

파나마

보고 즐길 수 있는 최고의 것들



자동 번역됨

© backpackandsnorkel.com

콘텐츠

[1. 소개](#)

[2.1 면책조항](#)

[2.2 저작권](#)

[3. 파나마를 방문하기 가장 좋은 시기](#)

[4. 파나마 2주 여행 일정](#)

[HYPERLINK \I "i5" 5. 파나마시티의 하이라이트](#)

[5.1 공항에서 파나마 시티까지 이동](#)

[5.2 파나마 비에호\(구 파나마\)](#)

[5.3 카스코 비에호\(올드 쿼터\)](#)

[HYPERLINK \I "i54" 5.4 칼자다 데 아마도르](#)

[5.5 미라플로레스 자물쇠](#)

[5.6 베스트 웨스턴 플러스 파나마 쟈 호텔](#)

[5.7 래디슨 호텔 파나마 카날](#)

[5.8 크라운 플라자 파나마 에어포트](#)

[6. 코마르카 구나 알라\(산블라스 제도\) 1일 투어](#)

[6.1 일반 정보](#)

[6.2 코마르카 구나 알라 당일 여행](#)

[7. 보카스 델 토로: 파나마 최고의 해변 위치](#)

[7.1 일반 정보](#)

[7.2 보카스 타운](#)

[7.3 보카 델 드라고\(불가사리 해변\)](#)

[7.4 카요스 사파티야](#)

[7.5 레드프로그 비치](#)

[7.6 플라야 블러프\(블러프 비치\)](#)

[7.7 호텔 포사다 로스 델피네스](#)

[8. Las Perlas: 파나마의 비밀 해변 목적지](#)

[8.1 일반 정보](#)

[8.2 씨 라스 페를라스 페리](#)

[8.3 플라야 라르가](#)

[8.4 플라야 갈레온](#)

[8.5 플라야 카시케](#)

[8.6 플라야 데 라스 수에카스](#)

[8.7 플라야 에헤쿠티바](#)

[8.8 B&B 제럴드](#)

[9. 포르토벨로\(Portobelo\), 콜론\(Colon\) 및 가툰\(Gatún\) 수문으로의 로드 트립](#)

[9.1 포르토벨로](#)

[9.2 푸에르테 산 로렌조](#)

[9.3 가툰 잠금 장치](#)

[10. 맷음말](#)

1. 소개

파나마는 중앙아메리카에서 가장 발전된 국가이다. 라틴 아메리카에서는 칠레와 아르헨티나만이 2019년 인간 개발 지수에서 더 높은 순위를 차지했습니다. 높은 생활 수준은 특히 수도인 파나마시티에서 두드러지는데, 대도시를 떠나 시골 지역으로 가더라도 도로 상태가 좋은 경우가 많고, 사람들이 사는 곳은 중미의 다른 국가들에 비해 훨씬 높은 편이다.



파나마 부의 원천 중 하나는 짐작하셨겠지만 파나마 운하입니다. 파나마는 30년 이상 민주주의 국가로서 중미 최대 규모의 금융 중심지를 건설했습니다. 파나마가 수년 동안 조세 피난처로 알려졌던 것은 확실히 도움이 되었으며 어느 정도는 여전히 그렇습니다.

파나마는 또한 서반구에서 가장 큰 자유 무역 지역인 콜론 자유 무역 지역의 일부로서 큰 이익을 얻고 있습니다.

파나마는 열대 기후를 가지고 있으며 넓은 지역의 열대 우림과 넓은 생물 다양성이 있습니다. 온도가 장기간 동안 32°C(90°F)를 초과하는 경우는 거의 없습니다. 게다가 파나마에는 놀라운 해변이 있습니다. 이 모든 것을 고려하면 파나마의 관광 산업이 지속적으로 성장하고 있다는 것은 쉽게 이해할 수 있습니다.

관광 외에도 파나마는 넉넉한 퇴직 혜택을 제공하므로 오랫동안 미국, 캐나다 및 유럽 퇴직자들이 선호하는 곳이었습니다.

파나마에 대해 알아야 할 기타 사항:

- 수도: 파나마시티



- 깃발:
- 공식 언어: 스페인어
- 시간대 : EST (Eastern Standard Time), 일광 절약 시간을 준수하지 않습니다.

- 통화: 미국 달러(공식 통화는 파나마 발보아입니다. 발보아 1개는 미국 1달러와 동일하며 발보아 동전만 주조되고 지폐는 없습니다. 발보아 1개 동전을 제외하고 다른 모든 발보아 동전은 해당 미국 동전과 크기 및 무게가 동일합니다.) 모두가 미국 달러를 받습니다.
- 국가 코드: 507
- 인구: 425만 명(2019년)
- 자동차는 도로 오른쪽으로 주행합니다.
- 인터넷 사이트: .pa
- 스페인으로부터 독립: 1821년 11월 28일

이 여행 가이드는 개별 목적지에 대한 자세한 정보가 포함된 2주간의 샘플 일정을 제공합니다. 귀하에게 가장 적합한 것이 무엇인지 찾는 데 도움이 되도록 추가 리뷰에 대한 많은 사진과 링크를 추가했습니다.

이것은 심층적인 파나마 가이드가 아닙니다. 대형 여행 가이드 회사에서 구매하실 수 있습니다. 제 목표는 여러분이 완벽한 여행 일정을 계획할 수 있도록 도와 편안한 아이슬란드 여행에서 기억에 남는 순간을 만들 수 있도록 돕는 것입니다.

[Backpack & Snorkel](#) 웹사이트에서 다른 흥미로운 목적지와 여행 가이드도 확인해 보세요.

_2.1 면책조항

이 가이드에서는 가장 정확한 정보를 제공하기 위해 최선을 다하고 있습니다. 그러나 시간이 지남에 따라 가격, 시간, 관광 명소까지 변경될 수 있습니다. 따라서 저와 Backpackandsnorkel.com은 여행 중 사용자의 경험에 대해 책임을 질 수 없습니다. 여행 계획을 세울 때 확인을 위해 방문할 명소에 편지를 쓰거나 전화하는 것이 좋습니다. 또한, 주변에 주의를 기울이고 소지품에 주의를 기울이시기 바랍니다. 소매치기와 기타 범죄자들은 아무리 잘 계획한 휴가라도 쉽게 망칠 수 있습니다.

_2.2 저작권

이 웹사이트와 해당 콘텐츠의 저작권은 'Rudy at Backpack & Snorkel'에 있습니다. 모든 권리 보유. 어떤 형태로든 내용의 일부 또는 전부를 재배포하거나 복제하는 것은 금지되어 있습니다. 본 사이트의 콘텐츠(사진 포함)는 'Rudy at Backpack & Snorkel'의 서면 동의 없이 상업적인 목적으로 판매, 재인쇄 또는 사용될 수 없습니다. 귀하는 당사의 명시적인 서면 허가를 제외하고 콘텐츠를 배포하거나 상업적으로 이용할 수 없습니다. 또한 이를 다른 웹사이트나 다른 형태의 전자 검색 시스템에 전송하거나 저장할 수 없습니다.

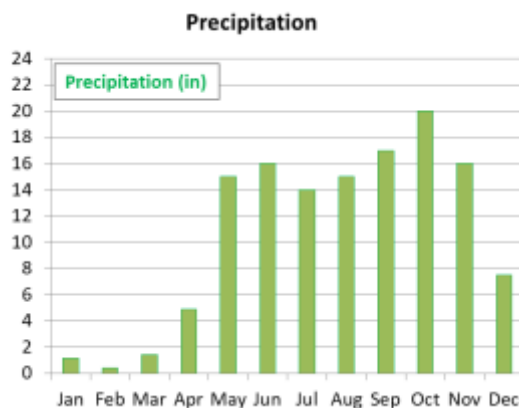
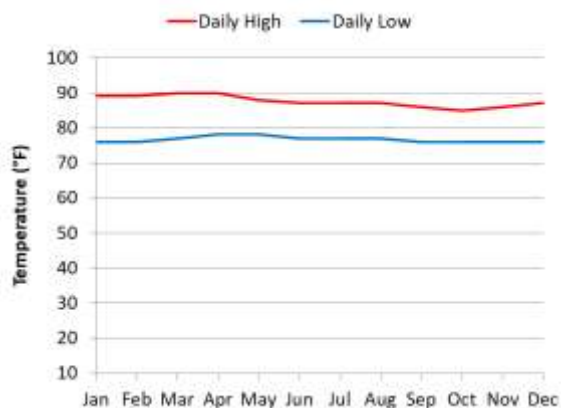
3. 파나마를 방문하기 가장 좋은 시기

파나마는 열대기후 국가로 건기와 우기가 있습니다. 가장 건조한 달은 일반적으로 12월부터 4월까지이고, 가장 습한 달은 5월부터 11월까지입니다.

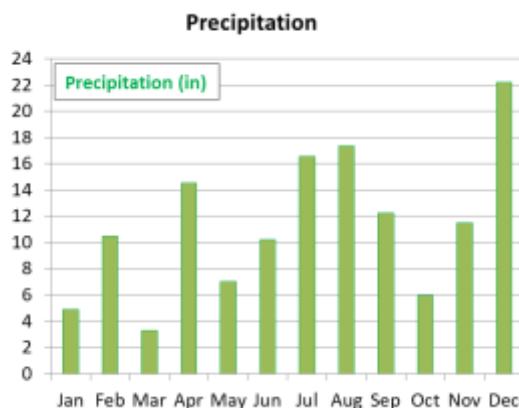
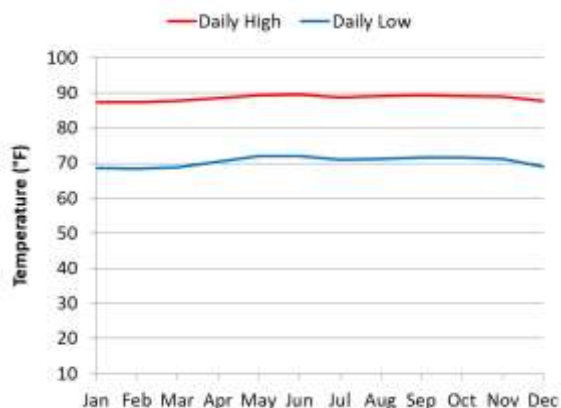
그러나 장마철은 완전한 유실이 아니라는 점에 유의하십시오. 하루 종일 맑은 하늘을 자주 볼 수 있지만 정오나 이른 오후에 갑작스럽고 단기간 강한 뇌우가 발생할 가능성이 높습니다. 일부 농촌 지역은 우기 동안 접근하기 어려울 수 있습니다.

기온은 계절에 비해 낮의 기온차가 더 큼니다. 고도가 높아질수록 시원해지니 주의하세요.

파나마시티의 기후



보카스 타운의 기후



4. 파나마 2주 여행 일정

파나마의 아름다움을 제대로 감상하려면 이 나라에서 최소한 한 달은 보내야 할 것 같습니다. 2주의 시간이 있다면 많은 하이라이트를 볼 수 있을 것이며, 우리만큼 그것을 좋아한다면 아마도 다시 돌아와서 이 나라를 더 많이 탐험하거나 좋아하는 해변에서 더 많은 시간을 보내고 싶을 것입니다.

	낮	밤
왔었다	파나마시티 (PTY)행 항공편	베스트 웨스턴 플러스 파나마 젠 호텔
해	파나마 비에호 ; 미라플로레스 자물쇠	
월	당일 투어: 코마르카 구나 알라	
화요일	포르토벨로 , 산 로렌조 요새 및 가툰 자물쇠 로 운전합니다. 파나마시티 로 운전	
수요일	카스코 비에호 ; 칼자다 데 아마도르	호텔 포사다 로스 델피네스
목	보카스 델토로 로 비행; 보카스 타운 탐색	
금	보카 델 드라고 (스타피시 비치)에서 휴식을 취하세요	
왔었다	붉은개구리 해변 및 블러프 해변	
해	카요스 사파티야	래디슨 호텔 파나마 캐널
월	파나마시티 행 항공편	
화요일	라스 페를라스 로 페리를 타세요. 플라야 라르가	
수요일	플라야 갈레온	
목	플라야 에헤쿠티바	B&B 제럴드
금	Isla Chapera에서 스노클링; 플라야 카시케	
왔었다	파나마시티 행 페리	크라운 플라자 공항
해	집으로 돌아가는 비행기	

보시다시피 우리는 파나마시티에서 차를 렌트했습니다. 일반적으로 파나마에서 렌터카를 운전하는 것은 쉽습니다. 시골 지역에서도 도로는 일반적으로 잘 관리되어 있으며 대부분의 파나마인은 무례하거나 공격적인 운전자가 아닙니다. 속도 제한과 같은 교통 표지판은 자주 등장하며 이해하기 쉽습니다. 파나마시티 외곽에는 실제로 도로에 자동차가 많지 않아 편안한 운전이 가능합니다.

그러나 파나마시티에서는 운전이 미국의 대도시와 매우 유사합니다. 도로에는 자동차가 너무 많고 출퇴근 시간에는 교통 상황이 정말 끔찍합니다. 어떤 희생을 치르더라도 그것을 피하십시오. 출퇴근 시간 외에는 자동차를 운전하는 것이 파나마시티의 목적지까지 이동하는 가장 좋은 방법입니다. 때로는 주차 공간을 찾기 어려울 수 있지만 도시 몇 블록을 걸어야 함에도 불구하고 항상 주차 공간을 찾을 수 있었습니다.

많은 사람들이 Waze를 GPS로 추천합니다. 코스타리카에서 Waze를 사용하여 별로 좋지 않은 경험을 한 후, 우리는 파나마 여행 내내 구글 지도를 사용했고 전혀 문제가 없었습니다. 운전하는 동안 인터넷 연결이 필요하지 않도록 도로 지도를 미리 휴대폰에 저장해 두세요.

5. 파나마시티의 하이라이트

파나마시티(스페인어: Ciudad de Panamá)는 파나마에서 가장 큰 도시로 대도시 지역의 인구는 90만명 미만이고 인구는 150만명입니다. 그것은 국가의 수도이자 가장 발전된 도시입니다.

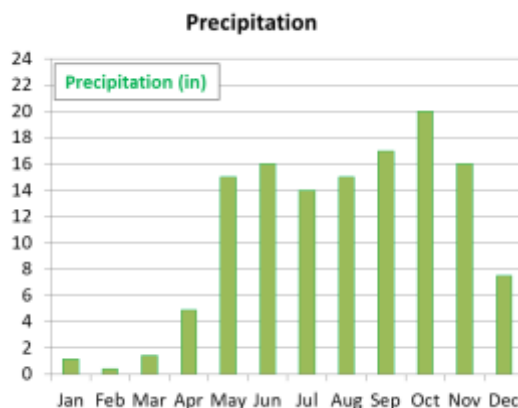
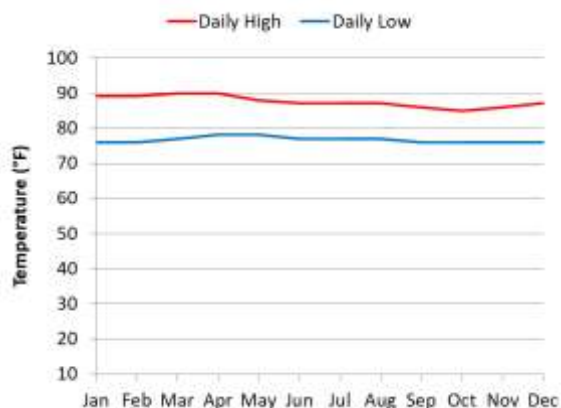
1519년에 설립된 파나마 시티는 스페인이 원주민으로부터 약탈한 금과 은의 대부분을 운송하는 무역로의 일부가 되었습니다. 1671년, 도시는 해적들의 공격과 약탈로 인해 불탔습니다. 2년 후 파나마시티는 원래 위치에서 약 8km 떨어진 곳에 재건되었습니다. 원래 소실된 장소는 여전히 존재하며 현재는 '[파나마 비에호](#)'(구 파나마) 또는 'Panamá la Vieja'라는 관광 명소가 되었습니다. 새로운 위치는 놓치지 말아야 할 또 다른 장소입니다. '[카스코 비에호](#)'(올드 쿼터)라고 합니다.

1855년에 태평양과 대서양 사이에 사람과 화물을 운송하는 수단으로 파나마 철도가 개통되었습니다. 비록 그것을 통제하는 미국의 지시에 따라 건설되었지만 도시에 많은 부를 가져왔습니다.

반세기 이상이 지난 1914년 파나마 운하가 개통되면서 이 지역에 더 많은 부가 유입되었습니다. 이전의 파나마 철도와 마찬가지로 이 운하는 미국이 건설했으며 1999년 12월 31일까지 미국의 통제를 받았습니다. 오늘날에도 파나마 운하는 이 나라의 주요 수입원 중 하나입니다.

2019회계연도에 운하는 통행료로 거의 26억 달러의 수익을 창출했는데, 이는 5년 전 19억 달러에서 증가한 수치입니다.

파나마시티에서 예상할 수 있는 기후는 다음과 같습니다.



파나마시티의 주요 관광명소는 다음과 같습니다.

[HYPERLINK \I "i52" 파나마 비에호\(구 파나마\)](#)

[카스코 비에호\(올드 쿼터\)](#)

[칼자다 데 아마도르](#)

[미라플로레스 자물쇠](#)

5.1 공항에서 파나마시티까지 가는 방법

파나마시티에서 13마일 떨어진 토쿠멘 국제공항(PTY)([지도](#))에 도착할 가능성이 높습니다. 파나마 시티에 있는 Aeropuerto Internacional Panama Pacifico (BLB) ([지도](#))에는 단 하나의 항공사만 남았으며 이는 Copa에 속하고 콜롬비아행 저가 항공편을 제공하는 저가 항공사인 Wingo입니다. 가장 쉬운 방법은 공항에서 택시를 타는 것입니다. 또는 공항에서 자동차를 렌트하여 호텔까지 운전해 가실 수도 있습니다. 그러나 장거리 비행 후, 특히 출퇴근 시간에 도착하는 경우 운전은 약간의 고통이 될 수 있습니다. 파나마 시티의 출퇴근 시간 교통 체증은 실망스러운 정도로 느립니다.

호텔 위치에 따라 저녁에는 \$30에서 -\$60 정도를 지불할 것으로 예상할 수 있습니다.

또는 공항 밖에서 버스나 택시를 타고 현지인이 지불하는 금액을 지불할 수도 있습니다. 터미널에서 나오시면 오른쪽 길을 따라 가세요. 도로가 좌회전한 직후 오른쪽에 지붕이 덮인 산책로가 보입니다. 몇 백 피트 정도 따라가다가 길을 건너 지붕이 덮인 통로 아래 끝까지 계속 가세요. 그런 다음 길을 건너 지붕이 없는 보도를 따라 다른 길을 건너면 버스 정류장([지도](#))을 찾을 수 있습니다. 여기에서 택시를 부를 수도 있습니다. 버스 요금은 1인당 \$2 미만, 택시 요금은 \$15-\$25(저녁)입니다. 이곳의 택시는 공항으로 가는 중일 수 있으며 정차하지 않을 수도 있다는 점을 참고하세요.

세 가지 다른 옵션이 있습니다:

- 이제 파나마에서 우버를 이용할 수 있다고 들었으니 우버를 이용해 보세요.
- 파인애플 셔틀 ([웹사이트](#))
- 지하철: Las Mananitas 지하철역([지도](#), [웹사이트](#))은 공항에서 4km 떨어져 있습니다. 거기까지 걸어간 다음 지하철(2호선)을 타고 시내로 갈 수 있습니다.







오늘날에도 124,000리터 이상의 물을 담았던 파나마 비에호(Panama Viejo)의 유일한 저수조를 둘러싸고 있는 석조 아치와 기둥으로 지탱된 4개의 둥근 천장과 석조 벽의 유적을 여전히 볼 수 있습니다.



7. Conjunto Conventual de La Compañía de Jesús (La Compañía de Jesús 수녀원) ([지도](#))

오늘날 볼 수 있는 유적은 1621년 지진 이후 지어진 교회와 주요 회랑입니다. 원래 구조는 나무로 지어졌으며 건축가인 안드레스 알론소 데 바야돌리드(Andrés Alonso de Valladolid) 신부가 1610년에 그린 그림을 사용하여 17세기 초에 돌담으로 개조되었습니다.

교회에는 두 개의 입구가 있었습니다. 동쪽을 향한 정문과 엠페드라다 거리에 있는 두 번째 입구입니다. 회랑과 연결된 세 번째 문. 식당은 1층에 있었고 감방은 위층에 있었던 것으로 추정됩니다. 교회에는 세 개의 본당이 있고 주요 회랑은 목조 갤러리입니다.

석회 모르타르 대신 점토를 사용하여 돌을 서로 맞추었습니다.

Empedrada Street와 Obispo Streets 사이의 [마요르 광장](#) 위치는 교회의 높은 지위를 나타냅니다. 아마도 대성당을 능가했을 뿐이며 실제로 대성당이 건설되거나 개조될 때 대체물로 사용되었습니다. 이곳에 거주하는 예수회 조직은 공교육과 토착민 교리교육에 전념했습니다.



8. 카사스 오에스테(웨스트 하우스)([지도](#))

[마요르 광장](#)의 서쪽에 위치한 Carrera 거리와 Empedrada 거리 사이의 주택은 분리된 2층 주택일 가능성이 높습니다. 중앙 광장과 근접성으로 인해 그들은 상류층에 속했을 가능성이 높습니다. 집에는 돌을 기초로 나무 벽을 쌓은 것으로 보입니다. 오늘날 볼 수 있는 것은 원래 기둥의 돌 기초입니다.

9. 카사스 테린(Casas Terrín)(테린 하우스)([지도](#))

17세기에 프란시스코 테린(Francisco Terrín)이 지은 몇 채의 고급 주택 유적이 남아 있습니다. 집에는 돌 기초, 상단의 나무 벽, 작은 내부 안뜰, 야외 주방, 하인을 위한 별도의 숙소, [마요르 광장](#)을 향한 큰 아치가 있습니다.



10. 마요르 광장(메인 광장) ([지도](#))

THE

THE



THE

THE UNIVERSITY OF CHICAGO





4. The fourth part of the document discusses the implications of the study and the potential for future research. It highlights the need for further investigation into the topics discussed in the document.

1621년 지진으로 인해 심각한 피해가 발생하여 수리되었으나 건물의 지속적인 노후화로 인해 1647년에 일부가 철거되었습니다. 새로운 단지 건설 계획이 있었음에도 불구하고 새 건물에 대해서는 알려진 바가 없습니다. 심지어 지어지지 않았을 수도 있습니다.

15. 카사스 데 로스 제노베세스(제노베 주택)([지도](#))

16세기에 제노바 상인인 도밍고 그릴로(Domingo Grillo)와 암브로시오 로멜린(Ambrosio Lomelin)이 도시 동쪽 끝에 '제노바인의 집'으로 알려지게 된 여러 단층 구조를 건설했습니다. 그들은 노예 무역의 본부로 사용되었다고 믿어집니다.

16. Conjunto Conventual de Santo Domingo (산토 도밍고 수녀원) ([지도](#))

도미니코 수도회 수녀원은 1571년에 설립되었으며, 첫 번째 건물은 1577년에 목조 구조로 완성되었습니다. 17세기에 이 건물은 1621년 지진으로 약간의 피해만 입었던 석조 및 벽돌 건축물로 대체되었습니다.

대성당과 마찬가지로 외관도 북쪽을 향하고 있었습니다. 안뜰이 갤러리로 둘러싸인 회랑이 하나 있었습니다.

17. Conjunto Conventual de San José (산호세 수녀원) ([지도](#))

도시의 북동쪽 외곽에 위치한 이 건물은 1604년에서 1610년 사이에 도시의 마지막 수도원 중 하나로 설립된 아우구스티누스 수도회 소유였습니다. 목조 건물의 원래 건설은 1615년에서 1620년 사이에 시작되었지만 분쟁으로 인해 법원장이 철거했습니다. 오늘날 볼 수 있는 석조 유적은 나중에 지어진 것입니다.

도시 외곽에 위치한 수녀원은 해적 모건의 공격 이후 화재 발생 시 피해가 가장 적었습니다. 현재는 교회의 유적만 볼 수 있습니다. 수녀원의 흔적은 20세기에 모두 사라졌습니다.

18. 푸엔테 델 레이(왕의 다리) ([지도](#))

1619년에서 1634년 사이에 건설된 King's Bridge는 이 장소에 있던 오래된 목조 다리를 대체했습니다. 갈리네로 강으로 불렸던 리오 아바호(아바호 강)를 연결하고 로열 로드와 연결되어 도시로의 접근 지점이 되었습니다. 푸엔테 델 레이(Puente del Rey)는 식민지 시대의 석조 건축의 좋은 예입니다.

19. 박물관(박물관) ([지도](#), [리뷰](#))

파나마 비에호(Panama Viejo)의 이야기를 스페인어와 영어로 설명하는 작은 박물관입니다.





20. Estacionamientos junto al Conjunto Conventual de Santo Domingo(주차장) ([지도](#))

파나마 비에호 거리

파나마 비에호는 1513년부터 아메리카 대륙의 도시들이 명확하게 질서 있는 거리 디자인과 부지 분배를 보여야 한다는 왕실의 지시를 느슨하게 준수했습니다. 그들은 또한 [메인 플라자](#)와 본당에 이상적인 장소가 무엇인지도 제시했습니다.

파나마 비에호(Panama Viejo)에서는 거리와 주요 광장의 디자인이 거의 정사각형이지만 완벽한 정사각형은 아니며 거리도 완벽하게 직선이 아니거나 서로 평행하지도 않았고 도시 블록의 크기도 다양했습니다. 특히 더 북쪽에 있는 외곽 지역은 그 지역의 지형을 따르기 때문에 거리와 부지가 불규칙했습니다.

주요 거리들은 아래와 같습니다. 더 이상 존재하지 않는 다른 거리도 있다는 점을 참고하세요.

칼레 드 라 카레라(로열 로드)

[마타데로 다리](#)에서 시작하는 이곳은 도시의 주요 도로였습니다. 나는 [메인 플라자](#)에서 끝났습니다.

칼레 데 산토 도밍고(산토 도밍고 로드)

[메인 플라자](#)에서 시작하는 이 도로는 [산토도밍고 수녀원](#) 방향으로 진행되었으며 [킹스 브리지](#) 및 파나마 시티와 포르토벨로를 연결하는 로열 로드로 계속 이어졌습니다.

Calle de Empedrada(자갈길)

Calle de Empedrada는 [메인 플라자](#)에서 시작하여 마을의 주요 종교 건물을 연결하는 [샌프란시스코 수녀원](#)에서 끝났습니다. 엠페드라다(Empedrada)는 스페인어로 자갈이 깔려 있다는 뜻인데, 실제로 대부분의 도로는 자갈이 깔려 있었습니다.

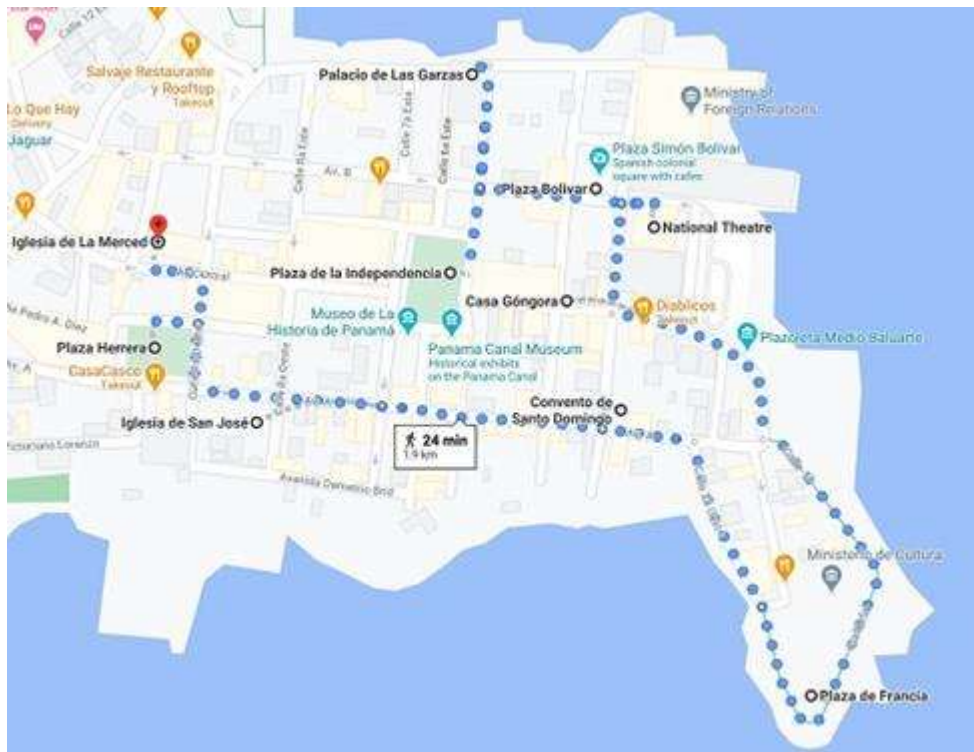
칼레 델 오비스포(비숍 스트리트)

5.3 카스코 비에호(올드 쿼터) ([지도](#), [리뷰](#), [웹사이트](#))

원래 파나마시티 정착지인 [파나마 비에호](#)가 소실되어 버려진 지 2년 후, 현재의 Casco Viejo(Casco Antiguo 또는 San Felipe라고도 함)에 재정착되었습니다.

1997년 현재 Casco Viejo는 'Old Quarter'의 아름다운 건물을 보존하고 있는 세계 문화 유산으로 지정되었으며 파나마시티 최고의 관광 명소 중 하나입니다.

Casco Viejo는 셀프 가이드 워킹 투어를 통해 가장 잘 탐험할 수 있습니다. 주차 공간을 찾기가 어려우며 언제든지 셀프 가이드 워킹 투어를 시작할 수 있습니다.



([구글 지도](#))







광장의 서쪽 경계에는 Catedral Metropolitana(메트로폴리탄 대성당)([지도](#),[리뷰](#)) 또는 회색 마름돌 외관과 양쪽에 흰색 신고전주의 양식 종탑이 있는 '산타 마리아 라 안티구아 대성당'이 있습니다. 파나마 대교구의 주교좌이다. 1688년에 건축이 시작되어 1796년에 마침내 봉헌되었습니다. 안으로 들어가 스테인드 글라스 창문을 살펴보세요. 내부의 나머지 부분은 매우 평범합니다.

광장 남쪽 경계에는 Museo del Canal Interoceánico([지도](#),[리뷰](#),[스페인어로 된 웹사이트](#))가 있습니다. 이 신고전주의 양식의 건물은 원래 1875년에 Gran Hotel로 지어졌습니다. 프랑스인들은 1881년에 이 건물을 운하 본부로 개조했으며 나중에는 미국 운하 위원회의 사무실로 사용했습니다.

1997년에는 파나마시티 최고의 박물관 중 하나로 평가받는 운하 박물관으로 재단장하여 다시 문을 열었습니다. 1층에 있는 전시품 중 영어 번역이 거의 없지만, 2층에 있는 모든 전시물은 스페인어로 되어 있습니다. 이중언어 투어가 가능하다고 합니다.

영업 시간 : 화요일 ~ 일요일 오전 9시 ~ 오후 5시

입장료: 파나마인이 아닌 성인: \$10; 학생 및 5세 미만 어린이: \$5



또한 광장 남쪽과 Palacio Municipal 2층 바로 옆에는 Museo de la Historia de Panamá([지도, 스페인어로 된 웹사이트](#))가 있습니다. 1977년에 개관한 이 박물관은 세 개의 상설 전시관을 통해 파나마 역사의 가장 광범위한 컬렉션 중 하나를 소장하고 있습니다.

- 식민지 역사실: 스페인의 도착과 그에 따른 문화적 혼합
- 부서별 역사실: 1903년 11월 3일 콜롬비아에서 파나마가 분리될 때까지 파나마와 현재 콜롬비아의 통합 기간 동안의 사건
- 공화당 역사실: 파나마와 콜롬비아의 분리부터 토리호스-카터 조약까지의 사건; 객실에는 파나마 공화국 대통령 갤러리도 있습니다.







Two lines of text, likely a title or subtitle, rendered in a light gray font. The text is too blurry to be transcribed accurately.









광장의 남서쪽에 위치한 Iglesia San Felipe de Neri([지도](#), [리뷰](#))는 1684년부터 1688년까지 지어졌으며 Casco Viejo의 최초 교회 중 하나입니다. 여러 번 화재 피해를 입었지만 항상 재건되었습니다. 이 교회는 단순함으로 유명하며, 뒤쪽에 조금 숨겨져 있는 커다란 탄생 장면이 있습니다. 2014년에 교회가 마지막으로 복원되었을 때 이 놀라운 예술 작품을 만든 지역 주민이 교회를 기증했다고 합니다.

4. 국립극장(국립극장) ([지도](#), [리뷰](#), [스페인어로 된 웹사이트](#))

1904년에는 파나마 국립극장을 건립하라는 명령이 내려졌습니다. 1905년에 옛 콘셉시온 수도원(1862년에 군사 막사로 개조됨) 부지에서 공사가 시작되어 1908년에 완공되었습니다. 같은 해 베르디의 아이다(Aida) 발표와 함께 그랜드 오프닝이 열렸습니다.

극장은 이탈리아 건축가 Genaro Ruggieri가 디자인했습니다.

내부는 대형 샹들리에, 금색으로 칠해진 발코니, 유명 작가의 흉상, 파나마의 가장 유명한 예술가인 로베르토 루이스(Roberto Lewis)가 그린 천장 프레스코화 등 정말 웅장합니다.

Teatro Nacional에서는 연극, 오페라, 발레 등 주요 문화 행사가 개최됩니다.



THE
JOURNAL OF THE
ROYAL ANTHROPOLOGICAL INSTITUTE



VOLUME 135
PART 1
2005











Museo de Arte Religioso Colonial(식민지 종교 미술관) ([지도](#))

페허 바로 옆에는 작은 식민지 종교 미술관이 있습니다. 모든 전시물과 설명은 스페인어로만 제공됩니다. 이 교회는 원래 산토 도밍고 교회(Iglesia de Santo Domingo)를 파괴한 화재 이후 지어진 예배당에 보관되어 있습니다.

8. 산 호세 교회([지도](#),[리뷰](#))

화려한 바로크 양식의 황금 제단(Altar de Oro)이 있는 Iglesia de San José는 아마도 Casco Viejo에서 가장 유명한 교회일 것입니다. 한 신부가 해적 헨리 모건(Henry Morgan)과 그의 갯단이[파나마 비에호](#)를 급습했을 때 제단을 검은색으로 칠했다는 이야기는 사실이 아닙니다. 제단은 18세기에 만들어졌기 때문입니다.

제단은 마호가니로 조각되었고 금박으로 덮여 있었습니다.





9. 플라자 에레라([지도](#),[리뷰](#))

이 광장은 콜롬비아로부터 독립을 이룬 토마스 에레라 장군을 기리는 광장입니다.

원래 이곳은 1781년 화재로 인해 버려졌던 주거 지역이었습니다. 이후 1928년 투우가 불법화될 때까지 축하 행사와 투우 장소로 사용되었습니다. 이후 이곳은 플라자 에레라가 되었습니다.



...

마리아 오사 데 아마도르의 결혼 증명서, 시인 리카르도 미로와 그의 아내 이사벨 그리말도의 결혼 증명서 등이 있습니다.

여전히 큰 도시 블록을 걷고 싶다면 산타아나 광장(Plaza Santa Ana)으로 가세요. 그렇지 않으면 독립 광장([지도](#))으로 돌아갈 수 있습니다.

11. 플라자 산타아나(세인트 앤 플라자) ([지도](#))

This plaza is located on Casco Viejo's highest elevation. 지난 세기 산타아나가 파나마 시티의 중심이었을 때 산타아나 광장은 시장, 파티 장소, 투우 장소로 사용되었으며 정치 집회, 폭동, 대중 박람회의 장소였습니다. This has all changed now and you will find many retired people in this park. 원래 빈 공간이었던 이 광장은 1892년에 벤치와 나무가 있는 공원으로 조성되었습니다. 정자는 1920년에서 1922년 사이에 지어졌으며 호텔, 영화관, 상점, 카페가 있었습니다.

근처에는 Café Coca Cola([지도](#))가 있는데, 주로 아침 식사로 유명하며 많은 현지인과 일부 관광객이 방문합니다.

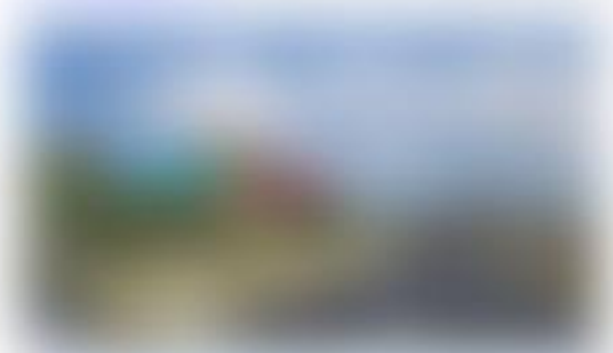


Iglesia de Santa Ana(세인트 앤 교회) ([지도](#))

이 교회는 성모 마리아의 어머니인 성 안나에게 헌정된 교회입니다. 1764년에 봉헌되었고, 화재가 난 후 1854년에 재건되었습니다. 나중에 개조 공사를 거쳐 현재의 모습을 갖추게 되었습니다.

Iglesia de Santa Ana는 1980년에 국가 역사 기념물로 지정되었습니다.

이제 셀프 가이드 워킹 투어를 마무리하기 위해 1. 독립 광장([지도](#))으로 돌아갈 수 있습니다.





다음은 짧은 동영상입니다. 클릭하면 <https://youtu.be/GDKQ8Ydc2Ag>로 리디렉션됩니다.









5.6 베스트 웨스턴 플러스 파나마 켄 호텔([지도](#),[리뷰](#),[웹사이트](#),[책](#))

우리는 이 호텔에서 4박을 묵었습니다. 많은 주택가를 지나며 여러 차례 회전해야 하기 때문에 이를 찾으려면 구글 지도와 같은 GPS가 필요합니다. 호텔 2~4층은 주차장입니다. 지역 주민들이 모든 거리 주차 공간을 삼키기 때문에 매우 편리합니다. 주차장이 매우 좁아서 소형차를 이용하는 것이 확실히 유리합니다. 우리는 토요타 코롤라 렌트카를 가지고 있었고 모퉁이를 돌기 위해 끊임없이 앞뒤로 돌아야 했습니다. 호텔 입구에서 300피트 이내에 최소 10개의 레스토랑, 슈퍼마켓 및 기타 상점이 있습니다.

체크인할 때 엘리베이터를 밀어야 하는 객실 열쇠를 받게 되는데, 이 열쇠를 이용하면 로비, 주차장, 최상층에 있는 바 및 수영장, 객실이 있는 특정 층, 물론 객실까지만 출입할 수 있습니다. 우리 방을 포함한 호텔은 멋지게 장식되었습니다. 우리 방에는 퀸 사이즈 침대 2개, 조용하고 효율적인 에어컨(난방을 하려면 먼저 온도를 설정한 다음 자동으로 냉방해야 함), 보관용 벽걸이 보드, 다리미와 다리미판이 들어 있는 옷장이 있었습니다. 커피머신, 냉장고, 금고도 있었어요. 문에는 데드볼트가 있었고 욕실에는 레인 샤워기 헤드가 있는 샤워 시설, 싱글 세면대 및 화장실이 있었습니다.

아침 식사가 포함되어 있으며 다양한 종류의 따뜻한 요리, 과일, 시리얼, 빵과 마멀레이드, 팬케이크, 요구르트, 무제한 커피와 차가 포함된 뷔페 스타일로 제공되었습니다.

최상층에는 수영장, 수영장 의자, 파나마 시티의 멋진 전망을 감상할 수 있는 아름답게 장식된 바 공간이 있습니다.

호텔은 파나마 시티의 많은 명소에 빠르게 접근할 수 있는 중앙에 위치해 있습니다. 단점은 잘못된 시간에 출발/도착할 경우 파나마 시티의 미친 러시아워 교통 정체에 갇히게 된다는 것입니다.

호텔 직원은 영어를 조금 할 수 있었고 친절하고 도움이 되었습니다.

간단히 말하면, 중심부에 위치하고 있으며 많은 레스토랑과 가까운 매우 멋진 호텔입니다. 우리는 여기에 다시 머물 것입니다.







5.8 크라운 플라자 파나마 에어포트([지도](#),[리뷰](#),[웹사이트](#),[책](#))

이것은 우리가 파나마 휴가 동안 머물렀던 가장 멋진 호텔이었습니다. 토쿠멘(Tocumen) 공항 건너편에 위치해 있습니다. 24시간 공항 셔틀 서비스가 호텔에서 30분 간격으로 출발하며 공항까지 5~10분 정도 소요됩니다.

우리는 이 호텔에 하룻밤만 머물렀고 다음날 아침 오전 5시 셔틀을 타고 공항으로 갔습니다. 호텔은 현대적이고 아름답게 장식되어 있습니다. 우리 방인 507호에는 퀸 사이즈 침대 2개, 평면 TV, 커피 머신, 금고, 다리미, 다리미판, 알람 시계, 책상, 의자 및 침대 근처에 4개의 이중 전원 플러그 콘센트가 있었습니다.

욕실에는 멋진 샤워 시설, 세면대 1개, 변기, 대형 거울이 갖춰져 있었습니다.

호텔에는 일품요리 저녁 식사를 주문하거나 뷔페 스타일을 즐길 수 있는 바와 레스토랑이 있습니다. 뷔페에는 6가지 따뜻한 요리, 다양한 샐러드 옵션, 빵 및 다양한 디저트가 포함되어 있습니다. 가격은 포함해서 26달러 정도 합니다. 1인당 세금.

레스토랑은 밤 11시까지 영업했지만 룸서비스는 24시간 내내 음식을 가져다 주었습니다.

호텔에는 우리가 사용하지 않은 수영장과 같은 다른 편의 시설이 있었습니다.

호텔에서 도보 거리에는 관심할만한 것이 없는 것 같습니다.

간단히 말해서: 공항과 가까운 매우 멋지고 현대적인 호텔이며 꼭 다시 이곳에 머물고 싶습니다.









4. The fourth part of the document discusses the implications of the findings. It suggests that the results have significant implications for the field of study and may lead to further research in this area.

5. The fifth part of the document concludes the study. It summarizes the main findings and provides a final statement on the importance of the research.

우리의 첫 번째 목적지는 나중에 점심을 먹을 섬이었습니다. 죄송합니다. 아무도 그 섬의 이름이 무엇인지 알려주지 않았습니다. 다른 커플은 1박을 빌린 오두막으로 안내되었습니다. 그런 다음 우리는 다른 5명의 사람들과 합류했고 보트는 우리를 첫 번째 목적지로 데려왔습니다.

이것은 물속 약 2피트 깊이에 해초로 둘러싸인 바다 한가운데의 모래톱이었습니다. 불가사리 2마리와 노랑가오리 외에는 볼 것도, 할 것도 없었습니다. 다른 그룹의 한 구성원은 걸었고 나중에 해초 사이를 스노클링하여 물고기나 다른 불가사리가 없음을 확인했습니다. 보트 직원은 스노클링 장비를 원하는 사람에게 나눠주었지만, 그 외에는 볼 것이 없었기 때문에 소용이 없었습니다.

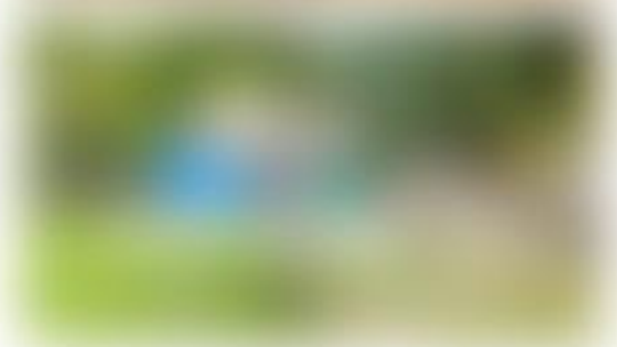




THE UNIVERSITY OF CHICAGO





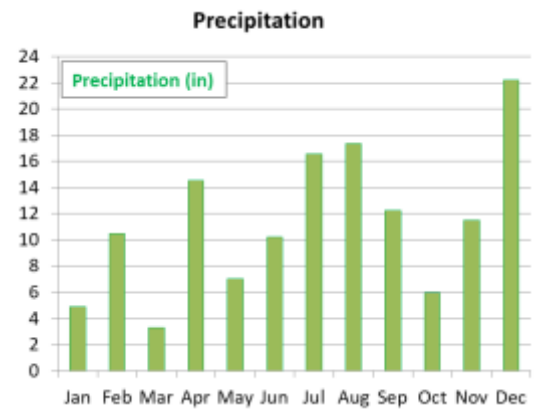
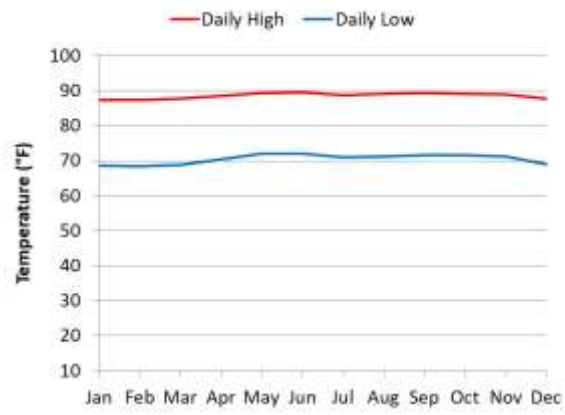


© 2010 Pearson Education, Inc. or its affiliate(s). All rights reserved. This material is intended solely for the personal use of the individual user and is not to be disseminated broadly.





배에 탑승한 후 우리는 오후 2시쯤 점심을 먹기 위해 첫 번째 섬으로 돌아왔습니다. 청록색 바다와 백사장의 아름다운 전망을 감상할 수 있는 목조 건물에서 점심 식사가 제공되었습니다. 우리가 앉은 지 2분 안에 음식이 도착했습니다. 나는 해산물을 먹지 않으며 투어를 예약할 때 닭고기를 주문했습니다. 분명히 이 정보는 누구에게도 전달되지 않았기 때문에 아내와 나는 각각 질경이와 코코넛 라이스를 곁들인 생선을 통째로 얻었습니다. 나는 해산물을 안 먹는다고 했더니 내 접시를





다음은 짧은 동영상입니다. 클릭하면https://youtu.be/D_P5eEJqP2I로 리디렉션됩니다.



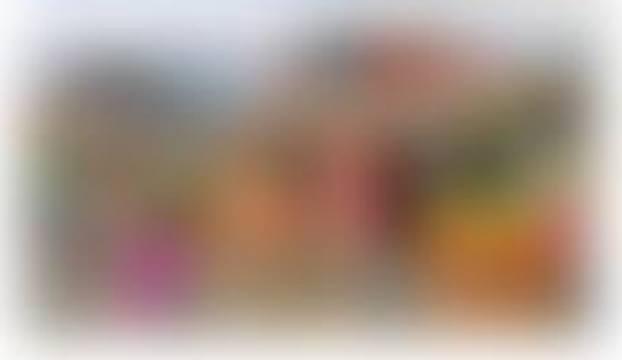
다음은 짧은 동영상입니다. 클릭하면<https://youtu.be/pMntEuc-BII>로 리디렉션됩니다.



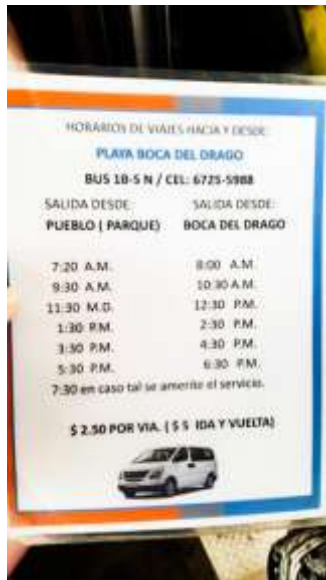




7.3 보카 델 드라고(불가사리 해변) ([지도](#), [리뷰](#))

보카 델 드라고(Boca del Drago)는 보카스 델 토로(Bocas del Toro)에서 우리가 가장 좋아하는 해변이었습니다. 비교적 쉽게 접근할 수 있고 아름다웠습니다.

가장 저렴한 방법은 Simon Bolivar Park([지도](#))에서 출발하여 Drago Beach House([지도](#))까지 이동하는 저렴한 버스(현금 2.50달러)를 타는 것입니다.



HORARIOS DE VIAJES HACIA Y DESDE:	
PLAYA BOCA DEL DRAGO	
BUS 1B-S N / CEL: 6725-5988	
SALIDA DESDE:	SALIDA DESDE:
PUEBLO (PARQUE)	BOCA DEL DRAGO
7:20 A.M.	8:00 A.M.
9:30 A.M.	10:30 A.M.
11:30 A.M.	12:30 P.M.
1:30 P.M.	2:30 P.M.
3:30 P.M.	4:30 P.M.
5:30 P.M.	6:30 P.M.
7:30 en caso tal se amenize el servicio.	
\$ 2.50 POR VIA. (\$ 5 IDA Y VUELTA)	



라이드는 일회용 페트병이 우리 해양 환경에 미치는 피해를 사람들에게 알리기 위해 로버트 베조(Robert Bezeau)와 그의 친구들이 40,000개의 페트병으로 지은 집이자 박물관인 플라스틱 병 성([지도](#), [리뷰](#))을 통과합니다.

이 성은 2016년 7월부터 2018년 4월까지 지어졌으며 높이는 50피트(14m)이며 월요일부터 토요일까지 오전 10시부터 정오까지, 오후 1시부터 4시까지 개방됩니다.



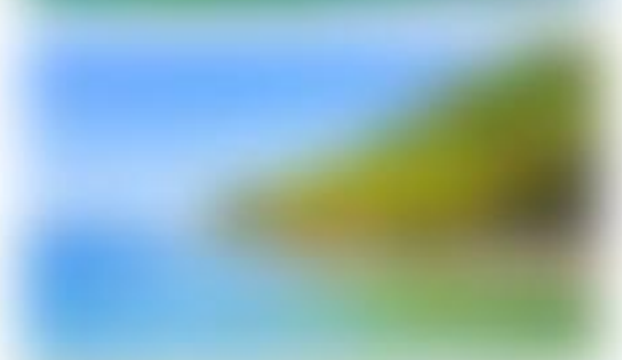
1. The first image shows a landscape with green hills and a blue sky.



2. The second image shows a landscape with a blue sky, green hills, and a red and blue structure.

3. The third image shows a landscape with a blue sky, green hills, and a red and blue structure.

THE
JOURNAL OF THE
ROYAL ANTHROPOLOGICAL INSTITUTE



















1. The first part of the document is a letter from the President of the United States to the Congress, dated January 3, 1801. It is a very important document, as it is the first time that the President has addressed the Congress since the establishment of the office.

2. The second part of the document is a report from the Secretary of the Navy, dated January 10, 1801. It contains information about the state of the Navy and the ships that are in service.

7.7 호텔 포사다 로스 델피네스([지도](#),[리뷰](#),[웹사이트](#),[책](#))

이 호텔은 공항 입구에서 약 4블록(1/4마일, 400m) 떨어진 도시 북부에 위치해 있습니다. 밤에는 꽤 조용하고 낮에는 자동차, 골프카트, 트럭, 버스가 지나가며 약간의 소음이 발생합니다.

우리는 4박 동안 206호실에 묵었는데, 기본적으로 타일 바닥과 침대 2개가 있는 방이었습니다.

하얗게 칠해진 벽은 많은 얼룩이 보이고 일부 영역에서는 페인트가 벗겨졌기 때문에 새로운 페인트 층을 실제로 사용할 수 있었습니다.

거울이 있는 작은 옷장 테이블과 작은 테이블, 작은 의자가 있었습니다.

한쪽 구석에는 수납장 역할과 옷을 걸어들 수 있는 나무 틀이 있었습니다.

커튼에 구멍이 있고 얼룩이 있습니다. 바닥의 커튼 아래에서 우리는 작은 곤충을 많이 보았습니다.

대부분은 죽었으나 일부는 살아있었습니다. 어느 날 아내의 베개에서 죽은 파리가 많이 발견되었습니다. 호텔직원이 바로 교환해줬는데 어떻게 베개에 얹혀졌는지 아직도 궁금하네요.

리모컨이 잘 작동하지 않았음에도 불구하고 에어컨은 조용하고 효율적이었습니다.

TV에서 우리는 2개의 영어 채널을 찾았고 나머지는 스페인어였습니다.

욕실 문은 문틀이 손상되어 완전히 닫히거나 잠기지 못했습니다.

욕실에는 세면대, 변기, 샤워 시설이 갖춰져 있었습니다. 변기 커버는 변기에 비해 너무 작았습니다. 욕실은 수평 막대가 있는 직사각형 구멍을 통한 자연 환기에 의존하지만, 동물을 쫓아낼 창문이나 모기장이 없었습니다. 그것이 아마도 우리가 모기에 꽤 많이 물린 이유일 것입니다.

싱크대에 싱크대 마개가 없었습니다. 침실과 마찬가지로 벽에도 얼룩이 있었습니다. 샤워실의 수온은 계속 변동했고 때로는 너무 덥거나 너무 추웠습니다. 작은 비누 2개만 제공되었습니다.

샴푸, 바디워시, 헤어드라이어, 생수도 없습니다.

객실 내 Wi-Fi는 기본적으로 존재하지 않았습니다. 4일 동안 머무는 동안 우리 방에서는 아마도 1~2시간 정도 Wi-Fi를 사용할 수 있었을 것입니다. 처음에는 1층 레스토랑에서 최소한 Wi-Fi를 사용할 수 있었지만 나중에는 그것도 매우 불확실했습니다. 우리는 소유자에게 라우터 재설정을 여러 번 요청했습니다. 일반적으로 Wi-Fi는 재설정된 후 잠시 동안 식당에서 작동했다가 다시 꺼졌습니다. 내 조언은: 인터넷 연결에 의존하지 말라는 것입니다. 대신 무료 Wi-Fi가 제공되는 다른 레스토랑으로 가세요.

우리 방의 문에는 쉽게 열 수 있는 간단한 자물쇠가 있었습니다. 방에는 데드볼트나 금고가 없었습니다. 어느 날, 그들은 심지어 청소 후에 방을 잠그는 것을 잊어버렸습니다.

아침 식사가 포함되었습니다. 구성은 (1인당) 오렌지 주스 1잔, 커피 1잔(1회 리필 포함), 작은 빵 3조각, 마가린 1조각, 마멀레이드 2조각입니다. 2.50달러를 추가하면 스크램블 에그나 오믈렛이 나옵니다.

호텔 직원은 친절하고 반응이 좋으며 영어를 조금 구사합니다. 그들은 또한 당신을 위해 여행을 예약할 수 있으며 [불가사리 해변](#)에 가장 잘 가는 방법을 알려주었습니다.

호텔에서는 객실 요금과 저녁 식사 비용을 결제하기 위해 Visa 및 MasterCard를 허용합니다.
간단히 말해서: 인터넷 연결이 부족하고 객실 품질이 좋지 않기 때문에 우리는 다시 거기에 머물지 않을 것입니다.





8. Las Perlas: 파나마의 비밀 해변 목적지([지도](#),[리뷰](#))

_8.1 일반 정보

라스 페를라스 군도는 파나마만의 파나마 시티에서 남동쪽으로 약 65km 떨어진 90개의 명명된 섬과 100개 이상의 명명되지 않은 섬으로 이루어진 그룹입니다. 1513년 스페인 사람들이 이 섬을 발견했을 때 이곳에서 발견한 수많은 대형 진주의 이름을 따서 명명되었습니다.

진주섬(Pearl Islands)에는 백사장과 청록색 바닷물이 있는 세계적 수준의 해변이 있습니다. Isla Contadora는 가장 잘 알려진 섬이자 가장 저렴한 섬입니다. 파나마시티에서 소형 항공기로 15분 비행하거나 [페리 타기](#)로 90분~1시간 45분 거리에 도달할 수 있습니다.

Contador는 스페인어로 회계사를 의미하며, 이름은 스페인 사람들이 Contadora 섬을 사용하여 신세계에서 약탈한 귀중품을 스페인으로 운송하기 전에 목록을 작성했다는 사실에서 유래되었습니다.

미국 서바이버 시즌 3개(서바이버: 펄 아일랜드, 서바이버: 올스타, 서바이버: 파나마)와 다른 국가의 서바이버 프로그램(불가리아, 프랑스, 이스라엘, 남아프리카, 우크라이나)의 여러 시즌이 이곳에서 촬영되었습니다. 이곳에서 촬영된 다른 시리즈도 여러 개 있는데, 그중에는 BBC TV 시리즈 '진짜 스위스 가족 로빈슨'이 있습니다.

파나마시티의 연간 일조시간은 1,700시간이 조금 넘는 반면, 진주섬은 2,200시간이 넘습니다. 대부분 맑고 푸른 하늘과 70도 이하에서 90도 사이의 온화한 기온으로 인해 진주 섬은 일년 내내 바람직한 관광 명소가 됩니다. 가장 따뜻한 달은 3월과 4월이고, 10월은 가장 시원합니다. 12월과 1월은 일반적으로 날씨가 좋고 비가 거의 내리지 않습니다. 5월부터 11월까지의 우기에는 폭우가 내릴 수 있습니다.

Isla Contadora는 약 750에이커의 아주 작은 섬입니다. 13개의 해변이 있습니다. [플라야 라르가](#)는 가장 크고 [플라야 수에카](#)는 섬에서 유일하게 옷을 입을 수 있는 해변입니다. 섬을 둘러싸고 있는 5개의 산호초가 스노클링에 좋습니다. 더 차가운 바다로 인해 여기에는 물고기 수가 적고 카리브해에 비해 물고기의 다양성도 적습니다. 또한 물고기의 색깔도 그리 밝지 않습니다.

공항은 기본적으로 공항을 둘러싸고 있는 낮은 울타리와 대부분의 경우 잠금이 해제되어 있는 게이트가 있는 소형 항공기의 착륙장입니다.

다음은 짧은 동영상입니다. 클릭하면 <https://youtu.be/oAOYRBW3RM8>로 리디렉션됩니다.



8.2 시 라스 페를라스 페리([지도](#),[리뷰](#),[웹사이트](#))

Sea Las Perlas 페리가 파나마 시티에서 출발하는 위치가 변경되어 출발 시간도 변경되었습니다. 플라멩코 마리나 부두(Flamenco Marina Dock)의 새 위치로 이동했는지 확인하세요. Google 지도의 위치 링크는 위에 표시되어 있습니다. 그렇지 않으면 새 위치까지 약 1.2km(4,000피트)를 걸어야 합니다.

왕복 여행은 Isla Contadora의 [플라야 갈레온](#)에서 출발했으며 이 역시 도보로 5분 거리에 있는 [플라야 라르가](#)로 변경되었습니다. 1인당 1개의 수하물만 허용되며, 여권을 제시하셔야 합니다.



페리는 플라멩코 마리나 선착장에서 오전 7시 30분에 이슬라 콘타도라(Isla Contadora)로 향하고 플라야 갈레온(Playa Galeon)에서 오후 3시 30분에 플라멩코 마리나 선착장으로 돌아옵니다. 왕복 티켓 가격은 1인당 \$98입니다. 우리가 여행을 갔을 때 Isla Contadora까지 가는 데 1시간 45분이 걸렸습니다. 탑승은 출발 45분 전부터 시작됩니다. 온라인으로 티켓을 예약하거나 현장에서

티켓을 구매할 수 있습니다. 그들은 신용 카드를 받습니다. 페리가 Isla Contadora의 Playa Galeon에 도착했을 때(다시 말하지만 이것은 이제 [플라야 라르가](#)로 변경되었습니다), 모든 사람들은 사람들을 해변으로 데려가는 작은 보트로 환승해야 했습니다. 보트에서 나올 때 몇 피트의 물 속을 걸어야 한다는 점을 명심하세요. 그런 다음 모든 사람은 헌병이 휴대 수하물과 여권을 검사하는 임시 세관 구역을 통과해야 했습니다.

중요: 페리 직원은 모든 수하물을 픽업 트럭에 싣고 승객이 세관을 통과한 후(!) 승객이 사용할 수 있도록 해드립니다. 돌아오는 길에는 Playa Galeon의 오른쪽 건물에서 체크인해야 했습니다(다시 말하지만 이 건물은 이제 [플라야 라르가](#)로 변경되었습니다). 체크인 장소가 플라야 갈레온(Playa Galeon) 왼편 건물 내부에 있는 파나마시티로 가는 또 다른 페리가 있었습니다. 여권, 수하물 및 기내 반입 가방은 약 12시에 임시 세관 구역에 도착한 헌병에 의해 검사되었습니다. 오후 3시 10분. 그런 다음 페리 직원이 여행 가방을 픽업 트럭에 싣고 작은 배로 옮겼습니다. 승객은 페리에 탑승하기 위해 작은 배에 탑승해야 했습니다(배에 탑승하려면 다시 몇 피트의 물 속을 걸어야 합니다). 우리의 경우 페리는 인근 섬에서 더 많은 승객을 태우고 여행을 거의 2시간으로 연장했습니다. 플라멩코 마리나 부두에 다시 도착하면 첫 번째 좌석 공간 앞에 있는 개방형 보관함에서 수하물을 가져와야 합니다. 페리 직원은 육지로 가져오지 않습니다. 페리는 빠르기 때문에 옆으로 흔들리는 경험을 하고 잔잔한 바다에서도 많은 물보라를 볼 수 있다는 점에 유의하는 것이 중요합니다. 페리에서 크래커와 음료를 구입할 수 있습니다.

페리 대신 15~20분 정도 소요되는 Air Panama 항공편을 이용하실 수 있습니다. 때로는 이러한 항공편이 저렴할 수 있으므로 최고의 가격을 얻기 위해 항공편과 페리 탑승을 결합하는 것이 합리적일 수 있습니다. 그러나 에어 파나마는 이 노선에서 소형 비행기를 운항하기 때문에 수하물 제한이 엄격합니다.





8.3 플라야 라르가([지도](#),[리뷰](#))

이름에서 알 수 있듯이 Playa Larga는 Isla Contadora에서 가장 큰 해변(2,000피트, 650m)입니다.

그것은 또한 우리가 가장 좋아하는 것입니다. 하얀 모래와 청록색 바다가 있습니다. 썰물 때에는 물에 도달할 때까지 수백 피트가 될 수 있다는 점에 유의하세요. 그리고 만조 때에는 물이 거의 모든 모래를 덮습니다. 그러니 귀중품을 방치할 때는 조심하세요. 물이 그들을 얻을 수 있습니다. 북쪽 바위 옆에서는 스노클링하기에 꽤 좋은 곳입니다. 수영을 잘하는 사람이라면 북쪽 모퉁이에 숨겨진 작은 해변([지도](#))을 발견할 수도 있습니다.

해변을 따라 남쪽으로 걸어가면 버려진 리조트의 폐허([지도](#))를 지나고 더 남쪽으로 가면 낙서로 뒤덮인 버려진 보트의 잔해([지도](#))가 나옵니다.

무엇보다도 우리는 때때로 해변을 우리끼리만 사용할 수 있었습니다. 우리가 해변을 갈가리 찢어 놓은 가장 많은 사람들은 아마도 7~8명 정도였습니다.

[파나마 시티에서 페리](#)가 현재 여기에서 도착하고 출발하므로 하루에 두 번 여기에서 더 많은 활동을 볼 수 있습니다.





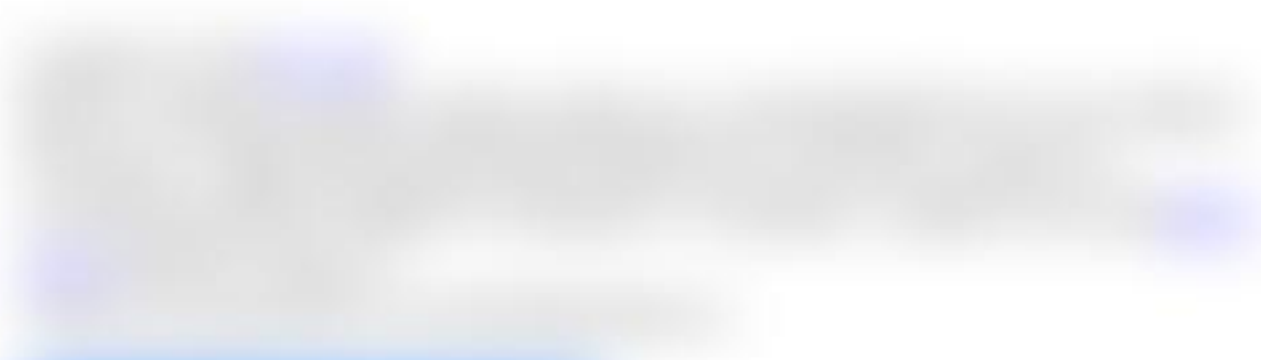
















8.6 플라야 데 라스 수에카스([지도](#),[리뷰](#))

이것은 Isla Contadora의 유일한 옷 선택 해변입니다. 고립된 해변이고 서비스가 없으므로 기본적으로 그늘이 없으므로 자외선 차단제를 포함하여 필요한 모든 것을 준비하십시오. [플라야 라르가](#)에서 숲을 통과하는 잘 정비된 길이 있어 그곳까지 갈 수 있습니다.

썰물 때는 물에 들어가기가 어려우며 미끄러우며 때로는 날카로운 바위 위를 걸으려면 튼튼한 워터슈즈(슬리퍼가 아닌)가 필요합니다.

거기에 도착하면 하얀 모래, 청록색 바다, 모래 속의 푸른 바위와 고독이 여러분을 맞이할 것입니다. 이 해변에 있는 유일한 사람일 수도 있습니다.



8.7 플라야 에제쿠티바([지도](#),[리뷰](#))

Playa Ejecutiva는 Isla Contadora의 환상적인 해변 중 하나입니다. 백사장과 청록색 바다가 있고 바위 옆에서 스노클링을 할 수 있습니다. 일반적으로 매우 붐비지는 않지만 [플라야 라르가](#)보다 여기에서 더 많은 사람들을 보았지만 [플라야 카르시케](#)만큼 붐비지는 않았습니다.





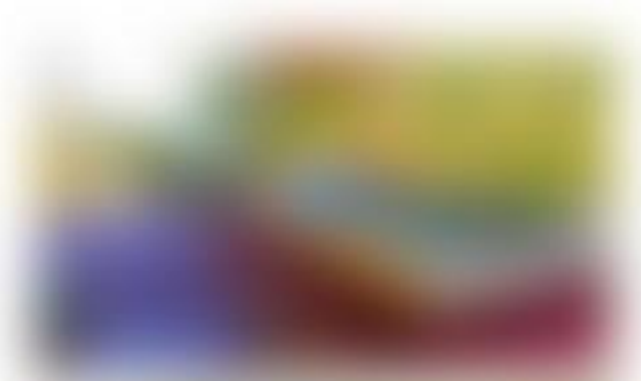


1. The first step in the process of creating a new product is to identify a market need.

2. The next step is to develop a prototype of the product.

3. The third step is to conduct market research to determine if there is a demand for the product.







9. 포르토벨로(Portobelo), 콜론(Colon) 및 가툰(Gatún) 수문으로의 로드 트립

9.1 포르토벨로([지도](#), [리뷰](#))

포르토벨로는 대서양 카리브해의 파나마시티 북쪽으로 약 60마일(97km, 자동차로 2시간) 떨어져 있습니다. 1597년에 설립된 이 항구는 18세기 초까지 스페인에서 가장 부유하고 가장 바쁜 항구 중 하나였습니다. 스페인 사람들이 신세계에서 약탈한 금과 은의 대부분이 스페인으로 다시 운송된 곳이 바로 이곳이었습니다.

모든 중요성은 사라졌고 오늘날 포르토벨로는 인구가 5,000명도 안 되는 작은 도시이며 옛 영광의 폐허는 쇠퇴하고 있습니다.

크리스토퍼 콜럼버스는 원래 1502년에 항구 이름을 'Puerto Bello'('아름다운 항구')로 명명했으나 시간이 지나면서 Portobelo로 이름이 바뀌었다고 합니다. 이 도시는 영국군과 해적들에게 반복적으로 점령당했지만, 스페인은 일반적으로 비교적 빨리 도시를 탈환했습니다. 1739년 영국 제독 에드워드 버논(Edward Vernon)이 주도한 한 전투는 역사를 만들었습니다. 1726년 영국군은 프란시스 호시어(Francis Hosier) 제독 휘하의 '포르토 벨로(Porto Bello)' 봉쇄에서 처참한 패배를 당했습니다. 13년 후, 운명은 역전되었고 버논은 신대륙에서 스페인과 영국이 9년간 벌인 전쟁인 '젠킨스의 귀 전쟁'에서 6척의 선박으로 포르토벨로를 정복했습니다. 이 승리는 영국에서 크게 축하되었고 Vernon은 영국 제도에서 가장 장식된 18세기 영국인이 되었으며 도로와 장소는 Portobelo를 기리기 위해 명명되었습니다. 예를 들어 현재 런던의 Notting Hill 인근에 있는 농장으로 이어지는 Portobello Road는 Portobelo로 명명되었고, Edinburgh의 한 지역은 Portobello로 명명되었으며 Dublin의 Portobello Barracks로 명명되었습니다.

승리는 오래 가지 못했고 스페인은 1741년 베르농에서 포르토벨로를 탈환했습니다.

파나마 시티에서 운전하면 약 2시간이 걸립니다. 9번 고속도로를 따라 Sabanita까지 간 후 Portobelo 방향 표지판을 따라 가세요. 고속도로 상태는 양호하므로 포르토벨로에 도달할 때까지 사바니타스 마을에서만 감속이 발생해야 합니다.

다음은 짧은 동영상입니다. 클릭하면 <https://youtu.be/O7GIKdEDVIE>로 리디렉션됩니다.



포르토벨로에 도착하면 왼쪽에 [산티아고 배터리\(지도\)](#)가 보입니다. 이곳을 마지막 정거장으로 삼으세요.

Real Aduana de Portobelo(포르토벨로 왕립 세관) ([지도](#), [리뷰](#))

시내 지역의 세관 근처에 주차 공간을 찾으세요. 요새까지 도보로 가까운 거리에 있습니다.

세관은 2018년 대대적인 복원 작업을 거쳤습니다. 원래 건물은 1630년에 지어졌으나 1882년 대포 사격과 지진으로 피해를 입었습니다. 스페인 식민지 시대에는 전 세계 금의 약 1/3이 포르토벨로를 통과했고, 세관에서는 금과 은이 집계, 등록, 유통되었습니다.

우리가 거기에 있었을 때 건물 내부의 박물관은 문을 닫았습니다.



푸에르테 데 산 헤로니모([지도](#))

이곳은 마을에서 가장 잘 보존된 요새입니다. 남아메리카에서 스페인으로 강탈된 금과 은을 운반하는 선박을 보호하기 위해 1596년부터 1779년 사이에 여러 단계에 걸쳐 건설되었습니다. 원래 요새는 1596년에 완성되었으며 1758년 이후 대포 업그레이드되었습니다. 만에서 가장 큰 요새입니다.

요새에는 녹슨 대포 16개와 옛 장교 숙소 및 막사의 유적이 남아 있습니다.









이글레시아 데 산 펠리페(지도)

Iglesia de San Felipe는 매년 10월 21일에 열리는 포르토벨로 최대 축제의 근원지인 '검은 그리스도' 동상으로 유명합니다. 전설에 따르면 이 동상은 콜롬비아 카르타헤나로 향하던 배에 남겨졌습니다. 콜레라 전염병이 포르토벨로를 위협했을 때 주민들은 동상에 기도하기 시작했고 도시는 살아남았습니다. 그래서 매년 화려한 보라색 옷을 입은 순례자들이 산 펠리페 교회로 걸어가 감사를 표하거나 기도합니다.





산티아고 배터리 ([지도](#))

파나마시티로 다시 차를 몰고 돌아가면 마을을 떠날 때쯤 오른쪽에 보이는 산티아고 포대(Santiago Battery)에 마지막으로 정차하세요. 포대는 방어용 요새로 건설되었으며 잘 보존되어 있습니다. 그것은 요새의 작은 버전과 매우 유사합니다.



9.2 푸에르테 산 로렌조([지도](#), [리뷰](#))

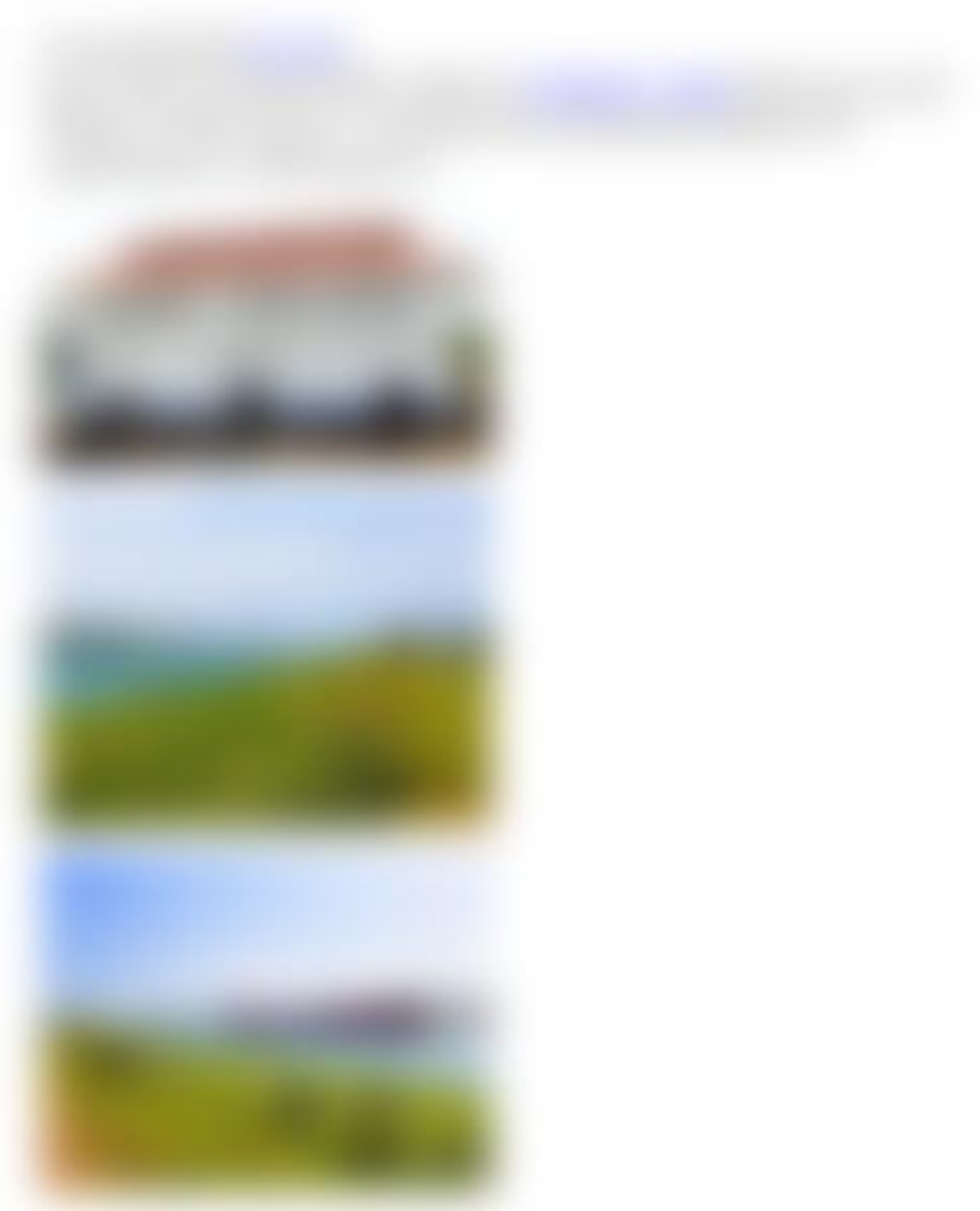
1680년대에 건설된 산 로렌조 요새는 콜론에서 서쪽으로 약 27km 떨어진 차그레스 강 어귀가 내려다보이는 24m 언덕에 있습니다. 그것은 여러 번 연결된 Charges River 하구의 해수면에 스페인이 건설한 동일한 이름의 오래된 것을 대체했습니다.

영국 제독 에드워드 버논(Edward Vernon)이 포르토벨로(Portobelo)를 공격하고 요새를 파괴했을 때, 스페인은 산 로렌조 요새(Fort San Lorenzo)와 가툰(Gatún)의 요새를 강화했으며, 이로 인해 산 로렌조 요새와 샤그레스(Chagres) 마을이 파나마에 있는 스페인의 주요 대서양 항구가 되었습니다.

18세기 중반까지 스페인 선박은 대신 케이프 혼(Cape Horn)에서 남미 끝을 항해하는 것을 선호했으며 이로 인해 푸에르테 산 로렌조(Fuerte San Lorenzo)는 거의 버려지고 이후 감옥으로 사용되었습니다.

파나마 운하가 건설되었을 때 미국은 '파나마 운하 구역'을 설정했고 이는 현재 주민이 500명 미만인 차그레스 요새와 마을을 완전히 버려야 했고 주민들은 누에보 차그레스에 재정착해야 한다는 것을 의미했습니다.







10. 맺음말

배낭과 스노클의 루디(RUDY) 소개

저는 독일에서 태어나 2003년에 미국으로 이주했습니다. 아내와 저는 진정한 다국적 부부입니다. 저는 독일 출신이고 아내는 중국 출신입니다. 우리 둘 다 미국에 살고 있어요.

안타깝게도 미국에서 일한다는 것은 예를 들어 미국과 같은 다른 국가에 비해 휴가 일수가 훨씬 적다는 것을 의미합니다. 독일이라 자주 여행을 할 수는 없습니다.

수많은 시행착오를 거쳐 이상적인 여행과 휴가 스타일을 찾아냈습니다. 중요한 목적지에 집중하여 기억에 남는 순간을 만들고, 현지인을 만나고 휴식을 취할 시간을 계획하는 것이 우리의 우선순위입니다.

우리는 또한 현지 음식을 감상하는 법을 배웠고 가능한 한 많은 현지 요리를 먹으려고 노력했습니다. 그냥 재미로 방문하는 나라마다 한 군데 중국집에서 식사를 하려고 노력해요. 중국 음식이 전 세계적으로 얼마나 다른지 정말 놀랍습니다.



기억에 남는 순간 만들기

휴가 기간 동안 10,000장의 사진을 찍고 한 명소에서 다음 명소로 달려갈 수 있지만 마음 속에 기억할 것은 기억에 남는 순간을 만드는 방법입니다.

나에게 그것은 예를 들어 다음과 같습니다. Canyon de Chelly의 Spider Rock(이 미국 국립공원에 대해 들어본 적이 있나요?) 처음 봤을 때 이 장엄한 천연 오벨리스크와 그것이 자리잡고 있는 아름다운 협곡에 매료되었습니다. 두 번 더 가봤지만 여전히 같은 느낌입니다.

아니면 멕시코 칸쿤 외곽의 작은 섬인 무헤레스 섬을 생각해 보십시오. 표면적으로 플라야 노르테(Playa Norte)는 멕시코에서 가장 아름다운 해변으로 추정되며 항상 붐비고 그곳에 정박한 보트에서 시끄러운 음악이 흘러나옵니다.

표면 아래에는 이슬라 무헤레스(Isla Mujeres)가 매우 편안하고 걷기에 좋으며 친절한 현지인, 훌륭한 정통 멕시코 음식, 훌륭한 세계 각국의 요리가 있으며 가격도 매우 저렴합니다.

Isla Mujeres는 우리의 개인적인 천국입니다!



배낭과 스노클을 챙기고 출발하세요

우리의 여행 스타일은 수년에 걸쳐 발전해 왔습니다. 요즘 여행할 때 짐을 가볍게 챙기고 있으며 일반적으로 1인당 작은 배낭만 필요합니다. 내 [여행의 빛가이드](#)를 참조하세요.

이 가이드를 통해 저는 여러분에게 가치를 제공하고 기억에 남는 순간 만들기를 목표로 편안한 휴가를 계획할 수 있도록 돕고 싶습니다!

질문이나 의견이 있으면 저에게 연락해주세요.