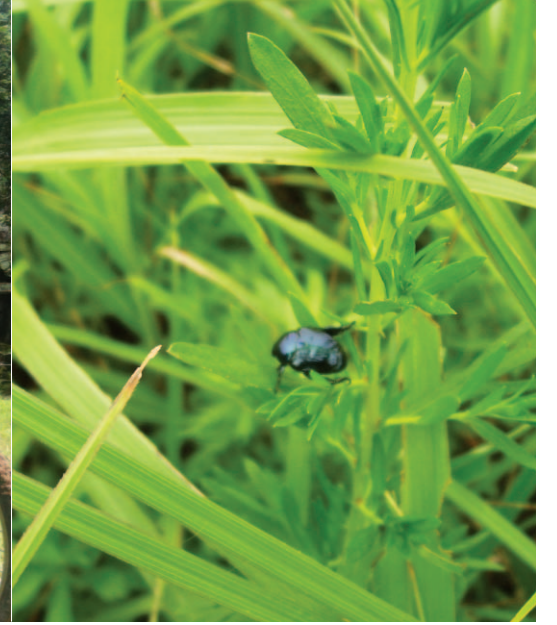
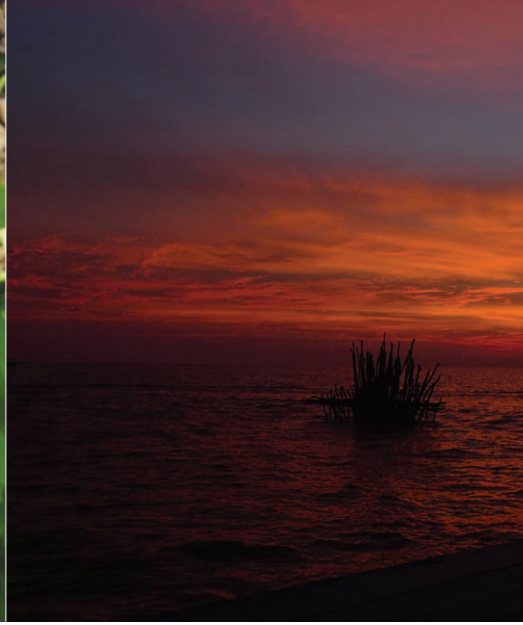
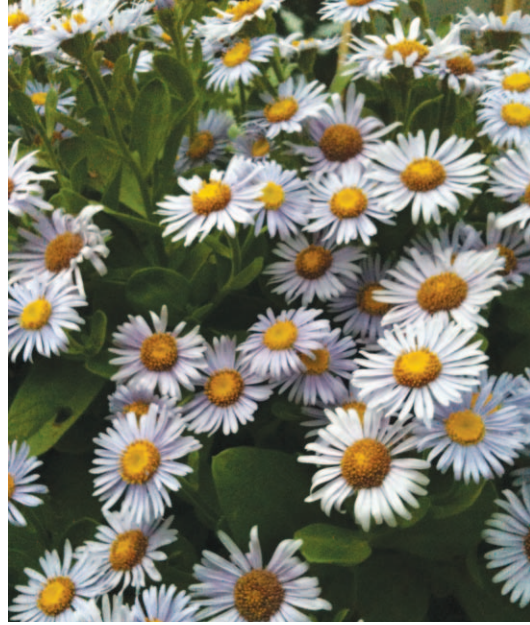


**추천 여행지**

공익단체 활동가들의 쉼과 재충전에 어울리는 국내외 여행지를 추천합니다. 여성여행자에게 도움이 되는 정보, 공정한 여행을 꿈꾸는 분들에게 추천하는 코스 등 여행의 Tip도 가득 담았습니다. 다음 쉼을 기획해 보세요.

\*컨텐츠 제공\_공정여행전문여행사 트래블러스맵



# 강원도 인제군 - 곰배령

테마 트래킹 & 생태



**여행의 특징**  
 원시림에서 보내는 1박 2일  
 유네스코에 등재된 산림자원 보호지역인 곰배령은 1년에 단 8개월만 입산이 허가되는 곳이다. 숲에 들어가면 맑고 시원하다. 숲을 이루고 있는 이들이 (나무와 꽃과 풀과 물과 바람이) 만들어 내는 청량한 기운은 도시에서는 느낄 수 없는 여유와 휴식 그리고 신선한 긴장을 준다. 특히 곰배령은 원시의 자연이 살아 있는 곳으로 이 숲을 보호하기 위해 일주일에 단 5일만 그리고 하루에 딱 200명만 입산이 허가되는 곳이다. 그러다 보니 입산 신고는 이미 한 달 전부터 예약이 완료되기 십상이다. 부지런한 사람만이 볼 수 있는 곳이다. 또한 거의 매일 피고 지는 꽃들이 달라 방문 할 때마다 다른 모습을 보여준다. 자주 오는 사람만이 볼 수 있는 모습이다. 천천히 걸으며 관심 갖고 보고 귀담아 듣는다면 수억 년 된 자연이 들려주는 소리를 들을 수 있을 것이다.

**여행의 맛**  
 원시의 자연이 살아있는 숲, 곰배령  
 곰배령이라는 이름의 유래는 곰이 배를 하늘로 향하고 누워있는 모양이라서 라는 이야기도 있고, 곰취가 많이 자라서 붙여졌다는 이야기도 있다.

곰배령은 점봉산의 해발 1,100m 고지에 형성된 약 165,290m<sup>2</sup>(5만평)의 평원을 말하는 것으로서 계절별로 각종 야생화가 군락을 이뤄 피는 곳이다. 봄에는 얼리리꽃, 여름에는 동자꽃, 노루오줌, 물봉선, 가을에는 쑥부郎이, 용암, 투구, 단풍 등이 곰배령에 핀다. 그래서 많은 사람들이 곰배령에 가면 정말 많은 꽃들이 산에 가득 할 것이라고 기대한다. 하지만 자연은 곰배령의 꽃들에게 각각 피는 시기를 달리 정해 주었다. 이렇게 피는 시기가 달라야만 모든 꽃들이 골고루 씨앗을 퍼뜨릴 수 있기 때문이다. 자연의 깊은 배려 덕분에 우리는 곰배령을 방문할 때마다 매번 다른 꽃들을 만날 수 있다. 산을 걷는다고 하니 많이 힘들 것이라고 걱정하는 사람들이 많은데, 곰배령은 경사가 완만하여 예전에는 할머니들이 콩자루를 이고 장보러 넘어

다니던 길이다. 누구나 가볍게 걸으며 깨끗하게 보존된 자연을 느낄 수 있는 훌륭한 트래킹 코스이다.

**알면 보이고 보이면 사랑하게 된다.**  
 곰배령 여행은 숲 해설가와 함께하는 것이 좋다. 정상을 목적으로 걷다 보면 길의 수많은 나무와 꽃과 풀을 모르고 지나친다. 하지만 천천히 걸으며 그들에 관한 이야기를 들으면 그 길에 꽃이 피고 나무가 자란다. 그들이 어떻게 살고 있으며 우리와 어떤 관계를 맺고 있는지 알게 된다. 경이로운 자연의 법칙을 하나씩 알게 되고 우리가 그 법칙 안에서 살고 있음을 깨닫게 된다.

**여행의 맛**  
 곰취, 가시오가피, 당귀 등의 나물과 직접 담근 된장, 간장, 청국장 등의 장류, 한겨울 추위에 얼었다 녹았다를 반복하며 자연이 만들어낸 황태 등 제철 재료로 만든 신선한 먹거리들이 가득하다.

**추천 일정**

**1일차 장소: 인제**  
 서울 출발 → 점심식사 → 방태산 자연 휴양림 산책 → 곰배령 숙소 도착 → 저녁식사 후 휴식

**2일차 장소: 인제**  
 아침식사 → 곰배령 트래킹 → 점심식사 → 서울로 복귀

- 방문을 원하는 날의 한 달 전에 점봉산 관리센터 웹사이트를 통해 입산신고를 한다.
- 당일로 다녀올 것이 아니라면 민박을 예약한다.
- 곰배령은 대중교통이 원활하지 않아 승용차를 이용하거나 양양 혹은 현리 터미널에서 택시를 이용하는 것이 편리하다.

**여성여행자 여행포인트**  
**여성들이 이용하기 편안한 숙소**  
 곰배령 민박 중에는 사장님께서 이모님처럼 따뜻하게 챙겨주시고, 통나무로 지어 운치 있으며, 작은 산책로도 있어 로맨틱하게 하루를 보낼 수 있는 '설피원'이라는 펜션과 여성분이 사장인 '곰배령 숲 사랑방'이라는 곳이 있다. 여성들이 이용하기에 편리할 것 같다.

**공정여행자 여행포인트**  
**환경을 보호하는 지속가능한 여행**  
 산길을 걸으면 목도 마르고 배도 고프다. 그러면 물도 마시고 간식도 먹어야 한다. 이때 일회용품 생수가 아닌 집에서 챙겨간 물병에 담아간 물을, 인스턴트 식품이 아닌 마을에서 미리 준

비한 주먹밥을 먹으면 어떨까?  
 곰배령은 방문할 때 마다 매번 다른 꽃들이 우리를 반긴다. 너무 아름다워 만지고 싶고 사진으로 담고 싶을 것이다. 하지만 그곳을 지나는 사람마다 모두 한 번씩 만진다면 꽃은 어떻게 될까? 꽃을 더욱 돋보이게 사진에 담고 싶다고 주위의 다른 꽃이나 풀을 꺾으면 어떻게 될까?  
 이 아름다운 자연은 우리만의 것이 아니다. 우리 부모님들께서 잘 보존하여 우리가 지금 아름다운 꽃에 감탄하고 있듯 우리 아이들에게도 잘 보존하여 물려주어야 하는 것이다.  
 이 지구는 우리만의 것이 아니다. 함께 살고 있는 꽃과 나무와 풀, 동물과 곤충, 바람과 물, 공기와 돌 등 지구는 이 모두의 것이다. 그러니 서로 배려하고 아껴주고 사랑해야 한다.



# 제주도

테마 치유 & 휴식



**여성여행자 여행포인트** 제주해녀박물관  
끈질긴 생명력과 개척정신으로 어려운 작업 환경을 딛고 생업을 영위해 온 제주 해녀는 제주 여성의 상징으로 자리 매김 되어 왔다. 해녀박물관은 해녀항일운동의 발상지인 하도리에 자리 잡고 있으며 제주 해녀만의 독특한 문화를 보고 느낄 수 있는 곳이다.

**제주여성역사문화전시관**  
설문대여성문화센터 안에 있는 제주여성역사문화전시관은 제주 여성들의 역사와 문화를 재조명하고 제주 여성들의 삶과 문화의 특색을 부각시킨 전시관이다. 신화관, 역사관, 생활관으로 나뉘어져 있다.

**와흘 분향당**  
제주의 당은 분향당, 일뒤풀, 여드렛당, 해신당으로 나눌 수 있다. 분향당은 마을공동체의 신이며 마을의 안녕을 보살핀다. 일뒤풀은 매 7일에 제를 지내며 산육 치병을 관장한다. 여드렛당은 뱀신이며, 어머니에게서 딸에게로 신앙이 이어지는 여성계승성의 성격을 가지고 있다. 뱀신은 재부를 관장하는 신이다. 마지막 해신당은 해상안전과 풍어를 관장한다. 분향당 중에 대표적인 와흘분향당은 매해 정월에 마을의 안녕을 비는 제를 지내는 곳이다.(제주생태관광 홈페이지 참고)

**공정여행자 여행포인트** 제주생태관광  
제주관광의 새로운 문화를 일구고자 현지 에코가이드들이 설립한 공정여행사이다. 몇 년간 제주도에서 생태문화해설가로 활동하며 제주도의 자연생태, 역사 문화를 테마로 만들어 가는 교육여행부터 한라산, 오름, 해변, 꽃자왈 등 생태적 가치를 배우고 체험하는 생태체험, 휴식을 목적으로 천천히 움직이는 여성만을 위한 힐링여행까지 다양한 프로그램을 운영한다. 지역 경제 활성화를 위해 지역민이 운영하는 숙박시설과 식당을 이용하고, 마을의 고유문화를 체험해본다.(www.storyjeju.com)

**여행의 특징**  
제주도는 아름다운 풍광과 소중한 문화가 숨 쉬고 있는 우리나라 대표 여행지이다. 나를 살찌우는 여행은 천천히 바쁜 마음으로 대상을 바라보고, 지쳐있는 나에게 휴식과 편안함을 안겨준다. 한 번이라도 더 맑은 공기를 마시게 숨쉬기 운동에 매진해 보자. 제주도의 미술관, 사진갤러리, 오름, 숲, 신화유적지를 돌아보며 내 안의 감성보따리를 풀어보자.

**여행의 맛** 여신의 섬, 제주도  
제주도는 여신의 섬이다 그만큼 섬이라는 공간에서 여성의 역할이 많았음을 의미한다. 여성의 삶은 신화 속에 담겨져 숭앙되기도 한다. 마을의 분향당은 마을신의 으뜸으로 마을사람들

의 생과 사, 생업과 풍농, 건강을 기원하는 곳이다. 농업을 담당하는 여성신과 목축을 담당하는 남성신의 결합으로 신화의 이야기는 시작된다.

**제주사람들의 삶의 터전, 꽃자왈 선흘리 동백동산**  
제주의 대표적인 꽃자왈로 4계절 초록숲이 우거진 곳이다. 꽃자왈은 환경적으로는 생태계의 종다양성보존이라는 중요한 가치를 지니면서 제주사람들에게는 삶의 터전이기도 하다. 단순한 숲 산책이 아니라 전문 안내자의 해설로 제주도 지질의 신비와 생명의 소중함을 느껴본다.

**서귀포 해안의 아름다움, 새섬**  
서귀포는 아름다운 해변을 자랑한다. 새섬은 서귀포 관문, 문섬 옆의 작은 섬으로 과거 초가에 지붕을 이을 띠를 재배하던 섬이었다. 다리가 놓여져 사계절 푸른 나무로 구성된 섬 주위를 산책할 수 있다. 섬 밖에서 서귀포 해안의 아름다움을 볼 수 있다.

**제주마을문화체험, 하도리어촌센터**  
해녀가 있는 제주바다는 삶이 지속되고 있는 곳이다. 하도리는 우도를 마주 보면서 긴 해안선을 지닌 마을이다. 해녀들이 작업하는 바다에서 해산물을 채취하고 마을사람들과 함께 이야기를 나누어 보자.

**아름다운 자연환경과 문화를 엿볼 수 있는 기당미술관**  
서귀포의 아름다운 자연환경과 문화는 지역의 예술가들에게 많은 영감을 안겨주었다. 서귀포 출신 세계적 화가 변시지는 “예술의 모태는 풍토다”라고 정의한다. 제주의 향토문화에 기반한 그의 그림은 ‘제주화’로 독자적인 화풍을 인정받고 있다. 예술로 승화된 제주자연의 아름다움과 제주의 향토미를 기당미술관에서 느껴본다.

**여행의 맛** 제주에서만 맛볼 수 있는 보말  
제주도에서는 미역에 여러 가지 재료를 넣고 끓여서 먹는



다. 특히 바닷가 바위에 붙어사는 보말로 만든 음식은 제주도에서만 맛볼 수 있다. 보말은 고소하고 쫄깃해 미역과 함께 먹으면 그 맛에 반한다.

**싱싱한 갈치, 고등어조림**  
생선을 큼직하게 토막 내 고춧가루를 얼큰하게 뿌리고 양념을 한 생선조림 역시 제주의 자랑이다. 바다에서 갓 잡아서 올린 싱싱한 갈치와 고등어를 조리해 더 맛있다.

**한번 먹고, 두 번 먹고 계속 손이 가는 두루치기**  
뜨겁게 달군 철판 위에 고추장을 버무린 돼지고기를 익히다가 콩나물, 무채 등을 한꺼번에 볶으면 두루치기가 완성된다. 돼지고기가 맛있으니 두루치기 또한 맛이 좋다.

**추천 일정**  
**1일차 장소: 제주도**  
김포 공항 출발→ 제주 공항 도착 → 1100고지 습지(한라산의 대표적인 내륙습지 탐방) → 기당미술관 → 새섬 → 고근산(서귀포의 아름다운 환경과 문화)  
**2일차 장소: 제주도**  
김영갑갤러리(용늪이 오름의 4계절을 담은 갤러리) → 종달해변 → 하도리어촌체험센터(지역민과 함께 체험) → 돌하르방공원(제주의 돌문화 감상)  
**3일차 장소: 제주도**  
선흘리 동백동산(제주의 대표적인 꽃자왈 탐방) → 와흘리 분향당(제주도 신화이야기) → 제주 공항 출발 → 김포 공항 도착

**참고 자료**  
· 제주여성 문화유적 100, 제주특별자치도/제주발전연구원 펴냄  
· 나의 문화유산 답사기 6 - 제주도편, 유홍준 저, 창비  
· 제주생태관광 홈페이지 www.storyjeju.com

# 경상북도 울릉군 - 울릉도

테마 트래킹 & 섬



**여성여행자 여행포인트**

**건강을 지키며 쉬엄쉬엄 여행하기**

울릉도까지 가는 배길은 파도가 강한 편으로 멀미를 하는 사람들이 많다. 멀미가 심한 경우에는 미리 멀미약을 먹도록 한다. 트래킹을 할 때에는 본인의 체력과 페이스에 맞추어 쉬엄쉬엄 다니는 것이 좋겠다. 육식을 부려 뽕뽕한 일정을 소화하는 것보다는 천천히 머무르는 여행을 하는 것이 더 기억에 남는 여행이 될 것이다.

**공정여행자 여행포인트**

울릉도는 척박한 환경으로 해안도로가 개설되어 있지만 도로사정이 좋지 않다. 섬의 일주도로가 섬 전역을 연결하므로 현지 교통수단인 군내버스를 이용하거나 도보로 이동하는 것이 여행자에게도 자연에게도 좋다.

**여행의 특징**

**누구나 한 번쯤은 꿈꿔왔던 섬**

맑고 질푸른 바다와 짙은 안개, 원시의 자연을 간직한 숲, 어디서도 본적 없는 낯선 풍경으로, 망망대해에 우뚝 솟은 섬인 울릉도는 자신을 쉽게 드러내지 않는 누구나 한 번쯤은 꿈꿔왔던 곳이다. 1일차는 행남해안산책로를 걸으며 울릉도의 바다와 바위와 나무와 꽃을 만난다. 2일차는 울릉도의 핵심인 성인봉에 오르고 나리분지까지 트래킹을 한다. 울릉도에서 유일하게 평평한 곳인 나리분지에 도착하면 산채비빔밥과 씨앗막걸리로 피곤을 씻어낸다. 3일차에는 울릉도의 해안을 즐긴다. 천부항, 송곳봉, 코끼리바위 등의 웅장함에 감탄하고 보석처럼 아름다운 바다색에 놀라게 된다. 그리고 한국의 10대 비경지역인 태하리로 가서

모노레일을 타고 등대를 구경하며 대풍감 향나무 자생지도 바라본다. 태하는 말린 오징어가 유명하다고 하니 여기서 오징어를 구입해도 좋다. 이렇게 삼일동안 울릉도를 여행한 후 오후 배를 타고 강릉으로 돌아가서 울릉도 여행을 마무리 한다.

**여행의 맛**

**도동 행남해안산책로**

울릉도 저동항에 내려 해안산책로를 따라 바닷가를 걷다 보면 살구나무가 많다고 하여 이름 붙여진 행남마을까지 이어진다. 울릉도에서도 제법 이름이 알려진 행남등대는 이 마을 끄트머리에 자리하고 있다. 도동항에는 우람한 암봉들이 여기저기 우뚝 솟아 항구를 둘러싸고 있는 것이 예사롭지 않다. 이 모습이 여행자들의 마음을 단박에 사로잡는다. 울릉도의 신비로움에 대한 맛보기가 다채롭게 펼쳐져 있다.

**성인봉과 나리분지**

성인봉의 모든 등산로는 제법 경사가 있는 길이다. 그러나 천연기념물의 명예를 갖고 있는 신비로운 나무들과 갖가지 야생화와의 화사한 만남은 곳곳에서 이루어진다. KBS 울릉중계소 코스는 다른 등산로에 비해 완만한 경사가 대부분이기 때문에 성인봉 등산로 중에서도 인기가 높다. 섬팔 나리꽃이 많고, 날 맑은 밤이 되면 별이 피어나는 나리분지에서 하룻밤을 지내보자.

**태하등대(울릉도 등대)**

울릉도 최초의 유인등대인 태하등대(울릉도 등대로도 불림)는 태하동 북서쪽의 대풍감 절벽 위에 있다. 나리분지에서 우산버스를 타고 천부항으로 내려가 다시 태하리로 가는 우산버스로 갈아탄다. 일주도로변에 자리잡은 마을은 죽암과 선창 두 곳으로, 버스를 타고 가지 않고 도보를 한다면 느긋하게 섬 여행을 즐길 수 있다.

**여행의 맛**

울릉도 도동항, 저동항, 나리분지에 식당이 많다. 식사는 울릉도에서 나는 나물(명이나물, 산나물 등)과 수산물(따개비, 오징어 등)로 차린 밥상을 만날 수 있다. 육지에서는 맛보기 힘들거나 신선도에서 단연 압도적인 섬 음식을 맛볼 수 있다.

**추천일정**

- 1일차 장소: 강릉여객터미널, 울릉도**  
강릉여객선터미널 → 울릉도로 출발 → 점심식사 → 행남해안산책로 → 독도박물관, 독도전망대 → 저녁식사, 자유시간
- 2일차 장소: 울릉도**  
아침식사 → 성인봉 산행 → 점심식사 → 나리분지 트레킹 → 저녁식사, 자유시간
- 3일차 장소: 울릉도, 강릉여객터미널**  
여객터미널 → 태하리(성하산당, 태하등대) → 강릉

강릉항에서 울릉도행 여객선은 연중 출항하고 있으며 강릉항에서 울릉도 저동항까지는 2시간 30분 정도면 도착한다. 강릉항과 울릉도를 오가는 여객선은 씨스타호로 비승수기와 평일에는 하루에 한 번씩 운항되다가 성수기와 주말에는 2회 이상으로 증편되어 운항하기도 한다. 울릉도 배편은 강릉, 묵호, 포항여객터미널에서도 이용할 수 있으며, 묵호와 포항여객터미널은 차량을 실을 수 있는 여객선이 운행된다. 울릉도행 여객선은 오전 출발이므로 3군데 여객터미널 근처 숙박시설에서 하룻밤을 지는 게 다음날 일정을 준비하는데 순조롭다.

**참고 자료**

- <독도견문록>, 주강현 지음, 웅진지식하우스
- <울릉도 여행>(나는 지금 울릉도를 떠난다), 양영훈 지음, 예담



# 전라남도 완도-청산도

테마 트래킹 & 문화체험



**여성여행자 여행포인트** **청산도 아주머니들과 함께 하는 조개공예 체험**  
 도보 여행이 조금 단조롭게 느껴진다면 주민들이 운영하는 체험 프로그램에 참가해 보는 것을 추천한다. 청산도 여성들은 섬에서 나는 빛깔과 모양이 다양한 조개껍데기를 고이 모아 공예체험을 하고 있다. 브로치나 목걸이를 만들어보는 체험은 쉽게 따라할 수 있으면서도 각자의 예술적 기질을 발휘해 완성하는 뿌듯함을 느낄 수 있다. 또한 공예체험을 지도 하는 지역 여성들의 구수한 사투리와 함께 즐거운 시간을 보낼 수 있다.

**하얀 몽돌밭에서 따스한 햇볕 아래 힐링 타임**  
 산의 계곡물이 갯돌 밭을 지나 바다로 흘러가는 장기미 해변은 몽돌 해변 중에서도 보기 드문 하얀 몽돌이 가득한 자그마한 해변이다. 도보여행 중에 들러 점심식사를 하기에 좋지만 햇볕을 쬐면서 몸과 마음을 치유하기에 좋은 장소이다. 은빛으로 반짝이는 바다를 보며 생각을 정리해도 좋겠고 등이 배기지 않는 등그런 몽돌 위에 누워 낮잠을 즐겨도 좋겠다.

**공정여행자 여행포인트** **슬로길 도보여행 & 자전거여행**  
 도보여행과 자전거여행은 교통수단 이용에 따른 탄소 배출을 줄여줄 뿐만 아니라 유유자적 자연을 느끼고 마을과 사람들을 찬찬히 만날 수 있는 여행 방법이다. 청산도에는 전체 11코스,

100리에 이르는 슬로길이 조성되어 있다. 청산도 주민들의 마을 간 이동로로 이용되던 길을 살려 만든 길로 길이 지닌 풍경, 길에 사는 사람, 길에 얽힌 이야기와 어우러져 거닐 수 있다. 걷는 것이 자신이 없다면 여행자센터에서 자전거를 빌려 섬을 한 바퀴 돌아보는 것도 방법. 마을을 지나는 길에서는 주민들의 생활에 방해가 되지 않게 조용히 다니고 사진을 찍을 때도 허락을 받도록 하자.

**지역민들이 운영하는 여행 사랑방, 느린섬 여행학교**  
 폐교가 된 청산중학교 동분교를 리모델링하여 만든 시설로 세미나실, 슬로푸드체험관, 숙박시설 등을 갖추고 있다.  
<http://www.slowfoodtrip.com>

**여행의 특징** **바다도 산도 하늘도 푸른 청산도의 자연과 사람 속에서 한 숨 고르기**  
 아시아 최초로 슬로시티로 선정된 청산도. 나지막한 지붕들, 밭과 집 사이로 대충 없어 놓은 듯한, 그러나 견고하기만 한 낮은 돌담길, 환경을 지혜롭게 활용한 구들장 논, 옛 어촌 마을에서만 볼 수 있는 장례 풍속인 풍장을 그대로 지키고 있는 곳이다. 바다가 빛이 만든 몽글몽글한 갯돌 밭에 치는 파도소리에 마음이 편안해진다. 질푸른 청보리와 노랗게 물 오른 유채꽃밭 사이로 나있는 구불구불

한 길을 유유자적 걸어보자.

## 풍경도 시간도 나도 천천히, 슬로시티 청산도

슬로시티는 과거와 현대의 조화를 통한 '느리지만 멋진 삶'을 추구한다. 슬로시티로 지정되기 위해서는 인구 5만 명 이하, 전통적 수공업과 조리법 보존, 고유의 문화유산을 지키고 자연친화적인 농법을 사용해야 한다. 청산도를 직접 가보면 여기가 왜 슬로시티로 지정되었는가에 대한 질문이 불필요해 보일 정도이다. 가끔씩 밭일 하시며 돌아보는 할아버지, 할머니들의 웃음과 수줍은 사투리, 낮은 돌담길, 좁은 골목길에서 마주치는 외양간, 그리고 바다를 보며 걷는 슬로길까지, 시간도 멈춘 이국적이고 여유로운 모습으로 우리를 맞아줄 것이다.

**여행의 맛** **느림은 행복이다**  
 청산도를 만끽하는 가장 좋은 방법은 걷는 것이다. 배가 도착하는 도동에서 출발하여 소나무 해안선이 아름다운 도락리를 따라 걷는 슬로길 1코스는 영화 서편제의 촬영지이자 드라마 봄의 왈츠 촬영장소가 있어 유명한 길이다. 청산도의 돌담길을 따라 봄, 여름, 가을, 겨울 계절의 변화를 느끼며 여유롭게 걸을 수 있는 곳이다. 청산도 북동쪽의 끄트머리에 위치한 진산리에는 아름드리 숲과 바다가 빛이 만든 몽글몽글한 갯돌이 이루어진 진산리 갯돌밭해변이 있다. 아름답고 운치 있는 해변으로 사람이 많지 않아서 호젓하게 해수욕을 즐기기에 좋고 야영에 좋은 입지를 갖추고 있으며 바다에서 떠오르는 일출을 볼 수 있는 곳이다.  
 당리갯돌밭을 출발하여 해안선을 따라 걷는 슬로길 2코스와 4코스 당리갯돌밭을 출발하여 읍리 갯돌밭을 지나 계속해서 해안선을 따라 걷는다. 청산도를 한눈에 조망하고 싶다면 범바위에 오르면 된다. 자기장이 강하여 나침반이 돌아가지 않는 곳이다. 산의 계곡물이 흘러 1m 넓이의 갯돌을 통과하여 바닷물과 만나는 광경을 볼 수 있는 장기미 해변에서 마음의 치유를 하게 될 것이다.

**섬 특유의 문화 느끼기**  
 청산도에는 돌담을 둘러친 집들을 많이 보게 되는데 바람이 많은 섬 지방의 특성 때문에 환경에 맞게 견고하고 높게 돌로 쌓은 담벽이 마을 전체가 형성되어 있다. 청산도의 옛길을 그대로 살린 청계리 마을과 상서리 마을의 옛담장은 섬 특유의 문화를 느끼게 해 준다. 청계리에서 상서리 마을 가는 길에서는 양지리, 중흥리 등 청산도의 마을길과 함께 구들장논들을 바라볼 수 있는데 청산도에서만 볼 수 있는 가장 인상적인 풍경으로, 산비



탈에 마치 구들장을 놓듯 돌을 쌓아 먼저 바닥을 만든 뒤, 그 위에 다시 흙을 부어 논을 일군 것이다. 자투리땅도 놀리지 않았던 청산도 사람들의 지혜가 묻어나는 삶의 유산이다.

**여행의 맛** 청산도에서는 남해안 청정지역에서 나는 전복, 군소, 소라, 홍합 등 해산물을 이용한 요리를 맛볼 수 있다. 섬이라고 하면 해산물만 떠올릴 수 있겠지만 푸른 바다만큼 푸른 산을 끼고 있는 청산도에서는 다양한 나물을 맛볼 수 있다. 식당보다는 민박집에서 먹는 밥을 추천한다.

**툰밥**  
 국내에서 생산되는 툰 중에 으뜸으로 치는 완도산 툰으로 지은 밥으로 칼슘과 철분이 풍부하다.

**청산도탕**  
 청산도 대표 고유음식으로 이름은 탕이지만 죽에 가까운 음식이다. 청산도에서 나는 해물을 잘게 썰어 잡곡가루와 함께 끓이는데 바다내음과 함께 담백하고 고소한 향이 입안에 퍼진다. 문어, 배말, 군소, 홍합 등 계절에 따라 다른 재료를 사용하며 제사상에 올리는 귀한 음식이기도 하다.

**추천 일정**  
**1일차 장소: 완도, 청산도**  
 완도여객선터미널에서 청산도행 배 탑승(45분 소요) → 청산도 슬로길 1코스 도보  
**2일차 장소: 청산도**  
 청산도 → 일출 보기 → 걷기 1: 청산도 슬로길 2코스 도보(당리갯돌밭 - 권덕리 - 범바위 - 장기미 - 청계리) → 걷기2: 보적산 산행 또는 매봉산 산행  
**3일차 장소: 청산도, 완도**  
 청산도 슬로길 도보(권덕리 - 읍리 - 도청리) → 청산도 → 완도

**참고 자료**  
 • 슬로시티 청산도 홈페이지 <http://www.slowcitycheongsando.co.kr/>  
 • 느린섬 여행학교 <http://www.slowfoodtrip.com>  
 • 가고싶은 섬 청산도 <http://www.chungsando.co.kr/>  
 • KBS 한국인의 밥상 청산도편 2011년 3월 31일 방송  
 • KBS 다큐3일 느림의 섬-청산도 2009년 5월 10일 방송

# 인천광역시 옹진군 - 굴업도

테마 트래킹 & 문화체험



**여성여행자 여행포인트** 조용한 섬 굴업도는 어디든지 명상을 하기에 좋지만 바다를 배경으로 드넓은 초원이 펼쳐진 개머리 초지는 마음을 내려놓기에 최적의 장소이다. 출렁이는 파도 소리와 바람, 갯가지 꽃들이 친구가 되어 줄 것이다.

**공정여행자 여행포인트** 적극적으로 환경을 보전하는 여행법 조용하고 아름다운 섬에 한 대기업이 골프장과 리조트를 짓겠다고 나서 굴업도 땅의 90% 이상을 사들이고 초지에는 골프장을, 마을이 있는 자리에는 리조트를 건설한다고 한다. 지금도 개머리초지 입구에는 사유지를 무단 침입할 경우 불법행위로 고발될 수 있다는 표지판이 여행자들을 위협한다. 여행은 때로 환경을 적극적으로 보존하는 데 기여하는 수단이 되기도 한다. 한 번 인연을 맺은 그곳은 생소한 곳이 아니라 추억이 깃든 장소가 되고, 그곳의 자연과 사람들에 애착을 가지게 된다. 굴업도에 다녀온 뒤에는 굴업도의 아름다운 모습을 SNS로

널리 알리자. 굴업도 보존운동을 전개하고 있는 단체들을 지원하는 활동에 참여해보자.

- 인천환경운동연합 <http://incheon.kfem.or.kr>
- 한국녹색회 <http://www.greenclub.org>
- 굴업도를 사랑하는 문화예술인모임 [www.gulpdo.org](http://www.gulpdo.org)

**여행의 특징** 오솔길도 숨어버린 작은 섬, 서해의 오지 굴업도. 조용히 숨을 고르면서 자연이 주는 에너지를 받아들이기에 굴업도만한 섬도 없을 것이다. 언덕에 오르면 푸른 풀밭과 에메랄드빛 바다, 바다빛과 닮은 청명한 하늘이 한 눈에 들어온다. 물려오는 개발의 파도 앞에 아파하는 굴업도, 우리가 지켜야 할 아름다운 섬이다. 개발 위기에 처한 굴업도를 여행하는 것은 굴업도를 지키는데 기여하는 여행이 될 수 있다.



**여행의 맛** **한국의 갈라파고스 굴업도** 굴업도는 인천에서 서남쪽으로 90km 떨어진 곳에 있는 작은 섬으로 유명한 관광명소도 소문난 맛집이나 특별한 체험거리도 없다. 그저 사방을 둘러싼 넓고 푸른 바다와 가슴이 탁 트이는 초원, 섬 전체를 내려다볼 수 있는 야트막한 산과 다른 곳에서는 좀처럼 만나기 어려운 동식물들이 살고 있을 뿐이다. 철 따라 피는 야생화와 독초인 천남성, 손바닥만 한 메뚜기가 지천에 널려 있고 운이 좋으면 희귀종인 검은머리 물떼새와 멸종위기종인 매와 먹구렁이를 마주칠 수 있는 한가로운 섬. 인천에서 가장 아름다운 섬이라고도 불리는 굴업도는 주변 섬들과 달리 깊은 바다 수심, 조차의 폭이 크고, 기상의 변화로 특이한 자연생태 환경을 이루고 있다.

**섬보다 더 아름다운 굴업도 사람들** 굴업도에서 만나는 사람들은 이곳의 또 다른 매력이다. 차린 게 없다면 섬에서 나는 갯가지 나물과 해산물로 상다리 부러지도록 밥상을 차려주시기도 하고, 섬의 지형이 익숙지 않아 헤매고 있을 때 친절히 길을 가르쳐주시고는 농치기 쉬운 볼거리를 알려주시기도 하는 그분들을 만나는 게 굴업도 여행의 묘미다. 선착장에서 마을까지 우리를 실어 날라주는 트럭 집칸에 타고 달리면서 맞는 바닷바람은 덤이고.

**여행의 맛** 굴업도에는 식당이 없다. 식사는 민박집에서 할 수 있는데 (민박집에 따라 다르지만) 굴업도에서 나는 산나물과 잡히는 수산물로 차린 밥상을 받을 수 있다. 육지에서는 맛보기 힘들거나 있더라도 신선도에서 단연 압도적인 섬 음식을 맛볼 수 있다.

**추천 일정**  
**1일차 장소: 인천, 덕적도, 굴업도**  
 인천 연안부두 여객터미널에서 덕적도 행 배 탑승 → 덕적도 도착 → 덕적도에서 굴업도행 배 탑승 → 점심식사 → 목섬해안, 코끼리 바위, 개머리언덕, 목기미 해수욕장 → 해지는 노을 보기 → 저녁식사, 자유시간  
**2일차 장소: 굴업도, 덕적도, 인천**  
 아침산책 → 아침식사 → 연평산(128.4m) 또는 덕물산(138.5m) 트래킹 → 점심, 김정리 → 덕적도행 배 탑승 → 덕적도 도착 → 덕적도에서 인천 연안부두행 배 탑승 → 인천 도착

굴업도는 한 번에 가는 배가 없다. 인천 연안 여객터미널에서 덕적도로 가는 배를 탄 뒤 덕적도에서 다시 굴업도로 가는 배를 타야 한다(하루 1대). 굴업도로 가는 배는 여러 섬을 거쳐서 가는데 홀수일과 짝수일에 운행하는 방향이 다르다. 배 타는 시간을 최소한으로 줄이기 위해서는 홀수일에 굴업도에 들어가서 짝수일에 굴업도를 나오는 것이 좋다. 배편 예약은 '가고싶은섬' 사이트에서 할 수 있다.

**참고 자료**  
 • EBS 하나뿐인지구 멸종위기의 마지막 은신처 굴업도 2011년 5월 26일 방송



# 경상남도 통영시- 통영

테마 예술 & 골목 탐방 & 섬



여성여행자  
여행포인트

### 예술의 향기가 가득한 도시 통영

박경리의 고향이자 <김약국집 딸들>이 태어났고 유치환이 연애편지를 썼던 곳, 윤이상 악상을 떠올렸던 언덕이 있고 이중섭이 그렸던 항구가 있는 곳이 바로 통영이다. 시 '행복'으로 유명한 유치환 시인의 청마거리와 청마문학관, 통영이 낳은 세계적인 음악가 윤이상의 기념관, <도지> 박경리의 기념관, '꽃'의 시인 김춘수의 유품 전시관 등을 찾아 감수성을 키워보자.

공정여행자  
여행포인트

### 주민의 힘으로 되살린 지역 동피랑 마을과 에코아일랜드 연대도

도시재개발로 철거위기에 처한 마을을 민간단체 '푸른통영21'에서 주도한 마을 벽화 작업을 통해 막개발이 아닌 지속가능한 현지 주민의 삶을 되살린 곳으로 어느덧 통영을 대표하는 문화이미지가 되었다.

작은 섬 연대도를 에코아일랜드로 조성하는 사업은 지속가능한 발전방안에 대해 다양한 주제의 마을 만들기를 추진하는 '푸른통영21추진협의회'에서 점차 쇠락해가는 통영 주변 섬들에 대한 개발과 관심을 촉구하지는 취지로 시작되었다. 화석에너지 제로의 섬, 생태관광의 거점으로 활용하고 주민소득과 직결될 수 있는 여건을 갖춘 섬을 만들고자 한다. 현재는 지속가능한 지역개발의 모델로 각광받으며 많은 사람들이 견학을 오게 되었다. <http://www.yeondaedo.com>

여행의 특징

맑고 푸른 바다와 밤에는 별 불일만 있는 작은 섬에 마음을 풍덩 담그고, 뼈뼉뼉한 꾸불꾸불한 골목을 거닐며 한국을 대표하는 예술가들의 흔적을 만나는 예술의 고향, 통영에 흠뻑 취한다.

여행의 맛

### 아름다운 통영의 바다

반짝반짝 빛나듯 바다에 촘촘히 박혀있는 섬과 한려해상국립공원을 품은 바다는 바라보는 것만으로 행복해진다. 이 앞바다 덕에 그 많은 예술가들이 있었다 보다. 무슨 수식어가 더 필요할까?

### 근대 건축물과 예술가의 흔적을 따라가는 통영의 골목 탐방

골목 골목, 건물 마다 예술가들과 관련된 얘기들이 넘쳐나는 곳, 그 골목을 걸으며 예술가에 얽힌 재미있는 이야기를 듣는다. 예술가들과 관련된 장소뿐만 아니라 윤이상 기념관, 전혁림 미술관 등 예술가들의 생애와 작품을 깊이 만날 수 있는 곳들이 산책의 포인트가 되어준다.

### 몸으로 느끼는 통영

세계 각국 작가들의 조각을 감상하며 거니는 남망산 야외조각공원, 철거위기에 처한 산동네를 살려낸 동피랑 벽화마을 산책, 보석처럼 빛나는 섬들이 촘촘한 통영의 앞바다를 내려오는 미륵산 등산 등 몸으로 통영을 느낀다.

### 에코아일랜드 연대도의 하룻밤

통영 주위에는 보석처럼 아름다운 섬들이 가득하다. 연대도는 행정안전부에서 추진하는 '명품 섬 베스트(Best) 10' 사업 대상으로 선정된 작은 섬으로 밤에는 별 불일만 있는 조용한 섬에서 바다와 같이 잠든다.

여행의 맛

굴, 멧게, 복어, 회 등 싱싱하고 풍부한 해산물을 이용한 음식과 충무김밥, 꿀빵 등 특색있는 먹거리가 가득한 통영! 통영시내는 지역 식당을 이용하며 연대도는 민박집이나 부녀회에서 차려주는 정성어린 밥상을 받는다.

### 충무김밥

충무김밥은 뱃일을 나가는 선원들이 간편하게 먹을 수 있도록 개발된 음식으로 장시간 동안 야외에서도 쉽게 상하지 않도록 하기 위해 밥 따로 속 따로라고 한다. 통영여객선터미널 맞은편에 충무김밥 가게들이 늘어서 있으니 마음에 드는 곳을 이용하자.

### 꿀빵

1960년대에 탄생한 간식으로 속에는 팔소나 고구마 앙금 등이 들어 있고 겉은 꿀과 통깨가 듬뿍 묻어 있다. 단맛이 강해 한 개 이상 먹기 어려울 수 있지만 중독성이 있어 계속 먹게 된다. 원조는 '오미자꿀빵'으로 알려져 있다.

### 추천 일정

#### 1일차 장소: 서울, 통영, 연대도

남부터미널(지하철 3호선)에서 통영행 버스 탑승(4시간 소요) → 통영 몸 풀기(해저터널, 통영수산업과학관, 달야공원 등 선박 탑승시간 전 둘러봄) → 통영 → 연대도 선박 이동 → 섬 둘러보기(지렛길 트레킹, 마을 둘러보기)

#### 2일차 장소: 연대도, 통영

연대도 → 통영(선박, 09:00~) → 미륵산 등산(정상에서 바라보는 보석을 뿌려놓은 통영 앞바다) → 전혁림 미술관(작아서 이쁜 미술관, 현대미술의 거장 전혁림을 만나다) → 토영이야길(남망산조각공원, 예술가의 흔적이 곳곳에 배인 골목길, 동피랑마을, 세병관 등) → 통영 야경 보기 및 휴식

#### 3일차 장소: 통영, 서울

한국을 대표하는 예술가들의 생가와 기념관(김춘수, 박경리, 윤이상, 청마문학관 등) → 점심식사 후 통영 → 서울(통영 시외버스터미널)





# 중국 운남성 여강/호도협 - 차마고도

테마 트래킹 & 문화체험



**여성여행자 여행포인트** 신투오 에코투어리즘(XinTuo Ecotourism) <http://www.ecotourism.com.cn/>

여강지역에서 활동하는 유일한 에코여행사이다. 소수민족으로 구성된 신투오 에코투어리즘은 일회용품 사용 최소화, 현지음식 및 숙박시설 이용, 소그룹 여행 등의 가이드라인을 통해서 에코투어를 실천해 나가고 있고, 현지인 가이드(나시족, 이족, 백족) 양성을 통해 자립을 돕고 있다. 아쉽게도 한국어 가이드는 없지만 영어 가이드가 있으니 도움을 받아보는 것도 좋겠다.

**공정여행자 여행포인트** 젓가락 22벌, 종이컵 22개 대신 내가 사용할 것을 챙겨가자

여권 다음으로 중요한 준비물이 있다. 개인컵, 물통, 숟가락, 젓가락이 그것이다. 중국에서 1년 동안 쓰이는 일회용 나무젓가락은 무려 450억 개, 나무 2,500만 그루에 해당하는 어마어마한 양이다. 여행자들이 저마다 젓가락과 물통을 쓰면 대략 나무젓가락 22벌, 종이컵 22개를 쓰지 않는 셈이다.

**여행의 특징** 차마고도를 따라 걷는 호도협 트래킹 인류최고(最古)의 교역로 차마고도, 마방의 숨결이 살아있다.

**고달픈 삶이 만든 아름다움, 계단식 밭과 석두성** 가파른 산 위에 끝없이 펼쳐진 계단식 밭, 외세의 침략을 피해 바위산을 깎아 만든 마을로 척박한 환경, 슬픈 역사가 만든 압도적이고 특별한 풍경 속에서 만나는 삶의 아름다움이 느껴진다.

**옥룡설산 그리고 천년의 고도 속하고진** 순수함을 간직한 고즈넉한 고성(古城)인 속하고진과 나시족의 영산 옥룡설산을 보자.

**여행의 맛** 호랑이와 즐기는 호도협 트래킹 중국 운남성 여강에서 차로 3시간 남짓 달리면 세계에서 손꼽히는 깊은 협곡, 호도협이 있다. 호도협은 만년설이 쌓인 두 개의 설산, 옥룡설산과 합파설산이 만나는 지점에 형성된 거대 협곡으로 호랑이가 뛰어 건너다니던 협곡이라 하여 호도협이다. 두 설산 사

이를 가로지르는 물결이 양쯔강 상류인 금사강. 협곡이 워낙 깊어 어느 곳도, 어느 곳을 봐도 절경이다. 이 협곡을 따라 중국의 차와 티베트의 말이 오가며 인류 역사상 가장 오래된 교역길, 차마고도를 만들어 냈다.

호도협 트래킹은 합파설산 중간에 가늘게 난 길과 마을을 따라 걸으며 옥룡설산의 전면을 바라보며 걷는다. 28밴드(굽이돌이)라는 난코스(굽이돌이)가 있는데 구불구불한 오르막길이 스물여덟 번 이어지는 곳이다. 이곳을 오를 때면 동행자들은 어김없이 '내가 왜 내 돈을 내고 이역만리까지 와서 이 고생을 하고 있나?' 생각하게 된다. 하지만 그것도 잠시, 한걸음 쉬어가는 중도객잔에 도착하면 그런 원망은 사라진지 오래다. 중도객잔 테라스의 풍경과 분위기는 세계 어디에 내놔도 빠지지 않을 만큼 빼어나다. 트래킹으로 땀뻘뻘을 시원하게 씻어주는 관음폭포, 아침이면 염소와 말을 방목하러 나가는 나시족 할아버지와 파트너 강아지, 웅장함에 빨려들 것 같은 호도협 물줄기 등은 실로 한 순간도 지루할 틈을 주지 않는다.

**나시족 오지마을 석두성과 석두성의 보물들** 찾아가는 길이 쉽지가 않다. 하루 한 대 있는 버스에 들어가는 길과 나오는 길이 하나인 외길이고, 고립된 세계다. 말 그대로 '돌머리성' 인 이곳은 13세기 운남성까지 닥쳐온 몽고군을 피해 산속으로 숨어든 나시족들이 돌산을 깎아 만든 독특한 모습의 마을이자 성이다. 아래로는 황금빛 굽이치는 금사강, 사방으로는 그림 같은 계단식 논밭에 둘러싸인 숨은 보석 같은 곳이다. 석두성 마을의 계단식 밭은 지난 800년 동안 석두성 나시족이 만들어 온 기념비적인 건축물들이다. 마을 안에는 전교생 60여 명 정도의 초등학교가 하나 있다. 해맑게 웃고, 걱정 없이 뛰어노는 아이들을 보면 마음이 찡찡하다. 평온해진다. 다른 일반여행보다 한 뼘 더 행복해지는 순간이다.

**세계 유일의 상형문자 동파문자** 나시족의 동파문자는 아직도 사용되는 세계 유일한 상형문자이다. 현재까지 약 이천 자 정도가 사용되고 있으며, 1960년대까지 중국 정부의 소수민족 억압정책으로 사용이 억압되다가 여강을 중심으로 학교 수업 허용을 요구하는 운동이 일어났다. 80년대에 이르러 동파문 신문과 서적이 발행되기 시작하였고, 현재 석두성과 여강 곳곳에서 동파문자를 볼 수 있다.

**여행의 맛** 나시카오로우 나시족의 대표적인 염장식품으로 돼지고기를 주로 한다. 돼지고기를 각 부위별로 염장하여 장기보관 하는 방식이

다. 삼겹살과 비슷한 맛이 나서 우리 입맛에 맞는다.

**나시빠빠** 고산지대에서 많이 나는 밀과 옥수수가루를 섞어서 만든 음식이다. 나시족이 아침으로 가장 많이 찾는 음식이다. 처음 접하면 조금 맛있는 맛이지만 씹을수록 고소하고 쫄깃한 그 맛에 빠지게 된다.

**윈난취귀** 우리가 익히 알고 있는 중국식 샤브샤브와는 달리 주재료에 따라서 취귀의 이름이 결정된다. 산양(염소과), 토종닭, 염장돼지갈비 등 종류가 많다.

- 추천 일정**
- 1일차 장소: 인천, 곤명**  
인천 출발 → 북경경유 → 곤명도착 → 공항리무진버스 이용 곤명기차역 이동 → 여강 야간열차 탑승
  - 2일차 장소: 호도협**  
호도협 나시객잔으로 이동(차량 약3시간소요) → 조식 후 호도협 트래킹 시작 (약11:00) → 나시객잔 → 차마객잔(도보 약3시간) → 중식 → 중도객잔(도보 약2시간)에서 숙박
  - 3일차 장소: 호도협**  
호도협 트래킹 중도객잔 → Tina's 게스트하우스(도보 약2시간 30분) → 중도협 → Sean's 게스트하우스(도보 약3시간)에서 숙박  
\*중도협-호도협의 물줄기를 눈앞에서 볼 수 있는 트래킹코스
  - 4일차 장소: 석두성 마을**  
호도협(차량 약30분) → 보산 석두성 마을(차량 약3시간) → 목씨 게스트하우스에서 숙박
  - 5일차 장소: 석두성, 여강**  
옥룡설산 모우핑 관광 → 속하고진 도착 → 여호객잔 숙박
  - 6일차 장소: 여강**  
속하고진 및 여강고성 누비기(구정용담, 대석교, 차마고도 박물관) → 리강 → 곤명 야간열차 탑승
  - 7일차 장소: 곤명, 인천**  
곤명공항 출발 → 북경경유발 → 인천 도착

**참고 자료**  
· 영상 : KBS 다큐멘터리 - 차마고도  
· 서적 : 하늘에서 가장 가까운길





# 일본 북해도(홋카이도)- 시레토코

테마 생태 & 환경



**여성여행자 여행포인트** 여성들을 위한 아웃도어 액티비티  
시레토코는 아름다운 경치를 보는 것도 좋지만 자연과 동식물에 대해 풍부한 지식과 경험을 가진 네이처가이드들과 함께 하면 더욱 풍부한 여행 경험이 된다. 시레토코에서 활동하는 네이처가이드들이 많지만 여성환경투어를 운영하는 여성가이드와 함께 하는 것도 특별한 경험이 될 것이다. 가이드 테라다 아야코(寺田綾子)씨는 2009년부터 여성들의 호흡에 맞춘 스노슈워킹 프로그램을 운영하고 있다. 여성들끼리 진행하기 때문에 체력적으로 무리 없이 진행할 수 있고 티타임도 가진다고. <http://yurali.web.fc2.com/girlswalk.html> (일본어)

**야마네 공방(やまね工房)**  
아바시리에 있는 동물 인형 공방. 북해도의 자연을 사랑하는 인형 작가 오치아이 케이코씨의 아틀리에이다. 인형은 모두 일본 숲 속에 사는 동물들이 모델이다. 공방에서, 또는 숙소에서 같이 인형을 만들며 특별한 추억을 만들어보자. <http://www.yamanekobo.com/> (일본어)

**공정여행자 여행포인트** 젓가락을 챙기자  
신문 보도에 따르면 일본의 연간 나무젓가락 소비량은 245억 벌이라고 한다. 이를 2층짜리 목조주택으로 환산하면 1만 채에 해당한다. 대부분의 식당·숙박시설에서 나무젓가락 및 종이컵을 사용하는 일본에 당신의 젓가락을 가지고 간다면 4일 동안의 여행에서

1명이 약 11벌의 나무젓가락을 절약할 수 있다.

**여행의 특징** 대지의 끝 시레토코 겨울을 몸으로 체험하러 가는 여행  
영하 20도로 떨어지는 시레토코의 겨울. 밖으로 나가기 두려운 계절이지만 그냥 관광버스를 타고 지나가는 것이 아니다. 1m이상 쌓인 눈을 밟으며 설원으로 나가, 엄한 겨울을 살아가는 동물들을 찾아, 얼어붙은 바다 속까지 과감하게 들어가는 겨울 시레토코 여행. activity 진행은 현지 네이처가이드가 안전하게 시레토코의 모든 것을 안내해 준다.

**유빙이 만들어 준 시레토코의 자연환경**  
세계에서 가장 남쪽까지 내려오는 유빙이 도달하는 곳, 시레토코 반도. 같은 위도의 동해와 태평양에서 발생하지 않는 유빙이 오호츠크해에만 생성되는 이유는 수심이 얇은 바다에 시베리아의 아무르강에서 대량으로 강물이 유입되어 염분이 낮은 바닷물을 만들어 내기 때문이다. 유빙은 해저를 순환시켜 바다를 정화하며, 봄이 되면 강에서 유입된 영양소가 풍부한 밀물이 유빙을 녹여 대량의 플랑크톤을 만들게 되고, 그로 인해 연어 등의 풍부한 어패류가 서식할 수 있는 환경을 만들어 낸다. 가을철에 강물을 따라 거슬러 올라가는 연어는 곱이나 독수리 등의 먹이가 되고, 그 배설물과 시체는 식물의 영양소로 환원된다. 이렇게 유빙으로 인해 형성된 바다의 자원이 육지에 환원되는 식물연쇄 작용은 자연의 끝없는 순환의 축소

판을 보여주고 있다.

**많은 사람의 의지로 지키게 된 시레토코의 숲**  
100년 정도 전에 시작한 농지개척은 혹독한 자연환경으로 인해 실패하여 방치되었다. 그러나 1960년대 시레토코의 귀중한 자연환경이 평가 받기 시작하면서 땅은 관광용지로 연달아 팔렸다. 그런 가운데 1977년에 시레토코 사람들의 손으로 시작한 산림보호운동은 일본 전국뿐만 아니라 세계로부터 약 5만 명, 총 5억 엔 이상의 모금을 모았고 여론의 지지를 받아 관광 개발 대상으로부터 제외될 수 있었다. 보호운동이 끝난 후 현재는 매수한 땅을 자연 상태로 복원하는 운동이 계속되고 있다. 많은 사람의 힘으로 지키게 된 시레토코는 그 특이한 생태계가 평가받아 2005년 세계자연유산으로 등록되었다.

**여행의 맛** 유빙워킹  
평소에는 걸을 수 없는 유빙 위를 안전하게 안내하는 유빙워커. 육지에서 보면 평면으로 보이는 유빙 위를 걷는 순간 겹치거나, 높이 솟아오르는 유빙의 다이내믹한 입체감을 맛 볼 수 있다. 더불어 빛의 조건이 일치하면 ice blueness의 황홀한 색감을 경험할 수 있을 것이다. 드라이슈트를 착용하고 진행하기 때문에 유빙이 갈라진 곳으로 들어갈 수 있고, 유빙 위에 뜨는 체험은 시레토코에서만 할 수 있는 특별한 경험이다.

**스노우슈즈 트래킹**  
눈으로 덮인 숲을 지나서 설원을 가로지르고, 얼어붙은 폭포를 보러간다. 절벽에서 바다로 내려가는 고드름은 희미하게 청색 빛을 보여주고 있다. 폭포로 이어지는 길에서는 눈 속으로 미끼를 찾는 사슴이나 혹독한 겨울을 살아가는 동물들의 발자취를 만날 수 있다.

**눈빛 하이킹**  
전기나 햇불 등 인공조명을 이용하지 않고 밤의 원시림으로 들어가는 프로그램. 여름에는 진입할 수 없는 원시림도 쌓인 눈 덕분에 걷기 쉽고, 또 발밑에 있는 식물들을 훼손시킬 걱정도 없다. 눈은 달빛, 별빛을 반사해 환상적인 풍경을 보여주며 숲속에서 멈춰 서면 진짜 자연의 소리를 들을 수 있을 것이다.

**쇄빙선 오로라호**  
아바시리의 쇄빙선 오로라호는 북해도밖에 없는 관광용 유람선이다. 큰 소

리를 내며, 유빙을 부셔트리며 가는 모습은 육지에서 보는 유빙과는 다른 인상을 보여준다. 수평선까지 펼쳐진 유빙은 멀리 러시아까지 이어져있다.

**여행의 맛** 연어  
일식(日食)이라고 하면 회나 초밥 등 생선요리를 떠올리는 사람이 많겠지만, 시레토코에서는 역시 연어가 가장 유명하다. 옛날부터 여러 가지 방법으로 먹게 된 연어는 회, 구이, 볶음, 전골 등 조리 방법도 다양하다.

**사슴**  
연어와 비슷하게 시레토코에 가면 반드시 먹게 되는 음식 중에 하나가 사슴고기다. 그 맛은 물론이고 미네랄이나 철분을 풍부하게 함유한 건강식품이기도 한다. 평상시 먹을 기회가 드문 사슴고기이지만 시레토코에서 많이 먹게 되는 것에는 이유가 있다. 시레토코에서는 오래 전, 인간의 진출로 늑대가 멸종했기 때문에 원래 번식능력이 높은 사슴은 서서히 개체수가 늘어나 농작물을 먹고 나무껍질을 갉아 먹어 숲이 망가질 수준이 되었다. 지금 시레토코에서는 계획적으로 사슴을 보호해 식용으로 활용하고 사슴 수를 조절하고 있다.

**빙어**  
얼어붙은 호수 수면에 구멍을 뚫어 낚시를 하는 빙어낚시는 겨울에서만 즐길 수 있다. 산란기를 맞이해 기름이 오른 빙어를 잡아 그 자리에서 튀겨서 먹는 맛은 각별하다.

- 추천일정**
- 1일차** 장소: 김포, 하네다, 메만베츠, 시레토코  
김포 공항 → 하네다 공항 환승 → 메만베츠 공항 → 시레토코 우토로 온천 도착 → 시레토코 눈빛하이킹 → 시레토코 츠크다소(온천 여관) 숙박
  - 2일차** 장소: 시레토코  
겨울 하루 투어(스노우슈즈 트래킹, 유빙워킹, 겨울 동물관찰, 오로라관타지)
  - 3일차** 장소: 시레토코, 아바시리  
시레토코 우토로 온천 → 아바시리 쇄빙선 타는 곳 → 빙어낚시 → 아바시리 작은 눈 축제(2/24까지) → 아바시리코스(온천 호텔) 숙박
  - 4일차** 장소: 아바시리, 메만베츠, 하네다, 김포  
쇄빙선 오로라호 투어 → 메만베츠 공항 → 하네다 공항 환승 → 김포공항 도착

**참고 자료**  
• MBC 무한도전(2011년1월 방송)



# 태국 - 치앙마이

테마 생태 & 문화체험



**여성여행자 여행포인트** 엘리펀트 네이처 파크(Elephant Nature Park) [www.elephantnaturepark.org](http://www.elephantnaturepark.org)

네이처 파크는 코끼리들의 지상낙원이라 불린다. 관광산업과 생활양식 및 생태계 변화로 인해 방콕 시내에서 여행자들을 대상으로 구걸을 하는 거리의 코끼리나 코끼리 쇼 현장에서 학대받는 코끼리를 구조하고 보호와 교육을 통해 자연으로 돌려보내는 활동을 하고 있다. 코끼리와 만나고 생활하는 체험 프로그램 및 봉사활동 프로그램 등 여행자들이 함께할 수 있는 다양한 프로그램을 개발, 운영하고 수익금은 시설 운영 및 코끼리와 숲 보호활동에 재투자하고 있다.

### 엘리펀트 네이처 파크의 설립자 렉(쌍두언 차일렛)

렉 Lek (Sangduen Chailert)은 타이 북부의 작은 시골 산간 마을에서 태어나 치앙마이 대학졸업 후, 1996년 남편 아담과 함께 엘리펀트 네이처 파크를 창립했다. 특유의 겸손함과 코끼리에 대한 애정과 열정으로 아시아 코끼리 보호에 앞장서고 있는 렉의 노력은 전 세계적으로 인정받아 TV와 내셔널 지오그래픽과 스미소니언 협회를 포함한 인쇄 매체를 통해 알려지고 있다. 2003년 미국 동물애호협회상, 2005년 타임지 올해의 아시아 영웅, 2006년 지구의 날 상, 명예박사(수의사 과학) 학위를 받은 바 있다.

**공정여행자 여행포인트** 위기에 처한 동물, 코끼리를 살리는 여행 그리고 그들의 서식지, 숲을 보호하는 여행

지구상의 동물 중 가장 큰 몸집을 자랑하는 코끼리. 하지만 지구환경이 급속도로 파괴됨에 따라 급격히 줄고 있고 그 가운데 많은 수가 여행자를 위한 코끼리 쇼를 위해 학대받고 서식지를 잃고 거리에 내몰려 여행자들을 대상으로 구걸의 수단으로 내몰렸다. 여행이 빚어낸 불편한 진실, 하지만 여행자들이 함께 해결해 볼 수 있을 것이다. '숲'이라는 거대한 에코 시스템에서 그 대안을 찾으며 노력하고 있는 지역단체를 방문하고 여행 비용이 단체의 활동에 쓰이도록 함으로써 사람과 동물이 함께 행복한 여행을 만들 수 있을 것이다.

**여행의 특징** 엘리펀트 네이처 파크에서 코끼리를 만나

- 신비로운 미소가 아름다운 동물, 코끼리와 나누는 가슴 찡한 우정
- 코끼리 함께 알록달록 신선한 열대과일 먹이주기
- 반짝이는 햇빛아래 시원한 강물에서 즐기는 시원한 물놀이
- 헤지는 노을 낚, 나무 사이로 흐르는 바람 내음 맡으며 코끼리와 나란히 산책하기

### 북방의 장미, 사원의 도시 그리고 음식 천국 치앙마이

- 이른 아침 탁발을 드리는 스님들의 행렬과 불심 높은 현지인들의 모습을 만날 수 있는 태국 북부 최대의 문화도시.
- 현지 재래 시장에서 직접 식재료를 구입하고 태국 북부식 키친에서 만드는 5가지 코스 요리. (쿠킹 클래스)

**여행의 맛** 나의 짜릿한 여행이 위기에 처한 코끼리도 구할 수 있다!

신비로운 미소를 가진 동물 '코끼리'를 만나는 새로운 방법 엘리펀트 네이처 파크에서 보내는 이들 간의 체험 프로그램을 통해 코끼리와 가슴 찡한 우정을 나눠보자. 코끼리가 가장 좋아하는 신선한 열대과일을 먹이 주면서 반가운 인사를 나누고, 체험 프로그램에 앞서 코끼리를 이해하고 친해지기 위해 이들의 생애와 습성 등을 배운다. 근처 강가에서 코끼리와 함께 목욕도 하고 물놀이를 즐긴다. 코끼리를 돌보는 마훗(mahout)과 함께 코끼리와 소통하는 법을 배워 보다 가까이 코끼리에게 다가가고 깊이 이해할 수 있다. 해질 무렵이 되면 야생에서 코끼리와 특별한 정글산책이 기다린다. 마훗과 함께 코끼리를 숲으로 돌려보내는 이 과정은 지난날 인간의 학대로 야생성을 잃은 이들 동물이 다시 본연의 모습을 찾을 수 있도록 하기 위한 중요한 훈련 중의 하나. 숲 속 산책은 코끼리에게 뿐만 아니라 여행자에게도 오래도록 소중히 간직할 아름다운 경험이 될 것이다. 이쁜 동물들을 돌보는 치료재활센터에 방문하여 이들의 재활과정에 힘이 되어주기도 하고, 숲 속 트레일을 따라 걸으며 코끼리가 남긴 발자취로부터 이들 동물들의 야생 시크릿 라이프를 발견해본다.

### 태국 치앙마이엔 [ ]가 있다!]

- 치앙마이 제일 먼저 아침을 여는 사람들 그리고 그들이 만드는 맛있는 념새\_와로롯마켓
  - 치앙마이 제일 높은 곳에서 만나는 황금빛 찬란한 아름다움\_ 왓 프라핫 도이수텡 사원
  - 우리의 밤은 낮보다 아름다워~ 치앙마이에서 제일 큰 야시장\_나이트 바자아~르!
- 엘리펀트 네이처 파크에서 치앙마이 시내로 돌아온 뒤에는 태국 북부의 문화를 만끽할 수 있는 시내 투어를 해 보자. 밤에는 다양한 쇼핑과 먹거리가 조화를 이루는 거대한 야시장 '나이트 바자르', 아침에는 치앙마이의 아침을 가장 먼저 여는 사람들을 만나기 위해



와로롯마켓(Warorot Market)으로 향한다. 다양한 먹거리와 볼거리로 치앙마이의 있는 그대로의 모습을 만나볼 수 있다. 불교의 나라 태국에서 불교 사원을 빼놓을 수는 없다. 치앙마이 북동쪽 도이수텡 산에 위치한 왓 프라핫 도이수텡 사원(Wat Prachat Doisuthep), 부처의 사리를 모시는 곳이라는 뜻의 도이수텡 사원 등이 아름답다. 하지만 사원에 들어서면 흐드러지게 핀 꽃나무와 치앙마이 시내가 한눈에 내려다 보이는 파란 풍경은 이전의 목마른 갈증도 잊게 한다. 무엇보다도 온통 금으로 장식된 사원이 눈이 부시도록 아름답고 신비하다.

**여행의 맛** 내 손으로 직접 만드는 태국 요리, 쿠킹 클래스

음식의 나라로 유명한 타이는 다양한 음식 문화를 이루고 있고 그 중에서도 치앙마이는 북부 지역 특유의 고유한 음식 문화를 자랑한다. 대체로 한국인들의 입맛에 잘 맞는 편이다. 이러한 타이 북부 음식 문화를 직접 체험해보는 쿠킹 클래스에 참여해보자. 치앙마이에는 여러 곳의 쿠킹 클래스가 있고 숙소나 현지여행사를 통해서도 예약할 수 있다. 엘리펀트 네이처 파크와 협업 관계에 있는 타이 팜 쿠킹 클래스를 이용하는 것도 좋겠다.

### 추천일정

- 1일차 장소: 인천, 방콕**  
인천 공항 → 방콕 공항
- 2일차 장소: 방콕, 치앙마이**  
방콕 → 치앙마이 이동 → 태국 코끼리와 함께하는 체험 프로그램 → Elephant Nature Park(코끼리 먹이주기, 목욕시키기, 배우고 이해하기, 정글산책, 치앙마이식 저녁식사와 오두막 하룻밤)
- 3일차 장소: 치앙마이**  
코끼리 트레일 탐험 → 치앙마이 시내 이동 나이트 바자르
- 4일차 장소: 치앙마이**  
와로롯마켓, 도이수텡사원 → 치앙마이 공항 → 방콕 공항
- 5일차 장소: 인천**  
인천 공항 도착

**참고 자료**  
• KBS 수요기획 : 코끼리엄마 렉, 지금 숲으로 갑니다. (2008년)

# 네팔-고르카 지역, 포카라, 안나푸르나 보호구역

테마 문화체험 & 홈스테이 & 트래킹



**여성여행자 여행포인트**  
**혼자도 두렵지 않은 여행 파트너들**  
 3sisters는 EWN(Empowering Women in Nepal)이라는 NGO에서 나온 트래킹&포터여행사로서 빈곤여성들에게 트래킹&포터 교육을 함으로써 빈곤여성들에게는 새로운 지속가능한 직업을, 여성 트래커들에게는 안심하고 혼자라도 트래킹이 가능하도록 지원한다. MAP-Nepal은 이주노동자의 현지 자립을 위해 여행사를 설립하는 프로젝트를 통해 만들어졌다. MAP-Nepal의 가이드 분들은 한국에서 일하시다 본국으로 귀국한 이주노동자분들로서 일할 때 배웠던 한국어와 한국 문화, 그리고 네팔의 역사와 문화를 잘 알고 있기 때문에, 놓치기 쉬웠던 부분은 물론 여행을 하는 동안 걱정 없이 재밌고도 풍요로운 여행을 할 수 있도록 도와줄 것이다.

게나 KEEP(Kathmandu Environmental Education Project) 등 공정여행 관련 NGO를 방문할 수 있다.

- 친환경 트래커가 되는 tip!(출처 KEEP)**
- 쓰레기봉투를 항상 휴대한다(쓰지 않는 것들은 봉투에 담아 가지고 내려간다)
  - 물이 흐르는 냇가에서는 친환경 처리된 비누도 사용하지 않는다.
  - 화석 연료가 아닌 불로 끓이거나 절전 스토브에서 끓인 물로만 샤워한다.
  - 트래킹 도중에 생수를 사먹지 않고 물통에 아이오다인(정수용 요오드)을 넣어 정화한 물을 마신다.
  - 토양의 침식과 훼손을 방지하기 위해 일정한 트래킹 길을 벗어나지 않는다.

**여행의 특징**  
**네팔에서 즐기는 힐링 투어**  
 시골집의 정겨움과 함께 느긋이 쉴 수 있는 홈스테이, 설산에서 자연과 나를 마주하며 걷는 트래킹 자체가 힐링이다.

**공정여행자 여행포인트**  
**여행 내내 틈틈이 들릴 수 있는 공정무역 상품과 여러 네팔 내 NGO 단체들**  
 네팔 각지에서 여러 소규모 작업장에서 생산한 공정무역 물품들을 볼 수 있다. 생각보다 질도 좋고 아기가기한 소품이 준비되어 있다. 포카라에서는 WSDO(Women's Skill Development Organization)이라는 빈곤여성들이 재봉기술을 배워서 만들어낸 작업장과 상품을 파는 가

## 나 혼자도 안전하게 걱정 없이 갈 수 있는 프로그램

한국에서 일한 적이 있어 한국어가 유창할뿐만 아니라 한국 문화를 이해하고 있는 네팔 가이드의 도움을 받을 수 있다. 트래킹에서는 함께하는 포터 가이드를 여성으로 같이 진행할 수 있다.

**여행의 맛**  
**유구한 역사와 신과 함께 하는 삶이 보여지는 지역, 고르카**  
 한 때 고르카 왕국, 그리고 고르카 용병으로 유명한 고르카. 역사적으로도 찬란한 고르카 왕궁과 마나카마나 사원을 방문한다.

## 고르카에 위치한 작은 마을, '베뜨니'에서 느끼는 소박함과 정겨움

베뜨니 마을이라는 고르카에서 위치한 홈스테이를 경험하면서 현지인과 함께하는 마을 프로그램을 체험할 수 있다. 베뜨니 마을은 고르카 지역에서 케이블카를 타고 10분 정도 올라가서, 마나카마나 사원에서 30분 정도 작은 오솔길을 따라 내려가면 나오는 마을이다. 마을을 방문한 여행자들을 환한 미소로 맞아주고, 9~10월이면 오렌지 향기가 나는 소박하고 정겨운 사람들이 가득한 베뜨니 마을. 주민들과 함께 하는 마을 마실 가기, 아침에 일출 보러 가기, 같이 만드는 음식체험, 바구니 짜기 등 그냥 여행으로만 왔다면 할 수 없었던 문화체험이 가능하다.

## 네팔의 안나푸르나 보호구역, 설산을 걸으며 자연과 나를 마주하다!(푼힐트래킹)

웅장하고 장대하게 서있는 히말라야를 바라보며 트래킹을 하다보면 도중에는 각 계절마다 다르게 나타나는 설산의 장관을 볼 수 있다. 트래킹의 묘미는 나 자신을 마주하며 걸을 수 있다는 것. 4박 5일 동안 고요한 자연 속에서 걷다보면 잊고 있었던 혹은 모른 척했던 나를 만날 수 있다. 몸의 아픈 곳이든 마음의 아픈 곳이든 나를 다독이고 보듬어가며, 진정한 나와 함께 걸어가는 여행이 된다.

**여행의 맛**  
 네팔에서는 네팔의 민족이 다양하게 분포한 만큼 다양한 음식을 즐길 수 있다. 네팔리들이 주식으로 먹는 달밭(Dahlbhat)도 있지만, 특히 인도에서 느낄 수 있는 커리는 물론 티베트 음식들도 맛볼 수 있다.

## 달밭

네팔의 주식으로서 흰쌀밥과 녹두로 만든 스프, 커리로 양념된 채소나 고기 볶음, 기름으로 볶아낸 채소요리, 야채로 만든 새콤한 피클로 구성되어 있다.



## 모모

우리나라의 만두와 비슷한 티베트음식으로써 버펄로 고기, 치킨, 혹은 채소로 만든 밀가루로 된 음식. 같은 모모라도 다양하게 튀기거나 찌거나 요리 방법에 따라 다른 맛이 난다.

## 추천일정

- 1일차 장소: 인천, 카트만두**  
 인천 공항 → 카트만두 공항
- 2일차 장소: 카트만두, 고르카**  
 카트만두 → 고르카 이동 → 베뜨니 마을 도착(마을프로그램 및 홈스테이)
- 3일차 장소: 고르카**  
 고르카 유산 방문(고르카 왕궁 등)
- 4일차 장소: 고르카, 포카라**  
 고르카 → 포카라 이동 → 트래킹 오리엔테이션 및 포카라 여행(페와호수 등), 3sisters guesthouse 숙박
- 5일차 장소: 트래킹 1일차**  
 오전 9시~10시 사이 트래킹 시작 → 포카라 숙소-나야폴(트래킹 출발지 차량이동) 2시간 → 트래킹 시작-나야폴 → 힐레(4시간, 1900m) → 트래킹 초입의 비교적 쉬운 마을길, 발길
- 6일차 장소: 트래킹 2일차**  
 힐레 → 고라파니(6시간, 2866m) 힐레에서 티케둥가를 지나 올레리까지 약 두시간 동안 오르막 계단
- 7일차 장소: 트래킹 3일차**  
 고라파니 → 타다파니(2시간+4시간, 2680m) 새벽에 푼힐 전망대(3210m) 일출 감상 → 테우랄리 패스를 지나 타다파니에 이르는 아름다운 능선길 → 숲길 즐기기
- 8일차 장소: 트래킹 4일차**  
 타다파니 → 간드룩(4시간, 1950m) 울창한 숲길을 따라 가벼운 트래킹
- 9일차 장소: 트래킹 5일차, 포카라**  
 간드룩 → 나야폴(5시간, 1070m) 트래킹 끝 → 트래킹 여장 풀고 휴식
- 10일차 장소: 포카라, 카트만두**  
 포카라 자유여행(공정무역생산자 WSDP 방문) → 카트만두로 이동
- 11일차 장소: 카트만두, 인천**  
 카트만두 공항 → 인천 공항

## 참고 자료

- EBS 세계테마기행 - 히말라야의 나라 네팔
- 소셜 '팔파사카페, '나마스떼'

# 캄보디아- 시엠립 & 반띠아이츠마 마을

테마 현지 문화체험



**여성여행자 여행포인트**  
 시엠립에서 가장 활발한 거리인 펍스트리트 주변에는 먹을 곳, 쇼핑할 가게들이 밀집되어 있다. 캄보디아에 반한 여러 국적의 사람들과 캄보디아 사람들이 함께 시작한 다양한 공정무역 숭들도 찾아볼 수 있다. 지역 주민들의 수공예 기술과 지역에서 생산되는 재료를 활용하여 만든 실크 제품, 아로마 용품, 차와 향신료, 약세서리, 리사이클링 제품 등 다채로운 색깔의 물건들이 여행자의 발길을 멈추게 한다.

**공정여행자 여행포인트**  
 캄보디아 사람들은 처음 만날 때 두 손을 합장한 채 고개를 살짝 숙이고 “쭌립쭌이”라고 인사한다. 일상적으로 안녕하세요에 해당하는 인사는 “쭌어쓰에이”. 어르신을 대하는 예절은 우리나라와 비슷하다. 나이가 많은 분에게 물건을 건넬 때는 두 손으로 드린다. 왕궁이나 파고다 등 캄보디아 사람들이 신성한 장소라고 여기는 곳에는 신발과 모자를 벗고 들어간다. 말끔한 옷차림을 하는 것도 중요하다. 특히 앙코르와트 3층처럼 신성하게 여겨지는 장소에는 무릎을 꿇는 길이의 치마나 바지를 입고 민소매는 입지 않는다.

**여행의 특징**  
 반띠아이츠마 홈스테이  
 시엠립에서 4시간여를 달려 도착하는 반띠아이츠마에서 홈스테이. 구름 없는 날이면 수많은 별이 총총히 빛나는, 동물 울음소리에 깰 수밖에 없는, 황토먼지 비포장길을 달리는 자전거 트래킹, 크메르 전통음악/폴벌레 소리/쏟아지는 별빛과 함께하는 야외 저녁 식사, 캄보디아 전통가옥의 하룻밤. 그들의 맑은 눈과 환한 웃음, 몸은 불편하지만 마음이 행복해진다.

**CBT(Community-based tourism) 프로그램 통한 지역사회 환원**  
 CBT는 지역사회와 주민 생계 향상을 지원하는 책임여행으로 지역사회 참여도를 높이며, 관리능력과 보전에 대한 능력을 키워서 홈스테이 및 식사, 프로그램 운영 등을 통한 이익을 지역사회가 공유하는 지속가능한 여행프로그램이다.

**앙코르 유적 만끽하기**  
 일정에 본 듯 만 듯 유적관람 후 다음 장소로 후다닥 이동하는 여행은 싫다. 두 발로 찾아다닐수록 기쁨이 커지는 앙코르 유적, 내 맘 가는데로 자유롭게~ 천년 동안 굳건히 버티고 있는 앙코르 유적에서 나를 돌아본다.

**여행의 맛**  
 천년 전, 크메르인의 종교와 예술을 만나다.  
 9세기에서 13세기에 만들어진 100여 개의 사원군으로 600km에 이르는 방대한 지역 내에 있다. 우리가 앙코르와트라고 부르는 유적은 앙코르 유적지를 대표하는 하나의 사원이다. 앙코르 유적은 앙코르와트를 비롯해 앙코르 톰, 타 프롬 등 앙코르 왕조의 사원과 왕궁, 무덤 등을 통틀어 일컫는다. 앙코르 유적 대부분은 해자와 성벽으로 둘러싸여 있는데, 해자는 바다를, 성벽은 신성한 산맥을 상징하며 신과 인간 세계를 명확하게 구분 짓는다. 캄보디아의 역사, 신화, 건축, 그리고 불교와 힌두교의 성전과 신들을 알아두면 훨씬 재미있게 앙코르 유적을 즐길 수 있다.

**현지인의 생활상을 눈앞에서, 프사 짜**  
 재래시장으로 시엠립 옆 위치. 시장 안쪽으로 들어가면 과일, 채소, 의류, 생필품, 식당 등이 있어 현지인의 생활상을 가까이에서 볼 수 있다. 기념품 가게가 있어 저렴한 가격에 구입할 수 있다. 주변에 현지인보다 여행자들이 많이 찾는 펍 스트리트(Pub Street)가 있고, 거리 양옆으로 많은 식당과 야외 카페들에서 현지 전통음식을 비롯해 이탈리아, 인도, 멕시코 등 세계 각국의 음식들을 저렴한 가격에 즐길 수 있다.

**잊지 못할 추억, 마을 홈스테이**  
 상업 숙박시설이 없는 마을에서 현지인들과 생활하고 어울릴 수 있는 가정집을 이용한다. CCBEN의 CBT 프로그램으로 지역사회 구성원이 운영하는 홈스테이를 통해 캄보디아 가정의 전통적인 생활을 체험할 수 있다. 전기가 들어오지 않아 양초를 이용해야 하고, 빗물을 받아둔 물로 샤워를 하며, 하루 종일 태양과 맞서 싸운 양철지붕이 우리에게 더위를 주겠지만 조금의 불편을 감수하면 자연과 현지의 문화에 보다 가까운 하룻밤의 소중한 경험이 될 것이다. 또한, 도시에서 필요 이상의 에너지를 사용하고 있음을 되돌아볼 수 있는 기회가 될 것이다.

**톤레삽의 풍요로움과 함께 살아가는 사람들**  
 호수인지 바다인지 구분이 안 갈 만큼 끝없는 수평선을 보여주는 톤레삽은 동남아시아에서 가장 큰 크기를 자랑하는 담수호로, 캄보디아 사람들의 생활과 떼려야 뗄 수 없는 중요한 호수이다. 주로 농사와 어업을 생계 수단으로 하는 캄보디아 사람들에게 농업용수와 주요 단백질원인 물고기를 풍부하게 제공해주고 있기 때문이다. 1997년에 유네스코 생물보존구역으로 지정될 만큼 생태학적으로 중요한 곳이기도 하다. 여행자에게는 호수를 터전 삼아 살고 있는 수상마을의 사람들을 만나볼 수 있는 곳으로, 또 호수 위로 지는 가슴 벅차게 아름다운 일몰을 보며 조용히 하루를 마무리할 수 있는 곳으로 좋은 곳이다.



**여행의 맛**  
 캄보디아 대표적인 음식은 아목(Amok, 아목이라는 향신료와 코코넛우유를 넣어 만든 일종의 커리), 록락(loklak, 한국 양념과 비슷한 맛의 요리로 소, 닭, 돼지고기 선택 가능), 모닝글로리(morning glory, 음식에 많이 사용되는 채소, 단일 요리도 있음), 생선을 넣고 끓인 국물요리, 면요리(noodle, soup-국물이나 fried-볶음-), 볶음밥(fried rice)류. 그 외 태국, 베트남, 인도 음식과 멕시코, 피자를 비롯한 서양음식도 펍 스트리트 인근에서 맛볼 수 있다. 캄보디아 음식은 향신료 재료로 고수가 쓰인다. 만약 향채(고수, 커리엔더)가 싫으시다면 “썸(으)따 쟈” 혹은 “노 쟈”라고 말하면 된다.

**추천 일정**  
**1일차 장소: 인천, 시엠립**  
 인천 출발 → 시엠립 도착  
**2일차 장소: 시엠립**  
 앙코르와트 유적(앙코르톰-바이온, 바푸온, 왕궁터, 코끼리테라스, 문둥이 왕 테라스, 스라스랑, 따 프롬) → 톤레삽 보트 투어  
**3일차 장소: 시엠립, 반띠아이츠마**  
 시엠립 강변 산책 → 반띠아이츠마 이동(차량 3시간~4시간소요) → 마을 및 CBT소개, 공정무역 실크워크숍, 반띠아이츠마 사원 방문 → 사원 내 저녁식사와 전통음악 → 홈스테이  
**4일차 장소: 반띠아이츠마, 시엠립**  
 마을시장 둘러보기 → 자전거 트래킹(약 5km) → 반띠아이츠마 → 시엠립 이동(차량 4시간 소요) → 야간 자유여행(나이트마켓, 여행자 거리 등)  
**5일차 장소: 시엠립**  
 앙코르와트 유적(앙코르와트 등) → 프놈바켕 또는 프레롬 일몰  
**6일차 장소: 시엠립**  
 반띠아이츠마 스테이(붉은 사암으로 지어진 작지만 아름다운 사원) → 뷔페식과 압사라덴스 감상 → 시엠립 공항  
**7일차 장소: 인천**  
 인천 공항 도착

**참고 자료**  
 • 앙코르 와트의 모든 것 (이우상, 푸른역사)  
 • 앙코르 왓 : 신들의 도시 (최장길, 앙코르출판사)  
 • 신화가 만든 문명 앙코르 와트 - 앙코르 문명에 새겨진 신화의 매혹을 찾아 (서규석, 리북)  
 • 앙코르와트, 월남 가다(조선인의 아시아 문명 탐험) 1, 2권 (도올 김용옥, 통나무)  
 • EBS 다큐프라임 (1부: 여행의 그림자, 2부: 희망을 만나는 여행) 2011년 7월 4일~5일 2부작 방영.  
 • EBS 다큐프라임 (앙코르와트) 2011년 11월 14일 방영.  
 • BBC 다큐멘터리 (아시아미각대탐험 - 캄보디아편)



짧은 여행,  
긴 호흡

함께 하는 사람들과  
마음을 터놓고  
자유를 만끽하며 다음을 꿈꿉니다.

