

업그레이드 me

명품길 걸으며 건강 다지기



# 오감을 활짝 열고 웰빙바람 속으로

여수 하화도 산책로. 아트막한 언덕으로 올라가는 산책로를 따라 탁 트인 다도해를 눈앞에 담을 수 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

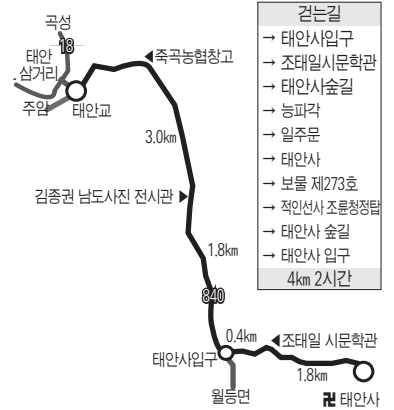
아침저녁으로 쌀쌀한 기운이 감돌아 가을의 문턱을 넘어섰음을 느끼게 해주는 시기다. 하늘은 높고 바람은 상쾌하다. 짙은 녹음을 뽐내던 숲도 서서히 제 색을 바꿔가고 있다.

가을빛이 막 제 모습을 드러내기 시작하는 이 때, 자녀 손 잡아끌고 숲 속으로 들어가자. 걸기에 딱 좋은 계절, 정상상을 향해 올라가자. 말고 나뭇잎이 바삭바삭거리는 숲과 길을 즐겨라. 가을을 가을답게 즐길 수 있다.

세상에서 한 걸음 벗어나는 여유를 즐기면서 자신을 되돌아보고 '업그레이드'하는 기회로 삼는 것도 좋다. 짙고 그윽한 가을 향기는 덩이다.

발길 닿는대로 걸으며 '전남의 가을'을 만끽할 수 있는 곳을 소개한다. 카메라를 챙기지 않으면 후회한다.

◇곡성 태안사 숲길=곡성군 죽곡면에 자리잡고 있는 태안사. 입구부터 고로쇠나무를 비롯, 떡갈나무, 단풍나무, 소나무가 하늘을 가릴 정도로 백백하다. 2km 남짓 이어지는 숲길은 마음을 차분하게 가라앉혀준다. 조태일 시문학관에 둘러보는 것도 좋다. 경사진 구간이 없어 편하고 2시간이면 넉넉하다. 능과 각~일주봉으로 이어지는 길은 빼어난 산책로. 숲길을 걷다 보면 속세를 떠나 피안의 세계로 들어가는 듯하다.



◇온 몸으로 산소를 채감하는 축령산길=장성 금곡영화마을에서 시작해 휴양림 갈림길~우물터~임종국 선생 조림비~추암관광농원까지 5km를 걷는데 2시간 30분이 걸린다. 가을 이맘때 풀담길을 따라 둘러보는 한적한 시골풍경은 호젓함을 더한다. 마을을 지나쳐 언덕길로 올라선 뒤 임도를 따라가다보면 축령산 조림지로 이어진다. 축령산 숲길은 '22세기 후손에게 물려줄 아름다운 숲'으로 선정될 정도로, 자연 훼손을 최소화하면서 최대한 숲을 즐기며 쉬도록 가꿔놓은 정말 멋진 휴식처다. 1ha에 700~2500그루의 편백나무와 삼나무가 심어져 있고 여기에서 뿜어지는 피톤치드(phytoncide) 덕분에 걷는 것만으로도 건강을 챙길 수 있다. 숲 해설가가 있어 전문가의 안내를 따라 걷다 보면 숲이 달라 보인다.



◇아이들과 걷는 구례군 피아골 자연관찰로=단풍나무, 생강나무, 서어나무, 고로쇠나무, 굴참나무 등 울창하고 종수도 다양한 피아골은 지리산 제일의 단풍명소다. 산이 붉어서 산홍(山紅), 붉은 산 그림자가 물에 비쳐 수홍(水紅), 단풍 관광객들의 얼굴마저 붉다며 인홍(人紅)이라는 '삼홍(三紅)'의 화려함을 느끼기에 제격이다. 정상상을 향해 치달아 올라가는 '등산'을 할 필요도 없다. 직전마을에서 삼홍소에 이르는 왕복 5km 자연관찰로만 산책하듯 걸어도 부족함이

없다. 물 맑은 골짜기를 긴 숲길 따라 호젓한 산책을 즐겨볼 만하다. 아이들과 함께 라면 걷기에 치중하지 말아야 한다. 천천히 걸고 두리번거리며 눈과 귀를 열어두라는 얘기가.

무성한 나뭇가지 사이로 드러나는 물빛, 물소리, 풀벌레소리는 아이들이 오감으로 배우고 느끼는 자연학습장에 다름 아니다. 직전마을에서 피아골 초입에 위치한 연곡사까지 이르는 길도 멋지다. 피아골 하류 연곡천 인근 산자락에 층층이 들어선 공중배미노이 이 때 황금빛으로 물든다.

◇연인과 호젓한 꽃섬 산책로=여수시 화정면 하화도(下花島·면적 0.56km) 산책로는 배를 타고 들어가는 발품을 보상으로 남을 만듦 멋지다. 118m에 불과한 아트막한 언덕을 따라 펼쳐진 산책로(길이 1850m)는 한 폭의 수채화나 다름없다. 흰 꽃잎이 신선보다 더 돋보인다는 선모초(仙母草·구절초)가 피어있는 폭신한 숲길, 청명한 하늘, 싱그러운 바람, 탁 트인 다도해 풍광은 한 눈에 담기 힘들 정도로 아름답다.

영화 꽃섬에 이어 최근 '이끼'(감동 강우석) 촬영지로 소개된 교회도 둘러볼만 하다.

◇느림보 마을에서 느리게 걷기=신안군 증도면 장뚝어다리에서 우전리 갯벌생태 전시관으로 이어지는 5km 구간은 '슬로시티'로 지

정되면서 유명해진 코스다. 번잡함을 피하고 싶다면 증도와 노돛길로 이어지는 화도(花島)를 둘러보는 것도 좋다. 개미떼처럼 바글바글한 칠게, 농개가 드넓은 갯벌에 참호를 뚫고 장뚝어가 진흙에 뒹굴며 튀어오르는 소리를 들으며 노돛길(1230m)을 건너면 '시계 바늘이 천천히 돈다'는 말이 실감난다. 물때에 맞춰 솟아오르거나 잠기는 폭 3m인 노돛길은 물때에 맞춰 솟아오르거나 잠긴다.

◇다산의 산책로 따라기불까=강진만 임천배수장 앞에서 출발, 백련사~다산초당~다산명가로 이어지는 숲길은 다산 정약옹이 사색에 잠겨 거닐었던 산책로다. 백련사 입구에서 1.5km 올라가면 백련사, 여기에서 800m 오솔길로 이어지는 다산초당길. 백련사에서 200m 정도만 들어가면 원원으로 이혜룰루라는 쉼터 등은 역사가 깃들여 산책로를 걷는 것 만큼 풍성하다. /김지용기자 dok2000@kwangju.co.kr

정되면서 유명해진 코스다. 번잡함을 피하고 싶다면 증도와 노돛길로 이어지는 화도(花島)를 둘러보는 것도 좋다. 개미떼처럼 바글바글한 칠게, 농개가 드넓은 갯벌에 참호를 뚫고 장뚝어가 진흙에 뒹굴며 튀어오르는 소리를 들으며 노돛길(1230m)을 건너면 '시계 바늘이 천천히 돈다'는 말이 실감난다. 물때에 맞춰 솟아오르거나 잠기는 폭 3m인 노돛길은 물때에 맞춰 솟아오르거나 잠긴다.

◇다산의 산책로 따라기불까=강진만 임천배수장 앞에서 출발, 백련사~다산초당~다산명가로 이어지는 숲길은 다산 정약옹이 사색에 잠겨 거닐었던 산책로다. 백련사 입구에서 1.5km 올라가면 백련사, 여기에서 800m 오솔길로 이어지는 다산초당길. 백련사에서 200m 정도만 들어가면 원원으로 이혜룰루라는 쉼터 등은 역사가 깃들여 산책로를 걷는 것 만큼 풍성하다. /김지용기자 dok2000@kwangju.co.kr



최근 조성된 무등산 옛길도 가을 정취를 느끼기에 제격이다.

# 전복구이전문점 전복장터

- 양식장 직영 도·소매
- 활전복 전국 택배 가능 합니다.
- 모든 메뉴 포장 됩니다.
- 각종모임 환영, 룸 9실, 대형주차장 완비



전복장터를 찾아주시는 고객여러분! 대단히 감사합니다. 청정해역 완도바다에서 직영 양식장을 운영하여 매일 싱싱한 전복을 고객님들께 올릴 수 있음을 무한한 기쁨으로 생각합니다. 고객님 한분한분이 최상의 만족을 느낄때까지 최선의 노력을 다하겠습니다.

전복장터 | 예약문의 062-576-8600  
광주광역시 북구 양산동 367-12

