

레저 & 트래블

■ 온 가족 함께 떠나는 주말 트래킹

숲길 따라 쉬엄쉬엄 산행... 느긋한 행복



원시림 '굴목이재'

국내에서 명품 트래킹 코스로 꼽히는 선암사와 송광사를 이어주는 굴목이재. 숲이 아늑하고 험하지 않아 가족 산행에 안성맞춤이다. /니렁기자 mjna@kwangju.co.kr

최근 웰빙열풍이 불면서 등산이 붐이다. 전국의 산마다 주말이면 등산객으로 인산인해다. 하지만 가파른 산길은 가족끼리 오붓한 산행을 하기엔 적합하지 않다. 숨이 턱까지 당도록 고생해 정상에 올라야만 자연을 느낄 수 있는 것은 아니다. 산행이 어렵다면 쉽고 안전한 트래킹 코스를

찾으면 된다. 대개가 높은 정상이 없거나 너무 걸기 쉽고 등산객으로부터 휴대 받은 것이다. 덕분에 사람들이 붐비는 주말에도 한적하다. 가족들과 함께 이번 주말 간편한 복장에 물병과 간단한 간식거리를 갖고 트래킹을 떠나보자

▲선암사에서 송광사 트래킹
순천의 조계산은 고색창연한 대사찰과 울창한 숲의 정취를 한 걸음에 즐길 수 있는 곳이다. 높이 884m의 높지 않은 산이 동·서쪽 자락으로 펼쳐져 천년고찰 선암사와 송광사를 품고 있고 절을 지나 산으로 들어서는 숲길은 옛 정취를 고스란히 간직하고 있다.
조계산 자락 선암사-선암 굴목재-송광 굴목재-송광사에 이르는 옛길은 총 6.8km. 길 중간에서 벗어나 산 정상까지 올라가봐야 총 길이가 1.8km밖에 안 돼 잠시 '외도'할 만하다.
출발지인 선암사는 고풍수립고 근근한 멋을 자랑한다. 특히 절 앞에 아름답기로 이름난 승선교가 있다. 도선국사가 왔다는 작은 연못 삼

함께 돌아볼 수 있다는 것이 가장 큰 장점이야. (문의) 선암사관리사무소(061-749-3578)
▲ 단양 온달산성 트래킹
온달산성은 바보 온달의 전설이 서려 있는 산성. 6세기 신라와 고구려 간 치열한 영토 전쟁이 벌어진 이곳엔 바보 온달과 평강공주의 사랑 이야기가 유적이 즐비하다.
온달산성은 정상까지 한 시간 정도 소요된다. 해발 427m밖에 되지 않지만, 다 오르고 나면 이마에 땀이 송골송골 맺힐 정도로 경사가 있다.
온달산성 입구에는 온달동굴과 고구려 전지관이 함께 있어 온달산성 트래킹과 연계해서 둘러보면 좋다. (문의) 온달국민광지(043-423-8820)

선암사~송광사 천년가람의 정취가 흠뻑 단양 온달산성 고구려로 가는 역사 기행

인당과 선암사 제2 부도밭을 지나면 연못 맞은 편에 위치한 찾길 뒷길에 굴목이재로 오르는 길이다. 거기에 60~70년 된 삼나무와 편백나무가 어우러진 멋진 숲이 펼쳐져 있고 풀섶엔 노란 피나물꽃들이 지천으로 피어 있다.
선암사와 송광사를 이어주는 산길에 굴목이재다. 선암사 쪽의 선암 굴목이재(큰 굴목이재)와 송광사 쪽의 송광 굴목이재(작은 굴목이재)로 나뉘는데 작은 굴목이재에는 장군봉으로 오르는 길이 있다.
숲이 아늑하고 길이 험하지 않아 연인이나 가족이 산행하기에 안성맞춤. 우리 역사와 자연을 진하게 맛볼 수 있는 코스다.
송광 굴목이재부터 송광사까지는 줄곧 내리막 돌발 길이라 뛰어다니다 발목을 다칠 수 있으니 조심해야 한다.
작은 대피소를 지나 참나무 우거진 시냇바람길로 내려가면 물소리가 크게 들리고 송광사 옆길로 빠지는 길이 나온다. 송광사는 국사와 전각, 보물이 많고 해 삼다사찰로 불려질 만큼 볼거리가 많은 명찰이다.
우리나라에서 아름답기로 손꼽히는 두 절을

▲문경 문경새재
문경새재는 '나는 새도 쉬어간다'라고 할 만큼 험난한 산이었다. 그러나 지금은 등산로가 잘 정비되어 있어 가족들이 오순도순 이야기를 나누며 오르기에 안성맞춤인 최고의 트래킹 코스로 사랑받고 있다. 특히 6.3km 전 구간이 흙길로 남아 있어 운치를 더한다.
KBS 드라마 '왕경' 촬영장이 있는 제1관문인 주흘관을 지나 제2관문 조곡관까지는 비교적 완만하고 평탄한 오솔길. 3km의 길을 따라 맑은 계곡물이 내내 길을 안내하는 편안한 길이다. 조곡관을 지나면 길은 숲으로 들어온 듯 고즈넉해진다.
조곡관 뒤 숲향 그윽한 송림은 잠시 쉬어가기에 제격이다.
시간이 허락한다면 제3관문인 조령관까지 올라보는 것이 좋다. 약 4시간 정도 걸으면 넉넉하다. 조령관까지는 인적이 드물어 조용히 사색을 하며 걷기에 더없이 좋다. 또한 이곳에는 과거 장원 급제를 기원하던 '책바위'와 정성 어린 돌탑이 있어 수험생 가족들이 찾는다. (문의) 문경시 문화관광과(054-550-6393)
/최재호기자 lion@kwangju.co.kr

전라도 맛 기행

확순 도곡면 '만강' 장어구이



참숯향 배인 웰빙 장어 한약재 소스에 찍어 먹는 맛 일품

장어구이는 한여름 무더위에 시달린 우리 몸을 보하는 데 더할 나위 없이 좋은 스테미너 요리다.
고단백, 고지방 식품으로 각종 받고 있는 장어는 고단백, 고지방 외에 당질 14%, 비타민A는 달걀의 4배 정도나 돼 시력보호나 피부관리에도 효과가 좋다.
특히 장어는 여름과 가을에 걸쳐 영양가가 높아지므로 이때 잡은 것은 겨우나 더위에 시달린 체력을 회복시키는데 더할 나위 없이 좋다.
화순군 도곡면 원화리 277번지 '장어 명품관 만강'은 참숯을 이용해 키운 신선한 장어를 구워내 미식가들의 입맛을 유혹하고 있다.

있다.
'만강'에서 장어를 맛있게 먹는 방법은 한약재등 18가지 소스를 넣은 특제 소스에 생강과 와사비를 넣어 개인소스를 일단 만든다. 노릇하게 구워진 구이를 개인소스에 찍어 3년 숙성한 묵은김치(묵은김치를 염기를 빼고 다시 마옥수에 찌 내놓는다)나 깻잎조림에 싸서 먹거나 각종야채를 혼합해 놓은 야채소스와 함께 먹는다.
장어특유의 비릿한 냄새가 적어 담백하고, 고소한 맛이 뛰어나다.
장어를 먹은 후에는 에хов박이 들어간 시원한 소면으로 뒷마무리까지 깔끔하다.
4인 기준 소금구이 3만9천원. 문의 061-375-5525.
/최재호기자 lion@kwangju.co.kr

맛 : ★★★
분위기 : ★★★★★
가격만족 : ★★★
< ★ 6개 만점 >



영화안니
인기영화 즐기기
Happy Time
영화안니

영화보다 더 재미있는 영화관 www.megabox.co.kr
메가박스
구.원단약국사거리 ☎에메1544-0600
1관 캐리비안의 해적: 세상의 끝에서 (12세/디지탈) 최고급관
2관 캐리비안의 해적: 세상의 끝에서 (12세)
3관 못말리는 결혼 (15세)
4관 넥스트 (12세)/스파이더맨3 (12세)
5관 캐리비안의 해적 3: 세상의 끝에서 (12세)
6관 전설의 고향 (12세)
7관 슈즈 더 맨 (12세)
8관
9관 캐리비안의 해적3: 세상의 끝에서 (12세)
5월 1일부터 메가박스 데이 할인이 종료됩니다.
* 이프유 주차장 이용시 3시간 무료
(단, 영화 관람객에 한함) 3시간 초과시 정상요금 부과
★ 무료팝콘 뷔페-티켓만 있으면 팝콘이 무료

주차장이 편한 극장
엔터시네마
충장로 5가 ☎ 228-2700
1관 밀양 (15세)
2관 못말리는 결혼 (15세)
3관 눈물이 주룩주룩 (12세)
4관 스파이더맨 3 (12세)
5관 캐리비안의 해적3 (12세)
6관 날아라 허둥구 (전세) / 넘버23 (15세)
7관 캐리비안의 해적3 (12세)
금,토(2일간) 심야상영
* 자주식 동시 주차장 20대 <3시간 무료>
* 매주 금·토 심야 2,000원 할인 *

향토사랑 영화사랑 • 에메: www.joycbc.com / 1588-7941
컬럼버스 시네마 상무점
상무점 (상무병원과 이미지 사이) 하남점 (무의회관 뒷편)
1관 넥스트 (12세)
2관 <어린이전용관> 저하늘에도 슬픔이 (전세)
3관 캐리비안의 해적-세상의 끝에서 (12세)
4관 캐리비안의 해적-세상의 끝에서 (12세)
5관 못말리는 결혼 (15세)
6관 밀양 (15세)
7관 캐리비안의 해적-세상의 끝에서 (12세)
8관 전설의 고향 (12세)
9관 스파이더맨 3 (12세)
10관 캐리비안의 해적-세상의 끝에서 (12세)
* 호남 최대 주차장 * 매일심야 상영합니다 1588-7941
컬럼버스 하남점 (10개관) 절친리 상영중 상무원연결 방법 -1번(12세) -2번(15세)

즐거움이 가득 • www.mct12.co.kr / 1588-9101
무등극장
충장로 1가 ☎ 232-9106
1관 못말리는 결혼 (15세)
2관 밀양 (15세)
3관 캐리비안 해적 (12세)
4관 캐리비안 해적 (12세)
5관 캐리비안 해적 (12세)
6관 캐리비안 해적 (12세)
7관 스파이더맨 (12세)
8관 넥스트 (12세)
9관 전설의 고향 (12세)
* 리버사이드호텔 무등주차장(구 수협) 3시간 무료주차
* 타임스퀘어 회원만을 위한 전용청구 미연 인터넷 예매 문의 1588-9101
* 전화예약 가능
* 주말에도 포인트 사용 가능

새로운 기쁨 • www.primuscinema.com/www.jelcinema.co.kr
제일시네마
충장로 3가 ♥ARS 전화예매 227-1960 ♥
1관 캐리비안의 해적3 (12세)
2관 밀양 (15세)
3관 스파이더맨 3 (12세)
4관 캐리비안의 해적3 (12세)
5관 못말리는 결혼 (15세)
6관 넥스트 (15세)
* 티켓만 있으면 팝콘이 공짜! *
* 무료주차 3시간 (광주 세무소 옆 호남주차타워) 단, 입장권 구매 고객에 한함
ARS 전화예매 문의 227-1960