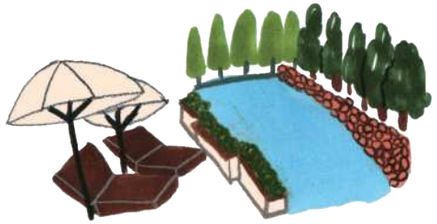
- 1688-8511
- 워터파크 주중 9:00~17:00(주말 19:00)
  네이처파크 주중 9:00~17:00(주말 18:00)
  (시즌별 이용 시간 홈페이지 참조)
- 워터파크 성인 3만8000원
  네이처파크 성인 1만8000원
  (시즌별 가격 상이, 홈페이지 참조)
- Ⓟ 가능
- 대구광역시 달성군 가창면 가창로 891
- Ⓦ www.spavalley.co.kr





대구 달성군 주암산 자락에 위치한 Resort 스파밸리의 물은 무척 특별하다. 모든 시설에 공급하는 물은 음용 가능한 육각 온천수. 육각 온천수는 화학적 구조가 육각형 고리 구조를 이루는 온천수로 지속적으로 섭취하면 아토피 개선과 당뇨, 고혈압 등 각종 성인병 예방에 도움이 된다고 알려졌다. 실제 물놀이를 즐기며 자연스레 증상 호전 효과를 얻은 사례가 많아 수시로 방문하는 가족 단위 방문객이 많다.

스파밸리에서는 단순히 목욕만 즐기는 것은 아니다. 온천탕, 찜질 시설 외에도 실내외에 다양한 물놀이 시설이 가득하다. 워터파크의 꽃은 단연 실외 놀이 시설. 출발부터 착지까지 딱 3초 걸린다는 낙차 26m의 아찔한 슬라이드에서는 즐거운 비명이 끊이지 않는다. 인공 파도풀과 둥실둥실 마음 놓고 떠내려가는 250m 길이의 유수풀, '정글 아쿠아'와 아이들이 모래 장난을 할 수 있는 인공 해변 등도 있다. 다채로운 놀이 시설 한가운데 들어앉은 '노천오행탕'은 단연 눈에 띈다. 최근 새롭게 오픈한 '노천오행탕'은 생년월일별로 '화(火), 수(水),



NOTES

스파밸리에서 권하는 온천욕 상식

- 고온탕에서는 10분 이내로, 미온탕에서는 15분 정도의 입욕이 적당하다.
- 비누 사용은 최소화하며 몸에 좋은 온천 성분이 피부에 스며들 수 있도록 물기를 닦아내지 말고 말린다.
- 온천욕을 할 때는 때를 미는 등의 피부 자극을 피하는 것이 좋다.
- 온천욕 중간에 육각 온천수를 마셔 수분을 보충해 주면 좋다.
- 신장 질환이 있다면 온천욕을 주의해야 한다. 빨라진 대사로 신장 기능에 무리가 될 수 있다.



속에 풀어놓아 네이처파크라는 이름에 값한다. 카야킹 체험을 할 수 있는 작은 호수를 지나 언덕 꼭대기로 올라가면 '호텔 드 포레'가 나온다. 맑고 청명한 자연 속에서 하룻밤 쉬어가기에 부족함 없는 정갈한 숙소다. 독립형 빌라 객실과 연립형 객실이 있으며 편백나무와 황토 벽돌로 마무리해 건강하고 편안한 분위기로 꾸몄다. 또 객실마다 멋스러운 소반과 다기와 차를 준비해놓았다.



목(木), 금(金), 토(土)' 등 다섯 가지 체질을 분류해 그에 맞는 각각의 약초탕에서 건강한 노천욕을 경험할 수 있게 한 것이다. 생일로 자신의 체질도 알아보고 체질에 맞는 탕에서 건강한 목욕을 즐겨보는 것도 색다른 추억이 될 것 같다.

실내에도 신나는 온천욕 시설이 많다. 2층 '펀펀존'에는 아이들을 위한 어린이풀과 워터 마사지 시스템의 바데풀, 찜질방, 온천 사우나가 있다. 4층 '한방스파존'은 몸에 좋은 '한방 아로마 테라피'와 특제 약초를 이용한 한방 바데풀, 그리고 온천의 진수를 느낄 수 있는 한방 노천탕이 마련돼 있다. 흰 조약돌을 밟고 찾아 들어간 한방 아로마 테라피 룸은 약재 냄새로 가득하다. 원기를 북돋고 체력을 회복시키는 한방 약재의 향기를 이용해 몸과 마음을 쉬게 하는 찜질 시설로 외국인 여행자들에게도 인기가 많다.

우리에서 나와 숲과 정원을 노니는 동물들

스파밸리가 온천수를 활용한 힐링 공간이라면, 바로 이웃한 네이처파크는 동식물과의 자연교감형 생태동물원이다. 주암산 자락의 완만한 언덕을 활용해 대규모 숲을 이룬 이곳에서는 시즌별로 다양한 테마의 축제가 열린다. 시즌에 따라 다채로운 꽃이 피고 지는 프렌치 가든을 지나면 실내동물원이 나온다. 운반에만 1년이 걸렸다는 100년 된 인도 보리수와 바나나가 주렁주렁 달린 바나나나무가 우거진 열대림에 카피바라, 서벌캣, 빈튜롱 등의 동물들이 보인다.

실내동물원을 빠져 나오면 형형색색의 꽃과 포토존으로 꾸민 야외동물원이다. 공작, 알파카, 사자, 호랑이 등 여러 동물을 이곳에서 만날 수 있다. 네이처파크의 동물들은 갑갑한 우리에 갇혀 있지 않다. 원래 서식지에 가깝게 조성한 환경





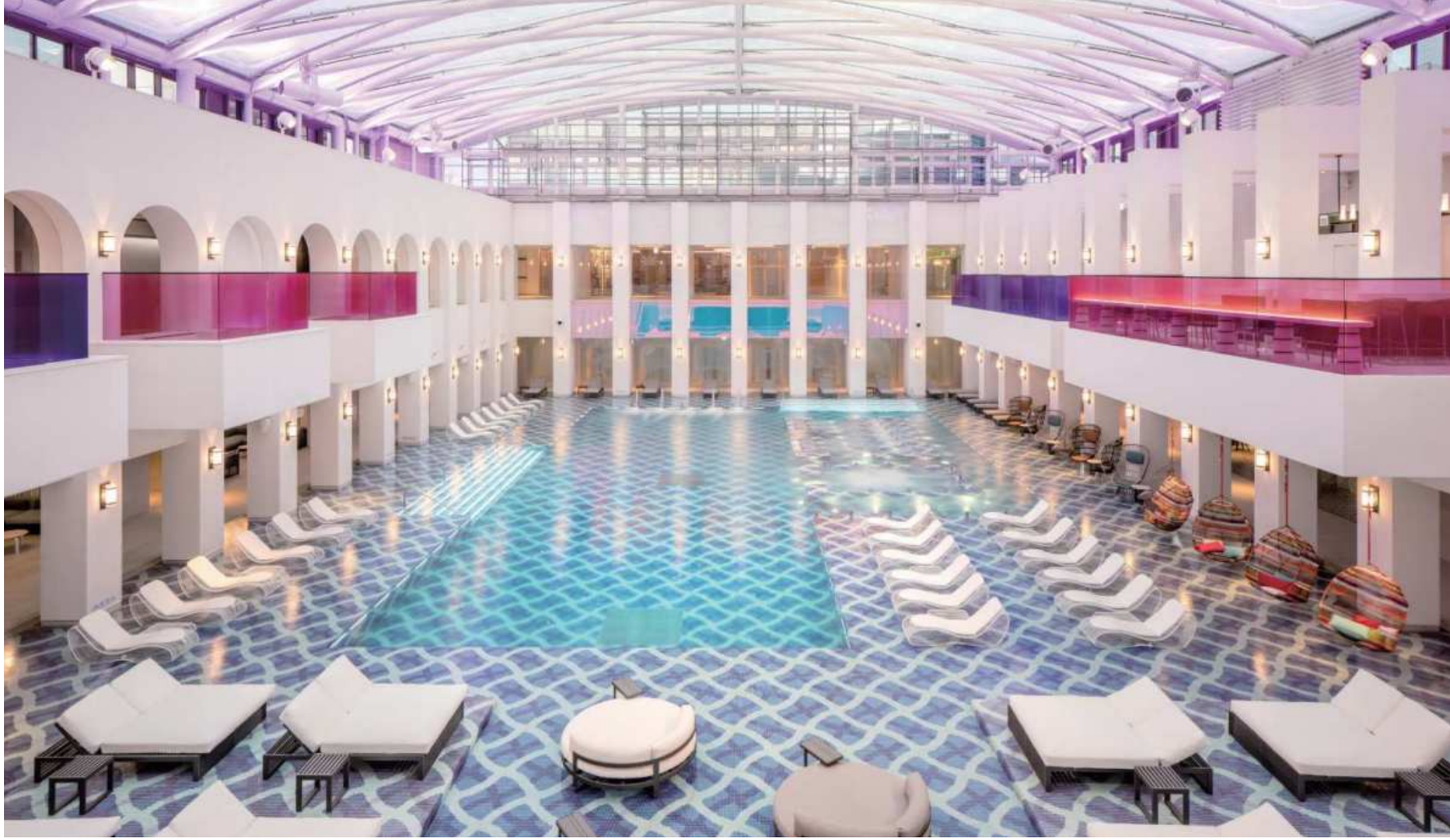
07

격조 있는 스파의
모범 답안

파라다이스시티 씨메르



파라다이스시티 씨메르는 한국 찜질방 문화에 유럽 스파 감성을 접목해 고급스러움과 화려함을 자랑한다. 씨메르가 마련한 다채로운 스파 프로그램은 아름다운 공간을 더욱 빛나게 한다.



INFORMATION

- 02-1833-8855
- 휴무일 없음(매년 4월 일주일 간 휴장)
- 아쿠아 스파권 성인 4만 원·청소년 3만 원
  찜질 스파권 성인 2만5000원·
  청소년 2만 원(비수기 주중 기준)
- Ⓟ 가능
- 인천시 중구 영종해안남로321번길 186
- Ⓦ www.p-city.com





파라다이스시티 씨메르의 곳곳을 둘러보면 마치 전 세계의 고급스러운 스파 시설을 두루 여행하는 듯한 기분이 든다. 색다른 공간에 체험 거리 또한 넘쳐 온천수 없이도 헝가리의 세체니나 독일의 바덴바덴이 부럽지 않다. 스파 개념을 끝없이 확장하며 진화하는 한국 스파의 정점이다.

몸과 마음이 두둥실, 아쿠아존

실내와 실외에 마련한 8개의 아쿠아존 가운데 중심이 되는 공간은 아쿠아플라자다. 이탈리아의 산 마르코 광장을 모티브로 설계한 수심 1.3m의 풀로, 이곳에서는 주말마다 아쿠아 줌바 프로그램을 진행한다. 40분간 줌바와 저강도 아쿠아 피트니스를 결합한 동작을 따라한다. 신나는 비트에 맞춰 물장구치며 몸을 흔들다 보면 절로 운동이 된다. 수면에 아쿠아 베이스를 띄우고 요가와 피트니스를 즐기는 아쿠아 플로트 요가와 아쿠아 플로트 핏 프로그램도 있다. 빠른 음악에 맞춰 맥주나 음료를 마시며 하는 비어 요가, 역동적인





EDM 비트에 카디오 댄스, 요가, 피트니스를 결합한 동작을 선보이는 EDM 요가 등 하나같이 놓치기 아쉽다. 실외 기온이 따뜻한 봄부터 가을까지는 야외 풀에서도 진행한다. 보다 정적인 이완을 원한다면 케이브 스파와 버츄얼 스파를 추천한다. 케이브 스파는 입구 안쪽 미로 같은 공간에서 즐기는 플로팅 인 사운드 프로그램이다. 아쿠아봉과 수중 목베개의 부력을 이용해 수면에 몸을 편안하게 띄운 상태에서 귀만 살짝 물에 담가 수중 스피커에서 흘러나오는 음악을 듣는다. 어둡고 아늑한 공간에서 둥실둥실 떠다니며 감상하는 아름다운 선율에 마음이 느긋해진다. 버츄얼 스파에서 보내는 시간 역시 소중하다. 따뜻한 풀에 몸을 담그고 3개의 벽면에 설치된 대형 LED 화면으로 신비롭고 아름다운 대자연의 풍경을 감상한다. 눈과 몸이 이완되는 몽환적인 경험을 하고 싶다면 놓치지 말자.

이보다 핫할 수 없다, 찜질 스파존

강원도 횡성의 굴참나무, 녹주산 맥반석, 후쿠오카현의 편백나무, 북한산 자수정. 찜질 룸을 구성한 재료다. 이름만 들어도 묵은 피로가 풀리는 듯하다. 파라다이스시티 씨메르의 찜질 스파존은 독특하고 창의적인 프로그램을 운영한다. 자수정방에서 진행하는 '핫샷 서비스'는 주말 오후 3시부터 3회에 걸쳐 10~15분간 진행되는 프로그램으로, 이름 그대로 핫하다. 60~65℃로 데운 스토브에 얼음, 아로마 용액, 물을 섞어 스토브에 부으면 수증기가 피어오르는데, 한국무용 전공자가 부채 퍼포먼스로 증기를 퍼뜨린다. 참가자는 스토브에서 올라온 아로마 향과 열기를 한껏 누리면 된다. 핀란드 사우나에 엔터테인먼트적 요소를 결합한 것으로, 1회 선착순 30명까지 입장 가능하다.

온기로 이완된 신체를 요가로 단련한다면 그야말로 화룡점정이다. 피트니스 룸에서는 아로마를 이용해 심신 안정을 돕는 아로마 요가를 진행한다. 아로마 에센셜 오일을 손에 바르고 두 손을 모아 깊이 호흡하는 것을 시작으로, 초보자도 따라 할 수 있는 동작을 수련한 후 이완과 명상의 시간인 사바사나를 맞는다. 그러고 나면 무거웠던 몸이 한결 개운해진다. 아로마 요가 프로그램은 분기별 이용 시간에 따라 1일 1회 12명을 대상으로 30분간 진행한다.

씨메르 찜질 스파존에서는 인바디 측정과 스트레스 정도를 진단하는 보디 밸런스 컨설팅은 물론, 분기별로 다양한 프로그램을 선정해 진행한다. 상하좌우로 흔들리는 보드 위에서 근육과 신체 밸런스를 강화하는 서프핏, 서해의 일몰을 감상하며 수련하는 선셋 요가, 편백나무방에서 다량의 피톤치드를 들이마시며 몸과 마음의 안정을 찾는 네이처 힐링 요가, 폼롤러로 근막을 이완하는 힐링터치, 필라테스와 요가를 결합한 피요 등 알차고 신선한 프로그램이 가득하다.(소개한 씨메르의 모든 콘텐츠는 2020년 9월 현재 운영 중인 프로그램으로, 다른 프로그램으로 교체되거나 변경될 수 있다.)

NOTES

이용객 나이 제한에 대한 짧은 안내

파라다이스시티 씨메르는 만 10세 이상 또는 신장 130cm 이상에 한해 입장이 가능하다. 케이브 스파는 조용하고 여유롭게 고품격 스파가 주는 즐거움을 누리고 싶은 어른을 위한 휴식처를 지향해 19세 이상 성인만 입장 가능하다.









08

나에게 주는 선물

테라피 스파 소베



세심하게 고민한 흔적이 보인다. 인테리어, 프로그램 구성, 스파에서 사용하는 에스테틱 브랜드까지, 이곳을 구성한 모든 것에 엄지를 들어 올리게 된다.

INFORMATION

- 062-416-3000
- 월요일 휴무
- 예약 필요
- 홀 바디(1시간 40분) 16만8000원, 아로마 소울 보디 스크럽(1시간 10분) 15만 원, 거북목 라인 케어(1시간) 11만 원, 아유르베다(2시간) 22만 원, 렐시 핏(30분) 5만 원
- Ⓟ 가능
- 광주시 서구 상무중앙로 42
- Ⓦ www.spa-sobe.com









라틴어로 건강과 아름다움을 뜻하는 'solus'와 'bellus'의 앞 두 글자씩 따 '소베(sobe)'다. 스파 브랜드 '테라피 스파 소베'는 자연이 우리에게 준 본연의 건강과 아름다움을 추구한다. 지친 현대인에게 귀하고 편안한 시간을 선사하기 위해 끊임없이 연구하는 이곳은 스파 애호가 누구라도 한 번 발을 들이면 쉽사리 발이 떨어지지 않는다.

세심한 구성의 프로그램

스파의 진가는 상담 과정에서 먼저 드러난다. 윈터드림, 레드베리, 레몬 스카이, 페퍼민트, 루이보스 바닐라 등 마음을 안정시키는 허브차를 마시며 현재의 몸 상태, 생활 습관, 수면의 질, 체질, 희망하는 트리트먼트 결과에 대한 의견을 나눈다. 최선의 결과를 낼 수 있도록 전문적이고 체계적인 교육을 받은 테라피스트가 상담 내용을 토대로 프로그램을 추천한다. 피부 개선, 라스톤 테라피, 하이드로 비쉬, 홀리즘 웰에이징, 슬리밍 등 총 11가지 갈래에서 세분화된 프로그램의 수가 55개에 달한다. 그중 시그너처는 거북목에 따른 통증을 완화하는 거북목 라인과 몸 전체의 이완을 돕고 스트레스를 낮추는 홀바디, 하이드로 비쉬 등이다.

거북목 라인케어는 대나무를 이용해 손이 닿지 않는 깊은 근육 중 뭉친 부위를 푸는 것으로, 목 관절의 가동성을 높인다. 강도에 따라 자극이 다른데, 아프지 않고 편안하다. 몸 전체를 어루만지며 달래는 홀바디 프로그램은 풋 스파로 시작한다. 아로마 오일을 희석한 따뜻한 물에 발을 담그고 10분간 휴식을 취하는데, 이 과정에서 혈액순환이 원활해지고 긴장이 완화되어 본 케어 효과가 높아진다. 족욕으로 시작한 홀바디 프로그램은 1시간 40분 동안 진행된다. 하이드로 비쉬를 이용한 아로마 소울 스크럽은 전신에 스크럽 제품을 바른 후 수압을 이용해 몸의 이완을 돕는 스파 프로그램이다. 스팀과 원적외선을 지속적으로 분사하고, LED 광선을 이용해 컬러 테라피를 곁들인다. 자연의 소리가 그윽하게 들리는 뮤직 테라피는 마음의 안정을 돕는다.

NOTES

알아두면 쓸모 있는 이용 팁

테라피 스파 소베의 멤버십 회원권은 상품권처럼 사용 가능하다. 가족이나 친구와 함께 스파를 방문할 경우에도 하나의 회원권으로 지불할 수 있다. 스파퀴진은 테라피를 받으면서 6~8인의 소규모 파티가 가능한 공간이다. 사전에 예약하면 케어를 받는 동안 간단한 와인과 슬로푸드를 즐길 수 있다.

품격 있는 스파를 위한 두 가지, 공간과 제품

스파로 들어서면 스스로에게 선물을 선사하는 것 같은 기분이 든다. 고급스러운 공간은 부드럽고 은은하게 퍼지는 조명 때문에 따뜻한 기운이 감돈다. 벽면 곳곳에는 인상파 화풍의 그림이 걸려 있다. 케어를 마친 고객이 그림을 감상하며 휴식을 마무리하길 바라는 마음으로 걸어 두었다고 한다. 로비, 솔리움, 헤드스파 룸, 7개의 스파 룸, 맘스 룸, 요가실, 스파 퀴진이 이어지는 구조는 깊고 아늑한 미로를 걷는 듯하다. 유선형으로 이어지는 복도 중간에는 S자 형태로 휴식 공간을 마련했다. 제일 안쪽의 스파퀴진은 족욕 공간 앞에 나란히 놓은 커다란 원형 욕조 3개로 구성돼 있다. 파티 룸 느낌의 워터 테라피 공간으로 스파 케어를 받으며 모임을 즐길 수 있는 장소다. 7개의 스파실 중 2개는 커플 룸이다. 모든 룸이 넓고 고급스럽다. 스파 베드 안쪽에는 개방형 원형 욕조와 샤워실을 배치했다.

테라피 스파 소베는 마리꼬, 탈리온, 브레라인, 아누비스, 비올로직호쉐쉬 등 스파 마니아가 열광하는 최고급 에스테틱 브랜드 제품을 사용한다. 특히 탁월한 피부 개선 효과를 자랑하는 비올로직호쉐쉬는 한국에서 좀처럼 접하기 힘든 브랜드로, 서울의 5성급 호텔 등 전국 7개의 스파에서만 사용하는 최고급 제품이다. 공간, 사용하는 제품, 프로그램 구성 모두 최고 수준의 호텔 스파와 견줄 만한다. 어쩌면 넘어설지도 모르겠다.



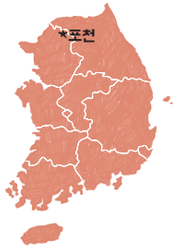




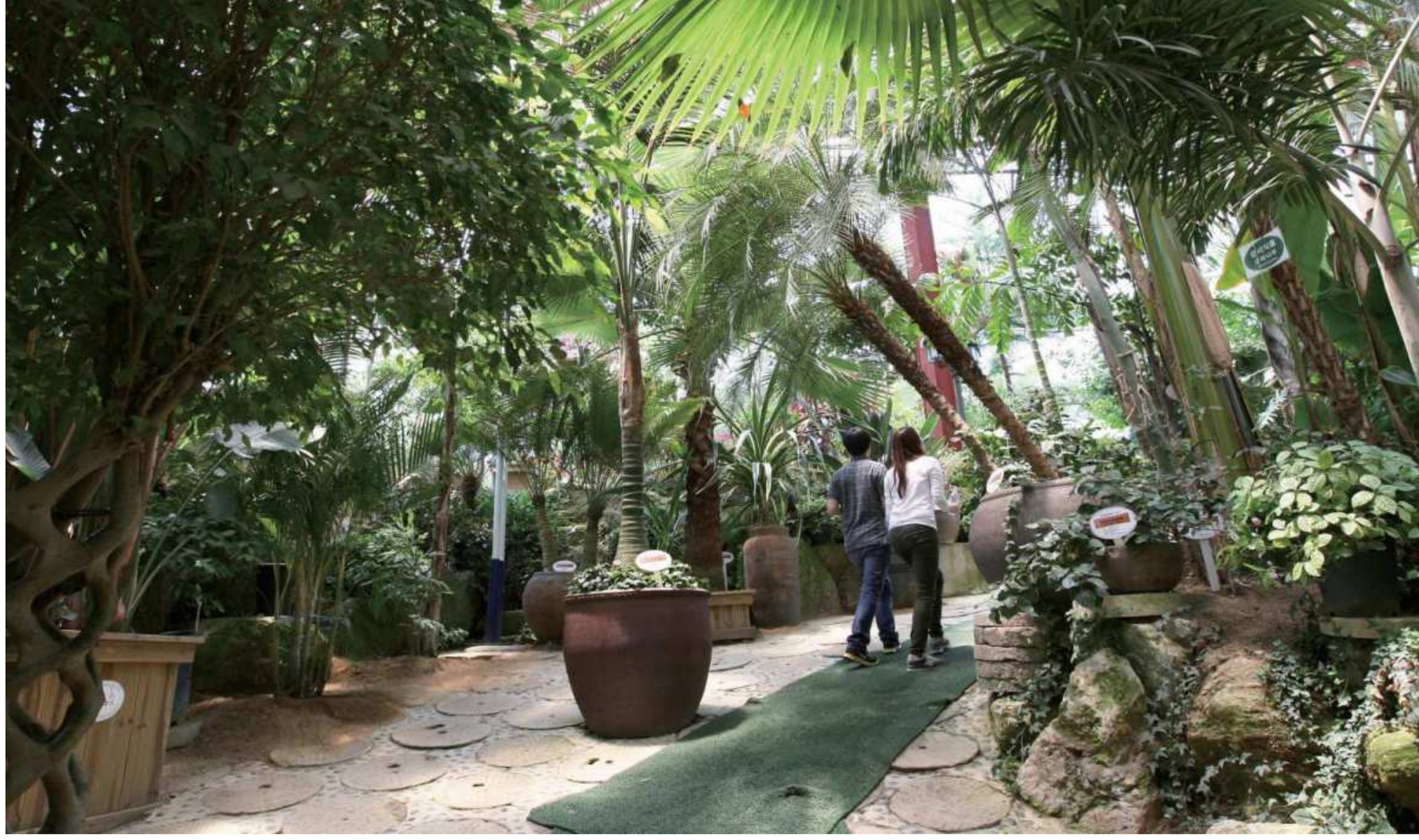
09

몸과 마음의 휴식을 위한
향기 여행

허브아일랜드 허브힐링센터



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











INFORMATION

- 1644-1997
- 10:00~21:00
- 체어 마사지 2만 원
  아로마 족욕 체험 1만5000원
  아로마 발 마사지 3만5000원
- 만 14세 이상(보호자 동반 시 유아 및 초등학생도 이용 가능)
- Ⓟ 가능
- 경기도 포천시 신북면 청신로947번길 35
- Ⓦ www.herbhealingcenter.co.kr







NOTES

허브 향기 가득한 하룻밤

허브아일랜드를 좀 더 확실하게 체험해보고 싶다면 이곳에서 하룻밤 묵어보는 것도 좋겠다. '지중해 동화나라 숙박 체험실'은 객실마다 허브 입욕제와 허브 바스붐, 허브힐링센터에서 개발한 아로마 오일과 허브차를 무료로 제공한다. 허브 침구는 기본이다. 이상한 나라의 앨리스, 백설공주, 인어공주 등 동화 속 장면을 재현해놓은 인테리어는 젊은 여성과 아이들에게 특별한 경험을 선사할 것이다.







고대 그리스인들은 풀을 '허바(herba)'라고 불렀다. 기원전 4세기경에는 향기로운 약초을 골라 따로 특별히 '허브'라고 불렀다. 오늘날 우리가 사용하는 허브라는 명칭은 이렇게 탄생했다. 싱그러운 에너지가 가득 차오르는 신선한 느낌과 효능을 바탕으로 허브는 요리부터 화장품, 패브릭 등 다양한 제품으로 이용되고 있다. 이렇게 쓰임새 많은 허브를 좀 더 가까이 그리고 다양하게 만날 수 있는 곳이 바로 '허브아일랜드'다.

오감으로 체험하는 허브

허브아일랜드는 약 43만㎡에 이르는 방대한 규모의 부지에서 다양한 허브를 만나고 체험할 수 있는 국내 최대 규모의 허브 문화 체험 센터다. 입구에 들어서면 놀이공원을 연상시키는 동화적인 분위기의 조형물과 이국적인 테마의 건물들, 그리고 허브 정원이 눈길을 끈다.

허브아일랜드에 위치한 허브힐링센터는 본격적으로 허브의 다양한 효과를 체험해볼 수 있는 곳이다. 주요 시설로는 힐링센터와 허브 체험실, 세미나실, 숙박 단지, 레스토랑 등으로 구성되었다. 아이들이 좋아할 만한 허브 초 만들기, 비누 만들기 등의 다양한 즐길 거리도 마련돼 있다. 또 허브 추출물을 이용해 만든 다양한 화장품과 아로마 오일, 향초, 허브 관련 건강용품 등의 제품도 판매한다. 하나하나 아기자기하고 예쁘게 꾸며져 있어 구경하는 재미가 쏠쏠하다.

간단하게 허브 테라피를 경험하고 싶다면 '아로마 족욕' 체험을 추천한다. 따뜻한 물에 발을 담그고 있으면 아로마 오일과 소금 등 입욕제를 넣어준다. 발을 담그고만 있어도 몸의 피로가 사르르 풀어지며 기분까지 상쾌해진다. 족욕을 즐기며 마시는 허브차는 마음까지 정돈되는 기분이다. 허브를 포함해 14가지 재료를 특별히 블렌딩한 허브차는 피로를 풀어주고 혈액순환을 도와 독소 배출에도 도움이 된다고 한다.

또 족욕을 할 때는 긴장된 근육을 풀어주고 통증 부위를 시원하게 해주는 허브 찜질 팩을 함께 하면 더욱 효과적이다. 어깨나 복부 등 원하는 부위에 따뜻한 팩을 올리고 있으면 되는데, 10~20분 내외의 짧은 시간이지만 몸이 한결 가벼워지기엔 충분하다.

지친 현대인을 위한 힐링 타임, 허브 디톡스 프로그램

최근 건강한 식습관으로 몸속 독소를 빼내는 '디톡스'가 새로운 건강관리법으로 주목받고 있다. 불규칙한 식생활과 스트레스, 과로 등에 시달리는 현대인들에게 디톡스는 건강관리를 위한 새로운 방법으로 제시되고 있다.

허브힐링센터는 허브를 이용해 디톡스를 하는 다양한 프로그램을 개발해 제공한다. 가장 대표적인 허브 디톡스 프로그램은 '공기', '바람', '나무', '물' 등. 먼저 허브차를 마시며 테라피스트와 함께 상담을 한다. 이후 자신의 체질에 맞는 허브를 선택한 뒤 본격적인 체험에 들어간다. 이때 특별한 점은 몸 상태에 따라 필요한 컬러 테라피가 함께 진행된다는 것이다. 혈액순환을 도와주는 빨간색, 독소를 배출하는 데 도움을 주는 주황색, 진정 작용을 하는 보라색, 면역력 강화에 도움을 주는 파랑색 등 증상에 따른 컬러를 테마로 한 방에서 시각적인 테라피를 경험할 수 있다.

컬러 테라피룸에 들어가면 먼저 커다란 욕조에 몸을 담그고 30분 정도 입욕을 하는 '허브 물 체험'이 시작된다. 이곳에서 수확한 신선한 허브에서 추출한 진액이 향기로움을 더해주며 몸의 긴장을 이완시킨다. 증상에 맞는 천연 아로마 오일과 보습제를 이용해 피부 노폐물을 없애주고 근육통이나 관절 통증 완화에 도움을 준다.

입욕을 마치면 방을 옮겨 허브와 건초를 이용한 해독 체험을 하게 된다. 이 방 역시 입욕했던 물 체험실과 마찬가지로 컬러를 테마로 해 꾸몄다. 커다란 나무 통 안에 허브아일랜드에서 직접 수확한 허브와 뉴질랜드에서 수입한 건초를 넣고 그 속에 들어가 눕는다. 자연스레 온몸으로 허브의 향과 기운을 흡수하게 된다. 체내에 흡수된 향기 물질이 독소를 분해해주고 면역력 증진에도 도움을 준다. 마지막으로 전문 테라피스트가 아로마 오일을 이용해 온몸 구석구석을 마사지한다. 뭉쳤던 근육이 시원하게 이완되면서 피로를 풀어주고 허브 오일이 혈액순환에 도움을 준다.

바쁜 일상생활에서 벗어나 향기로운 허브 향을 맡으며 허브가 주는 다양한 매력을 느끼다 보면 어느새 스트레스가 저만치 날아가는 것만 같다.



10

생각을 비우고 여유를 채우다

아쿠아필드 고양



생각을 비우고 여유를 채운다는 '힐링과 필링(healing and feeling)'을 테마로 2017년 고양 스타필드 오픈에 맞춰 문을 열었다. 모던하고 고급스러운 찜질스파와 루프탑 풀을 가진 이곳은 남녀노소 모두가 즐거운 도심 속 휴식처다.

INFORMATION

- 031-5173-4500
- 평일 08:00~23:00, 주말 · 공휴일 07:00~23:00 (루프탑 풀 시즌 운영)
- 찜질스파 대인 2만1000원, 소인 1만7000원(주말 2000원 추가)
- Ⓟ 가능(무료)
- 경기도 고양시 덕양구 고양대로 1955
- Ⓦ www.aquafield-ssg.co.kr/goyang/index.af



추가 요금 없이 이용할 수 있는 아쿠아필드 고양의 최초 이용 시간은 여섯 시간이다. 긴 시간이지만 아쿠아필드가 마련한 다채로운 공간을 구석구석 즐기다 보면 더 없이 짧게 느껴진다. 사우나, 찜질스파, 루프탑 풀로 큰 줄기를 나누어 편안한 서비스를 제공하는 이곳은 발길 닿는 곳, 몸 뉘는 곳마다 편안함과 개운함이 가득하다.

8가지 테마로 즐기는 찜질스파

몸의 통증은 혈액순환과 밀접한 관련이 있다. 몸이 차가워 혈관이 수축되면 혈관에 노폐물이 쌓이고 이는 결림 증상과 통증으로 나타난다. 결리거나 아픈 곳을 따뜻하게 데워 혈액 순환을 돕는 것이 찜질의 효능인데, 여기에 건강에 좋은 다양한 성분을 배합한다면 금상첨화다.

아쿠아필드 고양은 총 여덟 가지 테마의 찜질스파를 갖췄다. 가장 먼저 눈에 드는 것은 찜질스파 중앙에 자리한 이글루 모양의 참숯방이다. 강원도 횡성의 참숯을 이용한 이곳은 고열에 몸을 데울 수 있는 공간으로, 참숯에서 산성화된 체질을 중화하는 음이온이 다량 방출된다. 참숯방을 중심으로 히말라야 암염이 한쪽 벽면 빼곡히 박힌 소금방, 경북 예천의 맥반석으로 만든 맥반석룸, 전북 고창의 황토벽돌을 소재로 한 불가마, 고창의 남도 황토를 바른 황토방이 있다. 특히 아쿠아필드의 고온 찜질방은 한국 원적외선 협회 시험 측정 결과 원적외선 방사율이 우수하다고 입증됐다. 원적외선은 생체에 흡수되어 체내 세포를 활성화하며 스트레스 해소, 피로 회복, 혈행촉진, 피로 물질 배출 등을 돕는다.

데운 몸을 천천히 식히고 싶다면 저온 찜질스파를 이용하면 된다. 은은한 아로마가 벽면에서 구름처럼 스며나오는 구름 방, 천정과 바닥을 이용해 오로라와 심해의 파노라마 영상을 360도로 선보이는 미디어아트룸, 사방이 일본 시코쿠 지역 편백나무로 둘러싸인 가운데 자연을 담은 영상이 상영되는 편백나무방은 각기 다른 매력이 있다.

남녀노소를 만족시키는 모두의 공간

독일식 수치료 시스템을 갖춘 바데풀과 국내 최대 규모의 바이탈리티 풀을 갖춘 사우나를 시작으로 찜질스파 이용을 마쳤다면 휴식을 취할 시간이다. 휴식 공간은 어덜트존과 키즈존을 적절히 분리해 배치한 것이 신의 한 수다. 리클라이너 체어에 앉아 음악을 듣거나 TV 시청이 가능한 릴랙스 공간은 성인만 입장이 가능한 대신, 놀이기구를 배치한 키즈룸을 따로 마련했다. 루프탑 풀은 자쿠지를 비롯한 9개의 풀과 버블플레이로 구성되어 있으며 실내 공간과 야외 공간으로 구분해 운영한다.



먹을거리 역시 다채롭다. 찜질스파 입구에는 신세계 푸드의대표 메뉴로 구성한 푸드코트가, 중앙에는 찜질방 필수 먹거리인 식혜와 달걀 등 간단한 간식 메뉴를 판매하는 매점이 자리해 허기를 달래준다. 야외 풋스파에서는 노천 족욕이 가능하다. 겨울철에는 풋스파 이용 고객을 위해 다양한 사이즈의 방한복을 대여해준다. 키즈 존 앞 패밀리 홀에서는 매주 월요일과 금요일 오전 11시에 무료 요가 클래스를 연다. 사전 예약자에 한해 선착순으로 운영한다. 찜질스파 한편에는 에스테틱 전용공간인 '쉼스파'가 있다. 전문 테라피스트가 간단한 마사지부터 라스톤을 이용한 스페셜 케어까지 다양한 스파 서비스를 제공한다. 독특하게 설계된 기구에 앉아서 뭉친 근육을 이완하는 '솔리움케어'가 쉼스파의 시그니처 프로그램이다.

NOTES

아쿠아필드 고양을 이용하는 소소한 팁

유아, 어린이, 국가유공자, 장애인 입장시 반드시 증빙서류를 지참해야 한다. 아쿠아필드의 식당, 숍, 사우나, 에스테틱, 안마의자, 키즈 라이더 등 결제가 필요한 모든 서비스는 락커키를 태그해 지불한다. 퇴장 전 정산소에서 결제를 마치면 신발장 문이 열리는 시스템이다. 락커키는 결제 기능이 있는 만큼 분실하지 않도록 주의해야 한다.











11

도심에서 즐기는
사계절 온천욕

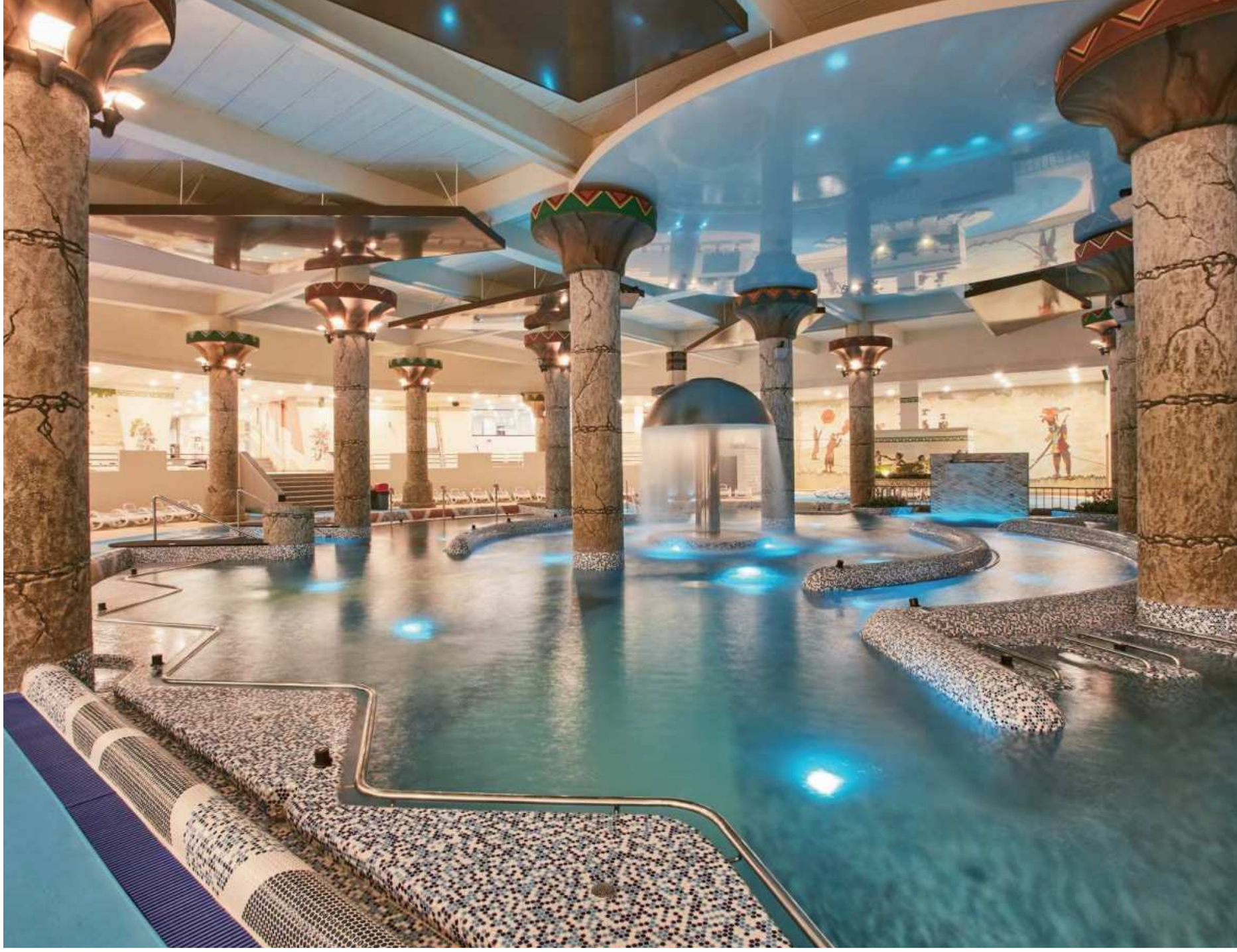
아일랜드캐슬

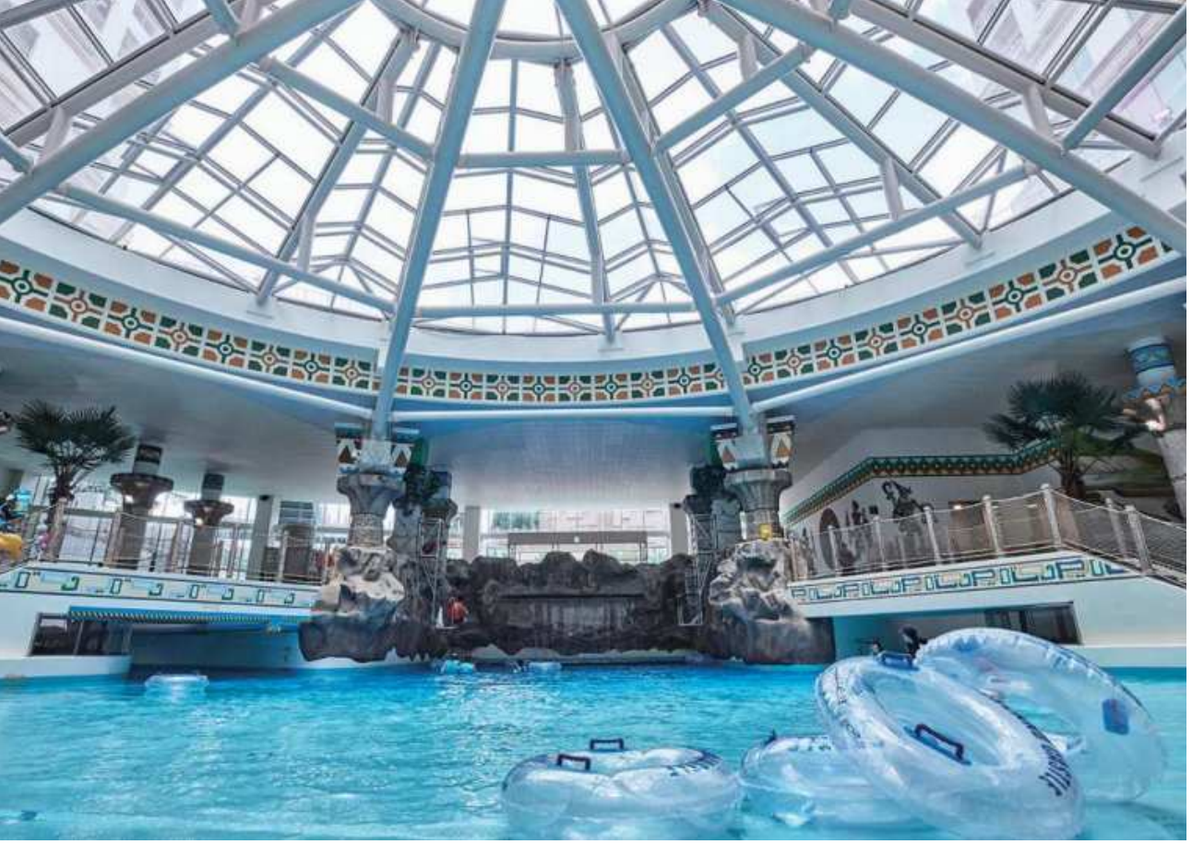


온천수로 다채로운 아쿠아테라피를 경험하려면 왠지 장거리 여행을 떠나야만 할 것 같다. 이런 선입견을 통쾌하게 깨뜨린 아일랜드캐슬은 가벼운 마음으로 떠나는 도심 속 휴식처다.

INFORMATION

- 031-894-0300
- 휴무일 없음
- 온천·사우나 대인 1만2000원·소인 1만 원
  찜질방·바데풀 대인 2만5000원·소인 2만 원
  워터파크 1일권 대인 5만 원·소인 4만2000원
  워터파크 오후권 대인 2만5000원·
  소인 2만1000원(비수기 기준, 주중·주말 동일)
- Ⓟ 가능
- 경기도 의정부시 장곡로 22
- Ⓦ www.island-castle.co.kr





수도권 북부 최대 규모 워터파크를 갖춘 아일랜드캐슬 리조트에서는 사계절 내내 따뜻한 온천수로 수(水)치료와 물놀이를 즐길 수 있다. 호텔과 온천·사우나·찜질방 등 스파 시설, 실내·외 워터파크를 고루 갖춘 이곳은 누구와 함께 찾아도 유쾌한 힐링 명소다.

뭉친 곳을 풀어주는 치유의 물

아일랜드캐슬은 26℃의 중탄산나트륨 온천수를 사용한다. 실내·외 워터파크를 제외한 사우나, 바데풀을 채운 물이 모두 이 온천수다. 거대한 기둥 20여 개가 우뚝 선 바데풀은 그리스 신화 속 신들의 목욕탕을 보는 듯한 느낌이다. 피부염, 기관지염, 관절 통증 등을 완화하는 효과가 있다고 알려진 온천수가 버튼만 누르면 여기저기서 세차게 뿜어져 나온다. 수압을 이용해 뭉친 근육을 이완하는 바데풀의 다양한 코스를 두루 맛보고 나면 뼛속 깊은 곳의 통증마저 눈 녹듯 사라진다. 목과 어깨를 마사지하는 넥 샤워, 누운 자세에서 등, 허리, 종아리 부위를 강한 수압으로 마사지하는 백사이드 제트, 발바닥 아래에서 수압 강한 물이 올라와 물 위를 걷는 것 같은 느낌을 주는 바디 부스팅, 물이 흐르는 방향과 반대 방향으로 걸으면 관절 통증이 완화되는 다이내믹 워킹 등 10개의 코스는 각각 자극하는 부위가 다르다. 하나도 놓칠 수 없는 이유다.

바데풀에서는 수치료 수중 운동 프로그램을 진행한다. 30분간 활기찬 음악에 맞춰 신체에 부담이 가지 않는 저강도 수중 운동과 스트레칭, 아쿠아로빅, 부력이 강한 아쿠아봉을 수중에서 접었다 펴는 근력운동 등 다양한 동작을 수행한다. 바데풀 주변은 테마와 온도가 다른 이벤트탕이다. 노천탕까지 이어지는 이벤트탕은 총 15개로, 온천수에 계절에 맞춰 건강에 좋은 약재와 아로마를 배합해 넣는다.







마음을 치유하는 물놀이, 워터파크

어른 아이 할 것 없이 물놀이는 언제나 즐겁다. 아일랜드캐슬은 실내외 워터파크에 다채로운 시설을 마련했다. 마야문명을 재현한 벽화가 그려진 실내 워터파크는 지붕에 난 둥글고 큰 창을 통해 따사로운 볕이 든다. 개방감이 좋아 실내여도 답답한 느낌이 없다. 열네 종류의 다이내믹한 웨이브를 경험할 수 있는 파도풀, 키즈풀, 실내 유수풀, 어드벤처 플레이 등으로 구성된 실내 워터파크를 지나면 실외 노천탕이 이어진다. 실외 노천탕은 이벤트탕, 폭포탕, 히노키탕이 차례로 나오는 구조다. 이곳을 지나 2층으로 오르면 실외 워터파크다. 튜브슬라이드, 토네이도 텐트럼, 2개의 스피드 슬라이드, 프로볼 슬라이드, 아쿠아플레이, 토렌트 리버 등 이름만 들어도 아드레날린이 솟구치는 다이나믹한 물놀이 기구가 준비되어 있다. 실외 워터파크는 동계 에는 휴장하니 참고하자. 수치료, 물놀이를 두루 경험했다면 찜질방에서 피로를 풀 차례다. 찜질 스파는 규모에 비해 구성이 알차다. 황토불가마, 참숯방, 히말라야 암염이 켜켜이 쌓인 소금방, 편백나무방, 릴랙스 홀, 안마의자가 비치된 성인 전용 릴랙스 룸 등이 물놀이로 쌓인 피로를 풀어준다.





NOTES

온천욕에 야외 활동을 더하다

워터파크와 연결된 호텔 뒤편의 오솔길은 '천상병 시인 소풍길'과 수락산 등산로와 연결된다. 길은 깊고 고요하며 아늑하다. 2개의 갈림길 옆은 너른 잔디마당이다. 향후 숲 놀이와 숲 체험, 크리스마스 마켓, 캠핑 등이 가능한 복합 공간으로 조성할 계획이다.



12

설악이 품은 치유의 힘

오색 그린야드호텔



1993년 개관한 설악산의 터줏대감 같은 존재다. 사학연금재단이 운영하던 호텔을 2008년 송도병원이 인수해 단순한 온천과 숙박에서 '홀론 면역 캠프'로 발전시켰다.

INFORMATION

- 033-670-1004
- 온천·편의 시설 06:00~22:00 (토 23:00)
- 온라인·전화 예약
- 홀론 면역 증진 프로그램 1박 2일 15만 원, 3박 4일 27만 원, 1개월 투숙 240만 원
- 강원도 양양군 서면 대청봉길 34
- www.greenyardhotel.com

해발 600~800m 고지에 위치한 설악산 오색온천은 국내에서 고도가 가장 높은 곳에 위치한 온천이다. 조선시대 최초로 발견되어 일제강점기에는 고려온천으로 불렸다. 유황 성분을 다량 함유한 온천수는 피부병과 신경통에 효과가 좋다고 알려져 있다.

홀론 디톡스의 성지

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

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

이곳의 면역 증진 프로그램은 홀론 복합 온천, 암반파동욕장, 홀론 면역 식사, 피트니스, 주전골 명상 등으로 구성했다. 복합 온천은 지하 470m에서 끌어 올린 탄산 온천수와 해발 600~670m에서 용출하는 알칼리 온천수를 함께 체험하는 것이다. 피부 미용에 탁월한 효과를 발하며, 혈행을 개선하고 세포를 활성화해 가벼운 상처나 신경통을 치유한다. 탄산 온천의 효과는 특히 손톱으로 알 수 있는데, 혈행이 좋지 않아 검게 변했던 손톱이 2~3일 온천을 하고 나면 원래 색으로 돌아오는 것을 확인할 수 있다.

암반파동욕과 송불가마의 상승효과

웰니스 체험 시설은 새벽 6시부터 이용객이 줄을 선다. 암반파동욕장과 송불가마가 이곳의 자랑거리다. 찜질방의 개념을 의학적으로 재정의해 사람의 몸에 보다 직접적인 효과를 줄 수 있도록 만든 암반파동욕장은 50~55℃로 데운 홍맥반석과 청맥반석 위에 누워 땀과 독소를 체외로 배출하는 온열 디톡스 시설이다. 소나무로 불을 지펴 157~185℃의 고온에서 원적외선을 쐬는 송불가마 역시 빼놓을 수 없는 체험 코스다. 7분간의 송불가마 체험은 30~40분 동안 설악산을 트레킹하는 것과 맞먹는 효과를 보인다고 한다. 시설 내의 CCTV는 입장객이 몰리는 것을 막고, 안전을 위해 과도하게 오래 이용하지 않도록 제한하는 역할을 한다. 면역 소금방, 면역 보석방, 면역 황토방, 면역 자갈방, 편백 황토방, 청정 얼음방 등은 암반파동욕과 송불가마 체험 사이사이 휴식을 취할 수 있게 해준다.

아로마 테라피, 요가 명상, 홀론 케어 운동 처방 등의 체험 또한 함께 즐길 수 있다. 호텔에서 설악산의 단풍 명소로 이름난 주전골 입구까지는 도보 5분 거리인데, 이곳에서는 전문 강사와 함께하는 트레킹, 숲 테라피, 명상 요가 등의 프로그램을 진행한다. 이곳의 면역 증진 프로그램은 가족 여행, 태교 여행부터 면역 여행까지 다양하다. 목적뿐 아니라 예산이나 일정 역시 선택의 폭이 넓다. 무박 힐링, 베이직 스테이, VIP 케어 풀 패키지 가운데 각자의 상황에 맞게 골라 즐긴다.

NOTES

홀론 요리 전문가의 제철 면역 밥상

1층 식당에서는 홀론 전문 셰프와 영양사가 구성한 제철 면역 밥상을 제공한다. 해독 효과와 면역력을 높이기 위한 재료를 사용한 저염식 요리인데, 천일염과 아홉 번 구운 소금만 쓴다. 자연산 송이가 듬뿍 든 전골이 최고 인기 메뉴다.











13

체질에 맞춘 스파 여행

포레스트 리솜 해브나인 힐링스파



푸른 숲과 맑은 물이 주는 호사를 찾아 온전히 자신만의 하루 휴가를 즐겨 보면 어떨까. 숲과 물이 주는 힐링을 찾아간 포레스트 리솜 해브나인 힐링스파에서 보낸 어느 하루.

INFORMATION

- 043-649-6014
- 09:00~18:00 (해브나인 힐링스파 기준)
- 해브나인 힐링스파 종일권 5만3000원(성인 기준)
- Ⓟ 가능
- 충청북도 제천시 백운면 금봉로 365
- Ⓦ www.resom.co.kr



NOTES

밸런스핏&아쿠아플로팅요가

깊은 숲에 자리한 이곳의 모든 프로그램은 그 자체만으로 잊지 못할 특별한 경험이 된다. 수면 위에서 진행하는 아쿠아플로팅요가는 몸의 균형 감각과 협응력을 키우고 근력 발달을 돕는다. 잔잔한 수면 위에 몸을 맡기고 모든 감각을 온전히 나에게 집중한는 밸런스핏은 지친 몸의 긴장을 풀고 심신의 안정을 회복하는 데 도움을 준다.







포레스트 리솜으로 들어서면 주론산이 전하는 좋은 기운이 먼저 여행자를 반긴다. 리조트 뒤편으로는 해발 903m의 주론산이 버티고 섰고, 박달재와 이어진 팔왕재의 줄기가 감싸고 있다. 팔왕재를 등받이 삼아 주위를 둘러보면 툭 터진 풍경에 마음의 눈까지 번쩍 뜨인다. 풍수에서는 이 지형을 두고 부자 되는 기운을 지닌 땅이라고 하니 더 반갑지 않은가. 당장 온천에 몸을 담그고 싶겠지만, 이 좋은 기운을 제대로 느껴보기 위해 둘레길 산책에 먼저 나서기로 했다. 혼자 타박타박 걸어도 좋지만 트레킹 안내자(힐링 메이트)와 함께 걷고 명상하는 힐링 프로그램을 이용하는 것도 좋은 방법이다.

햇빛 따라 별빛 따라 걷는 둘레길

오전 9시 30분, 에코 힐링 프로그램은 '나를 돌아보며 몸과 마음을 치유하는 걷기'로 시작한다. 피톤치드 한가득 뿜어내는 길을 따라 걷다 보면 껍질이 뭉텅 벗겨져 속살을 드러내고 있는 소나무 군락을 만나는데, 이는 일제강점기에 일본군이 송진을 채취하기 위해 낸 상처라고 했다. 본래 송진을 채취하면 소나무 스스로 재생의 시간을 갖고 회복하는데, 보다 많은 송진을 얻기 위해 재생할 시간을 두지 않고 지속적으로 소나무 껍질을 벗겨낸 탓에 회복할 기회를 갖지 못하고 커다란 상처를 지니게 된 것. 소나무의 의연한 아름다움 속에 인간의 이기가 만들어낸 상처를 다독이며 눈을 감고 잠시 명상하는 시간은 사람과 나무가 서로의 상처를 보듬는 의미 있는 순간으로 기억된다. 길에서 만나는 다람쥐와 청솔모를 뒤로하고 하늘을 향해 누워 몸을 맡기는 명상의 시간을 갖고, 뷰포인트가 되는 '별똥카페'에서 제천의 숲을 감상하며 자기 자신에게 편지를 쓰는 시간 역시 나를 마주할 수 있는 소중한 순간이다. 별똥카페 앞 야외 공연장 '별똥밭'에서는 주제가 있는 공연이 펼쳐지곤 하니 미리 확인한 뒤 참여하면 좋겠다. 오후에는 관찰을 테마로 하는 마인드 힐링 프로그램이, 저녁 7시에는 달빛과 별빛을 벗 삼아 산책하며 사랑하는 이와 대화를 나누는 별빛 힐링 프로그램이 준비되어 있다. 힐링 프로그램은 1만 원의 이용료를 내고 이용할 수 있다.

체질에 따른 스파를 경험하다

90여 분간 둘레길을 걷고 송골송골 기분 좋은 땀이 맺혔다면, 스파에 들어가 노곤한 몸을 달래본다. 해브나인 힐링스파는 아홉 가지 힐링을 주제로 30여 가지 스파 프로그램을 체험할 수 있는 곳. 숲과 더불어 자연요법, 대체요법, 한방요법, 테라피 등 복합적이고 체계적인 스파를 즐길 수 있다.

이곳에는 독특한 맞춤형 스파가 있는데, 바로 '사상체질 스파'다. 자라면서 흔히 어른들에게 "네 체질은 어떠니, 무엇을 가려야 한다" 등의 이야기를 듣곤 했는데, 이는 모두 조선 말기 의학자 이제마가 창시한 사상의학을 바탕으로 한 이야기. 사상체질 스파존 이용을 신청하면, 전문가가 체질 분석을 통해 체험자의 체질을 분류해주고, 그에 맞는 체질탕을 이용하도록 안내한다. 우리나라 사람들에게는 흔하지 않은 태양인을 위한 입욕탕을 제외하고 태음인, 소음인, 소양인에게 맞는 맞춤 체질탕이 준비되어 있는데, 체질에 맞는 약재가 들어 있어 부족한 기운을 보강할 수 있다. 체질에 맞는 기호식품과 운동 방법 등에 따른 안내를 받을 수 있어 일상으로 돌아온 뒤에도 참고 가능하다. 체질탕에서 나오면 명상원에 앉아 체질차를 마시며 명상의 시간을 갖는다. 또 건식과 습식으로 구분된 체질별 사우나 시설도 이용할 수 있다. 정시에 입장할 수 있으며 대략 50분이 소요되고, 입장료 외에 5000원의 이용료를 내야 한다.

숲의 기운 가득 담긴 노천 스파

숲이 리조트 면적의 80% 이상을 차지할 만큼 원시림의 기운을 가득 안고 있는 이곳에 와서 노천 스파를 놓치면 섭섭할 것 같다. 해브나인의 야외 스파존인 밸리스파에서 최고의 경관을 누리고 싶다면 '인피니티 스파'에 몸을 맡겨보자. 숲인지 물인지 구분이 안 갈 정도로 탁 트인 주론산의 경관을 감상하며 온욕을 즐길 수 있다. 사이즈가 커 수영을 즐기는 이들도 있다. 이외에도 냉탕과 아로마탕, 히노키탕 등 이벤트 스파가 여럿 있어 탕을 옮겨가며 노천 스파의 묘미를 제대로 즐길 수 있다. 특히 6개의 프라이빗 스톤 스파는 이곳이 자랑하는 최고의 호사다. 커다란 돌을 깎아 속을 파내 욕조로 사용하는 스톤 스파는 디자인도 아름답지만 아슬아슬한 위치에 설치돼 있어 마치 절벽에서 스파를 즐기는 듯한 짜릿함과 신선함을 느낄 수 있다. 인기가 많아 주말에는 줄을 서서 이용할 정도지만, 한번 경험하고 나면 다시 줄을 서게 되는 매력 만점 휴식을 선사해준다.



©포레스트 리솜 해브나인 힐링스파

14

국민 보양 온천 1호

파라다이스 스파 도고



놀이 공간에서 치유 공간으로 기능을 확장한 스파 휴양 시설이 있다. 행정안정부가 지정한 국민 보양 온천 1호, 파라다이스 스파 도고다. 그곳에서 보낸 건강한 하루.

INFORMATION

- 041-537-7100
- 휴무일 없음
- 캐러밴 이용 시 사전 예약
- 주중 기준 성인 3만7000원, 소인 3만1000원(36개월 미만 무료)
- Ⓟ 가능
- 충청남도 아산시 도고면 도고온천로 176
- Ⓦ www.paradisespa.co.kr

2008년 리뉴얼해 오픈한 이래 성업 중인 파라다이스 스파 도고는 거대한 규모를 자랑한다. 대지면적을 기준으로 약 2만 5,067㎡ 규모에 최대 5000명까지 수용 가능하다. 전 연령대가 두루 즐길 만한 시설에 다양한 수중 프로그램을 개발해 방문객의 만족도를 높였다. 특히 단국대 생활체육학과 김기홍 교수 연구 팀과 함께 진행하는 수중 운동 교실은 다소 생소한 수중 운동을 경험하는 기회를 제공한다.

즐길 거리 빼곡한 대규모 휴양 스파

연간 52만 명이라는 입장객 수가 놀랍지 않다. 온천, 실내외 스파와 레저풀부터 부대시설까지 맛보기로 조금씩만 체험해도 반나절이 간다. 면면을 살펴보자. 입구를 통해 들어서면 좌우로 온천욕장이 자리한다. 파라다이스 스파 도고의 온천수는 35.5℃로 용출되는 유황 온천이다. 온천욕장은 남탕, 여탕이 매일 번갈아 바뀌어 A탕, B탕이라 부른다. 온천욕장에서 이어지는 야외에는 건식·습식 사우나와 바데 시설, 이벤트탕, 히노키 노천탕을 갖췄다. 야외 시설을 한눈에 조망할 수 있는 인피니티 스파, 어린이와 어른 모두 즐거운 슬라이드와 컵분수 등을 갖춘 아쿠아 플레이, 실외 유수풀, 온천수 수영장인 정규풀 등 매력적이 공간이 많다.

이중 가장 인상적인 시설은 파도풀과 바데풀이다. 파도풀은 연중 이용 가능한 야외 시설로, 유황 온천수로 파도를 탈 수 있다. 깊은 곳 수심이 1.8m 이상이므로 수영이 서툴거나 키가 작다면 반드시 구명조끼를 착용해야 한다. 넓게 퍼져 있는 바데풀은 드림 배스, 릴랙스 라이딩, 스트레칭, 플로팅, 벤치 제트, 넥 샤워, 바샤월, 보디 마사지, 하이드로 제트, 자수정 사우나, 커플 마사지 등으로 구성했다. 총 11가지 테라피로 몸 구석구석의 통증을 달랠 수 있다. 실내 스파가 위치한 곳은 층고가 약 10m로 매우 높다. 이 거대한 공간의 반을 유리로 마감한 덕에 물속에 유유자적 시간을 보내며 풍경을 만끽할 수 있다.

안전하고 자유로운 수중 운동

바데풀에서는 수중 운동 교실을 역시 진행한다. 수중 운동 프로그램은 아산시, 단국대, 파라다이스 스파 도고가 협약해 만들었다. 매년 시스템, 프로그램 내용 등 세부 사항을 차근차근 개선해가며 업데이트해온 지 올해로 3년이 되었다. 2019년 11월 기준 프로그램은 무료로, 매일 두 번(13:00, 15:00) 운영한다. 운동을 시작하기 전 안내 방송을 통해 참가자를 모집하고, 25~30분가량 진행한다. 수중 운동의 효과는 놀랍다. 프로그램의 주목적은 근력과 유연성 향상이다. 부력이 작용하는 물속에서는 신체 조건에 상관없이 보다 편안하게 동작을 할 수 있다. 관절과 근력이 약한 노인이나 비만인 사람도 부상 우려가 적다는 게 장점이다. 더불어 물속에서는 온몸에 동일한 압력이 가해져 신진대사가 원활해진다. 운동 중 쌓인 피로물질과 부산물도 빨리 배출되어 부종 완화에도 좋다. 비슷한 장점이 있는 수영이 몇몇 근육을 한정적으로 이용한다면, 수중 운동은 평소 쓰지 않던 근육까지 집중 단련할 수 있다. 부력이 운동하는 부위 반대쪽 근육도 균형 있게 발달시켜 운동 효과가 특히 뛰어나다. 온천욕에 더해 운동까지 챙기고 싶다면 참여해볼 만하다.



NOTES

캐러밴 숙박 시 스파가 무료

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









15

아름다워지는 시간

에덴힐스 뷰티&힐링파크



내 피부에 맞는 화장품을 직접 만들고, 33만m^2에 달하는 광활한 자연에서 휴식 시간을 만끽한다. 바쁜 일상에 지친 현대인에게 웰니스의 가치를 일깨운다.

INFORMATION

- 041-633-9766
- 10:00~18:00 (4~9월 주말 19:00, 월 쉼)
- 프로그램 사전 예약 필수, 전화·홈페이지 예약
- 기초 화장품 만들기 2만 원부터, 왁스 태블릿 만들기 1만5000원부터
- 충청남도 홍성군 서부면 와룡로 126번길 76-64
- edhills.com

에덴힐스 뷰티&힐링파크는 2000여 종의 천연 유래 성분으로 화장품을 만드는 '씨엔비코스메틱'의 브랜드 체험관이다. 아름다움을 추구하는 사람들이 자연과 더불어 건강하고 아름다운 세계를 실현한다는 기업의 경영 철학에 맞는 공간과 체험 프로그램으로 탐방객을 맞는다.

내 피부에 맞는 나만의 화장품 만들기

작은 것이라도 직접 무언가를 만드는 일은 성취감을 준다. 사람들이 DIY 상품이나 원데이 클래스에 열광하는 이유다. 아름다움에 대한 관심이 높아지며 개인의 피부 타입에 따른 맞춤형 화장품 수요 또한 증가했다. 에덴힐스 뷰티&힐링파크에서는 두 가지 욕구를 결합한 프로그램을 선보인다. 나만의 화장품 만들기는 본사 공장 옆에 마련된 에덴 아틀리에에서 진행한다. 층고 높은 공방은 벽면 전체가 유리창이라 햇빛이 구석구석 잘 스민다. 비누, 화장품, 왁스 태블릿 등이 공간 곳곳에 전시되어 있어 좋은 향으로 가득하다. 덕분에 공방에 들어선 순간 한층 기분이 좋아진다.

내방객은 먼저 피부 측정기로 피부 타입을 체크하고, 결과에 따라 씨앤비코스메틱만의 추출물을 추천받는다. 원료업체로 시작한 이곳은 1000가지가 넘는 특허 추출물을 보유했다. 프로그램 참여자에게는 항염·항균에 좋은 인플라신과 미백 효과가 뛰어난 케라스젠 등 차별화된 추출물을 제공한다. 동화 속 마법사라도 된 양 화장품의 베이스가 되는 재료에 추출물과 향유 등을 섞고 저으면 레시피에 따라 스킨, 크림, 세정제, 미스트 등이 완성된다. 용기에 넣어 완제품 형태로 손에 받아들기까지 약 1시간이 소요된다. 공방에서 가장 인기 좋은 프로그램은 왁스 태블릿 만들기다. 선호하는 향을 고르고 콩 왁스나 비즈 왁스를 녹여 다양한 모양의 몰드에 부은 후 라벤더, 유칼립투스, 시네신스, 천일홍 등 취향에 맞게 고른 드라이플라워로 장식하는데, 그 재미가 쏠쏠하다. 화장품과 태블릿을 만들다 보면 시각과 후각, 촉각이 고루 기분 좋게 자극된다. 화장품 만들기는 매주 수요일, 왁스 태블릿은 일요일에 신청자가 3인 이상일 경우 진행한다.

자연을 오롯이 누리는 공간 구성

33만m^2(10만 평) 규모의 거대한 부지는 구성이 다채롭다. 매해 여름이면 로터스 가든에는 연꽃이 만개한다. 가든과 옆의 연못 미경담을 지나면 에덴힐스 뷰티&힐링파크의 입구가 나온다. 입구 오른쪽에 자리한 메인 건물의 1층은 씨앤비코스메틱의 상품을 전시·판매하는 '에덴 부티크'와 카페 '알베로 241'이다. 2층으로 올라가면 온실 테라스와 행사가 가능한 볼룸이 나온다. 건물 앞으로는 잘 가꾼 잔디 정원 '에덴 그라운드'가 펼쳐진다. 초록빛 잔디 위에서 비눗방울을 만들며 아이들이 뛰노는 풍경이 공간에 활기를 더한다. 에덴 그라운드를 가운데 두고 오른쪽은 미로 가든과 힐링 마운트, 왼쪽은 본사 공장과 공방이다. 에덴 공방과 힐링 마운트 사이로 산책로를 정비했다. 산책로는 공간 전체를 연결하며 8자 모양으로 이어진다. 경사가 완만한 오르막길을 지나면 조각 공원과 드넓은 솔숲이 나온다. 솔숲 가운데로 난 오솔길을 따라 걷다 보면 세안루 전망대가 위치한 바람의 언덕 아랫길에 닿는다. 이 길을 따라 뒷산을 빙 둘러 내려오면 미로 정원이다. 약 900m 길이의 산책로는 천천히 자연을 만끽하며 걸으면 30분가량 소요된다. 반려동물 동반 입장이 가능하니 안심하고 함께 산책해도 좋다.

NOTES

에덴힐스 이용의 이모저모

에덴힐스 뷰티&힐링파크는 입장권을 따로 판매하지 않는다. 에덴 부티크 1층에 마련된 자동 발매기에서 음료·디저트 교환권을 구매하면 그게 곧 입장권이다. 카페 알베로 241에서 음료와 디저트를 즐긴 뒤 공간을 자유롭게 둘러보면 된다. 씨앤비코스메틱 화장품에 관심이 있다면 직접 방문해서 구입할 것을 추천한다. 에덴 부티크에서는 전 제품을 홈페이지나 다른 인터넷 사이트보다 저렴하게 구매할 수 있다.













16

마이산 아래
물과 홍삼의 낙원
진안 홍삼스파



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











INFORMATION

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

NOTES

홍삼스파 안전하게 즐기기

음양 프로그램과 서멀 테라피를 제외한 태극존과 오행 프로그램은 1회 한정 이용이 제한 시간을 알차게 채우자. 건강을 테마로 한 스파인 만큼 어른들 위주로 설계돼있다. 아이들이 마음 놓고 즐기기엔 물이 깊은 편이다. 반드시 보호자가 동행해야 한다. 버블센스 테라피는 거품을 이용한 스파라 바닥이 매우 미끄럽다. 노약자는 특히 주의할 것.





말리는 것으로, 따뜻한 바람과 찬 바람이 고루 불어 조화를 이룬다.

수, 금, 목, 화, 토의 상징에 맞춰 구성된 오행 프로그램 역시 알차고 완성도 있다. '수'를 상징하는 아로마 테라피는 개별 욕조를 이용하여 반신욕을 즐기는 곳으로 홍삼액을 마시고 몸을 담근다. '목'의 허브 테라피는 따뜻한 베드 안에 멸균 건조한 개똥쑥을 채운 후 편안하게 누워 심신의 안정을 취하는 프로그램. 단잠을 솔솔 부른다. '금'의 기운을 보강하는 스톤 테라피는 따끈한 자갈 위에 누워 휴식을 취하는 코스다. 처음 누우면 돌이 몸에 닿아 배기는데, 몸이 데워지고 이완될수록 통증이 가라앉는 게 신기하다. '화'의 기운을 보강하는 하모니 테라피는 홍삼 머드 팩을 얼굴에 바르고 돌로 만든 온열 시트에 앉아 습식 사우나를 즐기는 코스다. 팩이 마를 즈음, 비를 맞는 느낌이 들도록 보슬보슬한 안개비와 거센 레인 샤워가 차례로 떨어진다. '토'의 서멀 테라피는 황토 찜질방으로 원적외선을 다량 방출하는 게르마늄 베드를 깔았다. 40℃와 60℃로 맞춘 2개의 방이 있어 취향에 맞게 온열 찜질을 할 수 있다.

음양오행 테라피를 모두 마쳤다면, 홍삼스파의 백미인 아쿠아존으로 이동할 차례다. 옥상에 조성된 아쿠아존에는 물 마사지가 가능한 3개의 풀이 있다. 푸른 하늘을 수놓은 뭉게구름, 그 아래 말의 귀를 닮은 귀엽고도 웅장한 마이산을 마주보며 노천욕을 즐기는 맛은 경험해보지 않으면 모를 것이다. 아마도 이곳에선 누구나 신선이 될 것 같다.

홍삼이 미용의 영역으로 진출한 것은 이미 오래전 일이다. 홍삼스파는 진안군의 소중한 원물을 활용해 멋진 한방 테라피 프로그램을 마련했다. 스파는 크게 '태극존', 음양오행을 이루는 '테라피존', 마이산의 풍광을 감상하며 노천욕을 즐길 수 있는 '아쿠아존'으로 나뉜다.

가장 인기 있는 태극존의 '홍삼 버블 센스 테라피'를 먼저 찾았다. 40명이 동시에 이용할 수 있는 원형 온열 베드에 앉으니 다채로운 색상의 조명이 차례로 은은하게 빛난다. 부글부글 소리를 내며 베드에서 거품이 올라오더니 온몸을 덮을 정도로 가득 찬다. 진한 홍삼 향의 밀도 있는 거품으로 온몸을 마사지하면 되는데, 이 과정에서 피부 노폐물과 유해 물질 배출, 신진대사 촉진, 혈행 개선에 도움을 준다. 효과도 효과지만 무엇보다 엄청나게 흥겹다. 10분쯤 실컷 거품 목욕을 즐긴 뒤 천장에서 쏟아지는 레인 샤워에 몸을 맡긴다.

스파로 해석한 음양오행

음양 프로그램은 실내 스파와 윈드 테라피로 구성된다. 실내 스파는 워터젯, 에어버블, 넥 샤워, 마사지링 등을 이용해 다양한 물의 움직임을 만끽하며 양의 기운을 보강할 수 있는 '바데풀'과 태아가 양수에 떠 있는 느낌을 구현해 음의 기운을 보강할 수 있는 '사운드 플로팅'으로 나뉜다. 사운드 플로팅에서는 어둡고 고요한 풀에 들어가 목과 다리에 튜브를 끼고 누워 수면을 유영한다. 고개를 젖히고 귀를 완전히 물에 담글수록 클래식 선율이 아름답고 선명하게 들린다. 초현실적이고 몽환적인, 더없이 아늑하고 평온한 순간이다. 음양 프로그램의 마지막 단계인 윈드 테라피는 바람에 젖은 몸을





17

천일염의 신비 가득

태평염전 해양힐링스파



전남 신안군 증도는 아시아 최초의 '슬로시티'다. 증도를 가야 하는 이유는 수없이 많지만 '소금'을 빼놓고는 설명이 되지 않는다. 태평염전 해양힐링스파는 세계적인 명품으로 이름 높은 태평염전에서 생산된 천일염을 이용해 건강을 증진시키는 다양한 방법을 제시한다.

INFORMATION

- 061-261-2266
- 09:00~18:00
- 예약 필수(전화 예약 가능)
- 소금동굴힐링룸(45분) 성인 1만 원, 중학생 미만 5000원, 36개월 미만 무료, 천일염 온열 찜질(50분) 2만 원, 미네랄 부양욕 테라피(90분) 4만 원 (소금동굴힐링룸 포함)
- Ⓟ 가능
- 전남 신안군 증도면 대초리 1648
- Ⓦ www.saltvillage.co.kr



462만㎡의 광활한 땅, 섬과 섬 사이를 막아 만든 태평염전은 하늘에서 보면 활주로가 있는 공항처럼 생겼다. 태평염전해양힐링스파는 3개의 구역, 67개 소금밭의 심장부, 소금박물관 바로 옆에 있다. 2010년부터 운영되던 소금동굴힐링센터는 2015년 확장 공사를 거쳐 해양힐링스파로 거듭났다. 천일염으로 만든 소금동굴힐링룸, 사해와 유사한 경험을 할수 있는 미네랄 부양욕 테라피 등 새로운 개념의 소금 테라피를 통해 심신의 건강과 안정을 얻을 수 있는 곳이다.

호흡기 질환에 탁월한 소금동굴의 신비

의약서인 <향약집성>과 <본초강목>에 소금을 이용한 무수한 처방법이 기재되어 있는 만큼, 소금은 예로부터 질병 예방과 건강 증진에 중요한 역할을 해왔다. 유럽에서의 소금을 통한 힐링은 암염 광산이 많은 동유럽에서 소금 광부들을 통해 알려졌고, 폴란드 의사 펠릭스 보츠코프스키(Felix Boczkowski)는 호흡기 질환에 효능이 있음을 입증했다. 전 세계적으로 가장 많은 소금 테라피의 형태는 소금으로 만든 동굴 형태의 힐링 룸이다. 국내에도 6개소의 소금 힐링 룸이 있는데, 태평염전 해양힐링스파는 규모와 연계 프로그램에서 다른 곳을 압도한다. 먹을 수 있는 최고 품질의 천일염으로 시공한 이곳의 소금동굴에서는 미세한 크기의 나노 소금입자가 떠다니는데, 몸에 이로운 88가지 미네랄과 요오드를 흡수할 수 있다. 따로 옷을 갈아입을 필요 없이 평상복을 입고 들어가기에 번거롭지 않고, 사우나나 한증막처럼 덥거나 답답하지 않아 오래 머물러도 부담이 없다. 태평염전으로 나들이 나온 여행객이 잠시 머물며 여독을 풀기에 안성맞춤이다. 태평염전 해양 스파가 마련한 소금동굴은 침대가 'ㄷ'자 형태로 배열된 방, 어린아이를 동반한 가족단위의 이용객을 위해 가족 룸, 무중력 느낌의 리클라이너가 배치된 방 등 세 가지 타입으로 나뉜다.

시간이 넉넉하다면 미네랄 부양욕 테라피를 먼저 체험하고소금동굴힐링룸에서 휴식을 취하는 90분 코스를 이용하는것이 좋다. 일명 '사해 체험'으로 알려진 미네랄 부양욕 테라피는 별도로 마련된 개별 욕조에 들어가 중력과 부력이 균형을 이룬 일종의 무중력 상태를 경험하는 프로그램이다.

욕조가 있는 방은 미리 설정한 시간이 지나면 조명이 꺼져 칠흑 같은 어둠의 공간이 된다. 부양욕수는 임신한 여성의 자궁 내 양수와 흡사한 성질이기에, 부양욕을 하는 동안은 엄마의 뱃속 같은 상태에서 완벽한 휴식을 취할 수 있는 셈이다.

NOTES

스파와 함께 놓치지 말아야 할 몇 가지

오래된 소금창고를 개조해 만든 소금박물관과 신안 특산품과 기념품을 판매하는 숍이 스파 주변에 있다. 숍 옆으로는 작은 아이스크림 가게가 있는데, 이곳 소금 아이스크림은 반드시 맛봐야 하는 별미다. 달콤한 아이스크림 위에 복분자, 녹차, 블루베리 분말을 섞은 소금을 토핑으로 얹어 먹는 '단짠단짠'한 맛이 매혹적이다. 박물관에서 염전 방향으로 칠면초, 함초 등의 염생식물과 두루미, 오리, 기러기를 관찰할 수 있는 생태천국길이 있다. 나무 덱이 깔린 산책로는 접근성이 뛰어나며, 이른 아침과 낙조 무렵 가장 아름답다.

체내의 독소를 배출하는 천일염 온열 찜질

찜질은 우리 민족이 오랜 기간에 걸쳐 체득한 민간요법이다. 피로가 누적돼 몸이 무거울 때 뜨거운 방바닥에 누워 있기만 해도 한 결 나아지는 느낌이 든다. 인체가 독소를 배출하는 최적의 온도인 40~50℃로 뜨겁게 달군 천일염으로 찜질을 하면 자연히 몸의 회복의 속도는 훨씬 빨라진다. 데운 천일염은 혈관을 확장해 혈행 촉진, 근육 이완, 피부 염증 개선, 피로 물질 배출은 물론 몸의 통증 완화에 효능이 있는 것으로 알려졌다. 태평염전 해양힐링스파의 천일염 온열 찜질은 소금이 두텁게 쌓여 있는 작은 방에 누워 50분간 휴식을 취하는 방식으로 진행된다. 방에 있는 작은 삽을 이용해 모래 찜질하듯 몸 전체를 덮어도 좋고, 그냥 누워만 있어도 피로가 풀리는 느낌이다. 찜질을 마치면 세정제를 쓰지 않고 물만으로 간단한 샤워를 하고 신안 특산품인 함초차를 마시며 수분을 충분히 섭취하는 것이 좋다. 찜질 후 아쉬움이 남는다면, 안내데스크 주변에 마련된 소금 족욕기와 소금 좌욕기를 이용하는 것도 좋겠다.













KOREAN TRADITIONAL MEDICINE

오랫동안 한국만의 독자적인 의술과 지혜를 더한
'한방'으로 몸과 마음을 건강하게 가꾸어보자.
'한방'을 현대적으로 재해석해 조금 더 쉽고 편안하게
휴식할 수 있는 웰니스 명소를 소개한다.
약재 향 가득한 한잔의 한방차가 있는 곳,
잠깐의 여유를 선물하는 족욕을 즐기거나 직접 만드는
한방 화장품 체험에 이르기까지 여행자를 위한 쉽고
재밌는 이야기가 곳곳에 숨어 있다. 자신의 체질과
몸 상태에 꼭 맞는 한방 웰니스 프로그램을 찾아
지친 몸과 마음에 휴식을 선사하자.

18

향긋한 차 한잔에
마음과 몸이 쉬어 가는 곳

티테라피



멀고 어렵게 느껴지던 '한방차'를 만나는 새로운 방법. 따뜻한 물에 발을 담그고 족욕을 하며 함께 즐기는 차 한잔은 그 자체로 테라피 효과를 전해준다.

INFORMATION

- 02-518-7506(행랑점)
  02-518-7507(서촌 티테라피 스튜디오)
- 10:00~22:00(명절 휴무)
- 예약 필요(티 클래스)
- 향통차 8000원, 오미자차 6000원,
  런치 세트 8000원
- 족욕 5000원(한방 족욕제 포함),
  티 클래스 5만 원(2인 이상 가능)
- 불가능
- 서울특별시 종로구 윤보선길 74
  (행랑점)
  서울특별시 종로구 자하문로58 B1층
  (서촌점)
- www.teatherapy.com

기분 좋은 바람 넘나드는 창가에 앉아 마시는 차 한잔의 여유가 주는 즐거움은 대단히 크다. 차 한잔이 선사하는 마음의 여유는 영양제 한 알 보다 더 큰 도움이 될 때가 많다.
만성피로와 스트레스에 시달리는 요즘 커피 대신 몸에 이로운 차를 마시는 '티 테라피(Tea Therapy)'에 대한 관심이 높아지고 있다. 티 테라피는 건강에 이로운 차를 마시며 자연적인 영양소의 효능으로 신체 균형을 회복하는 건강 관리법이다. 수분과 영양을 고루 챙길 수 있고 마음이 편안해지는 힐링 효과까지 얻을 수 있어 바쁜 현대인을 위한 탁월한 선택이 될 수 있다.
서양의 허브티처럼 한국에서도 오래전부터 즐기던 우리만의 허브티가 있다. 우리가 흔히 먹는 보리차, 옥수수차, 구기자차, 둥글레차 등이 그것이다. 그러나 바쁜 일상에서 이런 차들은 오래 끓여야 하는 번거로움 때문에 점점 멀어지게 된 것도 사실이다. 티테라피에서는 뜨거운 물을 붓고 3분 동안 우려내 간편하게 마실 수 있는 전통차를 선보인다. 차에 들어가는 재료는 이곳에서 모두 직접 볶아 만든다. 스트레스받고 지친 몸에 차를 통한 휴식을 선사하는 곳, 티테라피에는 건강한 휴식이 함께한다.

나에게 어울리는 차 찾기

처음 티테라피를 방문하면 많은 차 가운데 어떤 것을 골라야 할지 막막할 수 있다. 차에 문외한이더라도 쉽게 차를 선택하고 즐길 수 있도록 성향을 알아보는 간단한 테스트가 준비되어 있으니 너무 고민할 필요는 없다. 골격이 굵거나 살찐 편인지, 걸음걸이가 얌전한 편인지, 소화력이 약한지 등의 여러 가지 질문에 네, 아니요로 답하다 보면 타입별로 어울리는 차에 도달한다. 차 메뉴 옆에는 자세한 설명이 쓰여 있어 참고하기에도 좋다. 스트레스가 많아 눈, 어깨가 자주 결릴 때는 '향통차'를, 긴장이 지속돼 숙면을 이루지 못할 때는 대추가 들어 있는 '안심차'를 추천하는 식이다. 차에 곁들이기 좋은 말린 대추와 생강절편, 과일청 등도 있으니 심심할 틈이 없다.
티테라피에서는 차와 함께 특별한 런치 메뉴도 준비해놓았다. 평일 오전 11시 30분부터 오후 2시까지 한정적으로 건강한 식사를 판매한다. 식사 메뉴는 두부샐러드와 날치알덮밥, 버섯타코라이스, 연어덮밥, 소고기콩카레 등. 밥을 주문하면 기본 반찬과 국, 차, 샐러드까지 정갈하게 곁들인다.







NOTES

지점마다 다른 매력

티테라피는 서촌 티테라피 스튜디오와 북촌 행랑점 두 곳을 운영한다. 서촌 티테라피 스튜디오는 차 제조와 클래스를 위한 공간이다. 매일 차를 만들어 늘 차향으로 가득하며, 이곳에서 운영하는 클래스는 사전 예약을 통해 참여할 수 있다. 북촌 행랑점은 윤보선 가옥을 보수해 만든 곳인 만큼 옛 정취를 한껏 느낄 수 있다. 다양한 한방차와 건강한 식사를 즐기는 것은 물론, 따뜻한 물에 발을 담그고 쉬어갈 수 있는 도심 속 휴식처다.











티 클래스와 족욕 등 다양한 프로그램

종로에 위치한 티테라피 행랑점은 문화재로 지정된 윤보선 선생의 집 일부를 보수해 운영한다. 그 덕분에 고전적 분위기가 가득하다. 가게 입구 한쪽에는 족욕 공간이 마련돼 있다. 어린 시절 살던 집의 안마당처럼 정겨움이 흐르는 공간에서 차와 함께 즐기는 족욕은 자체가 힐링이다. 향기로운 차를 마시며 족욕을 즐기거나, 책 한 권을 읽으며 여유로운 시간을 가져도 좋겠다. 족욕은 차를 마시는 손님이라면 누구나 셀프로 이용 가능한데, 족욕을 이용하려면 5000원의 추가 요금을 내야 한다. 족욕제는 스트레스가 많아 눈과 머리가 아플 때 사용하는 A타입과 몸이 무겁고 순환이 잘 되지 않을 때 도움이 되는 B타입, 두 가지가 있다.
좀 더 쉽게 한방차를 접할 수 있도록 준비했지만 심도 있는 차 체험을 원한다면 티테라피에서 진행하는 티 클래스에 참여해보자. '스트레스를 위한 티테라피', '여성에게 좋은 티' 등 일상에서 쉽게 관심을 가질 만한 주제를 바탕으로 어울리는 차에 대해 알아보고 함께 시음하고 이야기를 나누는 시간이다. 가령 '스트레스를 위한 티테라피'에서는 스트레스를 다스리는 데 효과적인 박하, 곽향, 귤피, 국화 등 10가지 재료들을 살펴보고 특징을 알아본 후 직접 차를 마셔보는 시간까지 가진다. 차를 좀 더 쉽고 재미있게 접할 수 있는 기회다.

19

전통의 지혜를 담은
한방 에스테틱

여용국 한방스파



고유의 전통 한방 비법으로 체질에 맞는 재료와 수기법을 통해 맞춤형 케어를 선보이는 여용국 한방스파. 내 몸에 꼭 맞는 옷처럼 체질에 맞는 스파 프로그램이 효과를 극대화한다.

INFORMATION

- 02-412-0100
- 주중 10:00~22:00, 주말 10:00~20:00
- 예약 필요
- 얼굴 여용본(50분) 9만 원,
  보디 여신(80분) 18만 원,
  여용&여신(120분) 25만 원
- Ⓟ 가능
- 서울특별시 송파구 석촌호수로12길 60 흥성빌딩
- Ⓦ www.instagram.com/spayyk_yeoyongkuk







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

사상체질에 따른 맞춤형 스파

여용국은 조선 시대 안정복의 소설 <여용국전>의 내용을 바탕으로 '여자가 얼굴을 가꾸는 것이 임금이 나라를 경영하는 것과 같다'라는 이념으로 탄생했다. 여용국에서는 사람마다 다른 개인의 체질을 강조한다. 사람의 체질이 다르므로 일괄적인 마사지 방법이나 약재를 통해 효과를 보는 데는 한계가 있다는 것. 각자의 체질에 맞는 약재와 마사지법을 적용해야 올바른 효과를 볼 수 있다는 설명이다. 먼저 오링 테스트를 통해 본인의 체질을 정확히 알아보는 시간을 갖는다. 오







링 테스트는 엄지와 검지를 동그랗게 모아 붙인 후 본인에게 맞으면 손가락 힘이 강하게 작용하고, 본인에게 맞지 않으면 손가락이 저절로 벌어지면서 성향을 파악할 수 있는 테스트다. 오링 테스트를 통해 자신의 체질을 확인하면 그에 따른 한약재를 이용해 스파에 들어간다.

스파 프로그램에서 이용되는 화장품이 달라지는 것은 물론 마사지 기구나 방법까지 달라진다. 가령 가슴 쪽에 열이 많은 사람일 경우 심장 아래쪽으로 쓸어내리는 마사지 방법이 효과적이다. 몸의 순환을 원활하게 하고 부족한 부분을 채워주는 마사지법이다. 독특한 점은 마사지를 할 때 레이저 같은 기계 대신 얇고 긴 막대처럼 생긴 '화사'라는 도구를 사용하는 것. 백자토, 청자토, 옹기토 세 가지로 만든 화사를 체질에 따라 사용한다. 화사 끝의 뾰족한 부분을 이용해 얼굴과 몸의 혈자리를 콕콕 찍어서 자극을 주면 몸의 순환과 세포 재생에 효과를 준다.

한방의학을 바탕으로 한 체계적인 스파 시스템

여용국 스파는 100여 가지 천연 발효 약용식물을 이용해 최적화된 피부와 몸 관리 프로그램을 운영한다. 또 개인마다 다른 체질을 분석하고 이에 맞는 한약재를 이용한다. 이렇게 한방의학을 접목한 스파 프로그램을 도입한 이유는 한방 피부 관리에 관해 오랫동안 연구한 한의학 박사가 있기 때문이다. 한의학 지식을 스파에 접목하고 좀 더 효율적으로 실현하기 위해 한방 화장품 연구소를 통한 제품 개발에도 여념이 없다. 한의원에서 개인의 체질을 분석해 한약을 처방받는 것처럼 여용국에서는 개개인의 몸과 피부 상태, 체질에 맞춰 화장품과 아로마 오일을 사용한다.

체질별 약용식물을 사용한 팩과 한방 최고의 보약으로 알려진 공진단, 경옥고로 피부 세포의 기운을 살려내는 여용 케어, 현대인의 고민인 노화와 피부 트러블 관리, 비만 관리와 산전·산후 임산부 관리 등을 선보인다. 더불어 민감한 피부 상태인 임산부나 여드름, 만성피로 환자 등 더욱 특별한 관리가 필요한 사람들에게는 다양한 스페셜 케어 프로그램을 제공한다.

한 가지 흥미로운 것은 여용국이 단순히 피부 관리만 하는 곳이 아니라는 점. 피부 미용 시술을 하기 전 피부의 바탕을 튼튼하게 해준 뒤 시술이나 관리를 받아야 한다고 강조하거나, 체질에 따라 좋거나 피해야 할 음식 등 평소의 식습관과 생활 습관에 대한 조언도 아끼지 않는다. 꼼꼼하고 세심한 토탈 라이프스타일 코칭을 받는 듯한 느낌이다.









한방과 사상체질 이야기

한의학에서는 누구나 태어날 때부터 어떤 병에 약한지, 어떤 음식이 좋은지 알 수 있는 체질을 갖고 있다고 보았다. 크게 네 가지로 사람의 체질을 나누고 그에 맞는 건강관리법이나 생활 방식을 달리해야 한다고 본 것이 바로 '사상체질'이다. 사상체질은 무엇이고, 어떻게 나눌 수 있는지 좀 더 구체적으로 살펴보자.

사람은 태어나는 순간 다른 생김새와 성격이 결정된다. 동시에 그에 따라 개개인에게 맞는 생활 방식이나 음식 등이 달라진다. 이렇게 개인의 체질에 따라 건강 상태나 생활 방식, 병에 따른 치료법 등이 달라져야 한다고 보는 것이 바로 '사상의학'이다. 사상의학은 한국 한의학만의 독창적인 이론이다.

사상의학을 처음 만든 이제마 선생은 "인간은 천부적으로 타고난 오장육부의 허실이 있고, 사람마다 각기 체질이 다른 만큼 그 체질에 맞는 약재를 써야 한다."라고 말했다. 그리고 사람의 체질을 크게 네 가지로 나누었다. 소음인(少陰人), 태음인(太陰人), 소양인(少陽人), 태양인(太陽人)이 바로 그것이다. 그렇다면 자신이 어떤 유형에 해당하는지 어떻게 알 수 있을까. 정확한 체질을 알기 위해서는 한의사에게 진단을 받는 것이 좋겠지만, 쉽게는 드러난 외형을 보거나 또는 얼굴 형태와 말투, 성격 등을 확인할 수 있는 질문지 등을 통해서도 알아볼 수 있다.

사상의학에 따라 체질을 이해하고 체질에 따른 유익한 생활 습관을 실천하자는 사상의학은 지금까지도 많은 영향을 끼치고 있다. '체질에 맞는 음식을 먹어야 한다', '돼지고기와는 안 맞는 체질' 등 체질과 관련한 이야기를 일상생활에서 쉽게 들을 수 있다. 또 어떤 사람은 물만 먹어도 살이 찐다거나, 남들보다 살이 잘 찌는 체질이라고 말하기도 한다. 실제로 같은 가족이라도 비슷하게 먹었는데 누구는 살이 너무 안 찌고, 누구는 살이 너무 금방 붙어서 고민하는 경우가 있다. 원인은 다양하겠지만 이런 차이를 크게 체질에 따른 것으로 보는 것이다.

아무리 좋은 약물이나 음식이라도 체질에 맞지 않으면 부작용이 나타나거나 전혀 효과가 없기도 하다. 예를 들면 인삼은 소음인에게 좋고 녹용은 태음인에게 좋으며, 돼지고기는 소양인에게 좋고 채식은 태양인에게 좋다는 식이다. 다른 체질에서는 별로 효과가 없거나 반대로 거북하고 부작용이 나타나는 경우가 있다. 체질을 알고 자기 자신의 장단점을 파악해 질병을 예방하고 치료하면 더욱 효과적일 수 있다.

각 체질별 특징을 살펴보면 다음과 같다. 그러나 이런 특징은 각 체질의 전체적인 성향을 표현한 것이고, 절대적인 판단 요소는 아니라는 점을 강조한다. 체질의 진단에서 무엇보다 중요한 것은 바로 치료에 대한 반응이다.

경우에 따라서는 여러 체질의 특성을 모두 가지고 있을 수 있다. 한 가지 특징만 보고 '나는 이런 체질이야'라고 단정 짓기는 힘들다. 가장 많이 해당하는 체질적 특징이 자신의 체질일 가능성이 높으므로 주의 깊게 체크해보자.

글 김헌(한의학 박사)

사상체질별 특징

소음인

- ☐ 가슴이 좁으며 엉덩이가 크고 아랫배는 나와 있다.
- ☐ 온순하고 다정다감하다.
- ☐ 사소한 일에도 걱정이 많다.
- ☐ 내성적이고 수줍음이 많다. 자기 의견을 잘 표현하지 않는다.
- ☐ 겸손하고 사람들에게 호감을 얻는 편이다.
- ☐ 돼지고기, 밀가루 음식을 먹으면 속이 좋지 않거나 설사를 한다.
- ☐ 땀을 많이 흘리면 기운이 없다.

태음인

- ☐ 얼굴이 둥글고 목덜미가 가늘다.
- ☐ 복부, 허리가 발달되어 있다.
- ☐ 근골의 발육이 좋다.
- ☐ 사회생활에 적응을 잘한다.
- ☐ 모든 일을 넓게 생각하고 이해한다.
- ☐ 안일한 것을 좋아해서 게으른 사람이 많다.
- ☐ 며칠 동안 육식을 하지 않으면 고기가 먹고 싶어진다.
- ☐ 생선류를 먹고 두드러기가 나거나 식중독에 걸린 적이 있다.

소양인

- ☐ 상체의 발육이 좋고 하체가 빈약하다.
- ☐ 채식을 하면 육식 위주로 식사를 했을 때보다 속이 편하다.
- ☐ 창의력이 뛰어나 새로운 아이디어를 많이 낸다.
- ☐ 활발하고 열성적이며 강직하고 솔직하고 담백한 성격이다.
- ☐ 남들에게 경솔하다는 말을 자주 듣는다.
- ☐ 바깥 활동을 좋아하고 가정이나 개인 일을 등한시한다.
- ☐ 커피를 한 잔만 마셔도 잠이 오지 않는다.
- ☐ 닭고기를 먹으면 속이 불편하거나 두드러기가 난 적이 있다.

태양인

- ☐ 머리가 크고 목덜미가 실하며 얼굴이 둥글다.
- ☐ 눈은 작으나 광채가 있다.
- ☐ 가슴 윗부분은 발달했으나 허리와 엉덩이 부분은 약하다.
- ☐ 보통 사람의 생각을 뛰어넘는 비범한 사람이 많다.
- ☐ 강력한 추진력을 가져 항상 앞으로 나아가려 하고 용맹스럽고 적극적이다.
- ☐ 남들과 잘 통하나 남을 무시하는 경향이 있다.
- ☐ 영웅심이나 자존심이 강하고 과장하는 것이 많다.
- ☐ 육식을 하면 소화가 되지 않거나 대변이 잘 나오지 않는다.

재미있는 체질 테스트와 체질에 어울리는 차 이야기

도움말 티테라피

일을 마무리 하지 못해 걱정이다.
소심하고 꼼꼼하다.
소화력이 약해 많이 먹지 못한다.
있어도 없는 척 실속을 차린다.
땀이 많다.
움직이는 것을 싫어한다.
완벽주의자다.
골격이 굵거나 살찐 편이다.
YES
골격이 굵거나 살찐 편이다.
설사를 자주 한다.
물을 거의 마시지 않는다.
NO
잘 체한다.
손발이 차다.
편식하지 않고 과식하는 경향이 있다.
거침없고 결단력이 있다.
완벽주의자다.
일을 벌려놓기만 하고 마무리를 못한다.
사람을 쉽게 사귀는 편이다.
몸이 안 좋을 때 땀을 내면 개운하다.
게으르다.
걸음걸이가 얌전하다.
한번 감정이 상하면 오래간다.







● **감비차 Detox**

그린 타입은 모든 일에 신중히 생각한 다음 결정하는 성향이 있다. 여성의 경우 통통한 체구가 많으며 남성의 경우에는 체격이 크고 땀을 잘 흘린다. → 몸에 노폐물이 쌓이기 쉬운 타입으로 운동을 통해 땀을 흘리면 좋다.

그린 타입을 위한 차 노폐물을 배출하는 데 도움을 주는 율무와 메밀, 뽕잎, 그리고 순환을 도와주는 귤피를 블렌딩한 차를 추천한다. 이 차를 마시면 조금씩 몸이 가벼워지는 것을 느낄 수 있을 것이다.

● **온감차 Sweet Heater**

브라운 타입은 섬세하며 꼼꼼한 성향이다. 속이 불편하거나 몸이 차가워지기 쉬운 타입이다. → 명상이나 음악을 통해 마음을 편안하게 하고 몸도 항상 따뜻하게 해주는 것이 좋다.

브라운 타입을 위한 차 기운을 보충해주는 감초와 몸을 따뜻하게 데워주는 계피, 마음을 편안하게 해주는 대추를 넣은 차를 권한다. 속이 조금씩 편안해짐을 느낄 수 있을 것이다.

● **향통차 Stress-free**

오렌지 타입은 명석한 두뇌로 기획하는 업무에 잘 어울리나 머리를 많이 쓰는 만큼 스트레스에 노출되기도 쉬운 편이다.
→ 족욕이나 마사지, 가벼운 스트레칭으로 뭉친 몸을 잘 풀어준다.

오렌지 타입을 위한 차 향이 있는 차가 잘 맞는다. 상쾌한 향이 매력적인 박하와 곽향, 그리고 달달한 감초를 블렌딩한 차를 마시며 스트레스를 향과 함께 멀리멀리 날려보내자.

● **비타차 Anti-aging**

엘로 타입은 결단력이 강하고 항상 리드하는 위치에 있는 만큼, 머리가 과열되기 쉽고 몸이 긴장하는 상황과 자주 마주하게 된다.
→ 가끔은 가벼운 운동이나 취미 생활로 릴랙스하는 시간을 가져보는 것은 어떨까?

엘로 타입을 위한 차 은은한 향으로 기분 좋아지는 감잎과 몸에 수분을 더해주는 구기자를 넣은 차를 권한다. 마시는 에센스라 불리기도 하는 이 조합은 비타민도 풍부해 피로 해소에도 좋다.

20

내 손으로 만드는
한방 화장품

하늘호수



한방을 접목한 화장품을 직접 만들어보는 흥미로운 체험과 힐링을 동시에 경험할 수 있는 대구의 도심 속 휴식 공간 '하늘호수'에서 보낸 어느 오후.









"자, 먼저 두건과 앞치마를 착용할 거예요. 드라마 <대장금>에 나온 전통 의복을 조금 편하게 재현한 것이죠."
대구 시민들에게 각별한 사랑을 받는 문화와 상업의 중심지 동성로에 위치한 하늘호수는 한방 재료를 기본으로 자연에 가까운 화장품을 직접 만들고 체험할 수 있는 코즈메틱 카페다. 카페 안에 들어섰을 때 은은한 한약재 향기가 가득했는데, 그것만으로도 건강해지는 기분이었다. 예약해둔 대로 건조하고 푸석한 환절기 피부를 달래줄 마스크 팩을 만들기 위해 2층으로 올라갔다. 체험에 앞서 황토로 염색한 천으로 만든 두건과 앞치마를 착용한다. 글로벌한 인기를 끈 드라마 속 의상을 재현한 것으로, 외국인 여행자들에게 특히 반응이 좋다고 했다. 테이블에 전자저울과 계량컵, 스포이트를 비롯해 마스크 팩을 만들기 위한 몇 가지 재료가 놓였다.
진행자의 설명을 듣고 영상을 보면서 체험을 시작했다. 체험은 2인 1조로 진행하는데, 1인당 마스크 팩 2장과 에센스 20ml를 가져갈 수 있다. 먼저 볼에 담는 것은 하늘호수의 모든 화장품에 쓰인다는 '한방수'다. 한방수는 혈액순환을 돕고 진정 작용에 탁월하다는 천궁과 당귀, 수분 대사와 면역 기



INFORMATION

- 053-857-2380
- 팔공산점 11:00~19:00(명절 휴무)
  거창공장 09:00~18:00(공휴일 휴무)
- 사전 예약 필요(하루 전까지)
  클래스 1만 원부터
- 만 8세 이상
- Ⓟ 가능
- 팔공산점 경상북도 경산시 와촌면 갓바위로 115
  거창공장 경상남도 거창군 북상면 송계로 793
- Ⓦ www.instagram.com/skylake_daegu



능에 효과 있다고 알려진 복령, 피지 조절과 모공 수축에 효과적인 밤, 박하와 감초, 매실과 다시마에 이르는 18가지 한방 재료를 직접 증류 공법으로 달여 만든 물이다. 독소를 빼주고 진정과 미백, 피부의 힘을 길러주는 효과가 있다고 알려졌다. 이는 보통의 화장품에 사용하는 정제수를 완벽히 대신한다. 지금 만들고 있는 에센스의 성분 중 80%가 바로 이 한방수다. 여기에 누룩에서 추출한 자연 효모인 '갈락토미세스'가 더해진다. 노화 방지와 탄력에 도움을 주는 '비피다', 보습에 효과적인 '히알루론산'과 두어 가지 천연 오일을 차례로 넣은 뒤 마지막으로 탄력에 효과적인 '콜라겐'과 화이트닝을 위한 '알부틴' 중 선택한다. 유난히 볕이 쨍쨍한 날이어서 그랬는지 주저 없이 "미백이요!"를 외쳤던 것 같다. 이제 에센스는 완성 단계에 들어선다. 마지막으로 네 가지 에센셜 오일 중 하나를 취향에 맞게 골라 넣으면 용기 안의 재료를 잘 섞어 주는 일만 남았다. 투명하고 산뜻한 제형의 에센스가 완성되었다. 이렇게 만들어진 에센스를 에센스 용기와 마스크팩 용기에 나눠 담으면 드디어 완성이다.

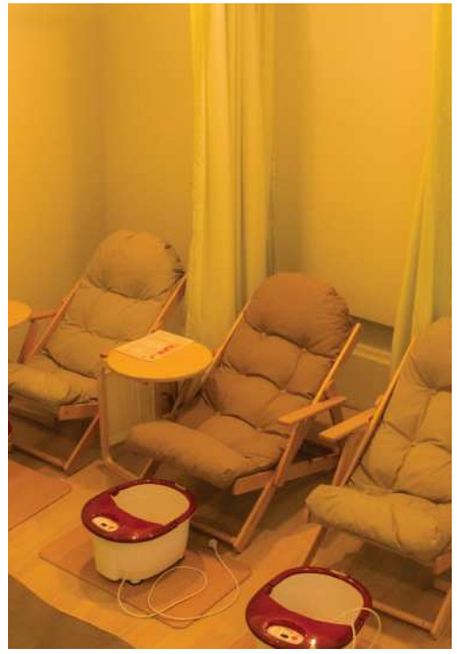
"스티커에 이름과 오늘 날짜를 적어 용기에 붙혀 주세요. 천연 시료인 헥산디올이 들어가 방부제를 별도로 넣지 않았지만 6개월 정도 사용할 수 있어요."

시간과 정성이 만든 한방 화장품

이곳에는 마스크 팩 외에도 한방 비누와 하수오 샴푸 또는 쿨링 스프레이를 만드는 체험 프로그램이 있다. 쿨링 스프레이는 최근 시작한 체험 아이템. 멘톨과 박하를 사용해 뭉친 근육을 풀어주고 기분을 상쾌하게 해주는 '안티 스트레스 쿨링 스프레이'를 만들 수 있어 인기가 좋다.

체험을 마친 후, 냉장고에 넣어둔 비누가 굳기를 기다리며 티타임을 가지는데, 이는 체험 비용에 포함돼 있다. 편안한 의자에 앉아 이 곳에서 직접 만든 한방차를 마시며 쉬어 가는 시간이다. 몸을 따뜻하게 해주는 생강차와 천궁, 당귀차, 노폐물 제거에 효과적인 팥차 등을 제공한다. 문득 1층의 화장품 진열대에 눈길이 간다. 하늘호수의 자체 브랜드 제품들이다. 코즈메틱 관련 인기 TV 프로그램인 <겟잇뷰티>에 소

개된 한방 스킨도 보인다. 질 좋은 한약재를 숙성·발효시켜 사흘 동안 달여 증류로 추출한 후 90일 이상 숙성한 한방수를 100% 그대로 사용했다. 방부제와 알코올, 화학 첨가물을 전혀 첨가하지 않은 자연 그대로의 화장품으로, 이곳 대부분의 화장품처럼 어린아이까지 누구나 사용할 수 있다.



NOTES

대구 약전골목

대구에는 조선 시대에 개설된, 한약재를 전문적으로 다루는 전통시장인 '대구 약령시'*가 있다. 한약재가 많이 생산되는 봄과 가을 두차례 각각 한 달씩 장이 섰는데, 1970년대에는 이른바 약전골목이라 불리는 상설 점포 거리가 생겨났다. 매년 봄 이곳에서 한방축제가 열리며 한의약박물관, 한약재 도매시장이 있어 언제든 질 좋은 국산 약재를 구할 수 있다.

***약령시** 해마다 정기적으로 열리는, 약재를 사고팔던 장을 가리키는 말.



21

한방의 힘으로 안티에이징

산청 동의보감촌



오래전 지리산 자락의 고령토를 캐던 폐광이 국내 최대의 한방 테마파크로 변신했다. 한옥 스테이에서 약초 스파 한방 찜질에 이르기까지, 동의보감촌에서 보낸 건강한 하루.

INFORMATION

- 055-970-7216
- 09:00~18:00(동의보감촌 연중무휴), 박물관(매주 월요일, 신정, 명절 휴관)
- 어의·의녀복 체험 3000원, 한방 온열 힐링 체험(30분) 5000원, 약초 향기 주머니 만들기 체험 5000원
- Ⓟ 가능
- 경상남도 산청군 금서면 동의보감로 555번길 45-6
- Ⓦ donguibogam-village.sancheong.go.kr

















산청의 깨끗한 공기와 맑은 물은 다양한 약초를 길러냈다. 공기 좋고 물 좋은 데다 약재 또한 지천이니, <동의보감>의 저자 허준이 의술을 펼치기에 이만한 곳이 또 있었을까 싶다. 왕산 자락의 중간인 480m 고지. 188만㎡의 거대한 규모로 조성된 동의보감촌은 엑스포주제관과 산청한의학박물관, 약초 테마공원, 한방 테마공원, 허준 순례길 등 곳곳에 한방을 주제로 한 체험거리와 즐길 거리, 먹거리로 가득하다. 최근에는 한방의 정수를 모아 구성한 항노화 체험 프로그램으로 여행자의 발길을 사로잡는 중이다.

기(氣)를 제쳐두고 동의보감촌을 이야기할 수 없겠다. 백두대간의 기가 한곳에 모인다는 필봉산과 왕산을 곁에 둔 동의보감촌에는 기운찬 3개의 돌이 있다. '귀감석', '석경', '복석정'이라는 이름의 돌이 그것인데, 3석을 통해 건강, 행운 등 좋은 기운을 받기 위해 전국에서 많은 사람들이 모여든다. 돌 근처에서 수련과 명상을 하거나 기 체조를 하는 등의 항노화 체험 프로그램에 참여하기 위해서다. 처음엔 믿기지 않았지만 거북이를 닮은 돌, 귀감석 근처에서 오링 테스트를 해보고 나서야 그 신묘함을 실감할 수 있었다. 귀감석 바로 옆에서 엄지와 검지를 붙여 동그라미를 만들면, 제아무리 힘센 사람이 벌리려고 해도 꿈쩍도 않는다. 복석정도 마찬가지. 기가 맞는 사람이 동전을 세우면 바로 서는 광경을 목격할 수 있다. 기 체험장 내의 동의전에서 거대한 바위들이 발산하는 기를 오롯이 누리며 힐링의 시간을 가져보자. 경복궁 근정전에 버금가는 동의전에서는 지리산을 감상하며 황토석 수백 개를 엮어 만든 온열 베드에 누워 몸을 데우는 온열 힐링 체험을 할 수 있다. 또 한방차를 마시고 당귀, 생강, 정향, 박하 등의 한방 재료를 이용해 향기 주머니를 만드는 체험도 가능하다. 몸으로 직접 치유의 힘과 기를 느꼈으니 이제 한방과 더 가까워질 차례다.

한방과 한 발 가까워지기

산청한의학박물관은 '정(精)기(氣)신(神)관'과 '한방 체험관'으로 구성된다. 정신기관에는 동의보감을 비롯한 170여 점의 의학 관련 유물을 모아 전시하고 있으며, 한방 체험관은 다양한 약초와 한의학 정보를 갈무리한 것을 바탕으로 약초 감별법, 약재 간 궁합, 효능 등을 게임으로 구현해놓았다. 혈자리와 경락 등을 시청각 자료로 만들어 한눈에 알 수 있게 했고, 옛 한약방의 모습을 세트장처럼 재현했다. 약초 테마공원은 수백 가지의 약초가 실물로 펼쳐져 여행자의 호기심을 충족시킨다.

몸으로 느끼고 얕게나마 지식도 쌓았으니, 전문가 흉내를 내보는 것은 어떨까. 엑스포주제관에 가면 어의복과 의녀복을 유료로 대여할 수 있다. 잠시 동안 허준이나 장금이가 되어 박물관 2층에서 진행하는 약초 버블 체험(손 세정제 만들기)을 해보는 것도 좋겠다. 한의학에서 손이나 발은 인체의 축소판이라 여기는 만큼, 직접 만든 손 세정제 거품으로 5분 정도 마사지하면 약초의 효능이 피부로 침투해 고운 손으로 거듭나는 것은 물론, 건강에도 좋단다. 다양한 체험 활동 후에는 숲에서 위로를 얻을 차례다. 허준 순례길은 숲과 약초 정원, 사슴목장, 구름다리 등 다양한 풍경을 따라 걷는 길이다. 특히 가을에는 새하얀 구절초가 만발해 절경을 이룬다. 아름다운 자연을 누리며 땅 위에 두 발을 단단히 딛는 것. 이것이야말로 진정한 웰니스다.





NOTES

편안한 운동화 준비하기

산비탈에 방대하게 조성된 만큼, 경사진 오르막길을 걷는 일이 부지기수다. 되도록 편안한 신발을 신고 가는 게 좋다.



NATURE & FOREST

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

22

오손도손 맑은 숲

국립대운산 치유의숲



일반적인 숲 치유 프로그램에 다정함과 재치를 가미했다. 아늑한 숲에서 보낸 시간 덕분에, 사람들은 서로에게 조금 더 따뜻하고 관대해진다.

INFORMATION

- 052-255-9800
- 09:00~18:00(주말 쉼)
- 전화 예약
- 1시간 개인 5000원, 단체(20인 이상) 4000원, 울주 군민 3500원
- 울산광역시 울주군 온양읍 대운상대길 225-92
- www.foresttrip.go.kr

울산12경 중 하나로 손꼽히는 대운산 내원암 계곡 인근에 자리한다. 내원암은 원효대사가 생전 마지막으로 머물며 수행했다고 알려진 곳으로, 소문난 명당이기도 하다. 계곡을 왼편에 두고 울산수목원 옆 길을 따라 1km가량 올라가면 국립대운산치유의숲에 닿는다. 사람의 인상이 저마다 다르듯 숲 역시 서로 다른 기운을 지녔다. 이곳에서 보내는 시간은 따뜻한 동화 속에서 지내다 온 것처럼 포근하다. 프로그램을 마치고 나면 첫인상이 더욱 강화된다.

다정한 배려가 느껴지는 숲

2018년부터 제한적으로 운영해온 국립대운산치유의숲은 2019년 5월 정식으로 문을 열었다. 숲 초입의 나눔힐링센터를 시작으로 나눔쉼터, 바람뜰치유길, 풀향기길이 차례로 이어지고, 길 안쪽으로 물치유욕장과 음이온 명상터가 자리한다. 숲의 규모는 크지 않다. 발걸음을 재촉하면 30분 정도면 다 둘러볼 정도로 아담하지만, 연중 물이 마르지 않는 내원암 계곡이 숲을 관통하고, 쉼터나 명상 터, 공연장 등이 곳곳에 조성되어 있어 자연스레 걸음이 느려진다. 계곡 일부 구간은 접근성을 높이기 위해 인공 구조물을 덧댔다. 어린이가 안전하게 발을 담그고, 휠체어 이용객도 계곡을 건널 수 있게 세심하게 신경 쓴 흔적이 느껴진다. 코스는 프로그램과 연계해 구성했다. 황토마당을 맨발로 걷고, 계곡에 발을 담근 후 명상과 요가까지 마치고 나면 숲을 제대로 즐긴 것이다. 일부 프로그램은 구룡폭포 인근의 깊은 숲으로 들어가 진행한다.

다채로운 프로그램은 이곳의 자랑거리다. 운동·명상·동작테라피·난타·트레킹 등 중심 테마를 바탕으로 12가지 프로그램이 있고, 이를 조합해 만든 맞춤형 프로그램까지 제공한다. 모든 프로그램은 참여자가 오감으로 숲을 느끼고 쉬어갈 수 있도록 했다. 채집한 꽃을 덖어 차 마시기, 바닥에 떨어진 자연물로 리스 만들기, 대나무에 도토리를 넣고 굴려 바구니에 모으기, 해먹에 누워 자연의 소리를 듣기, 눈을 가린 채 동반자에 의지해 걷기, 황토 손수건 염색하기 등의 활동은 신체 활력은 물론 생태 감수성을 높인다.

오감으로 숲을 느끼기

나눔힐링센터는 참여자가 5인 이상이 모집돼야 프로그램을 진행하지만, 매주 월요일은 작은 그룹을 위한 시간이다. 5인 이하 소수 그룹도 오전·오후 2회에 걸쳐 프로그램을 예약할 수 있다. 자연물을 이용한 공예 프로그램은 재료 비용만 더해 추가로 체험 가능하다. 숲태교 프로그램은 임산부가 자신의 생활권 내에서 안전하게 체험하도록 비대면 콘텐츠를 무료 제공할 예정이다. 치유의숲 내 나눔힐링센터에는 혈압, 스트레스 지수, 체성분 등을 체크할 수 있는 건강측정실을 마련했다. 측정 결과에 따라 몸과 마음에 도움이 될 만한 프로그램을 추천한다. 1시간 전에 예약하면 나눔힐링센터 내 반신욕기를 이용할 수 있다.

국립대운산치유의숲을 방문하고 싶다면 서둘러야 한다. 다양한 대상을 고루 만족시키는 숲 치유 프로그램이 입소문을 타고 유명해져 예약 경쟁률이 상당히 높은 편이다. 프로그램 참여를 생각한다면 반드시 사전에 예약하고 방문해야 한다. 최소 10일 전에 예약할 것을 추천한다.







NOTES

자차 방문 시 알아두면 좋은 정보

숲 입구는 공영 주차장과 1km가량 떨어져 있다. 일반 방문객은 주차장에 차를 세운 뒤 걸어가야 하지만, 프로그램 참여자는 자동차로 이동할 수 있다. 미리 신청해 차량을 등록해두면 시간과 체력을 아낄 수 있다. 프로그램 할인 등 다양한 혜택과 보다 자세한 정보가 궁금하다면 네이버 국립대운산치유의숲 블로그를 꼼꼼하게 들여다볼 것.



23

무릉도원에서 보낸
고요한 휴식의 시간

동해무릉건강숲



두타산과 청옥산, 취병산 등 이름 높은 명산 사이에 숨은 무릉계곡은 신선이 노닐었다는 전설이 깃든 곳이다. 기암괴석과 무릉반석, 푸른 못이 아름다워 1977년부터 일찌감치 국민관광지이던 이곳에 최근 동해무릉건강숲이 문을 열며 웰니스 여행지로 다시 주목받고 있다.

INFORMATION

- 033-530-2391
- 체험 프로그램 09:00~18:00(예약 필수)
  테마체험실(찜질방) 07:00~23:00(월 쉼)
  숙박 상시 운영, 오선녀탕 7월 10일~8월 20일 운영
- 테마체험실 일반 7000원
  숙박객·국가유공자·장애인 5000원
  미취학 아동 3000원
- Ⓟ 가능
- 강원도 동해시 삼화로 455
- Ⓦ www.dh.go.kr/forest













동해무릉건강숲은 입구부터 남다르다. 무릉계곡 입구의 다리를 건너야 하는데 아래가 훤히 보이는 스카이워크 형태다. 수십 미터 아래 계곡물이 흐르는 풍광을 내려다보며 다리를 건너면 2만4207㎡ 규모로 119억 원을 투입해 만든 최신 웰니스 관광지가 모습을 드러낸다. 동해시가 직접 운영해 부담없는 가격으로 웰니스 체험이 가능한 것이 가장 큰 장점이며 숙박과 식사, 치유 프로그램을 원스톱으로 즐길 수 있다는 것이 특징이다.

단 하루만 허락된 여유라도 괜찮아

동해무릉건강숲은 당일 체험도 숙박 프로그램도 다채롭다. 당일 체험 가능한 프로그램으로는 우선 자연물을 이용한 만들기 체험이 있다. 천연물감과 도안을 이용해 에코백, 에코 티셔츠, 에코 파우치를 만드는 프로그램은 1시간가량 소요되며, 비용이 저렴해 가족 단위 방문객이 즐기기 좋다. 석고 방향제나 아로마 디퓨저를 만드는 향기 체험은 심신의 안정을 돕는 효과가 있으며, 편백나무 칩을 이용한 베개 만들기는 짧은 시간 안에 나만의 기념품을 만들어 가져갈 수 있다. 그 밖에 천연 비누와 샴푸를 만드는 프로그램도 있다. 차훈명상은 뜨거운 찻물에서 발생하는 열기를 오장육부의 신경이 모인 얼굴과 눈, 코, 귀, 입에 쐬어주는 프로그램이다. 뜨거운 열기는 몸속의 찬 기운을 밖으로 내보내고 혈액순환을 원활하게 해 피부를 맑게 한다. 면역력 증강에 뛰어난 효과를 발휘하는 온열 테라피 체험도 인기다. 캡슐 형태의 침대에 들어가면 뜨거운 열기가 온몸을 감싸며 소요 시간은 40분이다. 온열 테라피실에는 아토피 진단기, 스트레스 측정기, 체지방 측정기 등 전문 장비와 상주 간호사가 있어 맞춤형 건강상담이 가능하다.

테마체험실은 견운모 찜질방, 황토 찜질방, 소금동굴방, 힐링방으로 구성되어 있다. 특히 국내산 천일염으로 만든 소금동굴방이 매력적이다. 이용 방법은 간단하다. 찜질로 몸을 데운 후 서늘한 소금동굴방의 침대에서 20분가량 숨을 깊이 들이쉬며 휴식을 취하면 된다. 기관지염, 천식 등 호흡기 질환과 아토피를 비롯한 피부의 염증이 완화되는 효과가 있다. 힐링방의 안마의자, 골반운동기, 음파진동기는 별도 비용 없이 이용 가능하다.

유유자적, 체류형 웰니스 여행을 원한다면

동해무릉건강숲의 진정한 가치는 힐링 숙박동에 체류하며 짧게는 1박 2일, 길게는 4박 5일짜리 프로그램을 이용해 봐야 알 수 있다. 2인실부터 8인실까지 다양하게 마련한 숙박동은 내부를 편백, 황토, 견운모 등으로 마감해 아토피가 있거나 냄새 등에 민감한 여행객도 안심하고 이용할 수 있으며 배드민턴 라켓, 줄넘기, 장기판과 바둑판 등을 대여해준다. 숙박동 주변에는 여유로운 산책과 티타임을 즐기기에 적합한 산책로와 아름다운 호수 정원이 있다. 알레르기 환자를 위해 반려동물의 출입을 제한하고 있으며, 취사는 불가능하다.

외부 전문강사와 함께 운영하는 힐링 치유 프로그램을 예약해 봐도 좋다. '부모와 아이가 함께하는 아토피 힐링캠프', '건강숲 캠프', '생활습관 개선 디톡스 프로그램' 등을 맞춤형 일정으로 제공한다. 센터 내 식당에서는 영양 전복죽과 기장밥, 고구마 오븐구이, 수제 요거트와 견과류 등으로 구성한 웰빙 건강 뷔페를 선보인다. 기업과 단체, 학교를 위한 워크숍 프로그램도 운영한다. 보다 전문적인 웰니스 교육을 원한다면상·하반기로 나눠 진행하는 '환경성 질환 예방교육 강좌'가있다. 환경성 질환과 식생활, 운동, 스트레스 등의 분야에 특화된 전문강사를 초빙해 강의를 연다. 여름철에는 무릉계곡물을 이용한 오선녀탕을 이용할 수 있다. 1m 깊이의 물놀이탕 5개가 이어진 시설로, 별도의 비용 없이 아이와 함께 즐길수 있다.



NOTES

동해무릉건강숲 주변 탐방

동해무릉건강숲을 찾았다면 무릉계곡 탐방이나 두타산 등반에 도전해도 좋다. <관리사무소→삼화사→학소대→관음폭포→옥류동> 코스는 왕복 50분, <관리사무소 → 관음암 → 하늘문 → 신선봉 → 용추폭포 → 관리사무소> 순환형 코스는 2시간 30분가량 걸린다. 두타산 등반에는 반나절 이상 시간이 걸리고 5개 코스가 있다. 계곡 주변에는 향토음식점이 모여 있어 허기를 채우기 좋다. 감자전, 산채비빔밥, 황기백숙, 더덕구이 등이 인기 메뉴다.

24

나를 가르치고
기르는 산

용평리조트
발왕산



산은 인간이 감히 탐낼 수 없는 덕을 지녔다. 좋은 것이 나고 자라도 쉬이 자랑하지 않는 겸양, 그러나 절로 드러나는 위엄. 사람을 품고 기르며 쉬게 하는 산, 용평 발왕산 이야기다.



INFORMATION

- 033-335-5757
- 케이블카만 월요일 휴무
- 사전 예약 필수
- 왕복 케이블카 2만 원(소인 1만6000원)
  발왕산 천기누설 7만 원
  발왕산 백패킹 15~18만 원
  아휴(我休) 6만 원
- 가능
- 강원도 평창군 대관령면 올림픽로 715
- www.yongpyong.co.kr









용평 발왕산은 사계절 언제나 아름답다. 여느 산과 다른 점이라면 모두에게 열려 있다는 것이다. 케이블카를 이용하면 휠체어를 탄 사람도, 어린아이도, 거동이 불편한 어르신도 발왕산 정상에서 장쾌한 풍경을 즐길 수 있다. 해발 1458m 꼭대기에서 리조트까지 800m에 걸쳐 이어지는 숲에서는 자연을 배우며 살아갈 힘을 얻는 프로그램을 진행한다.

가만히 들어보는, 숲과 나무의 이야기

발왕산의 숲은 자랑거리가 많다. 수천 년 수령의 주목 군락지는 물론 국내 최대 독일가문비나무 군락지가 자리했다. 국내에서 가장 둘레가 큰 것으로 추정되는 산사나무, 특이한 모양으로 자라나 위트 있는 이름으로 불리는 겸손나무(숲길을 가로질러 자라 길을 통과하는 사람들은 인사를 하듯 고개를 숙이고 걸어야 한다)와 서울대의 심벌을 닮은 서울대나무 등 구경할 나무도 많다. 특히 정상 부근에 서식하는 마유목은 발왕산 탐방의 핵심 코스다. 마가목 씨가 야광나무 안에 발아해 야광나무 몸통 속으로 뿌리를 내린 국내 유일의 이종(異種) 복합 일체형 나무다. 이 세상에서 유일한 마가목이라는 뜻으로, 마유목이라고 이름 붙였다. 마가목이 자라며 야광나무가 뒤틀렸는데, 그 수피가 경이롭다. 사람들이 나무를 보며 감동하는 이유는 상생의 의미를 지녀서다. 야광나무는 쓰러져 고사할 만한 수령이 지났음에도 마가목이 파고들어 자란 덕에 지금까지 꿋꿋하게 살아 있다고 한다. 소나무와 자작나무가 군락을 이룬 지혜숲길, 주목 치유숲길, 산악인 엄홍길의 이름을 딴 등산 코스 엄홍길, 독일가문비나무 치유숲길 등 리조트가 있는 지대에서 정상까지는 8개 트레킹 코스가 펼쳐진다.

산에 몸을 누이면

용평리조트는 발왕산의 아름다운 생태를 많은 이들과 공유하기 위해 다채로운 체험 프로그램을 꾸렸다. 나에게 주는 진정한 휴식이라는 의미의 아휴(我休), 황후의 궁중 산책, 임금님의 밤 나들이, 발왕산 숲속 걷기, 발왕산 천기누설, 발왕산 백패킹 등은 봄부터 초가을까지 즐길 수 있는 프로그램이다. 1박 2일 일정의 백패킹을 제외한 프로그램은 3~6시간 동안 진행한다. 프로그램은 산림욕 체조, 숲 좌식 명상, 숲 와식 명상, 약선차 테라피, 식물 향기 요법, 별달거리 힐링 체험, 향낭 만들기, 발왕수 체험, 크나이프 족욕, 음악을 들으며 건강 지압기 밟기, 달팽이 걷기, 발왕밥 도시락 먹기 등으로 구성했다. 개인·가족·단체 모두 참여할 수 있으며, 사전 공고를 통해 예약자를 받는다. 자리가 남아 있는 경우 현장 구매도 가능하다.

또 하나 놓칠 수 없는 포인트는 발왕수다. 발왕산에서 용출하는 천연 암반수인데, 일반 생수에 비해 나트륨 성분 함량은 90%로 낮은 반면, 규소와 바나듐 등 몸에 좋은 성분을 다량 함유했다. 규소는 피부 노화와 골다공증에 좋고, 바나듐은 뼈를 단단하게 하며 당뇨병 완화에 효능이 있다. 발왕산에서 쓰이는 모든 물은 발왕수다. 이 물로 밥도 짓고 족욕도 한다. 발왕수가든에 가면 직접 맛볼 수 있으며, 발왕수로 담근 막걸리와 맥주 역시 시음할 수 있다.





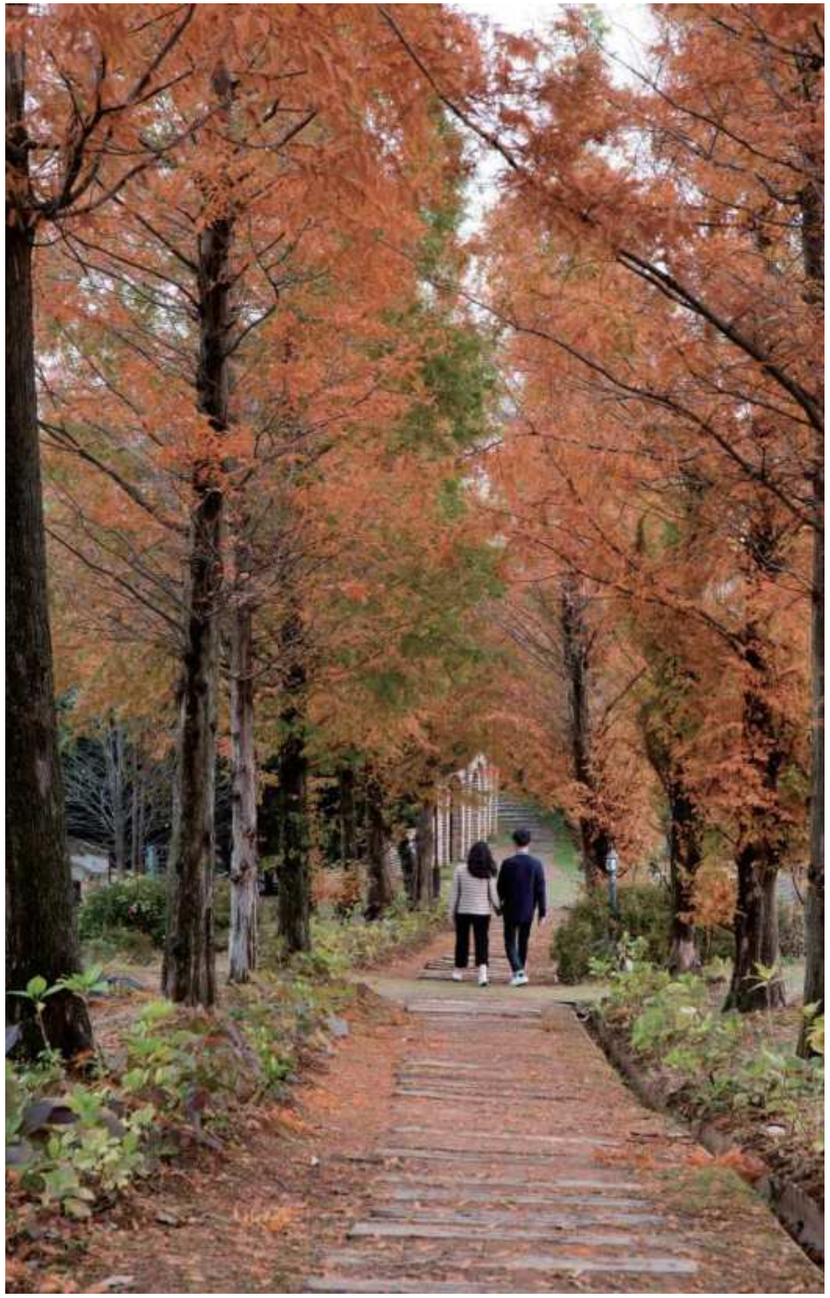


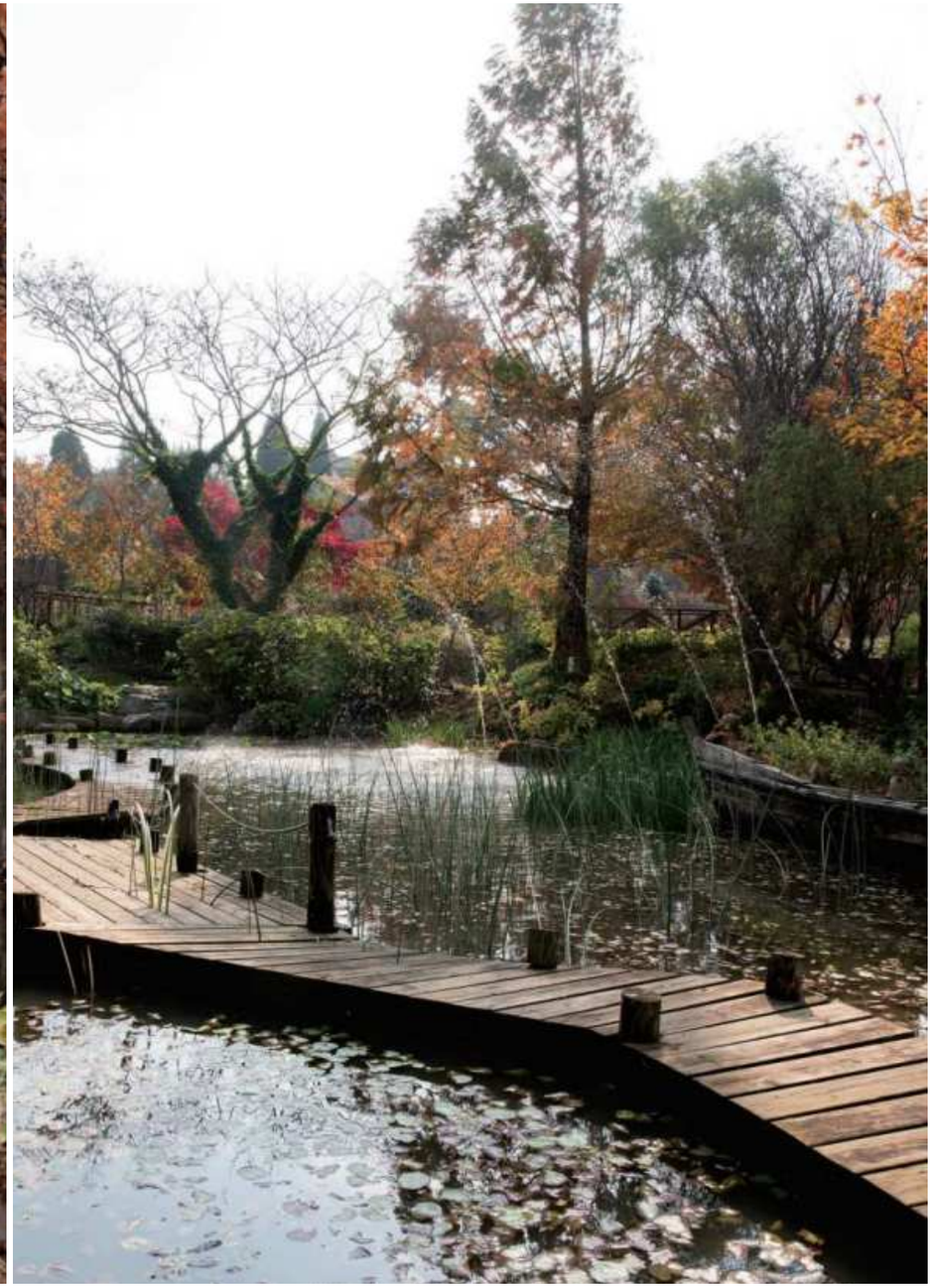
NOTES

태양의 기운을 모아, 발왕산 기 스카이워크

국내에서 가장 높은 곳에 위치한 스카이워크가 발왕산에 있다. 스카이워크에 오르면 아래에서는 볼 수 없던 발왕산의 절경이 파노라마처럼 펼쳐진다. 스카이워크 중심에는 360도 턴테이블이 자리한다. 평온한 상태에서 천천히 변화하는 풍경을 감상하며 태양의 기운을 온전히 받을 수 있다.







25

허브 향기가 담긴 인생 사진

팜카밀레



충남 태안의 팜카밀레는 이국적인 허브 향기로 가득한 웰니스 관광지다. 식물을 통해 자연과 교감하는 '원예', 내적 아름다움을 키우는 '관상', 생활에 유용한 '활용', 오감으로 느끼는 '예술'이라는 4가지 요소가 어우러진 농원 곳곳에는 인간과 자연이 공존하기 위한 깊은 성찰이 숨어있다.

INFORMATION

- 041-675-3636
- 3월~11월 09:00~19:00, 12월~2월 09:00~17:30
- 사전 예약 필수
- 3월~11월 성인 8000원·경로 7000원·어린이 5000원, 12월~2월 성인 6000원·경로 5000원·어린이 3000원 (태안군민 50% 할인)
- Ⓟ 가능
- 충남 태안군 남면 우운길 56-19
- Ⓦ www.kamille.co.kr







충남 태안의 온화한 구릉 지대에 자리 잡은 팜카밀레는 지난 2004년 5월 허브농원으로 시작, 지금은 연인원 10만 명이 방문하는 웰니스 테마파크로 거듭났다. 3만9000㎡의 넉넉한 부지에 마련한 허브 정원 산책길을 따라가면 허브 숍, 펜션, 카페, 레스토랑, 미니 동물원, 애견 놀이터가 보석처럼 숨어 있다. 곳곳을 방문하며 다양한 체험 프로그램을 즐기다보면 지루할 틈이 없다.

10개의 정원, 저마다 다른 향기로 가득

입장객은 큰 타원을 그리며 10개의 정원을 둘러보게 된다. 소요 시간은 대략 1시간이다. 정원과 정원을 연결하는 산책로는 서정적인 느낌으로 가득한 '인생 사진' 명소다. '어린 왕자 정원'은 분수와 조각상, 꽃이 어우러진 자연스러운 아름다움을 추구한다. 팜카밀레의 모든 식물을 모은 이곳은 계절마다 다른 풍경을 자랑한다. '로즈 가든'은 돌로 테두리를 만들고 계단마다 60여 종의 장미를 심은 곳이다. 품종에 따라 6월부터 첫눈이 내리기 직전까지 꽃을 피운다. '케이크 가든'의 모양은 잘라 놓은 케이크를 닮았다. 봄부터 가을까지 화려한 꽃으로 가득하다. '라벤더 가든'에서는 성마리아의 풀이라 불리는 라벤더와 백리향으로 알려진 타임이 자란다. 팜카밀레의 가장 아름다운 구릉에 펼쳐져 있다. '키친 가든'에는 식재료로 쓰이는 허브를 키우며, 교육 농장으로서 원예체험을 진행한다. '캐머마일&세이지 가든'은 봄에는 허브차와 화장수의 원료가 되는 캐머마일이 만개하고 가을에는 강렬한 보랏빛의 세이지가 정원을 채운다. '이벤트 가든'은 봄 튤립, 여름 해바라기와 스파클, 가을 국화 등 계절마다 즐거운 꽃 축제가 열리는 곳이다. '로맨틱 가든'은 중세 유럽의 문양을 식물로 연출한 정원으로 조형미가 인상적이다. 3개의 생태연못이 있는 '습지 식물원'은 반드시 가봐야 하는 명소다. 습지 식물과 수생식물, 수변 식물 등이 자란다. 수중 곤충과 물고기, 개구리의 번식처가 되며, 새들이 날아와 평화롭게 물을 마시는 모습도 보인다. 습지 식물원 뒤편에는 '애니멀 가든'이 있다. 당나귀와 토끼, 산양, 미니돼지, 칠면조 등을 관찰하고 먹이를 줄 수 있다.

허브 이용한 다양한 체험 프로그램 풍성

팜카밀레의 체험 프로그램은 선택의 폭이 넓다. 연인, 가족, 단체 등 다양한 형태의 관람객이 모두 만족할 만한 '맞춤형 코스'가 준비되어 있다. 야외 공간에서는 원예 체험을 할 수 있으며 실내에 마련된 공방에서는 허브차와 허브 요리 체험, 허브비누 만들기, 화장수와 오일 추출, 압화, 목공예 수업 등을 진행한다. 카페가 있는 공간은 기분 좋은 햇살이 쏟아져 내리는 실내 정원이다. 추위에 약한 식물은 이곳에서 자란다. 빵과 커피 등 간단한 먹을거리와 함께 허브 가공 제품을 판매한다. 카페에는 커플이나 가족 단위 등 소규모 방문객에게 적합한 힐링 프로그램을 위한 공간 또한 마련되어 다. 아로마 테라피와 족욕, 이어캔들 체험이 가능하며, 프로그램을 이용자에게는 허브차를 제공한다. 독일에서 직수입한 이어캔들은 심신 이완과 정화 기능이 탁월하다. 가운데가 비어 있는 특수 양초를 귀에 꽂은 뒤 불을 붙이면 몸 안쪽에 있는 불순물이 빠져나오는 원리다. 편백나무와 황토로 만든 찜질방에 편안히 누운 상태로 진행해 피로 역시 말끔하게 풀린다.

NOTES

팜카밀레에서 숙박하기

'어린 왕자 펜션'이 농원 내부에 있어 숙박이 가능하다. 펜션의 10개 객실은 각각 다른 구조로 2인부터 최대 8인까지 들어갈 수 있다. 테라스에서 정원이 내려다보이는 2층 객실이 인기다. 펜션 주변에는 여름이면 수국이 만개한다. 차로 5분 거리에 있는 몽산포 해변에서는 갯벌 체험이 가능하다. 물때에 맞춰 갯벌 체험용 도구와 장화 등을 챙겨 나가면 된다.





26

힐링의 정원, 경이로운 갈대숲

순천만 국가정원& 순천만 습지



정갈하게 가꾼 정원과 자연이 살아 있는 습지에서 사람들은 마음을 내려놓고 몸을 치유한다. 순천만국가정원은 그 치유의 과정을 조금 더 효율적이고 즐겁게 이끌기 위한 방법을 끊임없이 고민한다.



INFORMATION

순천만국가정원

- 1577-2013
- 1·2·11·12월 08:30~18:00
  3·4·10월 08:30~19:00
  5·6·7·8·9월 08:30~20:00
  (폐장 1시간 전 마지막 입장)
- 스카이 큐브 8000원, 한방체험센터 체험프로그램 2500원부터
- 전라남도 순천시 국가정원1호길 47
- www.scgardens.or.kr

순천만 습지

- 061-749-6052
- 08:00~일몰시(홈페이지 참조)
- 순천만국가정원& 순천만 습지 관람 8000원
- 전라남도 순천시 순천만길 513-25
- www.suncheonbay.go.kr

















순천만국가정원을 찾았을 때 마침 장미가 한가득 피어 있었다. 아름다운 꽃을 보는 것만으로도 마음이 화사해진다. 발길 닿는 대로 여기저기 걷다 보면 몸과 마음이 온통 꽃과 풀로 물드는 것 같다. 국가정원 동쪽에 아름다운 한옥이 옹기종기 자리한 한방체험센터가 있다. 백토 깔린 너른 마당을 중심으로 치유관과 체험관, 전시관, 판매관, 힐링 카페, 약용식물원이 모였다. 사람들의 발길이 가장 먼저 향하는 곳은 다름 아닌 한방치유관이다.

치유관에는 관람객이 자신의 몸을 구체적으로 들여다보고 돌볼 수 있는 간편한 시스템이 마련되어 있다. 설문지에 답하며 자신의 사상체질을 알아보거나, 양자 측정기로 오장의 건강 상태를 체크할 수 있으며 혈압과 체성분 측정, 스트레스 검사 등이 가능하다. 결과 수치를 기반으로 현재의 건강 상태를 대략 엿볼 수 있다. 검사 자료를 분석하고 체질에 맞는 음식과 스트레스 완화법, 생활 습관 개선 등에 대한 심도 있는 조언도 들을 수 있다. 꼼꼼하고 친절한 카운슬링에 벌써 건강해진 기분이 든다. 함께 즐길 수 있는 프로그램으로는 한방차 체험, 한방 탄산 족욕, 향낭 만들기, 첩약 싸기 등이 있다. 어떤 프로그램을 택하든 마음이 느긋해지는 힐링의 시간을 선사한다. 그간 무심했던 몸과 마음을 챙기는 법을 순천만국가정원 여행에서 배운 것 같다.

자연에서 얻은 평온함

드넓은 정원에 자리한 치유관에서는 또한 발의 피로를 말끔히 풀어주는 한방 탄산 족욕을 할 수 있다. 툇마루에 앉아 한약재와 탄산 족욕제를 넣은 족욕 통에 발을 담그면 피로가 단박에 날아간다. 발의 피로가 풀리는 동안 잠시 졸아도 좋고, 운치 있는 한옥 마당의 풍경을 즐겨도 좋다. 한옥을 둘러싼 너른 힐링마당에서는 누구나 신나게 뛰어놀 수 있게 다양한 전통 놀이가 준비되어 있다. 연령과 대상에 따라 맞춤형 프로그램도 운영한다. 어린이 한방 체험, 청소년 진로 체험, 어르신 건강 체험, 취약 계층 한방 체험 등이 그것이다.

한방에 대해 조금 더 체계적으로 알고 싶다면 전시관으로 향하자. 여러 한약재를 한자리에서 살펴보고, 전통 한약방을 재현해놓은 풍경을 구경할 수 있다. 관람 후 약재에 대한 이해가 깊어졌다면, 체질과 어울리는 약재를 골라 예쁜 복주머니에 담아보자. 약한 두통이 있거나 기분이 우울할 때 향낭의 향을 맡으면 머리가 맑아진다. 체험 센터 뒤편으로 마련된 약초 정원은 산책하기 좋다. 바람을 타고 밀려 온 당귀와 산초의 향 덕분에 숨을 들이마실 때마다 조금씩 건강해지는 듯하다.

순천만국가정원에서 매표하면 순천만 습지도 함께 둘러볼 수 있다. 순천만 습지는 세계 5대 연안 습지 중 한 곳이다. 갈대숲을 이어 달리는 덱 아래로는 수많은 생명이 바삐 움직인다. 갯벌 위로 망둥이가 뛰는 풍경, 바람에 일렁이는 갈대 소리, 물떼새의 날갯짓으로 생기가 넘친다. 그럼에도 평온하다. 마음을 내려놓고 다짐하게 된다. 지금 이곳처럼 품이 넉넉해지길, 그리고 묵묵해지길. 마음을 비우고, 습지 탐방로를 걷고, 전망대를 오르는 야트막한 산길을 등산하다 보면 웰니스의 지향점에 도달한다. 자연에서 위안을 얻어 평온을 찾고 건강해지는 일, 순천만 습지에서 누릴 수 있는 최고의 행복이다.

NOTES

스카이 큐브로 이동하기

순천만국가정원에서 습지까지는 7km 거리다. 스카이 큐브를 타고 이동하면 편하다. 탑승권은 국가정원 꿈의 다리 건너편에 위치한 정원역 매표소에서 구입할 수 있다. 순천만 습지 일대를 한눈에 보려면 용산 전망대로 올라가보자. 썰물 시간을 맞춰 올라가면 S자 물골이 고스란히 드러나는 아름다운 풍광을 마주할 수 있다.

27

편백의 힘

정남진 편백숲 우드랜드



서울 광화문에서 남쪽으로 직선을 연결하면 닿는 정남진 장흥에 치유의 숲이 있다. 해발 518m의 억불산 아래 빼곡하게 자라난 편백의 터전, 정남진 편백숲 우드랜드는 포근하고 아늑하게 여행자를 보듬는다.

INFORMATION

- 061-864-0063
- 08:00~16:00
- 예약 필요(산림 치유 프로그램)
- 입장료 성인 3000원, 어린이 1000원
  산림 치유 프로그램 5000원
  편백소금찜질방 성인 8000원,
  어린이 5000원
- Ⓟ 가능
- 전라남도 장흥군 장흥읍 우드랜드길 180
- Ⓦ www.jhwoodland.co.kr





편백나무는 해충과 병균으로부터 제 몸을 보호하기 위해 피톤치드를 내뿜는다. 나무의 날숨은 사람의 들숨이 되어 스트레스 완화, 장과 심폐 기능 강화, 항균 작용을 돕는다. 지금으로부터 60년 전, 손석연 선생은 기암괴석이 가득한 억불산 자락에 편백을 심고 가꿨다. 120ha 면적의 대지가 키워낸 편백나무는 무려 47만 그루. 그는 지금 가고 없으나 그의 숲은 여전히 푸르러 많은 사람들을 위로한다.

우드랜드 입구로 들어서자 공기의 질이 확연히 달라진다. 피부로, 폐로 스며드는 다량의 피톤치드 덕분에 머리가 맑아지고 몸이 가벼워진다. 수많은 사람들이 이 싱그러운 느낌을 따라 편백숲 우드랜드로 몰려든다.

치유 프로그램에 참여하고 목공 체험에 열중하며, 숲속에서 열리는 공연을 관람한다. 또 편백 효소 찜질과 소금 찜질로 몸을 데우고 나무나 황토로 지은 숙소에서 하룻밤을 보내는 등 각자의 방식으로 숲을 즐긴다.

편백숲 우드랜드가 마련한 산림 치유 프로그램은 세심하고 배려 깊다. 임산부와 아토피 환자, 노년층, 직장인, 청소년 등으로 대상을 세밀하고 나누고 각각의 필요에 맞춘 프로그램을 구성했다. 대개는 자연 체험 활동이나 숲 요가, 호흡과 명상, 맨발 걷기, 일광욕 등을 통해 마음을 비우고 몸을 달래는 방식이다.

체험 프로그램은 우드랜드 곳곳에서 실시해 주로 '사색의 숲'에서 마무리된다. 사색의 숲은 체험 프로그램을 받지 않더라도 일반인들에게 무료로 개방한다. 예전에는 효과적인 풍욕을 위해서 우드랜드에서 제공하는 종이옷을 입어야만 입장이 가능했으나, 지금은 조건 없이 우드랜드 방문객들에게 개방하고 있다. 종이옷이 없어도 풍욕의 효과는 충분히 느껴진다.

편백나무 숲속에서 실천하는 웰니스

우드랜드 시설 중 가장 높은 곳에 위치한 찜질방인 '편백소금찜질방'은 소금 디톡스를 경험할 수 있는 곳이다. 미네랄이 풍부한 천연 소금을 고열·고압 처리한 후 간수, 중금속, 환경호르몬을 제거해 동굴 형태로 만들었다. 동굴 외에도 소금 해독방, 소금 마사지방, 편백 반신욕방, 황토방 등 신진대사 촉진과 노폐물 배출을 돕는 공간이 많다. 가장 인기 좋은 프로그램은 편백 효소 톱밥 찜질. 편백 통에 들어가 누워 미생물을 배양한 톱밥 가루로 온몸을 덮은 후 고초균(미생물)의 열로 찜질하는 방식이다. 인공의 열이 아닌 살아 있는 생명체가 활동하며 내는 열, 미생물의 터전에 몸을 맡기고 누우면 생명의 에너지가 고스란히 전해진다. 아주 미세하게 간질간질한데, 열린 모공을 통해 몸에 좋은 효소가 피부 속으로 침투하는 과정이다. 15분간 찜질하며 땀을 흠뻑 흘리고 나면 새사람이 된 듯 상쾌하다. 목공 체험관에서는 뚝딱뚝딱 경쾌한 소리가 울린다. 마음이 즐거워야 몸도 건강해지는 법이니, 이 역시 치유의 연장이다. 제 손으로 나무 공예품을 만드는 데는 어른 아이 할 것 없이 열심이다. 코끼리, 부엉이 등의 동물 모형부터 원목 스툴까지, 연령과 난이도에 따라 다양한 편백나무 공예품을 만들어 가져간다.

이곳에는 숲을 따라 조성된 아름다운 산책로가 많다. 자리를 깔아둔 곳도 있고, 편백 톱밥을 깔아 맨발로 산책할 수 있는 길도 있다. 가장 아름다운 산책로는 말레길(말레는 한옥과 한옥 사이의 대청마루를 뜻하는 사투리다). 언젠가 이곳을 다시 찾으면 하염없이 머물고 싶은 곳이다. 거침없이 이어진 나무 덱 길로 이루어진 3.8km의 길은 억불산 정상까지 닿는다. 공중을 가로지르는 덱 위에 서면 편백 잎들이 발아래 빼곡하다. 나무가 바람에 일렁이면 세상은 잠시 멈춘다. 아무도 없는 초록의 바다 위 오롯이 홀로 떠 있는 듯 고요하고 평온해진다. 이것만으로도 충분하다. 아물지 않은 마음의 상처에 새살이 돋아난다.



NOTES

편백 숲속 음악회

편백숲 우드랜드의 숲속 야외 공연장에서는 5월부터 10월까지, 특별한 날이면 힐링 음악회가 열린다. 대금과 해금의 합주, 전통무용, 클래식 등 주로 자연과 어울리는 장르의 음악 공연이 이어질 예정이다. 자세한 내용은 홈페이지를 참조하자.



28

깊은 숲의 토닥임

국립장성숲체원



숲을 걸으면 숨이 깊어지고 몸과 마음이 편안해진다. 그리고 바쁘게 일상을 보내느라 보이지 않던 '진짜 나'를 만난다. 국립장성숲체원에서라면 이 과정이 더 쉽고 온전하다.

INFORMATION

- 061-399-1800
- 예약제
- 예약 필요
- 프로그램 산림치유센터 1만 원(단체 8000원), 산림교육센터 8000원(단체 7000원)
  숙박 비수기 주중 기준 복층 10만 원 (최대 10인), 단층 6만4000원(최대 7인)
- 산림교육센터 전라남도 장성군 북이면 방장로 353
  산림치유센터 전라남도 장성군 추암로 555
- jangseong.fowi.or.kr



국립장성숲체원은 산림교육센터와 산림치유센터로 나누어 운영한다. 교육센터는 방장산에, 치유센터는 축령산에 둥지를 틀었다. 교육센터가 생태 탐방, 관계 형성, 공예 등 숲의 요소를 이용한 체험 활동 위주의 프로그램을 진행한다면, 치유센터는 산림 환경 인자를 통해 몸과 마음을 이완하고 에너지를 얻는 데 좀 더 초점을 맞춘다. 치유센터가 자리한 축령산의 편백 숲은 추암 임종국 선생이 오랜 시간에 걸쳐 일군 소중한 산림 자산이다. 1956년부터 황폐했던 축령산의 사유지에 편백과 삼나무를 심기 시작한 것이 지금에 이르렀다. 현재 숲의 넓이는 대략 240만m^2로, 250만 그루의 나무가 자라고 있다. 건설교통부가 지정한 '한국의 아름다운 길 100선' 중 하나이자, 산림청이 꼽은 '22세기를 위해 보존해야 할 아름다운 숲'에 선정되기도 하다.

시간과 정성이 일군 깊은 숲

산림치유센터로 가는 방법은 어느 마을에서 출발하느냐에 따라 여러 가지지만, 추암마을의 백련동 종점 공영 주차장이 출발점으로 가장 많이 이용된다. 이곳에서 성산암을 지나 숲길을 30분가량 걸으면 산림치유센터에 닿는다. 편백 숲은 걷기만 해도 스트레스를 완화하는 데 탁월한 효과가 있다. 고농도의 산소와 피톤치드 외에 흔히 비 오기 전의 흙냄새로 인식되는 지오스민(geosmin)이 뿜어져 나와 몸과 마음을 싱그럽게 하기에, 센터로 향하는 길 또한 산림 치유의 일부가 된다. 깊은 숲으로 들어설수록 정신은 맑아지고, 굳었던 몸은 말랑말랑 부드러워진다.

치유센터에 들어서면 벽면 설치물을 통해 추암 임종국 선생의 업적을 한눈에 볼 수 있다. 사전 예약자는 이곳에서부터 직원의 안내에 따라 프로그램을 체험한다. 건강증진센터에서는 방문객의 혈압과 인바디, 심박 변이도를 체크해 스트레스 지수와 혈관 노화 정도를 알려준다. 이에 따라 개인에 맞는 프로그램을 선택해 체험한다. 외부 프로그램은 먼저 실내에서 차 테라피와 안전 교육을 받은 후 진행한다. 차를 마시며 마음을 안정시키고, 세미사실에서 숲 활동 시 마주할 수 있는 벌레나 독초, 뱀 등 위험 요소에 대한 교육을 받은 뒤 외부로 나간다. 프로그램을 운영하는 숲길은 총 7개다. 숲내음 숲길 두 곳, 물소리 숲길, 산소 숲길, 하늘 숲길, 건강 숲길, 맨발 숲길 등으로, 대부분 30~90분 코스다. 숲 곳곳에는 풍욕장과 와식 의자, 평상 등을 설치했다. 잠시 모든 활동을 멈추고 숲속에 누워 자연의 일을 가만히 바라볼 수 있게 했다.

대상에 맞춘 다채로운 프로그램

산림치유센터는 성인은 물론 가족·청소년·노인·환자·기관 등 다양한 대상을 고려해 맞춤 프로그램을 세세히 갖췄다. 차(茶) 테라피, 지오스민 향기 명상, 편백 숲 해먹 쉼 명상, 편백 숲 요가와 기공 체조, 노르딕 워킹, 편백 건식 족욕, 탁족, 밧줄 레크리에이션, 숲 오감 테라피 등이다. 50여 가지 활동은 20~30분가량 소요된다. 어떤 탐방객이 찾든 건강 상태와 요구에 맞춰 프로그램을 구성할 수 있다. 핵심은 지친 몸과 마음을 이완하고 정서적 안정을 도모하는 것이다. 모두 편백 숲에서 이루어지기에 숨을 들이켜고 내뱉는 과정에서 편백이 뿜는 좋은 성분과 기운이 자연스레 흡수된다.

장성숲체원 산림치유센터는 당일 프로그램에 더해 1박 2일 프로그램 또한 운영한다. 산림교육센터와 연계해 진행하는데, 먼저 축령산 치유센터에 도착해 3시간가량의 산림 치유 프로그램을 마친다. 이후 방장산의 교육센터로 이동해 식사와 숙박을 하고, 다음 날 오전 9시부터 산림교육 프로그램을 받는다.



NOTES

내비게이션 이용 시 주의 사항

산림치유센터를 차로 방문하는 탐방객은 내비게이션에 장성숲체원이 아닌 '백련동 편백농원'이나 '전라남도 장성군 서삼면 추암로 555'를 검색해야 한다. 국립장성숲체원을 치면 방장산에 위치한 산림교육센터로 안내한다. 보다 다양한 접근로는 홈페이지의 안내를 참고한다.









29

넉넉히 내주는
숲의 아늑함

국립산림치유원



산림 복지. 다소 생소한 말로 들리지만 숲이 지닌 수많은 순기능을 국민에게 돌려주어 건강과 행복을 만들어간다는 의미다. 경북 영주에 위치한 국립산림치유원은 산림 복지 서비스를 실제로 경험하고 느낄 수 있는 현장이다.

INFORMATION

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



한국 사람이 좋아하는 취미 중 하나가 바로 등산이다. 산에 오르면 기분도 건강도 좋아지기 때문이라고 입을 모은다. 산이 좋고 숲이 좋은 이 '느낌'은 이미 많은 연구를 통해 과학적으로 입증되었다. 숲을 체험한 뒤 스트레스 정도를 나타내는 지수인 코티졸이 감소한 연구 결과나 담낭 제거 수술 환자를 숲이 보이는 병실과 벽돌로 둘러싸인 병실에 각각 입원시킨 뒤 결과를 보니, 숲이 보이는 병실에 입원한 환자가 진통제 복용 횟수도 적었고 퇴원도 먼저 했다는 연구 결과, 또는 산림 공원을 자주하는 사람들이 그렇지 않은 사람보다 병원을 찾는 횟수가 적었다는 연구 결과 등 수많은 데이터가 숲이 사람의 건강에 관여하는 순기능을 입증하고 있다. 숲에서 대량 방출되는 피톤치드나 음이온은 또 어떠한가. 숲의 치유력을 상징하는 단어처럼 여겨지는 피톤치드나 음이온이 건강에 미치는 좋은 영향 역시 충분히 밝혀졌으며, 이에 관한 연구는 지속되고 있다. 이처럼 숲은 도시의 삶에서 지친 우리 몸을 건강하게 만드는 에너지 보고임에 틀림없다. 그래서 국립산림치유원으로 향하는 발걸음이 더 반갑다. 국가가 제공하는 산림 복지 서비스를 제대로 받을 수 있으니 말이다.



NOTES

산림 치유 프로그램

숲, 수(水), 휴(休), 향기 등을 테마로 다각도의 치유를 경험해 볼 수 있는 프로그램. 취향과 건강 상태에 따른 선택의 폭이 넓다. 중식이 포함된 당일형은 2만3000원으로, 20명 이상 단체에 한해 사전 예약을 통해 이용 가능하다. 보통 많은 이들이 선택하는 1박 2일 숙박형은 숙박과 세끼 식사, 30분짜리 프로그램을 포함하며, 원하는 프로그램을 추가로 선택할 수 있다. 2인실 비수기 주중 기준 9만3000원이다.



산속 비밀 별장의 밤

국립산림치유원은 당일이나 1박 2일 등 단기로 산림 치유 프로그램을 이용하는 이들을 위한 주치마을과 수련센터, 치유정원, 수(水) 치유센터, 건강증진센터 등이 들어선 '주치지구'와 장기 체류자 및 단체 이용객을 위한 문필마을이 위치한 '문필지구'로 구성돼 있다. 그리고 이 공간들을 '치유의 숲길'이라 이름 붙은 9개의 숲길이 감싸고 있다.

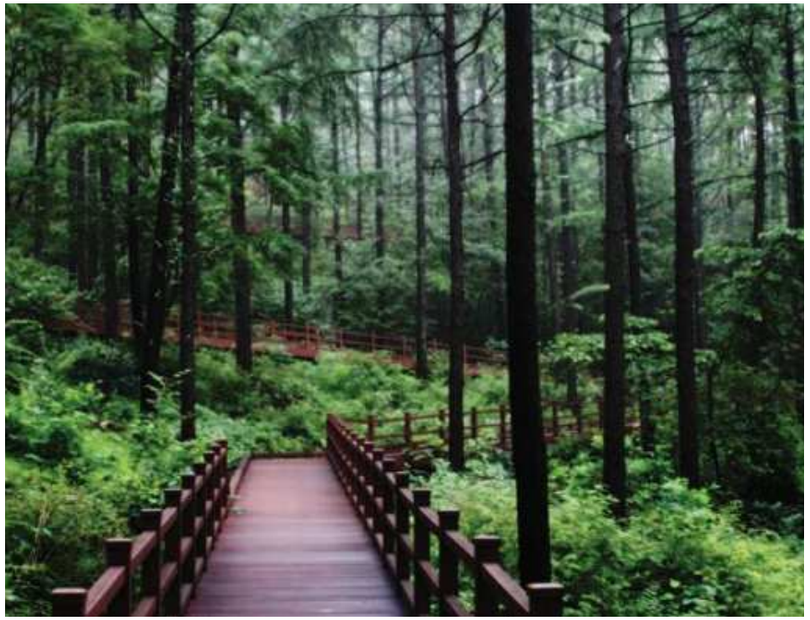
한적한 산골 별장촌을 연상시키는 주치마을과 문필마을의 숙박 시설은 자연 재료인 목재와 황토로 만들었다. 특히 단기 여행객을 위한 주치마을의 숙박동은 복층 구조의 단독 빌라로, 가족 단위 방문객에게 인기다. 2인실을 신청한 뒤 어린 자녀가 있다면 추가 요금을 내고 서너 식구가 사용해도 좋을 크기다. 마을 언덕 위에 자리 잡은 덕분에 마치 산속 비밀 산장에 들른 듯 입구부터 여행의 설렘을 준다. TV가 없으니 소곤소곤 이야기 나누기 좋고, 인터넷이 안 되니 그동안 치워두었던 책을 꺼내 들기 좋다. 자정이 되면 산림치유원 전체가 소등을 하는데, 그때부터 본격적인 밤 이야기가 시작된다. 온 천지가 별이다. 하늘인지 땅인지 구분이 안 가는 깊은 산중에서 만나는 별빛이 꽃잎처럼 사뿐사뿐 머리 위로 쏟아져 내릴 것 같다. 테라스에 앉아 별빛을 조명 삼아 고요한 밤 명상을 즐겨도 좋겠다. 이곳의 밤은 심심해서 오히려 보이는 것이 많고 들리는 소리가 선명해진다. 아침이 되면 무엇을 먹을까, 고민할 필요도 없다. 어차피 숙소동에는 주방도 없다. 언덕길을 되짚어 내려가면 저염식으로 조리한 찬과 유기농 쌈채를 곁들인 식사가 준비돼 있다. 속까지 정갈하게 다듬어주는 제철 음식을 천천히 음미하는 즐거움은 하루를 시작하는 에너지가 된다. 숙박 프로그램에는 세끼 식사가 포함되어 있다.

숲과 물, 향기가 어우러진 산림 치유 프로그램

산림 치유 프로그램은 당일형, 숙박형, 장기 체류형으로 나뉘는데, 첫 방문이라면 1박 2일 숙박형을 신청해보기를 권한다. 입소를 하면 건강증진센터에서 혈압, 체성분 등 신체에 대한 정보를 간단하게 점검받을 수 있고, 사전·사후 측정을 통해 산림 치유 효과에 대해서도 알아볼 수 있다. 건강증진센터에서는 음파반신욕기, 수압으로 혈액순환을 촉진하는 아쿠아라인 등 5개의 최신 건강 치유 장비를 이용해 정신과 신체를 모두 이완한다.

산림 치유 프로그램은 네 가지 테마로 진행된다. 촘촘히 스케줄을 짜면 1박 2일 동안 '숲, 테라피', '수, 테라피', '휴, 테라피', 'DIY, 테라피' 프로그램을 모두 경험해볼 수 있다. 치유원에 조성된 마실길로 치유지도사와 함께 트레킹에 나서는 '숲, 테라피'가 가장 대표적이다. 운동 방법 등에 따라 숲 감성 충전, 활력 충전 트레킹, 낭만 충전 트레킹, 밸런스 워킹 등으로 나뉜다. 활력 충전 트레킹은 웨어러블 장비를 착용한 뒤 운동 강도에 맞춰 심박수를 확인하며 걷는 프로그램. 심박수 체크 운동은 내 몸이 보내는 사인을 확인하며 운동하는 것으로, 무리 없이 지속적인 운동을 할 수 있어 효과를 높일 수 있다. 밸런스 워킹은 노르딕 스틱을 이용하는 트레킹으로 상·하반신을 균형 있게 사용하는 전신운동. 웰빙 다이어트 효과도 누릴 수 있다. 숲 감성 충전은 숲속 걷기, 놀이, 산림 체조 등으로 스트레스를 낮추며 자연과 교감하는 프로그램이다. 산림 치유 프로그램은 물을 이용한 치유도 가능한데, 바로 '수, 테라피'다. 물의 흐름과 수압을 이용해 심신에 활력을 주는 프로그램으로 벤치젯, 버블젯, 넥 샤워 등 총 9종의 효과적인 물 치유 시설이 설치되어 있다. 그 밖에 노천탕, 족욕탕도 있다. 입장 시 수영복과 활동복을 모두 제공해준다. '휴, 테라피'는 명상과 마사지, 향기 치유요법을 접목한 몸 깨우기, 약재차를 시음하는 프로그램 등 몸과 마음의 휴식에 집중할 수 있는 프로그램으로 구성됐다. 'DIY, 테라피'는 향기 치유요법과 공예요법을 접목한 프로그램. 아로마 테라피 안내를 받고 향초 만들기, 석고 방향제 만들기 등을 선택해 배우는 과정에서 심신 안정을 꾀할 수 있다.











30

눈부시게 빛나는

국립김천 치유의숲



수도산 중턱에 자리 잡아 저지대의 숲과는 차원이 다른 상쾌함을 선사한다. 인공조림한 구역과 오랜 시간에 걸쳐 형성된 원시림이 아름다운 조화를 이룬다.



INFORMATION

- 054-435-3412~3
- 10:00~12:00, 14:00~16:00
- 사전 예약 필수(전화, 방문)
- 일반 프로그램 개인(5인 이상) 1만 원, 단체(20인 이상) 8000원
  숲 태교 7000원
  (김천 시민 한정, 신분증 지참)
- 경상북도 김천시 증산면 수도길 1237-89
- www.fowi.or.kr













수도산 정상부, 8부 능선 부근에 자리 잡은 국립김천치유의 숲은 평균 고도가 국내 치유의 숲 가운데 가장 높다. 힐링센터는 거의 산꼭대기에 있어 주차장에 차를 세운 후 300m가량 걸어 올라가야 한다. 2016년 11월 조성하기 시작해 2019년 봄에 문을 연 이곳은 세심지와 잣나무 숲 데크로드, 자작나무 숲, 한반도 습지 등 숲 곳곳을 탐방하는 코스를 상시 운영한다. 노년층을 대상으로 한 '수도산 고백(Go Back)의 숲'과 청소년을 위한 '수도산 이룸의 숲', 직장인과 산림 복지 소외 계층을 타깃으로 한 '찾아가는 산림 치유 서비스' 등 맞춤 프로그램 또한 다양하다. 수도산 바디 테라피, 마인드 테라피, 웰니스 테라피는 다른 곳에는 없는 시그너처 콘텐츠다.

눈부시게 빛나는 자작나무 물결

힐링센터 뒤편으로 가면 탐방로 입구다. 숲속 명상소, 자생식물원, 세심정을 지나면 자작나무 숲이 나온다. 이 구간의 탐방로는 포장이 잘 되어 있어 누구나 어렵지 않게 걸을 수 있다. 가장 인기 있는 곳은 자작나무 숲으로, 약 7만m^2 규모다. 2001년, 어린 나무를 가꾸기 시작해 약 20년 만에 지금 모습이 됐다. 북유럽과 시베리아, 우리나라 등에 자생하는 자작나무는 뽀얀 수피가 아름다운 수종이다. 과거에는 종이처럼 하얗게 벗겨지는 껍질을 촛불 대신 쓰기도 했다. 목질이 단단하고 색이 고와 목재는 고급 가구를 만들 때 사용한다. 자작나무가 군락을 이룬 숲의 풍경은 눈이 내리는 겨울에 가장 아름답지만, 싱그러운 푸른색이 매력적인 여름과 숲 전체가 샛노랗게 물드는 가을에는 또 다른 아름다움을 즐길 수 있다.

잣나무 숲속에 마련된 산책로

자작나무 전망대를 지나 한반도 습지까지 이르는 길은 완만한 경사의 임도다. 포장되지 않아 곳곳이 울퉁불퉁하지만, 그래서 진짜 산길을 걷는 듯한 느낌이다. 한반도 모양으로 조성한 습지 주변에는 고산지대에 자생하는 온갖 야생화가 시선을 빼앗는다. 임도를 따라 계속 가면 나오는 전망대에서는 주변을 조망할 수 있다. 이곳에서 아래로 내려가는 구간은 아름드리나무가 빽빽하게 우거진 원시림이다. 잣나무와 자작나무, 생강나무, 단풍나무, 전나무 등이 어우러져 자란다. 그보다 더 아래에는 잣나무 덱 길과 풍욕장이 있다. 잣나무 길은 인공 구조물이지만 주변 숲과 잘 어우러져 멋진 경관을 보여준다. 다시 센터 쪽으로 방향을 돌리면 물소리 쉼터가 나온다. 공기 중으로 물 분자가 방출돼 무더운 계절에도 서늘한 이곳에는 작은 계곡 위로 정자가 위치해 탐방객이 쉬어 갈 수 있다. 숲길을 따라 또 다른 계곡과 징검다리를 지나면 다시 힐링센터가 등장하며 탐방의 여정도 마무리된다.



NOTES

치유의숲 이용 이모저모

수도산은 1,317m의 높은 산이지만 근처에 위치한 가야산과 덕유산의 명성에 가려 잘 알려지지 않았다. 주변에 인현왕후가 폐위된 후 머물렀다는 청암사가 있으며, 수도산 정상까지 차를 타고 올라갈 수 있어 사진 동호인 사이에서 운해와 은하수 촬영 명소로 입소문이 났다. 숙박 시설을 운영하지 않으므로 수도산 자연휴양림 내 숙소를 예약하거나 진입로 입구에 있는 옛날 솜씨 마을 주변의 민박 또는 펜션을 이용해야 한다. 센터 옆 주차장은 장애인 전용으로, 방문객은 수도 마을 공용 주차장을 이용해야 하니 주의한다.



31

맨발로 걷는 즐거움

통영 나폴리농원



편백 숲을 즐기는 다채로운 방법을 제시한다. 편백 톱밥이 곱게 깔린 탐방로는 주변 환경을 철저히 관리해 언제나 최적의 상태를 유지하며 한여름에도 모기 걱정 없이 걸을 수 있다.

INFORMATION

- 055-641-7005
- 10:00~18:00(화 쉼)
- 사전 예약 필수(네이버 예약)
- 편백숲 맨발 치유 체험 1만1000원(어린이 7700원)
  맨발 숲속 탐방 자연 해설 및 힐링 체험 1만6500원
- 경상남도 통영시 산양읍 미륵산길 152
- www.naporyair.com







통영 나폴리농원은 원래 키위밭이었다. 현재도 농원 일부에 키위 농장의 흔적이 남아 있다. 서울에서 사업을 하던 길덕한 대표가 아토피 증상을 완화하기 위해 편백을 심은 것이 농원의 출발점이다. 2004년 사업을 본격화해 현재는 편백의 재배·생산·가공부터 체험과 교육까지 아우르는 형태로 발전했으며, 이를 바탕으로 농림축산식품부의 6차 산업 인증을 받았다. 2019년 기준 연간 입장객은 약 5만 명에 달한다. 코로나19 사태 이후 모든 프로그램은 100% 사전 예약제로 운영한다. 예약하지 않은 차량 혹은 방문자는 입구를 통과할 수 없으니 주의한다.

맨발로 느끼는 편백의 감촉

나폴리농원 입장객은 예외 없이 입구에서 신발을 벗어야 한다. 맨발로 걷는 것이 핵심이기 때문이다. 체험 코스는 편백의 효능과 프로그램 내용에 대해 설명하는 동영상을 보는 것으로 시작한다. 실외로 나가 좁은 회랑 같은 탐방로를 따라가면 편백 톱밥이 깔린 숲속 산책로가 나온다. 톱밥이 깔린 모든 구간에 지모겐(zymogen) 효소와 피톤치드 액을 자동 분무하는 파이프라인을 설치해 바닥을 촉촉한 상태로 유지한다. 그에 더해 농원 대표가 매일 새벽 4시, 모든 코스를 직접 다니며 점검해 탐방로는 굴러다니는 낙엽 하나 없이 깨끗하다. 발바닥이 약한 어린아이도 이물질에 찔릴 걱정 없이 안심하고 걸을 수 있다.

탐방로는 상쾌한 공기로 가득하다. 편백과 함께 자라는 식나무(청목)와 차나무가 음이온을 방출하는 일등 공신이다. 탐방로 주변에 계단식으로 식재한 편백의 수령은 13~25년가량으로, 대체로 젊다. 면역 증진, 스트레스 해소, 비염 등 호흡기 질환 완화 등에 효과가 있다고 알려진 피톤치드를 이 시기에 가장 왕성하게 뿜어낸다. 피톤치드는 식물이 뿜어내는 화합물의 총칭으로, 살균 작용을 하며 피부나 호흡기를 통해 인체에 흡수된다. 편백을 비롯한 침엽수림은 피톤치드 농도가 높아 웰니스 체험 시설에 적격이다.

1시간 30분, 세심하게 설계한 체험 코스

나폴리농원은 체험 코스 곳곳에 즐길 거리를 다채롭게 구비했다. 공기를 채운 텐트에 들어가 즐기는 에어샤워, 이끼를 관찰하는 루뻬 체험, 신비로운 기운을 받아들이는 피라미드 기 체험, 풍욕을 즐기는 잔디밭 침대 등 지루할 틈이 없다. 코스 끝자락에는 온갖 식물로 가득한 온실이 나온다. 원예 테라피를 위한 공간이다. 관우의 청룡도를 닮은 커다란 잎사귀가 달린 식물 두 종류가 있는데, 비슷하게 생긴 두 식물을 구분하는 재미가 있다. 바나나나무는 색이 짙고 억세며, 파초는 옅은 색에 대가 좀 더 무르다. 종이가 귀하던 시절, 선비들은 파초의 넓은 잎사귀를 서예 연습에 쓰기도 했다는 설명이 따른다. 실외 코스의 마지막은 시원한 물에 발을 담그는 크나이프 치유 코스다. F. S. 크나이프가 고안한 크나이프 요법은 냉수욕, 이슬이 맺힌 풀 위 걷기를 포함한 물 치유법이다. 이어서 실내에서 편백 정유를 떨어뜨린 따뜻한 물로 족욕을 하는 것으로 1시간 30분짜리 체험 코스가 끝난다. 어쩌면 별로 길지 않은 시간이지만, 한정된 공간에서 경험치를 극대화할 수 있도록 세심하게 설계해 방문자의 만족도가 높다. 농원에서 제작하거나 개발한 편백 제품은 족욕장 한편에서 둘러보고 구매할 수 있다.

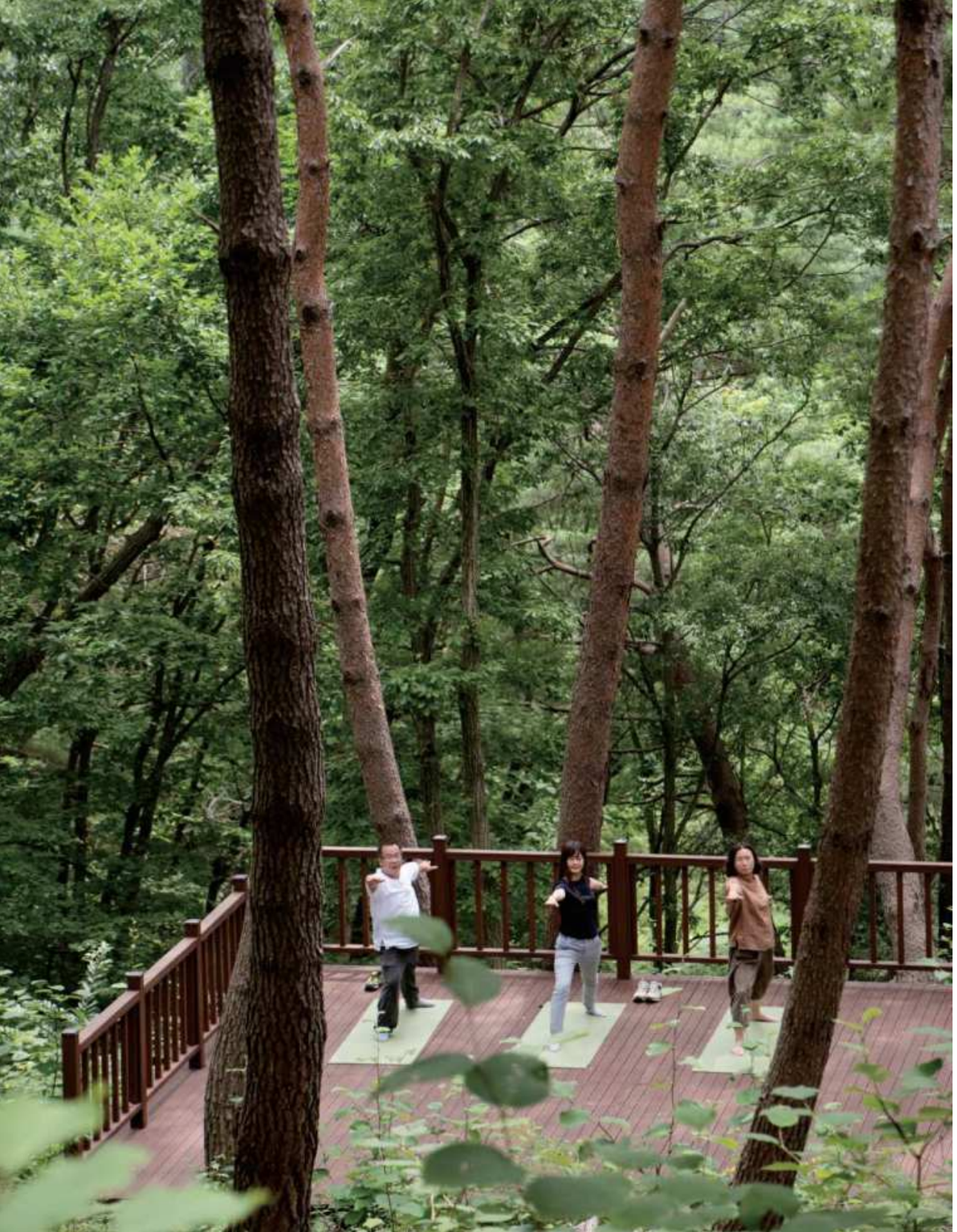


NOTES

나폴리농원의 세심한 옵션

나폴리농원은 방문자 구성에 맞춰 다양한 옵션을 제공한다. 단체 프로그램을 별도로 마련해 개인 방문객의 불편을 최소화하고 있으며, 숲 해설가가 상주하고 영어 통역 서비스 또한 가능하다. 숲의 쉼을 위해 숙박 프로그램은 운영하지 않는다. 겨울이 짧은 통영은 2월부터 12월까지 언제 방문해도 온화한 날씨를 자랑한다. 탐방로 산책에 최고의 계절은 봄가을이지만, 편백에 뿜는 피톤치드의 양은 여름이 가장 많다.











32

숲과 물이 만난
웰니스 명당

합천오도산 치유의숲



울창한 침엽수림이 뿜어내는
피톤치드와 계곡의 맑은 물을 함께
즐길 수 있는 명당에 터를 잡았다.
훌륭한 숙박 시설을 갖추어 숲 체험
프로그램부터 캠핑까지 모두 가능하다.

INFORMATION

- 055-930-3739
- 10:00~12:00, 14:00~16:00
- 사전 예약(전화)
- 성인 1만 원, 어린이·청소년 5000원
  (숙박객 외 자연휴양림 입장료 및
  주차료 현장 지불)
- 경상남도 합천군 봉산면
  오도산휴양로 398
- www.foresttrip.go.kr

NOTES

숲에서 하룻밤 묵기

합천오도산치유의숲은 자체 숙박 시설을 보유하고 있다. 기존 오도산자연휴양림 숙박 시설과 통합해 운영하며 객실은 총 24개인데, 그중 6개가 치유의 숲에서 가까워 접근성이 좋다. 계곡을 따라 자리 잡은 캠핑장과 연계해 이용할 수 있다. 코로나19 확산 이후 인파에서 벗어나 휴식을 취하려는 이용객이 늘어 숙박을 생각한다면 예약을 서둘러야 한다. 자연휴양림 입구에는 널찍한 물놀이 공간이 있어 여름에 이곳을 찾는 방문객은 수영복을 챙기면 좋다. 계곡의 상류로 올라가면 좀 더 한적하게 물놀이를 즐길 수 있다. 자연휴양림 내 매점은 간단한 먹을거리를 판매한다.



1,133m 높이의 오도산은 가야산에서 뻗어 나온 산줄기에 속한다. 1960년대 국내에서 국내에서 마지막 표범이 발견된 곳으로, 그만큼 인적이 닿지 않은 깊은 산이다. 이곳 700m 고지, 수백 년간 자생해온 소나무 군락지 가운데 합천오도산치유의숲이 자리한다. 골짜기를 따라 흐르는 맑은 계곡 물과 울창한 소나무 숲이 조화를 이루며, 오도산을 사이에 두고 숙성산과 미녀봉이 솟아 있어 자연에 포근히 안긴 듯한 느낌이다. 2002년, 물놀이를 할 수 있는 계곡 캠핑장을 완비한 오도산자연휴양림이 개장하며 알려지기 시작한 오도산은 2018년, 치유의숲이 문을 열며 웰니스 여행지로 더욱 이름을 얻고 있다. 치유센터는 기존 자연 휴양림 시설을 따라 위로 좀 더 오르면 나온다. 건물 외부에 널찍한 덱이 있는데, 여기서 내려다보는 숲과 계곡의 풍광이 일품이다. 계곡 주변 곳곳에는 캠핑 시설을 갖췄다. 길을 정비해 수변 접근성을 높이고, 바닥을 평탄화해 좀 더 안전하고 편리하게 물놀이를 즐길 수 있도록 했다.









숲 치유 프로그램의 모든 것

국내 치유의 숲에서 진행하는 프로그램을 크게 구분하면 식물 요법, 물 치유 요법, 기후 요법, 식이 요법, 운동 요법, 정신 요법 등이 있다. 합천오도산치유의숲에서는 모든 것이 가능하다. 산림 치유 프로그램은 6개 숲길 코스에 맞춰 구성했다. 건강 숲길에서는 해먹에 눕기, 요가, 걷기 명상, 차와 아로마 테라피, 맨발로 숲길 걷기, 레크리에이션 등을 체험할 수 있다. 숲길 바닥이 평탄해 노약자도 어렵지 않게 걷는다. 물소리 숲길에서는 탁족, 물소리 명상, 매실 향을 맡는 향기 치유, 노르딕 워킹 등이 가능하다. 그중 물소리 명상은 계곡물 한가운데 자리한 바위에 앉아 대자연과 교감하고 자신의 내면과 만나는 독특한 체험이다. 태교의 숲에서는 압화 부채 만들기, 산모 체조, 태아에게 편지 쓰기, 태담, 산모 요가, 산모 복식 호흡, 태아와 산책 등을 할 수 있게 준비되어 있고, 힐링 로드에서는 바르게 걷기, 경사 오르내리기, 스트레칭, 호흡 명상 등 운동 요법 프로그램을 주로 운영한다. 솔숲마당은 약 3,300m^2(1000평) 너비의 숲속 평지다. 좁은 오솔길을 따라 잠시 걸으면 소나무로 만든 거대한 쉼터 속에 마련된 아늑한 공간이 나온다. 쭉쭉 뻗은 소나무 숲의 모습을 감상하기 가장 적당한 곳이다. 선베드나 해먹에 몸을 맡기고 숨을 깊이 들이쉬면 숲을 가득 채운 촉촉한 공기와 소나무와 부엽토의 독특한 향이 느껴지는데, 심신에 깊은 안정을 주는 중요한 숲의 요소다. 이곳에서는 솔숲 트리 어드벤처라는 테마로 소그룹 프로그램을 진행한다. 가족 단위 방문객이 즐기기에 알맞다.

산 바라보며 몸 데우기

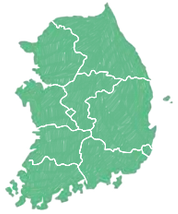
실내 프로그램인 온열 치유 역시 알차다. 최신 설비를 갖추었지만 이용 요금이 놀랄 만큼 저렴하다. 전문적인 교육을 받은 인력을 배치해 처음 이용하는 사람도 모든 장비를 불편함 없이 사용할 수 있다. 40~50℃의 열로 체온을 높여 면역력을 증진하고 혈액순환을 촉진하는 요법으로, 체험복으로 갈아입은 뒤 건강을 측정하는 것으로 시작한다. 경혈 자극 매트, 반신욕 등으로 이어지며, 야외의 족욕 시설에서는 따뜻한 물에 발을 담그고 피로를 풀며 여유를 즐길 수 있다.



33

사계절 꽃이 피는
숲에서 디톡스

제주 허브동산



★서귀포

제주의 건강한 땅은 사계절 내내 꽃을 피운다. 맑은 바닷바람이 일렁이는 마을, 표선에는 수많은 허브들이 숲을 이룬 곳이 있다. 삶에 지친 이들에게 다정한 자연의 품을 선사하는 곳, '제주 허브동산'이다. 언제나 생기 넘치는 그 향기를 따라 허브동산으로 간다.



INFORMATION

- 064-787-7362
- 09:00~22:30
- 테마 공원 입장료 1만2000원, 족욕 1만2000원
- Ⓟ 가능
- 제주특별자치도 서귀포시 표선면 돈오름로 170
- Ⓦ www.herbdongsan.com











바람에서 슬며시 다음 계절의 냄새가 나기 시작했다. 한여름이 아니라면 제주는 언제나 걷기 좋은 섬이다. 구멍 숭숭 뚫린 돌담길과 피톤치드를 품은 곶자왈, 그리고 투명한 바다를 따라 어디든 길이 나 있다. 계절에 취해 얼마나 걸었는지 몸이 적당히 나른해지던 참이었다. 하염없이 걸음을 옮긴 여행자들에게 휴식을 주는 공간이 있었다. 해풍을 맞고 자란 싱그러운 허브가 가득한 표선의 허브동산이다.

6,600㎡ 규모의 허브동산에는 약 150종의 허브와 다양한 야생화가 자란다. 잘 조성된 허브공원을 비롯해 1년 내내 허브를 볼 수 있는 실내 정원과 로즈메리 광장, 풍차 전망대가 있다. 입구에서 받은 귀여운 지도가 있었지만 일단 허브 향기가 이끄는 대로 무작정 걷기로 했다. 마침 꽃을 잔뜩 피운 라벤더는 향과 색을 더욱 진하게 뽐내고 있었다. 꽤 가파른 언덕도 올랐는데, 곳곳에 마련된 벤치와 작은 의자 덕분에 지칠 때면 언제나 그곳에서 쉬었다.

허브정원에서 필라테스

언덕을 내려와 아로마 족욕 체험장으로 향했다. 종일 걸었더니 몸이 꽤 무겁다. 귀한 황금을 두른 족욕탕에 뜨거운 물이 채워진다. 입욕제는 매주 바뀌는데, 이번엔 피부 재생에 좋고 노화 방지에 탁월한 장미 입욕제다. 손으로 물의 온도를 체크했다. 온도가 너무 높으면 허브의 좋은 성분이 파괴된다고 했다. 손을 담갔을 때 적당히 따끈하면, 페퍼민트 원액을 몇 방울 떨어뜨린다. 그렇게 족욕탕에 발을 담근 후 5분 정도 누워 있었다. 발부터 열기가 올라오더니 이내 온몸이 후끈해졌다. 때마침 열어둔 창문으로 바람이 남실거려 땀을 식혀주었다. 어찌나 기분이 상쾌하던지, 깜빡 졸았던 것 같다. 족욕을 마치면 은은한 향이 좋은 장미 소금으로 발을 문질러 각질을 제거한다. 그러는 동안 테라피스트가 목뒤에 페퍼민트 오일을 발라주었다. 페퍼민트의 시원하고 산뜻한 기운이 온몸으로 퍼지는 듯했다. 페퍼민트 오일은 두통을 완화해주고 뭉친 근육을 풀어주는 데 도움이 된다고 했다. 그리고 마지막으로 얼굴에 로즈메리 미스트를 뿌려준다. 향기를 맡는 것만으로도 마음이 치유되는 그 향을 얼굴에 가득 품으니 기분이 몇 배는 더 좋아졌다. 20분 정도의 족욕 시간이 산뜻한 로즈메리 향으로 깔끔하게 마무리됐다.

싱그러운 향을 가득 머금은 허브동산에서는 하룻밤 머무를 수도 있다. 이곳을 더욱 완벽히 즐기고 싶다면 'J-detox' 패키지를 신청하는 것도 방법이다. 허브 향 품은 숙소에는 화산송이 침구가 마련되고, 아로마 족욕 체험과 1일 필라테스



체험도 할 수 있다. 게다가 허브동산 내 '보타니카 170' 카페에서 브런치 세트도 즐길 수 있다니, 이곳을 살뜰히 만끽할 수 있는 좋은 기회다.

머리 위에 떠 있던 해는 어느덧 서쪽으로 기울어져 있었고, 허브동산에는 하나둘 불이 켜졌다. 이곳에 밤이 찾아오면 300만 개가 넘는 LED가 어둠을 화려하게 밝힌다. 해와 달이 모두 어슴푸레 하늘에 떠 있는 시간, 허브동산은 반짝반짝 빛을 내기 시작한다.



NOTES

천연 허브 비누 만들기

허브동산 안의 '보타니카 170' 카페에서 비누 만들기 체험도 할 수 있다. 캐머마일과 라벤더, 장미, 로즈메리 중 두 가지를 선택해 천연 비누를 만든다. 잘 만든 비누는 건조 시간이 필요하므로 허브동산을 둘러보기 전에 체험하는 것이 좋겠다.

34

청정 숲이 선사하는 힐링 타임

서귀포 치유의 숲



★서귀포

숲은 신선한 기운이 가득한 나무들로 울창하다. 제주 고유의 식물이 그대로 보존되어 있는 서귀포 치유의 숲에서는 바쁜 현대인들의 심신을 달래주는 치유 프로그램을 체험할 수 있다.







INFORMATION

- 064-760-3067~8
- 4~10월 08:00~18:00
  11~3월 09:00~17:00
  (입장 1시간 전 매표 마감)
- 사전 예약 필수(주중 300명,
  주말 600명으로 방문객 수 제한),
  외국인 및 장애인은 전화 예약 요망
- 입장료 어른 1000원, 청소년·군인
  600원, 산림치유 프로그램 2만 원
- Ⓟ 가능
- 제주특별자치도 서귀포시 산록남로 2271
- Ⓦ healing.seogwipo.go.kr











답답한 도시를 떠나 숲속에서 생활을 하며 글을 썼던 작가헨리 데이빗 소로우는 '자연의 각 단계는 눈에 띄려고 하거나 무엇을 강요하지 않는다. 자연은 조용하면서 마음이 통하는 친구와 같다.'고 했다. 자연 속에서 조용히 나의 내면을 성찰하고, 숲에 존재하는 다양한 환경과 접하며 치유의 시간을 가질 수 있는 곳, 바로 서귀포 치유의 숲이다.

몸과 마음을 치유하는 숲의 힘

제주는 섬 전체가 아름다운 청정 자연을 느낄 수 있는 곳이지만 서귀포에 위치한 치유의 숲은 특히 손꼽히는 곳이다. 해발 320~760m에 위치해 난대림과 온대림의 다양한 식생을 한 자리에서 고루 감상할 수 있다는 점은 가장 큰 매력이다. 수령 60여 년이 넘는 편백나무와 삼나무가 빼곡한 숲을이용한 각종 산림 치유 프로그램을 경험할 수 있다는 점 역시 이곳을 방문해야 할 중요한 이유다.

치유의 숲에서 만나볼 수 있는 가장 대표적인 프로그램은 '산림치유 프로그램'이다. 숲에 있는 다양한 환경을 이용해 그동안 약해졌던 몸의 면역력을 높이고 심신과 자연의 조화를 이루며 몸과 마음을 건강하게 만들 수 있는 시간이다. 산림치유 프로그램은 자격증을 소지한 산림치유지도사의 지도 아래 운영되며, 회당 최대 10명으로 인원을 제한해 산림치유의 효과를 더욱 높였다.

프로그램은 크게 세 종류로 이루어져 있다. 아이들과 함께 방문했다면 부모님은 돌계단과 계곡을 끼고 있는 음이온 가득한 숲길에서 산림교육과 맨발 족욕을 즐기고 아이들은 숲놀이를 하며 숲과 친해지는 '가족 산림치유' 프로그램이 추천할 만하다. '직장인 산림치유' 프로그램은 숲의 다양한 경관을 감상하고 싱그러운 상록수 숲길을 걸으며 몸과 마음의회복을 이끌어낸다. '일반인(성인) 산림치유' 프로그램은 몸의 이완을 돕는 나무 체조, 호흡, 명상, 다담 시간을 통해 여유와 마음의 안정을 찾는다. 세 프로그램은 모두 스트레스와바쁜 스케줄로 자신을 돌볼 여유가 없는 현대인들에게 숲속에서 풍부한 피톤치드와 햇빛, 바람, 아름다운 경치를 즐길수 있는 힐링 여행을 선사한다.

가장 아름다운 숲에서의 사색

서귀포 치유의 숲은 제 17회 아름다운 숲 전국대회에서 '아름다운 생명상(대상)'을 수상했을 정도로 빼어나게 아름다운 곳이다. 다른 곳에서는 볼 수 없는 고유한 제주의 생태계를 그대로 간직하고 있어 더욱 특별하다. 사시사철 편백나무, 붉가시나무, 삼나무 등이 하늘이 보이지 않을 정도로 우거져있으며 가을에는 단풍이 물든 풍경이 아름답고 겨울에는 눈쌓인 길을 걷는 운치가 있다. 조용한 산책이 선사하는 명상의 시간은 숲의 선물이다.

숲길힐링 프로그램은 사전 예약제로 운영한다. 마을힐링해설사와 동행하며 숲을 체험할 수 있는 5개 코스가 마련되어있다. 코스는 모두 다양한 숲 풍경을 감상하며 몸과 마음에숲이 주는 에너지를 담을 수 있도록 구성했다. 코스가 길어너무 힘들지 않을까 걱정하지 않아도 된다. 곳곳에 '쉼팡'을마련해 숲을 감상하며 쉬고 싶은 만큼 쉬다 갈 수 있게 했다. 숲 한가운데 놓인 편안한 쉼터에 누워 숲의 기운을 느끼고 여유를 되찾자. 숲을 따라 지친 마음까지 푸르러지는 기분이 든다.

NOTES

숲에서의 건강한 한 끼, 차롱 치유밥상

치유의 숲에서 몸과 마음을 깨끗하게 정화했다면 이제 차롱 치유밥상으로 허기진 속을 채울 차례다. 차롱은 음식을 담는 제주식 대나무 바구니다. 그 속에 제주 로컬푸드로 만든 제주 음식을 담았다. 한라산 표고버섯, 빙떡, 브로콜리, 적(꼬치), 톳 주먹밥, 곰취 쌈밥, 호박잎 주먹밥 등 푸짐하면서도 정성 담긴 음식이 가득하다. 제주 특산물은 물론 향토 음식 문화까지 체험할 수 있어 더욱 뜻깊다.





숲과 자연이 지닌 치유의 힘

숲에 가는 것은 숲이 좋기 때문이다. 나무, 식물, 새, 곤충. 셀 수 없이 많은 생명체가 서로 의지하며 살아가는 숲의 향기와 모습, 촉감을 직접 느끼는 동안 우리의 몸과 마음은 서서히 되살아난다.

우리는 행복하기 위해 숲을 찾고 행복해서 숲을 찾는다. 숲은 우리 몸이 자연스럽고 자유롭게 움직일 수 있는 공간이다. 그런 숲에서의 움직임은 큰 의미와 가치가 있다. 돌처럼 딱딱하게 굳은 몸과 마음을 이완하고, 좋은 에너지를 불어넣어 신체와 정신을 치유한다. 숲이라는 자연환경이 우리에게 미치는 긍정적인 효과는 많은 연구를 통해 과학적으로 보고되고 있다. 숲에서 걷거나 시간을 보내면 면역력이 증가하고, 혈압과 심장박동이 안정되며, 우울증이 호전된다. 숲을 자주 찾는 사람은 그렇지 않은 사람보다 건강하다는 연구 결과도 있다. 숲이 배출하는 피톤치드와 음이온은 또 어떠한가. 피로와 스트레스를 해소하고 머리를 맑게 해서 몸과 마음을 편안하게 해준다. 이는 곧 숲이라는 공간이 우리에게 행복감을 제공하며 활력을 솟게 만든다는 뜻이다.

숲이라고 해서 다 똑같은 숲이 아니다. 각기 다른 생김새처럼 다양한 정서로 다가온다. 씩씩하고 당당한 기운에 긴장감을 갖게 하는 침엽수림, 그리고 다소 어둡고 어지러운 느낌이 들지만 신비로운 이야기가 가득해 볼거리 많은 활엽수림. 저마다의 매력을 뽐내는 숲에서 몸과 마음의 이야기를 풀어낼 수 있다. 신록의 신비로움은 몸을 더없이 청량하게 감싼다. 녹음이 우거진 숲에서는 음이온이 가득해 그 싱그러움에 절로 미소가 지어진다. 숲이 진정 아름다운 것은 태양, 바람, 땅, 바위, 그리고 나무가 함께 어우러져 있기 때문이다. 나무에 기대어 살아가는 또 다른 식물과 새, 곤충 등 헤아릴 수 없는 뭇 생명을 한 그루의 나무에서 만날 수 있다.

숲을 느끼는 첫걸음은 흙 내음을 느끼는 것과 함께 시작된다. 숲마다 자연의 냄새는 다 다르다. 습기를 얼마나 머금고 있는지, 어느 해 떨어진 낙엽이 얼마나 썩고 있는지, 어떤 계절인지에 따라 조금씩, 때로는 아주 많이 다르다. 숲을 걷는 별다른 방법이 있는 것은 아니다. 그저 잠시 바쁜 일상을 내려놓고 하늘과 새를 보고, 숲의 소리를 듣고, 향기를 맡으며 명상하듯 걸으면 된다. 눈으로 보고, 귀로 듣고, 코로 냄새를 맡다 보면 감각이 서서히 깨어나고, 감정이 피어나며 몸이 되살아난다. 천천히 걷는 것이 어렵다면 땀이 나도록 빨리 걷다가 힘들어지면 중간에 잠시 앉아 쉬거나 나무를 안아보는 것도 좋겠다. 한낮의 볕이 따갑게 느껴질 때면 큰 나무 그늘로 들어가 신발과 양말을 벗고 맨발로 땅 위에 서보자. 가만히 서 있는 것만으로 땅의 시원함이, 대지의 에너지가 발바닥을 통해 서서히 번져올 것이다. 경험을 통해 얻은 숲과의 교감은 더 깊은 곳의 나를 만나고, 잠시 잊고 있던 나의 본모습을 살려내는 힘이 된다. 바람에 춤추는 나무가 있는 숲에서 우리는 보다 많은 것을 경험하고 얻을 수 있을 것이다.

글 양은영(산림치유지도사)

HEALING & MEDITATION



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

35

나를 위한 특별한 패키지

비스타 워커힐 웰니스 클럽



체계적이고 전문적인 웰니스 프로그램을 운영하는 비스타 워커힐 웰니스 클럽은 지치고 바쁜 현대인을 위한 도심 속 '힐링의 장' 역할을 톡톡히 한다. 건강한 생활을 영위하고 싶지만 정작 구체적인 방안은 모르는 사람들을 위한 완벽한 답이 여기에 있다.

INFORMATION

- 02-2022-0450
- 14:00 이후 체크인, 13:00 이전 체크아웃
- 예약 필수, 홈페이지와 전화 예약 가능
- 웰니스 데이 프로그램 38만 원
  웰니스 힐링 패키지 (1박 2일) 69만 원~
  웰니스 프로그램 패키지 (2박 3일) 150만 원~
- Ⓟ 가능
- 서울특별시 광진구 워커힐로 177
- ⓦ www.walkerhill.com/offers/Wellness



















비스타 워커힐 웰니스 클럽이 제공하는 서비스는 영리하다. 추상적으로만 느껴지는 웰니스의 방법을 체험자가 구체적으로 실천할 수 있도록 돕는다. 워커힐 호텔과 '헬스커넥트 (서울대병원과 SK텔레콤이 공동 설립한 헬스케어 전문 회사)'가 공동 운영하는 클럽인 만큼 전문적이고 적극적인 서비스를 준비했다. 국내 최초로 차별화된 시설과 다양한 프로그램을 통해 호텔에서 투숙하는 기간, 체험하는 순간은 물론 그 이후로도 지속 가능한 건강관리 솔루션을 제시한다.

내 몸을 위한 처방

워커힐 호텔이 갖춘 주변 환경과 웰니스 클럽의 다양한 시설을 기반으로 한 2박 3일간의 건강한 여정을 마치고 나면 삶을 대하는 자세가 달라지는 느낌이다. 몸의 상태를 수치로 환산해 체크하고, 그에 맞춘 건강한 음식을 섭취하며, 내 몸에 맞는 운동을 하고, 알맞은 휴식과 명상의 시간을 보내면 막연했던 건강한 삶이 어떤 것인지 몸으로 느낄 수 있다. 프로그램은 크게 체중 관리, 자세&통증 관리, 뷰티 관리, 예비맘 건강관리로 이루어져 있다. 개인의 목적에 맞게 선택하면 된다. 기본 프로그램은 1:1 컨설팅, 운동, 영양, 힐링, 수면건강을 측정하는 웰니스 ICT 프로그램으로 구성된다. 뷰티 관리는 기본 프로그램에 '발몽(VALMONT, 스파 전문 브랜드)'에서 운영하는 V스파의 보디·페이스 트리트먼트가, 예비맘 건강관리는 부부 홈 케어 강습과 임산부 보디라인 관리가 각각 추가된다. 컨설턴트와 1:1 상담을 통해 체성분과 체형, 생활 습관 등을 분석하고 나만을 위한 전략적이고 효율성 높은 '웰니스 맵'을 제공하는 시스템이다.

짧은 시간, 최대의 효과를 위한 과학적 접근

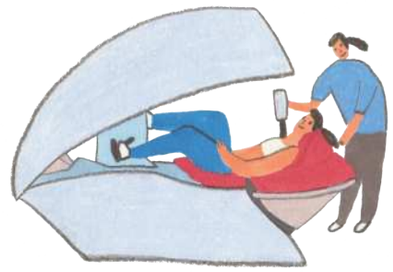
비스타 워커힐 웰니스 클럽은 이곳에 머무는 동안 최대의 효과를 볼 수 있도록 다양한 하이테크 운동 프로그램을 제공한다. 인바디, 근력 검사, 유연성 검사, 근지구력 검사 결과에 따라 처방하는데 1:1 PT, 34℃의 따뜻한 수온에서 피로를 회복하는 아쿠아 테라피, 하이폭시(hypoxi), 슬링(sling), 윈백(winback) 등이 있다. 먼저 하이폭시는 진공과 고압이 교차로 적용되는 밀폐된 기구에 들어가 체지방을 연소시키는 저강도의 과학적인 운동 기구로, 몸에 기압차를 주면 혈액순환이 빨라져 체지방을 효과적으로 연소시킨다는 이론에 기반한다. 우주복처럼 생긴 전용 슈트를 입고 기구 안에 들어가 자전거를 타거나, 슈트를 완전히 압착한 상태로 누워서 전류 자극을 통해 셀룰라이트를 제거하는 두 가지 형태가 있다.

슬링은 2차 세계대전 이후 부상병의 재활을 위해 고안한 기구로 거북목, 척추디스크 등 현대인의 고질병으로 인한 통증에 효과적이다. 기구에 달린 슬링에 목, 팔, 다리를 걸치면 몸이 반 무중력 상태가 되는데, 이 상태에서 무리 없이 동작을 수행할 수 있도록 강사가 슬링의 위치와 길이를 조정한다. 슬링의 위치를 조정하면 근육과 관절에 적용하는 힘이 달라지는데, 이를 통해 원하는 부위에 맞춤한 효율적인 운동이 가능하다. 가장 인상적인 기구는 윈백이다. 마사지기 같은 형태의 기구로, 체험자는 50분간 가만히 누워 있으면 된다. 기구는 신체의 심부조직(인대, 근막, 지방, 관절, 혈관조직)에 고주파 전류를 보내 조직의 온도를 상승시키는데, 이 과정에서 뭉친 근육은 이완되고 관절의 유연성이 향상되어 관절의 가동 범위가 넓어진다. 평소 생활습관과 자세에 따라 통증이 유발되는 부분을 집중적으로 관리 받으면 짧은 시간 동안 놀라운 효과를 볼 수 있다. 불쑥 솟은 승모근이 푹 꺼지는 마법 같은 순간을 경험하게 된다.

NOTES

웰니스 패키지 고객만 누릴 수 있는 혜택

프로그램에 참여하는 투숙객에게는 비스타 워커힐 서울의 비스타 디럭스 웰니스 객실을 배정한다. 2박 3일 프로그램에 참여하면 '지속 가능한 건강관리 솔루션' 이라는 목적에 맞게 웰니스 ICT 기반 생활습관 관리 3주 1:1 모바일 코칭 혜택이 추가된다. 또한 웰니스 패키지 고객은 호텔 투숙 중 사우나, 수영장, 피트니스, 세계적인 플랜트 헌터 나시하타 세이준이 큐레이션 한 루프탑 보타닉가든인 SKYARD, ROO 멤버십라운지를 이용할 수 있다.



36

아늑한 쉼의 공간

파크로쉬 리조트앤웰니스



정선의 아름다운 산세에 둘러싸인 파크로쉬 리조트앤웰니스는 현대인의 마음을 다독이는 다채로운 웰니스 프로그램을 마련했다. 파크로쉬 리조트앤웰니스에서는 자연에 포근히 안겨 온전한 쉼과 치유가 가능하다.











INFORMATION

- 033-560-1111
- 숙박 시즌별 상이, 웰니스 프로그램 투숙객에 한해 무료(일부 프로그램 제외)
- 예약 필수
- Ⓟ 가능
- 강원도 정선군 북평면 중봉길 9-12
- Ⓦ www.park-roche.com

아침이면 산허리에 구름이 걸린 풍경이 장관이다. 리조트 주변의 풍광만으로도 마음이 씻기는 느낌이다. 파크로쉬 리조트앤웰니스가 위치한 마을의 이름은 숙암(宿岩)리. 삼한 시대, 맥국의 갈왕이 전쟁을 피해 이곳 암반 위에서 숙면을 취했다 하여 유래한 이름이다. 파크로쉬의 'roche' 역시 바위, 암반을 뜻하는 프랑스어다. 이름에 맞게 리조트에서 제공하는 모든 프로그램은 숙면을 통한 몸과 마음의 재충전에 초점을 둔다.

격이 있는 힐링의 공간

리조트 내부로 들어서면 편안하고 따뜻한 느낌이 먼저 든다. 모던하고 세련되면서도 아늑한 기운이 가득한 이유는 돌과 나무 등 자연의 소재를 활용한 인테리어 덕분이다. 영국 작가 리차드우즈가 자작나무를 형상화한 거대한 벽면 장식과 로비의 파이어 플레이스도 이 포근함에 한몫한다. 리조트 곳곳에는 웰니스 프로그램을 운영하는 공간을 마련했다. 리조트의 야외 정원에는 모닥불 존과 글라스하우스가 있어 정선의 사계절을 오롯이 누리기에 부족함이 없다. 가리왕산, 두타산, 오대천의 절경을 한눈에 담을 수 있는 루프탑에서는 계절에 맞춰 다양한 프로그램이 열린다. 루프탑에서 진행하는 선셋&선라이즈 요가클래스는 이곳이 아니면 느낄 수 없는 특별한 매력을 발산한다.

몸과 마음을 보듬는 프로그램

파크로쉬 리조트앤웰니스는 생활습관을 바로잡는 'Body Full', 열정과 성취감을 고취시키는 'Mind Full', 영혼을 충만하게 하는 'Spirit Full', 세 가지 테마의 웰니스 프로그램을 운영한다. Body Full 프로그램은 요가와 피트니스 프로그램 위주로 근 골격계를 안정적으로 발달시켜 숙면을 위한 몸을 만드는데 집중한다. 2층 웰니스 클럽의 요가 룸과 GX 룸에서 진행하는데, 바로 요가, 수리야 요가, 리프레쉬 요가와 세라밴드, 보디밸런싱 매트, 스톨바, 폼롤러, 듀오볼 등의 기구를 활용한 피트니스와 필라테스 프로그램이 주를 이룬다.
Mind Full 프로그램은 복잡한 일상에서 벗어나 마음을 가라앉힐 수 있는 다양한 방법을 제시한다. 스톤만다라와 패턴만다라 그리기, 캘리그래피, 하바리움 만들기, 스파이키 트윈 롤러를 사용해 몸의 피로를 회복하고 상호 마사지를 통해 공감능력을 키우는 힐링터치, 음악에 맞춰 자연스러운 몸의 움직임을 통해 심신을 이완하는 내추럴 무브먼트, 식물을 화분에 옮겨 심는 플로라 테라피, 셰프와 함께 건강한 음식을 만드는 웰니스 쿠킹 클래스로 구성됐다. Spirit Full 프로그램은 호흡 조절 테라피, 싱잉볼을 이용한 소리 명상을 통해 몸과 마음을 바로 보기 위한 방법을 제시한다.
조금 더 구체적으로 자신의 몸 상태를 체크하고 싶다면 숙암랩으로 가보자. 요가와 명상에 정통한 웰니스 코치가 혈압, 인바디, 자율신경 활성도 등을 측정하고 체형과 체성분, 스트레스 지수 등에 맞춰 호흡법과 운동법을 알려준다. 침대 브랜드 에이스와 협업한 프로그램도 운영한다. 체압분포도 측정과 척추 스캔을 통해 몸에 맞는 토퍼와 매트리스를 찾도록 조언해준다.

NOTES

파크로쉬 리조트앤웰니스 100배 즐기기

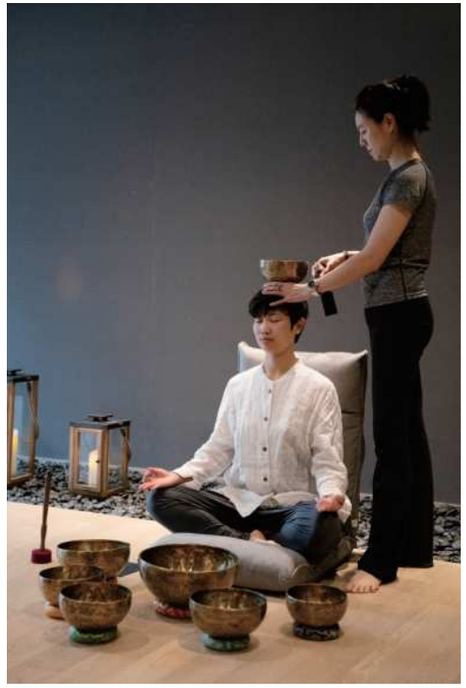
운동과 명상 웰니스 프로그램은 하루 세 번, 요일마다 다르게 운영한다. 1박 2일을 머무는 투숙객이라면 최대 3개의 프로그램에 참여할 수 있는 셈이다. 캘리그리피와 패턴만다라는 G층의 아틀리에에서 언제든 자유롭게 체험 가능하다. 스톤만다라, 플로라테라피, 하바리움 만들기는 사전 예약을 해야 한다. 라이브러리, 실내 스파와 사우나, 글라스하우스, 라이브러리는 06:00~22:00까지 운영한다. 트리트먼트, 셰프와 함께 하는 쿠킹클래스, 숙암랩은 예약제로만 운영하며 별도의 비용이 발생한다.











37

자연 속에서 웰에이징

힐리언스 선마을



자연 그 자체의 순리 속에 머물게 하는 힐리언스 선마을에서는 문명의 편리를 뒤로하고 느릿느릿 한 템포 늦춰도 괜찮다고 다독여 준다.





INFORMATION

- 1588-9983
- 프로그램에 따라 운영 시간 변동
- 예약 필요
- 쉼 스테이(1박 2일, 2인 기준)
  일반 시즌 26만5000원(주말 28만5000원),
  골드 시즌 29만5000원(주말 31만5000원)
- 미성년자는 부모 동반
- 가능
- 강원도 홍천군 서면 종자산길 122
- www.healience.co.kr

선마을에서는 걷는 일이 즐거워진다. 구불구불 오솔길과 자연 지형을 그대로 살린 언덕을 오르락내리락하는 재미가 있다. 군데군데 자리한 쉼터에 머물며 쉬었다 걸으면 아기자기하게 핀 꽃과 나무가 어여쁘다는 것을 새삼 느낄 수 있다. 자연의학자 이시형 박사가 헬리콥터를 타고 지나가다가 숲속 한가운데 움푹 파여 한없이 고요한 너른 땅을 보고 깊은 깨달음을 얻어 조성했다는 선마을. 선마을이 위치한 홍천의 종자산길은 250m 고지의 언덕에 자리하고 있다. 선마을 내에서는 숙소부터 식당까지도 산책 삼아 걷기에 딱 좋다. 건강하게 지은 자연식 한 끼 식사를 하고 언덕을 걸으면 따로 운동할 필요가 없다. 요가 등의 프로그램에 참여하거나 탄산스파에서 여유로운 한낮을 즐기고 싶을 때도 가벼운 산책은 계속된다. 세계의 장수촌이 대부분 언덕에 자리한다는 사실을 아는가. 언덕을 걸으며 아랫배로 쉬는 심호흡은 다리와 심장을 튼튼하게 하고 자율신경 안정에 도움이 되는 약이다. 건강 장수의 비책은 그다지 멀리 있는 것이 아니다. 전문가들이 모여 현대인이 겪는 수많은 질병을 예방하고 치유하는 프로그램을 선보이는 선마을에서는 삶을 망가뜨리고 때를 놓치면 자칫 고질이 되어버릴 수 있는 '생활습관병'을 고치기 위한 첫 번째 방법으로 언덕 오르내리기를 권한다.

의도된 불편함이 주는 치유의 효과

선마을 숙소 거실 중앙에는 TV 대신 깨끗하게 닦인 넓은 창이 자리한다. 도심에서 늘상 접하던 TV나 컴퓨터 같은 인공적인 기계를 대신해 자리한 창을 통해 산에서 들려오는 기기묘묘한 소리와 맑은 하늘에 뜬 조각구름, 폐까지 퍼지는 맑








은 공기를 접할 수 있다. 아침이 되면 태양의 축복이, 밤이면 별빛의 찬란함이 있다. TV나 휴대폰에 몰두하던 시간 대신 사색이라는 것을 할 수 있고, '멍 때리고' 앉아 생각이라는 것을 할 수 있는 여유가 생긴다.

편리가 사라지고 불편이 찾아오니 온몸의 오감이 열려 발바닥에 닿는 땅의 감촉과 코끝을 스치는 꽃향기에 감동하는 자신을 만날 수 있게 된다. 전문 강사를 따라 트레킹에 나서고, 숲의 기운에 몸을 낮추고, 낮잠처럼 달콤한 와식 명상을 하고, 전자파의 빛 대신 어둠에 기대어 잠을 청하는 활동은 빡빡하던 일상에 여유를 선사한다. 문명과 기기에 빼앗기던 시간을 온전히 되돌려 나 자신에게 집중할 수 있게 하는 엄청난 에너지가 그 여유 사이사이에 존재하기 때문이다. 그리고 이 시간들은 그간의 소모적인 휴식과는 차원이 다른 꽉 찬 휴식이 되어줄 것이다.

힐링 프로그램으로 기본 습관을 바로 세우다

선마을 건립 취지는 건강하게 오래 살기, 즉 웰에이징이다. 웰에이징하고 싶다면, 당뇨병이나 고협압 같은 현대인의 생명을 저격하는 생활 습관 병을 고쳐야 한다. 흡연과 음주, 불면증, 스트레스, 공격적인 마음 등이 이런 생활 습관 병의 원인이 되기도 한다. 그래서 선마을에서는 '과학적이고, 쉽게 따라 할 수 있으며, 즐겁게 할 수 있는' 세 가지 원칙에 따라 설계한 프로그램을 통해 기본 습관을 올바로 세울 수 있도록 돕고 있다.

좀 더 구체적인 체험을 원한다면 힐링 프로그램 가운데 '쉼 스테이'에 참여하면 된다. 쉼 스테이는 기본 객실 이용 외에 식사, 탄산천과 암반욕 등 선마을의 부대시설을 이용하고, 그날그날 제공하는 데일리 프로그램을 자유롭게 수강할 수 있다. 트레킹, 운동, 명상, 영양 강의 등을 주요 테마로 하는 데일리 프로그램을 통해 생활 습관 병을 치유해나가는 네 가지 올바른 습관을 체험하게 된다.

올바른 습관 첫 번째가 '식습관'이다. 힐리언스 선마을에서는 질병 예방과 건강 증진을 위해 무엇을 어떻게 먹을 것인가 생각해 보게 한다. 이론뿐 아니라 몇 가지 실천 포인트를 체득하게 되는데, 먹는 순서를 바꿔 식사 1시간 전에 섬유질이 풍부한 간식을 먹고, 식사 시에는 후식을 먼저 먹는다. 싱거운 반찬을 고루 섭취하면 메인 음식 섭취를 줄일수 있다는 것도 깨닫는다.

이와 같은 내용을 식사 시 실천해보며 몸에 익힐 수 있도록 모든 식탁에는 30분 모래시계가 준비되어 있다. 두 번째는 '운동 습관'. 아침 스트레칭과 계단 걷기, 하루 2회 이상 30분 걷기 등 특별한 장소에 구애받지 않고 일상생활에서 필요한 건강한 운동 실천법도 전문 강사의 지도에 따라 몸에 익힌다. 세 번째는 '마음 습관'이다. 스트레스를 관리하는 방법과 올바른 마음 습관을 배우게 되는데, 하루 1회 이상의 명상과 하찮은 일에도 감사의 마음을 가지기, 성날 땐 돌아서서 심호흡을 3회 이상 할 것과 주 1회 독서를 통해 마음을 다스리기 등 마음을 차분하게 길들이는 방법을 배운다. 마지막은 '생활 리듬 습관'이다. 일상 속에서 최상의 컨디션을 유지하기 위해 생체 리듬 회복을 위한 수면 방법과 족욕, 반신욕 등에 대해 배우고 직접 체험해보는 시간을 갖는다.

1박 2일간의 힐링 프로그램에는 네 가지 올바른 생활 습관을 지도받고 경험해볼 수 있는 짜임새 있는 일정이 모두 포함되어 있다. 일상으로 돌아간 뒤 꾸준한 실천은 개개인의 몫이다. 그러나 많은 이들이 그러했듯이 단 한 번의 경험이 건강하게 오래 사는 삶으로 가는 새로운 지표가 될 수 있을 것이다.

NOTES

힐리언스 선마을만의 프로그램

힐리언스 선마을은 가족, 친구, 연인 등 누구와 찾아도 좋다. 올바른 4대 습관을 익히고 건강 관리법을 배울 수 있는 다채로운 프로그램이 준비되어 있는데, 모든 세대를 아우른다. 자연 치유력을 높이는 해독 프로그램, 스트레스를 완화하는 테라피 프로그램, 자신을 돌아보는 명상 프로그램 등 여러 테마 가운데 자신에게 맞는 것을 자유롭게 선택한다. 아름다운 종자산 자락 속 계절의 정취를 만끽하는 휴식 시간은 덤이다.





38

고요 속에서
나를 내려놓다

뮤지엄 산 명상관



건축가 안도 다다오가 설계한
뮤지엄 산의 명상관에 들어서면
공간이 내뿜는 오라(aura)에 압도된다.
모난 자리 하나 없는 공간에서 쉼을
통해 '내 안의 나'를 만난다.



원주 오크밸리에 있는 뮤지엄 산은 해발 275m 산 정상에 자리한다. 산(SAN)은 위치를 가리키는 동시에 공간(space), 예술(art), 자연(nature)을 의미하는 세 단어의 조합이다. 웰컴 센터, 플라워가든, 워터가든, 본관, 명상관, 스톤가든, 제임스 터렐관으로 700m에 걸쳐 이어지는 공간을 둘러보고 나면 이름의 진가가 느껴진다. 가히 예술과 자연이 녹아든 공간이다. 2019년 문을 연 명상관은 정신없이 살아가는 현대인을 다독이고 위로하는 아늑한 품이다.

건축 이야기를 빼놓을 수 없다. 안도 다다오는 자신이 설계한 뮤지엄 산의 개관 5주년을 기념해 명상관에 드로잉을 선물했다. 명상관은 신라 고분을 형상화한 9개의 스톤마운드가 펼쳐진 스톤 가든의 시작점에서 계단을 통해 내려간다. 형태는 스톤마운드를 닮았지만, 채광을 위해 반원을 갈라 슬릿 창을 낸 것이 다르다. 슬릿 창을 통해 들어오는 빛은 돔형 공간 바닥에 밝은 선과 부드러운 그림자를 그려낸다. 명상관 제일 안쪽 중앙 자리에서 공간 전체를 바라보면 신의 눈





INFORMATION

- 033-730-9000
- 월요일 휴무
- 뮤지엄권 성인 1만8000원·소인 1만 원, 제임스 터렐권 성인 2만8000원·소인 1만8000원, 명상권 상설 성인 2만8000원·소인 1만8000원 (14세 이상 이용 가능) 명상권 스페셜 가격 변동, 사전 예약제
- Ⓟ 가능
- 강원도 원주시 지정면 오크밸리2길 260
- Ⓦ www.museumsan.org

동자를 마주한 듯한 느낌이 든다. 절로 숙연해지며 볕도 그림자도 공간에 발을 들인 자신도 비로소 제자리를 찾은 것만 같다. 무덤 속 같으면서도 포근하고 아늑하다. 형언할 수 없는 따뜻한 기운이 가득하다. 누군가는 엄마의 자궁 속에 있는 것 같은 느낌이라 한다. 이곳에서는 명상을 진행한다. 명상을 통해 쉼을 찾고, 바쁘다는 핑계로 외면해온 내면의 소리를 듣는다. 공간에서는 바람에 떨어지는 낙엽이 지붕 위로 내려앉는 소리까지 오롯이 들린다. 고요의 세계에 자연이 조심스럽게 문을 두드리는 듯하다.

나를 발견하는 여행의 여러 갈래

'나를 발견하는 여행'은 명상관의 또 다른 이름이다. 안도 다다오 역시 이곳을 방문한 많은 사람이 자신만의 우주를 만나는 기쁨을 누리길 바랐다. 명상관은 나를 발견하는 여행을 돕는 다양한 프로그램을 상설과 스페셜로 준비했다. 상설 프로그램은 자연의 소리에 귀 기울이는 명상, 호흡과 간단한 동작을 통해 몸을 이완하는 쉼 명상, 싱잉볼 침묵 명상, 자신의 목소리를 내고 듣는 보이스 힐링 명상 등의 프로그램으로, 오전 10시 45분부터 오후 5시 15까지 30분 단위로 진행한다. 주제는 계절마다 조금씩 바뀐다. 뮤지엄 내에 자리한 만큼 종교적 색채는 도드라지지 않는다. 공간의 특성을 살려 편안하게 휴식을 경험하도록 구성한다.

국내·외의 저명한 명상 지도자와 조금 더 깊이 있는 명상을 하고 싶거나, 아름다운 명상관에 오래 머물고 싶다면 스페셜 명상 프로그램에 참여해보자. 매주 토요일 저녁 5시부터 7시까지 진행하는 스페셜 명상 프로그램은 명상의 다양한 방법을 모색한다. 아로마 오일을 이용한 향기 명상, 요가와 명상, 싱잉볼 명상과 플라워 만다라, 의식 디톡스 명상, 사운드 테라피와 기공, 자신과의 관계를 위한 자애명상 등이 현재까지 진행한 내용이다. 프로그램은 매달 홈페이지를 통해 확인 가능하며 온라인으로 사전 예약한다. 모든 스페셜 프로그램은 만 14세 이상 대상이며, 25명으로 인원을 제한한다.









NOTES

감각의 여닫음까지 고려한 세심함

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

39

마음을 마음으로 치유하다

깊은산속 옹달샘

아침편지 명상치유센터



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











INFORMATION

- 1644-8421, 043-723-2033
- 09:00~18:00(일 쉼)
- 예약 필요
- 행복한 가족 마음 여행 32만 원(2인), 옹달샘 하루 명상 12만 원
- Ⓟ 가능
- 충청북도 충주시 노은면 우성1길 201-61
- Ⓦ www.godowoncenter.com





NOTES

청소년 캠프를 찾고 있다면, 링컨학교

명상과 힐링이 어른들의 전유물인가 싶지만, 깊은산속 옹달샘은 초등 고학년부터 고등학생까지 대상으로 방학을 중심으로 힐링 치유 캠프인 링컨학교를 연다. 멘토 찾기가 주가 되는 캠프, 인생의 책을 찾는 캠프, 창의 인성을 키우는 캠프 등 주제는 조금씩 다르지만 청소년의 심신을 다독이고 상처를 어루만진다는 큰 테마는 변치 않는다.



매일 아침 의미 있는 짧은 단상과 나누고 싶은 에피소드 등을 곁들여 이메일을 보내주는 '고도원의 아침편지'를 아는 이가 많을 것이다. <뿌리깊은 나무>, 중앙일보 등의 기자를 거친 아침편지문화재단 고도원 이사장이 어마어마하게 쌓인 독서 카드를 이용해 쓰기 시작한 아침편지는 2001년 시작한 이래 어느덧 380만여 명의 아침을 여는 '마음의 비타민'이 되었다. 편지로 희망과 감사, 꿈너머꿈을 이야기하던 그가 회원들의 기부로 세운 명상 치유 센터가 '깊은산속 옹달샘'이다.

머물러, 느끼다

워낙 조용해서 몰랐지만 센터에는 구석구석 많은 이들이 머물고 있었다. 명상의 집, 꿈꾸는 다락방, 꿈사다리집, 숲속에 그린 하우스, 네잎클로버집 등 이름만큼이나 독특하고 아기자기한 색감을 지닌 열 채 이상의 건물이 숲 곳곳에 흩어져 작은 마을을 연상케 했다. 2009년 개원한 이래 기금이 모이는 만큼 한두 동씩 짓고 있는 건물은 저마다 숙소, 명상관, 도서관, 음식 연구소 등 역할이 다르듯 각자 개성 넘치는 디자인이다. 디자인만 사랑스러운 것이 아니다.

볏짚과 황토를 이용해 친환경 공법으로 까다롭게 지은 건물은 건강까지 선물한다. 소리의 증폭으로 소리를 더욱 생생하게 느낄 수 있는 게르 형태의 명상 공간인 '하얀 하늘집'에서의 명상이 주는 소리의 증폭으로 소리를 더욱 생상하게 느낄 수 있는 게르 형태의 명상 공간인 '하얀 하늘집'에서 명상이 주는 평온의 시간, 화학조미료를 쓰지 않고 계절이 주는 대로 조리한 '사람 살리는 밥상'을 만날 수 있는 나눔의 집에서 즐기는 한 끼 식사의 행복, 고도원 이사장이 직접 줄을 치며 읽은 책과 기증받은 책들로 빼곡한 '꿈너머꿈 도서관'에서 만나는 책 한권의 가르침이 새롭다. 황토와 자연석, 편백나무가 어우러진 옹달샘 그린스파에서 즐기는 냉온욕은 또 어떤가. 따뜻한 노천탕에 앉아 지나가는 바람의 소리를 듣고 있노라면 마음과 몸에 켜켜이 쌓인 묵은 피로까지 모조리 씻겨 내려가는 듯하다.



옹달샘 스테이, 잠깐멈춤을 이해하다

깊은산속 옹달샘의 핵심은 명상이다. 그리고 명상의 목적은 사랑과 감사다. 언뜻 추상적인 것 같지만 복잡한 도시 생활과 단절되어 조용한 명상의 시간을 얻을 수 있는 것과 "사랑합니다", "감사합니다" 입으로 소리내는 것만으로도 마음속 응어리진 것들이 비워지고 그 안에 따뜻한 기운을 채울 수 있게 된다.

프로그램 중 가장 인상적인 것은 징 소리에 맞춰 모든 일을 멈추고 몰입의 시간을 갖는 '잠깐멈춤'의 시간이다. 명상을 이끄는 '아침지기'를 따라 숲속 산책길을 걷다 예고도 없이 울리는 징 소리에 맞춰 걸음과 모든 행동을 멈추고 잠깐 쉬는 시간을 갖는다. 멈추는 것만으로도 새소리, 바람 소리, 나뭇잎 떨어지는 소리, 옆 사람의 숨소리까지도 모두 선명하게 들린다. 몇 번의 훈련을 통해 들리지 않았던 자연의 소리가 들리고, 이내 마음의 소리까지도 들리게 된다. 식사 중에도 역시 징의 울림에 따라 모든 행동을 잠시 멈추는데, 입속에서 맴도는 재료들의 뒤섞임과 눈앞에 놓인 음식 냄새의 오묘함을 느낄 수 있다. 이러한 잠깐멈춤의 시간을 통해 말로는 설명할 수 없는 감동과 느낌을 체득한다.

하룻밤 혹은 며칠을 보내며 제대로 이런 몰입의 시간을 체험하고 싶다면 옹달샘 스테이 '옹스'를 신청하면 된다. 옹스 프로그램은 사람을 살리는 식사를 하고 자연에서의 휴식과 명상이라는 기본 줄기는 같지만, 주요 프로그램과 원하는 타입에 따라 '멍 스테이', '음식 스테이', '자연 명상 스테이', '스파 스테이', '단식 스테이' 등 7개의 세부 프로그램을 선택할 수 있다. 인간의 즐거움과 편리를 위해 만든 온갖 첨단 기기와 복잡한 사람들과의 관계에 오히려 염증을 느낀다면 '침묵뱃지'를 통해 누구와도 대화하지 않고 '멍 때릴' 수 있는 권리를 갖는 멍 스테이를, 특별한 건강 레서피로 만드는 유기농 자연식을 통해 지친 몸의 활력을 찾고 싶다면 음식 스테이를, 몸과 마음을 온전히 비우고 싶다면 효소식 등으로 식탐을 끊어내는 단식 스테이를 선택하면 된다. 이외의 모든 옹스 프로그램은 저마다 특색이 있으며 입소부터 퇴소에 이르기까지 아침지기의 안내에 따라 가이드를 받을 수 있다.

엄숙해 보이는 프로그램이 배치된 스테이라 선뜻 나서기 어려운 여행길 같지만, 실제로 체험해보면 그 진지한 접근 속에서 나를 발견하고 예상치 못했던 소중한 깨달음을 얻게 될 것이다. 깊은 산 속에 숨겨진 옹달샘은 쉼이 필요한 순간에 '나를 편안하게 돕는' 휴식이 가득 찬 옹달샘이 분명하다.

40

전파 자유 구역

인문힐링센터 여명



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

INFORMATION

- 054-733-6284
- 입촌 13:00·숙소 입실 15:00·퇴실 11:00
- 전화·온라인 예약
- 시민 웰링 캠프 15만 원, 기업 직원 웰링 캠프 20만 원
- 경상북도 영덕군 창수면 장육사1길 203
- stay.yd.go.kr/ym

'여명'은 여행에 명상을 더한 합성어지만, 여러 의미를 내포한다. 해가 제일 먼저 뜨는 곳이면서, 어둠이 가시고 밝음으로 가는 중간 단계가 모두 여명이다. 훌륭한 숙박 시설을 갖춘 것이 자랑인데, 독특하게도 객실에 TV가 없다. 머무는 동안 완벽하게 '디지털 디톡스'를 하기 위함이다.

마음이 편해지는 명당, 운서산

'구름이 머무는 곳'이란 별명이 있는 운서산의 높이는 519m에 불과하지만, 깊은 골짜기와 울창한 숲을 품고 있어 '큰 산'이라 부르기에 부족함이 없다. 인문힐링센터 여명(이하 여명)은 운서산 가운데서도 명당에 자리 잡았다. 이곳에 도착하면 누구나 금세 편안한 기운을 느끼게 되는데, 금계가 알을 품은 형상 즉 금계포란형 명당의 힘이라 한다.

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

동양의 인문학 기반의 차원 높은 심신 수련

여명의 프로그램에는 명상, 기공, 음식이 어우러져 있다. 명상 이론, 명상 기술, 기공 체조, 자연 건강 음식 주제 특강, 문화 힐링 등 여섯 가지 모듈로 구성한 프로그램은 결국 모두 하나로 연결된다. 각 모듈은 이론과 실습으로 나뉘며, 1시간 단위로 커리큘럼이 짜여 있다. 여섯 가지 체질 가운데 어디에 속하는지 분석하고 개별 상담을 거쳐 적합한 운동과 음식을 알려주는데, 참가자들의 만족도가 높은 편이다. 초창기 여명의 프로그램은 기업 등의 연수 중심으로 진행됐으나 최근에는 일반인에게 공개했다. 단체가 아닌 개인이 여명을 이용하려면 홈페이지나 전화로 사전 예약을 해야 한다. 캠프는 성인 10인 이상 모이면 참석 가능한데, 금·토, 토·일 일정 가운데 선택한다.

명상은 동양의 가장 고전적인 심신 수련법이다. 타고난 기운의 허와 실에 관계없는 고요한 상태를 만드는 것이 명상 수련의 핵심이다. 경험이 풍부한 지도자가 명상의 기초적인 이론과 원리를 알려주고 실습까지 체계적으로 이끈다. 기공은 서양의 스포츠에 대응하는 동양의 운동법이라 할 수 있다. 체온을 올리면 병이 사라진다는 게 동양 의학의 기본 바탕으로, 운동법 또한 그에 따라 구성되어 있다. 기공은 마음의 상태를 '기본'으로 만들어두고 시작해야 한다. 천천히 원을 그리며 땀이 날 듯 말 듯이 하는 것이 특징이다. 음식도 명상, 기공과 바탕이 같다. 몸과 마음을 좋은 상태로 만든 뒤에 적합한 음식을 몸 안에 들여야 효능이 극대화된다고 본다. '맑은 공기 특별시'를 슬로건으로 내세우는 영덕의 쾌적한 자연환경이 기공 효과를 배가한다. 영덕군은 최근 전국 공기 청정도 조사에서 1위를 차지하기도 했다. 지역 특산물인 물가자미, 복숭아, 배, 대게 등은 모두 폐 건강에 좋은 음식으로 알려져 있다.

NOTES

전파 자유 구역의 전화 이용법

여명에 머무는 동안 외부와 연락을 취하려면 이곳에 있는 유선전화를 이용해야 한다. 개인 휴대폰을 이용하고자 한다면 주변에서 신호가 잡히는 가장 가까운 곳인 장육사 입구까지 가야 한다.











41

아름다운 풍경 속
고품격 웰니스

한화 벨버디어 웰니스



아득히 펼쳐진 남쪽 바다의 그림 같은 풍경을 배경으로 과학적이고 체계적인 첨단 웰니스 프로그램을 즐겨보자.

INFORMATION

- 055-951-4100
- 휴무일 없음
- 원데이 45만 원, 1박2일 52만 원, 바른 몸 교정 운동·골프·요가·와추·필라테스 등 프라이빗 프로그램 8만 원, 그룹 웰니스 프로그램 4만 원, 모닝 프로그램 1만 원 (전체 1인 기준)
- Ⓟ 가능
- 경상남도 거제시 장목면 거제북로 2501-40
- Ⓦ www.hanwharesort.co.kr

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

삶의 균형을 찾아 떠나는 여정

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

웰니스 프로그램을 예약하면 리조트 방문 전 모바일 문진을 통해 개인의 건강 상태와 생활 습관을 점검한다. 체크인을 하면 미리 진행한 문진 결과를 설명해준다. 그리고 이를 기반으로 당일 컨디션을 고려한 프로그램을 구성하고, 전문 검사 장비로 체력과 체형에 대한 본격적인 측정에 들어간다. 많은 사람들이 체형 측정 과정에서 유심히 살피지 않고 마구쓴 내 몸의 불균형을 적나라하게 마주한다. 잘못된 습관으로 몸의 특정 부위가 불필요하게 많은 일을 하는 바람에 통증이 생겼다는 사실에 스스로에게 미안해질지도 모른다. 물리치료사, 트레이너, 요가 지도자로 구성된 7명의 웰니스 코치진은 체형 측정 결과를 바탕으로 불균형을 개선할 수 있는 운동법과 개인의 직업에 따라 생활에서 지킬 수 있는 바른 자세를 알려준다.

내 몸에 완벽히 맞춘 프로그램

프로그램을 살펴보다 보면 오래 머물면서 두루 섭렵하고 싶다는 욕심이 절로 생긴다. 셰프가 거제 제철 식재료로 정성껏 차려낸 신선한 웰니스 식단, 편안한 잠자리를 위한 수면 코칭은 보다 바른 라이프스타일을 구축하도록 돕는다. 인도어 피트니스, 아웃도어 액티비티, 요가와 명상, 스파 테라피를 에너지업·캄 앤드 힐링·뷰티 플러스, 세 가지 테마에 맞춰 갖췄다. 바른 자세 교정 운동, 시원하게 난 창으로 바다를 조망하며 즐기는 요가, 일출 명상, 달팡 제품을 이용한 다양한 스파 등의 프로그램은 면면이 매력적이다.

특히 아웃도어 인피니티 풀에서 즐기는 수중 운동과 신기한 힐링 방식인 컬러 앤 사운드 테라피는 놓치기 아쉽다. 개인 혹은 소규모 그룹으로 진행하는 수중 운동은 중력의 저항을 덜 받는 물속에서 저강도 스트레칭과 피트니스를 수행하는 프로그램이다. 인피니티 풀 아래 펼쳐진 아름다운 남해의 경치에 즐거움이 배가된다. 컬러 앤 사운드 테라피는 '힐링 소파'라는 독특한 기구에서 진행한다. 원형 지붕을 둥글게 친 침대로, 천장의 램프는 낮 동안 자연에서 받을 수 있는 빛의 색을 고스란히 재현해 세로토닌을 분비하게 한다. 자유로운 자세로 누워 편안하게 느껴지는 색을 선택하고 눈앞의 모니터를 통해 자연 풍광을 감상한다. 온몸이 이완되기에 깜빡 졸기 쉽지만, 빛과 적외선은 시신경을 통해 인체로 들어가니 되도록 눈을 뜨고 있는 게 좋다.

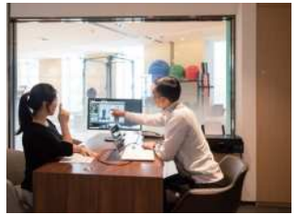
NOTES

전파 자유 구역의 전화 이용법

수면은 현대인의 삶의 질을 좌우하는 중요한 요소다. 과도한 업무, 바쁜 일상, 스마트폰 사용 등으로 양질의 수면을 취하지 못한다면 슬립 리추얼(Sleep Ritual) 코칭을 받아보자. 빛, 소리, 공기 등 오감을 자극해 편안한 수면을 유도한다. 여기에 더해 한화리조트 거제 벨버디어 웰니스는 슬립 웰 룸(Sleep Well Room)을 마련했다. 덕시아나 하이엔드 매트리스가 '꿀잠'을 돕는다.













42

녹차가 주는 치유의 힘

전남권 환경성질환 예방관리센터



땅이 쉬이 건조해지지 않아 차 재배가 활발한 보성에 자리한 녹차를 내세운 웰니스 시설이다. 제암산 휴양림 내 전남권 환경성질환 예방관리센터에서 녹차 치유를 경험해보자.

INFORMATION

- 061-852-4187~8
- 족욕 제외 예약 필수
- 찜질방 및 녹차족욕 5000원, 녹차탕 성인 7000원·소인 5000원 (7인 이상 이용 가능), 공기 정화 식물 심기 1만 원, 차훈 명상 1만5000원, 미인 차훈 명상 2만 원
- Ⓟ 가능
- 전라남도 보성군 웅치면 대산길 329-126
- Ⓦ www.boseongatopycenter.kr



전남권 환경성질환 예방관리센터라는 다소 딱딱한 이름과는 사뭇 느낌이 다르다. 아름다운 마을길의 끝, 제암산 휴양림 내에 포근히 안긴 이곳은 숲 놀이터나 치유의 자리, 마음이 놓이는 공간 같은 이름에 더 어울린다. 센터가 위치한 웅치면에 들어서면 벌써 힐링이 시작된다.

환경성 질환의 해답, 녹차

아토피, 천식, 알레르기에 따른 비염 및 피부염, 중금속과 같은 환경의 유해 인자로 발생한 기타 질환이 대표적인 환경성 질환에 해당한다. 전남권 환경성질환 예방관리센터는 환경성 질환을 정의하고 교육하며 질병 예방과 치료에 도움이 되는 여러 방법을 제안하는 기관이다. 환경성 질환에 탁월한 효능을 보이는 녹차의 산지에 둥지를 튼 것은 신의 한 수다. 녹차는 몸에 축적된 중금속과 환경호르몬을 제거한다. 음용하면 데아닌 성분이 뇌에 알파파를 증가시켜 마음의 안정을 찾고 집중력을 향상하는 데 도움을 준다. 콜레스테롤과 혈당 수치를 낮추고 항산화 작용을 하는 카테킨 역시 다량 함유했다. 구강과 장의 살균 작용을 도와 충치와 식중독을 예방하고, 피부의 피지 분비를 억제해 염증성 피부 질환 또한 진정시킨다.

센터는 녹차를 이용한 웰니스 프로그램에 주력한다. 차훈명상, 녹차를 이용한 음식 만들기, 편백 녹차 화분 만들기 등이다. 이에 더해 탐방객 누구나 즐길 수 있도록 녹차 족욕탕과 녹차탕을 마련했다. 녹차 족욕탕은 건물 뒤편 소담한 정원에 있다. 야외 공간이라 주변 경치를 감상하며 족욕을 즐길 수 있다. 도기로 만든 족욕기에 따뜻한 물을 받고 녹차백을 넣는데, 발로 녹차백을 밟을수록 찻물이 진하게 우러나 효능이 배가된다. 이용 시간은 총 20분이다. 녹차를 마시며 족욕을 즐기고 마친 후에는 아로마오일을 발에 발라 꼼꼼하게 보습한다. 족욕탕 옆 실내는 녹차탕이다. 깊고 그윽한 향이 감도는 이곳에서는 진하게 우려낸 녹차에 몸을 담글 수 있다. 평소에는 남탕과 여탕 구분이 있지만, 가족 단위 탐방객이 요청할 경우 성별 구분 없이 입장 가능하다. 찜질복을 입고 들어가는 시스템으로 7인 이상 신청 시 이용 가능하다.

차훈명상은 편백으로 마감한 치유명상실에서 진행한다. 녹차를 커다란 도기에 붓고 얼굴을 숙여 호흡하는 명상법으로, 훈기가 밖으로 새어 나가지 않도록 커다란 수건을 쓴다. 호흡기가 정화되고 몸 안의 한기가 배출되며, 숨 쉬는 동안 분비된 세로토닌이 정서를 안정시키고 스트레스를 완화한다. 명상 후 눈과 혈색이 맑아진 것을 즉각적으로 경험할 수 있다. 8인 이상 신청 시 체험이 가능하며 예약은 필수다.

NOTES

숲을 즐기는 몇 가지 방법

센터가 있는 제암산 자연휴양림은 풍성한 즐길 거리를 제공한다. 성인 전용 짚라인, 어드벤처 시설, 노약자를 위한 무장애 덱 로드인 5.8km 구간의 더늠길, 여러 갈래의 탐방 길을 모두 둘러보려면 넉넉한 시간이 필요하다. 그밖에 지상 10m 높이에서 숲과 담안저수지의 아름다운 풍광을 한눈에 담아 내려올 수 있는 마운틴슬라이드와 전동 휠 체험이 가능하다.



환경을 생각하는 휴식의 시간

센터는 숙박 시설도 운영한다. 편백으로 마감한 숙박동의 이름은 '원기 회복의 집'이다. 8인실과 4인실, 두 타입으로 구성한 5개 동 8실 규모이며 연중 대부분 만실이다. 주로 가족·단체 탐방객이 즐겨 찾으며 다 함께 참여할 수 있는 프로그램이 많다. 텃밭 가꾸기, 공기정화 식물 심기, 에코 백 꾸미기, 편백 티슈 케이스 만들기, 친환경 음식 만들기, 천연 제품 만들기, 천연 염색 등 다양한 체험을 즐길 수 있다. 건강과 관련한 이슈도 놓치지 않았다. 센터 내 유아 놀이실 한편에 마련된 기초 검사실에서는 인바디와 스트레스 지수 검사가 가능하다. 산소방, 맥반석방, 황토방으로 구성한 건강 증진 체험실에서는 따뜻한 찜질로 몸을 이완할 수 있다. 건강 증진 체험실은 방을 따뜻하게 데우는 데 시간이 필요하기 때문에 1일 전까지 예약해야 한다. 프로그램은 3일 전까지 예약한다.











43

물과 숲으로 떠난
웰니스 여행

WE호텔 웰니스센터



제주의 깨끗한 물과 싱그러운 숲, 한라산의 쾌적한 공기 속에서 즐기는 웰니스. 제주가 품은 모든 아름다움을 오롯이 느낄 수 있는 WE호텔을 찾았다.

INFORMATION

- 064-730-1462
- 09:00~21:00
- 예약 필요
- 프로그램 비용 개별 문의
- 초등학생 이상
- Ⓟ 가능
- 제주특별자치도 서귀포시 1100로 453-95
- Ⓦ www.wehotel.co.kr



















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

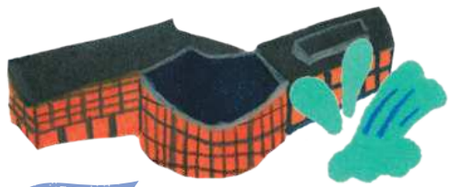
다양한 하이드로 테라피와 포레스트 테라피

WE호텔에서 운영하는 수중 프로그램은 '서핑 요가'를 비롯해 수중 지압 마사지를 체험하는 '해암 하이드로'와 '아쿠아 서킷', '아쿠아 엑서사이즈' 등이 있다. 수중 프로그램은 대부분 메디테이션 풀에서 진행한다. 유난히 채광이 좋은 실내 수영장과 달리 메디테이션 풀은 적당히 어둠이 내려앉은 곳이었다. 조금은 덥게 느껴지는 공기가 맴도는 그곳엔 둥그런 돔과 은은한 불빛이 공간을 채우고 있었다. 어머니의 자궁을 형상화해 공간을 구성했는데, 그래서인지 암흑과 훈훈한 공기는 도리어 편안한 기운을 주었다. 안락한 분위기에 스르르 잠이 들 것 같았다.

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

다른 곳에서 찾아보기 힘든 아쿠아 프로그램인 '서핑 요가'는 체형 교정에 좋기로 소문났다. 수중 스포츠 전문가와 함께 요가 동작을 연습한 뒤 물에 들어간다. 보드에 올라 패들을 저으며 수면의 리듬과 맞추는데, 물 위에 떠 있는 느낌이 마치 꿈을 꾸는 듯하다. 일반 요가와 달리 서핑 요가는 훨씬 많은 힘이 필요하다. 웅크리고 있던 몸의 근육을 하나하나 펴나가면서 동시에 보드 위에서 균형을 잃지 않기 위해 계속 집중해야 한다. 땅 위에서라면 쉽게 할 수 있는 동작도 물에서는 엄청난 노력을 요한다. 자연스레 평소 사용하지 않던 근육들을 움직이게 한다. 조금 힘들지만 따뜻하고 아늑한 분위기 속에서 몸이 점점 가뿐해지는 것을 느낄 수 있다. 가끔 물에 빠지기도 하는데, 그럴 때 마다 물속에서만 들을 수 있는 음악이 있어 오히려 더 재미있게 느껴진다.

가벼워진 몸으로 WE호텔의 또 다른 자랑이라는 숲길로 향했다. 제주 원시림을 그대로 보존한 도래숲과 걷기 좋도록 조성한 해암숲이 있다. 예쁜 정원이 있는 해암숲으로 갔다. 숲길을 따라 걷는 '포레스트 테라피'는 숲해설사와 함께 한다. 그 덕에 처음 만나는 식물의 이름도 알게 됐다. 옛날 사람들이 그것을 어떻게 이용했는지도 알았다. 예쁜 물병에 담긴 WE호텔의 깨끗한 물을 마시며 숲길을 따라 '메가와티 가든'에 도착했다. 그곳에서 두런두런 이야기도 나누고 함께 호흡하며 명상을 했다. 곳곳에 설치된 스피커로 나지막한 음악이 들렸고, 새들은 그에 맞춰 함께 노래를 불렀다. 마음속을 헤집던 고민들이 흔들림 없이 잔잔해지는 듯했다. 이따금 구름 뒤로 해가 숨을 때면 조명이 '툭' 꺼지듯 신비로웠고, 자연 특유의 포근함 속에서 오래도록 머물렀다.



NOTES

부담 없는 숲 산책, 힐링 포레스트

숲에서 건강을 찾는 프로그램 '힐링 포레스트'는 조식을 먹은 후 산책하듯 체험해보는 것을 추천한다. 바람이 많이 이는 오전일수록 나무가 피톤치드를 많이 내뿜기 때문이다. 특히 이 프로그램은 보행 측정을 통해 바른 걸음걸이와 몸의 밸런스에 대해 상담도 받을 수 있어 더욱 좋다.



44

차와 명상이 있는 삶

취다선 리조트



*제주

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

INFORMATION

- 064-735-1600
- 연중무휴
- 예약 필요
- 1박 기준 2인실 13만8000~15만8000원, 1인실 11만8000원, 가족실 28만 원 (투숙 시 조식, 티룸, 명상·요가 프로그램 이용 무료)
- Ⓟ 가능
- 제주도 서귀포시 성산읍 해맞이해안로 2688
- Ⓦ www.chuidasun.com









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

차와 명상을 가까이 하는 삶

리조트의 앞마당은 바다를 향하고 있지만, 뒤편의 풍광은 전혀 다르다. 입구를 통과해 웰컴 센터에 이르면 뒤편으로 난 창밖으로 낮은 풀이 비정형으로 어우러진 드넓은 늪지와 숲이 펼쳐진다. 황량한 듯 거친 아름다움이 있다. 웰컴 센터에서는 체크인과 동시에 숙박객에게 제공하는 명상 프로그램과 다실 이용법을 안내해준다. 명상 프로그램은 오전 7시와 8시 10분, 두 가지다. 하나를 선택할 수도 있고 둘 다 신청할 수도 있다. 오전 7시 프로그램은 '나를 만나는 아침 차 명상' 클래스로, 정적 명상과 좌선으로 구성했다. 이른 아침 차를 나눠 마시며 몸과 마음을 깨운다. 8시 10분부터는 몸을 움직이며 자신을 깊이 들여다보는 동적 명상 클래스가 이어진다. 몸을 움직이며 천천히 에너지를 끌어올려 폭발시킨 뒤 다시 호흡을 안정시키고, 정화 후에 남는 감정과 시간을 들여다주한다. 두 클래스는 모두 인도의 오쇼 라즈니쉬 센터에서 수련한 슈냐가 이끈다. 수·금요일 저녁 7시에는 '오쇼 쿤달리니 액티브 명상' 프로그램을 진행한다. 신체의 자연스런 떨림과 자유로운 춤으로 에너지의 순환과 해방, 충전을 경험할 수 있다. 월·화·목·토·일요일 저녁 7시는 '취다선 요가' 시간이다. 요가 동작을 하며 내면의 고요와 안온한 밤의 평화를 되찾는다.

제대로 배우는 차 예법

숙박객은 리조트 지하에 마련한 다실을 무료로 이용할 수 있다. 체크인할 때 예약한 시간에 맞춰 지하를 방문하면 대기하던 스태프가 다실 이용을 돕는다. 우선 네 가지 테마로 나눈 다실 가운데 한 곳을 고른다. 한 팀이 몇 명이든 다실 전체를 빌리는 시스템으로, 다른 이용객과 섞일 일 없이 공간을 오롯이 누릴 수 있다. 모던과 전통이 조화로운 다실은 각각의 매력이 있지만 공선차실과 죽로차실은 전면 유리창 너머 자리한 작은 연못과 광활한 늪지가 특히 운치 있다. 거문오름에서 자란 유기농 녹차, 고수홍차, 흑차 등 준비된 차 가운데 하나를 고르면, 스태프가 먼저 팽주(烹主)가 되어 차를 내린다. 다기의 이름과 용도를 설명하고 차가 우러나는 동안 명상하는 법을 일러주거나 찻잔에 남은 향을 맡아보도록 권하는 등 차를 온전히 즐기도록 안내한 뒤에는 자리를 비켜준다. 이용객이 직접 팽주가 되어 배운 대로 차를 내려볼 차례다. 잔잔한 명상 음악만 나지막이 울려 퍼지는 고요한 공간에서는 찻물 따르는 소리도 깨끗하게 들린다. 과정 하나하나에 집중해 정성스레 차를 내리고 마시다 보면 무겁던 머리가 어느새 가뿐하다. 호두 정과, 귤 절임, 말린 대추 등 차에 잘 어울리는 몇 가지 간식으로 구성한 고급스러운 다식이 차 맛을 더욱 돋운다.

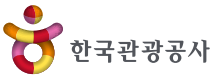
NOTES

객실에서 즐기는 나 홀로 티타임

취다선 리조트의 모든 객실에는 티 테이블이 있다. 다실에서 배운 다도 예법에 맞춰 혼자 차를 우려 마실 수 있도록 차와 다기 세트를 방마다 구비했다. 테이블에는 바퀴가 달려 원하는 곳으로 옮길 수 있다. 창밖으로 성산일출봉을 바라보며 차를 마시거나 침대에 앉아 편히 즐기는 것 모두 가능하다. 다기는 모두 안대진 선생이 직접 의뢰해 제작한 것으로, 취다선 리조트만의 품격이 느껴진다.







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

기획 • 편집
콘텐츠그룹 재주상회

일러스트
이강인
이소현

디자인
김은정

이 책에 담긴 정보는 2020년 8월 기준으로,
이후 변경 사항이 있을 수 있습니다.
모든 저작권은 한국관광공사에 있으며
한국관광공사의 사전 허가 없이 이 책의 일부
또는 전체를 변형·사용하거나
판매할 수 없습니다.