

레저

느릿느릿 질푸른 여름을 걷다

■ 제주로 떠난 여름휴가

태어나서 죽을 때까지 숨 쉬는 것과 더불어 사람이 가장 많이 하는 행위는 바로 '걷기'다. 최근엔 '걷기'가 하나의 트렌드로 자리잡았다. '걷기' 열풍을 가장 먼저 불어일킨 건 제주올레다. 제주방언으로 '집으로 돌아가는 골목길(돌담길)'이란 뜻을 가진 제주올레는 매년 수십만명의 관광객이 찾고 있다. 뿐만 아니라 제주도에는 제주자연질물휴양림 등 자연을 벗삼아 쉬 수 있는 곳이 많다. 이번 여름 휴가는 바가지 요금도, 요란함도 없는 평화롭고 눈부신 제주의 자연을 온몸으로 느끼며 한 번 걸어 보자.

◇'걷기'의 최고봉 제주올레=지난 2007년 제 1코스가 개발된 이래 최근까지 18개의 코스가 개발돼 있는 올레길은 총 길이가 300km에 달한다. 각 코스는 일반적으로 길이가 15km 이내이며, 평균 소요시간이 5~6시간 정도다. 주로 제주의 해안지역을 따라 골목길, 산길, 들길, 해안길, 오름 등을 연결하여 구성되며, 제주 주변의 작은 섬을 도는 코스도 있다.

직접 걸어본 서귀포시 성산읍 시흥리 시흥초교에서 고성리 광치기 해안까지 15.4km에 달하는 1코스는 올레길 중 가장 먼저 열린 코스다. 말미오름에서 펼쳐진 제주 들판의 오묘한 색과 조형미, 그 뒤로 펼쳐진 성산일출봉과 우도의 모습은 제주 동부



제주시에서 20분 거리에 위치한 휴양림은 청정자연의 맑고 깨끗한 공기를 온몸으로 느낄 수 있다.

말미오름 올레길 우도·성산봉이 한눈에 아름드리 삼나무숲 휴양림서 녹색 샤워

를 대표하는 황홀한 풍경이다. 이곳을 보며 걷는 기분은 걸어본 자만이 알 수 있다. 한걸음 한걸음 여유롭게, 빠르지 않고 느긋이 걸으며 나 자신을 돌아보게 된다.

1코스를 알리는 팻말 앞에서 말미오름을 바라보며 첫 발을 떼면 들따를 따라 호젓한 길이 이어진다. 들따 아래에는 다양한 들꽃이 피어있으며 다양한 종류의 새들이 울레꾼을 반기는 등 시작부터 편안하다. 이후 길은 오름으로 이어진다. 나무계단을 따라 말미오름 능선으로 올라간다. 말미오름 정상으로 가면 갑자기 시야가 열리면서 탄성이 터질 수 밖에 없는 장관이 펼쳐진다. 넓은 발고랑 뒤로 성산일출봉과 우도가 한눈에 들어온다.

말미오름에서 내려와 알오름 등을 지나면 성산항에서 성산일출봉으로 이어지는 올레길이 나타난다. 일출봉의 웅장함은 바다의 넓은 품이라는 경의 심에 절로 고개가 숙여진다. 발 뒤꿈치부터 시작하는 한걸음은 가슴과 코를 지나 귀에서 끝이 난다. 나의 한걸음은 파도소리와 함께 자연이 된다. 맑이 흘러내려도 그때마다 불어오는 자연 에어컨인 바

닷바람이 씻겨준다.

일부 코스지만 1코스를 걸으면서 만나는 사람들은 전부 친구가 됐다. 남녀노소 고하를 막론하고 인사하면 지나갈 수 있었다. 걸다가 힘들면 쉬었다 가고 배가 고프면 인근 식당에서 밥을 먹으면 된다. 일본일본 심심할 새가 없다. 이곳에서는 걷기의 즐거움을 새롭게 발견할 수 있는 곳이다.

◇삼림욕 즐기는 제주자연질물휴양림=제주시에서 20분 거리에 위치한 휴양림은 청정자연의 맑고 깨끗한 공기를 온몸으로 느낄 수 있다. 입구에서부터 펼쳐진 하늘을 찌를 듯 짙은 짙은 40여년 생의 삼나무 숲에서 은은한 송향기 '피톤치드'(phytoncide)가 전신을 감싸준다. 300ha의 크기에 천연림과 인공림 등이 300그루가 있는 휴양림은 길을 따라 올라가면 숲 속의 집·산림문화 휴양관·순수 휴길로 조성된 숲길 등 다양한 시설도 마련돼 있다.

삼나무 외에 소나무, 산뽕나무가 분포하고 있고, 까마귀와 노루도 서식한다. 휴양림 가운데 자리 잡은 절물오름은 해발 650m의 기생화산으로 등산로를 따라 정상에 오르면 말발굽형 분화구가 형성되

어 있다. 분화구의 전망대에 오르면 제주시와 한라산이 보인다.

산책로는 비교적 경사도가 낮은데 아늑해 노약자도 쉽게 걸을 수 있다. 1시간 정도면 충분히 왕복할 수 있는 정상 전망대에 오르면 동쪽으로 성산일출봉과 오름군이 광활하게 펼쳐진다.

휴양림 곳곳에는 아이들이 뛰어놀 수 있는 잔디, 놀이시설 및 눈길에 머무는 곳에 발길도 잠시 멈출 수 있는 휴식공간이 많이 있어 오감이 즐거운 곳이다.

휴양림 입구에서부터 백백하게 자리한 삼나무숲 향기에서면 기분까지 맑아지는 은은한 송향기에 피로가 저절로 풀린다. 하얗고 까만 자갈이 깔린 '건강산책길'을 맨발로 걸어보자. 마음뿐 아니라 몸도 건강해짐을 느낄 수 있을 것이다. 완만한 산책로를 걸어들라 끝에는 연꽃 가득한 연못이 있다.

연못가를 지나 갈림길에서 왼편으로 접어들어 조금만 발걸음을 옮기면 약수터로 가는 길과 절물오름으로 오르는 등산로가 나온다. 이곳 약수는 신경통과 위장병에 특효라 하여 많은 사랑을 받고 있다. 작은 물병을 준비해 약수를 담아 오름에 올라도 좋고, 오름에 다녀온 후 약수 한 모금으로 목을 축여도 좋다.

절물오름의 정상에 오르면 성산일출봉, 한라산, 제주시가지가 손에 잡힐 듯 펼쳐진다.

/강필성기자 kps@kwangju.co.kr

/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr



서귀포시 성산읍 시흥리 시흥초교에서 고성리 광치기 해안까지 15.4km에 달하는 1코스는 올레길 중 가장 먼저 열린 코스로 제주 들판의 오묘한 색과 조형미, 그 뒤로 펼쳐진 성산일출봉과 우도 등 황홀한 풍경을 볼 수 있다.

SINCE 1982

매우 잘 들립니다. *안보입니다. *가격이 맘에 듭니다.

국제보청기

www.kjhr.com

‘좋은 보청기를 쓰십시오’

본 점 (062)227-9940
광주광역시 동구 서석동 81-1

충장점 (062)227-9970

순천점 (061)752-9940

목포점 (061)262-9200

익산점 (063)851-2422

moviehelic 영화에 빠지다

무더운 여름 시원한 영화와 함께!

상무점 일도시청 영화시청
클롬버스시네마 **하남점**

1관 고사2교생 실습 (15세)	2관 슈렉 포에버 (더빙) (전제)
2관 오션스 (전제) / 이콜웍스 (12세)	2관 인셉션 (12세)
3관 인셉션 (12세)	3관 인셉션 (12세)
4관 인셉션 (12세)	4관 이콜웍스 (12세)
5관 명함경코난 (전제) / 마법사의계자 (전제)	5관 마법사의계자 (전제)
6관 명함경코난 - 권공의남파선 (전제)	6관 이끼 (15세)
7관 슈렉 포에버 (더빙) (전제) / 포화속으로 (12세)	7관 이끼 (15세)
8관 솔트 (15세)	8관 도라에몽 (더빙) (전제)
9관 솔트 (15세)	9관 솔트 (15세)
10관 이끼 (15세)	10관 솔트 (15세)

양도사장: 영화시청! 매일 심야상영 / 오남최대주사장 / www.joycbc.com
3D디지털 상영! 상무점, 하남점 동시개봉!!

MEGABOX

1관 인셉션 (12세)	최고급관
2관 이끼 (15세)	
3관 이콜웍스 (12세)	
4관 나잇앤데이 (15세) / 마법사의계자 (전제)	
5관 이끼 (15세)	
6관 마음이 (전제)	
7관 이콜웍스 (12세)	
8관 마법사의계자 (전제)	
9관 인셉션 (12세)	

영역보다 더 재미있는 영화관 www.megabox.co.kr
• 호남주자타워 이용시 2시간 30분 무료 (단, 영화 관람료에 포함) / 2시간 30분 초과시 경심요금 부과

CINUS

1관 인셉션 (12세)
2관 이콜웍스 (12세)
3관 슈렉 포에버 (전제) / 이끼 (15세)
4관 마음이 (전제) / 나잇앤데이 (15세)
5관 이끼 (15세)
6관 마법사의계자 (전제)
7관 인셉션 (12세)

책갈피는 영화산책 • www.cinus.co.kr
씨너스전대3D(4K)상영!!

상무점연립 상영 - (1번 or 2번) -> 0번
☎ 1588 - 7941

구. 권덕역국사거리
☎ 1544 - 0600

북구보건소 건너편
☎ 1544-0070, 511-1000