

상쾌한 숲길·우아한 낙조... 심학산 둘레길 '일상의 쉼표' 있네

가족과 걷기여행 하기 좋은 10곳

계곡산 황토길은 아이들 자연체험 곳! 수타사 산소길에선 천년 고찰과 함께 정음사 오솔길 호수 따라 내장산 만끽



5월 중순에 들어서면서 나들이를 망설이게 하던 미세먼지극성도 한풀 꺾였다. 모처럼 푸른 하늘이 맑게 보이고, 기온도 온화해 계절의 여왕다운 풍모를 자랑한다. 야외놀이, 그중에서도 걷기여행을 하기 딱 좋은 시기다. 이럴 때 가족이 함께 슬로투어의 낭만을 즐기며 걷기여행을 떠나는 것은 어떨까. 서울, 파주 등 수도권부터 제주까지 아이와 함께 거닐면 좋은 걷기명소 10곳을 정리했다.

●서울 송파구 한성백제유물길=천호역-풍납토성-경당&미래 역사공원-몽촌토성-몽촌역사관-웅집전시관-한성백제박물관-방이동 고분군-삼전도비-석촌동고분군, 소요시간 5시간(관람시간 포함)

백제 역사 700여년 중에 500여년의 수도였던 송파의 역사와 문화를 한꺼번에 체험할 수 있는 도보관광코스이다. 코스 중간에 만나는 몽촌토성은 5월 신록이 절정을 이룬다.

●경기 파주 심학산 둘레길=교하배수지-약천사-수두바위-배발정자-낙조전망대-신남리-전원마을-배수지, 소요시간 2시간 30분

한강 하구의 심학산(192m)은 산 높이에 비해 전망이 멋지다. 특히 한강을 넘어 서해로 떨어지는 낙조가 일품이다. 심학산 둘레길은 능선이 동서로 뻗은 심학산 자락의 숲길 이 이어지는 둘레길이다. 오르막과 내리막이 적어 가족들이 함께 이야기를 나누며 걷기 좋다.

●경남 함양 선비문화탐방로 1코스=선비문화탐방관(거연정휴게소)-영귀정-다곡교-동호정-호성마을-람천정-황암사-농활정, 소요시간 1시간30분

화림동 계곡은 조선시대에 과거보러 떠나는 영남 유생들이 턱수염 60령을 넘기 전 지나던 길목이다. 정자와 시원한 너럭바위가 많고 길이 잘 정비되어 있어 아이와 함께 걷기 좋다.

●경북 경주 보문호반길=호반관광-보문수상공영장-물너울교-호반3교-호반관광, 소요시간 2시간

보문호를 따라 호젓하게 단장된 산책로다. 수변전망대, 징검다리, 물너울교 등이 있어 걷는 동안 심심하지 않다. 또한 풍력 및 태양광 가로등과 곳곳에 경관조명이 있어 보문호를 중심으로 다양한 경관을 즐길 수 있다.

●대전 대덕구 계곡산 황토길=장동휴양림관리사무소-다목적광장-숲속음악회장-에코힐링 포토존-임도삼거리-계곡산성-갈림길(대청호길)갈림길, 소요시간 3시간30분

아이들이 자연과의 편하고 즐겁게 자연을 체험할 수 있도록 다양한 코스를 조성했다. 부드러운 촉감을 느끼며 맨발로 걸을 수 있는 황토길, 재미있는 사진 찍기 좋은 조형물, 아이들이 놀 수 있는 놀이터 등이 걷는 코스에 있다.

●전남 담양 담양오방길 1코스 수목길(쉽게 걷는 길)=담양 관방제림-담양 메타세쿼이아길(유료), 소요시간 1시간 20분

담양오방길 1코스 수목길 중에 쉽게 걸을 수 있는 구간만 소개한 코스이다. 대나무 테마공원인 죽녹원을 시작으로 영산강 관방제림, 메타세쿼이아 가로수길까지 담양의 3색 숲을 만나는 길이다 담양의 대표 관광지를 함들이지 않고 만나게 된다.

●강원도 홍천 수타사 산소길=수타사주차장-계곡길-용담-경소-경소출렁다리-목교-계곡길-수타사생태숲-수타사-수타사 주차장, 소요시간 2시간

'수타계곡'으로 알려진 수타사 산소길은 맑고 깊은 용담과 넓게 펼쳐진 경소 등을 걸으며 즐길 수 있다. 걷다 보면 천년 고찰 수타사를 만나게 된다. 새로 출렁다리와 목교 등을 설치하는 등 걷기여행객을 배려했다.

●백제가요 정음사 오솔길 2코스=월명마을(문화광장)-내장산 조각공원-내장산 단풍테마랜드-월명마을(문화광장), 소요시간 1시간30분

내장산을 찾은 나들이객들이 오가는 여정 중에 들리면 좋다. 내장호수를 따라 쭉 이어져 있고 옆으로는 내장산이 둘러싸고 있어 걷는 내내 내장산의 풍경을 감상할 수 있다. 수변데크가 있고 길이 평탄해 산책로로 걷기 좋다.

●충북 보은 오리숲길·세조길=속리산버스터미널-오리숲길입구-법주사 매표소-법주사-오리숲길 끝·세조길 입구-탈골암 입구-세심정 갈림길·세조길 끝, 소요시간 편도 1시간40분(왕복3시간20분)

아름드리 소나무가 하늘을 가리는 오리숲길을 지나면 등산로지만 오르막이 거의 없이 평탄한 세조길이 나온다. 숲과 계곡을 넘나드는 코스지만 걷기 쉬워 가족이 함께 걸을 수 있다.

●제주시 장생의 숲길=장생의 숲길 입구(산림문화휴양관)-노루생태관찰원 가는 길 입구-연리목-장생의 숲길 출구(야생화공원), 소요시간 3시간30분

울창한 삼나무 숲으로 이루어진 절물자연휴양림 안의 자연 휴식길이다. 곳곳에 쉼터가 있어 여유롭게 걷기 좋다. 총 길이 11.1km인데, 부담스럽다면 절물휴양림에서 산책로 일부만 이용할 수 있다.



▲대전 대덕구 계곡산 황토길



▲경기 파주 심학산 둘레길



▲전남 담양 담양오방길 1코스 수목길



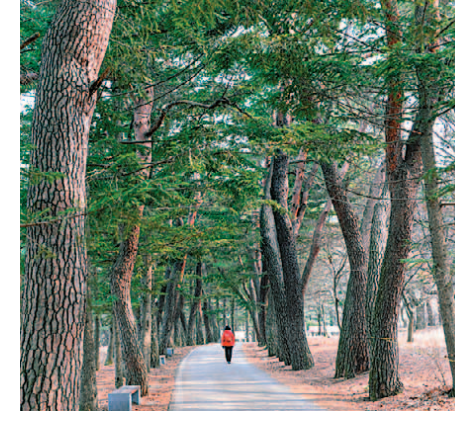
▲백제가요 정음사 오솔길 2코스



▲경남 함양 선비문화탐방로 1코스



▲강원도 홍천 수타사 산소길



▲충북 보은 오리숲길·세조길



제천 의림지

뒀다! 제천 의림지 봄여행객 170% 증가

봄여행주간 방문객 증가율 1위

지난 주말 끝난 봄 여행주간에 방문객이 가장 많이 늘어난 곳은 제천 의림지와 인제 원대리자작나무숲으로 나타났다. 문화체육관광부에 따르면 4월29일부터 5월14일까지 16일간 진행된 '2017 봄여행주간' 동안 전국 46개 주요 관광지 방문객은 12.85% 증가했다. 여행주간 내내 미세먼지 주의, 경보가 잦아 방문객 감소에 대한 우려가 있었으나, 전체적으로 두 자릿수의 준수한 증가세를 보였다.

지역별로 보면 수도권 박물관이나 놀이시설 등은 방문객이 줄어든 반면, 지방 주요 관광지를 찾은 관광객 수가 상대적으로 늘었다. 31개의 주요 실외 관광지 중에서는 제천 의림지가 지난해 4만199명에서 올해는 11만794명이 방문, 169.58%로 가장 높은 증가세를 보였다. 이어 평창 대관령하늘목장(135.7%), 인제 원대리 자작나무숲(90.47%), 담양 죽녹원(29.62%), 부산 감천문화마을(28.62%) 순으로 방문객 증가율이 높았다. 방문객 수로는 담양 죽녹원(18만3820명), 부산 감천문화마을(17만1346명) 순으로 많았다.

한편, 제주도의 경우 중국인 단체관광객이 대폭 줄어들어 여행주간 동안 전년 대비 74%(13만여명)나 감소했으나, 내국인 방문객이 15%(8만5000명)나 증가해 전체적으로는 여행주간 기간에 5.7%(4만여명)의 관광객 감소를 보였다.

김재범 기자

내일투어 스위스 여행 예약하면 스냅촬영 무료

내일투어는 스위스 개별자유여행 급까지 상품을 예약한 고객 대상으 스위스 스냅 촬영 무료 이벤트를 6월15일까지 진행한다. 3팀(2인 1팀)에게 40만원 상당의 스냅 사진 촬영의 기회를 제공하며 전문 포토그래퍼가 찍는 원본 120~150컷, 보정 20컷이 포함된다. 스위스 속의 '작은 스위스'라 불리는 루체른의 사진촬영 명소인 단원 카페코, 구시가지 전체가 세계문화유산으로 등재된 베른 등에서 기념사진을 찍을 수 있다. 6월 15일까지 내일투어의 스위스 급까지 상품 예약하고, 이벤트 페이지에서 신청서 작성하면 응모가 완료된다.

신세계조선호텔, 대한제국 황실 음식문화 재현

신세계조선호텔(대표이사 사장 성영목)이 대한제국 120주년을 맞아 대한제국 황실 음식문화 연구 및 재현에 나선다. 신세계조선호텔은 17일 오전 덕수궁 석조전에서 문화재청, 배화여자대학교, 문화유산국민신탁과 대한제국 황실 음식문화 재현 및 콘텐츠 개발 협약식을 진행했다. 앞으로 신세계조선호텔은 대한제국 황실 음식문화 학술연구를 지원하고, 고증된 자료를 바탕으로 조리팀의 셰프들이 직접 재현한다. 신세계조선호텔은 조선호텔 개관 103주년과 대한제국 선포 120주년을 기념해 10월 대한제국 황실 음식문화 재현행사를 진행할 예정이다.

김재범 기자

뉴스디자인 | 이수진 기자

목에 걸어 착용하는 의료기기 LOBAC M6 근육통증 완화 의료기기

목걸이용 LOBAC M6, 손목용 LOBAC LH, 허리용 LOBAC LP3

2017년 로박엠6 목걸이용이 신제품 출시기념으로 특별 이벤트를 준비했다고 한다.

최근 근육 통증을 완화시키는 '로박엠6 목걸이용'이 출시되었다. 이 목걸이용은 현재 미국 식품의약국(FDA) 승인과 한국 식약처 허가를 받은 의료기기(의료기 품목허가 제04-784호)다.

알루미늄 판에 아노다이징 처리한 로박엠은 가벼운 소재와 세련된 디자인으로 젊은 층에서부터 노년층까지 사용할 수 있다. 올해 로박엠6 목걸이용의 신상품

LOBACM1, M2 출시된 가운데 주식회사 나라컴퍼니 대표는 "기존 로박엠6 목걸이용 펜던트에 디자인 요소를 가미해 타원형이 아닌 원형으로 새롭게 만든 상품이다"면서 "펜던트에 4가지 색상을 넣어 상품 디자인에 다양성을 더했다."라고 밝혔다.

광고심의 필 심의번호 2015-GN1-05-0014



이 제품은 의료기기이며 사용상의 주의사항과 사용방법을 잘 읽고 사용하십시오.

(주)나라컴퍼니 측은 "2017년 신제품 출시 기념" 이벤트를 맞아 구매하신 모든 분들께 40% 할인 행사를 진행한다고 전했으며, 선착순 100분께 로박 반지 무료 증정과 고급 선물 포장까지 함께 실시 한다고 말했다.

문의 070-4914-5205 (www.lobac.or.kr)

로박엠	로박엠	남여공용
로박엠 컬러형 LOBAC M1, M2 파랑	로박엠 컬러형 LOBAC M1, M2 검정	로박엠 컬러형 LOBAC M1, M2 빨강
남여공용	남여공용	남여공용
여성용	남성용	남성용
손목 주변 근육통증완화 LOBAC LH	손목 주변 근육통증완화 LOBAC LH	발목 주변 근육통증완화 LOBAC LH-02