



터부크 피슈



쿠루 바클라바



로쿰

‘마추픽추’에 온천이 있었어?

해발 1600m 코갈마요에 수온 44도 온천 트레킹 후 여독 푸는 힐링코스 안성맞춤 터키는 디저트 왕국...극한의 달달함 인기

지역 맛집서 즐기는 식도락, 몸과 마음의 피로를 씻어 주는 힐링. 외국여행에서 이국적인 볼거리 못지않게 기대를 하는 즐거움이다. 흔히 미식여행하면 가까운 일본과 홍콩, 대만, 태국 등을 꼽는다. 유럽이라면 프랑스와 이탈리아가 인기 목적지다. 또한 힐링투어라고 하면 일본의 온천 료칸이나 동남아시아 팜 사이판 같은 마리아나 제도의 해변 휴양지 등을 떠올린다. 하지만 이들 지역 외에 우리가 미처 몰랐던 명소들이 있다. 이번에 소개하는 터키의 디저트나 페루의 온천이 바로 그곳들이다.

●이국적 매력+극한의 달달함 지닌 터키 디저트

터키는 ‘백종원의 스트리트 푸드 파이터’에 등장한 이후 미식투어로 찾는 사람들이 부쩍 늘었다. ‘3대 미식 국가’라는 수식어는 호사기마다 해당 국가가 다른 리스트지만, 터키는 단골로 등장하는 나라 중 하나다. 다양하고 깊이 있는 식문화를 자랑하는 터키는 디저트도 유명하다. 터키의 디저트는 이국적인 매력과 극한의 달달함, 색다른 식감으로 사랑받고 있다.

로쿰(Lokum)은 ‘터키시 딜라이트’라는 별칭으로 유명한 디저트다. 쫄쫄한 식감과 기분좋은 단맛을 지녔다. 모양이나 식감이 젤리와 비슷하네, 젤라틴을 쓰는 젤리와 달리 전분을 사용한다. 로쿰은 종류가 무척 다양하다. 호두, 피스타치오 등의 견과류를 넣은 것부터 민트나 레



차카피 온천

바노스 델 잉카 온천

몬을 가미해 새콤함을 강조한 것, 견면에 장미꽃잎, 사프란, 석류알갱이를 문힌 호사스런 로쿰도 있다. 이스탄불 공항에서 해외여행 기념품으로 방문객과 경유객들에게 인기가 높다.

바클라바(Baklava)는 페이스트리 타입의 디저트이다. 40겹 이상의 층 사이를 견과류와 설탕으로 채워 오븐에서 구운 뒤 시럽을 뿌린다. 극한의 단맛을 지녔다. 로쿰 만큼 다양하네 ‘바클라바의 수도’라고 불리는 남동부 가지안테프에 가면 12여 종의 바클라바를 만날 수 있다. 수도 이스탄불에는 190년 전통의 전문점도 있다.

터부크 피슈는 ‘닭 가슴살’이란 뜻에서 알 수 있듯이 닭 가슴살을 넣은 우유 푸딩이다. 쫄깃하면서 크림미한 식감으로 닭 가슴살 외에 우유, 계피, 바닐라빈 등이 들어간다. 원래 오스만 술탄만 먹던 왕실 디저트지만 지금

은 터키의 카페나 베이커리에서 쉽게 만날 수 있다.

밤을 설탕에 졸여 식힌 케스타네 쉐케리는 터키 사람들의 유별난 단맛 사랑을 느낄 수 있는 디저트다. 견면을 초콜릿으로 코팅한 케스타네 쉐케리가 현지 인기 메뉴 중 하나이다. 오스만 제국의 수도였던 부르사의 특산품이다.

●안데스 고원서 즐기는 페루의 청정온천

우리는 잉카 유적지와 안데스 고산지대를 떠올리지만, 페루는 중남미에서 손꼽는 온천여행지다. 38도에서 85도까지 다양한 수온의 청정온천 500여개가 있다.

차카피(Chacapi)는 페루 제2의 도시 아레키페에서 약 3시간 거리로 세계에서 가장 깊은 협곡인 폴카 캐니언 옆에 있다. 수온은 45~60도이며 관절염과 류머티즘 질환에 좋다. 계곡 바람을 맞으며 온천을 즐기는 노천탕이 SNS 인생샷 명소로 유명하다.

바노스 델 잉카(Banos del Inca)는 잉카 황제가 즐기던 온천이다. 페루 북부 까하마르카시에서 6km 정도 떨어져 있다. 오래된 화산에서 흘러나와 70~75도 정도로 수온이 높다. 신경통이나 류머티즘치료에 특효가 있다고 알려져 현지인들도 많이 찾는 약용 온천이다.

페루의 대표 관광지 마추픽추 근처에도 온천이 있다. 산타 테레사(Santa Teresa)는 쿠스코 신성계곡의 해발 1600m 코갈마요에 있다. 수온 38~44도로 높지 않아 아이들도 즐길 수 있다. 피부치료에 효능이 있다고 알려져 있다. 페루의 유명 트레킹 코스인 잉카 트레일과 초케키라오 트레킹 이후 여독을 푸는 힐링 코스다. 축구장, 캠핑 공간, 카페 등을 갖추고 있으며, 연중 무휴 24시간으로 영업을 하는 점도 매력이다. oldfield@dogna.com

윤달엔 이색 여행지 어때? 부탄·브루나이·페루 강추

불편한 제약 투성이지만 그만큼 값진 경험을 주는 여행지가 있다. 다국적 여행기업 스카이스캐너는 4년마다 찾아오는 윤달을 맞아 조금 불편하지만, 그만큼 특별한 느낌의 여행지 3곳을 추천했다. 우선 세계에서 가장 행복한 나라로 알려진 부탄이다.

문화와 자연을 보호하기 위해 관광객에 대한 제한요소 많다. 자유여행을 할 수 없으며 하루 200~250달러를 미리 지불해야 비자를 받을 수 있다. 여행도 현지 가이드 동행 아래 정해진 일정 따라 움직여야 한다. 하지만 부탄을 찾은 여행지는 히말라야의 장엄한 분위기와 청정자연의 신비로움, 순박한 현지인의 감성에 매료된다.

브루나이는 숲·담배·도박·테러가 없는 ‘4무(無) 여행지’다. 공공장소 음주와 흡연은 엄격히 금지되고 위반하면 태형이나 벌금형을 받는다. ‘황금의 나라’라는

수식어가 있을 정도로 화려한 건축물이 많고, 전통 수상이옥촌 등 현지 문화를 느낄 수 있는 볼거리가 많다.

페루의 마추픽추는 해발 2400m 고지의 잉카 고대 도시다. 세계 7대 불가사의이자 세계문화유산으로 등재되어 세계에서 많은 관광객이 찾는다. 페루관광청은 2019년부터 유적지 보호를 위해 일출을 보러 방문객이 물리는 오전 6~8시엔 800명, 그 이후는 시간당 약 600명 인원만 입장을 허용한다. 현장 체류도 최대 4시간이다. 일회용 용기도 가져갈 수 없다. 김재범 기자

글래드 호텔, 부채살 짜파구리 룸서비스



글래드 호텔 앤 리조트는 ‘스위트 플렉스’(SUITE FLEX) 패키지를 3월 31일

까지 진행한다. 서울 글래드 여의도는 글래드 하우스 1박과 영화 ‘기생충’에 등장해 화제를 모은 ‘부채살 짜파구리’를 룸서비스 메뉴로 제공한다. 로제 스파클링 와인 버니니 벨라 1병과 전용 글라스 2잔, 오후 1시 레이트 체크아웃도 제공한다. 메종 글래드 제주도 최상급 스위트 객실 1박과 ‘부채살 짜파구리’ 룸서비스, 로제 스파클링 와인 버니니 벨라 1병과 전용 글라스 2잔을 증정한다. 4인 타입 선택 시에는 미니바 무료 혜택을 제공한다. ‘얼리 스프링 이벤트’로 2박 이상 투숙 시 뷔페 삼다정의 조식 50% 할인권을 제공한다.

관광공사 세종충북지사 SNS 기자단 모집

한국관광공사 세종충북지사(지사장 윤승환)는 SNS 기자단 ‘가봄’을 모집한다. 지역 관광 활성화에 관심 많고, SNS 활동이 활발한 지역 대학생 및 일반인이면 신청 가능하다. 모집기간은 21일까지며 온라인 신청서(http://naver.me/xtFC2q60)를 제출하면 된다. 서류심사를 거쳐 25일 발표한다. 29일 발대식을 시작으로 12월까지 관광 SNS 활동 및 한국관광공사 프로모션 활동에 참여한다. 주요 미션 수행 시 소정의 활동비와 기자증 및 기념품, 수료증을 제공한다. 활동 우수자는 한국관광공사 사장상 및 상금 수여 등을 받는다. 김재범 기자

무릎 통증(손상)/퇴행성 무릎 관절 비수술 집중 치료 30년 경험의 심제성 원장님 직접 치료



검사 : 방사선, 초음파, MRI



마취약물을 피부에 주입하는 장비

시술방법

1 초음파로 환부를 찾아내 치료약물을 투여

2 도수 + 통증장비로 치료

질병정도에 따라 1~2주간격으로 맞춤형 진료를 합니다

궁금한 내용은 신통정형외과를 검색하세요!

신통정형외과의원

검색



신통정형외과의원

미아역 1번 출구 200M 수유시장 건너편 02-984-7575 주차는 건물 뒷편에 있습니다