

업그레이드 me

늦가을 사색기행...광주·전남 산책길 명소



오색향연에 반하고
편백향기에 취하고

심신의 피로 싸~악

한해의 끝도 얼마 남지 않았다. 바람이 차가워지면서 기온이 푹 떨어진 가을 끝자락, 사색과 성찰을 위한 가장 좋은 시기다. 숲길을 손잡고 산책하거나 음악을 함께 들으며 즐거워하는 연인들의 풍경, 나무에 기대 사색에 빠져 있는 모습이 어색하게 느껴지지 않을 때도 요즘이다.

지금껏 팍팍하며 일해온 당신, 더 나은 내일을 위해 잠시나마 세상사를 잊고 적막한 숲길을 걸으며 내면으로 파고 들어보는 것은 어떨까.

가을별은 보약이라는데, 계절의 정취를 느낄 수 있는 대표적 가을 선물인 단풍을 감상하며 사색하기 좋은 공간을 찾아보자. 가볍게 읽을만한 시집·에세이 등 책 한권을 챙기는 것도 좋다. 가족과 함께라면 잊을 수 없는 늦가을 추억을 만들 수 있다.

◇지친 당신, 영암 구림(鳩林)마을 가을 산책=2200년의 역사를 품고 있는 구림마을은 늦가을 정취를 느끼면서 호젓한 사색을 즐기기에 더없이 좋다. 왕인 박사 유적지는 오는 21일까지 열리는 국화 축제에 맞춰 형형색색의 국화 1억 송이가 심어져있다.

북적이는 길을 피하려면 왕인 박사 유적지 외곽을 따라 조성된 황토길을 걸거나 왕인화당 뒷편 망월정을 거쳐 문산재까지 걷는 숲길이 좋다. 마을 주민들이 귀뜸해주는 명품길로, 호젓하게 산책하듯 걸으며 깊어가는 가을을 맘껏 즐길 수 있다.

도갑사에서 시작, 기암괴석과 울긋불긋한 단풍이 한쪽의 풍경화를 그리는 월출산, 역세로 유명한 미항재를 걷노

리런 가을 정취가 흠뻑 몸과 마음에 배인다.

◇'쓸쓸한'가을 분위기, 담양 창평 삼지천마을=돌과 흙을 켜켜이 쌓은 3.6km에 이르는 담장을 따라 걷는 길은 시계 추처럼 바쁘게 돌아가는 일상을 잊게 만든다. 세월의 흐름을 이기지 못해 허물어지거나 새롭게 쌓은 담장, 휘어져 돌아가거나 쭉이는 골목길은 청명한 가을햇살 아래 사색에 젖어 산책할만하다. 창평면사무소에서 출발, 고재선 가옥, 대나무숲, 기수도원장 제조장 등을 둘러보는 게 좋다.

영암 구림마을 1억송이 국화축제
화순 고인들길 트래킹에도 좋아
담양 창평 정겨운 3.6km 담장길

◇고인들길 걸으며 사색에 잠겨볼까=화순군 춘양면 석정리에서 시작, 고인들 유적지를 따라 걷는 길은 광주 도심에서 가까우면서도 자연과 하나되기에 손색이 없는 곳이다. 지동마을을 거쳐 감태 바위~핑매 바위로 이르는 1km 가량 되는 산길은 등산은 물론 트래킹하기에도 좋다. 갖은 야생화와 소나무·울긋불긋한 단풍들이 내놓는 숲 향기는 걷는 것만으로도 건강해지는 듯하다.

◇장흥 편백나무 숲=장흥군 상선약수마을 숲길은 금향기에 흠뻑 취하면서 사색을 즐기기에 더없이 좋은 장소다.

사계절 언제 방문해도 실망스럽지 않자면 편백나무로 가득한 숲은 늦가을에도 일품이다. 소나무·편백나무가 섞여진 것 외에 등산로 정상으로 갈수록 낙엽이 수북하다. 도보로 20여분 정도 걷다보면 장흥군이 100ha에 걸쳐 45~50년생 아릅드리 편백나무로 빼곡히 채운 대규모 산림체험장 우드랜드로 이어진다.

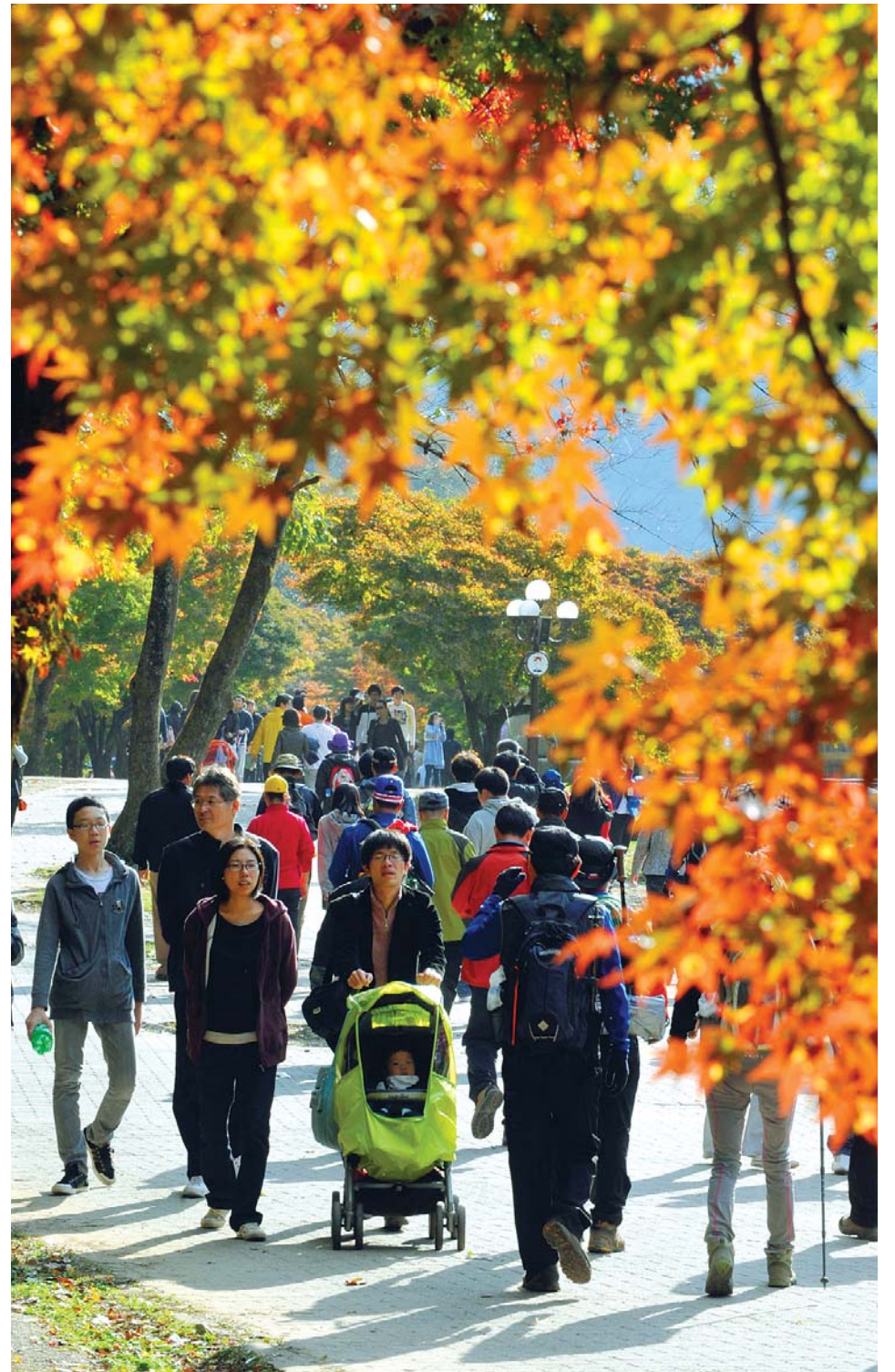
◇단풍반, 낙엽반 관방제림(官防堤林)=가지에 매달린 나뭇잎은 울긋불긋 단풍이 들었고 그 아래로 낙엽이 수북하다. 관방제림의 가을 풍경이다.

관방제림은 300여년 된 팽나무, 느티나무, 이팝나무 등 거목들이 3km 구간에 걸쳐 터널을 이룬 듯 거대한 풍치림을 형성하고 있으며, 이곳에는 죽녹원과 메타세쿼이아 가로수 길이 위치하고 있어 찾는 이들의 만족감이 기대 이상이다. 숲은 조선조 인조 28년(1648년) 영산강 상류 담양천의 물길을 다스리기 위해 만들어진 제방에 나무가 심어지며 탄생했다.

◇피아골, 화려한'삼홍(三紅)'=피아골 단풍은 지금이 제격이다. 산이 붉어서 산홍(山紅), 붉은 산그림자가 물에 비쳐 수홍(水紅), 단풍 관광객들의 얼굴마저 붉다며 인홍(人紅)이라는 '삼홍(三紅)'의 화려함을 만끽할 수 있다.

단풍나무를 비롯, 생강나무, 서어나무, 고로쇠나무, 굴참나무 등 울창하고 풍수도 다양하다. 굳이 산정까지 오를 필요 없이 연곡사에서 삼홍소에 이르는 왕복 5km 관찰로를 걷는 것 만으로 가을을 맘껏 즐길 수 있다.

/김지을기자 dok2000@kwangju.co.kr



장성 백양사가 울긋불긋한 단풍으로 물들었다. 매년 수십만의 관광객이 찾는 명소라, 조용하게 사색에 젖어 가을 정취를 느끼고 싶다면 주말을 피하는 게 좋다. /김진수기자 jeans@kwangju.co.kr



지리산 성삼재 단풍

15분만 쪼면 하루 비타민 보충...가을별은 보약

1분에 90m 속도 '건강 보행'

가을은 일사량이 여름보다 낮아 자외선 양이 적고 봄보다 대기 중에 수분이 많다. 봄의 불청객 황사와 꽃가루도 없어 공기가 훨씬 쾌적하게 느껴지기도 한다.

여름 뜨거운 태양에 노출되면서 적응력이 생긴 피부 덕에 가을 햇빛에 대한 피부 자극도 적다. 그러나 15분 정도만 쪼도 하루에 필요한 비타민 D를 얻을 수 있으니, 가을별이 보약인 셈이다.

걸을 때는 의식적으로 자세를 바로잡고 천천히 걷는 게 좋다. 두뇌 움직임이 활발해진다. 약속 시간에 늦을 것 같을 때 빠르게 걷는 속도, 1분에 약 90m를 걷는 속도는 건강 증진에 좋은 보행법이다.

복장은 체온조절과 보온에 신경을 써야 한다. 겹쳐있는 것이 좋고 땀을 잘 흡수하는 면 소재 셔츠를 입고 두툼한 트레이닝복을 덧입는 게 적당하다.

◇산책하기 좋은 복장



비지 안에 레깅스 등을 입으면 보온 효과가 뛰어나다

24시간 운영

골프존 GOLFZON

아프리카

실내스크린골프연습장 OPEN

광주에 이런 스크린 골프존은 없습니다!!
직접 오셔서.....

OPEN 기념
등록회원특전

라카무료이용
스크린이용권 증정

연회원 가입시 골프화 증정

- 골프존 대형틀 6실
- 좌타시설
- 단체룸 부탕기능
- 연습장 12타석
- 전타석 분석 시스템
- 클럽 무료 대여
- 홀인원 이벤트
- 온라인 골프대회

방림지구대 | 두레주요
한우상형제 | 롯데슈퍼센터

무등 4차~입구 | 아프리카 | 효정형외과 | 동아중고등학교

남부경찰서 | 무등3차

봉선동 무등 4차 복합상가 지하

예약문의 : 062)671-8900

HUMAN PLAZA 상가 분양

광주 진월지구 중상업용지내의 최고 상권에 위치한 마지막상가를 입찰 방식으로 분양합니다.

| | | | |
|------|---------------------|-------|---|
| 대지위치 | 광주광역시 남구 노대동 863번지 | 입찰신청 | 2010년 11월 05일(금) 10:00 ~ 11월 08일(월) 17:00 |
| 대지면적 | 731.60㎡ | 개찰 | 2010년 11월 08일(월) 17:30 |
| 규모 | 지상 2층 / 연면적 858.92㎡ | 낙찰지계약 | 2010년 11월 09일(화) 10:00~17:00 |
| 용도 | 근린생활시설 | | |

현장 확인 및 세부사항 안내는 현장 분양사무소에 문의 하시기 바랍니다.

☎ (062) 651-0666 [H.P 010-8429-9000]

- 시행 : (주)화인빌
- 시공 : (주)송이종합건설
- 관리은행 : 남광주신협 노대지점