

# 떠나는 여유와 즐거움이 그곳에 있다

중부내륙 힐링여행



문화체육관광부



한국관광공사  
KOREA TOURISM ORGANIZATION



단양 / 제천 / 충주 / 영월

중부내륙  
힐링여행



# 행정구역이 아닌 테마의 관점에서 대한민국을 다시 바라보다

새로운 출발을 위해서, 우정을 다지기 위해서, 둘만의 로맨스를 위해서, 휴식과 쉼이 필요해서, 혼자만의 시간이 필요해서 등 사람들은 여러 가지 이유로 여행을 생각합니다. 그런 곳을 찾으려고 긴 여정을 계획하고, 목적에 꼭 맞는 여행지를 발견하면 그곳이 지구 반대편이라고 하더라도, 몇 시간이 걸려도 비행기나 배에 올라 여행을 떠납니다. 하지만 여행이 꼭 멀리 떠나야만 하는 것일까요?  
내가 몰랐던 멋진 곳이 내 주위에 있다면 굳이 멀리 떠날 필요가 있을까요?

멀리서 찾지 않아도 멋진 곳이 우리 가까이에 있습니다. 가까이 있기에, 쉽게 닿을 수 있는 곳이기엔 마치 그 가치를 모르고 있던 곳, 그곳이 바로 우리의 땅, 대한민국입니다. 그래서 우리는 대한민국 곳곳을 여행지의 관점에서 다시금 살펴보고 그 가치를 재 조명해 보고자 “대한민국 테마여행 10선”을 선정해 알리기로 했습니다. 문화체육관광부와 한국관광공사가 10개 권역을 선정해 대한민국 대표 관광지로 육성하고 있습니다.

이에 따라 각 권역에 있는 3~4개 지방 자치단체는 지역의 특색 있는 관광명소를 개선하고 연계하여, 테마가 있는 고품격 여행코스도 여행자들을 맞이합니다. 이 책은 바로 그 고품격 여행코스를 알리는 여행책자이자 가이드북입니다.



[blog.naver.com/ktourbest10](http://blog.naver.com/ktourbest10)



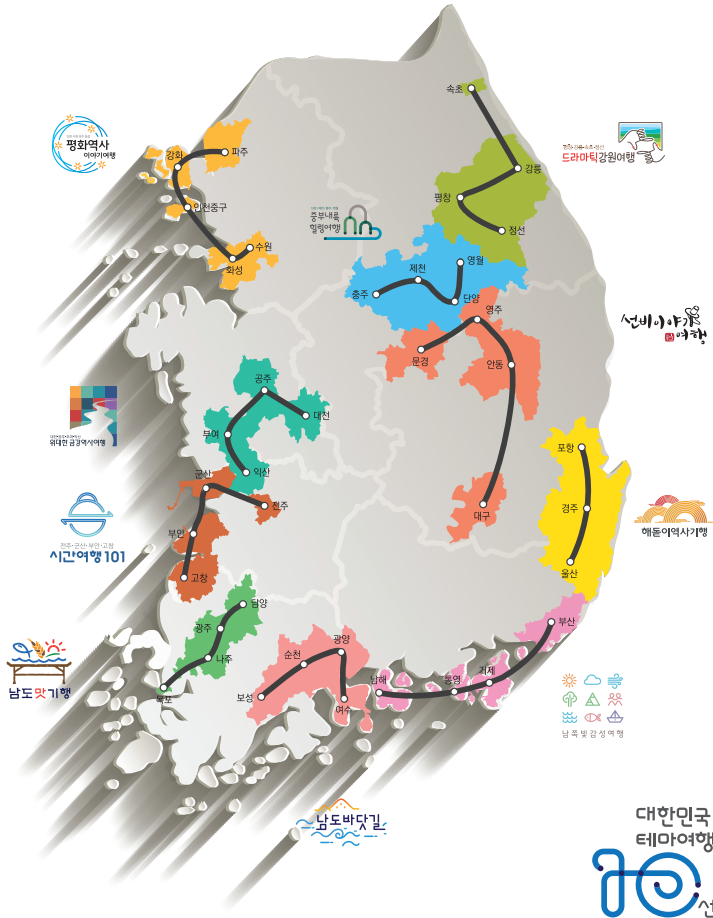
[instagram.com/ktourbest10](https://www.instagram.com/ktourbest10)



[ktourbest10.visitkorea.or.kr](http://ktourbest10.visitkorea.or.kr)



대한민국의 전국을 아우르는 총 39개의 도시, 10개의 색다른 테마가 당신의 여행을 더 즐겁고 가치있게 만들 것입니다. 꼭 보아야 할 곳, 꼭 들려야 할 곳을 혹시나 놓치고 지나치지 않기를 바라는 마음으로 각 지역의 대표적인 관광지와 숨겨진 명소까지 남김없이 담았으며, 여행하는 동안 여행객 모두가 즐겁기를 바라는 마음까지 가득 담았습니다. “대한민국 테마여행 10선”은 당신의 여행을 더 즐겁고 가치 있게 만들 것입니다.



# 그곳에 가면

그곳으로의 초대

04. 테마여행 10선 사업 소개

그곳의 분위기

10. 권역 테마 소개

그곳의 이야기

12. 충주

18. 제천

24. 영월

34. 단양

그곳의 기억

14-17. 충주

20-23. 제천

26-31. 영월

36-39. 단양

41. 보주코스

그곳의 재미

42. 축제

44. 쇼핑(음식, 특산물)

그곳에 머무르기

46. 숙박

48. 교통

# 평화로운 자연의 모습에서 지친 몸과 마음을 치유하다



단양 도담삼봉



중부내륙 힐링여행은 휴식이 필요한 우리에게 일상을 벗어나 지친 몸과 마음을 자연에 맡기는 재충전 여행이다.

## 여행을 통해 새로운 마음을 다지고, 새로운 생각을 하고, 새로운 에너지를 얻게 된다

‘힐링’이라는 단어는 어느새 일상적인 말이 되었습니다. 영어 단어지만 우리말처럼 자연스럽게 입에 붙어 일상의 피로에 지친 현대인들에게 일종의 다독임 같은 단어가 되었습니다. 지친 몸과 마음을 위로 받고 싶을 때 우리는 ‘힐링’을 떠올립니다.

힐링의 방법은 사람마다 다릅니다. 음악을 통해 힐링을 얻는 사람이 있는가 하면 다른 이는 독서를 통해 힐링을 찾기도 합니다. 또 다른 누군가는 충분한 잠이 힐링이 되었다고도 합니다. 몸과 마음의 에너지가 방전되어 재충전이 필요하다면 여행은 어떨까요? 일상을 벗어난 공간에서 새로움이 주는 자극과 자연이 주는 신선함에 몸과 마음을 맡기는 것, 여행만큼 확실한 힐링 방법은 없습니다.

healing은  
치유하다,  
치료하다,  
(병 같은 것이) 낫다  
라는 뜻을 갖는다.

중부내륙 힐링여행의 주요 거점인 충주, 제천, 영월, 단양은 지친 현대인들에게 청정자연 속에서 삶의 쉼표를 찍을 수 있는 여행지입니다. 잔잔히 불어오는 강과 호수의 바람, 조용히 사색에 잠길 수 있는 명승지와 스트레스를 한 번에 날려줄 액티비티까지.







이곳은 바쁘게 돌아가는 생활에서 잠시 벗어나 지친 몸과 마음을 쉬어 가기에 더할 나위 없이 좋은 곳입니다. 충주호와 남한강, 계명산의 빼어난 자연경관이 주는 편안함이 있는 충주, 청풍호와 의림지가 있어 여유로움과 아늑함이 깃든 물의 고장 제천, 빛 공해가 없어 달빛과 별빛이 가득한 로맨틱한 야경을 보여주는 영월, 그리고 수려한 산을 품고 있어 진정한 휴식의 가치를 일깨워주는 단양까지 이 모두가 즐거움과 여유 속에서 우리의 몸과 마음에 힐링을 주는 명소들입니다.

몸과 마음이 지쳐 있다면, 삶에 활력이 필요하다면, 자연과 함께 하는 중부내륙 힐링여행은 오래도록 당신의 기억에 남을 힐링이 될 것입니다.



## 천년의 숲길을 걷다 보면 쌓였던 마음까지 절로 풀린다



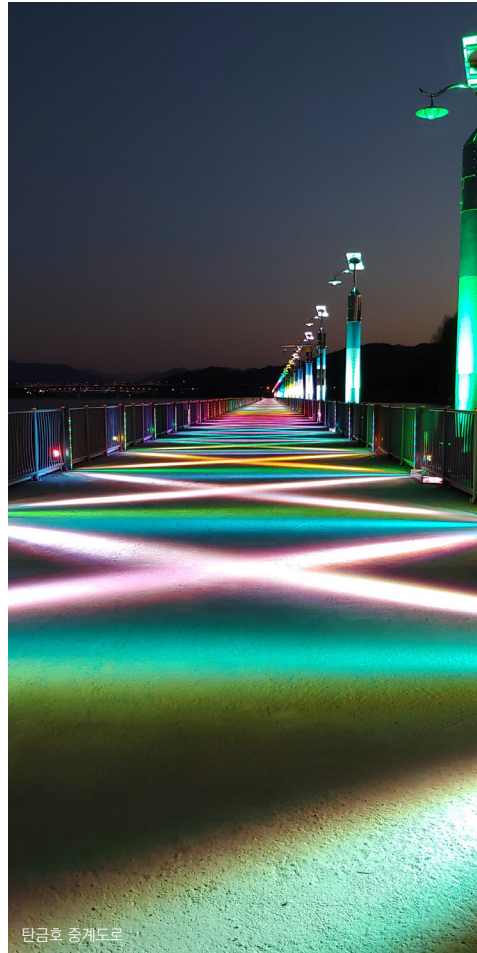
걷는 것은 몸에도 좋지만 심리적으로도 좋다고 알려져 있습니다. 스트레스나 우울증, 불안감 해소 등에 효과가 있으며 걷는 것은 그 자체만으로도 뇌에 자극을 주어 긍정적인 사고를 갖게 합니다. 걸으면서 향상된 집중력은 기분을 전환시키고 정신 건강에 좋은 영향을 미치게 됩니다. 충주를 소개하기에 앞서 걷기의 소중함을 강조하는 것은 충주가 그만큼 걷기에 최적인 장소이기 때문입니다.

충주호, 남한강, 계명산 등 뛰어난 자연경관 속에 조성된 다채로운 풍경길이 우리를 기다립니다. 남한강의 비경을 보며 걷는 비내길은 “우리 마을 녹색길 베스트10”에 선정될 만큼 아름답고 멋진 산책로입니다. 충주에는 종맹이길, 비내길, 하늘재길, 증원문화길, 새재넘어 소조령길, 대몽항쟁길 등 역사와 문화가 숨 쉬는 숲길이 조성



되어 있습니다. 양성온천은 우리나라 유일의 탄산수 온천타운으로 스파클링 탄산수욕을 통해 건강과 안정을 찾기에 좋은 곳입니다. 충주 탑평리 7층 석탑은 통일신라시대에 세워진 석탑 중 가장 규모가 큰 석탑으로 중앙 탑공원에 위치해 있습니다. 새롭게 공원으로 단장된 탄금대는 기암절벽을 휘감으며 유유히 흐르는 남한강과 울창한 송림의 경치가 빼어난 곳으로 충주에서 반드시 들러야 할 비경으로 여겨지는 곳입니다. 관광 특구로 지정된 수안보온천은 해발 200m이상의 분지에 위치한 온천으로 남녀노소 모두 함께 즐길 수 있는 온천으로 이미 전국적으로 유명한 곳입니다.

길은 목적지에 이르기 위한 수단이기도 하지만 어떤 길은 걷는 것만으로 힐링이 되기도 합니다. 마음 편히 길을 걷다 보면 내 삶의 소중한 것들을 자연스럽게 떠올리게 되고 그것을 통해 마음의 평화와 안정을 얻고 내 삶의 지향점을 다시 되돌아보게 됩니다. 길을 걷다 피곤함을 느끼면 양성온천, 수안보 온천 등이 당신의 몸과 마음의 피로를 말끔히 치유해 줄 것입니다. 새로운 삶의 여정으로 떠나기에 충분한 에너지가 되어 줄 충주로 떠나 볼까요?



탄금호 증계도로

## 비내길/양성온천

남한강의 비경을 걷는 비내길은 충주의 대표 걷기 길이다. 코스가 길어도 탄산수로 유명한 양성온천이 있어 든든하다. 항산염과 탄산염이 포함되어 있어 피부를 자극해 피로를 빨리 풀어준다. 방죽길을 지나면 비내섬과 새바지 산이 비경을 풀어낸다. 가을의 비내섬은 억새로 황금물결을 이룬다. 주한미군훈련기간에 출입이 통제되므로 홈페이지([www.chungju.go.kr](http://www.chungju.go.kr))에서 확인하자.

충청북도 충주시 양성면 새바지길 17(비내길) ☎ 043-850-6724

충청북도 충주시 양성면 가곡로 1457(양성온천) ☎ 043-855-7360





## 중앙탑공원

국보 제6호 충주 탑평리 칠층석탑은 일명 중앙탑으로 불리며 탑을 중심으로 공원이 조성되었다. 남북국시대에 화강암으로 만들었으며 그 시기의 석탑 중 가장 크고 높다. 남한강의 기운을 다스리기 위해 지금의 자리에 세웠다는 설도 있다.

충청북도 충주시 중앙탑면 중앙탑길 112-28 ☎ 043-842-0531



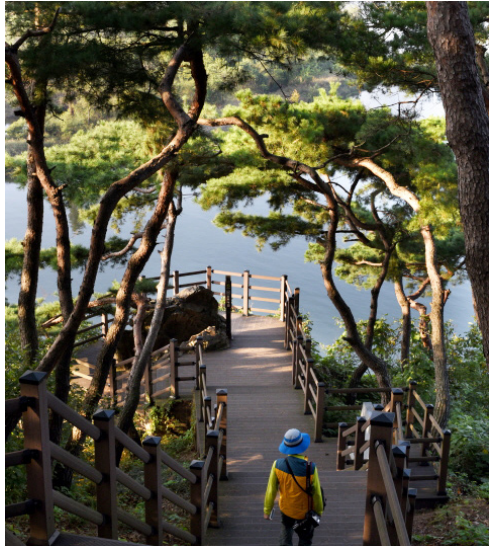


## 탄금대공원

왕산악, 박연과 함께 우리나라 3대 악성으로 꼽히는 가야국의 궁중 악사 우륵이 중국으로부터 현악기인 쟁을 얻어 이것을 개량해 가야금을 만들고 12곡을 지었다. 이후 신라로 이주하면서 당시 가야에서 귀화한 사람들과 귀족, 부호들을 정착시키던 주요 거점도시의 역할을 하던 지금의 충주에 터를 잡았다. 이곳에서 그는 제자들에게 가야금을 가르쳤는데 즉, 가야금을 탄주했다고 해서 탄금대라 한다.

충청북도 충주시 탄금대안길 105

☎ 043-850-6723



## 세계무술공원

충주는 전통무예 택견이 전승된 무술의 고장이다. 한국택견협회를 비롯, 중국의 태극권, 태국의 무에타이, 프랑스 사바테 등 전세계 39개국 47개 무술단체의 세계무술연맹이 충주에 본부를 두고 있다. 매년 여름 국내 유일의 유네스코 공식후원 축제인 세계무술대회가 열린다. 애니메이션 〈라바〉를 주제로 만든 라바랜드는 아이들과 함께라면 꼭 방문해야 할 여행지다. 빛을 주제로 조성한 충주 라이트 월드는 세계 각국의 동화를 조형물로 만들어 빛으로 표현했다.

충청북도 충주시 남한강로 24 ☎ 1522-1258



## 수안보온천

우리나라 온천의 대명사라 할 수 있는 수안보는 전국에서 유일하게 지자체가 온천수를 관리해 각 업소로 보내준다. 칼슘과 나트륨, 불소와 마그네슘이 풍부하다. 총길이 370m의 족욕장은 53℃ 온천수를 즐기며 사람들과 도란도란 이야기 나누는 재미가 있다. 온천수의 영원한 용출을 기원하는 온천제는 산신에게 제사도 올리고 토속음식인 평산채 비빔밥을 시식하거나 온천수로 송편 빚기도 한다.

충청북도 충주시 수안보면 물탕2길 17

☎ 043-846-3605



## 청풍명월의 땅에서 삶의 여유와 아늑함에 빠져들다

청풍명월의 본향인 제천은 단원 김홍도, 관호 엄치옥 등 내로라하는 당대 최고의 화가와 문인들이 아름다운 산천을 서화로 남기며 노래한 곳입니다. 아름다운 단풍과 기암절벽이 병풍처럼 늘어선 모습이 아름답다 하여 퇴계 이황이 이름 지어 준 금수산과 덕주공주와 마의태자의 나라 사랑하는 마음이 아련하게 남아 있는 월악산, 내륙의 바다로 불리며 사계절 맑고 푸르름을 자랑하는 청풍호는 시야를 시원하게 만들어 도심 속 묵은 스트레스를 훌쩍 날려보내기 좋은 곳입니다.

국가 명승 제20호인 의림지는 국내에서 가장 오래된 저수지로 지금까지도 물을 가두고 넓은 들판에 농업용수를 공급하고 있습니다. 벽화마을로 널리 알려진 교동민화마을은 다양한 이야기를 민화 속에 담아 여행객의 발길을 사로잡고 있습니다. 청풍랜드는 국내 최초의 복합 멀티 타워로 국내 최고 높이인 62미터의 번지점프와 국내 최초로 선보이는 이젝션시트, 중력 방향으로 반원을 그리며 창공을 나는 빅스윙 등의 시설이 하늘을 나는 듯한 쾌감을 선사합니다. 하늘 높이 솟아오르는 청풍호 수경분수는 가슴속까지 시원해지는 기분을 안겨줍니다. 청풍문화재 단지의 청풍 명월루에서는 청풍호를 한눈에 바라보고 보물인 한벽루와 청풍 석조여래입상 외에도 민가, 관아, 향교 등의 문화재와 생활유물 2,000여 점 등의 다양한 볼거리가 전시되어 있습니다.

제천은 문화예술의 향기가 그윽한 곳입니다. 매년 1월에는 별처럼 반짝이는 빛과 다채로운 조명 축제인 겨울 벚꽃축제와 얼음 성곽을 걸어보는 겨울왕국축제가 있으며





옥순대교 단풍

4월에는 13km의 청풍 호반 도로변에 흐드러지게 핀 벚꽃을 테마로 한 청풍호 벚꽃 축제, 8월에는 청풍호를 배경으로 자연을 벗삼아 세계 음악의 향기 속에 깊이 빠져들 수 있는 제천국제음악영화제가 열립니다. 10월에는 빨강 노랑으로 물든 단풍잎과 약 초 향기 가득한 제천 한방바이오파크도 열립니다.

깨끗한 자연 속에 머물다 보면 건강은 자연스레 치유되는 법. 산 좋고 물 좋은 청풍명월 제천은 당신에게 삶의 여유와 아늑함을 안겨주기에 충분한 곳입니다.



## 청풍호반케이블카

청풍면 물태리에서 비봉산(해발 531m)까지 청풍호를 조망할 수 있는 케이블카다. 2.3km의 구간으로 경남 사천의 바다케이블카(2.4km) 다음으로 길다. 일반 캐빈과 바닥이 뚫린 크리스털 캐빈이 운행되어 청풍호를 하늘에서 감상할 수 있다. 4월이면 청풍호 주변의 벚꽃이 화사하고 낭만적인 풍경을 자아낸다. 비봉산에는 모노레일도 있어 함께 이용해도 좋다.

충청북도 제천시 청풍면 문화재길 166

☎ 043-643-7301

## 청풍문화재단지

청풍은 남한강을 품에 안고 있어 조선시대 수로 운송의 중심지였으며, 옛길 영남대로 중축령고갯길과도 연결되어 교통의 요지였다. 1978년 충주 다목적댐 건설이 시작되고 1985년 담수가 시작됨으로 인하여 5개면 61개의 마을이 수몰되었다. 마을에 위치하던 문화재가 수몰 위기에 처하자 보물 제528호 한벽루와 보물 제546호 청풍석조여래입상 등 문화재와 생활유물 2,000여점을 한곳에 모아 문화재단지를 조성하였다.

### 한벽루

연회장소로 쓰던 건물로 우암 송시열 선생이 자주 찾았으며 현판은 그의 글씨가 쓰였다. 보통 누각은 사다리나 계단을 두어 올라가는데 누각을 오르내리기 위한 익랑채를 두고 있다. 밀양 영남루, 남원 광안루와 함께 우리나라 3개 밖에 없는 누각의 특징으로 보물로 지정되었다.

충청북도 제천시 청풍면 청풍호로 2048

☎ 043-641-5531~4







## 청풍랜드

조선시대 선비 송순은 청풍호반을 둘러싼 산세를 보고 청풍명월(淸風明月)이라 노래하였고, 부사 민치상은 팔영시로 청풍팔경의 아름다움을 남겼다.

맨몸으로 청풍명월을 만나고 싶다면, 번지점프를 해 보자. 62m 높이의 번지 점프대는 청풍호 수변 옆 언덕에 설치되어 있어 시각적으로 느끼는 높이는 100m 이상으로 그 짜릿함은 이루 말할 수 없다. 좀 더 스릴을 원한다면 전투기 조종사가 비상시에 탈출하는 것에서 착안된 이젝션시트를 타고 하늘 높이 날아보자.

충청북도 제천시 청풍면 청풍호로 50길 6 ☎ 043-648-4151

## 의림지

김제 벽골제, 밀양 수산제와 함께 가장 오래된 저수지다. 신라 진흥왕 때 우륵이 방죽을 쌓았고, 고려시대 고을 현감 박의림이 다시 쌓았다. 충청도지방의 별칭 '호서'라는 말이 저수지의 서쪽이라는 뜻에서 왔고 제천이라는 지역명도 의림지 제방에서 유래되었다. 제방까지 쪽 뽕은 물길과 저수지로 향한 곰솔이 아름다워 사진촬영을 위해 오는 사람들이 많다.

충청북도 제천시 의림지로 33

☎ 043-651-7101



## 교동민화마을

우리나라 최초로 벽에 민화를 그린 마을이다. 인구가 줄어 마을에 활기가 없어지자 지역 문화예술인들이 벽화를 그리기 시작했다. 사람이 나고 죽기까지 일생을 그린 평생도길, 문방사우와 급계 축하 풍물놀이를 그린 과거급계길, 무병장수의 장생도길 등 다양한 주제로 웃음과 해학을 그렸다. 골목공방촌은 지역 작가들의 공예품을 전시, 판매한다. 지은 순 민화연구소에서는 민화체험도 가능하다.

충청북도 제천시 용두천로20길 18 ☎ 010-4877-3275



휴식은 게으름도,  
멈춤도 아니다  
휴식을 모르는 사람은  
브레이크가 없는  
자동차와 같아서  
위험하기 짝이 없다

\_ 핸드 포드



## 영혼을 치유하는 영월의 밤은 낮보다 아름답다

도시에서 살다 보면 우리는 네온사인의 빛에 가려 밤의 빛을 제대로 느끼지 못합니다. 달빛이나 별빛은 누구나 흔하게 누리던 빛이었지만, 이 빛을 제대로 눈에 담기에 요즘 도시의 화려함은 지나치게 눈부십니다. 영월은 그런 의미에서 우리가 잊고 살았던 밤의 빛을 찾아가는 소중한 여행지입니다.

달빛과 별빛의 소중함과 함께 영월에는 역사적인 사연이 담긴 유적지도 많습니다. 영월의 고씨 동굴은 임진왜란 때 고씨 일가가 왜군을 피해 은거한 데서 그 이름이 유래했으며, 우리나라의 대표적인 석회암 동굴로 1969년에 천연기념물 제219호로 지정되었습니다. 청령포는 단종의 아픈 사연이 담긴 유배지로 삼면이 강으로 둘러싸여



있고 높은 절벽이 그 뒤를 가로막고 있어 육지 속 작은 섬 같은 느낌을 줍니다. 청령포 내에 있는 천연기념물 제349호 관음송은 600년이 넘는 우리나라 최고령 소나무로, 지켜보는 것만으로도 조선의 유구한 역사가 그대로 느껴집니다. 단종 장릉은 조선 6대 임금인 단종의 능입니다. 장릉 주위의 소나무들은 숙부인 수양대군에게 왕위를 빼앗기고 청령포에 유배되었다가 17세라는 어린 나이에 죽임을 당한 단종을 기리는 듯 모두 능을 향해 절하듯 굽어 있어 시대를 초월한 자연의 경이로운 장관에 숙연해집니다. 영월에는 또 하나의 한반도가 있습니다. 서강변에 자리잡고 있는 한반도 지형은 삼면이 바다로 둘러싸인 한반도의 모습을 그대로 옮겨 놓은 듯 완벽하게 한반도를 닮아 그 신기함에 카메라 셔터를 저절로 누르게 됩니다.

“밤은 모든 것을 잠재운다”라는 말처럼 영월의 밤은 단종의 아픔과 슬픔을 잠재우려 달빛과 별빛만을 허락했는지도 모릅니다. 유배지에서 슬픈 생을 마친 단종의 흔적을 살펴보고, 한반도 지형을 한번 돌아보다 보면 무엇보다 아름다운 영월의 밤이 찾아옵니다. 그 밤의 어둠은 그 어떤 아픔도 감싸 안아주고 은은한 별빛과 달빛은 우리의 지친 영혼까지 따뜻하게 달래줄 것입니다.





### 고씨동굴

고생대 석회암층으로 이루어진 영월은 곳곳에 석회동굴이 있다. 그 중 고씨동굴은 관광을 위해 개발되어 지질학습의 장이 되었다. 내부에는 3개의 지하폭포와 10개의 광장이 있고 좁은 길, 낮은 천장 탓에 헬멧을 써야 한다. 영화 <인디애나 존스>처럼 동굴 탐사자가 되었다가 어둠 속에 자고 있던 박쥐를 보고 말소리를 줄이기도 한다. 동굴 밖으로 나오면 무용담에 입을 모으게 되는 특별한 체험관광지다.

강원도 영월군 김삿갓면 영월동로 1117

☎ 033-372-6871



## 청령포

나룻배로 강을 건너지 않고서는 누구도 들어갈 수 없는 육지 속의 섬. 조선 6대 왕인 단종의 유배지다. 700여 그루의 소나무 숲길은 단종이 기거하던 어소로 이어진다. 승정원 일기를 바탕으로 복원된 어소는 소박한 본채와 행랑채가 전부다. 소나무 숲에는 어린 단종이 걸터 앉아 한양을 그리워했다는 600년 수령의 관음송이 있다. 단종은 유배, 4개월 만에 결국 사사 당했다. 매년 4월 마지막 주말, 단종제가 열린다.

강원도 영월군 영월읍 청령포로 133 ☎ 033-374-1317

## 단종장릉

조선왕조왕릉 중 유일하게 도성 100리 밖을 벗어난 곳, 영월에 있는 단종의 왕릉이다. 청령포로 유배, 사사된 단종은 강에 버려졌다. 영월의 하급관리 엄홍도가 목숨을 걸고 시신을 수습해 자신의 선산에 묻었다. 풍수를 따질 겨를 없이 급히 묻은 자리는 가파른 언덕이다. 240년이 지난 속종 때가 되어서야 장릉이라는 문호를 받고 정비되었다. 왕릉 내에 엄홍도의 충절을 기리는 정려각을 짓고 단종을 위해 목숨을 바친 충신과 공녀까지 합동 위패를 모신 장판옥을 만들었다.

강원도 영월군 영월읍 단종로 190 ☎ 033-374-4215







## 어라연

강물에 노니는 고기들의 비늘이 비단처럼 빛나는 연못이라고 어라연이라 한다. 수천 년에 걸쳐 생긴 수직절벽과 협곡의 중심에 세 개의 신선바위와 삼선암이 수목화처럼 자리한다. 어라연 트래킹 코스는 뱀 출현이 잦아 '뱀주의' 팻말을 자주 볼 수 있다. 옛날 큰 뱀이 마을 사람을 공격했는데 황쏘가리가 목숨을 구했다 해서 마을 사람들은 지금도 뱀을 만나면 '황쏘가리'라 외친다고 한다.

강원도 영월군 영월읍 어라연길 ☎ 1577-0545

## 한반도지형

평창강의 유장한 물줄기가 한반도 지형으로 빚어 놓은 선암마을이다. 동해안의 가파른 경사와 서해안의 완만한 모래평지, 백두대간의 산세까지 폭 넓어 감탄을 자아낸다. 뗏목을 타고 독도선착장을 출발해 동해안을 따라 내려간 뒤 제주도로 분한 뒤 다시 원점 회귀하는 1시간 정도의 뗏목 코스 체험도 가능하다.

강원도 영월군 한반도면 한반도로 555 ☎ 1577-0545






별마로 천문대

근로는 매일을 풍부하게 하며  
휴식은 피곤한 나날을  
더욱 값있게 한다  
뿐만 아니라 근로 뒤에 휴식은  
높은 환희 속에 감사를  
불러 일으킨다

\_ 보들레르





자기 영혼의 재산을 증식시킬 시간이  
있는 사람은 참 휴식을 즐기는 사람이다

\_ 헨리 데이비드 소로



## 단양 8경이 길벗 되어 잃어버린 웃음을 되찾다



단양팔경 사인암

단양은 예로부터 제2의 외금강이라 불릴 만큼 경관이 아름다워 정도전, 이황, 이지함, 류성룡 등 많은 인물이 이곳에 와서 수학 했다고 알려져 있습니다. 여행을 많이 다니지 않은 사람이라도 단양 8경이라는 말은 익숙할 것입니다. 단양의 수려한 산에 위치한 하선암, 중선암, 상선암, 사인암, 구담봉, 옥순봉, 도담산봉, 석문 이렇게 8개의 명승지가 빼어나게 아름다워 단양 8경으로 불리게 되었습니다.



단양의 빼어난 경치는 언제 찾아가서 찍어도 그림이 되며 사시사철 언제라도 깊이 있는 아름다움을 뽐내내 인생 사진을 남기기에 더할 나위 없이 좋은 여행지입니다. 명승 제46호로 지정되어 있는 구담봉은 기암절벽의 암형이 거북을 닮아있고 물속의 바위에 거북 무늬가 있다 하여 구담이라 불리게 되었다고 합니다. 도담삼봉은 남한강 한가운데 늠름하게 솟아있는 장군봉을 중심으로 왼쪽에는 교태를 머금은 첩봉과 오른쪽에는 압전하게 돌아앉은 처봉의 세 봉우리가 물 위에 솟아 있어 그 특이한 형상과 독특한 해석에 웃음을 터뜨리며 한참 동안을 쳐다보게 됩니다. 단양강을 따라 굽이굽이 이어진 잔도길은 단양 여행의 또 다른 매력 중의 하나입니다. 절벽 옆으로 난 길을 따라 걷다 보면 아찔한 높이에 놀라고 빼어나게 아름다운 경치에 또 한 번 놀라게 됩니다.

말로만 듣던 단양 8경의 고장, 아름다운 자연이 있는 단양은 누가 가더라도 자연을 통해 힐링을 얻을 수 있는 멋진 장소가 될 것입니다.



단양강 잔도



## 구담봉

남한강으로 수직 하강하는 기암괴석이 마치 거북과 닮았고 봉우리 아래 폭포가 만든 담소(潭沼)에 거북이 비친다 해서 구담이라 한다. 거북이 등껍질처럼 울퉁불퉁하게 생긴 암반 사이로 곳곳하게 자라는 소나무가 강한 생명력을 자랑한다. 정상에 오르기 전, 옥순봉과 구담봉, 남한강을 한 눈에 볼 수 있는 구간도 있다.

충청북도 단양군 단성면 장회리 산 32 ☎ 043-653-3251



## 만천하스카이워크

전망대의 나선형의 오르막길을 오르면 고강도 삼중유리로 된 전망대가 나타난다. 남한강까지 깎아 지르는 절벽이 그대로 보여 다리가 떨려온다. 단양 시내와 소백산 연화봉까지 일렬로 선 산세가 아름답다. 하늘을 걷는 짜릿함뿐 아니라 바람을 가르며 내려가는 짙와 이어도 있다. 960m 길이의 모노레일을 따라 좌식기구를 타고 질주하는 알파인 코스터는 맨몸으로 안전벨트 하나에 의지해 최대 시속 40km를 즐기는 스릴이 짜릿하다.

충청북도 단양군 적성면 애곡리 94 ☎ 043-421-0014





## 다누리아쿠아리움

국내 최대 민물고기 아쿠아리움이다. 1급수에 사는 쏘가리, 어름치 같은 국내 민물어류는 물론 메콩강의 자이언트 메기, 아마존의 네온테트라와 같은 해외 민물어류도 볼 수 있다. 거대담수어류 수조에서 자이언트 구라미가 유유히 헤엄친다. 희귀종과 멸종 위기종을 포함해 146종 16,000여 마리의 생태를 관람할 수 있다. 4D체험이나 낚시박물관, 도서관이 있는 복합문화공간이다.

충청북도 단양군 단양읍 수변로 111 다누리센터 ☎ 043-420-2951

## 도담삼봉

남한강 가운데 세 개의 봉우리 도담삼봉은 우리나라 산천을 축소해 놓은 듯하다. 시인묵객들은 이곳을 그냥 지나치지 못하고 130수 넘게 시와 그림을 남겼다. 띄엄띄엄 앉은 봉우리를 보고 이야기도 풀어냈다. 가운데 솟은 장군봉에 왼쪽의 봉우리 첩봉이 몸을 기울여 교태를 부리니 오른쪽 봉우리인 부인봉이 꼴도 보기 싫다는 듯 등을 돌리고 앉았다고 한다. 유람선이나 모터보트를 이용하면 더 가까이 볼 수 있다.

충청북도 단양군 매풀읍 삼봉로 644-33 ☎ 043-421-3182



## 온달관광지

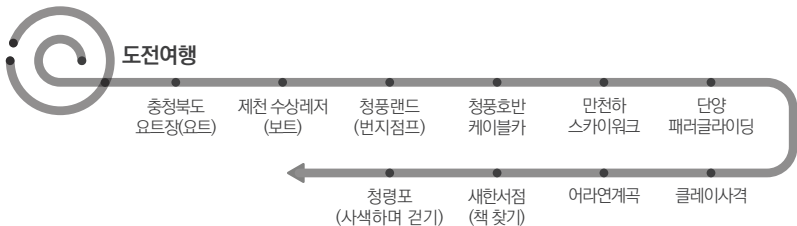
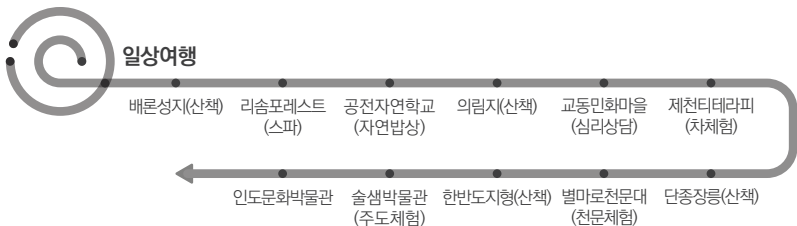
온달전은 고구려 때 울보인 평강공주가 바보인 온달과 결혼해 온달을 장군으로 만들었다는 실제 이야기다. 온달이 수양 했다는 온달동굴과 온달산성 등 온달전을 주제로 온달국 민관광지가 조성되었다. 5천여 평의 부지에 조성된 드라마세트장에서는 <태왕사신기>, <정도전>과 같은 사극이 촬영되었다. 다리가 아프다면 꼬마열차를 이용해보자.

충청북도 단양군 영춘면 온달로 23 ☎ 043-423-8820

때때로 손에서 일을  
놓고 휴식을 취해야 한다  
힘 없이 일에만 파묻혀  
있으면 판단력을 잃기  
때문이다  
잠시 일에서 벗어나  
거리를 두고 보면  
자기 삶이 조화로운  
균형이 어떻게 깨져있는지  
보다 분명하게 보인다

\_ 보들레르





## 일상의 에너지를 채워주는 파워업 힐링 축제!

### 충주 세계무술축제

충주 세계무술축제는 세계무술과 문화의 만남이라는 주제로 한국의 전통무술인 태권도의 세계화를 위해 1998년부터 개최해오고 있다. 세계 각국의 전통무술 시연, 박진감 넘치는 무술대회, 세계무술을 한 곳에서 볼 수 있는 세계무술박물관, 다양한 무술 체험, 다채로운 세계문화공연 및 전시 등 무술과 문화가 만나는 축제이다. 또한, 세계 37개국 42개 무술단체로 구성된 UNESCO 산하 정부간위원회 자문기구인 세계무술연맹(WoMau)의 본부가 충주에 있어 무술의 도시 충주로서의 브랜드를 통해 세계무술의 메카로 거듭나고 있다.

시기. 8~9월 T. 043-852-7952~8



### 제천 청풍호 벚꽃축제

하얀 벚꽃과 색색의 봄꽃들이 만발한 청풍명월의 본향! 물 맑고 공기 좋은 산자수려한 제천의 청풍호반에서 하늘높이 뿜어내는 청풍호반수경분수, 청소년들의 산교육장인 작은 민속촌 청풍문화재단지, 색다른 모험의 세계인 번지점프장, 비단 같은 금수산에서 새봄의 분위기를 마음껏 즐길 수 있는 청풍명월벚꽃축제를 개최 한다. 움츠렸던 가슴을 활짝 열고 가족과 함께 연인과 함께 새봄의 낭만과 여유로움을 만끽해 보자.

시기. 4월 T. 043-641-3512



\*축제 일정은 주최측 사정에 따라 변동될 수 있음.

## 영월 단종문화제

단종제(端宗祭)는 조선제 6대 임금인 단종의 고향과 충신들의 넋을 축제로 승화시킨 영월의 대표적인 향토문화제로 1967년에 “단종제”라는 이름으로 시작되어 1990년 제24회 때부터 “단종문화제”로 명칭을 바꾸어 현재에 이르고 있다. 단종문화제는 평창, 정선 주민들은 물론 인근 경상북도, 충청북도 군수들까지 참배를 하였고 조선시대 국장재현, 침줄다리기, 가장행렬, 정순왕후 선발대회 등 다양한 체험행사가 펼쳐진다. 원래 조선조 6대 단종이 숙부 수양대군에게 왕위를 찬탈당

하고 노산군으로 강봉되어 영월로 추방, 다시 서인으로 되어 1457년 17세의 어린 나이로 한 많고 애달픈 일생을 마친 역사와 그 사적을 추모하고 기린다. 숙종 24년(1698년) 이후 270년 동안 제향(祭享)만으로 그치던 것을 1967년 지방 유지들과 관의 뜻을 합쳐 각종 문화행사를 겸한 향토문화제를 거행하기로 하고 날짜는 제향(祭享)을 올리던 한식일로 잡았으나 현재는 매년 4월 마지막 주 금요일부터 3일간 행사를 치르고 있다.

시기. 4월 T. 033-375-6353



## 단양 온달문화축제

충북 단양은 역사적으로 고구려, 백제, 신라가 각축을 벌였던 교통과 군사의 전략적 요충지였다. 특히 단양군 영춘 지역은 고구려의 을아단현에 속해 있었던 곳으로 고구려의 역사를 간직하고 있는 곳이다. 고구려의 역사 속에서 빠질 수 없는 것이 바로 고구려장수 온달과 평강공주 이야기일 것이다. 매년 9월 영춘면 온달관광지에서는 온달장군과 평강공주를 테마로 하는 온달문화축제가 펼쳐진다. 축제장에서는 온달장군 진혼제, 온달장군 선발대회,

온달평강 연극, 온달산성 전투놀이, 고구려난전거리 등 고구려문화와 관련된 다양한 공연, 전시, 체험을 경험할 수 있다. 온달관광지는 연개소문, 천추태후, 태왕사신기 등 다양한 드라마와 영화촬영지로 유명한 온달세트장과 석회암 천연동굴인 온달동굴이 소재하고 있는데 축제기간에는 이용요금이 무료이다.

시기. 10월 T. 043-420-2562

## 심신을 다독이는 맛깔나는 힐링 아이템

### 충주-사과

낮과 밤의 일교차가 심한 충주 사과는 당도가 높고 과육이 단단하며 향과 맛이 뛰어나 많은 사랑을 받고 있다. 장 활동과 피부 미용, 혈압과 스트레스 감소에 좋은 효과가 있다.



### 제천-약초

교통의 요충지인 지리적 조건을 바탕으로 조선 시대 3대 약령시장 중 한 곳이며 황기, 당귀, 황정, 더덕 등 다양한 약초의 우수성이 널리 알려져 있다. 특히 우리나라에서 감초 재배에 처음으로 성공해 그 효능이 매우 뛰어나다.







### 영월-고추

영월은 일교차가 크고 일조량이 많아 고추의 빛깔이 곱다. 캡사이신 성분이 지방산을 분해해 콜레스테롤, 관절염, 근육통 감소에 좋다. 영월 고추는 맛이 알싸해 고춧가루, 고추장 등으로도 인기가 좋다.



### 단양-마늘

단양 마늘은 육쪽인 것이 가장 큰 특징으로 단단해서 저장성이 강하고, 맛과 향이 독특해 타 지역 마늘에 비해 매운 맛이 강한다. 크기는 조금 작은 편이고 껍질의 색은 붉으며, 하지 직후에 캐는 것이 일반적이다.



## 숙박 안내

### 충주

---

한화리조트 수안보	충청북도 충주시 수안보면 수안보로 321-36	043-846-8211	<a href="http://www.hanwharesort.co.kr">www.hanwharesort.co.kr</a>
--------------	------------------------------	--------------	--

수안보 상록관광호텔	충청북도 충주시 수안보면 주정산로 22	043-845-3500	<a href="http://www.sangnokresort.co.kr">www.sangnokresort.co.kr</a>
---------------	--------------------------	--------------	--

### 제천

---

제천서울 관광호텔	충청북도 제천시 의병대로 13길 10	043-651-8000
--------------	-------------------------	--------------

청풍레이크호텔	충청북도 제천시 청풍면 청풍호로 1798	043-640-7000	<a href="http://www.cheongpungresort.co.kr">www.cheongpungresort.co.kr</a>
---------	---------------------------	--------------	--

## 영월

---

우구정가옥	강원도 영월군 남면 들골안길 127-4	033-372-5704	wugujeongshouse.modoo.at
김종길전통가옥	강원도 영월군 주천면 고가옥길 27	033-372-7229	

## 단양

---

단양관광호텔	충청북도 단양군 단양읍 삼봉로 31	043-423-7070	www.danyanghotel.com
소백산 자연 휴양림	충청북도 단양군 영춘면 하리방터길 180 화전민촌	043-423-3117	www.forestventure.co.kr



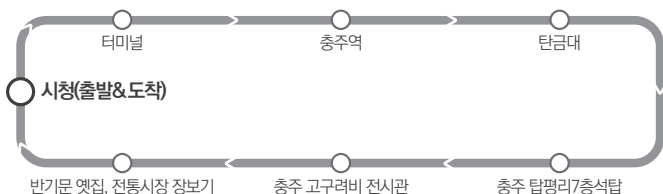
### 한국관광 품질인증 업소란?

관광서비스의 수준을 향상시키기 위해 관광 사업 범위 내, 문화체육관광부 및 한국관광품질인증  
사무국의 인증을 받은 곳

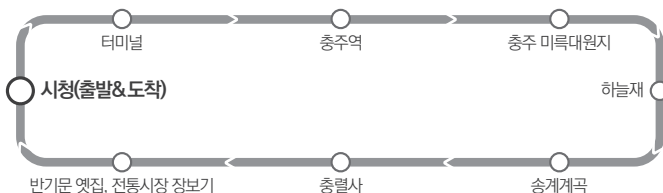
\*상기 속소는 매년 변경될 수 있습니다.

## 교통안내

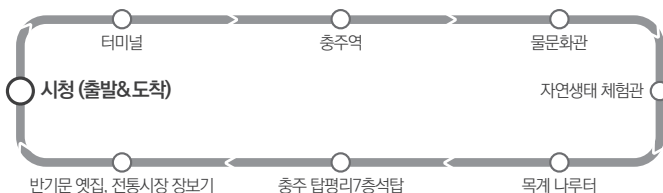
### 충주 시티투어버스 문화유적투어



### 힐링투어



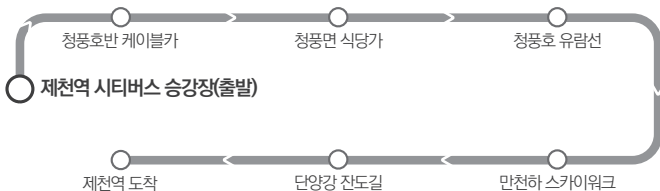
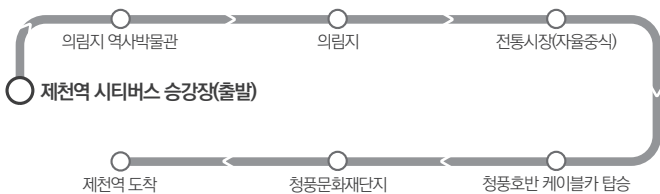
### 체험투어



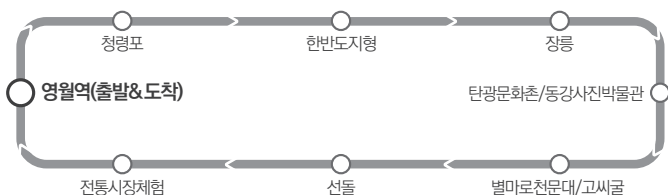


\*자세한 사항은 관광안내소 및 해당 지자체에 연락하여 주시기 바랍니다.

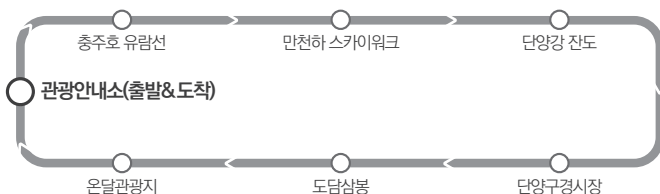
### 제천 시티투어버스



### 영월 시티투어버스



### 단양 시티투어버스



\*진행 코스 및 일정은 운영사 사정에 따라 변경될 수 있음.





발행처 한국관광공사  
(26464)강원도 원주시 세계로10  
TEL.033-738-3000

살아가다 보면 때때로 지칠 때가 있다.  
지친 몸과 마음을 회복하는 데 쉬는 것도 좋지만,  
멋진 경관과 액션을 즐기는  
힐링 여행을 떠나보는 건 어떨까?