

고독 벗삼아 내 안의 나 찾기



공주 고마나무 산책길

나홀로 힐링 여행

살랑살랑 바람도 좋고 파란 하늘도 좋고 여행하기 좋은 계절이다. 재촉하는 이 없이 느긋하게 사색을 하며 가을을 만끽하기 좋은 9월, 조용히 가볍게 떠나보자. 한국관광공사 추천하는 홀로 떠나는 힐링 여행이다.



동해 논골담길



포천 허브아일랜드

미국적인 허브의 숲 '포천 허브 아일랜드'

허브는 가을 또 힐링과 잘 어울린다. '허브로 가득한 자연의 섬'이 있다. 포천 신북면 청신로의 허브 아일랜드. 허브 속에서 먹고, 자고, 치유하는 힐링이 한 울타리에서 이뤄진다. 최근에는 미국적인 체험 공간들이 새롭게 문을 열었다. 본격적인 치유를 테마로 한 허브힐링센터, 프랑스풍의 펜션, 파르테는 신전을 모티브로 한 레스토랑 등이 이색적인 풍광을 자랑한다. 다양한 허브를 만나 볼 수 있는 박물관도 있다. 국내 최대급 규모의 허브식물박물관에는 180여 종의 허브가 식재돼 있다. 허브 꽃밭과 잣나무 숲길을 연결하는 허브 체험 돌레길도 걸음을 옮기기에 좋다. 흥미로운 이벤트도 기다리고 있다. 오는 28~29일 전남산녀들이 가만 무도회를 즐기는 이색 숲속 카니발도 펼쳐진다. 포천 국립수목원에서 또 다른 힐링의 시간을 가져도 좋다. 문의: 허브아일랜드(031-535-6494), 포천시청 문화관광과(031-538-2034)

곰 여인 전설이 흐르는 곳 '공주 고마나무와 공산성'

높아진 하늘, 투명해진 바람이 가을을 말한다. 번잡한 일상을 떠나 호젓함을 느끼기에 백제의 고도 공주가 제격이다. 고마나무에서 공주보까지 이어진 강변길은 산책을 즐기기에 좋은 곳이다. 강물을 따라 전설도 함께 흐른다. 인간을 사랑한 곰이 여인으로 변해 가정을 이뤘지만 버림을 받고 금강에 몸을 던졌다는 전설이 있다. 금강이 넘실 거리면 사람들은 곰여인을 기리며 제를 올렸다고 한다. 백제 왕이 거주하던 공산성은 성벽 길을 따라 멋진 풍광이 이어져 있다. 야경도 특별하다. 고마나무, 국립공주박물관, 공주한옥마을, 송산리고분군, 공산성은 걸어서 이동이 가능한 정도로 가깝다. 백범 명상길이 있는 마곡사, 계룡산국립공원에 있는 감사 가는 길도 상쾌하다. 특별한 체험을 위해 계룡산 자연사박물관과 5도2촌을 찾아도 좋다. 계룡산 자연사박물관에는 거대 공룡의 실물 화석과 미라가 있다. 도자기 체험이 가능한 돌담풍경마을, 알밤 쪼기가 재미있는 자연야밤토랑마을 등 5도2촌의 가을 프로그램도 풍성하다. 문의:공주 문화관광과(041-840-

8081)

바람도 쉬어가는 '동해 논골담길'

동해의 논골담길에는 1960~1970년대의 풍경이 오롯이 남아 있다. 담장에는 마을 사람들의 질펀한 삶이 그림으로 고스란히 녹아 있다. 논골1길과 3길, 등대오름길, 묵호등대로 닿는 논골담길에는 드라마 같은 논골 사람들의 이야기가 새겨져 있다. 묵호등대에서 바라보는 망망대해의 풍경을 보며 조용히 사색의 시간을 갖기에 좋다. 드라마 '찬란한 유산'을 촬영한 출렁다리를 지나 해안도로까지 이어지는 길의 여운도 진하게 남는다. 곳곳에 아름다운 자연을 품고 있는 동해. 망상, 추암 등 맑고 깨끗한 해변이 펼쳐진 동해는 청옥산과 두타산 등 백두대간이 이어지면서 깊고 수려한 계곡도 품고 있다. 애국가의 일출 장면이 담긴 추암해변의 촛대바위, 쌍폭포와 웅추폭포의 아름다운 풍경을 간직한 무릉계곡도 꼭 들려야 할 동해의 명소다. 날짜가 맞다면 끝자리 3·8일 날 열리는 북평장도 찾아보자. 문의: 동해시청 관광진흥과(033-539-8172)

홀로 걷는 즐거움 '경주 파도소리길'

신라의 역사가 숨쉬고 있는 고도(古都) 경주. 이곳의 바다는 웬지 낯설게 느껴지지만 혼자만의 시간을 보내기에 좋은 곳이다. 바쁘게 돌아가는 일상을 잠시 잊고 경주 양남면 읍천항과 하서항을 잇는 해안 산책로를 걸어보자. 나에게 주는 고요한 선물, 시간. 걷는 내내 푸른 바다와 흰 파도가 벗이 되어주는 산책로 이름은 파도소리길이다. 읍천항을 출발해 남쪽으로 내려가는 동안 왼쪽에 바다를 끼고 출렁다리, 부채꼴 주상절리, 위로 솟은 주상절리, 누워 있는 주상절리, 기울어진 주상절리 등 절묘한 풍경을 차례로 만날 수 있다. 이 다양한 주상절리가 파도소리길의 주인공이다. 천년고도 경주에서 역사를 지나치고 갈 수는 없다. 통일신라 삼층 석탑의 시원(始原)이 된 감은사지 동서 삼층석탑, 문무대왕릉, 이견대까지 둘러보는 데 하루면 충분하다. 문의:경주시청 문화관광과 054-779-6078 /김여기자 wool@kwangju.co.kr

보약, 홍삼은

성인병 노화방지는
·적절한 운동
·마음에 평안
·음식조절입니다

건강한 생활! 장수의 비결!

북고당 한약방

가족의 건강~ 환한 웃음~ 지켜 드립니다.

6년근 홍삼 60포 → 15만원 (주문판매)

홍삼 검사품 **생산지 직거래**로 저렴합니다

광주광역시 서구 화정동 179-59 T. 062-369-9227

농성역 | 광송리도로

북고당 한약방

두충오가피

활기찬 삶! 생활의 활력소!

60포 → 120,000원

농협 653-12-003100
예금주 박주환