

# 온천욕·홍삼욕·삼림욕... 지친 심신 달래는 '3색 힐링'

## 고창·진안으로 떠나는 늦겨울 여행

**전북** 즐거운 설 연휴가 끝났다. 해외 멀리 떠나는 것은 이제 여름휴가를 제외하고는 어려운 일이 됐다. 가족의 손을 잡고 무리한 여행은 이끄는 건 고행이 따른다. 아직은 찬바람이 부는 이맘때 무릇 가볍게 떠나야 즐겁고 편안한 여행을 즐길 수 있다. 전북 북지역에는 이에 맞춘 힐링 여행지가 많다. 스파를 즐길 수 있을 뿐만 아니라 주변 관광 인프라도 풍부하다. 온천욕, 홍삼욕, 산림욕을 끝낸 뒤 먹는 별미와 함께 명절증후군, 스트레스를 훌훌 털 수 있는 힐링여행지를 소개한다.



진안 홍삼스파에서는 신비의 산 마이산을 바라보며 온천욕을 즐길 수 있다.



온천욕을 즐긴 뒤 풍천장어와 복분자주를 맛볼 수 있다.

### ◇고창 석정온천 휴스파

#### 게르마늄 온천수에 워터파크 시설 갖춰 온천욕 즐긴후 장어와 복분자로 몸보신

온천문화가 발달한 일본이나 프랑스, 독일, 러시아 등에서는 온천 치료가 대중화된 치료법 중 하나다. 일본에서는 전국 91곳에 의료시설과 건강관리를 지도하는 온천의(館)가 있다. 프랑스의 경우 전국에 120여 개의 온천치료센터가 분포하고 있으며, 몇 년 전부터 의사 국가고시 시험에 '온천치료학'을 필수 과목으로까지 지정할 정도다.

온천수 중 치료효과가 크다고 알려진 온천수는 바로 게르마늄 온천이다. 우리나라에는 전북 고창 석정온천이 게르마늄(38ppm)을 함유한 온천으로 알려져 있는데 프랑스의 성수로 알려진 루르드 샘물(13ppm)보다 그 함량이 더 높다.

게르마늄 온천수는 인체 내의 노화된 부분을 회생시키는 고단위 토코페롤 영양소인 세르놀 성분 포함하고 있어 고혈압, 당뇨병, 신경통, 만성 류마티즘성, 관절염, 협심증 등 각종 성인병에 효능이 뛰어나다.

예전부터 고창군 석정리는 게르마늄 성분 온천수로 유명했다. 세계에서 두 번째로 발견된 게르마늄 온천으로 편안한 마음으로 목욕을 즐기면, 질병에 대한 자연 치유력이 높아지는 것을 느낄 수 있다.

고창 석정온천 휴스파는 워터파크 시설을 갖추고 있어 온 가족이 함께 온천을 즐기기에 적합하다. 남녀노소 모두 즐길 수 있는 바데풀과 다양한 스파시설, 유아풀도 마련돼 있다. 물놀이장에서 실컷 유쾌한 시간을 보낸 후에 따뜻한 온천장에서 피로까지 풀어내는 코스다.

힐링의 마무리는 단연 고창풍천장어와 복분자다. 서해와 인천강 하류가 만나는 '풍천(風川)'에서 잡히는 장어는 스테미너 증진에 좋다고 알려져 있다. 고창인근 장어집은 크게 두 종류로 구분된다. '셀프' 장어집과 그냥 장어집이다. 셀프 장어집은 조금 더 저렴하게 장어를 맛볼 수 있다. 여기에 복분자를 곁들이면 더 좋다.

온천을 끝내고 고창주변을 둘러보는 것도 좋다. 고창은 역사 유물이 불거리까지 풍부해 관광지로서 각광받고 있다. 전 세계에서 유일하게 우리나라의 인천 강화, 전남 화순, 전북 고창이 유네스코 세계 문화유산에 고인돌을 올렸다. 고창엔 세계에서 가장 많은 고인돌이 분포해 무려 1500기가 넘는다.

오랜 역사를 자랑하는 명소하면 고인돌 외에도 고창읍성이 대표적이다. 조선 단종 원년(1453년)에 왜군의 침략을 막기 위해 전라도민들이 유비무환의 슬기로 축성한 자연석 성곽이다. 그보다 400년 이후 지어진 무장읍성도 자랑스러운 역사의 현장이다. 1894년 일어났던 동학 농민혁명군이 맨 처음 봉기한 곳도 고창이다.

아이들과 함께 10만㎡ 규모로 조성된 상하농원을 가면 자연을 배우고 체험할 수 있다. '짓다-놀다-먹다'를 모토로 자연·동물과 교감하고 농부의 정성이 담긴 건강한 먹거리도 즐길 수 있는 새로운 형태의 체험형 농어촌 테마공원이다.

### ◇진안 홍삼스파

#### 마이산 절경 바라보며 즐기는 노천탕 탐사·은수사 역고드름 주변 관광명소

진안은 '남한의 개마고원'이라고 불릴 정도로 청정 고원에 둘러싸인 자연환경을 자랑한다.

특히 진안고원에서 재배한 인삼은 다른 지역보다 향이 진하고 향약효과에 탁월한 사포닌 성분 함량이 높다. 마이산 자락에 위치한 홍삼스파는 우수한 품질의 홍삼과 한방의학의 결합한 복합 휴양시설로 날로 인기가 높아지고 있다.

줄을 서야만 이용 가능한 야외 스파는 마이산 절경을 바라보며 노천욕을 즐길 수 있다.

내부에서는 홍삼 성분이 가득한 안개와 이슬비 샤워로 목은 피로를 씻어낼 수 있고 홍삼 진액을 잔뜩 넣은 탕과 잔잔한 음악이 들려오는 '사운드 풀'은 일상에 지친 도시민의 스트레스 해소에 그만이다.

따뜻하게 대위된 돌의자에 앉아 목까지 차오르는 홍삼 거

품으로 전신 마사지를 할 수도 있다.

홍삼 에기스를 넣은 탕에서 즐기는 수삼 마사지도 인기다. 진안 특산물인 흑돼지와 인삼, 더덕, 산나물 등 다양한 재료를 활용한 음식은 힐링의 마무리를 찍는다. 홍삼전문 지자체 연구소, 홍삼한방센터, 홍삼스파&빌은 국내에서 진안이 유일하다.

진안은 북쪽으로 무주군, 서쪽으로는 완주군, 남쪽으로 임실군 등과 맞닿아 있다. 마이산은 진안을 방문했다면 반드시 가야 할 여행지로 꼽힌다. 조선시대부터 말귀와 같다 해 이름 붙여진 이곳은 봉우리 군데군데 파여진 굴들이 풍화작용을 통해 타포니 현상을 보여주고 있어 인상적인 풍경을 자랑한다.

지질학적으로도 중요한 자원이자. 암마이봉(686m)과 수마이봉(680m)이 나란히 솟은 모습은 영락암이 말의 귀를 연상케 한다. 마이산은 계절에 따라 다른 이름으로 불린다. 봄에는 '뫼대봉', 여름에는 '용각봉', 겨울에는 '뫼뽕봉'이다.

마이산의 핫플레이스는 두 곳이다. 한 곳은 탐사다. 암마이봉, 수마이봉 사이의 골짜기에 있는 이곳에는 돌탑 80여 개가 몰려 있다. 태풍이 불어도 지진이 나도 결코 무너지지 않는 영험함이 사람들의 눈길을 모으며 마음을 경건케 한다.

두 번째는 겨울철에만 볼 수 있는 은수사의 역고드름이다. 수마이봉으로 150m쯤 오르면 화엄굴 고개를 넘어가면 바로 은수사가 보인다. 진안 수동리에는 깎아지른 바위산과 얼어붙은 절벽이 시선을 압도한다. 절벽을 주위로 물이 한 바퀴 휘돌아 흘러 마치 섬과 같은 곳으로, 산에는 산죽이 많다고 해 죽도란 이름이 붙여졌다. 이곳에서는 조선 선조 때의 문신으로 유명한 정여립이 한때 은신했다는 죽도서당도 볼 수 있다.

한국지방신문협회 공동취재단-전북일보 김윤정 기자 /사진=전북일보



고창 석정온천 휴스파 전경.



新光도유람은 한국지방신문협회 9개 회원사가 공동 취재·보도합니다

## 이농야

광주일보 문화예술매거진

### 2018년 3월호

2월 28일 발행  
구독신청 : 062-220-0550  
팩 스 : 062-222-0195

### 특집 폐교들 깨어나다

- 공연 아지트 작은 박물관 등 폐교들의 행복한 변신  
- 아버지 뜻 이어 폐교에 피운 예술꽃, 고흥 남포미술관  
- 정부, 삶과 함께하는 문화예술교육 5개년 계획 마련

### 기획-사진으로 되돌아온 2018평창동계올림픽 하나된 열정, 눈처럼 빛났다

동네 책방에 빠지다-책방별곡  
서점의 안목과 단골들의 리뷰로 성장한 영국 독립서점 돈트복스  
노중훈의 꿈의 여행길 그림 같은 풍경을 담아내다 프랑스 프르방스  
예감이 만난 이 사람 파리생활 후 광주 활동 시작한 패션디자이너 황미나 고교, 군대, 프로팀까지 함께 KIA철전 임기영, 김운동

### 예향 초대석

#### 광주시향상임지휘자 김홍재

"지휘는 감동의 순간을 창조하는 것"

기획-광주올리 다시보기(3) 푸른길 열매  
패션의 생태-문화적 부활 촉매 역할  
문장이 숨 쉬는 문학관을 찾아서(5) 문학으로 시대의 어둠 겨는 저항시인의 자취 조태일시문학관  
정문수의 위대한 예술가들의 저항과 선택(9) 진심에 '충분히 가까워' 다가간 카메라, 카파, vs. 닥트웨이  
트렌드 따라잡기(4) 디지털 허기 채우는 아날로그 문방구  
새봄 이야기 '인도어 가드닝'으로 반려식물과 함께 싱그런 봄맞이  
우주의 신비 활짝 열린 고흥,高興  
맑게 깨어난 감성 체험

공림미술관의 길을 본다-에필로그  
성공 요인 배워 도약의 시간 열자  
해광수상부 공동 기획 한국의 국가여행(1)  
관광지로 사랑받는 동해안권 국가여행들