

Take your breath
Choose your rest



CONTENTS

전북 '쉼' 리스트 Jeonbuk 'Rest' List



자연/치유 Nature/Curing

익산 Iksan	08	왕궁 포레스트 Wanggung Forest
	10	달빛소리 수목원 Dalbitsori Arboretum
무주 Muju	12	무주향로산자연휴양림 Muju Hyangrosan Recreational Forest
	14	무주눈꽃 Muju Camp
남원 Namwon	16	운봉 백두대간생태교육장 체험휴양시설 Baekdudaegan Ecological Education Center and Resort
부안 Buan	18	벗님넷 포레도 치유정원 Beotnim Net Foredo Healing Garden



무주눈꽃



오성한옥문화센터



전통/생활문화 Traditional/Life

완주 Wanju	20	대승한지마을 Daeseung Hanji Village
	22	오성한옥마을 O Sung Hanok Village



뷰티/스파 Beauty/Spa

고창 Gochang	24	웰파크시티 Wellparkcity Healing County
------------	----	--------------------------------------



힐링/명상 Healing/Meditation

임실 Imsil	26	성수산 왕의숲 생태관광지 Seongsusan King's Forest Ecotourism Site
----------	----	---

Brand Identity



자연/치유
Nature/Curing

자연을 통한
심리/정신적 휴식



전통/생활문화
Traditional/Life

옛것을 통한
정서적 안정



뷰티/스파
Beauty/Spa

뷰티와 스파를 통한
삶의 활력



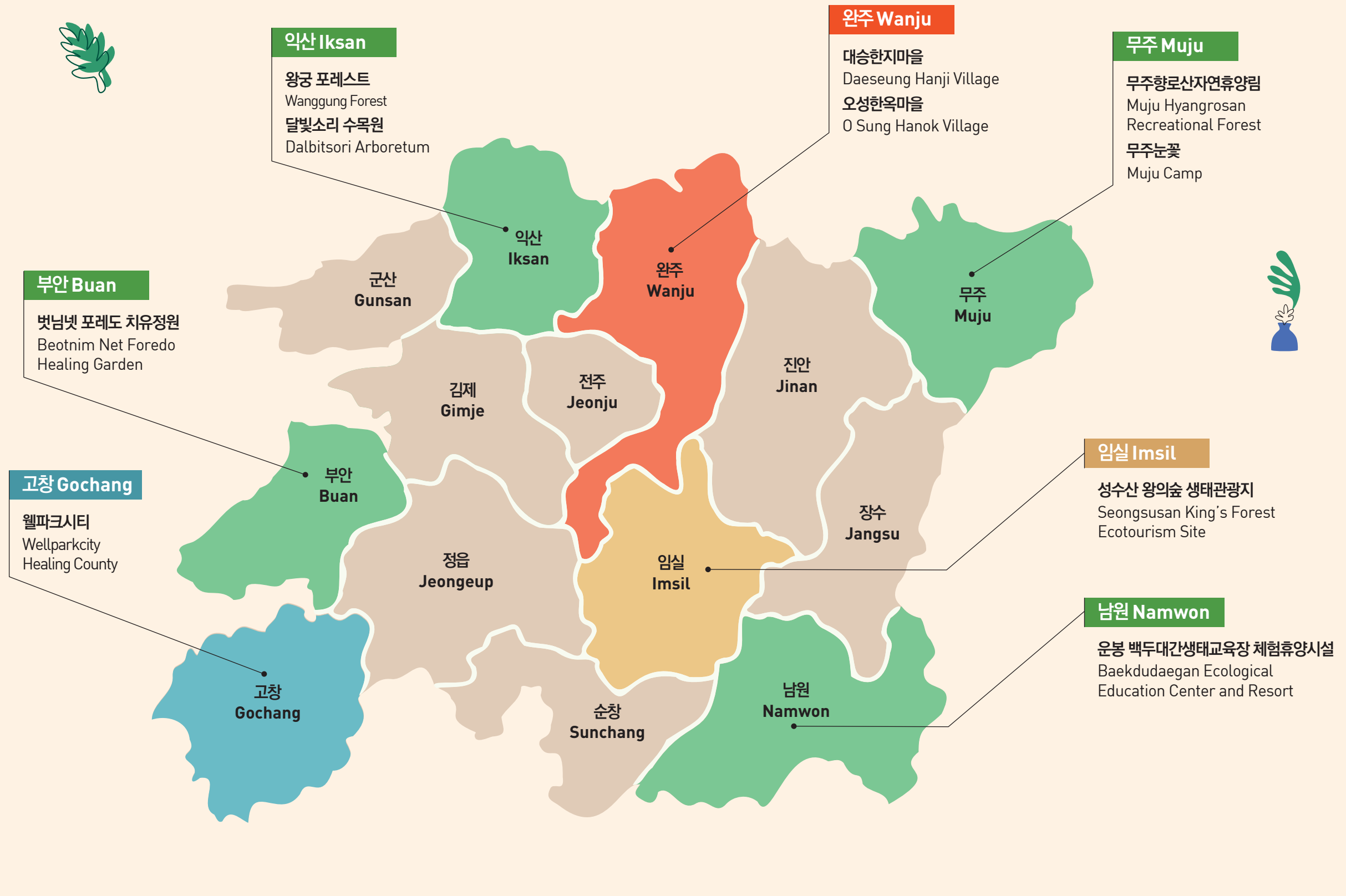
힐링/명상
Healing/Meditation

명상에서의
평온한 흐름

Healing spot at a glance

왕궁포레스트 Wanggung Forest	지친 일상을 벗어나, 자연 속에서 온전한 휴식으로 몸과 마음을 재충전하는 힐링복합문화공간인 왕궁 포레스트	A healing cultural space to escape the rigors of your daily life and find complete relaxation and rejuvenation for both your body and mind.
달빛소리 수목원 Dalbitsori Arboretum	‘천천히’라는 말을 앞세워 나무와 같이 걷는 숲-호흡 명상과 시인이 들려주는 시토테라피를 통해 치유하는 공간으로 희귀한 고목들이 자라는 사계절 향기가 가득한 작은 수목원	Take a slow step and walk with trees in “Breathing Meditation in a Forest” and heal your soul with poems in “Poetry Therapy” at Dalbitsori Arboretum where rare old trees grow and fill the air throughout a year.
무주향로산자연휴양림 Muju Hyangrosan Recreational Forest	자연과 함께 숨을 쉬며 힐링하는 무주향로산자연휴양림	Healing with nature while enjoying fresh air at Muju Hyangrosan Recreational Forest!
무주눈꽃 Muju Camp	덕유산 청정 자연의 아름다움에 취해 잠시 쉬어가고 싶은 무주눈꽃 덕유캠프농원	Take a break from your ordinary life and wrap yourself in beauty of Deogyusan Mountain at Muju Camp!
운봉백두대간생태교육장 체험휴양시설 Baekdudaegan Ecological Education Center and Resort	풍부한 피톤치드를 마시며 지친 몸과 마음에 쉼을 더하고 힐링·휴양·삼림욕을 경험해 볼 수 있는 체험휴양시설	Experience the benefits of forest bathing as you breathe in the phytoncide-filled air and relax your mind and body.
벗님넷 포레도 치유정원 Beotnim Net Foredo Healing Garden	공기정화 식물이 가득한 치유공간으로 쾌적하고 넓은 실내 정원 카페와 전문 치유 장비를 통한 맑은 숨을 제공하는 치유정원	An oasis of healing adorned with air-purifying plants, offering a delightful and expansive indoor garden! A therapeutic garden that blends a cafe with specialized healing equipment to provide fresh, invigorating air.
대승한지마을 Daeseung Hanji Village	천년을 빛낸 우리 종이, 고려한지의 전통 명맥을 이어나가고 있는 전국 유일 한지마을	The one and only hanji village in Korea, continuing a thousand years of history and legacy!
오성한옥마을 O Sung Hanok Village	오롯이 한옥이 주는 공간의 고즈넉함을 선사하는 완주 오성한옥마을	A hanok village that offers the serenity of traditional Korean hanok architecture!
웰파크시티 Wellparkcity Healing County	국내 최대 복합 힐링 단지이자 리타이어먼트 빌리지를 지향하는 고창 웰파크시티	A retirement village and the largest recreational town in Korea!
성수산 왕의숲 생태관광지 Seongsusan King's Forest Ecotourism Site	다양한 휴양시설 개발로 도심 속 바쁜 현대인들이 자연 속에서 편히 쉬어갈 수 있는 생태휴양관광지	An ecological recreational tourism destination where city dwellers can comfortably unwind amidst nature, thanks to the development of diverse leisure facilities.

Take a Look



왕궁 포레스트

Wanggung Forest

일상 속 심표, 왕궁 포레스트는 지치고 힘든 일상을 잠시 벗어나 자연과 함께 몸과 마음을 새로 충전하는 복합문화공간입니다. 왕궁 포레스트에서 어린아이부터 어르신들까지 모두 다양한 경험들과 추억을 담아가는 각각의 공간과 프로그램을 소개합니다.

Amidst the hustle and bustle of everyday life, Wanggung Forest offers a multicultural sanctuary where you can take a break from your draining routine and rejuvenate your body and mind in the embrace of nature. Introducing a variety of spaces and programs within Wanggung Forest, catering to people of all ages, from young children to the elderly, allowing them to enjoy diverse experiences and create lasting memories.



1,300평대 규모의 아열대 식물원
1,300 m² tropical botanical garden
왕궁 포레스트의 가장 큰 자랑인 식물원은 1,300평대의 100여 종이 넘는 아열대식물들로 이루어진 실내 온실 식물원입니다. 입구에서 맞이해 주는 250년 된 동백나무와, 제주도를 연상케하는 돌담길을 걷다 보면, 나무들이 지친 삶을 위로해 주고 일상 속 쉼을 느끼게 해주는 대표적인 공간입니다. 봄에는 입구부터 향기로 맞이해주는 서향, 만리향, 여름에는 보기만 해도 시원한 아자수 그늘, 가을에는 한 번 느끼면 잊지 못하는 금목서와 은목서 향기의 조화, 겨울에는 다양한 동백꽃들로 붉게 물드는 나무들이 가득합니다. 이렇게 사계절 내내 색다른 매력을 볼 수 있어, 이곳은 마치 익산시 제주동이 라고 할 만큼 제주도로 잠시 여행을 온 것 같은 기분을 내줍니다. 특히 웅장하고 거대한 폭포와 시원 청량한 폭포소리는 마음의 평온함과 여유를 주어 잊지 못할 순간을 선물합니다.

자연을 머금은 포레스트 갤러리
Forest gallery immersed in nature
그다음 마주하는 포레스트 갤러리는 매 달 새로운 작가들의 다양한 전시가 열립니다. 문화충전과 함께 물멍, 숲멍하면서 통창을 통해 바라보는 자연은 고객들이 가장 극찬하는 공간이기도 합니다. 자연이 만들어 준 치유의 공간에서 독서, 음악 감상, 그림 감상, 명상 등 다양한 예술적인 콘텐츠를 만나보실 수 있습니다.

모두가 좋아하는 숲놀이터
A forest playground that everyone loves
아이가 있는 가족들이 제일 좋아하는 숲놀이터는 아이들이 신나게 뛰어놀 수 있는 공간부터 가족들이 함께 시간을 보낼 수 있는 각종 게임들, 촉감 발달에 좋은 모래 놀이터까지 날씨와 상관없이 실내에서 마음껏 즐길 수 있는 곳입니다. 가족들의 웃음소리와 집에 가기 싫다고 우는 아이들의 울음소리가 함께하는 귀여운 공간입니다.

힐링족욕 프로그램
Healing Hot Spring Bath Program
자연 바람이 함께 머무르는 공간에서 왕궁저수지를 바라보며 따뜻한 차와 함께 즐기는 힐링족욕은 나에게 건강을 선물해 주는 최고의 선물이며, 여기에 서만 느낄 수 있는 특별한 경험입니다. 발체조와 발자압판으로 뭉친 근육들을 풀어준 후, 30분 동안 자신의 맞는 온도로 발을 담그고, 왕궁 포레스트가 직접 제작한 컬러밤 족욕제와 함께 몸의 혈액순환을 시켜줍니다. 라벤더 소금으로 발에 있는 각질 제거와 마지막에 근육을 이완시켜주는 페퍼민트 쿨링 케어까지 마무리하면 발이 가벼워지면서 하루의 피로가 풀어지는 기분이 듭니다.

컬러링 치유 원예프로그램
Coloring Healing Gardening Program
어린이들에게 인기가 가장 많은 컬러링 치유 원예 프로그램은 유리화분에 다양한 컬러모래로 옷을 입혀주면서 감정치유가 함께 이루어지는 활동입니다. 3~4가지 식물들 중에서 가장 키우고 싶은 식물을 직접 골라, 자신만의 반려식물을 만들어 가면서 아이들에게 성취감과 책임감을 심어주는 프로그램입니다. 어린이뿐만 아니라 워크샵, 노인 복지관의 치유 프로그램 등 단체에서도 많이 참여하고 있는 프로그램이기도 합니다.



이렇게 지친 일상을 벗어나 온종일 자연 속에서 가족, 친구, 사랑하는 사람들과 휴식을 즐기며 몸과 마음을 재충전할 수 있는 공간입니다. 방문하시는 모든 분들이 지친 마음은 내려두고, 행복과 밝은 기운을 담아 가며 오늘의 하루가 내일을 위한 심표가 되시길 바랍니다.

프로그램 - 왕궁 포레스트 힐링족욕
- 컬러링 치유 원예 프로그램
- 자연과 함께 하는 맨발로 걷기(예정)
주소 전북 익산시 왕궁면 호반로 71
운영시간 10:00 - 19:00(마지막 입장시간 17:30 마감)
매주 월요일 휴무
홈페이지 <http://forrestwanggung.imweb.me>
문의번호 063-834-5000

Programs - Wanggung Forest Healing Foot Bath
- Coloring Healing Gardening Program
- Barefoot Walking with Nature (TBA)
Address 71 Hoban-ro, Wanggung-myeon, Iksan-si, Jeollabuk-do
Hours 10 AM-7 PM (last admission at 5:30 PM; closed Mon)
Website <http://forrestwanggung.imweb.me>
Contact +82-63-834-5000

달빛소리 수목원

Dalbitsori Arboretum

‘달빛소리’는 마을 이름 ‘담월’에서 왔고 ‘소리’는 마을 뒤 대숲에 걸린 달빛이 소리 내는 것 같아 지은 이름입니다. 25년 동안 전국 각지에서 수집한 신묘한 고목들이 말을 걸어오는 사람을 기다리고 있는 곳입니다.

The name “Dalbitsori” (the sound of moonlight) comes from the village name, “damwol” (misty moonlight), and the view of the moon hanging on the trees in a forest that seems making sounds. Rare old trees, collected from all regions in Korea for 25 years, are waiting for someone to talk to them.



달빛소리의 고백, 식물들의 못다 한 이야기

Words of Moonlight: Untold Stories of the Trees

황순원 소나기 나무
Hwang Sun-won “Rain Shower” Tree
가장 큰 어른신인 황순원 소나기 나무는 앞 너른 들판이 포구였을 시간부터 500년 이상 동굴같이 생긴 몸으로 마을을 수호하는 당산나무가 되었다고 전해집니다. 그중 젊은이들이 몰래 데이트를 즐기거나 손편지를 숨겨 놓는 공공의 비밀장소로 황순원의 소나기 이야기와 닮아 ‘첫사랑’ 나무가 되었습니다. 잠시, 멈춰 천천히 사는 어른신 나무 이야기를 들어 보는 것은 어떨까요?

동백꽃 사랑의 계단
Stairs of Love and Camellia Flowers
아기자기한 아가레탐의 꽃길을 거닐다 통나무집의 지평선 테라스에 올라보면 눈앞이 확 트인 논부가 시선을 사로잡습니다. 멀리 모악산의 지태가 성큼 다가오고 반대편 뒤흘에는 익산의 성지인 미륵산이 감겨 있는 곳에 서면 나를 내려놓아도 좋을 풍광과 마주합니다. 바로 옆에는 숲을 이룬 동백꽃이 못다 한 이야기를 한꺼번에 토해 내는 절경이 탄성을 자아내게 합니다. 비라도 내리면 툭툭 떨어지는 동백꽃 낙하의 아름다움이 절정에 달아 떠나없이 발을 멈춰, 카메라를 열거나 시인이 되는 순간입니다.

달빛정원
Moonlight Garden
달빛정원에 들어서면 수령과 수형을 자랑하는 희귀한 나무들의 열병식이 시작됩니다. 국립수목원에도 없는 150년 청과불나무, 수형이 기묘한 산수유나무, 산단풍나무, 목련, 화살나무, 라일락 등 오랜 세월 천천히, 자기를 돌보며 쉬어 가며 살아온 어른신 나무들 앞에 멈춰 서서 말을 걸어 보는 건 어떨까요.

금목서·은목서
Fragrant Tea Olive in Orange and Yellow
10월이면 금목서·은목서 600여 그루의 나무들이 시간차를 두고 자웅을 겨루듯이 향기를 뿜어냅니다. 그래서 몇 해째 금목서·은목서를 시제로 향기축제를 시행하고 있습니다. 자연의 소리와 향기, 촉감 등 오감 가득한 힐링의 순간을 쓰는 것입니다. 누구라도 향낭을 자참해도 좋습니다. 향기를 가슴에 담아 불면에 쓰고 사랑에 쓰고 사람에 쓰는 방법을 터득하게 될 것입니다.



생각 없이 나무와 마주 서는 곳입니다. 아니, 내 눈길을 끌던 나무가 내 앞에 서 있는 곳입니다. 나무들의 다정한 침묵 속에 꽃향기가 살고 새소리가 살고 바람에 걸린 사람 소리가 사는 곳, 꽃과 나무를 통해 잡자는 감성을 깨우는 시(詩) 테라피와 가만가만 내면의 소리를 듣게 하는 숲-호흡명상으로 발을 멈춰, 나를 내려놓는 이곳, 달빛소리 수목원의 이야기 속으로 여러분을 초대합니다.

프로그램 - 숲-호흡명상 / 시(詩)테라피 / 원예치유
주소 전북 익산시 춘포면 천서길 149
운영시간 10:30-19:00 매주 월요일 휴무
홈페이지 <https://blog.naver.com/dal90651>
문의번호 063-834-9065

Programs - Forest Breathing Meditation
- Poetry Therapy
- Gardening Therapy
Address 149 Cheonsoo-gil, Chunpo-myeon, Iksan-si, Jeollabuk-do
Hours 10:30 AM-7 PM (closed Mon)
Website blog.naver.com/dal90651
Contact +82-63-834-9065

Muju

무주향로산자연휴양림

Muju Hyangrosan Recreational Forest

무주향로산자연휴양림은 2018년 1월 1일, 산머루가 탐스럽게 익어가고, 반딧불이가 살아 숨 쉬는 청정지역 자연의 땅 무주에서 태어났습니다. 휴양림을 품고 있는 향로산의 유래는 산의 정상부가 향로를 닮아 지어진 이름으로 그 아래 펼쳐진 향로처럼 자연의 내음을 은은히 퍼트려 자연을 온전히 느낄 수 있는 곳입니다.

Muju Hyangrosan Recreational Forest opened on January 1, 2018 in the pristine natural surroundings of Muju, where mountain berries ripen enticingly and fireflies come to life. The name "Hyangrosan" (also spelled "Hyangnosan"), which encompasses the recreational forest, originates from the likeness of the mountain's summit to an incense burner (hyangro). Just as fragrance delicately wafts from an incense burner, visitors are able to truly grasp the essence of nature and become fully immersed in Hyangrosan Mountain.



도심 속의 힐링 ‘별 세는 밤’
Stargazing Night
세 번째 포인트는 별 세는 밤입니다. 별은 항상 하늘에 떠있지만, 미세먼지가 가득한 도심 속에서 별을 볼 수 있는 곳은 많지 않습니다. 이와 달리 자연에 둘러싸여 매일 밤 북두칠성이 북쪽을 안내해 주는 무주향로산자연휴양림은 이용객들이 오로지 별을 누릴수있도록 오후 10시 이후에는 가로등 소등 이벤트를 진행하고 있습니다. 하늘이 흐려 별을 볼 수 없을 때는 불명 타임을 가지며 아쉬움을 달래기도 합니다.

다양한 숙소와 재미있는 볼거리, 놀거리가 있는 무주향로산자연휴양림에서 숲과의 특별한 추억을 남겨보는 건 어떨까요.

- 프로그램**
- 모노레일 (주말, 공휴일 운영)
 - 수영장 (성수기 운영)
 - 와인테라피 (상시)
 - 별빛조명(상시)
- 주소** 전북 무주군 무주읍 무학로 153-36
- 운영시간** 10:00-19:00
- 홈페이지** mujuhyangrosan.foresttrip.go.kr
- 문의번호** 063-322-6884

- Programs**
- Monorail (weekends & holidays)
 - Swimming Pool (peak season)
 - Wine Therapy (always open)
 - Starlight Night (always open)
- Address** 153-36 Muhak-ro, Muju-eup, Muju-gun, Jeollabuk-do
- Hours** 10 AM-7 PM
- Website** mujuhyangrosan.foresttrip.go.kr
- Contact** +82-63-322-6884



숲에서의 특별한 추억을 만드는 3가지 포인트
Create Special Memories!

숲속 ‘트리하우스’
Forest Treehouse
제일 먼저 눈을 사로잡는 휴양림의 첫 번째 포인트는 능선과 운무가 감싸고 있는 유니크한 ‘트리하우스’입니다. 각자 개성이 뚜렷한 트리하우스는 산 정상에 위치하고 있어 파노라마 뷰 맛집, 자연 속 액자 뷰 맛집, 산속 테라스 뷰 맛집으로 다양하게 맛볼 수 있습니다.

자연을 한눈에 ‘전망대&모노레일’
Observatory & Monorail
두 번째 포인트는 바로 전망대와 모노레일입니다. 무주향로산자연휴양림에서 전망대와 모노레일을 빼고 휴양림을 다 둘러봤다고 할 수 없습니다. 왕복 1.5Km의 모노레일은 오르락 내리락 자연 그대로의 극적인 지형을 담아 천천히 자연을 느끼면서 스릴도 즐길 수 있는 무주에서 가장 긴 모노레일입니다. 이 모노레일의 가장 큰 강점은 약 420m 정상에 있는 ‘향로산 전망대’입니다. 전망대에서 보는 확 트인 풍경은 남녀노소 감탄을 자아내고, 무주 읍내를 한 눈에 볼 수 있습니다. 그중 가장 손꼽히는 것은 금강에 둘러싸여 신비하고 아름다움을 자아내는 내도리 마을입니다. 카메라를 누르는 곳이 모두 인생샷 포토존인 이곳에서의 펼쳐지는 시각적 자극은 쉽게 잊히지 않는 추억을 남기게 됩니다. 아쉽게도 현재는 주말과 공휴일에만 즐길 수 있으며, 추후 주중에도 즐길 수 있도록 추진 중입니다.



Muju

무주눈꽃

Muju Camp

사계절 아름다움을 간직한 무주눈꽃 덕유크amp는 덕유산 자락에 위치하여 봄, 여름, 가을, 겨울 사계절의 매력을 느끼면서 별빛 가득한 밤하늘 아래 머무를 수 있습니다.

덕유산 계곡의 맑은 물 소리와 새소리 사계절 어느 때나 즐길 수 있는 유리온실카페 무주눈꽃은 언제나 편안한 휴식공간을 제공합니다.

Muju Camp, located in Deogyusan Mountain, holds beauty of the four seasons of Korea. You will be mesmerized by distinctive beauty of each season and complete your day under the starry night sky. Listen to the rippling tunes of stream and bird chirping from the valley anytime in a year and relax yourself at Muju Camp, a glass greenhouse cafe, always open to you to comfort you.



자연과 낭만이 함께하는 눈꽃

Nature-Friendly and Romantic Experience of Snow

자연농원

Farm

농원에서 직접 재배한 건강이 가득한 식재료, 허브식물원에서 즐기는 향긋한 생태체험 등 다채로운 자연을 즐길 수 있습니다.

가족캠핑, 글램핑

Camping and Glamping for Families

건강 구들황토방 글램핑, 캠핑장, 작은동물원, 아채밭 등을 통해 직접 체험하며 덕유산 의봄, 여름, 가을, 겨울의 각기 다른 모습을 감상할 수 있습니다.

농촌교육농장

Learning and Experiencing Farming

살아 있는 곤충과 다양한 허브식물을 체험하고 피자 만들기, 곤충표본 만들기, 곤충 나 무목걸이 만들기를 할 수 있습니다.

캠브런치 카페

Brunch and Camping Cafe

아름다운 덕유산 자락에 위치하여 맑은 물 소리와 산새소리가 지저귀는 자연 속 힐링공간입니다.

덕유산 자원을 활용한 치유 프로그램들을 직접 체험하며 자연의 소중함과 힐링을 느껴 보세요.

프로그램 - 건강피자만들기체험
- “정원아 치유하러 가자: 건강약초밥상” (1박2일)
- 곤충생태체험+표본만들기

주소 전북 무주군 설천면 구천동로 1262-4번지

운영시간 09:00-18:00

홈페이지 www.mujucamp.com

문의번호 010-5127-7599

Programs - Let's Make Healthy Pizza
- “Let's Go and Heal, Garden”:
Healthy Medicinal Herbal Meal (2 days)
- Learning About Insects and Making Insect Specimens

Address 1262-4 Gucheondong-ro, Seolcheon-myeon, Muju-gun, Jeollabuk-do

Hours 9 AM-6 PM

Website www.mujucamp.com

Contact +82-10-5127-7599



운봉 백두대간생태교육장 체험휴양시설

Baekdudaegan Ecological
Education Center and Resort

지리산 백두대간생태교육장 체험휴양시설은 사람이 살기에 가장 좋은 높이인 해발 600~700미터 위치해 있으며, 주변의 소나무 숲에서 분비되는 피톤치드가 풍부해 힐링과 휴양 그리고 삼림욕의 최적지입니다. 특히, 전국 최초로 만들어진 트리하우스는 지상 2미터의 나무에 설치되어 있어 여름이면 풀벌레 소리를 들으며 자연의 아름다움을 만끽할 수 있으며, 편백나무로 만들어져 주변에서 생성된 피톤치드와 함께 숙면을 취하는데 큰 도움이 될 수 있습니다.

Baekdudaegan Ecological Education Center and Resort is located at an altitude of 600 to 700 meters, the ideal altitude for humans. It is the best place for forest bathing, healing, and relaxation with pine tree forest releasing rich phytoncide. The Tree House, especially, is the first tree house in Korea built on a tree above 2 meters from the ground.

A stay at the Tree House in summer will be a great chance to enjoy the beauty of nature, listening to the sound of grass bug. You will also experience comforting deep sleep wrapped in phytoncide-rich air released from cypress trees.



이곳은 트리하우스, 캠핑장, 산책로와 전망대로 이뤄져 있습니다. 산책길과 계곡, 명상실을 갖추고 숲 해설사와 함께 하는 오감 치유 프로그램을 운영합니다. 이를 통해 오감을 자극하는 숲속 산책, 명상, 자연물 작품 만들기 등 자연을 온전히 느끼고 자연과 친해지는 시간을 가질 수 있습니다. 치유 프로그램만 즐기는 것도 좋지만 기왕이면 숲속에서의 특별한 하룻밤도 추천합니다,

지친 몸과 마음에 쉼을 더하고 싶다면 백두대간생태교육장 체험휴양시설로 떠나세요.

- 프로그램**
- 어느 멋진 날에(일반)
 - 숲속 오감산책, 힐링스토리텔링 숲의 선물, 자연명상 등
 - S-Z 스트레스 제로(직장인)
 - 숲속 오감산책, 노르딕워킹, 힐링스토리텔링, 자연명상, 해먹삼림욕
 - 숲은 내 놀이터(가족, 어린이)
 - 숲 놀이, 숲속 식물관찰, 자연물 빙고, 자연물 작품 만들기
 - 나이가 가라(노년층)
 - 추억의 놀이, 오일마사지, 자연명상, 웃음스토리텔링, 자연물 작품만들기

주소 남원시 운봉읍 행정공안길 299
운영시간 오전 10:00~12:00 / 오후 14:00~16:00
홈페이지 https://www.namwon.go.kr/tour/index.do?menuCd=DOM_000001002001001020
문의번호 063-620-5752

- Programs**
- One Fine Day (For everyone)
 - Five Senses Walk in a Forest; A Healing Story; A Gift of a Forest; Meditation in Nature, etc.
 - S-Z: Stress Zero (For workers)
 - Five Senses Walk in a Forest; Nordic-Walking; A Healing Story; Meditation in Nature; Forest Bathing on a Hammock
 - Forest, My Playground (For family and children)
 - Playing in the Forest; Observing Plants; Bingo with Nature; Nature Craft Making Class
 - Let's Fight Aging (For the elderly)
 - Childhood Games; Oil Massage; Meditation in Nature; An Amusing Story; Nature Craft Making Class

Address 299 Haengjeonggongan-gil, Unbong-eup, Namwon-si, Jeollabuk-do
Hours 10 AM~12 PM & 2 PM~4 PM
Website https://www.namwon.go.kr/tour/index.do?menuCd=DOM_000001002001001020
Contact +82-63-620-5752



쉽과 숨이 가득한 포레도 Relaxation and Serenity

공기정화식물이 가득한 치유 정원

A healing garden filled with air-purifying plants

포레도는 숨을 드립니다. 100여 종의 공기정화 식물이 사계절 푸르고 싱그러운 자태를 뽐내는 온실 정원은 식물이 생장하기 좋은 온도와 습도를 항상 유지하고 있습니다. 국립원예특작과학원에서 연구한 결과에 따른 효과성 높은 공기정화 식물들로 조성된 특별한 정원입니다. 냉난방기와 공기청정기, 온습도와 미세먼지 측정장비를 통해 관리되고 있으며, 쾌적한 공기의 상태를 호흡은 물론, 눈으로도 확인하실 수 있습니다.

치유정원 카페테리아에서 힐링 티타임과 푸드테라피

Healing tea time and food therapy at the Healing Garden Cafeteria

온실 치유정원은 카페테리아로도 이용하실 수 있습니다. 포레도에서는 부안의 특산물 오디와 봉잎 등을 활용한 ‘봉잎 떡갈비 버거, 오디카페라페’ 등의 특별한 메뉴와 식용 꽃을 이용한 꽃 비빔밥, 어린이를 위한 콘버터컵밥, 직접

구운 포레도 쿠키 등 다양한 메뉴를 즐기실 수 있습니다.

또 꽃과 과일을 블렌딩한 리프레쉬 티를 마시며 힐링 티타임을 즐기실 수 있습니다. 포레도 치유정원 카페에서 자연 속에서 소풍하는 기분으로 특별한 메뉴와 음료를 즐겨보세요.

전문 치유 장비를 통한 치유체험

Healing experiences through specialized healing equipment

뇌파/맥파의 정밀 측정을 통해 나의 스트레스 지수와 뇌건강, 정신건강의 균형 상태를 체크하고, 어플리케이션을 통한 관리가 가능한 옴니핏 마인드케어. 체성분 분석과 신장 및 체중, 혈압까지 나의 신체 건강 상태를 확인할 수 있는 인바디 검사. 의료용 전신 수압 진동 마사지기로 전신의 근육 이완과 피로 회복, 혈액순환 증진은 물론 물 위에 떠있는 듯한 아쿠아 테라피가 가능한 아쿠아라인G4. 포레도 치유센터에서 위 세 가지 전문 장비를 통한 프리미엄 치유 서비스를 경험하실 수 있습니다.

건강하고 재미있는 원예체험

Healthy and enjoyable horticultural experiences

식물이 주는 긍정적 효과를 최대한 활용하여 심리적 정서적 안정과 성취감



항상, 건강한 주의 회복을 통한 집중력 강화에 도움을 주는 건강한 원예체험이 준비되어 있습니다. 가족, 연인, 친구, 남녀노소 가볍게 즐기실 수 있는 난이도와 완성도 높은 작품을 만드실 수 있습니다. 상시 프로그램과 계절별 특별 프로그램으로 변화무쌍한 원예체험 상품을 개발하고 있습니다. 관리도 쉽고 예쁜 플랜테리어 소품, 선물로도 안성맞춤인 특별한 나만의 원예체험 작품을 만들어보세요.

바깥 날씨와 계절을 잊고 언제나 편안한 녹색공간 포레도에서 맑은 숨을 통한 편안한 심을 경험하세요.

프로그램 - 마인드케어 (옴니핏 스트레스검사, 인바디 검사)
- 아쿠아테라피 (의료용 전신 수압 진동 마사지장비 체험)
- 그린케어 (원예작품활동 체험)
- 숨통카페 (식사, 디저트, 음료)

주소 전북 부안군 동진면 증산길 89-1

운영시간 10:00~19:30
(라스트오더 7:00) 연중무휴

홈페이지 <https://bnnet.modoo.at>



문의번호 070-4700-3770

기타사항 *네이버 검색을 통해 개인/단체 예약 가능

Programs - MindCare
(OmniFit Stress Test, InBody Analysis)
- AquaTherapy (Experience medical-grade whole body pressure and vibration massage equipment)
- GreenCare (Experience gardening artwork activities)
- Fresh Air Cafe (Meals, Desserts, Drinks)

Address 89-1 Jeungsan-gil, Dongjin-myeon, Buan-gun, Jeollabuk-do

Hours 10 AM~7:30 PM
(last order at 7 PM; open 365 days a year)

Website <https://bnnet.modoo.at>

Contact +82-70-4700-3770

Other * Individual/group reservations available via Naver

Wanju



대승한지마을

Daeseung Hanji Village



대승한지마을은 천년을 빛 낸 우리의 종이, 고려 한지의 전통 명맥을 이어나가고 있는 전국 유일한 한지마을입니다. 대승한지마을은 불과 1980년대까지만 해도 전국 최고의 한지 생산지로 명성이 높았던 지역이었으며, 지금도 장인 수준의 한지 생산기술자들이 국내 산 닥나무와 전통 방식의 외발, 쌍발을 이용한 제작 기술로 대한민국 고유의 종이인 고려한지의 명맥을 유지, 발전시키고 한지의 명품화를 위해 연구, 노력하고 있습니다. 또한 한지체험관과 한옥스테이 등 전통 한지로 만든 다양한 상품들을 전시하고 있습니다. 한지 제조소에서 한지를 직접 뜰 수 있는 체험교실과 함께 한옥스테이 숙박체험도 가능한 완주군의 체험형 관광 마을입니다.

Daeseung Hanji Village is the only hanji village in Korea, continuing the legacy of "Goryeoji" (Goryeo paper) and its thousand years of history. Placed in the most celebrated region for its "hanji" (Korean paper) production in the 1980s, Daeseung Hanji Village is continuing and developing the heritage of Goryeoji with hanji makers of masterful skills who use Korean mulberry trees and apply the traditional technique of making hanji called huilimttuigi with the modern technique of gadumttuigi. It also displays various objects made of hanji at the Hanji Experience Center and offers hanokstay accommodations. You can take classes to manufacture hanji by yourself and stay at hanok at this recreational tourist village in Wanju-gun.



푸른 자연과 전통이 살아 숨 쉬는 대승한지마을
A Place of Living Tradition and Green Nature

한지의 과거와 현재

The beginning of a dream-like story

한지생활사 전시관과 한지체험장은 천년을 간다는 한지가 우리의 생활 속에서 어떻게 활용되는지 보여주는 전시관으로 한지의 과거로부터 현재까지의 모습을 한눈에 볼 수 있으며, 현대인들이 우리 한지가 얼마나 소중한 전통적 가치가 있는지를 직접 보고 체험할 수 있는 한지생활사 전시공간입니다. 한지 체험장은 전통 한지 뜨기 체험을 할 수 있는 공간이며 말린 한지를 도침(다듬이질)할 수 있는 도침기(搗砵機)를 볼 수 있습니다. 또한 전통과 현대 한지공예품들을 전시하고 있는 승지관에서는 한지소재의 친환경 상품과 미래의 한지 콘텐츠를 다양하게 보여주고 있습니다.

귀에게 힐링을, 한지 ASMR

Hanji ASMR to Whisper Relaxation to Your Ears

한지제조장은 한 그루의 닥나무가 한지가 되기까지의 전 과정을 볼 수 있는 곳으로 질기면서도 부드럽고 투박하면서도 우아한 우리의 종이 한지를 대나무(벌들)를 사용하여 전통 기법인 외발뜨기와 개량기법인 쌍발뜨기로 수제 한지를 만드는 곳입니다. 한지를 만드는 과정과 역사에 대해 배우고 찰랑찰랑 종이발에서 흐르는 물소리를 들으며 독특한 소리 경험을 하실 수 있습니다.

자연의 고즈넉함과 울림을 가져다주는 한옥스테이
Hanokstay, A Tranquile Stay Ensonced in Nature

닥나무로 만들어진 한지사 이불을 덮고 새들의 울림을 들으며 마음을 평화롭게 진정시키는 한옥스테이를 즐기실 수 있습니다.

자연의 아름다움과 전통공예, 문화체험, 휴식이 어우러진 대승 한지마을에서 도심 속 농촌의 따뜻함과 넉넉함을 느끼며 힐링의 시간을 가져보는 건 어떨까요.

프로그램 - 한지만들기 체험
- 한지 액자만들기
- 한지 신발만들기
- 한지등 만들기체험
주소 전라북도 완주군 소양면 보검길 18
운영시간 09:00-18:00
홈페이지 www.hanjivil.com
문의번호 063-242-1001

Programs - Making hanji
- Making hanji frames
- Making hanji shoes
- Making hanji lanterns
Address 18 Bogeom-gil, Soyang-myeon, Wanju-gun, Jeollabuk-do
Hours 9 AM-6 PM
Website www.hanjivil.com
Contact +82-63-242-1001



Wanju

오성한옥마을

O Sung Hanok Village

자연과 문화가 조화를 이루며 살아가는 오성한옥마을은 반딧불이, 가재, 각종 산야초 및 야생화가 서식하는 맑은 계곡물과 푸른 산, 고즈넉한 호수 등을 고루 갖춘 아름답고 쾌적한 힐링의 마을입니다.

Wanju O Sung Hanok Village is a picturesque and tranquil healing village where nature and culture blend seamlessly. It is graced by pristine streams where fireflies, herons, and diverse wildflowers flourish, alongside lush mountains and peaceful lakes.



오성한옥마을, 주민들의 이야기

Stories of the Residents of O Sung Hanok Village

꿈같은 이야기의 시작

The beginning of a dream-like story

당시 소양면의 44개 마을 중에 마을회관이 없던 곳은 5개. 그 마을 중 하나였던 이곳은 2012년 4월 25일 주민들의 힘을 모아 처음으로 마을회관을 만드는 '마을 만들기' 사업을 시작했습니다.

마을 만들기

Village Creation Project

마을 만들기 사업은 빈 마음과 봉사의 자세로 시작되었습니다. 사업이 나에 게 어떤 이익을 줄 것인가를 생각하지 말고, 마을이 얼마나 좋게 만들어지는 가만을 생각하며 주민들 모두가 함께 노력했습니다.

어떠한 시련에도

No matter what hardships they faced

마을 만들기를 하면서 정말 많은 시련이 따랐다고 합니다. 하지만 주민들은 곳곳하게 이를 극복하고 함께 나서서 바로 잡으며 어떠한 시련에도 굴하지 않고 계속해서 나아갔습니다.

그리고 지금

And now

계곡형 하천으로 마을의 중요한 수계 축을 이루고 있는 오도천을 중심으로 오성마을이 형성되어, 생태자원은 물론이며 역사문화자원, 인적자원 등 뭐 하나 부족함 없는 지금의 오성한옥마을이 조성되었습니다.

각종 체험시설이 풍부한 마을 이곳 오성한옥마을에서 갤러리, 도예, 산수화, 사진, 자수, 국악, 다도, 마실길 산책, 한옥 숙박 등 다양한 경험과 한옥의 고즈넉함을 선사합니다.

프로그램	- 생태숲 나들이 / 다도체험 / 대통밥체험 / 마을 나들이
주소	전북 완주군 소양면 오도길 73
운영시간	10:00-19:00
홈페이지	www.osvillage.net
문의번호	063-243-1022

Programs	- Ecological Forest Excursion
	- Tea Ceremony Experience
	- Daetong-bap Experience
	- Village Excursion

Address	73 Odo-gil, Soyang-myeon, Wanju-gun, Jeollabuk-do
Hours	10 AM-7 PM
Website	www.osvillage.net
Contact	+82-63-243-1022



웰파크시티 Wellparkcity Healing County

1,501,011.3m² 면적으로 석정리, 월암리, 월산리 일원에 위치한 고창 웰파크시티는 실버타운, 온천스파, 황토펜션 등의 다양한 시설을 갖추고 있습니다. 은퇴자의 새로운 삶을 위한 리타이어먼트 빌리지(Retirement Village)를 지향하며, 건강하고 풍요로운 노후, 여유롭고 편안한 은퇴생활을 영위할 수 있는 은퇴자를 위한 건강형 리조트입니다.

Built on an area of 1,501,011.3 square meters bordering Seokjeong-ri, Woram-ri and Wolsan-ri, Gochang Wellparkcity Healing County features diverse services and facilities, such as a senior town, thermal water and spa, and red clay pensions. It aims to be a retirement village where retirees can dream of a new life. This resort-type county promotes health and abundant senior life and carefree and comfortable retirement life.

웰파크시티를 온전하게 누리는 방법 How To Enjoy Gochang Wellparkcity Healing County

실버타운

Senior Town

고창 웰파크시티 내에 위치한 실버타운인 고창 타워는 국내 실버타운 점유율 1위의 전문 브랜드 서울시니어스타워가 만든 합리적인 비용의 실버타운입니다. 24시간 간호 데스크와 전문 운동처방팀, 대형병원 연계 서비스를 통해 꾸준하고 체계적인 건강관리와 주택연금을 활용하여 노후를 준비할 수 있습니다.

게르마늄 스파&온천

Germanium Spa & Thermal Water

예부터 고창군 석정리 온천수는 게르마늄 성분이 풍부해 치유 온천수로서 명성이 높았습니다. 석정온천휴스파는 게르마늄이 함유된 온천수를 100% 사용함으로써 온천욕을 즐기는 이용객에게 온천의 즐거움과 건강을 함께 선사합니다. 석정온천은 기적의 샘물로 불치병 환자를 치료한 프랑스 루르드 샘물보다 게르마늄 함량이 더 높습니다.

게르마늄 성분은 세포 내 산소 공급을 촉진해 면역력 조절작용, 인터페론 분비 유도, 혈압 자동 조절, 세포 내 불순물 제거, 체내 독소 및 중금 배출 등의 효과가 있습니다. 피부 미용과 고혈압, 당뇨, 신경통, 만성 류마티스, 관절염, 협심증, 아토피 등에 좋은 게르마늄 온천에서 온 가족이 4계절 내내 물놀이를 즐기고 노천탕을 통한 자연 속 힐링의 여유를 느껴 보세요.

힐링카운티

Healing County

힐링카운티는 황토와 편백나무로 만들어진 펜션형 숙박시설로 부대시설로는 홀론 온천, 황톳길 체험장, 면역 산책로와 홀론 테라피 시설이 있으며, 요가명상 프로그램과 면역, 치유 프로그램을 운영하고 있습니다. 황토로 만든 요가명상실에서 전문 요가강사의 지도를 받으며 그동안 쌓인 묵은 유착을 풀고 스트레스 해소에 도움이 되는 핵심 요가 동작과 함께 명상으로 스트레스를 다스리고 건강한 정신을 배양시킬 수 있도록 운영하고 있습니다.

홀론 파동욕장은 단순 면역력이 높아지는 것뿐만 아니라 고대 암석인 황금 파동석을 이용한 면역력 증진 효과가 있습니다. 파동석에 50~60도의 열을 가하면 '테라헤르츠파동'이라는 진동이 나와 혈관에 직접적으로 영향을 미치게 됩니다. 이 진동으로 인해 혈관 속 노폐물과 독소들이 떨어지게 되고 땀이나 소변으로 배출되는 혈관청소 효과를 기대할 수 있습니다.

휴식, 면역, 힐링의 3박자를 동시에 갖춘 이곳 고창 웰파크시티에서 치유를 경험해 보세요.

프로그램 - 게르마늄 온천&스파(바데풀)

- 요가명상프로그램

- 면역,치유 장기숙박 프로그램

주소 전라북도 고창군 고창읍 석정2로 173

운영시간 석정휴스파 : 평일 06:00~20:00
주말·휴일 06:00~21:00

힐링카운티 : 24시간

홈페이지 www.huespapension.com

문의번호 석정휴스파 : 063-560-7500

힐링카운티 : 063-560-7300

Programs - Germanium Spa & Thermal Water (Bade Pool)

- Yoga & Meditation

- Extended Stay for Immunity and Healing

Address 173 Seokjeong 2-ro, Gochang-eup, Gochang-gun, Jeollabuk-do

Hours Seokjeong Hue Spa: 6 AM-8 PM (weekdays)

6 AM-9 PM (weekends & holidays)

Healing County: 24/7

Website www.huespapension.com

Contact Seokjeong Hue Spa: +82-63-560-7500

Healing County: +82-63-560-7300



Imsil

성수산 왕의숲 생태관광지

Seongsusan King's Forest
Ecotourism Site

현재 임실군에서 추진하는 생태관광지 조성사업으로 국민여가캠핑장, 자연휴양림, 숲속 도서관 및 놀이터, 어린이 물놀이장, 숲속야영장, 산림레포츠 등의 휴양 시설이 개장을 앞두고 있어, 전북의 거점 웰니스 치유관광지로 각광받고 있습니다.

The ecological tourism development project underway in Imsil-gun encompasses the establishment of recreational amenities such as a national leisure camping site, natural recreational forest, a forest library and playground, a children's water play area, a forest campground, and forest recreational sports facilities. Consequently, it is emerging as the premier wellness and healing tourism destination in Jeollabuk-do Province, garnering considerable attention.



고려와 조선의 건국설화가 전해내려오는 성수산은 역사·문화적 의미가 깊은 명산입니다. 전라북도 임실군 성수면에 위치하고 있으며 높이 876m로 계곡이 깊고 숲이 울창하여 정상에 오르면 시야가 탁 트인 전망이 빼어나습니다. 성수산은 국민여가캠핑장, 자연휴양림, 숲속 도서관 및 놀이터, 어린이 물놀이장, 숲속야영장, 산림레포츠 등의 휴양 시설들이 개장을 앞두고 있으며, 숲속 초입 데크길을 시작으로 상이암에 이르기까지 등산로가 정비되어 있습니다.

성수산 숲속 울창하게 뻗어있는 편백나무 군락지와 더불어 그 한가운데서 풍욕을 만끽할 수 있는 명상데크가 자리하고 있어 이곳을 찾는 관광객들에게 최고의 휴양공간을 제공해 줍니다.

도심 속 바쁜 현대인들이 자연 속에서 편히 쉬어갈 수 있도록 개발되고 있는 이곳 임실 성수산 자연휴양림을 기대해주세요.

주소 전라북도 임실군 성수면 성수리 107번지 일원

문의번호 063-640-4683

기타사항 * 준공예정

Address 374 Seongsusan-gil, Seongsu-myeon, Imsil-gun, Jeollabuk-do

Contact +82-63-640-4683

Other * Scheduled to be constructed

