

# Travel for Sound Body and Mind

Israel  
Thailand  
Japan  
India



## 몸과 마음의 치유를 위한 해외여행

여행은 보약이다. 현실의 고민과 바쁜 일상에서 벗어나 새로운 세상과 사람을 만나다 보면 몸과 마음에 살이 오른다. 해외여행지 중에는 특히 피로에 찌든 신체에 활력을 불어넣거나 질병을 치유하는 데 도움을 주는 곳이 있다. 심신의 치유를 위한 특별한 여행을 소개한다.

글 임동근 기자





# Israel

피로가 빨리 풀린다. 공기 자체도 깨끗해 호흡기 질환 치료에 좋다고 한다.

또 이곳은 세계에서 가장 건조한 곳 중 하나다. 사해에는 요르단 강이 흘러들지만 연간 화창한 날이 330일 정도나 되고, 한낮 기온이 5월부터 10월까지 27~32도, 가장 더운 6~7월에는 40도에 육박해 강물이 유입된 만큼 증발해 버린다. 이렇게 좋은 날씨와 깨끗한 공기는 우울증 환자에게도 좋다고 한다.

사해 지역에는 광물질 온천수가 나오는 온천도 많다. 특히 사해 남서안의 조하르 온천과 엔게디(En Gedi) 키부츠에 있는 마조르 온천은 많은 관광객과 환자가 찾는 정도로 유명하다. 특히 엔게디 키부츠에는 식물원과 숙박 시설이 있고, 마사지 서비스도 제공한다.

이런 다양한 이유로 사해 남쪽 엔보켄(En Boqeq)의 호숫가에 들어선 르 메르디앙, 하얏트, 노보텔, 칼튼 등의 고급 호텔이나 숙박 시설을 갖춘 키부츠에는 매년 찾아오거나 수개월씩 머물며 질병 치료를 하는 사람이 많다.

이곳 호텔의 대부분은 실내외에 사해의 물을 사용하는 수영장과 온천을 갖추고 있어 사해에서처럼 몸이 뜨는 경험을 할 수 있다. 또 미용 센터에서는 온몸의 노폐물을 빼주는 전신 머드팩도 체험할 수 있다.



이스라엘 사해 지역은 쾌청한 날씨, 풍부한 산소, 광물질을 함유한 물과 진흙이 피부 미용과 관절염, 류머티즘, 호흡기 질환, 우울증 치료에 좋은 것으로 알려져 있다. 사람들은 치료를 위해 매년 찾아오거나 수개월씩 장기 투숙하기도 한다. 사해 인근에는 마사다(Masada, 아래 사진), 쿨란(Qumran) 등 고대 유적지도 있다.

## 이스라엘 사해 바닷물과 공기, 날씨가 치료제

사해(Dead Sea)의 광물질을 함유한 물과 진흙, 풍부한 산소, 연중 쾌청한 날씨는 관절염과 피부병에 효능이 있는 것으로 알려져 많은 이들이 이곳을 찾고 있다.

이스라엘과 요르단에 걸쳐 있는 염호인 사해는 해수의 7~10배에 달하는 염분 때문에 물이 마르는 것으로 유명하다. 이곳에서는 사람들이 수면에 누워 둥둥 떠다니는 것을 흔하게 볼 수 있다. 어떤 사람은 여유롭게 독서를 즐기기도 한다. 해수욕과 진흙 바르기는 사해 관광객의 필수 체험이기도 하다.

사해의 물과 진흙은 이런 신기한 경험을 위한 도구지만 치료제이기도 하다. 일반 바다에 비해 신경 안정에 도움이 되는 브롬이 50배, 피부 미용에 좋은 마그네슘이 15배 더 많이 함유돼 있고, 다른 광물질도 많아 피로 회복은 물론 피부병, 관절염, 류머티즘, 무좀 등의 치료에 효과가 있는 것으로 알려져 있다.

이곳 물에 몸을 담그거나 진흙을 바르면 아기처럼 피부가 뽀송뽀송해지는 것을 느낄 수 있다. 이 상태는 수돗물로 씻어내도 한동안 지속된다. 클레오파트라도 미용을 위해 사해의 진흙을 애용했다고 한다.

한편 사해 지역은 지구상에서 가장 지대가 낮은 곳이다. 해수면보다 평균 118m 낮고, 사해의 수면은 395m나 아래에 있다. 이런 이유로 공기 중 산소량이 다른 곳보다 평균 10% 더 많아





## 태국 왓 포 마사지 스쿨 마사지 가르치고 피로 풀어주는 교육기관

태국을 최고의 여행지로 만든 것 중 하나는 바로 마사지다. 이곳저곳을 주무르는 능숙한 손놀림에 몸을 맡기고 나면 여행하며 쌓인 피로가 완벽하게 씻겨 나간다.

태국은 마사지의 나라다. 중국, 베트남, 라오스, 스웨덴, 캐나다, 일본, 우리나라 등 마사지가 없는 나라는 없지만 가장 유명한 곳을 꼽는다면 역시 태국이다. 마사지 방식이나 만족도는 나라마다 다른데, 특히 태국 마사지는 가격 대비 최고의 효과가 있는 것으로 알려졌다.

물론 태국에서도 마사지를 하는 지역, 시설, 서비스에 따라 싸게는 1만 원 이하, 비싸면 수십만 원에 달하기도 한다. 그러나 공통된 사실은 모두 만족도가 높다는 점이다. 강도가 센 전통 마사지, 부드러운 오일 마사지 등을 선택해 받을 수도 있다.

태국 전역에 수없이 많은 마사지 숍에서 일하는 이들이 마사지를 배운 곳은 어디일까? 바로 방콕 왕궁 옆에 자리 잡은 왓 포 마사지 스쿨(Wat Po Thai Traditional Massage School)이다. 태국에서도 으뜸으로 꼽히는 왓 포 마사지의 기술을 가르쳐 주는 곳으로, 신체의 혈을 눌러 혈액 순환이 잘 되도록 하는 데 마사지의 목적을 두고 있다. 이곳은 태국 마사지의 원조이자 원류로 통한다.

왓 포는 본래 방콕에서 가장 크고 오래된 사원이다. 방콕이라는 도시가 성립되기 전, आयुता야 시대인 17세기에 만들어졌다. 열반을 의미하는 와불을 모시고 있어 '열반 사원'이라고도 한다. 당시 사원은 교육기관 역할도 맡고 있었는데, 태국 전통 마사지는 바로 이곳의 전통 의학에서 발전한 것이다.

1955년 태국 교육부의 지원으로 구체적인 교육 체계가 마련된 뒤 왓 포 마사지 스쿨이 설립됐다. 현재는 치앙마이, 논타부리(Nonthaburi) 등에서도 학교가



## Thailand

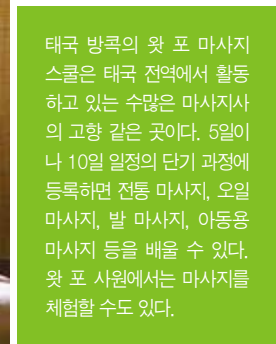
운영되고 있다. 태국 전역에서 활동하고 있는 안마사를 배출한 학교답게 연일 마사지 기술을 연마하느라 비지땀을 흘리는 사람들로 가득하다. 이곳은 외국인에게도 문호를 개방해 타이 마사지의 비법을 전수해 준다.

왓 포 마사지 스쿨의 단기 교육 과정은 총 30시간이다. 하루 강습 시간에 따라 짧게는 5일, 길게는 10일 일정으로 진행된다. 전통 마사지, 오일 마사지, 발 마사지, 아동용 마사지 등 4가지 수업을 운영하는데 근육과 신경계의 피로, 긴장을 풀어주는 방법부터 사람을 대하는 마사지사의 자세와 윤리까지 가르친다.

수업은 태국인과 외국인으로 나뉘어 이뤄지며, 외국인 교실에서는 강의가 영어로 진행된다. 그러나 말보다 손놀림이나 동작이 더 큰 비중을 차지하기 때문에 영어를 잘 못해도 크게 어려움은 없다. 한글 번역본 교재도 마련돼 있다. 정규 수업을 이수하면 증명서를 준다.

한편 왓 포 사원 안에서는 마사지도 받을 수 있다. 에어컨도 없는 실내에서 더위를 이겨내며 마사지를 받아야 하지만 마사지 수준은 최상급이라는 평가를 받는다. 초보 안마사가 아닌 수련된 전문 안마사가 몸 구석 구석 쌓인 피로를 풀어준다.

수강료는 타이 마사지 9천500바트(한화 약 34만 원), 발 마사지 7천500바트(약 27만 원)이다. 수강 등록에는 여권 사본과 사진 3장이 필요하다. 또 왓 포 사원에서의 마사지는 타이 마사지가 420바트(약 1만 5천 원)이다. [www.watpomassage.com](http://www.watpomassage.com)



태국 방콕의 왓 포 마사지 스쿨은 태국 전역에서 활동하고 있는 수많은 마사지사의 고향 같은 곳이다. 5월이나 10일 일정의 단기 과정에 등록하면 전통 마사지, 오일 마사지, 발 마사지, 아동용 마사지 등을 배울 수 있다. 왓 포 사원에서는 마사지를 체험할 수도 있다.



# Japan

일본 아키타현 다마가와 온천은 분당 용출량이 9천ℓ에 달하는 일본 유수의 온천이다. 특히 이곳은 온천수에 직접 들어가지 않고 암반의 지열과 수증기를 쬐며 암반욕을 하는 것이 특징이다. 암 치료에 효과가 있다는 사실이 알려지면서 전국에서 많은 사람이 방문하고 있다.



는 황산염으로 라듐이 함유돼 있다. 여기서 나오는 저선량 방사선은 세포를 활성화해 혈액 순환과 신진대사를 촉진시킨다. 또 도호쿠대학 의학부의 연구에 따르면 신경통, 류머티즘, 심장병, 고혈압 치료 등에도 효과가 있는 것으로 밝혀졌다.

한편 단기 체재 관광객을 위해 1998년 개장한 신다마가와 온천에서는 암반욕 대신 입욕도 할 수 있다. 온천수에 몸을 담그면 물이 산성이어서 피부가 따끔거리는데 안 좋은 부위일수록 통증이 심하다고 한다. 물론 처음에는 50% 희석 온천수에서 목욕을 시작하는 것이 좋다.

이곳에는 환자들을 위해 모든 탕에는 손잡이 시설도 설치돼 있다. 다마가와 온천과 암반욕 시설을 이용하는 사람들을 위해 순환버스가 운행된다.

이용 시간은 일반탕이 오전 9시~오후 5시, 대욕탕(혼욕)은 오전 7시~오후 6시, 대욕탕 여성 전용 시간은 오전 8시~9시, 오후 8시~9시이다. 요금은 1박 2식 9천~1만2천950엔(약 10만~15만 원), 입욕만 하면 600~1천 엔(약 7천~1만1천500원)이다. [www.tamagawa-onsen.jp](http://www.tamagawa-onsen.jp)

## 일본 아키타현 다마가와 온천 환자의 요양과 치료를 위한 온천

온천욕은 일본 여행에서 빼놓을 수 없는 일이다. 유적 답사, 놀이공원 방문, 스키, 비즈니스 등 여행의 목적에 관계 없이 한 번쯤은 온천을 들르게 된다. 특히 아키타(秋田)현의 다마가와(玉川) 온천은 장기 치료 환자들이 찾는 치유와 요양을 위한 온천이다.

일본 전역에는 각양각색의 온천이 있다. 투명한 단순천, 우윳빛처럼 뽀얀 유황온천, 약산성, 강산성 등 각기 다른 성분을 함유한 온천이 홋카이도에서 규슈까지 전국에 걸쳐 점재해 있다. 온천만 전문으로 다룬 여행서가 있고, 온천만 찾아다니는 여행자가 있을 정도이다.

일본 아키타현 다자와(田澤) 호수 북쪽의 다마가와 온천은 원천의 온도가 98도에 이르고, 분당 9천ℓ가 솟아 나오는 굴지의 용출량을 자랑한다. 무엇보다 이곳은 일본에서 유일하게 라듐 성분을 포함한 강산성 온천으로 암에 좋다는 소문이 나면서 치료를 위해 많은 사람이 방문하고 있다.

다마가와 온천은 온천수에 직접 들어가지 않고 암반의 지열과 수증기를 쬐며 암반욕을 하는 것이 특징이다. 하얀 김이 모락모락 오르는 원천 쪽으로 들어가면 바위에 돛자리나 담요를 깔고 앉거나 누워 있는 사람들을 볼 수 있다. 모여 앉아 도란도란 조용하게 대화를 하고, 음식을 나눠 먹기도 한다. 암석 사막인 듯 황량해 보이는 원천 주변 땅에서는 곳곳에서 김이 올라오기도 한다.

사람들이 자리를 차지한 바위는 '호쿠토세키(北投石)'라 불리는데 이 바위는 바람과 날이 섞여 있





사진 / 인도관광청 제공

## 인도 케랄라 आयुर्वेद 약초와 오일로 질병의 근원을 치유하다

아유르베다(Ayurveda)는 인도의 전통 의학이다. 각종 약초와 향신료, 오일을 이용해 질병의 근원을 치유한다. 특히 아유르베다가 시작된 케랄라(Kerala)주는 기후가 선선하고 각종 약초가 생산돼 질병 치료에 가장 좋은 곳으로 꼽힌다.

산스크리트어로 आयु(Ayu)는 ‘삶’ 또는 ‘생활’, 베다(Veda)는 ‘앎’이라는 뜻이다. 즉 아유르베다는 ‘생활의 과학’을 의미한다. 현존하는 가장 오래된 기록으로 알려진 베다에 맨 처음 수록됐으며 요가, 탄트라와 함께 5천 년 이상 인도인의 일상생활에서 쓰여 왔다.

동양에 오행(목, 화, 토, 금, 수)이 있듯이 아유르베다에서는 인간을 에테르(공간), 공기, 불, 물, 흙 등 5가지 요소의 합성체로 인식한다. 또 요소들이 결합된 ‘바타’(Vata, 공기+공간), ‘피타’(Pitta, 불+물), ‘카파’(Kapha, 물+흙) 등의 비율은 사람마다 다르며 어느 한 요소가 우세해 균형을 잃으면 질병이 나타난다고 본다. 이때 생활 습관이나 음식의 변화를 통해 체내에 과도하게 축적된 요소를 조절하는 방식으로 치료를 한다. 아유르베다의 기본은 약초 성분이다. 치료에 사용되는 약초는 인체의 신진대사를 거스르지 않고 점진적으로 효능을 발휘한다.

마사지 요법은 일반적으로 나무 탁자 위에서 진행된다. 마사지 치료사 2명이 동시에 마사지를 해 몸속에 축적된 노폐물을 빼내는 ‘아브향가(Abhyahnga)’는 약초 오일을 이용한다.

‘피지칠(Pizhichil)’은 의약 성분이 풍부한 미지근한 약초 오일을 매일 1시간씩 3, 5, 7, 14일 동안 전신에 부어 노화, 각질, 주름을 예방하고 류마티즘, 관절염, 각종 근육 질환을 치유한다.

또 ‘시로다라(Sirodhara)’는 약초 오일을 이마와 머리에 계속 부어주는 특별 치료법으로 중풍, 노인성 치매, 신경계 장애를 예방하고 치유하며, 기억력 향상에

# India



도움을 주는 것으로 알려져 있다.

이밖에 식물 오일을 바르고 머리에 덮개를 쓰는 ‘시로바스티(Sirovasthi)’, 약효가 있는 푸딩을 천 주머니에 싸서 전신이나 환부에 발라주는 ‘느자바라키치(Njavirakkizhi)’, 증기탕에 몸을 담가 고혈압 증상, 근육 경직, 통증을 완화시키는 ‘약초 증기탕(Herbal Steam Bath)’ 등이 있다.

케랄라주에는 아유르베다 치료 센터가 많다. 특히 인도 최고의 해안 풍경을 자랑하는 코발람(Kovalam) 인근의 리조트 서머스리암, 마날스리암 등이 유명하다. 이곳에선 인도 정부가 인증한 의사와 상담한 후 치료를 시작하는데 이용객들은 리조트에 며칠씩 머무르며 아유르베다 치료를 받는다.

아유르베다 가격은 진행 내용에 따라 다르며, 기본형이 200유로(약 30만 원), 고급형이 450유로(약 67만 원)이다. Y



사진 / 인도관광청 제공



아유르베다는 5천 년 이상 이어져 온 인도의 전통 의학이자 철학이 담긴 일종의 생활 방식이다. 다양한 효능이 있는 약초를 이용해 마사지나 찜질을 하는 방식으로 진행되는데 질병의 근원을 치료하는데 목적을 두고 있다.

