


---

2011 문화체육관광부 선정 치유여행코스  
2014 국내 최초 민간기업 치유의 숲 선정  
2015 홍천군 나트룸 저감화 사업소 선정

---



웰에이징 힐링센터  
힐리언스 선마을 

# Guide Book

어서오십시오,  
선마을에 오신 것을 환영합니다.  
선마을을 즐기려면 우선 여기가 어떤 곳인지 아셔야 할 것 같습니다.

## 선마을은 이런 곳입니다.

### 仙마을의 유래

단군이래 선(仙)은 우리의 고유한 전인적 심신수련전통입니다.  
자연을 벗삼아 풍류에 젖는 것도 우리 조상의 오랜 전통입니다.

### 하나, 선마을에는 재미거리가 없습니다.

대신 산소리, 물소리, 하늘에 떠가는 구름, 맑은 공기로 도심에 찌든 세포에 신선한 기운을 불어 넣습니다.  
그래도 재미끼리를 찾으신다면 멀지않은 곳에 신나고 재미있는 비발디파크가 있습니다.

### 둘, 선마을은 5 STAR 호텔은 아닙니다.

첨단 과학문명에 찌든 현대인은 자연성, 원시성에 대한 향수가 짙습니다. 이를 충족시키려다 보니 불편한 점이 많습니다.  
그래도 「에게~이게 뭐야」하지 마시고 「몽골 텐트보다 낫다~」는 생각을 해주시기 바랍니다.

### 셋, 선마을엔 에어컨도 없고 휴대폰이 터지지 않습니다.

계절별로 적용하며 살아야 하는 것이 순리입니다. 그래야 내 몸의 방어체력이 증가합니다.  
또한 전자파로부터 해방될 수 있고 취침 시 숙면을 취할 수 있습니다.

### 넷, 선마을은 자연과 하나되는 장입니다.

자연은 하나의 시스템으로 이어져 있습니다. 귀찮은 날파리를 없애버리는 건 간단합니다.  
하지만 다음은 잠자리, 나비, 그리고 하늘의 새들도 사라집니다. 다음은 사람 차례입니다.

### 다섯, 달뜨는 밤엔 소등을 합니다.

선마을은 잠든 숲을, 고요한 자연을 깨우지 않으려 조심합니다.  
달 없는 밤에는 겨우 길만 보이게 간접 조명을 합니다. 어둠과 고요와 멈춤. 이 시간을 숲에 돌려주려고 합니다.  
우리도 바위 틈에 숨 죽여 잠든 야생의 세계로 몰입되어 가는 소중한 경험을 할 수 있게 되기를 바랍니다.

### 여섯, 선마을은 마음을 비우는 수련장입니다.

때론 무료할 때도 있습니다. 우리는 그 짧은 마음의 여백도 못견뎌합니다. 무언가를 해야 할 것 같은 강박증에 쫓기고 있습니다.  
자신이 얼마나 쫓겨 사는가를 느낄 수 있으면 좋겠습니다.

### 일곱, 선마을은 모든 것이 느립니다.

도심의 바쁘고 빠른 템포에 사노라면 엄청난 스트레스에 시달리게 됩니다. 한템포 늦추는 삶의 여유를 즐기시기 바랍니다.

### 여덟, 선마을은 조용한 곳입니다.

도심의 소음은 자는 동안에도 우리의 신경을 가만히 두지 않습니다. 선마을에 계시는 동안 일체의 인위적인 소음은 차단이 되고  
편안함을 주는 자연의 소리를 즐기시기 바랍니다. 태고의 정적, 우주의 소리를 들을 수 있어야 합니다.

### 아홉, 선마을은 나 자신과 만나는 시간입니다.

내가 지금 어디로 가고 있는지, 잘 가고는 있는지, 이것이 정녕 내가 바라는 인생인지, 한번쯤 나를 돌아보는 시간이 되셨으면 합니다.

### 열, 선마을은 자연 그대로의 삶을 추구합니다.

우리는 자연(숲)을 떠나면서 건강에 문제가 생겨났고 불행해지기 시작했습니다.  
자연성의 회복, 원시성의 회복이야말로 건강을 되찾는 인간성 회복 운동이기도 합니다.

### 열하나, 선마을은 해독의 장입니다.

도심의 온갖 공해, 스트레스, 거기에다 우리는 과학중독증까지 시달리고 있습니다.  
여기에서 해방되어야 심신이 맑아지고 새로운 활력으로 넘쳐나게 됩니다. 의도적인 불편함이 많은 것도 그래서입니다.  
「불편한 쾌적함을 느낄 수 있으면,」 이것이 선마을의 백미입니다.

### 열둘, 선마을은 비탈길에 있습니다.

세계 장수촌이 250고지 비탈길에 있다는 사실을 상기하십시오. 여름에는 덥고 겨울에는 추운 것이 자연의 이치입니다.  
우리는 가히 계단공포증에 걸려있습니다. 비탈길을 걷노라면 다리가 빠근하고 숨이 찹니다. 그게 건강의 지름길입니다.

### 열셋, 선마을 경내에는 차가 없습니다.

우리는 한블럭을 걷지 않습니다. 하지만 인류에게 워킹은 자연스러운 본능입니다. 계시는 동안 꼭 그 경지를 체험해 보시기 바랍니다.

### 열넷, 선마을에 오실 땐 최소한의 여행가방만 챙겨 오세요.

가져온 짐을 직접 들고 비탈길을 걸어 올라가다보면 종아리가 빠근하고 숨이 찹니다.  
그렇게 하면서 자연스럽게 생활속의 운동이 됩니다. 사소한 행동의 시작은 평생 건강의 시작입니다.  
힐리언스에서는 의도된 불편함으로 건강한 생활습관을 체득할 수 있게 해드립니다.

### 열다섯, 선마을 입산의식에 동참해 주십시오.

자연의 한없는 외경심과 감사함을 다시 한번 되새기자는 의식입니다.  
그래서 우리 조상은 등산이라는 말을 쓰지 않고 입산이라고만 하였습니다.

### 열여섯, 선마을 건립취지는 「심신의 건강지킴이」입니다.

어떤 프로그램에 참여하시든 생활습관을 개선함으로써 암, 고혈압, 당뇨, 비만, 대사증후군 등의 생활습관병을 예방,  
치유하고자 하는 기본을 잊지 말아 주십시오.

### 열일곱, 밀폐건물증후군을 아시나요?

도심의 건물은 외부와 차단된 공간입니다. 방안 가득한 전자제품은 어디 전자파만인가요. 음이온 ZERO상태로 만듭니다.  
두통, 현기증, 천식, 아토피, 담배까지 가세하면 폐암 등 가히 살인적입니다.  
태양아래 바람을 맞으며 대지를 딛고 사는 게 가장 자연체요, 건강체입니다. 이것이 선마을 생활철학입니다.

Refresh Your Fatigued Brain  
Relax Your Stressed Brain  
Renew Your Old Brain

친애하는 손님 여러분,

이 세상 어딘가에 이런 곳이 있다는 것이 정녕 자랑스럽지 않습니까?

비록 짧은 기간이지만, 여기 계시는 동안만이라도 자연에 묻혀, 자연과 함께 지내면서  
도심에 찌든 세포 하나하나에 신선한 활력이 넘쳐나길 빌겠습니다.

선마을 촌장



배상

## 선마을 이용안내

### 01 짐은 최대한 가볍게 오세요.

편안한복장 (생활한복1회 무료대여, 추가시 환경부담금 발생)  
편안 운동화, 개인세면도구 및 화장품 (겨울철 외투, 스노우체인, 여름철 썬크림)

**짐 이동 서비스시간 : 오전 11시 30분 ~ 오후 3시**

선마을 입촌의 본질은 가벼운 몸가짐으로 비탈길을 걸어 오르는 것입니다.  
챙겨오신 짐거리가 많으시다면 짐이동 서비스를 해드립니다.

### 02 선마을에서는 이것이 필요 없어요, 자연 속 디톡스를 만끽하세요.

술, 담배, 휴대전화(손목시계착용), TV, 인터넷, 냉장고, 인스턴트음식  
객실과 비즈니스센터, 춘하서가 등 유선전화 이용가능  
**객실전화: 최초 3분 무료제공 / 긴급전화: 비즈니스센터**



### 03 가든뮤직카페 음료와 간식은 유료이용, 기본차와 야채스틱(당근, 오이, 방울토마토)은 무료제공



### 04 힐링터치테라피 현장예약 후 이용가능

### 05 스파는 오전5시~밤12시까지 이용가능





## 우리 아이 바른 생활습관 기르기

방문하시는 모든 분들의 건강한 체험을 위하여, 식당을 비롯한 공공장소 및 수업참여시 어린이 고객 보호자들의 각별한 주의를 부탁드립니다

### 01 예절은 가정교육의 기본입니다.

공공장소에서 지켜야 할 예절, 식사예절, 인사예절은 모든 가족이 모범을 보일 때 자연스럽게 배우게 됩니다. 아무리 어려도 다른 사람에게 피해 주는 행동은 단호하게 제재해주세요. 또 선생님이나 친구들은 물론 집에 오신 손님, 어른들께 인사하는 기본예절을 알려주세요.

### 02 서툴지만 해볼 수 있는 기회를 주세요.

무슨 일이든지 직접 해보지 않으면 배울 수 없습니다. 아무리 사소한 일이라도 직접 할 수 있는 기회를 만들어주세요. 세수하기, 옷 입기, 신발 신기 등 자녀가 할 수 있는 일은 서툴더라도 대신해주시 마세요. 부모님이 대신해주게 되면 자녀는 배울 기회를 빼앗기는 것이고, 자립심을 키울 수 없습니다.

### 03 선마을은 아이들의 리더십을 기르기에 참 좋은 곳입니다.

### 04 명상을 함께 해보세요. 어른보다 더 잘할 수 있습니다.

### 05 호연지기가 부족한 아이들, 정상에서 멀리 아래를 내려다 볼 수 있게 트레킹 함께 해보세요.



# 선마을 오시는 길(서울 - 춘천 간 고속도로)



## 승용차 이용 시

서울 - 서울 춘천 고속도로



### ※ 유의사항

1. 네비게이션 작동 시 설악C 로 안내되나 길이 험하고 위험하므로 **강춘.C 로 진입**하시길 당부 드립니다.
2. 강춘C에서 나와서 T자 삼거리에서 **좌회전 하신 후 홍천방면으로 직진**하시기 바랍니다.  
(네비게이션 안내에 따라 우회전하실 경우 대명 비탈길을 경유하여 많은 시간이 소요됩니다.)

### ※ 강춘C로 나와서

- 삼거리에서 가정리 방향으로 **좌회전 후 직진**(약 12분/약 10km)
- 모곡 삼거리(T자 삼거리)에서 홍천, 서면 방향(도로 건너 선마을 이정표 확인)으로 **좌회전**(약 10분/약 7km)
- 힐리언스 선마을(강춘C에서 힐리언스 선마을까지 약 10분 소요)



선마을을 찾으시는 고객여러분의 교통 편의에 도움을 드리고자  
기존 단일 버스정류장으로 운영하던 **픽업차량을 설악 버스정류장으로 변경** 운영하게 되었습니다.  
고객여러분에게는 이점 양지하시어 이용에 차질이 없으시길 바랍니다.(약 40분 단축)

## 선마을 오시는 길(대중교통)



### 대중교통 이용 시



잠실



BUS



시외버스



BUS



TAXI



잠실역 5번출구에서 약 140m이동  
가는 방향 맨 끝 두번째 정류장  
(첫번째 정류장은 공항버스 정류장)

잠실 주공5단지 522동 앞  
버스승강장에서 승차

시외버스 7000번  
탑승

설악 터미널  
하차

선마을 픽업차량  
또는 택시 이용

힐리언스 선마을  
도착

### 버스 소요시간

평균 40분 (주말 및 공휴일에는 교통정체가 있어 소요시간이 더 걸릴 수 있으니 미리 출발하시기 바랍니다.)

잠실 버스 출발 시간표(잠실 → 설악터미널)  첫차  막차

#### 오전 출발

07:10	07:50	08:20	09:00	09:40	10:20	10:50	11:40
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

#### 오후 출발

12:30	13:20	14:10	14:40	15:20	16:10	16:50	17:40
18:30	19:10	20:00	20:40	21:20	22:00	22:00	

사전픽업 예약하신 경우 13시 20분 버스를 타시면 도착 직후 픽업차량을 이용하실 수 있습니다.

설악 버스 출발 시간표(설악터미널 → 잠실)

#### 오전 출발

06:20	06:55	07:20	08:00	08:35	09:10	09:50	10:40
11:30							

#### 오후 출발

12:20	13:10	13:35	14:15	15:00	15:40	16:30	17:20
18:10	18:45	19:30	20:10	21:10			

### 버스 요금

일반
2,900원

※ 버스요금 및 시간은 변경될 수 있으니 운수회사에 확인하시기 바랍니다.

※ 진흥고속 : 02-3431-3994

설악개인택시 : 031-584-4141

### 선마을 pick-up 서비스

- 설악 버스정류장 **14시 10분** (버스 도착하면 픽업 후 즉시복귀)
- 셔틀버스를 원하시는 분은 입춘 하루 전에 꼭 예약하시기 바랍니다.
- ※ 문의 : 주중 - 고객만족센터 1588-9983 / 주말 - 힐리언스 선마을 033-434-2772

### 택시 이용안내

- 설악 버스정류장에서 하차 후 왼쪽차선에 항시 대기 (현금:29,000원 카드:30,000원)
- 카드 결제시, 선마을 입구에서는 카드사 통신이 안되니 탑승 시 미리 결제하셔야 합니다

## 선마을 오시는 길(지방)



### 서울역 또는 터미널에서 오시는 길 안내

지방에서 선마을로 오실 경우 가까운 지하철역 → 잠실역으로 이동하시어 시외버스(7000번)를 탑승하시기 바랍니다.

#### 서울역에서 잠실역 오시는 길(32분)



#### 상봉 터미널에서 잠실역 오시는길(24분)



#### 고속터미널에서에서 잠실역 오시는길(21분)



#### 남부 터미널에서 잠실역 오시는길(20분)



#### 동서울 종합터미널에서 잠실역 오시는길(4분)



\* 소요시간은 변경될 수 있으니 확인하시기 바랍니다.